נר-אנון
קבוצות תמיכה
למשפחות של מכורים

אוגוסט 2019

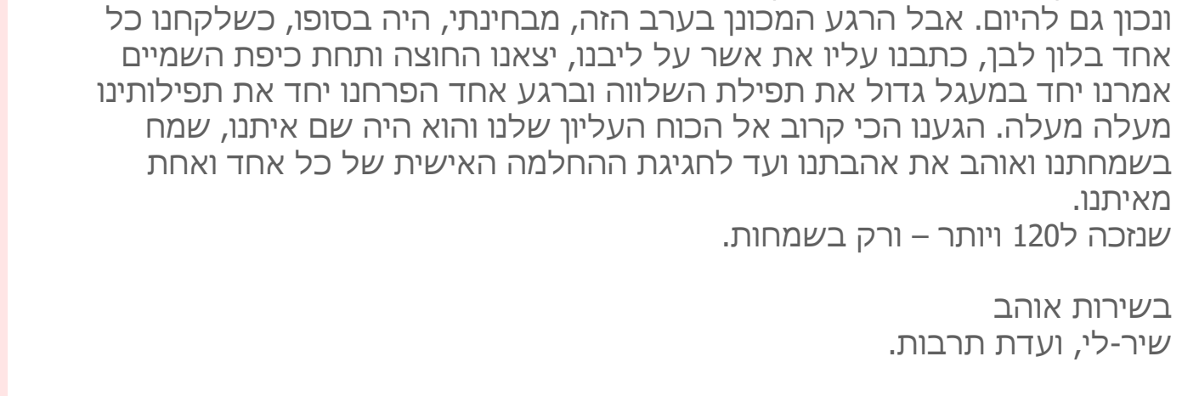
חברותא אהובה

זה תמיד משמח כשיש סיבה לחגיגה.
ועוד יותר שמח כשהחגיגה היא שלנו... (יומהולדת או משהו אישי נניח)
אבל כשצריך לחגוג את החיים, את ה"יש" ואת ההחלמה,
וכשאת (אני) אחראית להפיק חגיגה כזו - כל הגלגלים מתחילים לזוז והמוח מנסה למצוא את הדרך הכי ראויה.
לאחרונה נשענתי רבות על המשפחה הנהדרת שלי בקבוצת חולון.
התמיכה, הנתינה, השייכות, הגדילה הרוחנית, וללא ספק ההחלמה האישית שלי משנה לא פשוטה שעברתי קרו אך ורק הודות לנר-אנון ולכם.
לכן כשנשאלתי אם אני רוצה להיות אחראית על מסיבת יום ההולדת של נר-אנון, עניתי כן מבלי לחשוב פעמיים.

עבורי, לחגוג השנה יומהולדת לנר-אנון – היה לחגוג יומהולדת לגמרי אישי שלי ומכאן יצרתי את הקונספט של הערב – "נר-אנון חוגגת יום הולדת וגם אתם".
לחגוג את ההחלמה האישית של כל אחד ואחת מאיתנו, את ההתקדמות, ולחלקנו אולי אפילו את הנסיגה הקלה לאחור – זה להזכיר לכולנו שאנחנו פוסעים יחד צעד צעד.
גם אם אנחנו מועדים ונופלים, תמיד תהיה יד מושטת לעברנו שלאט לאט תחזיר אותנו עם חיבוק אל המסלול, אם רק נרצה בכך.
הפקת הערב הזה סימלה עבורי בעיקר את הצורך הענקי שלי לומר לכולכם תודה!
תודה על האמון המלא שניתן בי על ידי חברי הועדה – כשנתנו לי את הזכות להיות אחראית על ערב כזה, תודה על כל פסיק, מילה ואות שקיימים בספרות שלנו שנתנו לי אור, כוח ואוויר לנשימה ברגעים לא פשוטים בשנה האחרונה, תודה על החיזוק ההכרתי והקשר האישי עם הכוח העליון שלי שהתעצם אך ורק דרך התוכנית שלנו וגרם לי להרפות מלא מעט דברים מעיקים, ובעיקר תודה לכוחות הגדולים שקיימים בחיי, רובם נמצאים בחדר בחולון – אתם המשפחה הגרעינית האמיתית שלי.
לקחת על עצמי את הזכות לבצע שירות אוהב שכזה – היא הדרך הסמלית שלי להכיר ולהוקיר תודה על כל הטוב שבורכתי בו. בכם, אני בורכתי.

השמחה שלנו באותו הערב מילאה אותי ברצון לעוד. היו לא מעט רגעים יפים בערב הזה - רקדנו, שמחנו, שרנו והקשבנו למסר שז'ני כתבה לפני 25 שנים שהיה רלוונטי אז ונכון גם להיום. אבל הרגע המכונן בערב הזה, מבחינתי, היה בסופו, כשלקחנו כל אחד בלון לבן, כתבנו עליו את אשר על ליבנו, יצאנו החוצה ותחת כיפת השמיים אמרנו יחד במעגל גדול את תפילת השלווה וברגע אחד הפרחנו יחד את תפילותינו מעלה מעלה. הגענו הכי קרוב אל הכוח העליון שלנו והוא היה שם איתנו, שמח בשמחתנו ואוהב את אהבתנו ועד לחגיגת ההחלמה האישית של כל אחד ואחת מאיתנו.
שנזכה ל120 ויותר – ורק בשמחות.

בשירות אוהב
שיר-לי, ועדת תרבות.



חדשות והודעות נר-אנון

כנס נר-אנון השני יוצא לדרך!
הכנס יתקיים בסוף שנת 2019
הנכם מוזמנים לשלוח הצעות לשם הכנס
כתבו לנו ע"י לחיצה על הקישורית למטה
שם הכנס המוצע, שמכם ואת הקבוצה שלכם
יש למה לצפות...

הצעת שם לכנס נר-אנון 2019

פגישת הועדה הארצית התקיימה בתאריך 14/7/19
הפגישה הבאה בתאריך 4/8/2019 בשעה 19:00
במתנ"ס ברחוב לבורנו 17 בת ים

כל חבר נר-אנון יכול ומוזמן להשתתף

חבר נר-אנון משתף

מה התכנית נתנה לי?

אתחיל ואומר תודה!
תודה על התכנית, תודה לקבוצות ותודה לחברים היקרים מכל הקבוצות!

התכנית היא חלק גדול ונכבד מתהליך הריפוי שלנו. כמובן שכל אחד עושה את דרכו ומוסיף לסל ההחלמה שלו דברים נוספים, אך הדבר העיקרי המשותף לכולנו היא התכנית. אנו יודעים, לפי המסורת הראשונה ש"טובתנו המשותפת קודמת. התקדמות אישית תלויה באחדות הקבוצה". אחדות מבוטאת במצפון הקבוצה. "במאמץ זה התקדמות אישית תלויה בשיתוף הפעולה וההרמוניה בין כל חברי הקבוצה. העבודה יחד דורשת נכונות לשמוע בראש פתוח את דעותיהם של אחרים, נכונות לשתף אחרים בדעות שלנו, נכונות לקבל על עצמנו את החלטת הרוב ולא לעמוד על כך שיתקבלו דעותינו אנו. אך לכל אחד מאתנו האחריות להביע דעות אלו" (12 המסורות אל-אנון ע'97) על כל אחד מאיתנו קיימת האחריות להחלמה האישית, והחלמתנו האישית תלויה באחדות הקבוצה.

מצפון הקבוצה הוא זה שמאפשר לכל הדברים הקשורים להתנהלות והיתקדמות הקבוצה לפרוח, להצליח ולהגיע לריפוי "קבוצות רבות נקלעו לבעיות משום שלא הבינו את המסורת השניה ולא יישמו אותה... מנהיגנו הם אלה שמוכנים לשרת, אלה שמקדישים מזמנם, מעבודתם ואהבתם לאחווה" (12 מסורות אל-אנון ע'103)
כשאני באמת מבין ומוקיר תודה על התכנית ועל מה שהיא נתנה לי, אני תמיד מעמיד את השאלה "מה אני יכול לתת לתכנית בחזרה" אל מול עיני. כיוון שהתקדמותי תלויה באחדות הקבוצה.

השירות הוא דבר עצום!
ברמת המיקרו, בקבוצה, וברמת המאקרו בכל הקבוצות.
כיצד נגיע להחלמה גדולה יותר?
כאשר נבין שכל קבוצה אמנם עומדת בפני עצמה, אך אנחנו חברותא גדולה יותר מאשר קבוצת הבית. זאת ניתן לראות בועדה, כיצד קבוצות מכל הארץ מתאגדות אחת לחודש, בכדי לשמור על אחדות נר-אנון ישראל. הנציגים דואגים לדון על קשיים, רעיונות ופתרונות. כיצד ניתן לחזק קבוצות בפרט ואת נר-אנון ישראל ובעצם מקיימים מצפון קבוצה ארצי. שם ניתן לראות כיצד אחדות נר-אנון ישראל באה לידי ביטוי, כיצד כל בעלת תפקיד עושה את תפקידה בצורה הכי מעוררת השראה! ומעבר לכך כיצד חברתנו רותי עושה שירות מדהים בחו"ל כנציגת נר-אנון ישראל. "משמעות שיתוף הפעולה היא גם שיתוף אחרים בנסיון שלנו; ובהמשך התהליך גם נכונות לקחת על עצמנו תפקידים שמשרתים את הקבוצה..." (12 מסורות אל-אנון ע' 97)

אז אסכם ואשאל - מה התכנית נתנה לי? ואיך אני יכול לתת בחזרה?

באהבה
יגאל, קבוצת קרית אונו

חברי קבוצת נר-אנון חדשה משתפים

בשעה טובה ומוצלחת הצטרפה למשפחת נר-אנון קבוצה חדשה.
הקבוצה מקיימת את פעילותה בנהריה סמוך מאוד לגן הבוטני בצפון העיר, כל יום שלישי בין השעות 20:00-21:30.
עד כה התקיימו ארבע פגישות חמות, תורמות ומעשירות. נכחו כשמונה חברים וחברות. מיד עם תחילת פעילות הקבוצה ניתן היה לחוש בחמימות, בתמיכה ובגיבוש ששוררים בין חבריה שפעילים בקבוצת הוואטסאפ המשותפת.
תודה מיוחדת מוקדשת ללוסי שיזמה את הקמת הקבוצה ועושה ימים כלילות להצלחתה ועל כך מגיע לה שאפו ענקי! אז תמשיכו לבוא, מחכים לכך בכליון עיניים.
אוהבים, דרור

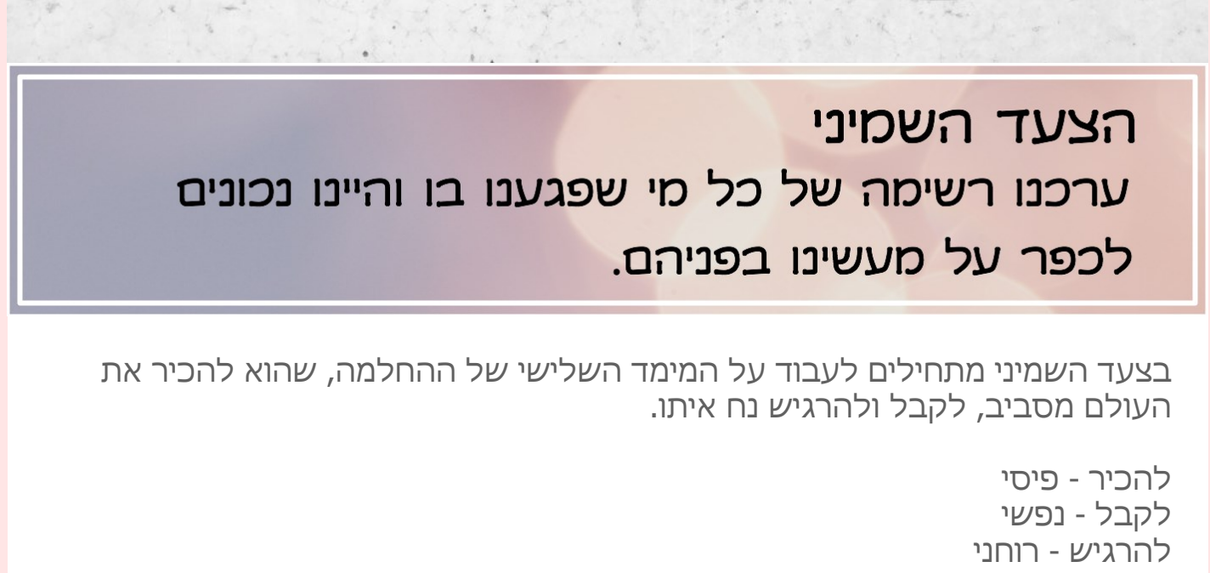
כשנודע לי שנפתחת קבוצת נר-אנון אצלנו בנהריה, מצד אחד שמחתי, מצד שני לא ידעתי איך אשתלב, האם אני אכן מתאימה?
לאחר כמה מפגשים הבנתי שלא רק שאני מתאימה, נר-אנון מתאימה לי כמו כפפה, אני מזהה הזדמנות להתפתחות מנטלית ורוחנית מדהימה. הדרך לא קלה ולא פשוט לשנות דפוסי עולם, אבל אני מבינה שזו הדרך להשתחרר ולחיות חיים בריאים ואוהבים
תודה רבה על הזכות הנפלאה שנפלה בחלקי ❤
אתי

הרבה שנים חייתי את חייו של המכור, עד ששכחתי את עצמי ומי אני.
גם היום כשהוא בניקיון צריך המון כח להכיל ולהבין.
היום אני חיה בעיקר את חיי ולומדת לשנות את עצמי בלבד ולהגשים את רצונותיי.
הקבוצה בנהריה היא מקום שעוזר לי ללמוד ולהמשיך לבצע זאת.
אופירה

לחיות את הבעיה - אני חיה עם בני כבר 7 שנים, מנסה לעזור לו להחלים. תמיד אמרו לי שהוא זה שצריך לבקש עזרה. הרגשתי שאני עושה משהו לא בסדר.
למה אני לא שומעת על משפחות אחרות שעוברות את מה שאני עוברת?
לבסוף סיפרו לי על קבוצת נר-אנון בנהריה, הייתי כה שמחה, אפילו השארתי את אמי החולה בבית כדי לבוא לקבוצה וללמוד איך אנשים אחרים מתמודדים עם אותה הבעיה. זה עוזר מאד לשמוע שיטות אחרות. תודה
אנונימית

במשך תקופה ארוכה נסעתי מנהריה לתל אביב כדי להגיע לפגישות נר-אנון בכל יום רביעי, עד שהחלטתי לקדם פתיחת קבוצה גם בצפון.
לשמחתי מצאתי אוזן קשבת אצל ראש העיר החדש בנהריה וברצון משותף ובהבנה שיש צורך לתת מענה למשפחות המכורים זכינו לקבל את החדר.
לא יכולה לתאר את ההרגשה אחרי המפגש הראשון, חזרתי הביתה עם הרגשה שפשוט קשה לתאר אותה במילים שמחה ומלאת אנרגיה ולא אשקר רציתי שהשבוע יעבור מהר ותגיע הפגישה הבאה.
השרות הקטן הזה גרם לי סיפוק עצום והנאה גדולה שהצלחתי לשאת את הבשורה והשרות לאנשים שזקוקים כמוני לתמיכה וחיבוק שלא מובן מאליו.
אז הנה אני פה חציתי ים ויבשה בחיפוש אחרי פתרון ותשובות ומצאתי את עצמי נותנת את התשובה לעצמי ולבני עירי וסביבתי.
זהו רצונו של כוח עליון, אני פה והם פה בשבילי, החברים החדשים שקיבלתי במתנה בקבוצת נר-אנון נהריה - צפון.
לוסי

אני שמחה לבשר שנפתחה קבוצה נראנון במקלט אן. איי ב**קרית מוצקין** בימי רביעי ב 18:00. קבוצה זו מאגדת משפחות של מכורים (על כל גווניהם) מקרית מוצקין, קרית אתא, קרית ים, קרית חיים, קרית ביאליק ואפילו גם חיפה. זהו מפגש שלישי שלנו, אנחנו בתחילתה של הדרך. הקבוצה די קטנה, כולי אמונה כי קבוצה זו תגדל ותתבסס. סמדר.



הצעד השמיני
ערכנו רשימה של כל מי שפגענו בו והיינו נכונים לכפר על מעשינו בפניהם.

בצעד השמיני מתחילים לעבוד על המימד השלישי של ההחלמה, שהוא להכיר את העולם מסביב, לקבל ולהרגיש נח איתו.

להכיר - פיסי
לקבל - נפשי
להרגיש - רוחני

במימד הראשון, הודיתי שאני חסרת אונים והתחלתי להכיר את הכוח העליון שלי ולקבל אותי בדרך שונה ממה שהייתי רגילה, למדתי מהי כניעה ובקשת עזרה ועל הכוח שיש במסירה של הרצונות שלי ובאמונה. הפחד התגמד והבנתי שאני לא לבד.

להמשך הקריאה

המסורת השמינית
עבודת צעד השנים עשר של נר-אנון תישאר לעולם בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.

המסורת השמינית מעבירה לנו מסר חזק וברור של הצעד השנים-עשר שכל חבר באשר הוא עוזר לחבר חדש מניסיונו ותיקוותו. זאת עזרה הדדית ומעודדת לקראת שינוי לדרך חיים חדשה וטובה. אנו עושים זאת למען התקדמות רוחנית וגם במצבים קשים אנו חווים שמחה כשאנו יכולים לחלוק עם האחר את מה שקיבלנו.

האחריות הגדולה שלנו כחברי נר-אנון לפי המסורת השמינית היא להיות שלוחה של החלמה שתוביל את שם נר-אנון לכמה שיותר ארצות, ערים ומשפחות אשר סובלים ממחלת ההתמכרות.

להמשך הקריאה

יום בחיי חברת נר-אנון

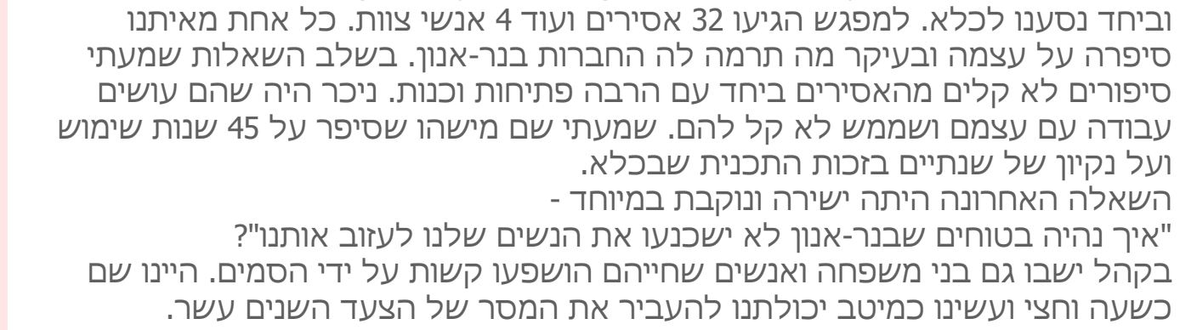
בהשראת המסיבה של נר-אנון שהתקיימה בתחילת החודש, החלטתי לקחת ברצינות את ההנאה וההומור בחיי.
לא להתייחס אל עצמי ולחיי ברצינות מדי.
בכל מצב למצוא קורטוב של צחוק, הומור ושעשוע.
וכתמיד כח עליון שולח אלי כתבה להרחבת הידע בנושא "חשיבות הצחוק לאדם ותרומתו לריפוי הגוף והנפש" (דרך עלון קופת חולים).
כמו שאמר צ'רלי צ'פלין : "יום ללא צחוק הוא יום מבוזבז"
מאחלת לנו מפגשי נר-אנון מהנים משמחים ותורמים.

באהבה 🙂
פרידה, מזכירת הועדה הארצית

דו"ח ועדת מידע לציבור

פולי היקרה שלנו ממל"ץ ביקשה ליווי לכלא איילון ואני החלטתי לעשות שתי מצוות בבת אחת ולנסוע ערב קודם לאמי שבלוד (ואפילו ללון אצלה). למחרת פולי הגיעה וביחד נסענו לכלא. למפגש הגיעו 32 אסירים ועוד 4 אנשי צוות. כל אחת מאיתנו סיפרה על עצמה ובעיקר מה תרמה לה החברות בנר-אנון. בשלב השאלות שמעתי סיפורים לא קלים מהאסירים ביחד עם הרבה פתיחות וכנות. ניכר היה שהם עושים עבודה עם עצמם ושממש לא קל להם. שמעתי שם מישהו שסיפר על 45 שנות שימוש ועל נקיון של שנתיים בזכות התכנית שבכלא.
השאלה האחרונה היתה ישירה ונוקבת במיוחד -
"איך נהיה בטוחים שבנר-אנון לא ישכנעו את הנשים שלנו לעזוב אותנו"?
בקהל ישבו גם בני משפחה ואנשים שחייהם הושפעו קשות על ידי הסמים. היינו שם כשעה וחצי ועשינו כמיטב יכולתנו להעביר את המסר של הצעד השנים עשר.
כשיצאנו משם לעבר שער הכלא שמעתי מישהי שקוראת בשמי כשסובבתי את ראשי ראיתי חברת אן.איי נקיה והחיבוק שלנו היה מלא באהבה ובאמונה שרק יחד זה עובד.

אוהבת ומאמינה בדרך שלנו,
מלי



נשמח לקבל חומרים לעלונים הבאים. נא לשלוח טקסטים ב word ,
באורך של לא יותר מעמוד אחד (גודל גופן 12).
תת ועדת עלון רשאית לערוך את החומרים המפורסמים לפי הצרכים.

למשלוח חומרים לעלון לחץ כאן

ינואר 2019
פברואר 2019
מרץ 2019
אפריל 2019
מאי 2019
יוני 2019
יולי 2019

נר אנון הקו החם | +972505845886

הסר | דווח כספאם

נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail