

קודא - CoDA

ערכה לפתיחת קבוצה חדשה



גירסא שלא עברה הגהה

תאריך : 13.4.15

תוכן העניינים

מכתב ברוכים הבאים

פרק 1 : איך מתחילים

- א. פתיחת קבוצה חדשה
- ב. פגישות קודא
- ג. שאלות נפוצות
- ד. קווים מנחים לתפקידי שרות

פרק 2 : איך למשוך חברים, כיצד להגיע לקהילה

- א. מבוא לערכה "כיצד להגיע לקהילה"
- ב. הודעה לעיתונות
- ג. קבלה בברכה של חברים חדשים בפגישות קודא
- ד. פלייר ללוח מודעות

פרק 3 : ספרות יסוד ופורמט פגישה

- א. 12 הצעדים של תלויי-יתר אנונימיים
- ב. 12 המסורות של תלויי-יתר אנונימיים
- ג. 12 ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים
- ד. דפוסים של תלות-יתר
- ה. דפוסי החלמה מתלות-יתר
- ו. דברי פתיחה של תלויי-יתר אנונימיים
- ז. ברוכים הבאים לקודא (גירסא ארוכה)
- ח. ברוכים הבאים לקודא (גירסא קצרה)
- ט. תפילות בפגישה
- י. כללי-על "למען בטחונינו"
- יא. פורמט בסיסי של פגישה

פרק 4 : טפסים של שרות בקודא

- א. טופס רישום קבוצה
- ב. טופס תרומות של מסורת 7
- ג. טופס משולב עדכון קבוצה/מסורת 7
- ד. מטרת רשימת הטלפונים של חברי הקבוצה (נחליט בהמשך)
- ה. תיעוד תרומות בפגישות קודא

מכתב ברוכים הבאים

ברוכים הבאים!

אנחנו שמחים לקבל את שאלתכם בדבר פתיחת קבוצת קודא באזור שלכם. אנחנו שמחים לראות שהחלטתם להצטרף לחברותא העולמית של החלמה מתלות-יתר. אנחנו מקווים שתמצאו את השלווה והתקווה שאנחנו מצאנו באמצעות **תלוי-יתר אנונימיים**. מצורף בזאת חומר שיעזור לכם בפתיחה ובניהול של פגישות קודא שלכם.

כדי לאפשר לאנשים המחפשים פגישת קודא באזור שלכם לדעת על קיומכם, צרפנו טופס לרישום קבוצת קודא. בבקשה מלאו את הטופס והחזירו אותו בהקדם לארגון העולמי כדי שנוכל להוסיף אתכם לרשימת הפגישות. ברגע שנקבל את ההרשמה שלכם, תקבלו מספר קבוצה. מספר זה חשוב, ורצוי להשתמש בו כקוד זיהוי בכל התכתובות שלכם בין הקבוצה שלכם לגופי השירות של קודא. תוכלו גם לרשום את הקבוצה שלכם באתר קודא

www.coda.org

כמו כן נשלח אליכם את המדריך לשירות בחברותא (FSM) עם ההרשמה של קבוצתכם החדשה. עותקים נוספים ניתן להוריד בחינם מהאתר של קודא. אנחנו ממליצים שתפנו למדריך באופן קבוע כשאתם מנהלים את הקבוצה. המדריך FSM הוא משאב נפלא שמכיל סוגים שונים של מידע שקבוצת קודא עשויה להזדקק לו.

תוכלו להוריד טופס להזמנת ספרות מאושרת ע"י קודא עולמית (באנגלית) מהאתר הנ"ל, כמו חוברות עבודה, עלונים, ספרונים, קלטות, מדליות לציוני דרך ימי הולדת, פוסטרים, הספר תלוי-יתר אנונימיים (הידוע בשם הספר של קודא) ופריטים נוספים. כמו כן יש לנו מערכת

הזמנות מקוונות בכתובת: www.coda.org/estore

בהתאם ל-12 המסורות, מומלץ שתשתמשו בפגישות שלכם רק בספרות שאושרה ע"י הועידה העולמית, כיוון שזה מקדם את אחדות קודא.

כפי שמצויין במסורת השביעית, קודא נושאת את עצמה באמצעות התרומות של החברותא. גופי השרות של קודא יכולים להציע עזרה רק כאשר יש להם מספיק משאבים פיננסיים.

קודא מעודדת כל קבוצה לנהוג לפי קווים מנחים מומלצים אלה:

שלמו את הוצאותיכם ושימו בצד רזרבה שקולה כדי לשלם את הוצאות הקבוצה לחודשיים או שלושה. עם המאזן שנותר, ניתן לחלק את התרומות של מסורת 7 באופן הבא:

60% לוועדה הארצית

30% לקודא העולמי

10% לגוף המצביע

אם הגוף המצביע לא קיים, אנחנו ממליצים לשלוח כספים מעבר לרזרבה השקולה לקודא העולמי.

אנחנו מקדמים אתכם בברכה לתוכנית של תלוי-יתר אנונימיים. אם יש לכם שאלות נוספות שלא קיבלו מענה בערכה הזאת, אנא צרו איתנו קשר דרך המייל או באמצעות האתר. אנחנו מאמינים שבעזרת ההדרכה של הכוח העליון שלנו, כל אחד מאיתנו ותוכנית קודא יצמחו באופן בריא יותר, יום ביומו.

באיחולים של שלווה ושמחה,

בשרות וברוח החברותא,

משרתים נאמנים של קודא העולמי.

פרק 1 : איך מתחילים

בפרק זה תמצאו מידע לו תזדקקו לפתוח קבוצת קודא חדשה.

- א. **"איך מקימים קבוצת קודא חדשה"** עלון השרות הזה של קודא מופיע כאן בשלמותו ונותן סקירה על הכרוך בפתיחת קבוצת קודא חדשה.
- ב. **סוגים של פגישות קודא** מכיל מידע אודות נושאים מרכזיים לפגישות קודא כמו **פגישות דובר או לימוד צעדים**.
- ג. **שאלות נפוצות** מספק תשובות לגבי עניינים כמו מהי קבוצת "בית" או מהי קבוצה "סגורה", ומה עושים עם הכסף שנאסף.
- ד. **קווים מנחים לתפקידי שרות** מסביר את עקרונות השירות בקודא ומתאר איזה תפקידים יש למלא בד"כ כדי שקבוצה תמשיך לפעול. כל קבוצה חייבת אנשים שיעשו את העבודה המאפשרת את המשך קיום הקבוצה. עבודה זו נקראת בשם שרות.

א. להתחיל קבוצת קודא חדשה – זכויות שמורות 1998

זהו מסמך שרות המאושר ע"י ועדת קודא העולמית.

חושבים להקים קבוצת קודא חדשה? קחו בחשבון את הדברים הבאים:

איפה

ניתן לקיים פגישות כמעט בכל מקום. נסו בבתי-כנסת, מוסדות דת אחרים, מרכזי ייעוץ, בתי-חולים או מקומות בהם קבוצות אחרות פועלות. למרות שכל קבוצה היא אוטונומית, מסיבות של זהירות ואנונימיות, קודא מזהירה מקיום מפגשים בבתי פרטיים. בבחירת מקום מפגש, בבקשה קחו בחשבון את הבטחון אישי.

מתי

בהתבסס על הזמן שהכי טוב עבורכם לשרת, בחרו ביום ובשעה בשבוע שאתם רוצים לקיים את הפגישה החדשה.

שכירות

חשוב שדמי שכירות (לא משנה כמה נמוכים) ישולמו עבור מקום המפגש. בדרך זו אנחנו מכבדים את המסורת השביעית שלנו: "על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ". כיוון שאינכם יודעים מה יהיה גודל הקבוצה בהתחלה, השתדלו שדמי השכירות יהיו מינימליים. דמי השכירות יכולים להיות אחוז מסויים מהכסף שנאסף במפגשים, תשלום חודשי או רבעוני, או כל דבר שאתם ובעל הבית מסכימים עליו. יש מקומות שיתנו לכם להשתמש במקום מתוך מחוות נדיבות יותר מאשר מקור הכנסה, לכן על תהססו לשאת ולתת. יחד עם זה, אל תנצלו לרעה את נדיבותם.

עזרה

בקשו עזרה, במיוחד בהתחלה. הזמינו חברים מקבוצות אחרות כדי לעזור לכם להריץ את המפגשים. נוכחות של חברים אלה עוזרת לקבל את פניהם של חברים חדשים. מדי שבוע דאגו לשים שלט על המיקום של הקבוצה החדשה, כדי שאנשים יוכלו למצוא את המקום בקלות.

פרסמו

ידעו את האנשים אודות הקבוצה החדשה. בקרו בקבוצות אחרות עם המידע הנחוץ (לדוגמא: תאריך, זמן, הוראות הגעה ו/או מפה). שימו מודעות במרכזי ייעוץ ובתי-חולים. יש מקומונים המפרסמים מידע על פגישות ללא תשלום. זיכרו את מסורת 11: "מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה יותר מאשר על שיווק". כשאנשים רואים את המודעות ושומעים על המפגשים, הם יגיעו.

פורמט

לאחר מספר פגישות ראשונות, עשו מצפון קבוצה כדי לבחור את פורמט הקבוצה. קיימים מספר סוגים שונים של פורמט קבוצה:

פגישת דובר: קבוצת דובר מתאפיינת בסיפור החלמה אישי אחד. הדוברים משתפים את הקבוצה מניסיונם, כוחם ותקוותם. בתלות באורך הסיפור האישי, המפגש יכול או לא יכול שיתוף פתוח לאחר שהדובר סיים.

פגישת שיתוף פתוח: לעיתים קרובות לפגישת שיתוף פתוח אין נושא או דובר. זה נותן לחברי הקבוצה הזדמנות לשתף מניסיונם, כוחם ותקוותם על כל נושא בהחלמתם.

פגישת שיתוף על נושא: פגישת שיתוף על נושא מתחילה כשמנחה או חבר קבוצה מציע נושא מסויים (לדוגמא: הצעדים, הצבת גבולות, אימון וכיוב"א). המנחה בד"כ מתחיל את השיתוף.

פגישת צעדים: פגישת צעדים משתמשת בספרות מאושרת של קודא או בספר של קודא. הקבוצה יכולה לבחור לקרוא קטע מהחומר בקול רם לפני השיתוף.

מבנה

לאחר מפגש או שניים, מומלץ להגיע להסכמה לגבי המבנה של הפגישה החדשה. זכרו שתמיד ניתן לשנות את המבנה בפגישת מצפון בעתיד. חלק מהשאלות עשויות לכלול: באיזה קווים מנחה נשתמש בשיתוף? איך הקבוצה תתייחס לדיבור-ביניים? איך נטפל בחברים חדשים, בספרות ובנושאים אחרים? באיזה תדירות תתקיים קבוצת מצפון? הערכה לפתיחת קבוצה מספקת מידע וקווים מנחים. קודא ממליצה שלכל קבוצה יהיה עותק של ערכה זאת. היא מכילה את המסמכים הבסיסיים שתומכים באחדות קודא. כמו כן, ניתן להיעזר בכלי שקיים והוא המדריך לשרות בחברותא. ניתן להוריד שני מדריכים אלו מהאתר העולמי בכתובת: www.coda.org. על פי בקשה, השרות העולמי ישלח עותק אחד מכל מדריך לקבוצה חדשה שנרשמה. ניתן לרכוש ספרות קודא מאושרת בעברית באתר: www.coda-israel.org.il.

הרשמה

ניתן לרשום את הקבוצה באתר קודא העולמי או להשתמש בטפסים בערכה באנגלית. בנוסף לפורמט המוצע לקבוצה, הערכה באנגלית מכילה את כל הטפסים שצריך לקבלת מספר רישום. לאחר שיש מספר רישום רשמי, הקבוצה תופיע במדריך הפגישות של קודא העולמי. אם יש לכם ארגון שהוא ישות הצבעה או אינטרגרופ, ספרו להם על הקבוצה החדשה שלכם, כדי שהיא תופיע ברשימת הקבוצות באתר קודא ישראל.

12 הצעדים ו-12 המסורות של קודא

כמו ש-12 הצעדים מציעים הדרכה לשמירה על מערכות יחסים בריאות, 12 המסורות מציעות הדרכה לשמירה על פגישות בריאות. הספר של קודא מכיל הערות על כל הצעדים והמסורות. סמכו על התבונה שנמצאת בצעדים ובמסורות. זכרו שמשרתים נאמנים מקבלים החלמה מהחברות. מצפון קבוצה יכול להיות כלי מאוד עוצמתי.

תפקידים

הגדירו איזה תפקידים צריכים להתבצע, כמו למשל:

פותר: הפותר מאפשר לאנשים להיכנס ונועל לאחר הפגישה.

מנחה פגישה: המנחה מנהל את הפגישה.

גיזבר: הגיזבר מחזיק בתרומות שנתקבלו לפי מסורת 7, משלם את השכירות, ושולח עודפי כסף מלבד שארית שקולה לוועדה הארצית.

מזכיר: המזכיר רושם תזכירים בזמן פגישות מצפון ומתעד אותם.

איש ספרות: איש הספרות מזמין ומנהל מעקב על ספרות קודא של הקבוצה.

איש קשר טלפוני: איש הקשר הטלפוני עונה לפניית מאנשים שמתעניינים בקבוצה.

נציג השרות של הקבוצה: איש זה נבחר ע"י הקבוצה כדי לייצג את מצפון הקבוצה בוועדה האיזורית או הארצית. הוא נחשב גם כאיש קשר מהוועדה לקבוצה.

צמיחה

בהתחלה, אנשים יתבקשו לעשות שרות ביותר מתפקיד אחד. זה בסדר על בסיס זמני, אבל עלול "לשרוף" או לגרום לטינות לאורך זמן. בד"כ נהוג לעשות סבב של תפקידים בקודא כדי למנוע

"שריפה". סבב של תפקידים תומך גם ברעיון שכל פגישה תלוייה בכל מי שמשתתף. תנו

למתנדבים שונים למלא כל תפקיד, החליפו תפקידים באופן קבוע, והגבילו את תקופת השרות.

עוד מידע על משרתים שניתן לסמוך עליהם ניתן למצוא במדריכים של קודא (Bylaw and the

Felloship Service Manual). אם מתישהו הקבוצה רוצה עזרה או תמיכה (או שיש לה שאלות),

צרו קשר עם האינטרגרופ, ישות ההצבעה או לשלוח מייל ל....

הכוח העליון שלנו בוודאי ימצא לנו חבר המנוסה בשרות, שאיתו נוכל להתייעץ. הכוח העליון נוכל

בכל פגישות החברותא.

פגישות קודא

תחושת הקהילה והשייכות, שהן המתנות של התוכנית שלנו, מתחילה ברמה של פגישת הקבוצה. הקהילה של קודא משתמשת בשניים-עשר הצעדים ובשתיים-עשרה המסורות, שהם היסוד של התוכנית שלנו והמדריך להתנהגות ולגישות האישיות שלנו. הם מלמדים אותנו לתת כבוד ואמון אחד לשני.

קבוצת קודא היא הרבה יותר מאשר לשבת ולספר את הצרות שלך, זה מקום לפגוש אנשים כמוך וללמוד מאלו ששונים ממך. מקום לתקשר עם אנשים הממוקדים בלמידה איך להגיע למערכות יחסים בריאות ואוהבות.

פגישת קודא היא התכנסות של קבוצת אנשים סביב רצונם המשותף למערכות יחסים בריאות ואוהבות. המפגש משתמש בשניים-עשר הצעדים ובשתיים-עשרה המסורות של תלוי-יתר אנונימיים כבסיס לעבודה לקראת החלמה. זהו מקום למצוא חונכות וחברותא כמו גם התחלקות בנסיון, בכוח ובתקווה. תחושה חזקה של קבלה וקהילה עושים את הפגישה לבעלת משיכה עבור החבר החדש והוותיק.

פגישות קודא נשארות חזקות ובעלות השתתפות קבועה של חברים וותיקים כאשר הן מפגינות את האיכויות של קבלה וקהילה. חברים מקבלים עידוד לשמור על החברותא מחוץ לפגישה ע"י הליכה לבית-קפה אחריה או בעבודה בוועדה קהילתית לתכנן פעילויות קהילתיות כמו פיקניקים, מחנאות או ארועים אחרים.

כמה סוגים שונים של פגישות קודא

פגישת דובר : סוג פגישה כזה מביא סיפור החלמה אישי שחבר משתף. הדוברים משתפים מניסיונם האישי, מכוחם ומתקוותם בתוכנית. הפגישה יכולה לכלול שיתוף פתוח לאחר הדובר, תלוי באורך הסיפור של הדובר.

פגישה פתוחה של שיתוף : בסוג פגישה כזה בד"כ אין נושא או דובר מסויים ונותן לחברים הזדמנות לשתף מניסיונם, כוחם ותקוותם בהחלמתם לפי רצונם.

פגישת חלוקה על נושא : סוג פגישה זה נפתח ע"י המנחה או חבר קבוצה המציע נושא מסוים, כמו לדוגמא: הצעדים, קביעת גבולות, חונכות וכד'. המנחה בד"כ יתחיל בשיתוף.

פגישת לימוד צעדים או מסורות : בסוג כזה של פגישה, הקבוצה משתמשת בספרות מאושרת של קודא או בספר של קודא כבסיס ללימוד, לדיון או לחלוקה בהתייחס לצעדים ו/או למסורות של קודא. לדוגמא: הקבוצה יכולה לבחור לקרוא חלק מהחומר הזה בקול רם ואז לעשות סשן של חלוקה.

פגישות פתוחות ופגישות סגורות

פגישת קודא יכולה להיות "פתוחה". פרוש הדבר שכל אחד יכול להשתתף. "כל אחד" פרושו, תלוי-יתר, לא תלוי-יתר, סטודנטים, נציגים של ארגונים אחרים (כולל התקשורת) וכיוב"א. (מצופה, וניתן לבקש במיוחד, שכל המבקרים יסכימו לכבד את הצורך שלנו באנונימיות ובסודיות).

פגישה "סגורה", היא פגישה בה משתתפים רק אנשים תלתיים או כאלה שחושבים שהם תלתיים. חברים חדשים שחושבים שהם תלתיים יכולים להשתתף בפגישה סגורה. פגישה סגורה יכולה להיות "מוגבלת". לדוגמא, פגישה יכולה להיות רשומה כ"סגורה לנשים". בדוגמא זו, רק נשיות שהן תלתיים (או מאמינות שהן תלתיים) יכולות להשתתף בפגישה. בכל אופן, בהתחשב ברוח של מסורות אחד, שלוש וחמש, אנחנו מכבדים יוצא-דופן אחד. אף חבר של החברותא שלנו לא יידחה אפילו מפגישה סגורה או מוגבלת, אם אין פגישה אחרת זמינה עבורו.

דיבור ביניים

בפגישות שלנו אנחנו מדברים על ניסיוננו ואנחנו מקשיבים בלי תגובה לשיתופים של האחרים. אנחנו פועלים כדי לקחת אחריות על חייו, במקום לתת עצות לאחרים. לכן דוחים במרץ דיבור ביניים במהלך הפגישות שלנו. קווים מנחים לדיבור ביניים עוזרים לשמור על הפגישות שלנו כמקום בטוח. לעוד מידע, בבקשה לפנות למדריך לחבר החדש. דוגמאות לדיבור ביניים יכולות לכלול, אבל אינן מוגבלות ל:

- מתן משוב בלי שהתבקש
- עצות
- תשובות
- אמירות של "אתה" ו"אנחנו"
- תחקור
- ויכוח
- ביקורת
- פיקוח
- שליטה
- צמצום הרגשות או חוויות של הזולת
- קשר או מגע פיזי
- תנועות גוף כמו הנהון או מחוות אחרות
- קולות או רעשים מילוליים
- פנייה למישהו נוכח בשמו

שאלות נפוצות

מה כוללת קבוצת קודא?

קבוצת קודא בנוייה משני חברים או יותר שמטרתם בפגישות היא רצון למערכות יחסים בריאות. קבוצה מיישמת את העקרונות של 12 הצעדים ו-12 המסורות, כפי שאומצו למטרותינו מאלכוהוליסטים אנונימיים. קבוצת קודא קוראת את 12 הצעדים, 12 המסורות, ואת "ברוכים הבאים" ו"דברי פתיחה" כפי שהם נכתבו. חומרי קריאה אלה ביחד עם הספרות המאושרת של קודא הזמינה לפגישה, עוזרים לתמוך בתחושת האחדות של קודא כפי שמופיעה במסורת הראשונה. בנוסף, קבוצות קודא נרשמות בקודא העולמית כדי להשאר בקשר עם קודא כולה. בהתחשב בשאלות אחרות אודות מבנה קבוצה (תאריך, שעה, סוג פגישה), כל קבוצה היא אוטונומית חוץ מנושאים המשפיעים על קודא כולה. כיוון ש-12 הצעדים הם הבסיס להחלמתנו, אנו ממליצים מאוד שכל קבוצה תקצה לפחות פגישה אחת בחודש עבור לימוד הצעדים.

כפי שמסורת 4 מצהירה, ("כל קבוצה צריכה להיות עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על CODA בכללי"), זה חשוב שפגישת קודא מציגה אספקטים מוכרים שמעבירים מסר, "זוהי קודא". בעוד שזה נדיר, קיימות קבוצות שבחרו לאמץ פורמט ששונה באופן משמעותי מקווי המנחה של קודא. זה נותן תחושה של בלבול, במיוחד לחבר החדש, בהתייחס למהות של התוכנית. אם גוף שרות רואה צורך, קבוצה תקבל מידע מפורש כיצד היא אינה נצמדת לעקרונות המאחדים של מסורת קודא. אם הקבוצה מחליטה באמצעות מצפון הקבוצה, לא להשתנות, הם צריכים להבין שיתכן והם לא יוכרו יותר, ולא יקראו לעצמם, פגישת קודא והם יוסרו מהאינטרגרופ ומהרשימות של קודא.

גוף השרות יכול, בעזרת החלטה של מצפון הקבוצה, להסיר פגישה מרשימת הפגישות אם הוא משוכנע שהפגישה אינה צמודה לעקרונות של קודא ובחרת לא להשתנות.

גוף השרות יכול להמליץ שהפגישה תוסר מרשימת הפגישות של האינטרגרופ.

אם האינטרגרופ או אסיפה אזורית מחליטה להסיר את הפגישה מהרשימה שלהם, הם יכולים להמליץ לחבר הנאמנים של קודא שהפגישה תוסר מרשימת קודא העולמית.

חבר הנאמנים יכול להחליט באמצעות מצפון קבוצה האם להסיר את הפגישה מהרשימה העולמית של הפגישות.

איך הקבוצה שלנו נרשמת לקודא?

מלאו את טופס הרישום/שינוי, המצוי בערכה לפתיחת קבוצה והחזירו אותו לקודא. קבוצתכם תקבל מספר ותוצב במדריך שלנו. אם קורים שינויים כלשהם במידע של הקבוצה, השתמשו באותו טופס לקודא, כך שהרשימות שלנו ישארו מעודכנות. בבקשה השתמשו במספר קבוצה שקיבלתם בכל התכתובות עם קודא. הטופס הנ"ל, ואלטרנטיבות ומידע להרשמה מבוססת אינטרנט, ניתן למצוא באתר שלנו.

הערה:

מהי "קבוצת בית", למה שארצה אחת כזאת?

בעוד שהשתייכות ל"קבוצת בית" אינה מקנה זכויות או טובות הנאה כלשהן בפגישה, רבים מאיתנו מוצאים שכשיש פגישה מסויימת בה אנחנו מרכזים את השתתפותנו ואת עבודת השרות שלנו, זה עוזר מאוד להחלמה שלנו. תוכנית קודא קשורה לבנייה ולשמירה על מערכות יחסים בריאות והן יכולות להתפתח בקלות עם אנישם אותם אנו רואים לעיתים קרובות. קודא היא קהילה, וזה מאוד ברור ברמת הפגישה. לכן רבים מאיתנו בוחרים בקבוצת בית, בה אנו מבקרים בקביעות.

איך נוכל לאפשר לאנשים לדעת על הפגישה שלנו?

צרו קשר עם נציג קודא באינטרגרופ כדי שפגישתכם תופיע ברשימות ובלוח הזמנים של האינטרגרופ. זוהי הדרך הכי טובה לזכות בחשיפה ובתמיכה. ניתן לפרסם על פגישות קודא במקומונים או בלוחות מודעות קהילתיים. קיימת גם ערכה זמינה להגעה לקהילה. ערכה זו זמינה מ-CoRe ומצורפת במסמך זה בסעיף של "למשוך חברים", בתוך הערכה לפתיחת קבוצה או מהאתר של קודא. לעיתים קרובות, ספרנים יאשרו לקבוצות לשים מודעות או להשאיר חומר חינמי כמו "מהי תלות-יתר?" שיכול להכיל מידע על פגישות הקבוצה. בהתאם למסורת 11: "מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת." אנחנו ממליצים להצהיר בפשטות "קבוצת... פגישת קודא" עם שעה, תאריך ומקום. זכרו שאנחנו לא משתמשים במקום האכסנייה כשם הקבוצה, בהתאם למסורת 6. אם קבוצה תקרא לעצמה למשל, קבוצת קודא של מרכז בגין, זה יכול להחשב כתמיכה ביוזמה חיצונית. במקום זאת, קבוצת קודא של יום ראשון בערב יכולה לחלק פליירים שמספרים על פגישה במרכז בגין.

מהיכן אנחנו משיגים תרומות?

קבוצות קודא בד"כ "מעבירות סלסלה" במהלך הפגישה, מזכירים למשתתפים על מסורת 7 שלנו, האומרת שכל קבוצת קודא נושאת את עצמה לגמרי ודוחה תרומות מבחוץ. לפעמים, קבוצה יכולה להעביר את הסלסלה פעם שנייה אם נדרשות תרומות לשכירות, ספרות או הוצאה לגיטימית אחרת.

מהי "רזרבה שקולה", ומה אנחנו עושים עם עודפי כסף שנאספו?

"רזרבה שקולה" בנויה מהשווי של הוצאות הקבוצה לחודשיים או שלושה. הוצאות הקבוצה כוללות פריטים כמו דמי שכירות, אספקה, קפה, וספרות מאושרת של קודא. הרזרבה השקולה נועד לכסות הוצאות במקרה שקבוצה יש מיעוט לא צפוי של משתתפים או תרומות. עבור שאריות כספים לאחר שהרזרבה נלקחה, קבוצה בד"כ תורמת עפ"י מסורת 7 בהתאם לקווים המנחים הבאים:

- 60% לאינטרגרופ
- 30% לקודא העולמי
- 10% לגוף הבוחר

האם יש הגבלה לסכום שאדם יכול לתרום לקודא?

תרומות מסורת 7 הן אנונימיות ואינן גלויות או מבוקרות בדרך כלשהי. הכמות הניתנת ע"י חבר בפגישה היא אישית וסודית.

תרומות של מזומן, סחורות (כמו מחשבים או ספרים), או תרומות שרות בעל ערך (כמו ביקורת חשבונות או אחזקת אתר) מוגבלות על בסיס שנתי. למען בריאות רוחנית, קבוצות קודא וגופי השרות נצמדים למסורת 7 שלנו, שקובעת שאנחנו נשארים נושאים את עצמנו. אפילו אם אנשים תורמים עם מיטב הכוונות, אנחנו מזהירים שבעיות של "ממון, רכוש וכבוד" עלולים "להסיט אותנו ממטרנתנו הרוחנית העיקרית". אם הקבוצה נשענת יותר מדי על אדם אחד או קבוצה קטנה של תורמים, העצמאות נפגמת ואחדות הקבוצה עלולה להיפגע. לכן, יושרו הגבלות על תרומות היחיד, וגבלות אלה ישתנו בהתאם לגודל הגוף מקבל המתנה.

עבור קבוצה בודדת, אינטגרופ וגוף בוחר, מומלץ שהערך של תרומה במזומן, סחורות, או שרות מקצועי לא יעבור את ה-1000\$ לשנה. הגבלה זו עולה ל-2000\$ לשנה עבור קודא העולמי בהתאמה לסקאלה הגדולה של הפעילות. יש לתת קבלות עבור כל המתנות, ועבור גופי שרות שכלולים בארגונים ללא מטרות רווח, המתנות יהיו פטורות ממס. למען הבריאות הרוחנית של קודא, כל התרומות תהיינה אנונימיות, לפי השיעור המותר בתהליך התייעוד של המתנות.

האם הקבוצה יכולה להשתמש במספר המס של קודא?

לא.....

איך אנחנו פותחים חשבון בנק ומקבלים מספר מס?

כדי שקבוצת קודא, אינטגרופ או גוף בחירה יוכלו לפתוח חשבון בנק כישות קבוצתית, לא רק על שם הגזבר, הבנק יבקש בד"כ לפחות 4 דברים:

1. יתרה מינימלית.
2. העתק של פרוטוקול של פגישת-עסקים קבוצתית המכיל את שם הארגון.
3. רשימה של כל בעלי התפקידים וכל אדם אחר שהוא מורשה חתמה בחשבון, כולל צורה מסויימת של זיהוי כגון רשיון נהיגה ומספר בביטוח לאומי עבור כל אחד.
4. מספר מס של הארגון.

קבלת מספר מס עבור הקבוצה אינה קשה

כדי לבקש....

אלטרנטיבות לקבלת מספר מס עבור חשבון בנק

מספר קבוצות משתמשות ב....

מה זה ארגון ללא מטרות רווח?

כדי לקבל מספר (קוד) עבור מס-הכנסה, ארגון ללא מטרות רווח הוא כזה שמטרנו או פעילותו העיקרית היא עשיית דברים ולא עשיית כסף. זה לא דומה לגוף ללא-מטרות רווח המוכר פדרלית.

.....

אין מצפים מארגון ללא מטרות רווח לנהל את פעילותיו בלי שיהיה לו "רווח", לדוגמא הכנסות מעבר להוצאות. ארגון ללא מטרות רווח אינו משתמש בהכנסה שמעבר להוצאות בדרכים שהם לטובת החברים או המנהלים באופן אישי מבחינה פיננסית.

האם לקודא יש מטריה של ביטוח שתכסה את הפגישה שלנו?

לא, לקודא אין מטריה של ביטוח שתכסה פגישות נפרדות. אינטרגרופ או קבוצות יכולות להתארגן ולרכוש את הביטוח שלהן.

אפשרויות שהוכיחו את עצמן:

- לשאול את הגוף שנותן את המקום אם חברת הביטוח שלהם תוכל לספק את הכיסוי הנדרש בתוספת מחיר או בחינם.
- להעביר את הפגישה למקום שאינו מבקש תוספת של ביטוח.
- ליצור אינטרגרופ, איגוד או איחוד כדי לרכוש פוליסת ביטוח דרך סוכן...
- חתימה על כתב-ויתור....

“אני תראפיסט והייתי רוצה לפתוח/להנחות קבוצת קודא.”

אנחנו מבקשים שתראפיסטים יפתחו קבוצות או ישתתפו בפגישות כתלויי-יתר מחלימים באופן אישי. קודא היא לעולם לא-מקצועית ואינה מזוהה עם שום גוף או יוזמה חיצונית. מסורת שתיים: “לצורכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת – רוח אלוהים כפי שהיא מתבטאת במצפון הקבוצה. מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים” – מזכירה לנו ששום אדם אינו בעל סמכות על פגישות קודא. מסורת שמונה: “על CODA להישאר בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו רשאים להעסיק עובדים מיוחדים” – תראפיסטים ואנשי מקצוע אחרים מתבקשים לא לשלוט, להנחות פגישות עם סמכות מקצועית, או להשתמש בתפקידם לרווח אישי. הרבה תלויי-יתר פגיעים מגיעים לפגישות קודא בחפשי ייעוץ ו/או טיפול. פגישות המונחות ע”י אנשי מקצוע באופן סמכותי יגרמו לחברי קודא אלה להאמין שככה קודא עובדת. ב”בניית קהילת קודא: נושא פגישות בריאות” בעמוד 17 כתוב: “בקודא, אף אחד לא יקבל תשלום עבור שיתוף של נסיון, כוח ותקווה בפגישות, כמאמנים או בכל פעילות הקשורה לשנים-עשר צעדים. אנשי-מקצוע המשתתפים בפגישות קודא עושים זאת רק כחברים, ואינם משתמשים בחברותא לקדם את ענייניהם העסקיים.”

מה עלינו לעשות אם הקבוצה מתפרקת?

במקרה ביש-מזל שקבוצה מתפרקת, הגזבר חייב לוודא שכל החובות כוסו. אם אפשר, נהלו מו”מ על הפחתה או מחילה של שכר-הדירה. כספים או ספרות שנשארו ניתן להעביר לקבוצות קודא אחרות באיזור, או לרמה הארצית או לקודא העולמי. אם אין קבוצה קרובה שניתן לתת לה בקלות את הספרות, צרו קשר עם נציג של קודא לקבל הנחיות, או תרמו את הספרות לספרייה או למוסד כלשהו.

קווים מנחים לתפקידים של שרות

קבוצת קודא לא יכולה לתפקד ללא המאמצים של משרתינו הנאמנים. עבודת שרות מתחילה ברמת הקבוצה. תפקידים בשרות יכולים להיות פשוטים כמו התחייבות של חודש לערוך את שולחן הכיבוד או הספרות בכל פגישה, עד להתחייבות של שנתיים לייצג את הקבוצה במפגשים החודשיים של וועדת השרות. סעיף זה מכיל מספר תיאורים מפורטים של המשימות והאחריות הקשורות בתפקידי השירות. אלו הם קווים מנחים וכל קבוצה יכולה להחליט להוסיף, להוריד, או לצרף אחריות לפי הצורך.

אחריות כלליות של משרתים נאמנים

שמירה על המשכיות: מצופה מבעלי תפקידים פורשים לעבוד עם מחליפיהם כדי לוודא שהפרוצדורות, הידע, והרשומות יעברו הלאה.

אחריות התפקיד: כאשר בעלי תפקידים לא יכולים להשתתף בפגישה או למלא מחויבות כלשהי, עליהם למצוא מחליף כדי לבצע את התפקיד. במקרה שהתחייבות לא מבוצעת, יש לתת לבעל התפקיד הזדמנות להסביר לקבוצה. אם נדרש, ניתן לעשות מצפון קבוצה כדי לקבוע האם הקבוצה מעוניינת שבעל התפקיד ימשיך או שהיא מעוניינת לחפש מתנדב אחר למלא את התפקיד.

איכויות רצויות לבעלי תפקידים בקבוצה:

- מקבלים בברכה ונותנים מידע לחברים חדשים.
- מעודדים גישה לפי שנים עשר הצעדים.
- מעודדים היצמדות לשתיים-עשרה המסורות ולעקרונות של קודא.
- מנחים מצפון קבוצות על נושאים חדשים או כדי לפתור מחלוקות.
- תומכים בתוכנית קודא לרוחניות בטון ובסגנון הפגישה.
- מעודדים עקרונות לפני אישיות.

קווים מנחים לתפקידים אופייניים של שרות בקבוצה

אלו הם המלצות. כל קבוצה יכולה להחליט איך לפזר אחריות בין המשרתים הנאמנים של הקבוצה, מצרפים או מרחיבים תפקידים לפי הצורך.

יושב ראש/מתאם/מנחה (מומלץ להחליף תפקיד זה בכל פגישה או בפקסי זמן קבועים (חודשי או חצי שנתי):

- לוקח מנהיגות למשך הפגישה עצמה.
- לוקח אחריות כוללת לפורמט של הפגישה.
- מזמין דוברים או מחפש מתנדב שיטפל בהזמנת דוברים.
- מנחה את הפגישה בהתאם לקווים המנחים של קודא.

מזכיר (זמן מומלץ לתפקיד – חצי שנה):

- נציג עסקי/מצפון של הקבוצה ופועל כאיש קשר
- משיג חדר למפגשים ומתחזק אותו.
- מתכנן ומבצע פגישות מצפון באופן קבוע (נושאים יכולים לכלול: בחירות, פורמט של הפגישה, הליכים וכיוב"א) ושומר עדות של החלטות מצפון הקבוצה.
- מספק לאינטרגרופ רשימה שמית מלאה של בעלי התפקידים בקבוצה.
- **חשוב:** שינויים במיקום, בשעה או ביום של הפגישה, או של איש הקשר צריכים להיות מעודכנים. ניתן לעשות זאת באמצעות טופס "שינויים במידע על הקבוצה" שישלח לקודא או דרך אתר קודא העולמי.
- **הערה:** מידע אישי זה הוא בשימוש ברמת האינטרגרופ, הגוף הבוחר וקודא העולמי לצרכי תקשורת בלבד והוא מוחזק בסודיות.

נציג הקבוצה בשרות (תקופה מקובלת – שנתיים):

- הקישור בין קבוצת קודא לקודא הכללי. באופן אידיאלי, הנציג הוא חבר מבוסס בקבוצה, עם נסיון, ידע והבנה של 12 הצעדים ו-12 המסורות של קודא.
- משתתף בפגישות האינטרגרופ ובוועדות ההצבעה.
- מעביר את החלטות מצפון הקבוצה למפגשי האינטרגרופ ווועדות ההצבעה ומדווח לקבוצה על התוצאות.
- מעדכן את הקבוצה על עדכונים, הודעות ופליירים של קודא.

גזבר:

- שומר על תיעוד פיננסי מדויק של הקבוצה ובאופן קבוע מדווח לקבוצה בנוגע להכנסות, להוצאות ולמצב החסכון. (גודל החסכון נקבע ע"י מצפון הקבוצה, בד"כ בשווי של ההוצאות של שניים-שלושה חודשים).
- משלם דמי שכירות עבור מקום הפגישה.
- מוציא כספי מסורת 7 בהתאם למצפון הקבוצה. קווי מנחה מומלצים מוצעים במכתב ברוכים הבאים של ועד הנאמנים בערכה לפתיחת קבוצה (ראה סעיף 15).
- מעביר את התיעוד ואת הכספים לגזבר החדש.

אחראי ספרות:

- מוציא את ספרות קודא המאושרת בפגישה.
- מנהל מעקב על מלאי הספרות בקבוצה ומזמין מחדש כשצריך.

- מקבל כספים מהגזבר כדי לרכוש ספרות חסרה במלאי.
- מפנה את החברים החדשים והותיקים לספרות הקיימת של קודא.

איש קשר טלפוני:

- בונה רשימת שמות פרטיים וטלפונים זמינה ברשימות של קודא.
- זמין לקבל שיחות טלפון כדי לתת הכוונה למפגשים.

סעיף 2: למשוך חברים – פנייה לקהילה

מסורת 11 שלנו מזכירה לנו שמדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על קידום. אנחנו לא מפרסמים במובן המסורתי בכך שאנחנו לא דוחקים בכל אחד שיצטרף לקודא. אנחנו לא משלמים לתומכים-סלבריטאים כדי שידברו בשמנו. אנחנו לא אומרים לאנשים למה הם צריכים להצטרף. במקום זאת, אנחנו נותנים לתוכנית לדבר בעד עצמה. אנחנו מאפשרים לאנשים לדעת שאנחנו פה ואז אנחנו נותנים להם להחליט בעצמם אם הם רוצים להצטרף.

- המבוא לערכה לפנייה לקהילה** נותן סקירה כללית של העקרונות והתהליך כיצד לאפשר לקהילה לדעת על הפגישות שלכם.
- הודעה לעיתונות** הוא טופס הבנוי משנתי הודעות לעיתונות שניתן להשתמש בהן כדי להודיע על הפגישה שלכם במקומון שלכם.
- לקבל בברכה חברים חדשים** נותן רשימה של הצעות לתקשר עם החבר החדש [חסר]
- הפלייר ללוח המודעות** יכול להיות פרטני עם הפגישה שלכם ומידע על איש הקשר ולהישלח כדי לפרסם את פגישתכם.

א. המבוא לערכה לפנייה לקהילה

עבור: חברי קודא

מאת: ועדת השרות של קודא

הודעה: ערכה לפנייה לקהילה – כדי לעזור להגדיל יברות באזור שלכם.

המטרה:

המטרה היא "לשאת את הבשורה". עבודת צעד 12 זו פרושה, בחלקה, לקבל מידע אודות קודא ופגישות קודא בקהילה שלכם, כך שהמידע זמין לתלויי-יתר אחרים שעדיין סובלים. כאשר הפגישה שלכם מופיע במקומון שלכם, וכאשר איש בריאות הנפש יודעים על קודא, יותר אנשים יכולים ללמוד על קודא.

פעולות מוצעות:

1. טופס הודעה לעיתונות – מלאו אותו ושלחו אותו למקומון שלכם כדי שהפגישה שלכם תרשם בו.
2. שלחו במייל את המידע למטה לתראפיסטים, בתי חולים, קווי-עזרה, ספריות, מרכזים קהילתיים וכיוב"א הנמצאים ברדיוס של 5-10 דקות ממקום הפגישה:
עלון "מה זה קודא?"
טופס הרשמה ל....
הציעו לשלוח מייל ...
פלייר של קודא עם מידע על פגישות באופן "נתלש".
3. תלו את הפלייר של קודא עם מידע על פגישות קודא באופן "נתלש" בקהילה שלכם. מספר המלצות למיקום: בתי-כנסת, סופרמרקטים, לוח מודעות קהילתיים, ספריות, משרדי רופאים. זכרו לבקש רשות קודם.

שאלות:

בבקשה צרו קשר עם נציג הגוף הבוחר, ועדת הפנייה לקהילה או מועצת קודא. הפנייה לקהילה היא דרך ליישם את צעד 12 ואת המסורת החמישית שלקבוצת קודא "יש רק מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים שעדיין סובלים". המלצות אלה הן במסגרת הקווים המנחים של מסורת 11, שאומרת "מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על קידום (פרסום)..."

ב. הודעה לעיתונות:

לחברי קודא,
טופס זה הוא בהתאם למסורת 11 שלנו האומרת ש: "מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על
משיכה ולא על פירסום (קידום)". אתם יכולים להשתמש בטופס זה כדי לידע עיתונים על
הפגישה שלכם.

הודעה לעיתונות

מידע על פגישות של קודא (תלוי-יתר אנונימיים)

תלוי-יתר אנונימיים (קודא) היא חברותא, עפ"י 12 הצעדים, של גברים ונשים שמטרתם
המשותפת היא החלמה מתלות ופיתוח ושימור של מערכות יחסים בריאות.

קבוצת קודא באזור/בשכונה נפגשת ב:

ביום _____

בשעה _____

ב: _____ בכתובת: _____

למידע נוסף ניתן להתקשר ל: _____

בטלפון: _____

קודא הוא גוף ללא כוונת-רווח ממומן מתרומות של חברים המשתתפים בפגישות.

הודעה לעיתונות

מידע על פגישות של קודא (תלוי-יתר אנונימיים)

תלוי-יתר אנונימיים (קודא) היא חברותא, עפ"י 12 הצעדים, של גברים ונשים שמטרתם
המשותפת היא החלמה מתלות ופיתוח ושימור של מערכות יחסים בריאות.

קבוצת קודא באזור/בשכונה נפגשת ב:

ביום _____

בשעה _____

ב: _____ בכתובת: _____

למידע נוסף ניתן להתקשר ל: _____

בטלפון: _____

קודא הוא גוף ללא כוונת-רווח ממומן מתרומות של חברים המשתתפים בפגישות.

ג. לקבל בברכה חברים חדשים בפגישות קודא

שימו שלט בבניין המציין היכן מתקיימת הפגישה.

קבלו בברכה חברים חדשים. הוסיפו משפט לפורמט אודות מתי הם יכולים שאול שאלות (אחרי
הפגישה? בזמן הפסקה?)

תנו לכל חבר חדש את "המדריך לחבר החדש" או כפתור של "ברוך הבא" או עלון של "מה זה
קודא?"

הסבירו את הכלל של "דיבור ביניים" כחלק מהפורמט בכל שבוע בפגישה.

הציעו שהחברים החדשים ינסו מספר פגישות לפני שהם מחליטים אם קודא מתאימה להם.

עשו מאמץ להגיד משהו לחבר החדש.

אם חברי הקבוצה הולכים לאחר הפגישה לקפה או לארוחה, הודיעו בסוף הפגישה שכל אחד מוזמן.

דאגו שמידע על פגישות ורשימות טלפונים יהיו זמינים.

החזירו מיד שיחות טלפון למתעניינים בפגישות.

לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתלתיים אחרים הממשיכים לסבול.
מסורת 5

[זכויות יוצרים בקטן]

מאפיינים של תלות-יתר תלוי-יתר בדרך כלל:

מקבלים אחריות על רגשותיהם של אחרים.
אינם מודעים לרגשותיהם ומתקשים לזהות אותם.
נוטים להמעיט, לשנות, או אפילו להכחיש כיצד הם מרגישים.
נוטים לפחוד או לדאוג כיצד אחרים יגיבו לרגשותיהם.
מחזקים את הערכתם העצמית בנסותם לפתור בעיות של אחרים.
מסתכלים אל אחרים כדי להחליט מה לעשות, להגיד או להרגיש.
ממקדים את תשומת-ליבם בריצוי/גרימת הנאה אדם אחר.
יש להם קושי להכיר בדברים טובים בעצמם.
נוטים לשפוט בחומרה כל דבר שהם אומרים או עושים, לפי הסטנדרטים של אחרים.
יש להם קושי ביצירה ו/או בשמירה על מערכת יחסים קרובה עם אחרים.
צריכים להרגיש נחוצים כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.
אינם יודעים או מאמינים שבקשת עזרה היא גם טובה וגם נורמלית.

לרשימת פגישות, היכנסו לאתר בכתובת: www.coda-israel.org.il או שילחו מעטפה מבולת?....

ספרות יסוד ופורמט פגישה

פרק 3 : א-יא

המסמכים המצורפים בפרק זה הם היסודות עליהם מושתתות כל פגישות קודא.

- א. שניים-עשר הצעדים של תלוי-יתר אנונימיים
- ב. שתיים-עשרה המסורות של תלוי-יתר אנונימיים
- ג. שתיים-עשרה ההבטחות של תלוי-יתר אנונימיים
- ד. דפוסים של תלות-יתר
- ה. דפוסים של החלמה מתלות-יתר
- ו. דברי פתיחה
- ז. ברוכים הבאים (גירסא ארוכה)
- ח. ברוכים הבאים (גירסא קצרה)
- ט. תפילות
- י. איך להרגיש בטוח בפגישה
- יא. פורמט פגישה בסיסי

שניים-עשר הצעדים של תלוי-יתר אנונימיים [להוסיף זכויות יוצרים]

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שיש בידי כוח גדול מאתנו להחזיר לנו את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד של עצמנו.
5. הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו נכונים לבקש מהם מחילה.
9. כיפרנו על מעשינו בפני אנשים אלה במישרין כל אימת שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון נפש אישי, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו ומבקשים את הכוח להוציא אותו אל הפועל.
12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתלוי-יתר אחרים, ולנהוג לפי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

לרשום כאן את האישור מאלכוהוליסטים-אנונימיים.....

שתיים-עשרה המסורות של תלויי-יתר אנונימיים

1. טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות **קודא**.
2. לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות (יסוד) אחת – **כוח עליון** אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות **בקודא** היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואוהבות.
4. כל קבוצה צריכה להשאר עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על **קודא** ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים שעדיין סובלים.
6. קבוצת **קודא** לעולם לא תתמוך, תממן, או תשאל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו הרוחנית העיקרית.
7. על קבוצת **קודא** לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על **תלויי-יתר אנונימיים** להישאר בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו רשאים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. **קודא** בתור שכזו לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מועצות או וועדות שירות האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
10. **לקודא** אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם **קודא** במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה יותר מאשר על שיווק. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

התייחסות להתאמה מאלכוהוליסטים אנונימיים.....

שתיים-עשרה ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים

1. אני חווה תחושה חדשה של השתייכות תחושת הריקנות והבדידות תעלם.
2. אינני מנוהל עוד ע"י פחדיי. אני מתגבר על פחדיי ופועל באומץ, ביושרה ובכבוד..
3. אני חווה/מכיר (רמי) חופש חדש.
4. אני משחרר את עצמי מדאגה, מאשמה ומחרטה לגבי העבר וההווה שלי. אני מודע מספיק בכדי שלא אחזור על כך.
5. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני מרגיש ראוי לאהבה באופן אמיתי, אוהב ונאהב.
6. אני לומד לראות את עצמי כשווה-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי הן כולן עם שותפים השווים לי.
7. אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים יעלם, ככל שאני לומד לבטוח באלו הראויים לאמון.
8. אני לומד שאפשר להחלים ולהפוך לאוהב, אינטימי ותומך יותר. יש לי את הבחירה לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.
9. אני מכיר בכך שאני יצירה ייחודית ויקרת-ערך.
10. אני כבר לא צריך להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.
11. אני בוטח בהדרכה שאני מקבל **מהכוח העליון** שלי, ומגיע לאמונה ביכולות שלי.
12. אני מגיע בהדרגה לחוויה של שלוה, עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום-יום שלי.

להתייחס לכתוב למטה....

דפוסים ומאפיינים של תלות-יתר

דפוסים ומאפיינים אלו מוצעים ככלי עזר להערכה עצמית. הם יכולים להיות לעזר במיוחד לתברים חדשים. [לבטא גרסת 2011]

דפוסי הכחשה:

יש לי קושי בזיהוי התחושות/הרגשות שלי.
אני מצמצם, משנה או מכחיש את מה שאני באמת חש/מרגיש.
אני תופס את עצמי כלא-אנוכי לגמרי ומקדיש עצמי לרווחתם של אחרים.
אני חסר אמפתיה לרגשותיהם (תחושותיהם) וצרכיהם של אחרים.
אני מתייג אחרים עם תכונותיי השליליות.
אני יכול לדאוג לעצמי ללא עזרה מאחרים.
אני מסווה את הכאב שלי בדרכים שונות כמו כעס, הומור או התבודדות.
אני מבטא שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות או פסיביות.
איני מזהה את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם אני נמשך.

דפוסי הערכה עצמית נמוכה:

יש לי קושי בקבלת החלטות.
אני שופט בחומרה את מה שאני חושב, אומר או עושה כאף פעם לא מספיק טוב.
אני נבוך לקבל הכרה, שבחים או מתנות.
אני מעריך את אישורם של אחרים למחשבותיי, רגשותיי והתנהגותי יותר מאשר שלי.
אני לא מחשיב את עצמי כאדם ראוי לאהבה או להערכה.
אני מחפש באופן קבוע הכרה שאני חושב שמגיעה לי.
קשה לי להודות כשאני עושה טעות.
אני חייב להיות צודק בעיני אחרים ואפילו אשקר כדי להראות טוב.
איני מסוגל לבקש מאחרים לדאוג לצרכי או לרצונותיי.
אני תופס את עצמי כנעלה על אחרים.
אני פונה לאחרים כדי לספק את הצורך שלי בבטחון.
יש לי קושי להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולהשלים פרויקטים.
יש לי קושי להגדיר עדיפויות וגבולות בריאים.

דפוסי כניעה וציות:

אני נאמן ביותר, נשאר במצבים מזיקים זמן רב מדי.
אני מתפשר על הערכים והיושרה שלי כדי להימנע מדחייה או כעס.
אני שם בצד את העניינים שלי כדי לעשות רצונם של אחרים.
אני עומד על המשמר יותר מדי בנוגע לרגשות של אחרים ומעסיק בהם את עצמי.
אני פוחד לבטא את אמונותיי, דעותיי ורגשותיי כאשר הם שונים משל האחרים.
אני מסכים למין בעוד שאני רוצה אהבה.
אני מקבל החלטות בלי להיות ער לתוצאותיהם.
אני מוותר על האמת שלי כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

דפוסי שליטה:

אני מאמין שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
אני מנסה לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.
אני מציע באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שנתבקשתי.
אני מתמלא טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרה שלי או דוחים את עצתי.
אני מרעיף מתנות וטובות על אלה שברצוני להשפיע.
אני משתמש במין כדי להשיג אישור וקבלה.
אני חייב שיצטרכו אותי כדי שתהיה לי מערכת יחסים עם אחרים.
אני דורש שצרכי יסופקו ע"י אחרים.
אני משתמש בקסם האישי שלי כדי לשכנע אחרים ביכולתי להיות דואג ורחום.
אני משתמש בהאשמה ובבושה כדי לנצל אחרים רגשית.

אני מסרב לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.
אני מאמץ גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או כעס כדי לשלוט בתוצאות.
אני משתמש במונחים של החלמה בנסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.
אני מעמיד פנים של הסכמה עם אחרים כדי להשיג את רצוני. לשפצר

דפוסי הימנעות :

אני פועל בדרכים שמזמינות אחרים להתנגד, להתבייש או לבטא כעס כנגדי.
אני שופט בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.
אני נמנע מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.
אני מאפשר להתמכרותי לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותי מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.
אני משתמש בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.
אני מצמצם את יכולתי למערכות יחסים בריאות בסרובי להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.
אני מדחיק את רגשותיי או צרכי כדי להימנע מתחושת פגיעות.
אני מושך אלי אנשים, אבל כשהם מתקרבים אני דוחה אותם ממני.
אני מסרב לוותר על רצוני העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול ממני.
אני מאמין שגילוי רגשות הוא סימן לחולשה.
אני נמנע מלתת ביטויים של הערכה.

[אחרי השיפצורים להכין גירסא לאתר וגירסא לספרות (pdf או וורד?)
[יש באתר קודא (דרך התפריט) גירסת 2010 ו-2011]

להוסיף זכויות יוצרים.....



דברי פתיחה של תלויי-יתר אנונימיים

תלויי יתר אנונימיים היא חברותא של גברים ונשים שמטרתם המשותפת היא לפתח מערכות יחסים בריאות. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואוהבות. אנו נאספים יחד כדי לתמוך ולחלוק זה עם זה במסע של גילוי עצמי על מנת ללמוד לאהוב את עצמנו. חיים על פי התכנית מאפשרים לכל אחד מאיתנו להפוך ליותר כנים עם עצמנו לגבי ההיסטוריה האישית שלנו ולגבי התנהגויותינו תלויות-היתר.

אנו מסתמכים על שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות כמקור של ידע וחכמה. אלו הם העקרונות של תכניתנו, והקווים המנחים שלפיהם נפתח מערכות יחסים כנות ומספקות עם עצמנו ועם אחרים. בקודא, לומד כל אחד מאיתנו לבנות קשר עם כח גדול מאיתנו על פי הבנתנו, ואנו מאפשרים לאחרים את אותה הזכות.

תהליך זה של התחדשות הינו מתנת החלמה עבורנו. על ידי עבודה פעילה של תכנית תלויי-יתר אנונימיים, יכול כל אחד מאיתנו לחוות שמחה, קבלה ושלווה חדשות בחיינו.



ברוכים הבאים לתלויי-יתר אנונימיים (גירסא ארוכה)

אנו מקדמים אותך בברכה לתלויי-יתר אנונימיים, תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחד מאתנו יכול לחלוק בניסיון, בכוח ובתקווה במאמצינו למצוא חירות במקום שבו הייתה עבדות, ושלווה במקום שבו שררה אנדרלמוסיה ביחסינו עם אחרים ועם עצמנו. רובנו חיפשנו דרכים להתגבר על הדילמות בקונפליקטים שבמערכות היחסים שלנו ושהיו בילדותנו. רבים מאתנו גדלו במשפחות שהיו בהן התמכרויות, וחלק מאתנו לא. בשני המקרים, הגענו להבנה שתלות-יתר באחרים היא התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים מאוד, ושהיא נולדת מתוך המערכות המשפחתיות שלנו, שהן בעלות קשיי תפקוד לעתים מתונים ולעתים חמורים ביותר. כולנו חוונו בדרך זו או אחרת את הטראומה הכואבת של הריקנות בילדותנו ושבמערכות היחסים לאורך חיינו.

ניסינו להשתמש באחרים – בבני זוגנו, בחברינו ואפילו בילדינו – כמקור היחיד של זהותנו, ערכינו ורווחתנו, וכדרך לנסות להשלים לעצמנו את החסכים הרגשיים מהילדות. ההיסטוריות האישיות שלנו יכולות לכלול התמכרויות עוצמתיות אחרות אשר מדי פעם נאלצנו להשתמש בהן כדי להתמודד עם תלות-היתר.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל בקודא אנו לומדים לחיות את החיים. על-ידי יישום שנים-עשר הצעדים של קודא בחיי היום-יום שלנו ובמערכות היחסים שלנו בהווה ובעבר, אנו יכולים לחוות חופש חדש מסגנונות חיים של הרס עצמי. זהו תהליך של צמיחה אישית. כל אחד מאתנו גדל בקצב שלו ונמשיך לעשות זאת כשאנו נשארים פתוחים לרצון האל עבורנו, על בסיס יומי. ההתחלקות היא הדרך שלנו לחוש הזדהות, והיא עוזרת לנו לשחרר את הכבלים הרגשיים של עברנו ואת השליטה הכפייתית של ההווה שלנו.

טראומטי ככל שייראה לך עברך ומייאש ההווה שלך, יש תקווה ליום חדש בתכנית של תלויי-יתר אנונימיים. אינך צריך יותר לסמוך על אחרים ככוח גדול ממך. מי ייתן ובמקום זאת תמצא כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – יקר ערך וחופשי.



ברוכים הבאים לתלויי-יתר אנונימיים (גירסא קצרה)

אנו מקדמים אותך בברכה לתלויי-יתר אנונימיים, תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחד מאתנו יכול לחלוק בניסיון, בכוח ובתקווה במאמצינו למצוא חירות במקום שבו הייתה עבדות, ושלווה במקום שבו שררה אנדרלמוסיה ביחסינו עם אחרים ועם עצמנו.

תלות-יתר באחרים היא התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים. היא נולדת מתוך המערכות המשפחתיות שלנו, שהן בעלות קשיי תפקוד לעתים מתונים ולעתים חמורים ביותר. ניסינו להשתמש באחרים כמקור היחיד של זהותנו, ערכינו ורווחתנו. ההיסטוריות האישיות שלנו יכולות

לכלול התמכרויות עוצמתיות אחרות אשר מדי פעם נאלצנו להשתמש בהן כדי להתמודד עם תלות-היתר.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל בקודא אנו לומדים לחיות את החיים. על-ידי יישום שנים-עשר הצעדים של קודא בחיי היום-יום שלנו ובמערכות היחסים שלנו בהווה ובעבר, אנו יכולים לחוות חופש חדש מסגנונות חיים של הרס עצמי. ההתחלקות שלנו עוזרת לנו לשחרר את הכבלים הרגשיים של עברנו ואת השליטה הכפייתית של ההווה שלנו.

טראומטי ככל שייראה לך עברך ומייאש ההווה שלך, יש תקווה ליום חדש בתכנית של תלויי-יתר אנונימיים. מי ייתן ותמצא כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – יקר ערך וחופשי.

לקודא יש 3 תפילות מומלצות שאושרו בוועידה כספרות של קודא :

תפילת הפתיחה של קודא

ברוח האהבה והאמת, אנחנו מבקשים מהכוח העליון שלנו שידריך אותנו כשאנו משתפים מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו. אנחנו פותחים את ליבנו לאור החוכמה, לחוס האהבה ולשמחת הקבלה.

תפילת הסיום של קודא

אנחנו מודים לכוח העליון שלנו על כל מה שקיבלנו בפגישה. עם הסיום, מי ייתן וניקח איתנו את החוכמה, האהבה, הקבלה והתקווה של ההחלמה.

תפילת השלווה

אלי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות, אומץ לשנות את הדברים שביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים.

איך להרגיש בטוח בפגישה

אני משתמש באמירות "אני" בזמן השיתוף. (אני מרגיש, אני מאמין).

אני משתף מנסיוני, כוחי ותקוותי – לא של מישהו אחר.

אני נמנע מלהעיר על ההתחלקות של אחרים.

אני מתחלק במשך 3-5 דקות, מתמקד בעצמי.

אני עוזר לעצמי ולאחרים בהיותי נוכח רגשית וכנה.

אני מאפשר לאחרים לחוות את רגשותיהם, אני שומר את העצות שלי לעצמי.

פורמט פגישה בסיסי

פורמט הפגישה הזה מצורף כקו מנחה. סגנון התוכנית שהקבוצה שלכם תרצה להשתמש בו (דובר, חלוקה, נושא או צעדים) יכול להיות החלטה של מצפון קבוצה שיעשה ע"י החברים. הקטעים המודגשים הם עבור מנחה הפגישה לקריאה בקול רם. קטעי הטקסט הרגיל הם תוספות אופציונליות. אתם יכולים גם להעתיק או להציג את.....במהלך הפגישה.

קטע פתיחה

1. "ערב (בוקר, אחה"צ) טוב וברוכים הבאים לפגישה של תלויי-יתר אנונימיים. שמי ואני תלתי. אני המנחה של פגישה זאת היום (הלילה). קודא מבקשת מבעלי טלפונים סלולריים בבקשה לכבותם או להשתיקם למהלך הפגישה, כך שנוכל להתמקד בפגישה ללא הפרעות. בבקשה עזרו לי לפתוח את הפגישה עם רגע של שקט מלווה ב:
(בחירת המנחה או הקבוצה: תפילת השלווה או תפילת הפתיחה של קודא)

<u>תפילת השלווה</u>	<u>תפילת הפתיחה של קודא</u>
אלי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות, אומץ לשנות את הדברים שביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים.	ברוח האהבה והאמת, אנחנו מבקשים מהכוח העליון שלנו שידריך אותנו כשאנו משתפים מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו. אנחנו פותחים את ליבנו לאור החוכמה, לחום האהבה ולשמחת הקבלה.

2. מנחה הפגישה מקריא את "Preamble" כפי שכתוב.
3. "אנחנו מקבלים בברכה כל חבר חדש שזוהי פגישתו הראשונה, שנייה או שלישית בקודא, ומבקשים שתרימו ידיים ותציגו את עצמכם בשם פרטי בלבד..."
אופציונלי – ניתן לקבל בברכה באמצעות מחיאות כפיים לאחר שכל אחד או כולם הציגו את עצמם. אם הקבוצה נותנת welcome chips ואו ערכות לחבר החדש, ניתן לחלק אותם.
4. "כדי שנוכל להכיר טוב יותר אחד את השני, ניקח את הזמן להציג את עצמנו בשם פרטי בלבד." (מנחה הפגישה מציג את עצמו ואז ממשיכים בסבב בתוך החדר).
5. מנחה הקבוצה מקריא את "ברוכים הבאים" של קודא כפי שכתוב.
6. "12 הצעדים של קודא הם קווי המנחה הרוחניים להחלמה אישית שלנו. האדם שברשותו 12 הצעדים מתבקש להקריא אותם." אופציונלי- יש קבוצות המעדיפות להעביר את הדף בסבב כשכל חבר מקריא צעד אחד מתוכו.
7. "12 המסורות הן קווי המנחה לעקרונות הרוחניים של פגישתנו. האדם שברשותו 12 המסורות מתבקש להקריא אותן."
אופציונלי- יש קבוצות המעדיפות להעביר את הדף בסבב כשכל חבר מקריא מסורת אחת מתוכו.
8. אופציונלי – "האדם שברשותו מאפייני תלות-היתר או מאפייני ההחלמה של קודא מתבקש להקריא אותם"

קטע הודעות

9. "לוח הזמנים של הפגישות ורשימת טלפונים על שולחן הספרות".
10. א. "איש הספרות שלנו הוא _____ . האם יש לך הודעות?"
ב. "הגזבר שלנו הוא _____ . האם יש לך הודעות?"
ג. "נציג הקבוצה הוא _____ . האם יש לך הודעות?"

הערה: אם אין משרתים נאמנים לתפקידים הנ"ל, או שהקבוצה החליטה לא לומר שלב 10. להמשיך משלב 11 יספיק.

11. "השרותים ממוקמים ב_____".
להודיע על נושאים הקשורים למתקנים אחרים של הקבוצה (מדיניות לגבי עישון וכיוב"א)

12. "האם יש הודעות של קודא?"
.... המזכיר משתף על הודעות הקהילה, הגוף המצביע או החברות העולמית של קודא.

13. אופציונלי – "אנחנו נותנים ציפים בפגישה הזאת. האם יש ימי הולדת בקודא היום – 30 יום, 60 יום, 6 חודשים, 9 חודשים, שנה, שנתיים וכן הלאה?"
הערה: אם הקבוצה נותנת ציפים או מדליות, תנו אותם כאן. שאלו את האנשים החוגגים אם הם מעוניינים לחלוק במספר מילים על החלמתם. בד"כ לימי הולדת של 30 יום עד 9 חודשים הקבוצה מוחאת כפיים לאחר כל הכרזה, עבור שנה ומעלה הקבוצה שרה: יום הולדת שמח... ומסיימים ב"המשך לבוא".

14. "אם אתה מעוניין לחגוג יום הולדת, בבקשה יידע את המזכיר לפחות שבוע מראש."

קטע תוכנית

התחילו את תוכנית המפגש פה. אם לפגישה יש דובר או קריאה מהספרות של קודא, זה נמשך בד"כ 10 עד 15 דקות. כדי להגביר את הכוח של תוכנית ההחלמה שלנו, קודא ממליצה שלפחות פגישה אחת בחודש תוקדש ללימוד הצעדים.

15. אופציונלי, מומלץ מאוד – קראו את מדריך קודא לשיתוף, מהו דיבור ביניים? או את שניהם. גם את זה ניתן לקרוא בהעברה מאדם לאדם, בקריאה של פריט אחד או יותר בזמן שהדף עובר בסבב בחדר.

מדריך קודא לשיתוף

כשאנו מתמידים בהחלמתנו, חשוב שכל אחד מאיתנו ידבר כפי יכולתו. רבים מאיתנו מוצאים שדיבור בפני אחרים, במיוחד זרים, הוא משימה קשה. אנחנו מעודדים את האנשים להתחיל לאט ובהירות. זוהי הכוונה של כל חבר קודא וכל הקבוצה לא לצחוק או להביך מישהו. אין דבר עליו מתחלקים שהוא לא חשוב או טיפשי. השיתוף מניסיונו נעשה בצורה הכי טובה באמצעות אמירות "אני". אנחנו דוחים "דיבור ביניים" ו"משוב".

מהו "דיבור ביניים"?

דיבור ביניים יכול להיות: מתן משוב בלי שנתבקשנו, מתן עצות, תשובות, אמירות של "אתם" ו"אנחנו", תיחקור, ויכוח, ביקורת, בקרה או שליטה. יכול גם לכלול: הקטנת רגשות או חוויות הזולת, קשר או מגע פיזי, תנועות גוף כמו הנדת ראש, קריאה בשמו של אדם נוכח אחר, או קולות מילוליים ורעשים.

"בפגישות שלנו אנו מדברים על הנסיון שלנו ואנחנו מקשיבים בלי הערות למה שהאחרים משתפים. אנחנו פועלים לקראת לקיחת אחריות בחיינו, במקום לתת עצות לאחרים. קווים מנחים לדיבור ביניים עוזרים לשמור על הפגישה שלנו כמקום בטוח".

"הפגישה פתוחה עכשיו להתחלקות אישית..."

אופציונלי – "כל אחד מתבקש להגביל את זמן השיתוף שלו ל 3-5 דקות כדי לאפשר לכל אחד להתחלק. מצפון הקבוצה יכול לקבוע איך לציין את גמר הזמן, כמו למשל ע"י טיימר, הקשה על משהו או תזכורת עדינה ע"י המנחה.

קטע סיום

16. "המסורת השביעית שלנו מזכירה לנו שאנחנו נושאים את עצמנו בעזרת התרומות שלנו. אנחנו מבקשים שתתרמו כפי יכולתכם. תרומות של מסורת משמשות לתמיכה בהוצאות של הקבוצה ולספרות ולתמוך בקודא ברמה הארצית והעולמית." אופציונלי – יש קבוצות הבוחרות לבקש תרומות של מסורת 7 בתחילת הפגישה, במהלך קטע ההודעות.

17. "כשהפגישה מתקרבת לסיום, אני מבקש להזכיר לכם שקודא היא תוכנית אנונימית. אנחנו מבקשים מכם לכבד את האנונימיות והסודיות של כל אחד בפגישה הזאת. אנחנו מבקשים שמה שנראה פה, מה שנאמר פה, כשאתם עוזבים, שישאר פה."
18. אופציונלי – "האדם עם 12 ההבטחות של קודא" מתבקש להקריא אותן".
19. "תודה לדובר שלנו." (אם זאת פגישת דובר)
20. "תודה לכל אלה שהקריאו ולאלה שעשו שרות בפגישה."

אופציונלי – אמירות חיוביות: מתחילים במנחה או במתנדב, כל חבר בתורו אומר אמירה חיובית כגון: "אני מכיר חופש חדש" או שבוחר לא לדבר.

המנחה מבקש שכל אחד יצטרף במעגל לתפילת הסגירה לפי בחירה. להלן תפילות הסיום של קודא לבחירה:

תפילת השלווה

אלי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות, אומץ לשנות את הדברים שביכולתי, ואת התבונה להבחין בין השניים.

תפילת הסיום של קודא

אנחנו מודים לכוח העליון שלנו על כל מה שקיבלנו בפגישה. עם הסיום, מי ייתן וניקח איתנו את החוכמה, האהבה, הקבלה והתקווה של ההחלמה.