



נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים

מרץ 2021

חברותא יקרה

דברי היו"ר היוצאת - רותי

סיכום תפקידי 3 שנים כיושבת ראש נר-אנון:
כאשר אני חושבת היכן הייתי והיכן אני היום, כולי מוצפת באסירות תודה.
אסירות תודה הופכת להיות העוצמה עליה אני מבססת את המעשים שלי.
בעצם, החיים שלי יכולים להיות ביטוי של אסירות תודה.
הבנתי שניסים קורים. על פי התכנית נאמר - תאמין בבלתי יאומן.

- זכינו בשיתוף פעולה של כל הועדה.
- הרמנו כנסים שממשיכים להתקיים ולהיות חלק מהמסלול של נר-אנון.
- תורגמו שלושה ספרים חדשים שקידמו את החברותא שלנו.
- נפתחו קבוצות חדשות בערים שונות.

הענות להתגייסות למתן השרות מיהרה לבוא.
עבורי השרות הוא המפתח להחלמה אישית. שירתתי בכל מיני רמות למרות
שלא הייתי בקיאה בתכנית.

השייכות היתה מאוד חשובה לי וחשוב לציין שהשרות וההחלמה הם לא
נפרדים זה מזה, שניהם חלקים של התעוררות רוחנית שרק מעודדת אותי
להרתם עוד ועוד להמשך עשייה.
אני מאמינה שבכל אחד ואחת מאיתנו יש משהו יחיד ומיוחד להעניק
באסירות תודה. רק ביחד זה עובד וכוחנו באחדותינו.

לסיום אני מאוד אוהבת את נר-אנון וכל דבר שמצליח אני חלק ממנו, אני
מרגישה שמחה יותר ומתמלאת מנתינה ובאסירות תודה.

אוהבת, רותי

דברי היו"ר הנכנסת - רינת

לאחר שנים רבות של שירות בועדה נבחרתי לאחרונה ליושבת ראש הועדה.

שלא כמו בשנים קודמות, הפעם הועדה פעילה יותר עם חברים חדשים שמפחים בה רוח צעירה ותוססת. לוו הייתם שואלים אותי לפני שנה או שנתיים מה החזון שלי לגבי נר-אנון ישראל, הייתי אומרת שיש המון משפחות שסובלות ולא מצטרפות אלינו מסיבות כמו מרחק, בושה, בייביסיטר וכו... הרגשתי החמצה כואבת שאין לנו קבוצות בכל הארץ. בשנה האחרונה נפתחו קבוצות נוספות. רק בצפון נפתחו 3 קבוצות חדשות. גדלנו מ 10 ל 20 קבוצות. הללויה! בנוסף, בזכות הקורונה, התחלנו להיפגש בזום ולשמחתנו הצטרפו חדשים רבים. הגענו למצב שיש כל יום לפחות קבוצה אחת בזום, לא כולל פגישת מסורות, מל"ץ ושיבת ועדה. היום החזון שלי הינו לאחד בין כל החברים והקבוצות בארץ, ע"י יישום המסורות של אחדות, טובתנו המשותפת, אל אוהב, שוויון, אנונימיות והפצת המסר.

ברצוני לסיים באסירות תודה על האמון שאתם נותנים בי ובתודה לכל נותני השרות המסורים והתומכים: למזכירה, ליו"רים ולחברים בכל תתי הועדות, למתפעלות האתר והזום ועוד ועוד...

רק ביחד זה עובד 🤝 אוהבת ❤️ רינת

לחצו כאן לקנייה מוקדמת של ספר נר-אנון החדש

לחצו כאן לאתר נר-אנון ישראל החדש

לחצו כאן להרשמה לעלון נר-אנון העולמי



"אוהבים אותך"

שיתוף של חברת תוכנית

כשהגעתי לפגישה הראשונה, הגעתי מתוך כאב גדול, חוסר אונים, בושה, אשמה והמון המון פחד. צלצלתי לקו החם והזמינו אותי להגיע. נכנסתי לתוך מקלט מלא באנשים זרים (האמת שהיו שם בעיקר נשים זרות) לתוך מועדון שהייתי מוותרת בשמחה על ההשתייכות אליו. אני? קבוצת תמיכה? ועוד של משפחות של מכורים? כשהתחילו לקרוא מתוך החוברת התכולה התחלתי

לבכות, כל מילה כאילו נאמרה לי ונכנסה לי ללב באופן ישיר. אבל החברותא עצמה? את זה לא הבנתי. כששמעתי "אוהבים אותך" זה נשמע לי זיוף אחד גדול. מי אתם שתאהבו אותי הרי אתם לא מכירות אותי בכלל? אולי תחליטו לאחר שנכיר אם כדאי לאהוב אותי או לא? זה היה נשמע לי כמו בדיחה גרועה מסרט סוג ז' בטלויזיה. לא הצלחתי להתחבר ולא הצלחתי להאמין לאהבה הזו. ברבע שעה האחרונה שניתנה לחדשים אני בכלל לא זוכרת אם דיברתי. והמשכתי לבוא. כי לא היתה ברירה. הכאב, הבלבול, היאוש, הפחד וחוסר האונים היו גדולים מידי ואיימו להטביע אותי.

בקטע של החבר החדש כתוב: "שמרי על ראש פתוח ובואי לכמה שיותר פגישות. הרגישי חופשיה לשתף ולשאול שאלות אחרי הפגישה, במהרה יהיו לך חברים חדשים ותרגישי חלק מהקבוצה".

אז שמרתי על ראש פתוח והמשכתי לבוא, המשכתי כשהפגישות נתנו לי כח והמשכתי כשהשיתופים בהן שרפו לי את הלב. בתום כל פגישה הרגשתי מוצפת והייתי חייבת ללכת מהחדר כמה שיותר מהר. פשוט לא יכולתי להכיל עוד אף מילה ואף לא רגע נוסף. חולה ככל שהייתי אז (ואני עדיין די חולה עכשיו) הסיפורים בהם המכורים לא השתפרו ואף הדרדרו היו הסיפורים היחידים שנתפסו אצלי בראש. לסיפורים על השיפור העצמי לא הצלחתי בכלל להאמין. ולא, לא היו לי חברים חדשים. לא קיבלתי אף טלפון של אף אחת וגם בתוך הקבוצה הרגשתי לבד. והמשכתי לבוא כי ככה כתוב לא? ואני? אני עושה מה שאומרים כי איזו ברירה אחרת יש לי?

קראתי את כל הספרים שמצאתי, הורדתי אותם בקינדל וקראתי אותם יום יום. לא הכל הבנתי, קראתי את הצעדים והם עוררו בי התנגדות ורצון להתווכח ולא היה לי עם מי. בספרים היה כתוב על שירות ועל מציאת חונכת. או! אמרתי לעצמי, את בטח עושה את זה לא נכון, הנה שני דברים שלא עשית ובטח בגלל זה עוד לא חווית הקלה. באחת הפעמים ביקשו בחברותא שירות שחשבתי שבו אני יכולה לעמוד, משהו שעושים מהבית, ללא לחץ של זמן ועם קצת יצירתיות להיות אחת מהצוות שמכינה את התמונות של רק להיום ולעזור בתרגום חומרים מאנגלית לעברית – זה התאים לי בדיוק ויצרתי קשר. בתוך הקבוצה הקטנה של השירות דיברתי למעשה בפעם הראשונה עם חברותא תכנית באופן קבוע ולאורך כל השבוע, לא רק בפגישה. כל פעם שחוויתי גל של חרדה ויאוש גדול הייתי יושבת, קוראת את הטקסטים מתוך ה SESH, שעליו עובדות עכשיו, ומחפשת תמונות אופטימיות למרות שהרגשתי ממש גרוע. מתוך השירות קרו שני ניסים ראשונים - היו לי חברותא עמן הייתי בקשר מחוץ לקבוצה והייתי "חייבת" לקרוא את הטקסטים של נר-אנון שוב ושוב. בוקר אחד הרגשתי רע במיוחד וכתבתי לאחת מחברותא הקבוצה. "הי _____ קמתי במצב רוח חרדתי אולי אני אתרגם/אערוך/אעשה תמונה של משהו" אותה חברה צלצלה אלי. היא התעלמה לגמרי מהחלק השני של ההודעה ורק צללה איתי לתוך החרדה שלי ומשכה אותי משם החוצה. היום אני יודעת שזה היה צעד 2. בבכי רב סיפרתי לה שאין לי חברים חדשים שאני עדיין לבד ושאני לא יודעת איך אני מוצאת חונכת. ואז קרה הנס - תוך כדי שהיא מסבירה לי איך מוצאים חונכת, הכח הגדול דיבר מהפה שלי את המשפט "אולי את תהיי החונכת שלי?" והיא אמרה כן! היא שתמיד שתיתי את דבריה בצמא, היא שמדברת את שפת האופטימיות והאהבה, היא הותיקה והמוערכת לקחה אותי הקטנה! יחד עם החונכת התחלתי לעבוד את הצעדים. וואו. זה היה ועודנו דבר משנה חיים. אולי לא היו לי "במהרה" חברים חדשים אבל כשהתחברתי לקבוצת הצעדים הרגשתי נתמכת מוחזקת ואהובה. כן כן אהובה על ידי הזרים האלו, אהובה על ידי משפחה מופלאה. אני עדיין חולה, עדיין לא קל לי אבל אני נלחמת, אני מגיעה לחברותא, מגיעה לקבוצת הצעדים, נפגשת עם החונכת ומעל הכל עושה שירות. השירות היה המפתח שפתח לי את הדלת ללב.

מילה אחת נוספת אחרונה, אני רק שנה בחדרים או חברותא, אני עדיין לא מדברת טוב את השפה. ואני לא הבנתי איך זה עובד. לקח לי זמן ואני עדיין

שואלת המון המון שאלות. אם אני יכולה לבקש כאן משהו מהחברות הוותיקות – תנו את הטלפון שלכן בנדיבות, לא תמיד נוח ונעים לדבר בקבוצה. הציעו את קו החיים הזה לחדשות כי הוא באמת מציל חיים.

אוהבת אתכן, תמשיכו לבוא, י'

הודעות נר-אנון

עידכוני פגישות

עידכונים על פגישות פיזיות או זום

נא לפנות לקו החם +972505845886

כמו כן המידע מעודכן באתר.

לחצו כאן לקבוצת נר-אנון
מקוננת zoom

מוצאי שבת בשעה 21:00

לחצו כאן לקבוצת נר-אנון
מקוננת zoom

יום שלישי בשעה 20:00

18:00, 4/4/2021, יום ראשון, בשעה 18:00
הפגישה תתקיים בזום
כל חבר נר-אנון יכול ומוזמן להשתתף

קישור לחדר זום ועדה

קבוצת לימוד מסורות

נערך בזום כל יום שלישי בשעה 18:00

כל חבר נר-אנון יכול ומוזמן להשתתף

קישור לחדר זום מסורות

צעד שלישי ב 4 פגישות
לחצו כאן

לחצו כאן למשלוח חומרים לעלון

לחצו כאן לעלונים הקודמים



נר אנון הקו החם | +972505845886

הסר | דווח כספאם