היכרות עם פגישות אנ-איי

עלון מס' HE-29

אם זאת ההיכרות הראשונה שלכם עם אנ–איי, או אם אתם חושבים לבוא לפגישת מכורים אנונימיים בפעם הראשונה, אולי כדאי לדעת קצת על מה שמתרחש בפגישות שלנו. המידע שניתן להלן יאפשר לכם להבין מה אנו עושים כשאנו נפגשים כדי לשתף בהחלמתנו. השפה בה אנו משתמשים והדרך בה אנו מתנהגים יכולה להראות לכם לא מוכרת. מידע זה עשוי להועיל לכם בפגישה הראשונה שלכם, ולעזור לכם להרגיש יותר נוח כשתמשיכו לבוא. להגיע מוקדם, להישאר עד אחרי הפגישה, ולשאול הרבה שאלות לפני ואחרי פגישות, יעזור לכם למצות כל פגישה שאתם משתתפים בה.

פורמטים יעילים של פגישות שומרים על התמקדות במטרתנו העיקרית ומעודדים חברים להשתתף בצורה המביעה החלמה

המסורת החמישית, זה עובד: איך ולמה.

הטקסט הבסיסי שלנו, *מכורים אנונימיים*, מתאר היטב מי אנחנו ומה אנו עושים: "אנ–איי היא חברותא או חברה שלא למטרת רווח, של גברים ונשים עבורם הסמים הפכו לבעיה עיקרית. אנו מכורים מחלימים הנפגשים באופן קבוע כדי לעזור אחד לשני להישאר נקיים." שנים–עשר הצעדים של מכורים אנונימיים הם הבסיס של תוכנית ההחלמה שלנו. בפגישות, אנו משתפים זה את זה בהחלמתנו, אבל יישום התוכנית שלנו כרוך ביותר מאשר רק לבוא לפגישות. אנשים מגיעים לפגישות מכל מיני סיבות, אולם, המטרה העיקרית של הפגישות היא לספק מקום בו חברי אנ–איי יכולים לשתף מכורים אחרים בהחלמה. אם אינכם מכורים, חפשו פגישות פתוחות שזמינות לאנשים שאין להם בעיית סמים. אם אתם מכורים, או חושבים שאולי יש לכם בעיית סמים, אנו ממליצים לבוא לפגישה כל יום, במשך **90** ימים לפחות, כך תוכלו להכיר חברי אנ–איי ואת התוכנית שלנו.

ספרות אנ–איי מספקת מידע מעולה על התוכנית שלנו. הטקסט הבסיסי והעלונים שלנו הם מקורות מידע טובים בתור התחלה. רוב הפגישות מציעות עלונים בחינם בעוד שספרי אנ–איי נמכרים במחירי עלות. ניתן לקרוא ולרכוש ספרות באתר האינטרנט של אנ–איי ישראל www.naisrael.org ובאתר השרות העולמי של אנ–איי www.na.org.

מידע כללי בנוגע לפגישות אנ–איי

- אין לנו עניין בכמויות או בסוגי הסמים בהם חברינו השתמשו. אנו מתמקדים באופן בו התמכרות והחלמה משפיעות על חיינו.
- פגישות אנ–איי אינן שיעור או טיפול קבוצתי. אנו לא מלמדים ולא מייעצים. אנו פשוט משתפים מניסיוננו האישי בהתמכרות ובהחלמה.
- מרבית הפגישות שלנו מתקיימות במרכזי שירות לציבור, מקלטים ציבוריים או מתקנים דומים, מפני שמקומות אלה תואמים את היכולת הכספית של הקבוצות, או מפני שהם זמינים ונוחים.
  אנ–איי לא קשור ואינו חלק משום קבוצה, ארגון או מוסד אחר.
- מתוך כבוד לאנונימיות של כל חבר אנ–איי, אנו מבקשים מכל אחד שבא לפגישות שלנו לא לחשוף את זהות הנוכחים בפגישות ולא את מה שהם משתפים.
- באנ–איי אין דמי חבר או תשלומי חובה. אולם, ישנן עלויות כספיות הנדרשות בשביל לקיים פגישות ולספק שירותים נוספים על–מנת לקדם את מטרתנו העיקרית. בפגישות, חברינו תורמים מרצונם כתמיכה בקבוצה ובמאמץ שלה לשאת את הבשורה שלנו. מי שאינם חברי אנ–איי מתבקשים לא לתרום כדי שנוכל ליישם את עקרון התמיכה העצמית של אנ–איי.

תוכנית ההחלמה שלנו מתחילה בהינזרות מכל סוגי סמים כולל אלכוהול. לעיתים אנשים באים לפגישות אנ–אי בעודם משתמשים בסמים, בתהליך גמילה, או במהלך טיפול בתחליפי סמים. לא משנה איך הגעתם לאנ–אי לראשונה, אתם מתקבלים בברכה. לעיתים, לחברים חדשים יש שאלות לגבי תרופות מרשם. אנו ממליצים לכם לקרוא ספרות אנ–אי כמו הטקסט הבסיסי או העלון *בתקופות של בעיות בריאות*, המסבירים את הגישה של אנ–אי להחלמה. דבר נוסף שיכול לעזור הוא לדבר עם חברי אנ–אי שעמדו במצבים דומים ולשאול אותם מה עבד עבורם. חונכות יכולה להיות כלי חיוני להבנת נושא זה ואחרים (למידע נוסף על חונכות ראו עלון מס' **11**). אנו לא אנשי מקצוע ולאנ–אי אין דעה על נושאים רפואיים. אנו יכולים רק לשתף זה את זה בניסיוננו האישי.

דברים שיתכן שתראו או תחוו בפגישות שלנו

פגישות אנ–אי מגוונות והרבה דברים בפגישות נעשים באופן שונה בין ערים שונות, בין מדינות שונות, או אפילו במקום בו אתם גרים, בין ערב אחד לערב אחר בשבוע. יחד עם זאת, ישנם כמה דברים המשותפים לרוב הפגישות ברחבי העולם.

- פגישות הן בדרך כלל פגישות שיתוף או פגישות דוברים. פגישות שיתוף מאפשרות לחברים לשתף בתורם. פגישות דוברים מאפשרות לחבר או כמה חברים לשתף למשך זמן ארוך יותר.
- מבקרים וחברים חדשים מתבקשים להציג את עצמם בשמם הפרטי. בדרך כלל חברים חדשים מתקבלים בברכה עם חיבוק או לחיצת יד, ומקבלים מחזיק מפתחות לבן עליו רשום ברוכים הבאים.
- בהרבה מקומות נוהגים לסיים את הפגישה במעגל עם תפילה קצרה או קריאה מתוך ספרות אנ–אי. למרות שתשמעו תפילות בפגישות, התוכנית שלנו היא רוחנית, לא דתית.

- קבוצות שחותמות על דפי נוכחות או כרטיסי בית משפט[1], עבור אנשים שמבקשים זאת. אבל יש חברים וקבוצות מסוימות שבוחרים לא לעשות זאת. אם אתם צריכים שרות מהסוג הזה כדאי לברר לפני תחילת הפגישה כיצד נוהגת הקבוצה במקרים כאלה.
- רוב הקבוצות מחזיקות רשימת פגישות ולוחות זמנים של פגישות מקומיות אחרות.

רבים מאתנו מבינים את אלוהים פשוט כאותו כוח ששומר אותנו נקיים. הזכות לאלוהים כפי שאתה מבין אותו היא מוחלטת וללא סייגים.

צעד שלוש, טקסט הבסיסי

בנוגע לשיתוף

- תוכנית אנ–אי מבוססת על "הערך הריפוי של עזרה הניתנת ממכור למכור אחר." מבקרים שאינם חברי אנ–אי מתבקשים לא לשתף בפגישות. אולם, ישנן קבוצות המאפשרות שיתוף קצר בחגיגות של תקופות ניקיון.
- מתוך התחשבות במגבלת הזמן של הפגישה, בדרך כלל, חברים מתבקשים לשתף רק פעם אחת. ברוב הפגישות נוהגים להגביל את זמן השיתוף ל–7 דקות או פחות.
- חברים מתבקשים להימנע מדו–שיח או קריאות ביניים במהלך הפגישה. זאת אומרת שאנחנו משתפים מניסיוננו ולא מגיבים לדברי חברים אחרים. חברים יכולים לנהל שיחות לפני או אחרי הפגישה.
- ישנן קבוצות המבקשות מחברים לא לשתף בפרטי פרטים על סמים או השימוש בהם, אלא להתמקד בשיתוף על ההשפעה של ההתמכרות וההחלמה על חייהם.

---

[1] לא נהוג בישראל אך עשוי להיות קיים במדינות אחרות שבהן מדברים עברית.

- באופן כללי מומלץ לחברים חדשים להתמקד בהקשבה, אך הם מוזמנים לשתף בזמן המוקצב לכך בפגישה.
- לחברים החדשים מומלץ להקשיב לחברים בעלי ניסיון שמשתפים, וכך לזהות מי עשוי להיות חבר או חונך פוטנציאלי או מישהו ממנו יוכלו לקבל הנחיה ותמיכה.

מושגים שימושיים באנ–איי

מכור – המונח שאנו משתמשים בו על–מנת להציג את עצמנו, כי בהתמכרותנו אנו רואים את הבעיה, ולא בסמים.

הטקסט הבסיסי – ספר עם הרעיונות המרכזיים שלנו, הידוע בשם *מכורים אנונימיים*.

פגישה סגורה – פגישה למכורים בלבד, או לאלה החושבים שאולי יש להם בעיית סמים.

קבוצה – חברים המקיימים פגישת אנ–איי אחת או יותר באופן קבוע (ראה עלון מס' 2 *הקבוצה*).

כוח עליון – כל כוח אוהב שעוזר לחבר או חברה להישאר נקיים ולחפש החלמה.

עלונים – עלוני מידע על אנ–איי.

חברים חדשים – חברים וחברות חדשים באנ–איי.

פגישה פתוחה – פגישה פתוחה לקהל הרחב, כולל מתעניינים שאינם מכורים.

נפילה – חזרה לשימוש בסמים לתקופה קצרה או ארוכה.

שיתוף – לחלוק את ניסיוננו האישי בהתמכרות ובהחלמה.

חונך – חבר מנוסה שנותן תמיכה והדרכה בשנים–עשר הצעדים (ראה עלון מס' 11 *חונכות*).

משרת נאמן – חבר או חברת אנ–אי בעלי תפקיד שירות באנ–אי.

טיפוח אווירה של החלמה בפגישות

לכל קבוצה יש דרך משלה להתייחס לעניינים הקשורים לפגישה עצמה. אנו מעודדים אתכם לבדוק כל פגישה בעצמכם כדי לקבל מושג טוב יותר מה צפוי להתרחש בה. להלן תכונות בסיסיות המשותפות להרבה פגישות:

- ישנן פגישות בהן נוהגים לעשות הפסקה קצרה כדי לאפשר לחברים לדבר אחד עם השני, לשתות, ללכת לשירותים או לעשן. בפגישות ללא הפסקה אנו נוהגים לחכות עם הדברים הללו עד סוף הפגישה.
- אנו לא מרשים להכניס סמים או כלי עזר לשימוש לפגישות אנ–אי.
- אנו מגנים בנחרצות כל סוג של הטרדה, איום או התנהגות מפריעה, לפני, אחרי או במהלך הפגישות. כולל ניסיונות שכנוע לא רצויים, בתחום המיני, הרומנטי, הפיננסי, והדתי. פגישותינו נועדו לשתף החלמה בדרך אנ–אי. אם תרגישו מוטרדים או מאוימים, שתפו זאת עם מנחה הפגישה או אחד המשרתים הנאמנים.
- חברים שמאחרים לפגישה מתבקשים למצוא מקום ישיבה בשקט מבלי להפריע לאחרים.
- אנו מבקשים להימנע מלדבר אחד עם השני במהלך הפגישה. גם כשזה נעשה בלחש, זה מפריע לנוכחים בפגישה.
- שיחות טלפון והודעות טקסט גם מפריעות. אנו מבקשים לכבות או להשתיק את הטלפון הנייד או כל מכשיר אלקטרוני אחר.

◈ בהרבה מקומות, חיבוק הוא דרך מקובלת לברך אחד את השני באנ–איי. אם אתם לא מרגישים בנוח עם חיבוקים, אל תהססו לומר זאת. רוב החברים יגלו הבנה לכך.

הפגישות שלנו שונות מבחינת גודל וסגנון. חלקן קטנות ואינטימיות, אחרות גדולות ורועשות. הדרך בה מתנהלת הפגישה והמונחים בהם משתמשים משתנים ממקום למקום. הכי חשוב, פגישותינו הן המקום בו אנו משתפים בניסיוננו, כוחנו ותקוותנו. אם אתם מכורים, המשיכו לבוא והשתתפו אתנו בהחלמה!

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
כל הזכויות שמורות

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999 FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Europe
B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברותת האנ–איי

Narcotics Anonymous, The NA Way גם

הם סמלים מסחריים רשומים של
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-105-9 Hebrew 11/16

WSO Catalog Item No. HE-3129