

שאלות ותשובות על חונקות



אלכוהוליסטים אנונימיים, A.A., היא התקבירות של גברים ושל נשים החולקים זה עם זה את ניסיונם, את כוחם ואת תקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם.

הדרישה היחידה לתקבירות היא הרצון להפסיק לשתות. אין ב A.A. לא תשלומים ולא דמי חבר – אנו נושאים את עצמנו בעזרת תרומותינו.

A.A. אינה מעורבת בפוליטיקה, בדת או בחברה, אינה קשורה בשום ארגון או מוסד אינה מעורבת במחלוקות כלשהן ואינה תומכת בשום עניין או מתנגדת לו.

מטרתנו העיקרית היא להישאר מפוכחים ולעזור לאלכוהוליסטים אחרים להשיג את פיכחונם.

כל הזכויות שמורות ל-

© 2017 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Revised June 2022.

All rights reserved.

Mail address:

Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163

www.aa.org

130M – 7/22 (DG3)

תוכן עניינים

| | |
|---------------|--|
| עמוד 7 | מהי חונכות? |
| | לאדם המחפש חונך |
| עמוד 8 | כיצד חונכות שונה משיחות הצעד השניים עשר? |
| עמוד 9 | כיצד חונכות עוזרת לחבר חדש? |
| עמוד 9 | כיצד יש לבחור חונך? |
| עמוד 9 | האם על חונך וחבר חדש להיות דומים ככל האפשר? |
| עמוד 10 | האם החבר החדש חייב להסכים עם כל מה שאומר החונך? |
| עמוד 10 | מה אם החונך אינו פנוי כאשר זקוקים לו? |
| עמוד 10 | האם אפשר שלחבר חדש יהיה יותר מחונך אחד? |
| עמוד 10 | האם חבר חדש רשאי להחליף חונך? |
| | במידה וחבר חדש קיבל טיפול יסודי בדרך כלשהי באלכוהוליזם מחוץ ל.A.A., האם חונך ב.A.A. עדיין הכרחי? |
| עמוד 11 | האם יש צורך בגישה מיוחדת? |
| עמוד 11 | האם אי פעם מאוחר מדי לקחת חונך? |
| | לאדם המעוניין להיות חונך |
| עמוד 12 | כיצד חונכות עוזרת לחונך? |
| עמוד 12 | האם כל חבר יכול להיות חונך? |
| עמוד 12 | מתי חבר מוכן לקחת את האחריות בלהיות חונך? |
| עמוד 13 | מה חונך עושה ולא עושה? |
| עמוד 15 | האם יש דרך אחת שהיא הטובה ביותר לחנוך חבר חדש? |

- עמוד 15 כיצד חונך יכול להסביר את תוכנית A.A.?
- עמוד 16 האם חונך צריך להמליץ על אשפוז?
- עמוד 17 כיצד יכול חונך לעבוד עם משפחת אלכוהוליסט?
- עמוד 17 האם ספונסר צריך להלוות כסף לחבר חדש?
- עמוד 18 האם חונך צריך להתערב מול מעסיק?
- עמוד 18 האם חונך יכול להיות תקיף מדי?
- עמוד 19 האם חונך יכול להיות מגונן יתר על המידה?
- עמוד 19 האם חונך יכול לנהוג כלאחר יד?
- עמוד 20 כיצד חונך יכול להתמודד עם חבר חדש תלתי יתר על המידה?
- עמוד 20 כיצד חונך יכול לעבוד עם חבר חדש המסרב לקבל עזרה?
- עמוד 21 מה עושה חונך כאשר חבר חדש מתנגד "לצד הרוחני" של התוכנית, מה חונכים יכולים לעשות?
- עמוד 21 כיצד חונך צריך להתמודד עם "נפילות"?
- עמוד 22 האם חבר יכול לחנוך יותר מחבר חדש אחד במקביל?
- לקבוצות המתכננות פעילות חונכות**
- עמוד 23 כיצד חונכות עוזרת לקבוצה?
- עמוד 23 אילו נהלים יכולה קבוצה להגדיר לחונכות חברים חדשים?
- עמוד 24 כיצד יכולות קבוצות A.A. "חיצוניות" לסייע לקבוצות וחברים במוסדות?
- עמוד 25 **שירות חונכות**
- עמוד 27 **תקציר**
- עמוד 28 **שניים עשר הצעדים**
- עמוד 29 **שתיים עשרה המסורות**
- עמוד 30 **שניים עשר העקרונות**

מהי חונכות?

תחילת החונכות באלכוהוליסטים אנונימיים. כאשר ביל ו., מפוכח רק חודשים בודדים, נתקף בדחף חזק לשתות, באה אליו המחשבה: "אתה זקוק לאלכוהוליסט נוסף לדבר איתו. אתה זקוק לאלכוהוליסט נוסף בדיוק כמו שהוא זקוק לך!"

הוא מצא את דר' בוב, אשר ניסה נואשות וללא הצלחה להפסיק לשתות ומתוך הצורך המשותף שלהם נולדה A.A.

המילה חונך לא היתה בשימוש אז, שניים עשר הצעדים טרם נכתבו אך ביל נשא את המסר לדוקטור בוב אשר בתמורה הגן על מפוכחותו בכך שחנך אינספור אלכוהוליסטים.

באמצעות שיתוף, גילו שני המייסדים השותפים שלנו, שחייהם המפוכחים מועשרים ללא שיעור.

מה כוונת A.A. בחונכות? בכדי להצטרף לארגונים מסוימים אתה מחויב בחונך- אדם הערב לך ומציג אותך כאדם הראוי להצטרף כחבר. זה לחלוטין לא המצב ב A.A. בה כל אדם בעל רצון להפסיק לשתות מוזמן להצטרף אלינו!

ב A.A. חונך וחניך נפגשים כשווים, כפי שעשו ביל ודוקטור בוב. בעיקרו של דבר, תהליך החונכות הוא כדלקמן: אלכוהוליסט שעשה התקדמות כלשהי בתוכנית ההחלמה, משתף את ניסיונו באופן רציף ופרטני עם אלכוהוליסט אשר מנסה להשיג או לשמר מפוכחות באמצעות A.A.

כאשר אנו מתחילים להגיע לפגישות A.A. אנו עשויים להרגיש מבולבלים, חולים או חוששים.

על אף שאנשים בפגישות מגיבים לשאלותינו בחפץ לב, לא די בכך בלבד. שאלות נוספות רבות עולות לנו בין הפגישות. אנו מרגישים שאנו צריכים תמיכה קרובה וקבועה בעוד אנו מתחילים ללמוד כיצד "לחיות בפיקחון".

אז אנו בוחרים חבר A.A. איתו נוכל להרגיש נוח, מישהו איתו נוכל לדבר בחופשיות ובצורה חסויה ואנו מבקשים מאדם זה להיות החונך שלנו.

בין אם אתה חבר חדש אשר מהסס "להטריח" מישהו, או חבר אשר נמצא כבר זמן מה בחברותא ומנסה לעשות זאת לבדך, חונכות היא לרשותך אם תרצה בה. אנו מפצירים בך, אל תשתהה. אלכוהוליסטים מחלימים ב A.A. רוצים לחלוק את אשר למדו עם אלכוהוליסטים נוספים. אנו יודעים מניסיון שהמפוכחות שלנו מתחזקת מאד כאשר אנו מוסרים זאת!

משמעותה של חונכות יכולה גם להיות האחריות של הקבוצה כשלם לעזור לחבר חדש. כיום, יותר ויותר אלכוהוליסטים מגיעים לפגישות A.A. ללא קשר מקדים עם A.A., הם לא טלפנו לקבוצה האזורית או למשרד הראשי, אף חבר לא ביצע אליהם את "שיחת הצעד ה-12". אם כך, במיוחד לחברים חדשים כאלו, קבוצות מכירות בצורך לספק צורה כלשהי של עזרה בחונכות.

בקבוצות מצליחות רבות, חונכות היא אחת הפעולות המתוכננות החשובות ביותר של החברים.

אחריות בחונכות אינה כתובה ואינה רשמית אך היא חלק בסיסי בגישת A.A. להחלמה מאלכוהוליזם בדרך שניים עשר הצעדים. חונכות יכולה להיות מערכת יחסית ארוכה.

אנו מקווים שעלון זה יספק תשובות לשאלות הנשאלות לעיתים קרובות בנוגע לדרך הדו סטרית של תגמול הנקרא חונכות. לאנשים אשר אולי מחפשים חונך, לחברי A.A. אשר מעוניינים לחלוק את מפוכחותם דרך חונכות ולקבוצות המעוניינות לפתח פעילויות חונכות (ראה אלו נהלים יכולה קבוצה לקיים בכדי לחונך חברים חדשים? עמוד 23).

לאדם המחפש חונך

במה חונכות שונה משיחות הצעד השתיים עשרה?

שיחת הצעד השתיים עשרה- ביקור אלכוהוליסט אשר ביקש עזרה ולשוחח על תוכנית A.A. איתו או איתה- עשוי להפוך לתחילתה של חונכות, אך זאת בלבד אינה בהכרח חונכות.

חונכות, בשילוב ההתעניינות המתמשכת באלכוהוליסט אחר, לעיתים קרובות מתפתחת כאשר המועמד מוכן לקבל עזרה, מודה בבעיית השתייה ומחליט לחפש אחר מפוכחות כפתרון.

חונכות היא עבודת הצעד השתיים עשרה אך היא גם אחריות מתמשכת לעזור לחבר חדש להסתגל לחיים ללא אלכוהול.

כיצד חונכות עוזרת לחבר חדש?

חונכות מבטיחה לחבר החדש שלפחות לאדם אחד אכפת והוא מבין את המצב לגמרי-שקיים לפחות אדם אחד שניתן לפנות אליו ללא מבוכה כאשר עולות ספקות, שאלות ובעיות הקשורות באלכוהוליזם. חונכות נותנת לחבר החדש חבר סימפטי ומבין כאשר הוא כל כך נזקק לו. חונכות אף מספקת את הגשר המאפשר לאדם חדש מפגש עם אלכוהוליסטים נוספים- בקבוצת הבית ובקבוצות בהם יבקר.

כיצד יש לבחור חונך?

התהליך של התאמת חבר חדש לחונך הינו בלתי רשמי כמו כל דבר ב.A.A., לעיתים, החבר החדש פשוט ניגש לחבר מנוסה יותר הנראה מתאים ומבקש ממנו להיות חונך. רוב חברי A.A. שמחים ואסירי תודה לקבלת בקשה כזו.

אמירה ותיקה ב.A.A. אומרת, "דבוק עם המנצחים". זה אך הגיוני לחפש שיתוף עם חבר אשר משתמש בתוכנית A.A. בצורה מוצלחת בחיי היומיום. אין חוקים ספציפיים אך חונך טוב צריך להיות במרחק שנה לפחות מהשתייה האחרונה- ושנראה שנהנה מהפיכחון.

האם על חונך וחבר חדש להיות דומים ככל האפשר?

לרוב, חבר חדש מרגיש הכי בנוח עם חונך בעל רקע ותחומי עניין דומים. עם זאת, רבים מחברי A.A. אומרים שחונכים שונים בהם לגמרי היו לעזרה גדולה. אולי כי אז תשומת הלב שלהם היתה מרוכזת בדברים החשובים ביותר שיש לכל חונך וחבר חדש במשותף- אלכוהוליזם והחלמה ב A.A.

ניסיון A.A. מציע שהטוב ביותר הוא שגבר יחונך גבר ואישה תחונך אישה. המנהג הזה עוזר בדרך כלל לחברינו להישאר מרוכזים בתוכנית A.A. גברים הומואים ונשים לסביות חשים שחונך מהמין השני ראוי יותר מאותן הסיבות.

האם החבר החדש חייב להסכים עם כל מה שאומר החונך?

לא. אם רעיונות החונך נשמעים מוזרים או לא ברורים, טוב יהיה אם החבר החדש ישמיע קולו וישאל שאלות. מערכת היחסים שלהם צריכה להיות פתוחה ופשוטה בה כל אחד מהצדדים מדבר בחופשיות ובכנות עם הצד השני.

תוכנית A.A. היא פשוטה אך לא כך נראה לרבים מאיתנו בתחילה. לעיתים קרובות, למדנו על ידי שאלת שאלות, בפגישות סגורות או-בייחוד- בשיחות עם החונכים שלנו.

מה אם החונך אינו פנוי כאשר זקוקים לו?

זו תוכנית A.A. בכללותה- לא החונך הפרטני- אשר מתחזקים את המפוכחות של החבר החדש. חונכות היא רק הדרך הטובה ביותר שאנו מכירים להכיר בפני החבר החדש את התוכנית ולעזור לו להמשיך ב A.A.

יש לנו משאבים רבים כאשר איננו יכולים ליצור קשר עם החונכים שלנו. אנו יכולים להתקשר לחברים אחרים, ללכת לפגישת A.A. לטלפן או לבקר במשרד או מועדון A.A. הקרוב לאלכוהוליסטים מפוכחים או לקרוא ספרות A.A., עלונים או המגזינים שלנו והגפן של A.A. למציאת תשובות כמעט לכל בעיה המטרידה אותנו באותו הרגע.

האם אפשר שלחבר חדש יהיה יותר מחונך אחד?

רבים חשים שהטוב ביותר לחבר חדש הוא שיהיה לו חונך אחד. בחירת חונך אחד עוזרת למנוע סכנה בניסיון של חבר חדש ללכת מחונך לחונך ולחפש אחר העצה אותה הוא או היא רוצים לשמוע.

האם חבר חדש רשאי להחליף חונך?

אנו תמיד חופשיים לחפש חונך אחר איתו נרגיש נוח יותר, בייחוד אם אנו מאמינים שחבר זה יהיה מועיל יותר לצמיחתנו ב A.A.

במידה וחבר חדש קיבל טיפול יסודי בדרך כלשהי באלכוהוליזם מחוץ ל A.A., האם חונך ב A.A. עדיין הכרחי? האם יש צורך בגישה מיוחדת?

תוכניות האלכוהוליזם הממשלתיות, של התעשייה וסוכנויות נוספות מפנות יותר ויותר אלכוהוליסטים ל A.A. חברים חדשים אלו לרוב מגיעים אלינו כאשר הם "ייבשים" ובשלב מאוחר יותר בהחלמה מהחבר החדש והרועד מהעבר. לעיתים עברו שבועות או חודשים מניקוי הרעלים והכרח השתיה הפיזי נעלם, אך האובססיה המנטאלית עם אלכוהול עשויה עדיין להיות שם וכקבוצת A.A. שקיבלו חברים כאלו, אנו מאמינים באופן כללי שחונכות הכרחית, בהקדם האפשרי, לעזור להתגבר על אובססיה זו.

ייתכן וחבר חדש זה למד עובדות רפואיות רבות על מחלת האלכוהוליזם. אבל ללמוד על אלכוהוליזם במסגרת מוסדית זה דבר אחד ואילו לתפקד כאלכוהוליסט מפוכח בעולם בו שותים הוא דבר אחר, כך גילינו. החונך מוכן לשתף מניסיונו כיצד להתמודד עם סיטואציה זו. ניסיונו האישי של החונך יכול לאפשר לחבר החדש לקבל הדרכה ביישום עקרונות A.A. בחיי היומיום- בדיוק כמו שעושה כל חבר חדש אשר מגיע לדלתות A.A. לבקשת עזרה.

האם אי פעם מאוחר מדי לקחת חונך?

לא. חבר A.A. אשר היה באחווה או "בסביבתה" שנים רבות חש לעיתים שלקיחת חונך טוב, לדבר בכנות ולהקשיב, עשוי לגרום לכל התוכנית להיפתח בפניו כפי שלא קרה בעבר. רוב חברי A.A. מרגישים כי חונכות היא חלק חיוני לצמיחתם המתמשכת ותהליך ההחלמה, לרבות אנשים עם מפוכחות ארוכה.

חונכות יכולה להיות התשובה לאדם אשר הצליח להשיג הפוגות של מפוכחות או מי שמגיע לפגישות באופן סדיר אך לא באמת עשה את הצעד הראשון. לאדם כזה, חונך בעל מפוכחות מקורקעת ויציבה ב A.A. יכול לעשות את כל ההבדל.

גם אם יש לנו שנות יובש רבות מאחורינו, אנו יכולים לצאת נשכרים אם נבקש מחבר A.A. להיות החונך שלנו.

ייתכן שנרגיש חוסר שביעות רצון או כאב רגשי אמיתי משום ששכחנו שתוכנית A.A. מציע דרך מלאה לחיים חדשים, לא רק שחרור מאלכוהול. בעזרת חונך, אנו יכולים להשתמש בתוכנית במלואה ובדרך לשאוב הנאה מהמפוכחות שלנו.

לאדם המעוניין להיות חונך

כיצד חונכות עוזרת לחונך?

חונכות מחזקת את מפוכחות החבר הוותיק. פעולת שיתוף המפוכחות מקלה על חבר לחיות ללא אלכוהול. באמצעות עזרה לאחרים, אלכוהוליסטים מגלים שהם עוזרים לעצמם.

חונכות אף מציעה סיפוק אשר נובעת מלקיחת אחריות על מישהו מלבד עצמי. במובן אמיתי מאד, הדבר ממלא את הצורך, הקיים אצל רוב בני האדם, לעזור לאחרים לגבור על נקודות קשות.

האם כל חבר יכול להיות חונך?

אין עליונות או מעמד של חונכים ב A.A. כל חבר יכול לעזור לחבר חדש להתמודד עם החיים ללא פנייה לאלכוהול בשום צורה.

ברוב המקרים, נוהג A.A. מציע הגבלה אחת: יש להימנע מחונכות כאשר הסתבכות רומנטית עלולה להתעורר בין החונך לחניך. אנו, חברי A.A., ללא קשר כמה זמן אנו מפוכחים, נשארים אנושיים לחלוטין, נתונים לרגשות העשויות להסיח את דעתנו "ממטרתנו העיקרית".

מתי חבר מוכן לאחריות החונכות?

מטרתנו העיקרית הינה לשאת את מסר A.A. לאלכוהוליסט שעודנו סובל. חברי A.A. אשר עבדו את הצעדים הלכה למעשה, כדרך להשיג מפוכחות, לעיתים נמצאים בעמדה הטובה ביותר לחלוק את ניסיונם, כוחם ותקוותם. החונכים המצליחים ביותר כפי הנראה הם גברים ונשים נמצאים ב A.A. זמן מספיק בכדי להבין בצורה טובה את תוכנית A.A. במתווה שניים עשר הצעדים.

רבים מאיתנו חושבים שחכם יהיה לשאול בעצת החונך הפרטי שלנו, מתי נהיה מוכנים לקחת את האחריות בחניכת אלכוהוליסט אחר.

חבר המפוכח חודשים או שנים למעשה- אך לא תמיד- מסוגל לעבוד בצורה יעילה יותר עם חברים חדשים מאשר חבר שניסיונו מוגבל לשבועות או ימים בלבד. לפיכך, משך המפוכחות הוא בעל משמעות, אך לא הדבר המשמעותי היחיד בחונכות מוצלחת. באותה רמת חשיבות, צריך שלחונך תהיה יכולת הבנה, סבלנות ונכונות להקדיש זמן ומאמץ לחברים חדשים.

מה חונך עושה ולא עושה?

- חונך עושה כל שאפשר, בגבולות הניסיון והידע האישי, בכדי לעזור לחבר החדש להתפכח ולהישאר מפוכח דרך תוכנית A.A.
- מראה דרך דוגמא אישית והיסטוריית השתייה, מה הייתה משמעות A.A. בחיי החונך.
- מעודד ועוזר לחבר החדש להגיע למגוון פגישות A.A. לקבלת מספר נקודות מבט ופרשנויות של תוכנית A.A.
- מציע לשמור על ראש פתוח לגבי A.A. אם החבר החדש אינו בטוח בתחילה אם הוא או היא אלכוהוליסטים.
- מציג את החבר החדש בפני חברים אחרים.
- מוודא שהחבר החדש מכיר בספרות A.A., בייחוד בספר הגדול, שניים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות, הגפן, כפי שביל רואה זאת, לחיות בפיכחון ועלונים בהתאם.
- זמין לחבר החדש כאשר לאחרון יש בעיות מיוחדות.
- סוקר את משמעות שניים עשר הצעדים ומדגיש את חשיבותם.
- דוחק בחבר החדש להצטרף לפעילויות הקבוצה מהר ככל שניתן.
- מציין את חשיבות כל מסורותינו על החבר החדש.
- מדגיש את הרלוונטיות והערך הרוחני שבאנונימיות, גם על בסיס אדם לאדם וגם ברמה הציבורית לרבות מדיה חברתית. (למידע נוסף ראה עלון, "הבנת אנונימיות").

- מנסה לתת לחבר החדש תמונה על היקף A.A., מעבר לקבוצה ומסב את תשומת הלב לספרות A.A. בנוגע להיסטוריה של האחוה, שלושת המורשות, מבנה השירות וזמינות A.A. העולמית- לכל מקום אליו עשוי להגיע החבר החדש.
- להסביר את התוכנית לקרובי האלכוהוליסט, אם נראה שיש בכך תועלת ולספר להם על אל-אנון ואל-נוער.
- מודה במהרה, "איני יודע" כאשר זהו המקרה ועוזר לחבר החדש במציאת מקור מידע טוב.
- החונך מעודד את החבר החדש לעבוד עם אלכוהוליסטים אחרים מהר ככל האפשר ולפעמים מתחיל בצירוף החבר החדש לשיחות הצעד השתיים עשרה.
- לעולם לא ייערוך חשבון נפש לחבר החדש אלא אם התבקש.
- לעולם לא יכפה דעות אישיות על החבר החדש. חונך טוב שהוא אתאיסט לא ינסה לשכנע חבר חדש דתי לנטוש את האמונה, כך גם חונך דתי לא יתווכח בנושאים תיאולוגיים עם חבר חדש אגנוסטי.
- אינו מתיימר לדעת את כל התשובות ואינו מעמיד פנים להיות תמיד צודק.
- חונך A.A. אינו מציע שירותים מקצועיים כמו אילו המסופקים על ידי יועצים, משפטיים, רפואיים וקהילות עבודה סוציאלית. לעיתים יסייע לחבר החדש להשיג גישה לעזרה מקצועית מחוץ למרחב A.A. אם יש בכך צורך.
- מדגיש את החשיבות של היות A.A. מקום בטוח לכל החברים ומעודד חברים להכיר חומרי שירות אותם ניתן למצוא במרכז השירות הראשי כגון "בטיחות ב A.A. - הרווחה המשותפת שלנו".
- החונך מדגיש שזוהי תוכנית ההחלמה של A.A. - לא עמדתו או אישיותו- שחשובה. כך, לומד החבר החדש להסתמך על תוכנית A.A., לא על החונך. חונך מבוסס היטב בתוכנית A.A. לא יעלב אם החבר החדש הולך לחברי A.A. אחרים להדרכה נוספת או אפילו מחליט להחליף חונך.

האם יש דרך אחת שהיא הטובה ביותר לחנוך חבר חדש?

התשובה היא לא. כל החברים חופשיים לגשת לחונכות בהתאם לניסיונם האישי ואישיותם. חונכים מסוימים מאמצים גישה קשוחה, "קח את זה או עזוב את זה", בהתמודדות עם חברים חדשים. אחרים מפגינים סבלנות יתרה והתעניינות אישית רחבה בחניכים שלהם. עדיין, אחרים כלאחר יד, שבעי רצון לתת לאדם חדש לקחת את היוזמה לשאול שאלות ולחפש עזרה במצבים מיוחדים.

כל גישה לעיתים מצליחה ולעיתים נכשלת. על החונך להחליט איזו גישה לנקוט בכל מקרה לגופו. החונכים המנוסים מזהים את החשיבות שבגמישות בעבודה עם חברים חדשים ולא מסתמכים על גישה אחת, ייתכן ואף ינסו מספר גישות עם אותו אדם.

כיצד חונך יכול להסביר את תוכנית A.A.?

חונכים ירצו להסביר את תוכנית A.A. באופן טבעי שיהיה הברור ביותר לחבר החדש שמולם.

ישנם חונכים אשר ימצאו שהזכרת הצעד הראשון לחבר החדש- שהיינו חסרי אונים מול האלכוהול ואיבדנו שליטה על חיינו- הינה המפתח להצלחת ההחלמה.

חונכים רבים מדגישים את הנקודה שביחד יכלו לעשות מה שלא הצליחו בכוחות עצמם- להתרחק מהכוסית הראשונה.

חונכים אלו מזכירים לחבר החדש ש A.A. מציעה תוכנית מעשית אשר עזרה עד כה ליותר משני מיליון גברים ונשים. הם ממליצים על הצורך בשמירה על ראש פתוח בהתמודדות עם אלכוהוליזם כבעיה אישית, הם אף ידגישו את העובדה שזו החלטתו של החבר החדש בלבד אם הוא או היא אלכוהוליסטים ואם A.A. יכולה לעזור.

כמעט כל החברים אשר עבדו עם חברים חדשים מסתכלים על תוכנית A.A. במונחים של ניסיונם האישי. הם אומרים לחבר החדש שאף אחד לא מדבר בשם A.A. ושכל חבר יכול בצורה חופשית להגיע להבנה אינדיבידואלית של התוכנית.

ישנם חונכים אשר מדברים על התוכנית בצורה רוחנית יותר מאחרים. כמעט כולם מסבים את תשומת הלב למציאת מקור כוח במובן "כוח גדול מאיתנו". שוב, החונך מציין זאת, החלטתו של החבר החדש לקבוע מה אומר משפט A.A. זה. הוא מביע רעיון שאנשים מאמונות שונות- או ללא אמונה כלל- יכולים ואף מתקבלים באחדות מושלמת.

חונכים רבים דנים במשמעות האנונימיות ברמה האישית וברמה הציבורית בשלב מוקדם. אנונימיות ברמה האישית מספקת הגנה לכל החברים מפני זיהוי כאלכוהוליסטים, הגנה בעלת חשיבות רבה לעיתים לחבר החדש. ברמה הציבורית של עיתונות, רדיו, סרטים ומדיות טכנולוגיות נוספות, כמו אינטרנט, אנונימיות מדגישה את השוויון באחוה של כל החברים בכך שהיא עוצרת את אלו העלולים לנצל בצורה כלשהי את השתייכותם ל A.A. להשגת הכרה, כוח, או רווח אישי. החונך ממהר להצביע על הרווח שבאנונימיות ברמה הציבורית. חונכים עשויים לספק דוגמאות מניסיונם האישי בשמירה על אנונימיות ציבורית.

האם חונך צריך להמליץ על אשפוז?

הדבר שחשוב לזכור הוא שאשפוז אינו חלק מתוכנית A.A. ושרופא, לא חונך, הינו האדם שצריך לומר אם הדבר נחוץ. חונכים מנוסים נוהרים לא להציג את עצמם כתחליף לרופאים בהתמודדות עם כל שלב באלכוהוליזם.

חבר A.A. ותיק מציע תזכורת זו: אשפוז או טיפול מקצועי אחר הניתן לחבר חדש "אינו גורע מאחריות חבר A.A. לשאת את המסר בדרך הטובה ביותר ולספק חונכות טובה. A.A. לא תשליך אלכוהוליסט לחיקם של אחרים משום שאין לנו די זמן או כי האלכוהוליסט בעייתי או תובעני. רובנו צריכים להיזכר בהכרת תודה את הסבלנות המתמדת והאדיבות הגדולה שהחברים הוותיקים הראו כלפינו שהיינו חדשים בעצמנו".

כיצד יכול חונך לעבוד עם משפחת האלכוהוליסט?

החונך יכול להסביר את תוכנית A.A. לבעל / אישה, בני / בנות הזוג או הקרובים ולהצביע על כך שרוב החברים מצאו שזה קל יותר לחיות ללא אלכוהול כאשר קרוביהם מצאו עניין ב A.A., הכירו את ספרות A.A. והגיעו לפגישות פתוחות של הקבוצה אזורית.

באופן כללי, חונך יכול לעזור למשפחת האלכוהוליסט לתת לחבר החדש כל הזדמנות להצליח ב A.A. ויכול להפציר במשפחה לא לצפות ליותר מדי, מוקדם מדי, מהאלכוהוליסט המחלים.

במקרים מסוימים יחסים משפחתיים עלו על שרטון בגלל התנהגות האלכוהוליסט כששתה. החונך לא צריך לנהוג כיועץ מקצועי במקרים אלו. אולם, יחסים מאוימים רבים, ניצלו ברגע שהבעיה הראשית של האלכוהוליסט הובאה תחת שליטה והחונך יכול להצביע על כך.

החונך אף ירצה שהמשפחה תדע על קבוצות משפחתיות של אל-אנון ואל-נוער אשר הוקמו מקרובים וחברים של אלכוהוליסטים- אלכוהוליסטים שנמצאים או לא נמצאים ב A.A.

תוכנית אל-אנון מקבילה לתוכנית A.A. אך אל-אנון היא אחווה נפרדת לחלוטין. היא עוזרת לקרובים של שתיינים בעייתיים להבין את המחלה והשפעתה על חיי המשפחה. באל-נוער- חלק מאל-אנון- בני נוער שהוריהם אלכוהוליסטים חולקים מניסיונם האישי. קבוצות מקומיות של אל-אנון ואל-נוער נפגשות בצורה קבועה בקהילות רבות, היכן שרשימות אל-אנון מופיעות בספר הטלפונים.

ספרות אל-אנון ומידע על קבוצות ניתן לבקש באמצעות כתיבה ל:

Corporate Landing Pkwy., Virginia Beach, VA 23454-5617 1600

או ב:

al-anon.alateen.org

האם חונך צריך להלוות כסף לחניך?

זה כמובן עניין של שיקול דעת והחלטה אישית. מעורבת בו העובדה הבסיסית של A.A. יש מטרה אחת: לעזור לאלכוהוליסטים עם בעיית השתייה שלהם. A.A. אינה חברה פילנתרופית.

כסף, או היעדרו, מעולם לא היו גורם מפתח ביכולתו של אדם להתפכח ב-A.A.

חונך המלווה כסף לחבר חדש עושה זאת תוך סיכון וייתכן שאף מעכב את התפתחות החבר החדש לעבר פיכחון. החבר החדש אשר פונה ל A.A. לכסף, ביגוד או הבטחת מקום תעסוקה מגיע למקום הלא נכון בשביל הדבר הלא נכון. ל A.A. יש דבר חשוב בהרבה להציע: מפוכחות.

סוכנויות מקצועיות אחרות יכולות לספק צורות עזרה אחרות אם אלו נדרשות. אבל אלכוהוליסטים רבים יכולים לפתור, כאשר הם מפוכחים, את בעיותיהם הביתיות, המקצועיות והחוקיות.

האם חונך צריך להתערב מול מעסיק?

עד אשר אדם פונה ל A.A., ייתכן והוא או היא כבר איבדו את מקום עבודתם או נמצאים בסכנה לאבדה. במידה וישנו מקום עבודה, ייתכן והיא כוללת עבודה אצל מעסיק אשר אינו מכיר בשתיינים בעיתיים ויודע מעט או כלום על A.A.

האם חונך צריך להתערב כדי לשמר את עבודתו של אלכוהוליסט אחר תלוי בנסיבות האישיות של כל מקרה לגופו. מספר מפתיע של מעסיקים, המעוניינים להחזיר עובדים מוכשרים ליעילות מרבית, מברכים על הידיעה שעובד פנה ל A.A. ומעוניינים לדעת יותר על תוכנית ההחלמה.

העלון האינפורמטיבי, "האם יש שתיין בעייתי במקום העבודה?", הוכן בכדי להכיר למעסיקים את העזרה אותה יכולה A.A. להציע.

האם חונך יכול להיות תקיף מדי?

ישנם חונכים המאמינים בלהיות בוטים למדי עם חבר חדש. הם מתארים את תוכנית A.A. כפי שהם מבינים אותה. הם מסבירים מה משמעות A.A. עבורם. הם מצביעים על כך שאין מרפא ידוע לאלכוהוליזם, אך ניתן לעצור אותה.

לאחר שעשו דברים אלו, הם משאירים את הצעד הבא לחבר החדש. אם האלכוהוליסט שעודנו שותה אינו מגיע להחלטה מיידית להצטרף ל A.A. החונך מאמין בלהניח למצב להיות.

גישה זו, אינה לגמרי לא אוהדת.

אלכוהוליסטים רבים מכבדים גישה זו ומזהים אותה כניסיון להיות עובדתי לחלוטין לגבי A.A. בכדי להימנע מרגש.

תוכנית A.A. מבוססת על עקרונות מסוימים שנבדקו, אשר חבר חדש עשוי להתעלם מהם רק כאשר בסיכון. חונכות תקיפה מדגישה זאת ובדרך כלל עובדת טוב בשכנוע את החבר החדש.

עם זאת, רוב חברי A.A. מכירים בכך שקשיחות מופרזת עלולה להרגיז חבר חדש. היא צריכה להיות משולבת בסימפטיה והבנה.

האם חונך יכול להיות מגונן יתר על המידה?

בהתלהבותם לעזור לחבר החדש להשיג פיכחון, חונכים מסוימים עשויים לנטות ולגונן יתר על המידה.

הם דואגים שלא כראוי לגבי האדם אותו הם חונכים ונוטים לחנוק אותו בתשומת לב. בעשותם כך, הם מסתכנים בכך שהחבר החדש יסתמך על חבר אינדיווידואלי במקום על תוכנית A.A.

החונכים היעילים ביותר, מכירים בכך שאלכוהוליסט שהצטרף ל A.A. חייב בסופו של דבר לעמוד על רגליו בכוחות עצמו ולקבל את החלטותיו בעצמו- ובכך שיש הבדל בין לעזור לאדם לעמוד על רגליו לבין להחזיק אותם עומדים לאחר מכן.

סכנה נוספת בהגנת יתר היא שזו עלולה להציק לחבר החדש עד לנקודה של להתרעם על הרצון לעזור- והבעת ההתרעמות בכך שיתרחק מ A.A.

האם חונך יכול לנהוג כלאחר יד?

ישנם חונכים המעדיפים באימוץ גישה כלאחר יד עם חברים חדשים איתם הם עובדים. לדוגמא, הם לגמרי מוכנים להקדיש זמן עם חבר חדש המבקש זאת, אך לעיתים נדירות לוקחים את הזמן או טורחים להתקשר בין פגישות או מסייעים לחבר החדש להגיע לפגישות.

למעשה, חלק מהחברים החדשים משגשגים ביותר כאשר הם מושארים כמעט ברשות עצמם. אך ייתכן וקיימת גם סכנה בגישה זו: חבר חדש ביישן או מאופק עלול להסיק שהקבוצה או החונך הפרטני אינם מעוניינים לעזור.

חברים רבים כיום מדווחים שלא קיבלו החלטה מוצקה לאמץ את תוכנית A.A. אלא רק לאחר חודשים או שנים מיצירת הקשר הראשוני עם A.A., פשוט כי אפשרו להם להתרחק מהקבוצה.

מספר הולך וגדל של קבוצות מנסות להימנע מכך באמצעות הקמת תוכנית למעקב אחרי חברים חדשים במהלך תקופה של שבועות או חודשים מהפנייה ההתחלתית לקבוצה (ראה עמודים 23-24).

כיצד חונך יכול להתמודד עם חבר חדש תלתי יתר על המידה?

בימים הראשונים למפוכחות, החבר החדש לעיתים כל כך מבולבל ומפוחד- או כה מעורפל מנטאלית או חלש פיזית- שהוא או היא צריכים להילקח לכל פגישה ואף ייתכן שיצטרכו עזרה בקבלת החלטות אישיות. אך תלות מוחלטת שכזו בחונך, אשר נמשכת מעבר לשלבים המוקדמים ביותר בהחלמה, לרוב הופכות למזיקות לשני הצדדים. תשומת לבנו כבר הוסבה לכך שאנו נשארים מפוכחים באמצעות הסתמכות על תוכנית A.A., לא על חבר זה או אחר, כך שסיכוי של החבר החדש במצבים אלו אינם טובים במיוחד. החונך אף עשוי לחוש מוטרד באופן תמידי מדרישות לא סבירות להרגיש מוחמאים ולתת לאגו להצטבר בצורה מסוכנת.

כיצד ניתן לפתור דילמה זו מבלי לעזוב את החבר החדש מאוכזב? חברי A.A. רבים, כאשר נתבקשו בפעם הראשונה לחונך, נפגשו עם החבר החדש ובדקו עלון זה בכדי להימנע ממהמורות. קרוב לוודאי, החונך והחבר החדש דנו במחויבויותיהם וערכו תיאום ציפיות בתחילת יחסיהם. החונך אף יעודד את החבר החדש לשוחח עם חברי A.A. נוספים בעלי מפוכחות ארוכה. כעת עשויה להיות השעה לשיחה לבבית בה יסביר החונך שוב את החשיבות בהסתמכות על תוכנית A.A. ככללה, כמו גם על דאגתם בנוגע לתלות היתר של החבר החדש. אם שיחה זו נכשלת במציאת פתרון, החונך רשאי להציע להמשיך כחונך זמני עד אשר ימצא החבר החדש חונך שירגיש עימו יותר בנוח.

כיצד חונך יכול לעבוד עם חבר חדש המסרב לקבל עזרה?

במקרה כזה, יש מעט שהחונך יכול לעשות מלבד להבטיח לחבר החדש את הנכונות לעזור, כאשר ואם יש בכך צורך. לפעמים, יהיה נכון להכיר לחבר החדש, חבר A.A. אשר חולק רקע ותחומי עניין משותפים יותר עם החבר החדש.

חונכות היא הרפתקה גמישה וחונכים טובים גמישים בעצמם בעבודתם עם אנשים חדשים. זו פשוט טעות לכפות עזרה לא רצויה על החבר החדש, בדיוק כמו שזו טעות לסרב לעזור כאשר חבר חדש מבקש זאת.

כאשר חברים חדשים מתנגדים ל"צד הרוחני" של התוכנית, מה יכול החונך לעשות?

ראשית נוכל להירגע ולזכור שחונכות אין פירושו לכפות שום פרשנות ספציפית של A.A. על חברים חדשים. רוב הגברים והנשים שהיו ב A.A. במשך יותר מכמה חודשים הכירו בכך שהתוכנית שלנו מבוססת על עקרונות רוחניים. יחד עם זאת, הם מעריכים שיש אלכוהוליסטים שהצליחו להשיג ולשמור על פיכחון ללא כל אמונה בכוח עליון אישי.

אולי החונך יצביע על ההבחנה בין המילים "רוחני" ו"דתי".

כפי שאומרת ההקדמה שלנו, A.A. אינו קשור לשום כת או דת, ואין צורך בשום אמונה דתית לחברות - רק "רצון להפסיק לשתות". מצד שני, העזרה שמציעה התוכנית שלנו היא בהחלט לא חומרית ולא פיזית; אנחנו לא מציעים כסף או תרופות - רק רעיונות ואהבת A.A. אהבה של אלכוהוליסט אחד לאחר. במובן זה, התוכנית כולה, ולא רק "צד" שלה, עשויה להיקרא "רוחנית", וכמעט כל חבר חדש יכול להעריך מושג המוגדר בצורה כה רחבה.

כיצד על החונך להתמודד עם מעידות.

זה יכול להיות מייאש ביותר לעבוד עם חבר חדש שמתפכח לתקופה, ואז יש נסיגה או מעידה, והוא מתחיל לשתות שוב. זו יכולה להיות תקופה עדינה וקשה גם לחונך וגם לחניך. החונך עלול להתפתות להחשיב את החניך ככפוי תודה או אפילו לוותר. כאן, אנחנו הספונסרים צריכים לבחון היטב את עמדותינו שלנו, לנווט בנתיב ביניים בין ביקורת נוקבת שרק תבנה את החרטה של החניך, לבין אהדה מבולבלת שתוסיף לרחמים עצמיים.

החבר החדש, כמובן, עלול להיות מיואש ומבולבל עוד יותר, ועלול להתקשות מאוד לחזור לחונך ולקבוצה להתחלה חדשה. (מסיבה זו, חונכים רבים מאמינים שחשוב לקחת יוזמה ולהתקשר לחבר החדש.) על מנת להפוך את החזרה להתחלה חדשה באמת, ייתכן שבשלב זה יהיה חכם להימנע מניתוחים שלאחר המוות על הסיבות למעידה. במקום זאת, החונך יכול לעזור להדריך את החבר החדש בחזרה לפשטות הצעד הראשון ולחשיבות העיקרית של התרחקות מהמשקה הראשון רק ליום הקרוב.

מאוחר יותר, ייתכן שהחבר החדש ירצה לבדוק את סוג החשיבה שאולי הובילה למעידה, כדי להישמר מפני הישנותה. כאן, תפקידו של החונך תלוי לחלוטין בשני האנשים המעורבים. אם החונך היה מודע לאותות הסכנה מראש, חבר חדש אחד עשוי לומר, "לו רק היית מספר לי!" אבל אחר עשוי להתמרד ברעיון ש"צפוי".

בהתחשב באופן מציאותי, המעידה יכולה להפוך לחוויה לימודית הן עבור החניך והן עבור החונך. עבור חונך, זה עשוי לשמש דחיפה לעבר ענווה, תזכורת לכך שאדם אחד לא יכול לשמור על אדם אחר פיכח וכי הצעד ה-12 אומר, "...ניסינו לשאת את המסר הזה..."

רוב החונכים הטובים מדגישים שאנשים שמעו משיכים להיות רצויים ב A.A. פעילות חונכות מוצלחת תלויה במידה רבה בהבנה ובאהבה שהיחיד והקבוצה מציעים למצטרף חדש שאולי יש לו מעידה אחת או יותר למרות מאמצים כנים להשיג פיכחון.

האם חבר יכול לחנוך יותר מחבר חדש אחד בו זמנית?

חברי A.A. שונים בהתלהבותם מעבודת החונכות, ביכולתם להתמודד איתה ביעילות ובזמן שהם יכולים לתת. חברים שמוכנים ומסוגלים לחנוך כמה חברים חדשים בו זמנית בהחלט לא צריכים להתייאש.

יחד עם זאת, יש לזכור שחונכות היא, במובן מסוים, זכות לשיתוף לכמה שיותר חברים ופעילות המסייעת לכל החברים לחזק את פיכחונם.

יתר על כן, חברים שעושים יותר מדי עבודת חונכות עשויים לקבל רעיונות מוגזמים לגבי היכולות שלהם, עלולים אפילו לסכן את הפיכחון שלהם. כמו בכל כך הרבה שלבים של A.A., השכל הישר הוא המדריך הטוב ביותר.

לקבוצות המתכננות פעילות חונכות

איך חונכות עוזרת לקבוצה?

המטרה העיקרית של קבוצת A.A. הינה להעביר את המסר של תוכנית ההחלמה לאלכוהוליסטים שרוצים ומבקשים עזרה. מפגשים קבוצתיים הם אחת הדרכים לעשות זאת. חונכות היא דרך נוספת.

בקבוצות מסוימות, רעיון החונכות מורחב כך שיכלול עבודה עם אלכוהוליסטים במוסדות סמוכים ובאמצעות התכתבות, עם חברים בודדים, ואחרים..

תוכניות חונכות פעילות בתוך קבוצה ומזכירות לכל חברי הקבוצה את המטרה העיקרית של הקבוצה.

הן משמשות לאיחוד קבוצה ולשימת לב ל"כל דבר בזמנו".

חונכות יכולה גם לעזור לקבוצה ליצור סביבה מסבירת פנים ובטוחה. בטיחות היא נושא המשפיע על כל החברים וחשוב שהקבוצות יישארו נגישות לכל מי שמחפש החלמה. חונכות יכולה לעזור לשמור על ריכוז הקבוצה ברווחה המשותפת.

אילו נהלים יכולה קבוצה להקים כדי לחנוך חברים חדשים?

פעילות חונכות מתוכננת בקפידה בתוך קבוצה עשויה לעתים קרובות להניב תוצאות טובות יותר מאשר חונכות שנותרה למקרה.

דפוס טיפוסי של חונכות מתוכננת בתוך קבוצה מקומית עשוי לכלול את הדברים הבאים:

- ועדה לחונכות או ועדה של צעד 12, כאשר החברים מתחלפים בתדירות גבוהה. אם יש משרד בין-קבוצתי או מרכזי ששומר רשימה של קבוצות מקומיות והחברים זמינים לשיחות צעד 12, ועדה כזו עשויה לבדוק אם לקבוצה יש מספיק מחבריה ברשימת המשרד כדי למלא את אחריותה.

- מפגשי מתחילים (נקראים גם מפגשי חברים חדשים) - במיוחד בקהילות גדולות יותר שבהן יש חברים חדשים רבים. ניתן להזמין מדריך להובלת מפגשי מתחילים מ-G.S.O.
- הקצאה קבועה של חברים לברך חברים חדשים בפגישות ולהציג אותם לסביבה. בקבוצות גדולות, אנשים בוועדת אירוח עשויים לענוד תגים לטובת החבר החדש. בקבוצות קטנות יותר, המזכיר רשאי, במהלך ההכרזות, פשוט לבקש מהמצטרפים החדשים לעלות ולהציג את עצמם לאחר הפגישה, כדי שיכירו חברים אחרים.
- הצעה נוספת. "אם למישהו כאן אין חונך והוא מעוניין, אנא פנה למזכיר, שיארגן חונך זמני". כאשר נוהגים בתהליך זה בכל מפגש, אומרים החברים, הוא מזכיר לקבוצה את הערך של חונכות וקבלת חונכות.
- דיונים בישיבות סגורות על בעיות והזדמנויות בכל הקשור לחונכות. חלק מהקבוצות קובעות מפגשים במיוחד למטרה זו.
- תצוגת טבלה של ספרות מאושרת של A.A ספרות על החלמה (כולל חוברת זו).
- לימוד פרק 7 בספר הגדול ("עבודה עם אחרים").
- נוהל רגיל (המתבצע על ידי המזכיר או ועדת החונכות) לקבלת פני מצטרפים חדשים שזה עתה עזבו מוסדות, מרכזים טיפוליים או בתי ביניים. לדוגמה, המזכיר עשוי לקבל הודעה ממזכיר קבוצת הכלא שאדם משוחרר זה עתה להשתתף בפגישה, ולאחר מכן קבוצת "החוץ" מקבלת התראה על הגעתו של חבר חדש זה. אם זה אפשרי, חבר בקבוצה עשוי אפילו להציע לפגוש את האדם מיד עם השחרור.

כיצד עשויות "קבוצות חוץ" של A.A. לעזור לקבוצות וחברים במוסדות?

נושא זה מכוסה במלואו בחוברות "A.A. במתקני כליאה" ו"א.א. בהגדרות הטיפול". ראה גם הנחיות על ועדות תיקונים והנחיות על ועדות מתקני טיפול, חוברת עבודה של מתקני טיפול וחוברת תיקונים, כולם זמינים מ-G.S.O.

חונכות שירות

"... שירות A.A. הוא כל דבר שיעזור לנו להגיע לאדם שסובל - החל מהצעד ה-12 עצמו דרך שיחת טלפון של עשרה סנט וכוס קפה ועד למשרד השירות הכללי של A.A. לפעולה לאומית ובינלאומית. הסכום הכולל של כל השירותים הללו הוא מורשת השירות השלישית שלנו." - מדריך שירות A.A. /שנים עשר עקרונות לשירות עולמי.

חונכות ב A.A. זהה בעצם, בין אם כעזרה להחלמה של אדם אחר או שירות לקבוצה. ניתן להגדיר זאת כאלכוהוליסט אחד שעשה התקדמות מסוימת בהחלמה ו/או ביצועים בשירות, החולק את החוויה הזו עם אלכוהוליסט אחר שרק מתחיל את המסע. שני סוגי השירות נובעים מההיבטים הרוחניים של התכנית.

אנשים יחידים עשויים להרגיש שיש להם יותר מה להציע בתחום אחד מאשר בתחום אחר. באחריות החונך להציג את ההיבטים השונים של השירות: קביעת פגישה; עבודה בוועדות; השתתפות בכנסים וכדומה. בנושא זה חשוב לחונך לסייע לאנשים להבין את ההבחנה בין מתן שירות לצרכי האחוה לבין מתן מענה לצרכים האישיים של חבר אחר בקבוצה.

חונך שירות הוא בדרך כלל מישהו שבקיא בהיסטוריה של A.A. ובעל רקע חזק במבנה השירות. לחבר A.A. מוצגת שפה חדשה: G.S.R., D.C.M., אספת סביבה, דעת מיעוט. הם ילמדו להכיר את המסורות, המושגים והאחריות, כמו גם את מדריך שירות של A.A. /שנים עשר מושגים לשירות עולמי, אלכוהוליסטים אנונימיים מתבגרים ועוד ספרות A.A.

החונך מתחיל בעידוד החבר להיות פעיל בקבוצת הבית שלו - קפה, ספרות, ניקיון, השתתפות בפגישות עסקיות או בין קבוצות וכו'. החונך צריך לזכור שלכל החברים לא יהיה רצון או כישורים לעבור מעבר לרמות מסוימות, ולפיכך, חונך לשירות עשוי לסייע במציאת משימות המתאימות לכישורים ולתחומי העניין של אותם החברים. לא משנה מה רמת השירות שאדם מבצע, כולם מגיעים לאותו מטרה - חולקים את האחריות הכוללת של אלכוהוליסטים אנונימיים.

בסופו של דבר, החונך מעודד את החבר המעוניין בצורת שירות זו להשתתף במפגשים מחוזיים ולקרוא על ההיסטוריה והמבנה של אלכוהוליסטים אנונימיים. בשלב זה, האדם שמתחיל בעבודה זו צריך להתחיל להבין את האחריות של עבודת השירות, כמו גם להרגיש את הסיפוק מעוד צורה של עבודה של צעד 12. יש לעודד אנשים כאלה לקחת חלק פעיל בפעילויות המחוזיות ולשקול להיבחר לתפקידים חלופיים במחוז כדי ללמוד על האחריות של משרות שונות במבנה השירות.

במהלך תהליך זה חשוב שהפרט ימשיך ללמוד על שלוש המורשות - החלמה, אחדות ושירות, ולהבין שעקרון הרוטציה לא רק מאפשר להם להמשיך בשירות, אלא גם מעניק לחברים החדשים יותר את הפריבילגיה לשרת.

הרוטציה גם מאפשרת להם להבין שאף אחד לא צריך להחזיק במשרת אמון מספיק זמן כדי להרגיש עניין קנייני ובכך להרתיע חברים חדשים משירות.

המייסד השותף ד"ר בוב אמר, "אני מבלה הרבה זמן בהעברת מה שלמדתי לאחרים שרוצים וצריכים את זה מאוד. אני עושה את זה מארבע סיבות:

1. תחושת חובה.
 2. זה תענוג.
 3. כי בכך אני משלם את חובי לאיש שנתן מזמנו להעביר אותו אליי.
 4. כי בכל פעם שאני עושה את זה אני מבטח את עצמי קצת יותר נגד מעידה אפשרית".
- הבסיס של כל חונכות הוא להוות דוגמה.

חונכים לשירות יכולים להקנות לחונכים שלהם את ההנאה שבמעורבות בעבודתם של אלכוהוליסטים אנונימיים. הדבר נעשה בצורה הטובה ביותר על ידי הדגשת הצד הרוחני של עבודת השירות ועל ידי הצבעה על התועלת של עבודת רגליים פשוטה ואמונה.

כעת, באמצעות ידע וניסיון, החבר החדש מודע לכך ששירות הוא המוצר החשוב ביותר שלנו לאחר פיכחון. עם הידע הזה, האדם יכול לחלוק את החזון שלו עם אחרים ולהבטיח את עתידם של אלכוהוליסטים אנונימיים.

סיכום

רוב החברים הנוכחיים באלכוהוליסטים אנונימיים חייבים את פיכחונם לעובדה שמישהו אחר התעניין בהם במיוחד והיה מוכן לחלוק איתם מתנה גדולה.

חונכות היא רק דרך נוספת לתאר את ההתעניינות המיוחדת המתמשכת של חבר ותיק שיכולה להיות כל כך חשובה עבור חבר חדש הפונה ל-A.A. לעזרה.

יחידים וקבוצות לא יכולים להרשות לעצמם לאבד את החשיבות של החונכות, את החשיבות של התעניינות מיוחדת באלכוהוליסט מבולבל שרוצה להפסיק לשתות. הניסיון מלמד בבירור שהחברים מפיקים את המקסימום מה-A.A. התוכנית, והקבוצות שעושות את העבודה הטובה ביותר בנשיאת המסר של -A.A. לאלכוהוליסטים שעדיין סובלים, הם אלה שעבורם החסות חשובה מכדי להשאיר אותם ליד המקרה.

על ידי חברים וקבוצות אלה, אחריות החונכות מתקבלת בברכה ונתפסת כהזדמנויות להעשיר את A.A., ניסיון ולהעמיק את הסיפוקים הנובעים מעבודה עם אחרים.

שניים עשר הצעדים של A.A.

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים – **כפי שאנו מבינים אותו**.
4. עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מכל הפגמים באופיינו.
7. ביקשנו אותו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו את רשימת כל האנשים שבהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על כל מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני כל מי שיכולנו, חוץ מאותם המקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה ושל הרהורים לשפר את הקשר התודעתי עם אלוהים – **כפי שאנו מבינים אותו**, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

שתיים עשר המסורות של A.A.

1. טובתנו המשותפת קודמת לכול. החלמה אישית תלויה באחדות AA.
2. למטרת הקבוצה יש רק סמכות מוחלטת אחת – אָל אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, הם אינם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב AA היא הרצון להפסיק לשתות.
4. כל קבוצה צריכה להיות אוטונומית מלבד בתחומים המשפיעים על קבוצות אחרות או על AA ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר לאלכוהוליסט שעודנו סובל.
6. קבוצת AA לעולם לא תתמוך במוסדות או מיזמים חיצוניים, לא תממן אותם ולא תשאיל להם את שמה, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "אלכוהוליסטים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. AA כשלעצמה לעולם לא תאורגן, אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות, האחראים ישירות בפני אלה שהם משרתים אותם.
10. ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין דעה בעניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם AA במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור על אנונימיות אישית בכל אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו תמיד, שהעקרונות קודמים לאישיות.

עקרונות השירות העולמי

העקרונות לשירות עולמי נכתבו בידי ביל ו, המייסד השותף של A.A. ואומצו על ידי ועידת השירות הכללי של אלכוהוליסטים אנונימיים ב-1962. העקרונות מבארים את מבנה השירות העולמי של A.A. כפי שעלה מתוך ההיסטוריה והניסיון המוקדמים של A.A.

זהו הנוסח הקצר של העקרונות:

1. האחריות הסופית והסמכות המלאה על השירותים העולמיים של A.A. תהיה מוטלת תמיד על מצפונה המשותף של האחוה כולה.
2. כאשר אישרו הקבוצות, ב-1955, את ייפוי הכוח הקבוע לוועדת השרות המרכזית, הם האצילו עליה בכך את האחריות המלאה לתחזוקתם הפעילה של השירותים העולמיים ובכך הפכו אותה למעשה לקולה ולמצפונה המעשי של חברתנו כולה מלבד – בנוגע ל-12 הצעדים ו-12 המסורות - שבהם לא ניתן לעשות כל שינוי.
3. כדי להבטיח הנהגה יעילה עלינו להעניק לכל גורם במועצה, למרכז השירות ולאחראים על השירות, לצוותים, לוועדות ולמבצעים בפועל **זכות החלטה**, כמסורת ארוכה וכדרך מסורתית ליצירת קשרי עבודה מוגדרים היטב בין הקבוצות, הוועדה, מרכז השירות הכללי וגופי השירות שלו, לבין הצוותים הוועדות והאחראים לביצוע, ובכך להבטיח את יעילות הנהגתם, מוצע שנעניק לכל אחד מאותם עושי שירות **זכות החלטה**, כמסורת.
4. בכל רמות המבנה שלנו, עלינו לשמר כמסורת **זכות ההשתתפות** ולוודא שבכל הקבוצות והתפקידים של משרתינו העולמיים הם יהיו זכאים לייצוג הצבעה בהתאם לאחריות אותה הם נושאים.
5. בכל רמות המבנה שלנו חייבת להישמר כמסורת **זכות הערעור**, כך שדעת מיעוט תישמע ותלונות אישיות יילקחו בחשבון בתשומת לב רבה.
6. בשם A.A. כשלם, ועידת השירות המרכזית נושאת באחריות העקרונית לשימור שירותינו העולמיים ולה, כמסורת, ההחלטה הסופית בהתחשב בנושאים גדולים של מדיניות וממון. אך הוועדה מכירה גם שהיוזמה המקורית והאחריות הפעילה ברוב נושאים אלו צריכה להתבצע בראש ובראשונה אצל נאמני הוועדה באשר היותם הועד המנהל המרכזי של אלכוהוליסטים אנונימיים.

.7

הועידה מכירה בכך שייפוי הכח והתקנות מטעם הוועד המנהל הינם כלים חוקיים אשר נותנים ייפוי כח מלא מהנאמנים לניהול ותיאום כל נושאי אלכוהוליסטים אנונימיים העולמיים. למיותר לציין שמסמך זה אינו מסמך משפטי והוא נשען במקום זאת על כוחן של מסורת ומטרת A.A. העיקרית.

.8

הנאמנים של הוועד המנהל העולמי פועל לפי שני עקרונות עיקריים:
1. בתשומת לב לענייני מדיניות וממון גדולים, הם המתכננים והמוציאים לפועל. הם והועדות העיקריות שלהם אחראים ישירות לניהול עניינים אלו.
2. תוך כדי כיבוד ההתאגדויות המופרדות והשירות הפעיל, יחסי הנאמנים הם בייחוד אחריות כוללת ומשמורת בראייה כוללת מתוך יכולתם לבחור את בעלי התפקידים בישויות אלו.

.9

אין תחליף למנהיגות טובה בכל רמות השירות למטרת תפקודנו העתידי וביטחוננו. הנהגה ראשית של מרכז השירות, משעה שהושמה בידי המייסדים, חייבת להישמר בידי הנאמנים של הוועד המנהל של אלכוהוליסטים אנונימיים.

.10

לכל אחריות של השירות צריכה להיות סמכות שירות מתאימה, שתחום אחריותה מוגדר היטב, בין אם ע"י מסורות, תחום שיפוט, הגדות תפקיד ספציפיות או ע"י ייפוי כח ונהלים.

.11

על אף שהנאמנים מחזיקים באחריות הסופית לתפעול A.A. העולמי, לעולם עליהם להיעזר בוועדות הקיימות, חברי הנהלת תאגידי שירות, מנהלים, צוות ויועצים הטובים ביותר שניתן. מכאן שהרכב וועדות בסיסיות אלו וועדי השירות על כישורי חבריהם, מחויבותם לשירות, תחלופת בעלי התפקידים, הקשרים ביניהם, זכויותיהם וחובותיהם האישיים של המנהלים, הצוות והיועצים, בשילוב תגמול כספי בסיסי של עובדים מיוחדים אלו לעולם יהיו נושא לדאגה וטיפול.

.12

המועצה תנהג תמיד ברוח מסורת A.A. ותקפיד לעולם לא להפוך למקור מסוכן של עושר או כוח; שקרנות הון ויתרות מספיקות יהיו העיקרון המנחה הזהיר; שלאף אחד מהחברים לא תינתן סמכות לא מוצדקת מעל אחרים; שכל ההחלטות החשובות יתקבלו לאחר דיון, הצבעה, ובמידת האפשר בהסכמת הכול (פה אחד); שלעולם לא יינקטו צעדי ענישה אישיים וגם לא ניגור למחלוקות ציבוריות; שלעולם לא ננקוט בצעדים של ממשל; שלעולם תישאר דמוקרטיה במחשבתה ובפעולתה כמו החברה שהיא משרתת.

הצהרת אחדות

את זה אנחנו חייבים לעתיד של .A.A.:

לשים את הרווחה המשותפת שלנו במקום הראשון;

לשמור על האחוה שלנו מאוחדת.

שכן על אחדות .A.A. תלויים חיינו

וחייהם של הבאים אחרינו.

אני אחראי...

כשמישהו, בכל מקום, מושיט יד בבקשת

לעזרה, אני רוצה שידה של .A.A. תמיד

תהיה שם.

ועל כך: אני אחראי.