



# נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות  
וחברים של מכורים

יוני 2021

## חברותא יקרה

### חברים כותבים על שירות בתת ועדת מידע לציבור של נר-אנון

- נשלחתי להעביר מסר עם דפנה בכלא אבו כביר. אוי כמה שהתרגשתי! לי זו פעם ראשונה ומצאתי את עצמי יושב מול עשרה אסירים שנמצאים באגף נקי מסמים עם עוד חברי סגל. דפנה העבירה את המסר לגבי נר-אנון ואני סיפרתי את סיפור ההשתלבות שלי בנר-אנון, קצת עליי ועל המכור שלי וכמובן על הדרך שאני ומיקי אישתי עוברים בתוכנית. היה מרתק, מעניין ומרגש. התגובות היו מדהימות! הדגשתי בפניהם את השינוי שאנו עוברים וכמה חשוב להעביר את המסר שלנו לבני משפחתם. לאחר מכן כולם שיתפו את סיפור חייהם. לי אישית הייתה חוויה מדהימה. יצאתי משם עם המון כוחות, ואני מקווה שגם אני העברתי להם מסר של כח ותקווה. אני תקווה שיהיו עוד מפגשים מסוג זה ואני מברך על היוזמה. אני שמח לעשות שירות כזה, זה ממלא אותי.

באהבה גדולה אילן

- יצאתי עם עוד 2 חברות להעברת מסר בבית חולים קריית שלמה במושב בני ציון. במקום יש מסגרות לטיפול בתחלואה כפולה. העברת המסר הייתה מול 5 עובדות סוציאליות ומדריך שגם הוא מכור נקי שיורד לאנאיי, שלא ידע על קיומנו. הבאנו להם חומר מצולם וסיפרנו להם מה היא תכנית נר-אנון. הפגישה התקיימה כשעה וחצי והייתה פוריה. אנו מקוות שנמשיך לשמור על קשר ולהיות מענה לבני המשפחה של המטופלים במקום. תודה על האמון של מל"ץ בנו. הפגישות המיוחדות הללו והעברת המסר של התוכנית שלנו לאנשי מקצוע מביאה אותי תמיד לאסירות תודה על השתייכותי לנר-אנון, הבית הרוחני שלי.

אסירות תודה, ז'ני

- בשקיעה מאוחרת של היום הכי ארוך בשנה, שמנו פעמנו אל רמת הגולן, לתוכנית של בני סוסי ברדיו קול הגולן. כדי לכבד את עקרונות התוכנית

רואינו עם שמות בדויים והסתרת הפנים, באנונימיות מוחלטת. דפי ההסברה, השאלות, התשובות, המצגת ואפילו השירים הוכנו מראש כדי לוודא שהקול הוא לא קולינו הפרטי, אלא קולה של תוכנית נר-אנון. היתה זו זכות גדולה, כי אין לדעת איזו נפש טועה הסובלת כרגע מקשר עם מכור מייחלת לתשובות, למענה, למעט מידע על 'מה עושים כאשר אהוב במשפחה סובל מהתמכרות'. שעתיים של נתינה ושירות עברו במהירות. שאלות המאזינים הציפו את הרדיו בשעה השניה, ושם הבנו שאנחנו בשירות מלא.

תודה על הזכות. באהבה, דפנה ואתל

לחצו כאן לאתר נר-אנון ישראל החדש

לחצו כאן להרשמה לעלון נר-אנון העולמי

## פרוייקט "ארגז הכלים של נר-אנון"

כשהגעתי לנר-אנון הגעתי לעולם חדש ומוזר. פגשתי נשים וחברות לדרך, נשים אשר סיפורי החיים שלהן היו מורכבים, לעתים מלאי כאב והתמודדויות כמו החיים שלי ממש. אבל לעומתי נראה היה שנשים אלו משתדלות להנות מהחיים או לפחות לא נשברות מולם. בעולם החדש היו מילים שחזרו על עצמן וביניהם הצירוף 'ארגז הכלים של התכנית'. מייד דמיינתי לי ארגז שמונח לו אי-שם אולי ליד הספרייה, ושם אצליח להניח עליו את ידי - מיד אקבל גישה לשלל כלים שיהפכו את חיי ליותר פשוטים. חייכתי לעצמי כי כמובן הסיכוי שהארגז הוא פיזי אינו קיים, אבל היה לי ברור שאכן יש ארגז כזה ואני חייבת למצוא אותו.

יצאתי למסע חיפושים. כמובן שקודם כל בדקתי בגוגל, קראתי בספרות, הקשבתי לשיתופים בקבוצות, אבל רשימה כזאת שמפרטת את הכלים בארגז לא מצאתי. חשבתי שכמוני בטח יש עוד, ולכן החלטתי להכין אחת. שיתפתי את החונכת שלי ברעיון והיא כמובן אמרה שהוא נהדר ואני נהדרת – זוהי תגובתה הקבועה לעולם ולמה שסביבה. התחלנו לפעול וללקט כלים דרך ועדת הספרות.

השיתופים התחילו להגיע והם יפים, מרגשים ופותרים צוהר לעולמן של נשים שונות (מתי נקבל שיתוף מגבר?) לפעמים הטקסט ארוך ולפעמים אלו כמה משפטים שמהם אפשר לצאת למסע, כל שיתוף הוא טוב וכל התחלקות תורמת. לכל טקסט אנחנו מצמידות תזכורת להיום וציטוט מעורר השראה – ממש כמו בספרים המתורגמים.

את השיתופים נא לשלוח למייל: [meyael1@gmail.com](mailto:meyael1@gmail.com)  
את רשימת הכלים שעדיין פנויים להרשמה לשיתוף ניתן לראות ברשימה. אם יש כלי נוסף אותו תרצי להוסיף - כתבי לי למייל.

בשירות אוהב, י'

לחצו כאן לרשימה



## שיתופים מתוך "ארגז הכלים"

### תקשורת

"...הגעתי ממקום של צעקות ושתיקות. צעקות שהחרישו את אוזניי ושתיקות, שתיקות רועמות. שתיקות שנשמעו חזק יותר מכל הצעקות ונמשכו נצח. בבית ילדתי או שרבו וצעקו או ששתקו ימים ושבועות ומשם אבד לי הקול. גדלתי בין שתיקה וצעקה ולא ידעתי איך פשוט לדבר. לא ידעתי להביע את עצמי מול עצמי, מול אחרים ומול הכח העליון. לאט לאט בתוכנית אחרי שהודתי בחוסר אונים והבנתי שאני צריכה עזרה וכח גדול ממני התחלתי לפתח את התקשורת שלי עם אלוהים - לבקש, למסור, להאמין, לסמוך ולשחרר. השיח על פגמי האופי שלי מול קבוצת נשים אוהבת היה ניסיון ראשוני שלי. אני שלא ידעתי לדבר וקולי לא נשמע פתאום דיברתי, לא רק דיברתי אלא סיפרתי את כל מה שלא טוב בי, את הדברים בהם אני מתביישת ובתמורה קיבלתי אהבה וקבלה. קולי נשמע והוא נשמע באהבה..."

### לנשום

"...הנשימה היא המראה לחיבורים לעצמי ולא לאלוהים. בפיסי, הנשימה היא פעולה מכנית, שמקיימת את הגוף. בנפשי, הנשימה מפיגה מחשבה רעה, תסכול, ייאוש ודכדוך. שואפת ונושפת בקצב מודע לכאן ועכשיו. ברוחני, הנשימה היא אמצעי לקשר עם הכוח העליון שלי. לוקחת חצי שעה שקטה לעצמי ונושמת נשימות מלאות, מתבוננות, מודעות. בכל נשימה אני ממלאת את קיומי בשלווה ורוגע. מודה לאלוהים על הקיים, על המובן מאליו, על הרגע באשר הוא, על הימצאותו בחיי ומבקשת לדעת את רצונו ממני..."

### סבלנות

"...ב - 9 במאי קראתי על הכלי - 'סבלנות' וכך היה כתוב: "אחד הדברים שאני לומדת בתוכנית הוא סבלנות, שמוגדרת כיכולת להמתין או לעכב

משהו מבלי להתרגז או לכעוס, ולשמור על שלווח לנוכח קשיים." אכל כשהבת שלי משקרת או מגיעה הביתה שיכורה, כשאני מאוכזבת או פגועה הכעס עולה במהירות הברק, אני לא מצליחה שלא להתרגז או לכעוס. ניסיתי להבין מה מכילה המילה סבלנות:

- יש בה מאבק גדול אבל גם שקט
- יש בה דחף גדול אבל גם ויתור לרגע
- יש בה תחושה של הפסד לרגע הזה, אבל גם טעם של קינוח טעים.
- יש בה בקשה לתת מקום, לפתוח מרחב

הדלאי למה קורא לבקשה לתת מקום, לפתוח מרחב - סדר קוסמי..."

## הודעות נר-אנון

### פגישת הועדה הארצית של נר-אנון

ביום ראשון, בתאריך 4/7/2021

הפגישה תתקיים בזום

כל חבר/ת נר-אנון יכול/ה ומוזמן/ת להשתתף

קישור לחדר זום ועדה

---

# Save The Date

## 26/7/2021

19:30 - 22:00

### "שמח פעמיים"

פגישה פתוחה - ברכות,  
דברות וחיבוקים  
לרגל יום הולדת נר-אנון  
והשקת הספר החדש



SESH ניסיונו, כוחנו ותקוותנו

יגשו קפה ומאפה  
כניסה ש"ח 10, מסורת שבע  
לפרטים נוספים  
סיגל 0527862609



בית הקשיש, רחוב הרי גולן 8 אזור י"א ליד המתנס, אשדוד

## לפתיחת קבוצת נר-אנון ברמת גן

דרושים/ות א.נשי שרות

נא לפנות לז'ני 0547519067

## שרות כדוברים בקבוצות נר-אנון ברחבי הארץ

דרושים/ות א.נשי שרות לפגישות פיזיות ובזום

שיצטרפו לוועדת מל"ק (מידע לקבוצות)

כדי לתת הנחיה, מסר וכח לקבוצות חדשות וותיקות

נא לפנות לאסתר 0508122556

## קבוצת לימוד מסורות

נערך בזום כל יום שלישי בשעה 18:00

כל חבר/ת נר-אנון יכול/ה ומזמין/ת להשתתף

### קישור לחדר זום מסורות

צעד 7 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