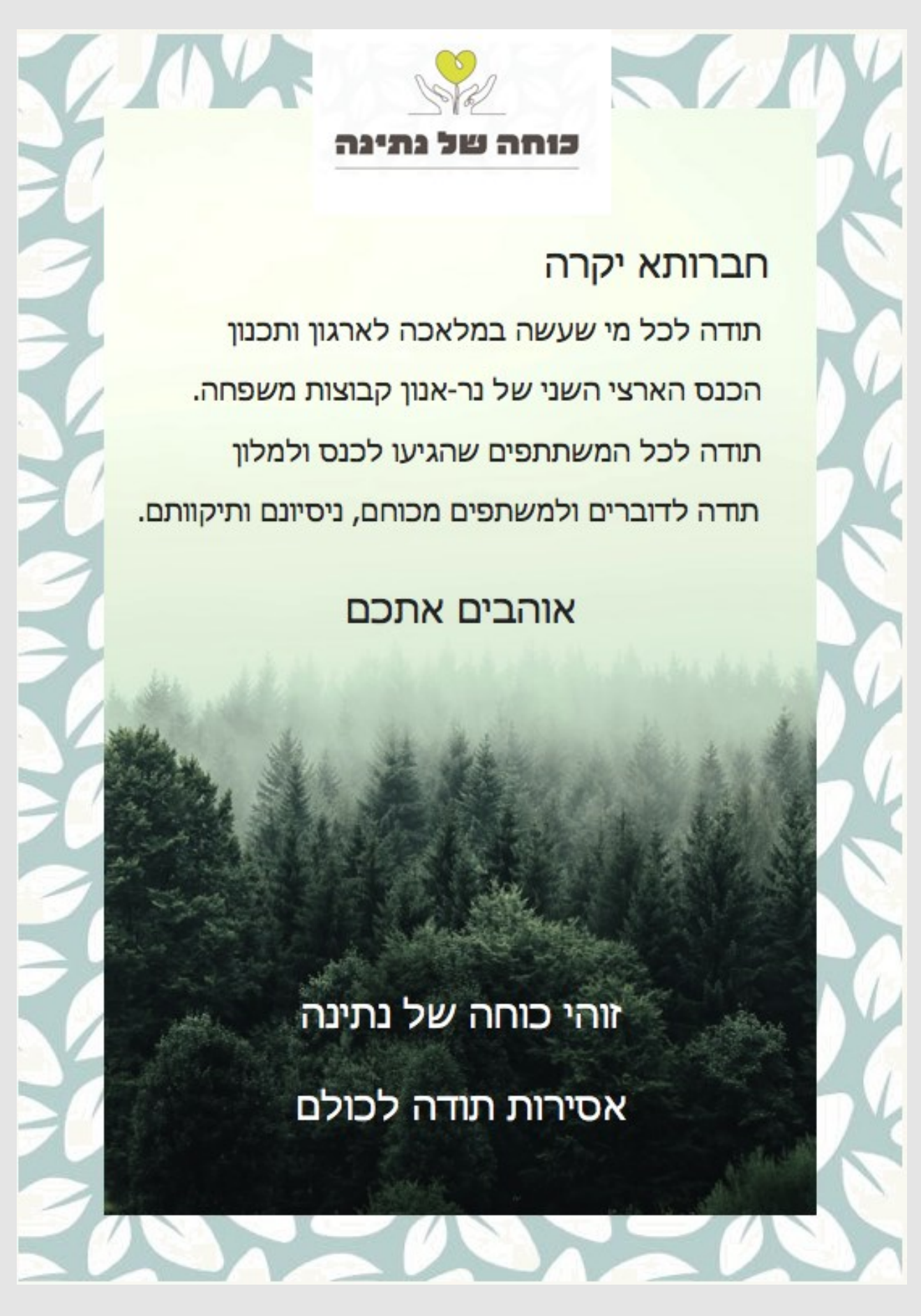
נר-אנון

קבוצות תמיכה
למשפחות של מכורים

דצמבר 2019



כוחה של נתינה

חברותא יקרה

תודה לכל מי שעשה במלאכה לארגון ותכנון
הכנס הארצי השני של נר-אנון קבוצות משפחה.
תודה לכל המשתתפים שהגיעו לכנס ולמלון
תודה לדוברים ולמשתפים מכוחם, ניסיונם ותיקוותם.

אוהבים אתכם

זוהי כוחה של נתינה

אסירות תודה לכולם

פינת צילום
נר אנון
הקשב ולמד
פעל בניחותא
חייה ותן לחיות
כל יום ביומו
את הדברים שאין ביכולתי לשנות
שחרר ואפשר לאל
ואת התבונה להבחין בין השניים
רק ביחד זה עובד

חדשות והודעות נר-אנון

למועדי פגישות כל קבוצות נר-אנון

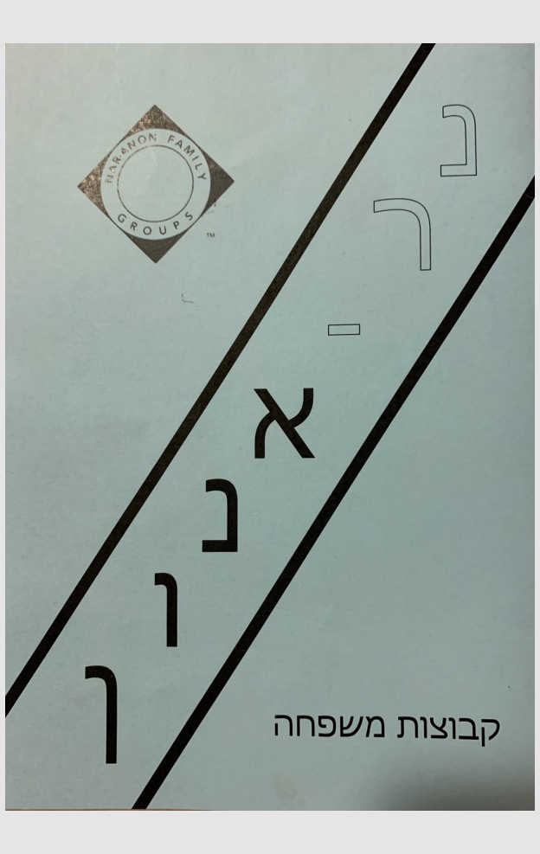
ועדת ספרות - מוצרים חדשים

הכחשה Denial Отрицание
חוסר אונים Powerlessness
קבלה Acceptance Принятие
תקווה Hope Надежда
אשמה Blame Вина
שליטה Control Контроль
מחלה משפחתית Family Disease Семейная Болезнь
נר-אנון קבוצות משפחה

קלפים (כרטיסיות נושאים)

רעיון ה'קלפים' וה'אבנים' מגיע אלינו מנר-אנון העולמי. משתמשים בהם בקבוצה במקום העלאת נושא ע"י מנחה.
כל חבר/ה בסבב לוקח/ת קלף ומשתפים בהתאם לנושא הרשום על הקלף.
שיתופים רבים על נושאים מרובים בפגישה אחת גורם לעניין בקבוצה וגם מקל על המזכירה בקבוצות קטנות כשאין הענות להנחייה.
בכל חפיסה 50 קלפים. כל קלף בשפות עברית, אנגלית ורוסית בנושאים שנלקחו מרשימה בספר sesh (רק להיום של נר-אנון) ועדת תרגום עובדת במרץ על תרגומו.

50₪



חוברת פתיחה (ספרון כחול)

חוברת הפתיחה של נר-אנון נערכה ונבדקה מחדש ע"י תת ועדת הספרות של הועדה הארצית. אנו מחויבים לנר-אנון העולמי לתרגום נאמן למקור וכן להיצמד לעריכה ולגרפיקה של המקור באנגלית.
החוברת נשלחה לאישור הועדה העולמית ועד אז היא תהיה טיוטא לאישור.
לנגד עיננו עמד בעיקר הצורך בבהירות ומובנות הכתוב. בחוברת תוקנו בעיקר סימני ניקוד ועידכנו מספר מילים וביטויים.

10₪

סיכום סדנת עקרונות השרות - כנס 2019

הצהרת החזון של נר-אנון:

"אנו נושאים את מסר התקווה לכל העולם עבור אלה שהושפעו מהתמכרות של מישהו קרוב אליהם"

- אנו נאמנים ל 12 הצעדים, 12 המסורות ו 12 עקרונות השירות כדי ליישם את מטרתנו העיקרית.
- העיקרון הראשון מדגיש את האחריות של הקבוצות לקדם את המטרה: לקיים פגישות החלמה ולבנות מבנה שמפתח, מתאם ומקים שירותים לנר-אנון.
- העיקרון השני מדגיש שהסמכות העיקרית נמצאת בידי הקבוצות ולכן מצפון הקבוצות אחראי לספק לועדת השירות מצפון, רעיונות, כח אדם ואת המימון הדרוש לבצע את המשימות המוטלות עליו.
- יישום המטרה היא דרך העלאת רעיונות וקבלת החלטות. כל אחד מחברי הקבוצות יכול להשפיע באמצעות רעיונות וכך לקדם את המטרה העיקרית ולחזק את הקבוצות ואת המסר שיוצא מהוועדה לעולם.

שיתופים של חברי הקבוצות:

- נ', קבוצת ת"א: הגעתי לפגישות ונבחרתי להיות ספרנית שתפקידה להוציא ספרים מהארון בזמן הפגישה, למכור ולהחזיר חזרה למקום בסוף הפגישה. פעילות שלכאורה היא טכנית לחלוטין, אך חיברה אותי יותר לקבוצה. לאחר שנה התבקשתי להיות מזכירה ולאט לאט הרגשתי יותר מחויבות ואחריות ולקחתי על עצמי יוזמה לוודא שחדשים שמגיעים מתחברים לקבוצה ומקבלים סיוע באמצעות הוותיקים. אני השתתפתי במפגשי הוועדה הארצית ומוצאת שיש פער ונתק בין הוועדה לפעילות בקבוצה וחברי הקבוצות אינם יודעים מה הוועדה עושה.
- א', קבוצת בת-ים: תמיד פחדתי להתחייב. חברה הציעה לי להיות האחראית למענה לקו החם של נר-אנון. אני מודה לה ששיכנעה אותי לקחת את התפקיד, זה נותן לי המון. היום אני רוצה לעזור לאחרים באופן פעיל. לדעתי צריך לזהות בסביבה אם מישהו זקוק לסיוע ואני מציעה לשים מתחת לדלת חומרים. הגעתי לקבוצה באמצעות חברה וכך שיניתי את דרכי וקיבלתי במתנה את החיים.
- ו' קבוצת ת"א: ההחלמה שלי תלויה בהחלמת הקבוצה. ישנן תקופות פחות טובות ואם בקבוצה יש בעיה, ההחלמה שלי מתעכבת. חשוב שניקח אחריות על ההחלמה שלנו. אנחנו רוצים לדבר היום על השינויים והאחריות שצריך לקחת בחברותא. המטרה העיקרית היא להביא החלמה לחבר החדש. יש אולי חברים שלוקחים שליטה וזה יוצר בעיות בקבוצות. אנחנו מבקשים רעיונות חדשים ושיח פתוח - רשימת נושאים שתייצר סדר יום חדש בנר-אנון.

רעיונות ופתרונות שהוצעו בסדנה: (לשיקול מצפוני הקבוצות)

- הקצבת זמן לשיתוף, גורם למיקוד השיח ואפשרות לחברים נוספים לדבר.
- כאשר מגיע חבר חדש, מוצע לשנות את הנושא שנקבע לאותו יום ולדבר על דברים שיחברו אותו. לדעת א' מקבוצת ת"א לא צריך להתאים את הנושא למי שמסביבנו, מי שמרגיש שהוא זקוק לעזרה יישאר בזמן הנכון לו גם אם לא יתחבר לנושא.
- ז', קבוצת ת"א: אני לא זוכרת את מה שנאמר לי כחברה חדשה, אבל כן זוכרת את ההרגשה הכללית של חוסר בהירות. מציעה לבחון שוב את הפורמט ואולי להרחיב ולהסביר את המטרה, מה עושים בפגישות ואיך החבר החדש יכול להשתלב (ולא רק על ידי שיבוא ל- 6 פגישות) להסביר על העזרה באמצעות איש קשר לחבר החדש.
- ע', קבוצת ת"א: כדאי לייצר 'תפקיד חדש' של חבר שמחבר בין הקבוצה לחבר החדש. ליזום שיחת טלפון לחבר החדש במידה והחבר החדש מסכים לתת את מספר הטלפון שלו.
- נ', קבוצת ת"א: חלק מהחברים אינם מכירים את כל עקרונות השירות. מציעה להזכיר לדבר על המסורות. חשוב לדבר על כך גם בפגישות מצפון וגם בקבוצות.
- פ', קבוצת לוד: מציעה לייצר חומר נחמד (דף מידע/ספר פתיחה...) לחבר החדש שיעזור לו להתחבר כולל טלפון של מישהו שילווה אותו בפעמים הראשונות. אפשר גם לתת מספרי טלפון לחבר החדש.
- ר', קבוצת בת-ים: צריך להתקשר לחברים חדשים וגם לוותיקים שלא מגיעים הרבה זמן. בבת-ים קבעו תפקיד כזה.
- ס', קבוצת נתניה: בקבוצתנו יש בעייה של דו שיח. בקבוצה קטנה, קשה לא לגלוש לדו שיח. קיים קושי ולא מצאנו דרך להעמיד גבול.
- נ', קבוצת באר שבע: אסור לשאול את מי שמגיע לראשונה מה הקשר שלו למכור. היו מקרים שחדשים לא חזרו לקבוצה כי לא היו מעוניינים לשתף וכנראה הרגישו שהטרידו אותם. אני מבקשת כח מהוועדה ללמד בקבוצת באר שבע את המסורות.
- ו', קבוצת ת"א: הוועדה משרתת את הקבוצות ולא אומרת להן כיצד לפעול, אולם אם יש פנייה לוועדה כדי לתת מידע לקבוצה, היא מסייעת ונותנת רעיונות לפתרון.
- ס', קבוצת ירושלים: מציעה להביא דוברים מקבוצות אחרות כדי לרענן ולחדש לקבוצות.
- י', קבוצת קריית אונו: אני נציג קבוצת ק. אונו כי רציתי להחזיר לקבוצה. הוועדה פתוחה לכולם, לא רק לנציגים. דרך השתתפות בפגישות הוועדה נוכל להבין כיצד לשפר את הקבוצות שלנו. אצלנו יש חשיבות מרובה למצפון הקבוצה והיא נערכת על בסיס קבוע, פעם בחודש על חשבון זמן הקבוצה. רק כשמסיימים לדון בכל הרעיונות, מעלים נושא לשיתוף.

1. הוועדה בוחנת כיצד לקדם וליישם את עקרונות השירות וחשוב שכולם ידעו מה קורה בה.
2. האם הקבוצות פועלות מספיק לפרסם את העלון החודשי? הוא מספק הרבה מידע וידע.
3. מציע שפגישת מצפון תהיה בשבוע השני בכל חודש כדי שאפשר יהיה להגיע לפגישת הוועדה שהיא בשבוע הראשון בכל חודש.

- ס', קבוצת קריות: רעיונות שהועלו בקבוצות בצפון -

1. מחברת למעקב עם פירוט הנושאים שעלו במפגשים כדי שלא תהיה חזרה.
2. לנהל רישום של אנשים שהגיעו, מחברת קשר – אנשים שמוכנים להנחות למשל.
3. קבוצת ווטסאפ - התנאי להיכנס לקבוצת הווטסאפ הוא הגעה ל6 פגישות לפחות.
4. להתקשר לחבר החדש.

- א', קבוצת ירושלים: קבוצת אל-אטין בירושלים מבקשת מכל מי שיכול לדבר עם בתי ספר כדי להביא יותר צעירים לקבוצות.

דברי הוועדה

לפי העקרונות הראשון, שני ושלישי: אחריות, סמכות והאצלת סמכות. הוועדה מספקת שירותים נלווים לקבוצות בכדי ליישם את מטרת נר-אנון.

העיקרון השלישי: האצלת סמכות. "קבוצת משפחה נר-אנון מאצילות על מבנה השירות את הסמכות הדרושה ליישם את ההתחייבויות שהוקצו להן"

השירותים הנלווים שהוועדה מספקת כיום: הקו החם, מידע לציבור - הגעה לבתי סוהר ולכל מקום שאנו נדרשים, תרגום ספרים, הדפסה והפצה בקבוצות, עלון, מידע לקבוצות, כנסים, ארועי תרבות לחברותא ועוד.

מימון – לצורך הפעילויות של הוועדה אנו זקוקים למימון מהקבוצות, לתרומות על בסיס קבוע.

שליחת נציגי קבוצות לוועדה, המתכנסת אחת לחודש. לא מספיק לבקש כח מהוועדה. כדי לקשר את הקבוצה עם פעילות הוועדה צריך להיות חלק מהוועדה.

תקשורת - מוצע שבמפגש מצפון הקבוצה יבחנו מה ואיך רוצים לעשות כדי להביא להחלמה ושכל קבוצה תביא את הרעיונות לוועדה.

לרשימת עקרונות השרות לחץ/י כאן

הצעד השנים עשר

כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לאחרים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

לפי דעתי וניסיוני בשתיים עשרה השנים שאני בנר-אנון זהו שיא הרוחניות מבין כל הצעדים ואחד הדברים החשובים ביותר בתוכנית (לא שיתר הצעדים אינם חשובים). כאשר עברנו את כל הצעדים, למדנו ועבדנו אותם, זה הזמן להעביר את הידע והניסיון שלנו לכל מי שזקוק לעזרתנו. בכל מקום שנהיה ונגיע אליו, תמיד יהיה מישהו עם בעיית התמכרות, או שיש לו מישהו שמכיר את הבעיה, וכאן תפקידנו להפיץ את כל מה שלמדנו והפנמנו לאחרים, אם על ידי השתתפות קבועה בקבוצות כדי לקבל את החברים...

להמשך הקריאה

המסורת השתים עשרה

אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

מסורת זו באה להזכיר לנו כי העקרונות קודמים לאישיות. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו. בלעדיה, האחדות שעליה תלויה ההחלמה האישית תתפזר בתוהו ובוהו של אישיות סותרות.
אנו אוהבים ונהנים מהצבע, היוזמה, החיות וכו' ממגוון של חברתנו/חברינו. המגוון שלנו למעשה הוא כוחנו. ככל שחברינו חזקים יותר כך הופכת אחדות החברותא לחזקה יותר.

להיות אנונימי פירושו להיות אחד מיני רבים, שווה בין שווים. ללא קשר לסטטוס משפחתי, מעמד, גיל, השכלה וכו'. גם אין צורך להציג שמות משפחה שכן, ההתמכרות אינה בוחרת משפחה מיוחדת.
האנונימיות או "עילום שם" משרתת השלכות רוחניות...

להמשך הקריאה

ינואר 2019	פברואר 2019
מרץ 2019	אפריל 2019
מאי 2019	יוני 2019
יולי 2019	אוגוסט 2019
ספטמבר 2019	אוקטובר 2019

נובמבר 2019

נר אנון הקו החם | +972505845886