



# NAR-ANON

## Family Groups

FOR THOSE AFFECTED BY SOMEONE ELSE'S ADDICTION

*Let Go and Let God*    *One Day at a Time*    *Just for Today*  
*Detach With Love*    *Progress Not Perfection*    *No Longer Alone*

# NAR-ANON FAMILY GROUPS

A 12-Step Program for Families & Friends of Addicts

**קבוצות המשפחה של נר-אנון מיועדות קודם כל לך, שמכיר או הכיר את תחושת הייאוש הקשורה בבעיית ההתמכרות של משהו מאוד קרוב אליך. גם אנו הלכנו בדרך קשה זו, ומצאנו את התשובה בשלווה ובשקט נפשי.**

**הדרישה היחידה להשתייכות היא שתהיה בעיית התמכרות לבן משפחה או לידיד.**

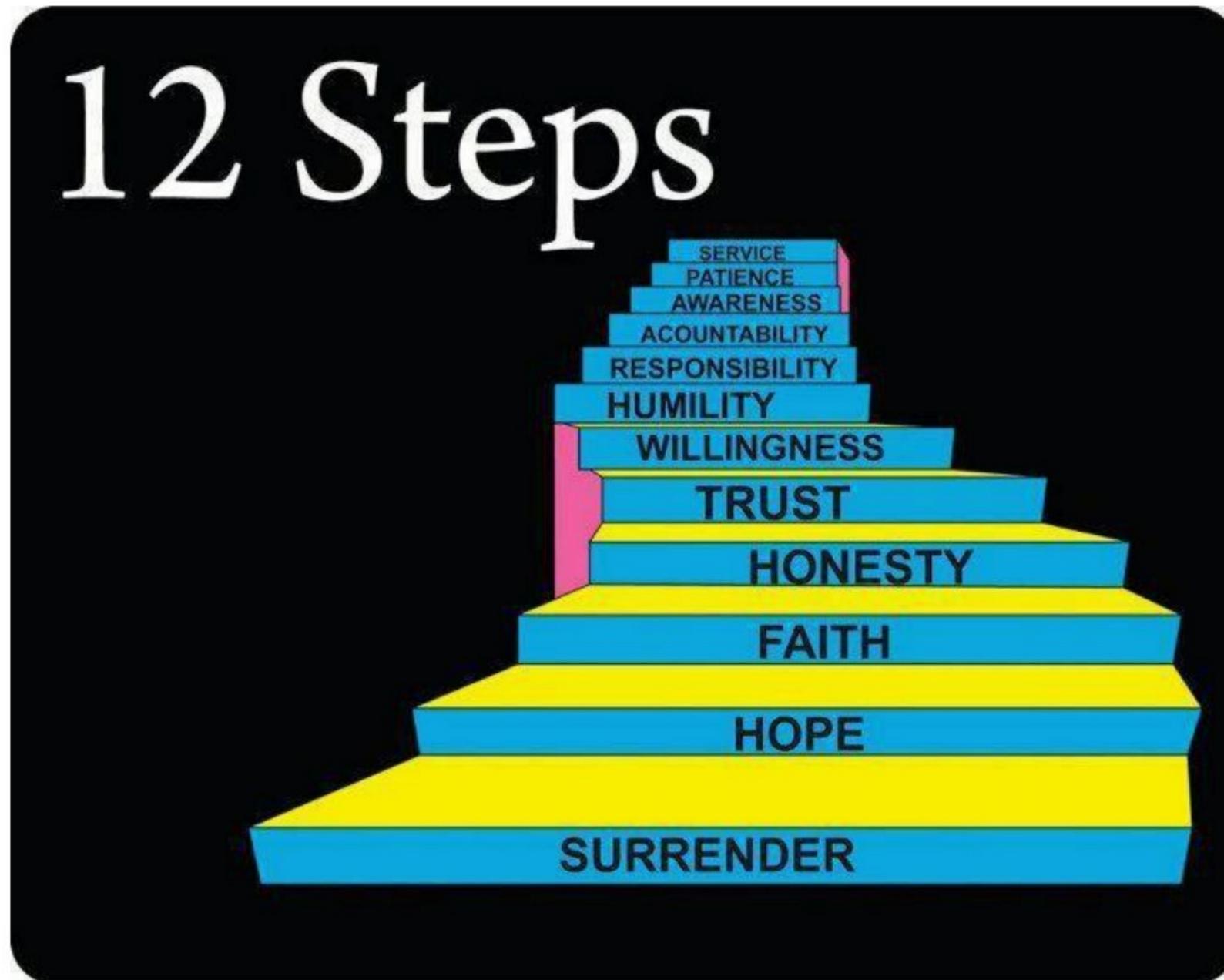




**אנו מאמינים שההתמכרות היא מחלה.  
אנו מאמינים שהיא מחלה מחמירה שסופה חוסר שפיות ומוות.  
אנו מאמינים שאין לה תרופה ידועה אך ניתן להאט ולעצור אותה  
בנקודה מסוימת ואז ההחלמה שלנו מתאפשרת.  
אנו מאמינים שההתמכרות היא מחלה מדבקת, מספיק שאחד  
מהמשפחה סובל מבעיית הסמים כל השאר סובלים מתוצאות  
ההתמכרות רגשי ואפילו פיסי.  
אנו לא יכולים לשלוט במכור או מחלת ההתמכרות...**



# 12 הצעדים



כנות  
תקווה  
אמונה  
אומץ  
יושר  
נכונות  
ענווה  
רעות  
צדק  
התמדה  
רוחניות  
שירות

# 12 המסורות

החופש של הקבוצות נובע  
מהיישום של המסורות  
שהם קווי המנחה שלנו  
שמאפשרים  
לחברותא שלנו להמשיך  
ולהתקיים בצורה עצמאית  
ובריאה.

אחדות  
מצפון קבוצה  
השתייכות  
עצמאות אוטונומיה  
לשאת את הבשורה  
לא תומכים ולא משאילים את  
שמנו  
דחיית תרומות מבחוץ  
לא מקצועיים עזרה הדדית  
ועדת שירות  
אין לנו דעה על עניינים חיצוניים  
אנונימיות שלנו ושל המכור  
עקרונות קודמים לאישיות



# חונכות

אנו נעזרים בבעלי ניסיון שבתוכנית  
בוחרים אדם שמתחברים אליו, מתייעצים  
מניסיונו ולומדים איתו את הצעדים.



# סיסמאות

שמור על פשטות

שלווה

התנתקות

אפשר ותן לאל

צעד אחר צעד

אסירות תודה

שמור על ראש פתוח

קבלה, ענווה, כניעה.



נר-אנון היא שפה,  
יישום הסיסמאות  
הוא המפתח לחיים  
טובים יותר.

# רוחניות

האמן בבלתי יאומן



**תוכנית רוחנית ולא הגיונית**