

סדנה לכבוד יום האימון "שרשרת האימון – יחד אנו מחלימים"

"מניסיון מעשי למדנו ששום דבר לא מבטיח חסינות נגד שתיה כמו עבודה אינטנסיבית על אלכוהוליסטים אחרים. זה פועל כשפעולות אחרות נכשלות. זו ההצעה השנים עשר שלנו – העבר אל הבשורה לאלכוהוליסטים אחרים! אתה יכול לעזור כאשר אף אחד אחד אינו יכול. הם יבטחו בך כשאחרים נכשלים. זכור שהם חולים מאוד" (עבודה עם אחרים, עמ' 65, ביג בוק)

לא נספיק לעבור על כל השאלות ולהתחלק על כל תשובות בסדנה, אתם מוזמנים להמשיך לעבוד על התכנים עם מאומנים, מאמנים או בקבוצה שלכם.
בסיום חוברת זו יש רשימת קריאה ומספר חומרים מצורפים, לעיוןך.
מכיוון שזמן התחלקות קצר, אנה התמקדו בתרומת כלי האימון להחלמתכם מאכילה כפייתית

נושא א': שרשרת האימון וההחלמה:

במסורת החמישית כתוב – "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר לאכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול" – האימון היא כלי להמשיך את שרשרת החלמה, בשאיפה להעביר הלאה את האור של התוכנית ומה שקיבלנו כמאומנים למאומנים שלנו, והם למאומנים שלהם. אחריות המאמן לעודד את המאומנים מהמשיך את השרשרת.

"כדי לשמור על תוכנותינו אנו צריכים למסור אותה. באמצעות האימון, המשמעות של הצהרה זו נעשית ברורה. באמצעות התחלקות בניסיון שלנו, בכוחנו ובתקוותינו אנו מחדשים ומאשרים מחדש את ההחלמה שלנו עצמינו. אנו מגלים את היתרון הגדול ביותר – את האושר הגדול ביותר – כשאנו מושיטים את היד. עושים יחד כל מה שלא יכולנו לעשות לבד." (המדריך למאמנים, עמ' 1)

1. כיצד להיות מאמן תורם/ יכול לתרום להחלמה שלי? מה קיבלתי מכל מאמן (הכן דוגמאות תוך שמירה על אנונימיות).
2. אני מאמן - אילו פעולות אוכל לעשות כדי להמשיך הלאה את שרשרת האימון ולעזור למאומנים להתחיל לאמן?
3. אני לא מאמן - מדוע? אילו פעולות יכולות לעזור לי להתחיל לאמן? איזה פעולות אוכל לנקוט כבר היום?
4. **"יש לחרוט בתוך המודעות של כל אדם את הרעיון שהוא יכול להחלים בלי קשר לאדם אחר. התנאי היחיד הוא שיבטח באלוהים וינקה את ביתו"** (עבודה עם אחרים, עמ' 75
ביג בוק) – האם אני מעודד את המאומנים שלי לעצמאות בתוכנית ובניית רשת תומכת? כיצד?

נושא ב' - אידאל וענווה באימון:

המאמן הוא "מסר חי", נמצא בהימנעות ומהווה כלי לשליחותו של אלוהים.

מתוך 9 הכלים של OA – כלי המאמן:

"מאמן הוא אחד המפתחות להצלחתנו. מאמנים הם חברי או.איי. המחויבים להימנעות ולחיים על-פי הצעדים והמסורות כמיטב יכולתם" (רק להיום – כי כולנו בתהליך ולא בשלמות). **"אנו מבקשים מהמאמן לעזור לנו בעבודת התוכנית במישור הגופני, הרגשי והרוחני. מאמן יכול לבחור ולהחליף מאמנים כרצונו. מצא חבר או.איי. שיש לו מה שאתה רוצה ושאל אותו כיצד השיג זאת"**. (מדובר כאן על ניסיון כוח ותקווה, המאמן מדבר בשם עצמו ולא בשם התוכנית ויכול להעביר רק מה שיש לו – כנות וענווה)

1. מהן התכונות שחשובות לי במאמן שלי או בי כמאמן? מהו האידאל של מאמן? האם יש מאמן מושלם?
2. כיצד בא לידי ביטוי עקרון הענווה באימון?
3. מה אומר למאמן שביקשתי ממנו להתחיל לאמן והוא לא מוכן כי הוא "הוא לא מרגיש מוכן"? מה הקשר בין נכונות להתחיל לאמן ליציאה מריכוז עצמי? לאמונה? לענווה? לאנונימיות?

4. כיצד אנהג כשאבין שאין לי את הידע או הניסיון הדרוש לאחד המאומנים שלי? (במקרה ספציפי או באופן כללי).
5. איפה עובר הגבול שלי כמאמן? האם אני יכול לאמן כל אחד ובכל מצב?

נושא ג' - מאמן מאומן:

"לעולם אל תדבר לאלכוהוליסט מלמעלה, מאיזה שהיא פסגת הר מוסרית או רוחנית, פשוט פרוס לפניו את הרוחניים כדי שיבדוק אותם. הראה לו כיצד הדבר פועל עבורך. הצע לו חברות וחברותא. ספר לו שאם הוא רוצה להבריא אתה תעשה הכל לעזור". (עבודה עם אחרים, עמ' 73, ביג בוק)
"חשוב לדעת שתפקיד המאמן אינו תפקיד של מטפל, רופא, עורך דין או מקצוע אחר". (המדריך למאמנים, עמ' 1)

כנות וענווה - אין אנו יכולים לתת עצות, המנדט שלנו הוא הכוונה בלבד לפעולות התוכנית, לספרות של התוכנית ולפניה לכוח העליון.

1. מהי החשיבות של הצמדות שלי כמאמן לספרות OA? האם אני נצמד לפתרונות שמציע התוכנית? האם אני משתף מהניסיון שלי בהתמודדות עם קשיים דומים?
2. האם אני כמאמן יכול לקחת אחריות על ההחלמה או הנפילה של המאומן שלי?
3. מה אעשה אם מאומן לאורך זמן לא עושה חשבון נפש יומי ולא מוסר צעדים בשיחה?
4. האם אני מיישם את התוכנית כשעולים קשיים באימון? מה הפעולות שאני עושה כאני מזהה שאני בריצוי מול המאמנים?
5. האם אני מזמין את המאומנים שלי ליצור קשר במהלך היום במידת הצורך או שאני יוצר תחושה שלאחר השיחה איני זמין עבורם?

נושא ד' - העקרונות לפני האישיות באימון:

1. כיצד בא לידי ביטוי עקרון האנונימיות באימון – התייחס למספר מישורים. (שמירה על פרטיות, כולנו שווים בתוכנית, עקרונות לפני האישיות)
2. מהו המשפט / העיקרון הרוחני שאני אוהב לחזור עליו בשחת האימון? מהו וכיצד הוא עוזר?
3. שיחת האימון היא פגישת OA - במה זה מתבטא? מהם העקרונות שלי לשיחה יעילה?
4. כיצד אני כמאמן מכניס את הכוח העליון בתהליך האימון?
5. האם יש לי "מתכון אחיד" לכל המאומנים? באילו נושאים אני נוקט קו אחיד? באילו התאמה אישית וייחודית לכל מאומן?

לסיכום:

"ספרנו זה נועד להציע בלבד. אנו מכירים הכך אשנו יודעים רק מעט. באופן קבוע אלוהים יגלה לך ולנו יותר ויותר. שאל אותו כל בוקר כאשר אתה מתרכז כיצד אתה יכול לסייע לאדם שעדיין חולה. התשובות תבואנה, אם הבית שלך בסדר. כמובן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך. דאג לכך שהקשר שלך עם אלוהים יהיה בסדר ודברים גדולים יקרו לך ולרבים אחרים. זוהי העבודה הגדולה עבורנו.

הנח עצמך בידי אלוהים כפי שאתה מבין אותו. הודה במגרעותיך בפני אלוהים ובפני חבריך. סלק את הריסות העבר שלך. תן בחופשיות ממה שמצאת והצטרף אלינו. נהיה עמך בחברותה של הרוח, ובוודאי תפגוש כמה מאתנו בדרך כשתצעד לעבר הגורל המאושר.

מי ייתן יברכך האל וישמרך עד אז". (החזון עבורך, עמ' 120, ביג בוק)

ספרות עזר (לקריאה בבית):

- עלון: מדריך למאמנים
- חוברת: מאמנים בעזרת 12 הצעדים
- הביג בוק – פרק "עבודה עם אחרים" ופרק "החזון עבורך"
- פור 12*12 – פרק צעד 12, פרקי מסורת 5, 12

חומרים נוספים בנושא אימון

מטרת האימון: לקדם את המאומן והמאמן בתוכנית הצעדים ובהחלמה.
שיחת מאמן מאומן היא פגישת או איי. מטרתה להתמקד בפתרון שבעשיית הצעדים ולא שיחה כללית על החיים. (צעד 5)

- להתמקד בעבודה על פגמי האופי ולא על "מה נשמע?"
- מה שאתה חושף אתה מרפא – סודות מתים באור יום של צעד 5
- המאמן עוזר למי שעוזר לו – כדי לקבל את ההחלמה שיש למאמן, יש לעשות פעולות כמו שעושה המאמן... על המאמן להקפיד על כך.
- לחזק את שרשרת ההחלמה – מטרת המאמן היא לוודא שהמאומן דוחף קדימה את המאומנים שלו בעשיית הצעדים לקראת החלמה, למניעת "פקק בשרשרת ההחלמה". על המאמן להתעניין ב"איך הולך למאומן כמאמן".
- תפקיד המאמן ללמד בפעם הראשונה ולחזור שוב על המסורות (כיצד ליישם את המסורות בקבוצות ואת העקרונות בחיי היום יום)
- אחת לתקופה מומלץ לחזור על הכלים של התוכנית לוודא שהמאומן עושה בהם שימוש

המלצה לעבודת המאומן לפני השיחה:

מאומנים חדשים – עשיית הצעדים לפי ההתקדמות בתוכנית. לאחד סיום סבב ראשון של לימוד עשיית הצעדים – יש לחזור ולהתמיד בצעדים 10,11,12:

צעד 10

- כתיבת חשבון נפש יומי. ניתן להשתמש בשאלות מהספר הגדול או כל שאלות אחרות שסוקרות את היום בבחינת האספקטים הפיזיים, רגשיים, התנהגותיים ורוחניים. תהליך זה נועד לזהות פגמים שעליהם עושים צעדים 4,5,6,7 נקודתיים. מומלץ לשתף את המאמן בעיקרי צעד 10.
- ומה אם אין אירועים מיוחדים שעולים בצעד 10 היומי? יש גם ימים כאלו. זאת הזדמנות טובה לחזור על המסורות, להעמקת הידע על עקרונות התוכנית (ענווה, אנונימיות, כנות, נכונות, פתיחות...)
- אולם אם לאורך זמן אין חשבון נפש שכולל פגמי אופי ודברים שיש לעשות צעדים עליהם אז כנראה שלא נעשית עבודה יסודית של המאומן.

צעד 11

חיבור לכוח עליון – בעקבות הסקירה היומית וצעדי חשבון הנפש – מה אנו מבקשים מכוח עליון?

צעד 12

- שירות:
 - ברמת הקבוצה ויישום עקרון השרות בכל תחומי חיינו. גם מאומן חדש יכול וצריך לקחת שרות, כמיטב יכולתו.
 - בהתחלקות בקבוצה עלינו להעביר את המסר בכך שנשתף איך עשיית הצעדים עזרה לנו להתמודד עם המצב ולהימנע מאכילה כפייתית.
- אימון: קידום חברים בעשיית הצעדים. איך אנו עוזרים לחברים בתוכנית ליישם את הצעדים? תוכנית פעולה למאומנים. המשך השרשרת של או איי.

המלצה למבנה שיחת אימון:

- שיתוף בהכרת תודה / חוסר אונים
- חשבון נפש יומי:
 - הקראת חשבון נפש יומי ספציפי (התייחסות לפיזי, רגשי, התנהגותי ורוחני)
 - זיהוי פגמי האופי שעלו שעליהם עובדים היום – צעדים 6,7 (רווח והפסד – האם המאומן נכון לחלוטין לוותר על פגם האופי, מה התפילה לכוח עליון בהקשר של פגם האופי והסיטואציה?)
 - על מה בתוכנית עובדים היום – על מה נכונים לוותר להיום? איך מתכוננים ליום או אירוע שמגיע?
 - האם נדרש לעשות צעדים 8, 9 – כיצד מתכוננים לכך על מנת שהצעדים יעשו בצורה הנכונה
- חיבור לכוח עליון – מה מבקשים מכוח עליון להיום? איך יודעים שעושים את רצון אלוהים עבורנו ולא הרצון העצמי שלנו?
- צעד 12 – דיווח על התקדמות המאומנים (של המאומנים) בעשיית הצעדים. לוודא שהמאומנים של המאומנים עושים צעדים ולא מתפזרים.
- צעד 12 – לדבר על חשיבות השירות בחברותא ובחיי היום יום. (שירות ברמת קבוצה, הנחיות בקבוצות אחרות... רעיונות לשירות חדש שהמאומן עדיין לא עשה כמו העברת סדנאות...)
- אם רלוונטי – הקראת ציטוט מספרות והתייחסות לעבות הצעדים היומית או תובנה חדשה שיש לגבי התוכנית

מה אם מאומנים לא עושים חשבון נפש יומי ולא מוסרים פגמי אופי / צעדים בשיחה?

- לעשות תאום ציפיות כך שלא יהיו אי הבנות על תוכן שיחת מאמן מאומן (אולי הם לא יודעים או מבינים את מה שנדרש מהם)
- לתת דרכים שונות לעשיית חשבון נפש היומי
- אם המאומן לא מקיים את הפעולות של מסירת חשבון נפש יומי, חיבור לכוח עליון ועבודה עם מאומנים על צעדים על מנת לקדם אותם בצעדים על המאמן לשקף את זה ולהתעקש על זה, במקרים מסוימים, לאחר מספר מספיק של ניסיונות, לשקול לסיים את תהליך האימון עם המאומן.