



ניוזלטר נר אנון

קבוצות תמיכה למשפחות של מכורים



ינואר 2019

חברותא יקרה ואוהבה

שנת 2018 מאחורינו. שנה בה הרצון לעשייה והשירות בא לידי ביטוי. באירגון כנס נר אנון הראשון 'לעולם לא לבד' שנערך בסופ"ש 12.18.14/15 במלון יערם במעלה החמישה. בכנס עשו שירות בנות רבות מתוך הוועדה ומחוצה לה. הכנס נעשה למען גיבוש החברותא וכמפגש חברתי ורוחני. המשוב שקיבלתי במהלך הכנס ובסופו היו חיוביים והרגשתי שיש רצון לחברותא לקחת חלק בוועדה ולעשות שירות למען צמיחתה של נר אנון והבאת החלמה לכל בית בו יש מכור.

שנת 2019 בפתח ואנחנו ממשיכות את העשייה השוטפת של הוועדה ותתי הוועדות מ"צ וספורות אך עם רוח חדשה. שמחה לבשר לכם שעלונו נר אנון יוצא לדרך ואחת לחדש תקבלו דרך מ"ל תכנים, הודעות ומסרים. כמו כן מסיבת תחפושות בקרוב והקמת תת ועדת תרגום.

אני מתרגשת ושומחה להיות חלק מהעשייה והשירות למען החברותא היקרה שלנו ואשמח שתבואו ולוועדה לתת כוח ולהצטרף לשירות ולהיות חלק פעיל בהעברת הבשורה. תודה ענקית לכל עושי השירות שלמוים אותי בוועדה כי 'רק ביחד זה עובד'.

אוהבת רותי, י"ר הועדה הארצית



צעד 1

הודינו שאנו חסרי אונים...

המשפט הקצר הזה שמתחיל את הצעד הראשון עבר אצלי כל כך הרבה פרשנויות לאורך השנים שאני בבר-אנון.

בתחילת הדרך הפרשנות העיקרית של צעד 1 נתנה לי סוג של מנוחה, הרגשתי טוב בידיעה שיש לי דרך נוספת, דרך שמלמדת אותי להניח לדברים, להרפות מהם, לא להתעמת עם סיטואציות שלא היה ביכולתי לשנות אותם, ובאמת שעשיתי זאת לתקופה מסוימת אבל השלווה שלה ייחלתי לא הגיעה, גם אם



קרא עוד...

מסורת 1

טובתנו המשותפת קודמת לכל. התקדמות אישית לרבים יותר תלויה באחדות הקבוצה.

נר-אנון חלק משלם גדול יותר בהרבה. כל קבוצה מהווה חוט במארג התומך של נר-אנון. כולנו שווים בבר-אנון ולכולנו יש עניין בשמירת



קרא עוד...

מסר משיתוף של חברה בקבוצה - לשנות את עצמי

לפני כמה ימים הסתכלתי על בעלי שהיה תחת השפעת אלכוהול (עם העליבות שמתלווה לה) חשבתי איך שברגע זה אני לא אוהבת את הגבר הזה. ופתאום עלתה לי המחשבה: לגבר הזה אין הרבה אהבה בחיי.

כשחושבים על זה, המשפחה שלו לא ממש נכחת בחיי. החברים שלו מעבירים את המפגשים ביניהם בעישון ג'וינטים ומשחק פלייסייזש. הוא לא הצליח להתחבר לקבוצת AA שזכרו לתת לו תמיכה ואני שלא מסוגלת לאהוב אותו כשהמחלה משתלטת. אין חמלה, חשבותי לעצמי שזה מזרז: אם אני מרגישה חמלה, למה לא אהבה? הם לא כלולים זה בזה? אבל לא. לא אהבה יש דרישות. האהבה מבקשת: תאהב אותי חזרה. יותר מזה, אהבה דורשת – תהיה ראוי לאהבת. תראה לי שאתה נלחם למען, על בריאותך הפיזית והנפשית, למעני, למען הבית שהקמנו. את זה אין לי כרגע.

החמלה היא רגש מיוחד. היא לא מסתכלת מלמעלה כמו הרחמים והיא לא מבקשת תמורה. החמלה היא רגש של נתינה וכו'. אני יודעת שלא הייתי יכולה לחוש חמלה כלפי המכור שלי אלמלא הדרך שעשיתי ועדיין עושה בבר-אנון. כדי לחוש חמלה אני צריכה להרגיש כמויות עצומות של תמיכה בי, אהבה ויותר מכן אני צריכה חמלה, אהדה והשתתפות שלא שופטים ולא דורשים דבר בתמורה. זה בדיוק מה שאני מקבלת בחברים ומהחברות לדרך, זה הכוח המניע אותי לשנות את עצמי כדי להגיע לחיים טובים יותר כל יום ביומו.

מאז עברו כמעט שנתיים ואני מרגישה שעברתי מהפיכה של ממש. למתבונן מבחוץ זה אולי לא יראה כך. הגעתי לכאן נשואה פעיל ואני עדיין נשואה למכור פעיל. הוא לא עלה על דרך, אני לא יצאתי אותו, הכל אותו דבר, אבל אני לגמרי לא אותו דבר.

כיום אני חיה כל יום ביומי. אני מנסה שהימים שלי יהיו מלאים אבל גם מאוזנים בדברים השונים שאני רוצה לעשות. בעזרת כוח גדול מהקבוצה שלי שפתחה לי דלת והכוח העליון שלי שהעניק לי אומץ לקום ולשנות, התחלתי לעבוד. העבודה נותנת לי עניין ועוזרת לי בהתנתקות מהתבוננות יתרה ומיותרת במכור שלי. אני מתעקשת למצוא זמן גם לעיסוק באומנות, לקריאה, לטיפול בבית, לזמן איכות עם בני, לבילוי עם חברות ועד ועוד – אני רוצה הכל!

זהו בדיוק הפוך מלפני שנתיים כשלא רציתי כלום.

התכנית מלמדת אותי לשחרר את הציפיות, הבדיקות העצמיות, את האכזבה ואת הכעס. זה לא דבר פשוט ללמוד כשהיית עם מכור פעיל. ההדמיות לתרגל מרובות מכפי שהייתי רוצה, אבל נכון להיות – זה מה שיש.

אני מתרגלת-חוסר אונים במצבים מסוימים, תפילות השלווה, ואם זה לא עוזר – פנייה לכוח גדול ממני. והכוח אכן גדול ומרובה סביבי – ספרות, חברות, מפגשים וכוח עליון שאני נשאת עימי במול רגע. אני יכולה לשחרר. ההחלמה של המכור שלי לא בידוי, אני משחררת.

ההחלמה שלי בידוי ועליה אני לא מתכוננת לזמן!

ס' תל אביב



דו"ח פעילות ועדת מ"צ (מידע לציבור)

ועדת מ"צ באה ליצור ולחבר בין הקבוצות לבין גופים בעלי עניין. בדצמבר נערך מפגש בין נציגות נר אנון לבין ועמותת 'אפשר' והרי סיכום המפגש:

סיכום פגישה מיום 31 לדצמבר 2018 בעמותת 'אפשר'

השתתפו: מנר אנון: פולי ומיקי מהעמותה: עובדים סוציאליים העמותה מטפלת במכורים בגירים לאלכוהול ולהרמונים.

הצגנו בפני העובדים את עיקרי התוכנית ואיך היא השפיעה על חיינו והשיבה אותם למסלולם. הסברנו שמטרת נר אנון היא עזרה לבני המשפחה של המכורים ולכן אנוניס יכולים להיות פתרון משלים לעזרה שהם נותנים למכורים עצמם. כמובן כל אחת מאיתנו סיפרה את סיפור ההתמודדות שלה ובכך נתנו דוגמאות איך התכנית עזרה לנו בחיים עם המכורים שלנו.

נשאלנו הרבה שאלות לגבי הדברים שסיפרנו וכולנו מאד התרשמו מהתכנית והבינו את הרצון להצטרף אותה לכל מי שזה יכול לעזור. השתתף בפגישה פסיכותרפיסט שלהם שיעץ לנו לפנות לאדם בשם ראובן מקבוצת ה-AA שמתפל גם הוא בכמורים ואולי גם הוא יוכל לעזור בהפניית משפחות אלנו.

ביקשנו שניידע אותם לגבי פנישות פתוחות אצלנו, העברנו להם חומר על נר אנון, מקומות ומועד מפגש של כל הקבוצות, קו הטלפון החם ואת מספרי הטלפון שלנו.

הפגישה הייתה מאד טובה ונקווה שתישא פירות.

פולי ומיקי

מדוע הכיתוב בספרות נר-אנון נכתב ב'אנחנו' ולא נכתב בגוף ראשון ב'אני'?

- התכנית נכתבה במקור ע"י אלוהוליסטים אנונימיים. על פי הספר הגדול היא נכתבה כעדות של האנשים הראשונים שעבדו את התכנית והתכנית עבדה עבורם ועל כן הם אומרים "אנחנו, יתר ממה אנשים שעבדו את התכנית...". ולפיכך נוסח התרגום צריך להיות נאמן למקור.
- כוח ההחלמה הוא תמיד ברבים 'רק ביחד זה עובד'. כשאי מתחלקת בקבוצה אני מדברת מניסיון, כוחי ותקוותי אך ההחלמה ודרך החיים שהתכנית מציעה עובדת מתוך האנוניס. אני, הקבוצה ואלוהים כפי הבנתי.
- מניסיונם של אחרים למדנו ששדר שאלו נפגשים שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות יתר הצעדים לא יעבדו עלינו.



קולולו!! מסיבת תחפושות

בבית רוזן, ביאליק 89 רמת גן 14.3 יום חמישי בשעה 20:00

בעלות 80 ש"ח הביאו אורחים, המסיבה פתוחה לכולם, חחרות תחפושות, מוסיקה, ריקודים, הפעלות, הפתעות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

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

למשלוח חומרים לעלון לחץ כאן



נר אנון הקו החם | +972505845886 | Israel

הסר | דווח כספאם

נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail