פורמט קבוצת לחיות נקי אונליין

(עודכן – 16.3.2020)

20:00 - פתיחה:

ערב טוב!

שמי \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ואני מכור/ה. לצידי \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ מתפעל/ת את העניינים הטכניים של הפגישה.

ברוכים הבאים לפגישת אונליין של קבוצת 'לחיות נקי' של מכורים אנונימיים. זוהי פגישה למכורים בלבד ואלו שחושבים שאולי יש להם בעיית התמכרות. אנחנו נפגשים כאן באופן קבוע בכל יום שלישי בשעה שמונה.

נפתח את הפגישה ב**רגע של דומיה** למכור שעדיין סובל, ומיד **אחריו תפילת השלווה.**

[רגע של דומייה]

נאמר יחד את תפילת השלווה

**"אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים".**

20:03 – קריאת הפרקים:

נקרא את הפרקים הבאים: "מיהו המכור", "למה אנחנו כאן", "מהי התוכנית מכורים אנונימיים".

יש לנו מתנדב/ת? - [קוראים את "מיהו המכור"] - תודה.

יש לנו מתנדב/ת? - [קוראים את "למה אנחנו כאן"] - תודה.

יש לנו מתנדב/ת? - [קוראים את "מהי התכנית מכורים אנונימיים"] - תודה.

20:10 – קווי מנחה לפגישה:

זוהי פגישת אונליין, אנחנו מבקשים מהחברים להקפיד להיות במקום שקט וללא אנשים שיכולים להפריע. כמו כן אנו מבקשים **להשתיק את המיקרופון** **כל עוד אינכם מדברים** על מנת להימנע מרחשי רקע בזמן הפגישה. השתקת המיקרופון נעשית בלחיצה על כפתור בתחתית המסך. על מנת **לשמור על האנונימיות** של המשתתפים אתם מתבקשים להיכנס לפגישה כאשר **מצלמת הוידיאו שלכם פועלת,** ורק לאחר מכן לכבות אותה – אם תרצו.

20:13 – סבב הכרות:

אנו נוהגים לפתוח את הפגישה בסבב היכרות, נא הציגו את עצמכם בשם הפרטי וגם מאיפה אתם מתחברים אלינו . **זה לא הזמן לשיתוף, אז בבקשה היו ענייניים.** אם זו הפעם הראשונה שלכם בפגישה הזו , נשמח שתציינו זאת כדי שנוכל לברך אתכם לשלום. אני אתחיל. שמי \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ואני מתחבר מ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. פתוח לכולם/ן.

[סבב הכרות]

**תודה לכולם/ן. הצעות לחברים החדשים, בואו ל-90 פגישות ב-90 ימים, קחו מספרי טלפון, קחו חונך.** כמו כן,אנו ממליצים לחברים ללכת גם לפגישות פיזיות במידת האפשר.

20:18 – "לחיות נקי":

בקבוצה זו אנו קוראים בכל פגישה פרק מתוך הספר "לחיות נקי" ולאחר מכן משתפים עליו.

יש לנו מתנדב.ת ...? - [קוראים את הקטע "לחיות נקי"] - תודה.

אתם מוזמנים/ות לשתף על כל נושא שקשור למה שקראנו. לכל משתתף 5 ד'.

שימו לב שלא להרים יד אלא להירשם דרך הצ'אט שנמצא בתחתית המסך.

[בין משתתף למשתף: "תודה על השיתוף, עכשיו ישתף/תשתף אותנו \_\_\_\_\_\_\_\_\_. בבקשה". לאחר השיתוף האחרון: "תודה לכל מי ששיתף/ה].

21:05 – "סבב הכרת תודה":

אנו נוהגים לסיים את הפגישה בסבב הכרת תודה, דברים טובים ותפילות. תינתן עדיפות למי שלא שיתף עד כה. אנו מבקשים מכל המשתתפים לשמור על הדברים קצרים על מנת שכולם.ן יספיקו לשתף.

21:12 – מסורת 7

יש לנו מספר הודעות אנ-איי, ראשית הודעת הגזבר  
*גזבר:*

מסורת 7   
על כל קבוצת אנ-איי לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ. הכספים שאנו אוספים משמשים לתשלום עבור חשבון הZOOM-. מומלץ להעביר את התמיכה לשנה הקרובה באופן מרוכז. תוכלו לתמוך דרך אפליקצית 'ביט' או בהעברה בנקאית לחשבון הקבוצה. הפרטים מופיעים בצ'ט וגם יפורסמו בקבוצת הווטסאפ לאחר הפגישה.

"רק להיום":

תודה לכולם.ן. ברצוננו להזכיר את **המסורת ה-12 של אנ-איי**, ולבקש לשמור על האנונימיות של המשתתפים. מה שנראה כאן ונשמע כאן, שיישאר כאן. **נקרא את "רק להיום".** יש לנו מתנדב.ת?

[קוראים את הקטע "רק להיום"]

"דברי סיום":

אנו נפגשים כמצפון אחת לשבועיים. נשמח אם תרצו תצטרפו, אנו זקוקים לכח.

המפגש הבא של המצפון הוא שבוע הבא / היום, חמש דקות לאחר תום הפגישה.

תודה על האמון ואני מתנצל/ת אם פגעתי במישהו שלא במתכוון.

**נסגור בתפילת השלווה.**