



נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים
אפריל 2020

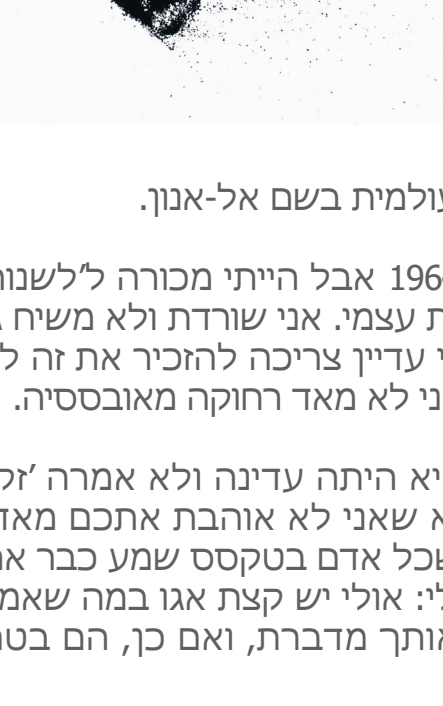
חברותא יקרה

אנחנו במנים לא רגילים, ורצינו לפנק אתכם בסיפור בלתי רגיל.
לפני כמה חודשים שמעתי את השיתוף הוה ביטיוב ומיד תמללתי ותרגמתי אותו
עברכם.
המשתפת היא חברת אל-אנון, חברותא אחות שלנו. ברגע ששמעתי אותה
התאהבתי בה.
בלאנש מטקסט החלה את דרכה בחברותא כמה שנים לפני שנולדתי, אבל
למרות הפער בגיל ובאזור הגאוגרפי הרגשתי הוירות ואהרה. וגם הבנה
שלמרות הוירים האל פשוטים מנסובות טויות, יופיה לפירות, גם אצלנו,
החבונה, הרחמור והאומץ שיש באישה הנפלאה והאהה
אם יש משרון שאפשר ללמוד מהתקופה המורה והמתגרת הוה, הרי זה
שכולנו, בכל העולם, נאבקים בצורה דומה.
נפרסם את סיפורה בהמשכים, בכל שבוע, במשך חודש אפריל.
מאחלת לכולנו בריאות ושלווה.
אוהבת,
ורד, ועדת העלון של נר-אנון

וגם - מחכות לתגובות ושיתופים בנושאים כלליים. שיתופים מקבוצות הוום
יתקבלו בברכה. נשמח לפרסם.

שיתוף בהמשכים

'שמי בלאנש ואני חברת אל-אנון'



פרק ראשון

שלום, שמי בלאנש ואני חברה בחברותא עולמית בשם אל-אנון.

אני נמצאת בדבר החלמה מאז 7 ביולי 1964 אבל הויות מכורה ללשנות את
הגברים המכורים בחיי מאז שאני זוכרת את עצמי. אני שורדת ולא משחית גואל,
ולמרות שאני בהחלמה כבר 45 שנים, אני עדיין צריכה להוכיח את זה לעצמי
על בסיס קבוע. אני צריכה לזכור תמיד שאני לא מאד הווקה מאובססיה.

כשאנה ביקש ממני לדבר כנציגת ה-ה(היא היתה עדינה ולא אמרה 'קנינים')
ותיקים שיומו את הכנס, לא רציתי. זה לא שאני לא אוהבת אתכם מאד ולא
שיש לי אוהבת לדבר, אבל אני חושבת שכל אדם בטקסט שמע כבר את זה
אמרה לי גם: זה לא נכון שכולם שמעו אותך מדברת, ואם כן, הם בטח לא
זוכרים כל מילה שאני פה אמרת...
תודה שנתתם לי לשחקי, זה תמיד כבוד לדבר על התוכנית בכל מקום.

אני זוכרת איפה ומתי החלטתי לריות כנה ופתוחה אינכם ככל שביכולתי. אולי
אתם לא יודעים אבל כל ני שערמור על במה ומדבר למיקרופון חשוף מבחינה
רגשית. אנחנו מאד פגיעים. אנחנו לא לוקחים כל סיכון, ואנחנו מסתכנים
בלהיות דחויים ולא נובנים ומצוטטים לא נכון. יותר קל לי לספר לכם מה אני
חושבת מאשר מה אני מרגישה וקל לי יותר פשוט להרצות לכם על התוכנית,
אבל לא באיתי להרצות אלא לשחקי. אמרתם לי לפני שנים רבות שמה שלא
בא מהלב לא מגיע ללב ואני מאד רוצה לגעת בליבכם.

אם היתה לי אפשרות הייתי משמיעה קול סירנה כל פעם שאני מדברת על
אל-אנון ואז מספרת ליכם **שמעוה בדרך**. הלוואי שיוכלתי להדגיש זאת
מספיק, כדי שכולם ישמעו את המסר ויבינו אותו. במשך הרבה זמן אני לא
הבנתי. הגעתי לאל-אנון בוטטת וזרחת, אוחות בחילה ובצדקנות שלי, עקבי
תקועים בריצפה. הסברתי לכל מי שהיה מוכן לשמוע, ולהרבה אנשים שלא
היה אכפת להם, שאני ממש בסדר, תודה. אם לא ישחו אלכולו בבית אז לא
תחיה לי שום בעיה". (עכשיו אני לא יכולה לומר את זה בכלי להתגלגל
מבינה... באותו זמן האמנתי בזה (אלוהים יסלח לי... הוא אכן סלח... אבל
הוא ממשיך לשלוח לי מכורים לחיים, אא...).

אתם סלחתם לי כשהתנהגתי היתה באמת בלתי נסלחת וכך למדתי על
הקוננות של אל-אנון. למדתי מה אנחנו לא, לפני שלמדתי מה אנחנו כן.
למדתי שאיל-אנון הוא לא איגוד של גברות צדקניות, יש חברים עם קוונות
טובות באיי.איי.עדיין חושבים כך, אנחנו לא סורגות גרביים ולא אופות עוגות
ובמיוחד אנחנו לא גרופיות של אי.איי. **אל-אנון מעולם לא היתה כלי לריפוי**
התמכרות, זה לא עיסוק.

אני עמדה למות. היא היתה בפלורידה ואני בטקסס. ראיתי אותה 4 פעמים
במשך ששת החודשים האחרונים לחייה. הערצתי את האישה הזאת. גם אתם
הייתם אוהבים אותה. בביקור האחרון שלי אצלה בכיני המון וצאתי למסדרון
בית החולים כדי שלא תראו אותי בוכה. אישה בחדר ממול, שלא הזכרתי,
סימנה לי לבוא אליה וכשניגשתי אמרה לי: "אמא שלך תהיה בסדר". את לא
מבינה, אמי חולה במחלה סופנית עניתי. "אמא שלך תהיה בסדר". שהיא
תחלים, אמרתי שהיא תהיה בסדר".

אם הייתם אמרתי לי שאני אהיה בסדר הייתי אמרת לכם - אתם לא מבינים,
יהיה בקי בקושי מצליח לשמור על ניקיון, אז הייתם אמרתם לי: לא אמרנו שהוא
יהיה נקי למדי, אמרנו שאת תהיי בסדר. אני הייתי אמרת: הוונות שלי פגיעה
ושברירית, אתם הייתם אמרתם - לא הבטתם לך זוגיות טובה, אמרנו שאת תהיי
בסדר.

הדובריות הכי מעוררות השראה באל-אנון, אלה שעוזרות לאנשים ברמה
עבודה ביותר, הן אלה שמספרות בדיוק איך הוונות עובדת ואיך הדוברת
עובד אותה.

הנחיה טובה באל-אנון מחולקת ל 3 חלקים :

- כמה חולה הייתי
- כמה טוב לי עכשיו
- מה עזר לי להחלים

מכל השלושה הדרג צריך להיות על **'מה עזר לי להחלים'**

נולדתי בחוזה של סבתי בצפון מורח פלורידה, ליד העיר לייק סיטי. זה היה בחג
המולד ואני כבר לא מוכנה לחשוף בדיוק באיזה שנה. הגעתי לגיל שאם אשקר
לגבי גילי, רוב הסיכויים שאשכח מה בדיוק המצאתי...

לצערי, אבי היה אלים. מעולם לא נפגעת ממנו מינית, אבל הייתי לדה
מוטרדת ופגועה מאד. אלימות היא לא דבר נדיר במשפחות שפגעות ממחלת
ההתמכרות, ולא תמיד האלכוהוליסט הוא זה שפוגע. גם לא נומלץ לחיות
בעוני, זה לא מרומם את הרוח האנושית, זו דרך משפילה לחיות בה, אני
מאחלת לכם להחלם בכך בכל דרך אפשרית. ילדי השכנים לא הורשו לשחק
איתי. הוום אני יודעת שהרווים שלהם הסתייגו ממה שקורה בביתנו, אבל בגיל
6 אותה לא מבר את זה. הרגשתי דחיה וזעם, וגם - אני מצטערת להגיד את זה -
תשוקה לנימיה, כונונו למדנו באותו בית ספר שבנותי, רציתי לזרביץ להם - זה
מה שעשיתי בחודוה רבה. כפועל יוצא מברירותי התאהבתי בלימדתי. גם הוום
הדברים המסעירים ביותר שאני מכירה הם רעיונות חדשים, למרות שככל שאני
מתבגרת אני נתקלת בהם פחות.

כבר אז התאמת לי אל-אנון. הצלחתי להסתיר את האלימות מאמי, אך הגעתי
לגיל שבו לא יכולתי כבר להסתיר את הפצעים והחבורות בגופי, וכשהיא
גילתה זאת היא היתה מזועזעת עד עמקי נשמתה והתגרשה מאבי. שנתים אחר
כך היא התחתנה עם גבר שלא שתה. לא הייתי קרובה אליו, אבל הוא אהב את
אמי והיה איש טוב ואני מכירה לו תודה על כך. נולדו להם 2 בנים.

פרק הבא...

בלאנש מתחנת עם צ'ארלס...
אלכוהוליסט.



הפרק הבא יישלח בתאריך 12 אפריל 2020



הודעות נר-אנון

קבוצת זום ארצית

אנחנו נפגשים להחלים ביחד אונליין.
פגישות נר-אנון בודיאו בכל ימי ראשון ורביעי.

כדי עושים את זה -
כדי להצטרף לקבוצת הוואטסאפ נא ליצור קשר בהודעה עם:
אורנה 052-581-1118

נא הורידו ליידי או למחשב את אפליקציית ZOOM מהאינטרנט בקישור:
<https://zoom.us/support/download>
או מהנות האפליקציות בסילולרי שלכם.

בהמשך נשלח אליכם קישור לכניסה לפגישה עצמה.
נא הצטרפו בשעה 20:20 ע"י לחיצה על הקישור שמשלח.
הפגישה מתחילה בשעה 20:30 כמו במני הפגישות שלנו בתל-אביב

כמה המלצות חשובות למשתתפים בפגישה אינטרנטית -

1. נא הקפידו להיות במקום עם קליטה טובה. וללא רעשי רקע.
2. נא התחברו עם ודאו פתוח כדי שנוכל להכיר אתכם, בהמשך הפגישה ותוכלו לסגור אותו או להשאיר אותו דלוק, לפי בחירתכם.
3. מומלץ להשתמש באוזניות כדי לשפר את השמיעה והצליל.
4. יש קישור על מיקרופון כבוי כשאינכם משתמשים בו כדי לצמצם רעשים.
5. חשוב לשמור על אנונימיות של החברים ולא להכניס לפגישה אנשים שלא קשורים למשפחות מכורים, נראנו או לחשוף את המסך בפני אנשים שלא קשורים לנר-אנון משפחות של מכורים.
6. אנוס לודיא יש אפשרות לדבר איתנו בצט בזמן שאתם מחוברים, אם יש לכם הערות או בקשות, אנחנו עונים גם בצט.
7. תהנו מהפגישה.

נתיאה בקרב
מצפון החלמה אונליין,
אוהבים

קבוצת זום חולון

פגישות נר-אנון בודיאו בכל ימי שני וחמישי.
כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: ניקי 052-669-9400

קבוצת זום תתח תקווה

פגישות נר-אנון בודיאו בכל ימי חמישי.
כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: מירב 050-966-5566

קבוצת זום חיפה

פגישות נר-אנון בודיאו בכל ימי שני וחמישי.
כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: רונית 050-582-8389

קבוצת זום רחובות ולוד

פגישות נר-אנון בודיאו בכל ימי רביעי.
כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: פרידה 050-717-9360

קבוצת סקייפ ברוסית

כדי להצטרף נא ליצור קשר בהודעה עם: פולי 050-455-7273

כל הפגישות הפיזיות של הקבוצות מבוטלות עד הודעה חדשה

נתיאה אחרי שייגמר
אוהבים

למשלוח חומרים לעלון לחץ כאן

לעלוני הקוברים לחץ כאן



נר אנון הקו החם | +972505845886

הסך | חוץ סכסאם

נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail