

יום בינלאומי לציון הצעד ה-12 מבפנים – 12/12/2016

גם השנה נציין, כמו בכל העולם, את יום הבינלאומי החדש, שנקרא "הצעד ה-12 מבפנים" ביום 12/12/2016.

מטרת צעד 12 מבפנים היא לעודד יחידים, קבוצות וקבוצות קישור להעביר את מסר ההחלמה לאלה שבתוך החברותא. באותו יום נקיים מיני מרתון בנושא. מומלץ מאוד שכל חבר OA יתקשר ל-12 חברים לפחות כדי לעודד אותם להמשיך לבוא, ויהי מה.....

הפגנת אכפתיות אישית

אנשים זקוקים למקום בטוח ולסביבה תומכת כדי להתקדם בהחלמה. הפגנת אכפתיות אישית, זו דרך אוהבת להגיע לאותם אנשים בתוכנית שעדיין סובלים. עלינו לזכור שההחלמה מדבקת - הנפילה לא.

להלן מספר הצעות לדרכי פעולה של יחידים להבעת אכפתיות, יחד עם הצעות לקבוצות וקבוצות קישור כיצד הן יכולות לתמוך בחבריהם. מומלץ להקריא דף זה בפגישה בחודש ה-12.

כיצד יכולים יחידים להראות שאכפת להם:

- ✓ התחלקו בחוסר הוודאות והכאב שלכם - זה עוזר גם לאחרים לנהוג כך
- ✓ צלצלו או כתבו לחברים שהפסקתם לראות אותם בפגישות
- ✓ בקשו ממישהו שלא ראיתם לאחרונה בפגישה לעזור באירוע מיוחד או בפרויקט שרות כלשהו
- ✓ הציעו לקיים פגישה קטנה אצל מישהו שמתבודד
- ✓ קיימו פגישה שמתמקדת בנושא מסוים כגון **תמיכה בחבר, דבר בקול על הנפילה, וברוכים השבים**
- ✓ אם שמתם לב שמישהו נעדר מן הפגישות שבועות אחדים, טלפנו אליהם; לא מספיק רק לחשוב על כך
- ✓ בדקו את המניעים שלכם ותגובותיכם; האם אתם שיפוטניים, ביקורתיים או מאשימים?
- ✓ אל תייעצו, רק תקשיבו
- ✓ עודדו חברים בנפילה לקבל עזרה מבחוץ, אם יש צורך בכך
- ✓ עשה זאת באהבה.

כיצד יכולות קבוצות לתמוך בחבריהם:

- ✓ הזמינו מנחים שיש להם גם ניסיון בקימה מנפילה
- ✓ צרו תפקיד של "אכפתניק", חבר שיסתובב בין חברים חדשים וחברים שחזרו לפני הפגישה ובהפסקות
- ✓ אפשרו לחברים להביע את בעיותיהם האמיתיות ורגשותיהם בפגישות
- ✓ וודאו שפורמט הפגישות נותן לכל אחד את ההזדמנות להתחלק
- ✓ דאגו לרשימת טלפונים של "אכפתניקים" בפגישות, כדרך לעידוד הקשר; הוסיפו טור "זקוק לצלצול?" וודאו שמישהו יצלצל
- ✓ מנו חבר שיברך את הבאים בהגיעם ובצאתם
- ✓ העבירו "סלסלת שמות" שבעזרתה יוכל כל אחד להחליף מספרי טלפון ולהיות בקשר במשך השבוע
- ✓ הציעו הסעה לחברים
- ✓ עברו על רשימות ישנות וצלצלו או שילחו מסרון לאנשים שלא ראיתם כבר תקופת מה