נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים

יוני 2021

חברותא יקרה

לנר אנון רגעתי לפני שנתיים, עם וחק של שלוש שנים בתכנית במכורה. אני מכורה, תמיד ריחיק, מגיל צעיר נמשכתי לאלכוהול וסיגריות. מהכמות הצלחתי להתגבר כי דיעתי שפעם אחת תהיה יותר מדי. אז עשיתי שימוש באוכל, בכסף ובקניות בנוסף לסיגריות ואלכוהול. אף פעם לא הצלחתי לראות את הכסף שרוחותיו, אובדראכט היה כ"כ רחיים ולא השבתי לרגע עד העתיד. בגיל 23 הכרתי את בעלי, ראיתיאבתי בו, והיו לנו 17 שנים של מערכת יחסים הפוסה אלימות, בגידות ופירוזת. ילדנו ילד אחד, ולמעשה הייתי משפחה חד הוריית, עד שבעלי נפטר כשבני היה בן 10.

הבן שלי הפסיק לבקר בבית הספר, התמכר חזק מאוד למחשב, לא יצא מהבית במבקיר גם הוסחתוו אצלו בעיות נפשיות והרחפהבריחות התמדה. שני אשפוזים, עוד כמה נסיונות במסגרות כאלה ואחרות, עם מעט מאוד שיתוף פעולה מצידו, וכל הזמן הרחוקה של הסיפסבומים.

על נ' אנון שמעתי מזמן, אבל לא הרה כי אומץ לקלכת. לפי שלחתי חברה, כי פחדתי. יום אחד הצטרפתי אליה, ישבתי בצד והקשבתי לרגיחה, שמעתי רק מלה אחת "התנתקות" מהמכוז. המלה הזו הדהדה בראשי כל הזמן, הבנתי שזה מה שאני צריכה, להתנתק. עברה חצי שנה, הבן שלי אשב מהבית, ונכנס למסגרת פרטית. ואני התחלתי את דרכי בנר-אנון פעמיים בשבוע. את הבן שלי מסרתי לכח גדול, אלא שהתברר שהכח הזה הוא הרסני, מתעלל, שסחט מאני כספים גדים לבן שלי למיקום נפשים.

בזמן הזה הקבוצה היתה בשבילי מקור של עוגן. בכיתו ושיתפתי. השתכלתי על החברים ושתיתי בצמאון כל מלה שנאמרה. אחרי שנה התחלתי לעשות את הצעדים.

לפני מספר חודשים נערכו בחירות בקבוצה שלי, קבוצת קרית אונו. כשהגעו לתפקיד של נציג ועדה אחרת, אף אחד לא הצביע. לי זה נראה התפקיד הכי הכי קשה, ממש לא בשבילי, אבל היד שלי הרתומנה כמו מאליה והצעתי את עצמי לתפקיד זה, בלי לחשוב. נדע כי שרפשעות מתקימות בזום.

בפעיה הראשונה הרגשתי אאוסיריריה, לא הבנתי את הרוקים, לא היה לי ברור בכלל במה המדובר. כולן נראו לי מנוסות ומשופשות, הייתי מרוחקת. גילוח שמאחורי הקלעים נעשתי כמו עבדדה עקיה, חובקת מדינה שלמה ואפילו עולם שלם. כן, יש גם חברות מחליכ כוקן נשים שעושות דבר להתלמה, מתרגמות חומרים, מנהלות את הכספים, מקימות ועדות שפעילות בקדרחתנות להביא את נר-אנון לתודעה של כמה שיותר אנשים שקוקים להתלמה. ועדת תרבות שמאגת לכנסים וארועים בתוך נר-אנון, ועדת ספרות שמאגת לתרגום ועריכה של כל החומרים האפשריים, חברה שארחאית על הקמה ושדרוג אתר האינטרנט, חברות שכתובות עלון חודשי, הפעלת הקו החם שמזמן כמעט 24/7. הכל נעשה במסירות, נאמנות, חברות, אהבה והתלהבות מדהמה.

בנוסף לשירות בוועדה ובעקבות הקורונה התחלתי לפחות בכל יום הראשון קבוצה בזום לחברי קרית אונו. בהתחלה הקבוצה היתה קטנה, אבל בהמשך הצטרפו חברים מקבוצות נוספות, והתחילה כתתבנש קבוצה שמתשיבה כיום את הפעילות (בלעדיי). ואומנץ להנחות בזום מחוץ אותי גם לחעבר בשא בקבוצה שלי מידי פעם.

השירות בוותרה, כבשרג קרית אונו, לימד אותי להיות בעמוה, להחר מהאנו שלי, לכבד תמיד שאנו רק נתני שאין אנו מושלים. שהתפקיד שלי הוא להיות שם. לא בשבילי, אלא להיות בשירות חברי נר-אנון באשר הם ובשביל הקבוצה שלי שבחרה בי.

שרוח מופיא אותי מכל מצב רגשי, שרוח מוציא אותי מחרוכה ועצמי שלי ולו גם לזמן קצר. השירות בשבילי הוא דרך, שאני לא קובעת את המטרה שלה, יש שם רח גדול ממני וכח עליון שבלעדיו לא זה היה יכול להתקיים.

בעבודת הצעדים שלי הגעתי כיום לצעד 12, ואני מקווה שאוכל כלעבור את הבשורה לעוד אנשים שרוצים לעשות דרך ולהחלים יחד. כי רק ביחד זה עובד.

אוהבת אתכם

ותודה לכל החברים ולנותני השירות

אורליה

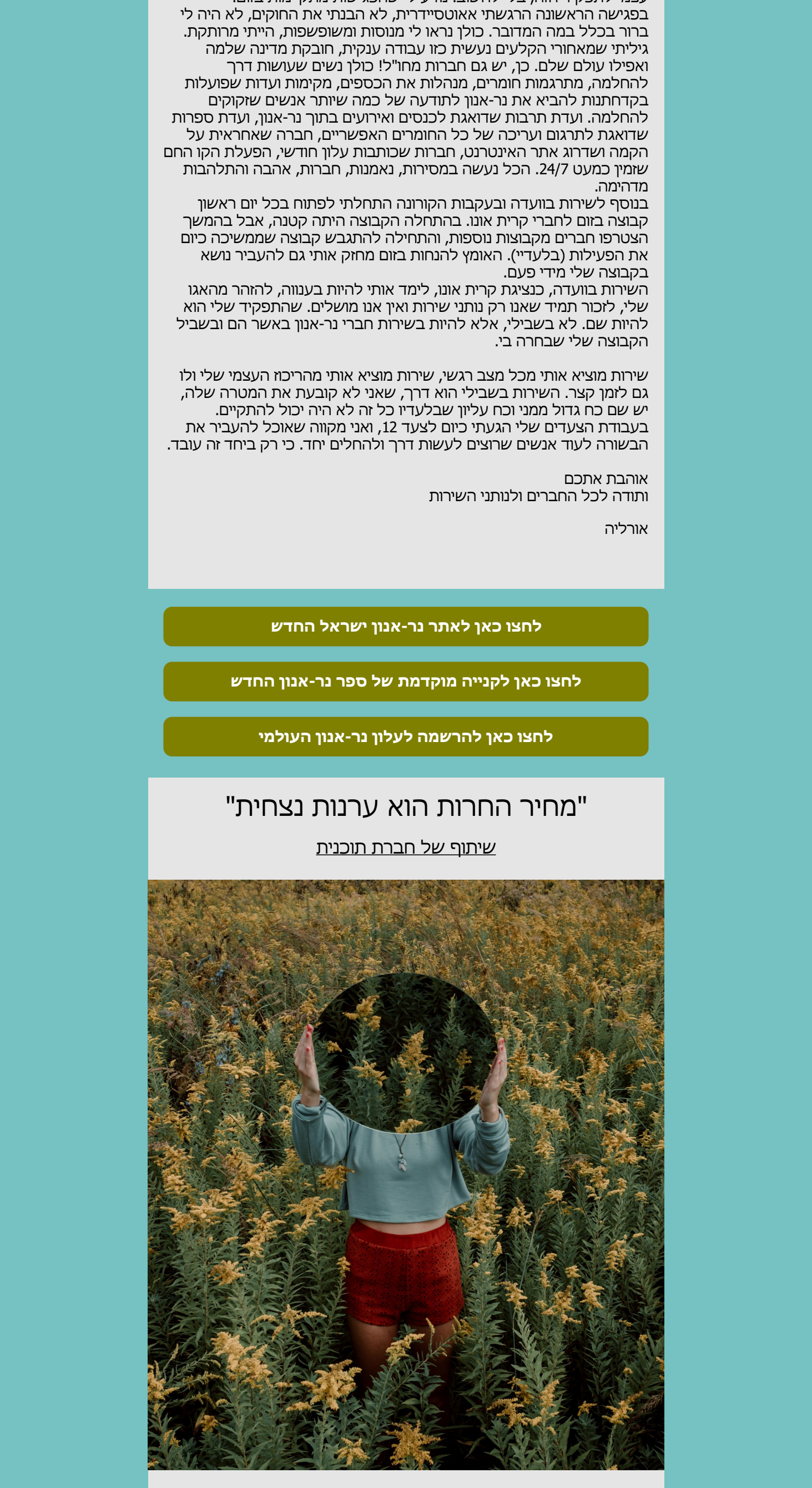
לחצו כאן לאתר נר-אנון ישראל החדש

לחצו כאן לקניית מוקדמת של ספר נר-אנון החדש

לחצו כאן להרשמה לעלון נר-אנון העולמי

"מחיר החרות הוא ערנות נצחית"

שיתוף של חברת תוכנית



12 הצעדים מלמדים אותי לבנות מערכת יחסים עם עצמי.

הצעד הראשון עוסק בבעיה. אני מלמדתי לאבחן את "המחלה/בעיה"

ומצעד 2 עד צעד 12 למדתי לקבל כלים ופתרונות.

אחד מהכלים המהותיים בתוכנית עבורי היא היכולת שלי לערוך חשבון נפש יומי וכלומר אודות סיטואציות שאני חווה. ולבדוק עם עצמי כיצד אני תרמתי לסיטואציה. מה הרחקים שלי **אוזיי הזה בעצם אני.**

המסע המרתק שלי דרוש ממני אומץ וכמות ובכך עזר לי להתעמק כאישה, אמא, חברה, בת משפחה ובת זוג.

בחרתי לחדד את המסר אות חווית המסע הפרטי שאני חווה בערת לימוד 12 הצעדים בעזרת שני סיפורים:

מסופר על החנוני של הכפר שהמקיר לדין תורה את אופה הכפר, בטענה שהוא מרמה במידות של הלחם. הוא משלם לו על ק"ג לחם ומקבל פחות. נשאר האופה ולהגנתו עבר שרא קטה כל"ג בנוגר מרהמוני. שם אותו על המשקל במקום אבן שקילה ולפי זה מודד את כמות הלחם שמוכר לחנוני.

איש אחד הנלגון לחפש שוגתו לא שומעת.

מאיה מרחיק? שאל הרופא. "לא יודע" הענה האיש.

"תעשה ניסוי, תעמוד מרחק של 2 מטר ותדבר ואז תתקרב תדבר עד שהיא תשמע ותענה, כך אדע איזה מכשיר שמיעה להראים לוגתך".

נעשה מיודענו את הניסוי ושאל את זוגתו מרחוק – "מה יש היום לאכול?" לא ענתה, התקרב ושאל, לא הגיבה.

התקרב עד אליה ואז השיבה בעצבים – "כמה פעמים אפשר להגיד לך שיש היום מרק".

האמת שאלו לא שני סיפורים שמנותקים מהמציאות שלנו... כך אנו מתנהלים לעיתים בחיינו, משליכים את הבעיות שלנו על אחרים, נגפש שלנו קשה להרגיש אשמה ולקחת אחריות והיא מתפשת ומכלה.

אז רגע לפני שאני מאשימה מישהו בנמשהו, למדתי מנשום לספור ולעיתים אף לומר את תפילת השעלוה ואז אני בודקת עם עצמי בכנות האם אני לא לוקה באותה בעיה עצמה.

בתלמוד מסכת קידושין נאמר "כל הפוסל, במומו פוסל".

באהבה, א'

הודעות נר-אנון

פגישת הועדה הארצית של נר-אנון

תתקיים בזום ראשון, בתאריך 6/6/2021

הפגישה בזום

כל חבר נר-אנון יכול ומזמן להשתתף

קישור לחדר זום ועדה

קבוצת לימוד עקרונות שרות

נערך בזום כל יום שלישי בשעה 18:00

כל חבר נר-אנון יכול ומזמן להשתתף

סדנת עקרונות
שירות נר אנון
נפגשים בימי
שלישי בשעה
18:00
בזום

קישור לחדר זום עקרונות שרות

צעד 6 בארבע פגישות לחצו כאן

לחצו כאן למשלוח חומרים לעלון

לחצו כאן לעלונים הקודמים

חבר/ה חדש/ה?

להורדת ערכה לחבר החדש

לחצו כאן למועדי פגישות נר-אנון

נר אנון הקו החם | +972505845886

kavham2021@gmail.com

הסר | דווח כספאם

נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail