



# נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות  
וחברים של מכורים

אוקטובר 2021

## חברותא יקרה, כנס 2021 יוצא לדרך!

אנו שמחות לבשר לכם שכנס נר-אנון הרביעי יוצא לדרך ונקבע לתאריך ה-17 עד 18 בדצמבר 2021, במלון יערים המחודש אשר נמצא במעלה החמישה. המתכנתת תהיה כמו ב-2 הכנסים הראשונים, סוף שבוע - שישי שבת - שכולו חגיגת החלמה.

שם הכנס: 'ארגז הכלים של נר-אנון'

אתם הייתם שותפים לכתיבת החוברת ואתם גם מוזמנים לקחת חלק בכנס הקרוב. חוברת 'ארגז הכלים' תחולק חינם למשתתפים בכנס ותהיה לנו חגיגה של ביחד.

במהלך החודש אפרסם בקבוצת הוואטסאפ של הועדה את התפקידים שנזדקק להם.

מחיר לבית המלון על בסיס פנסיון מלא: 1400 ש"ח חדר לוג, 1280 ש"ח חדר יחיד, 1884 ש"ח לשלושה.

במלון מתחם ספא הכולל: בריכה מקורה ומחוממת, ג'קוזי, סאונה יבשה רטובה וחדר כושר ללא תוספת מחיר.

מחיר הרשמה לכנס: 60 ש"ח לאדם.

להרשמה למלון יש למלא את הטופס המצורף ולהתקשר 03-7106803/1 למיק, סוכנת הנסיעות.

בהתרגשות גדולה, סיגל - יו"ר כנסים וארועים

### טופס הרשמה לכנס דצמבר 2021



## שיתוף של חברת קבוצה

### מקומות, דברים ואנשים.

כבר לא מעט שנים שחיי מתנהלים ממשבר למשבר. לפני שהגעתי לחדרים ולתוכנית, ליוו אותי בנוסף למשברים גם התקפי חרדה, אובססיות, כעס בלתי נשלט ובסופו של דבר גם סממנים לבעיות רפואיות. מאז שהפכתי את נר-אנון לבית, התקפי החרדה פחתו עד נעלמו והאנרגיות שהוקדשו למחלה תועלו להחלמה האישית שלי. עוד קיימים בחיי משברים, יש התמודדויות אבל הרגשתי שאני בדרך ההחלמה. לפחות עד החודש האחרון... בחודש האחרון אני לא מצליחה להשתחרר מתחושת מועקה ועצב. אפילו היה לי התקף חרדה. הנסיבות משתנות בין משבר למשבר אך התמונה הגדולה לא. למה אני מרגישה שנגמר לי האוויר, שאני כל הזמן עצובה ואבד לי החשק לעשייה?

שוחחתי ארוכות עם החונכת היקרה שלי ולקחתי חצי שעה רק לעצמי כדי להרהר בדברים, והבנתי - 'מקומות דברים ואנשים'. לא רק למכור, גם לי יש טריגרים שמעוררים את הטראומה של חיים לצד מכור, נקי או פעיל. תקופת החגים הזכירה לי את החוסר הגדול שיש לי במשפחה בריאה, בנורמטיביות, בתחושת בטחון. אנשים ששלחו הודעת 'חג שמח' הזכירו לי את העבר. השולחן שהייתי בו לבד עם בניי (כי אני כבר לא מומינה משפחה לחגים והמכור שלי סגר את עצמו בחדר), המשפחות שראיתי בערב במרפסת מתיישבות לשולחן החג ושרות, הכל עורך בי תחושות של חוסר אונים, של חוסר שליטה ובעיקר עצב עצום. שוחחתי עם חברה מהקבוצה והבנתי שגם לה יש תחושות דומות שהיא מרגישה חוסר אונים לגביהן.

עברתי המון, אני עדיין עוברת. היום אני יכולה להכיר בכך שיש לי טראומה, אני מטפלת בעצמי כדי להחלים ממנה, אבל אנסה בכל כוחי להמנע ממקומות, דברים ואנשים שמעוררים אצלי כאב.

החגים יגיעו ויעברו, אין לי שליטה על כך. בערב החג האחרון העברתי את הנייד למצב טיסה והלכתי להתפנק אצל ההורים. לא ממש הרגשתי את החג, אבל גם לא הייתי עצובה. נחתי, אכלתי, הוריי דאגו לשלומי. היום יש לי את הכלים כדי לנטרל מחיי מקומות, דברים ואנשים מסוימים. חשוב מכך, יש לי כלים להתמודד עם אלו שאין לי שליטה עליהם. רק להיום אני בסדר. תקופת החגים נגמרה וחזרנו לשגרה, אבל עם כל משבר כזה, בכל תקופה שהיא קשה מבחינה רגשית, אני מזכירה לעצמי שאני מתחזקת וצומחת. אלו הם כאבי החלמה ולא כאבי מחלה.

באהבה, יפעת

## הודעות נר-אנון

### פגישת הועדה הארצית של נר-אנון

ביום ראשון, בתאריך 7/11/2021 בשעה 18:00

הפגישה תתקיים בזום

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

### קישור לחדר זום ועדה

### קבוצת לימוד מסורות

נערך בזום כל יום שלישי בשעה 18:00

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

### קישור לחדר זום מסורות

### צעד 10 בארבע פגישות לחצו כאן

### לחצו כאן לעלוני הקודמים

### חבר/ה חדש/ה?

### להורדת ערכה לחבר החדש

### לחצו כאן לאתר נר-אנון ישראל החדש ולמועדי פגישות

### לחצו כאן להרשמה לעלון נר-אנון העולמי



נר אנון קו המידע | +972505845886

kavham2021@gmail.com

הסר | דווח כספאם