

## ИСТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

# ОТДАВАЯ – ПОЛУЧАЮ



*Стикерское выступление на Большом Собрании семейных групп «Ал-Анон» Новосибирской области. 17 сентября 2022 г.*

**«Я пришла в Ал-Анон, когда у меня было 9 лет брака и двое детей: одному 7 лет, второму – 4 месяца. Больная на всю голову, все эти годы я вела ожесточённую борьбу с самой собой, мужем и обстоятельствами. А ещё искренне верила, что именно болезнь супруга является причиной всех моих несчастий и бед. Конечно же, не было понимания, что проблемы у меня и что я одержима жизнью другого человека...**

Все годы моей семейной жизни проходили в каком-то постоянном сравнении, стремлении быть не хуже, чем другой человек, жгучем желании, чтобы моя семья была не хуже, чем другие семьи. Стоит ли говорить, что каждый раз я и мои родные в этих соревнованиях проигрывали.

Я пыталась мужем заполнить пустоту внутри себя... А ещё много работала, восполняя финансовые пробелы в нашей семье и выплачивая долги. Мало времени уделяла своему здоровью и потребностям, а также любви к своему ребёнку. Вот показательный пример моего безумия на тот момент: нахожусь в родовом зале, рожаю второго ребёнка. Время – около 11 утра. Я понимаю, что муж должен поехать на работу, а трудится он на улице. Слышу через открытое окно, что идет дождь. Первая мысль: «Твою мать! Что за погода? Надо же, чтобы он работал!» То есть не о ребёнке думаю, которого должна вот-вот родить, а о муже, который в дождь не поедет на работу. Безумие полное.

На группу меня привело ощущение полного бессилия. Когда супруг уехал в реабилитационный центр, я начала ходить на собрания для родственников при РЦ. Там раздавали литературу. Мне попала книга о созависимости. Я её прочитала от корки до корки. Поняла, что надо принять ситуацию, что у меня есть проблема и мне нужно ходить на группы, начала узнавать – где их можно найти. Мне порекомендовали послушать лекции Валентины Новиковой. Я их законспектировала, подумала – если и выздоравливать, то по полной программе... Очень запомнились слова о том, что 80% срывов у выходящих из РЦ зависимых происходит из-за того, что не выздоравливают их родственники. Конечно, я не хотела, чтобы мой муж сорвался из-за меня. Поэтому я начала ходить на группу. На одном из первых собраний меня волновал вопрос: «разводиться или нет». Думала, что люди подскажут, как быть. На тот момент я уже подала документы на развод, и нужно было понимать: возвращать

их или не возвращать? Мне сказали подождать, начать работать над собой, и всё станет более или менее понятно.

Считаю, что у меня на тот момент была хорошая готовность выздоравливать. Я нашла спонсора, начала работать по программе. В голове была такая картинка: муж выздоравливает в РЦ, я иду по Шагам, он выйдет, и мы вот такие, на крыльях любви, будем вместе спикерить, и всё у нас будет хорошо. Понятно, что мои ожидания и убеждения в голове не совсем соответствовали действительности. Муж вышел из РЦ и решил отдохнуть от программы. Было очень тяжело, первый год особенно, потому, что у меня-то не было навыка – как строить новые здоровые отношения. Это как идти по минному полю: всё время было страшно – вдруг я неправильно поступлю и он сорвётся.... Были такие рекомендации: надо отстраняться. А у меня, если отстраняться, то по полной программе. Находимся дома, я делаю вид, что вообще его не замечаю. Чувствую внутри, что что-то не то, а по-другому не могу, не умею. Ещё была рекомендация: больше заботиться о себе. Платья, маникюр – всё это пробовала. На какое-то время помогало, так как самооценка повышалась, любовь к себе пробуждалась, но всё равно чувствовала, что где-то пазл не сходится. Было такое ощущение, что мир меня бесит. Дети, муж, родители, свекровь ведут себя не так, как бы мне хотелось. Постоянно какие-то завышенные ожидания, обида, злоба, недовольство.

После 4-летнего пребывания в Ал-Аноне, достигнув очередного дна, я поняла, как работает Бог: начала слушать спикерские. Раньше думала: «Что я там ещё нового могу узнать?» Но однажды меня очень зацепила аудио – запись спикера из АА. Потом, буквально через месяц, эта женщина приехала к нам в город, и я попала на её семинар. Вот тогда и сложился у меня пазл.

Эти два слова «Боже, помоги» стали для меня каким-то открытием. Вот он – ключ к замочку. То, что нужно. Как раз в то время у меня появилась

наставница в Ал-Аноне, которая предложила обращаться к ней в каждой ситуации, когда будет потерян душевный покой. Так я и сделала. С тех пор как-то постепенно для меня всё стало открываться с другой стороны.

Я не спорю, все 4 года в Ал-Аноне, может быть, мне говорили то же самое. Но когда голова тяжёлая, большой объём информации трудно усвоить.

«Отдавая – получаю» – для меня это в первую очередь о работе с другими. Спонсор говорила: «У тебя уже есть опыт выздоровления, ищи себе подспонсорную». Было очень страшно, казалось, что самой ещё нужно получать и получать... Появились девочки. Одна в Первом Шаге не захотела продолжать, вторая ушла с Четвёртого Шага. Конечно, я переживала, обижалась, думала, что что-то не доделала. Потом услышала, что ко мне это не имеет никакого отношения. Значит, у людей просто нет готовности.

Пришло осознание, что человек сам должен прийти с этой готовностью и начать делать какие-то действия для своего выздоровления. Успокоилась и поняла, что не имею права давить, на всё воля Бога. Я же могу просто делиться своим опытом, показывая путь, который помогает мне. А выбор человека: идти по этому пути или нет. И спонсорство в первую очередь нужно мне, то есть оно входит в программу МОЕГО выздоровления.

Самым важным для меня было понять, что, если у подопечной нет готовности идти дальше, не надо давить, лучше оставить её в покое и дать возможность пройти свой путь. Услышала как-то на спикерском АА, что если у человека есть ещё какие-то идеи, как справиться с болезнью, то пусть выздоравливает сам. Ему надо помучиться от боли, настрадаться, а потом уже прийти в Ал-Анон, а может и не прийти...

Очень запомнилось такое выражение впередиидущего: «Какую овцу не задерет волк? Ту, которая находится в середине стада». То есть я

должна находиться среди своих: отдавать свой опыт другим людям, которые меня об этом просят, и самой оставаться спонсируемой – обращаться за помощью. Тогда у меня есть возможность остаться на этом пути. Если у меня забрать инструменты, которыми я пользуюсь, «костыли», то я «завалюсь» и опять вернусь в безумие. Однажды мне сказали, что если перестану работать с другими людьми, то одни и те же ошибки будут повторяться. На себе почувствовала, как ситуации повторяются раз за разом, а я словно бьюсь об стену. Понравилось такое сравнение: «Я несу весть, как сеятель». Просто сею семена, но от меня не зависит – взойдут они или нет, будет человек работать по программе или ещё не готов. Здесь я бессильна. Очень много потребовалось любви и терпимости, чтобы понять – не все люди идут по Шагам с одинаковой скоростью. Я очень сильно раздражалась, работая с другими людьми. Радует то, что своё недовольство не показывала. Внутри меня всё кипело: «Как так можно? Сколько можно сидеть в этом Четвёртом Шаге»? Но, опять же, понимала, что все люди разные, у всех своя готовность, свой темп, а я могу лишь напомнить о себе. Бывает и такое, что человек длительное время лежит в больнице и не может заниматься в Скайпе. Предлагаю другие варианты: «Наговори в Ватсапе аудио, напиши смс, а я буду давать обратную связь». Но если он не готов, я больше ничего не могу сделать. Потребовалось много просить этой любви и терпимости у Бога, потому что у меня человеческие силы, а они ограничены.

Такое происходит не только с подопечными, но и дома с близкими, и на работе с коллегами. Так как я руковожу коллективом, иногда мне очень хочется накричать на сотрудников, высказать своё мнение, но стараюсь этого не делать, чтобы не нанести ущерб, ведь потом его нужно возмещать. Молюсь: «Боже, помоги мне наблюдать за собой, помоги относиться ко всем людям, с которыми я столкнусь в сегодняшнем дне, с любовью и терпимостью. Помоги мне принять

эту ситуацию с миром. Видимо, не может сейчас этот человек вести себя по-другому».

Понимаю, что единственное, чем я могу быть полезна подопечному, на группе, новичку – это просто делиться своей историей, а человек уже идентифицируется. Когда ко мне обращаются за обратной связью, всегда начинаю со слов: «Я тебя понимаю, у меня тоже такое было», – и это очень сближает. Всегда стараюсь оставлять свои контакты, чтобы у людей была возможность обратиться за помощью, а мне, если понадобится, стать этой первой опорой, то есть поддержать, подсказать, поделиться опытом. Понадобилось время, чтобы понять – моя задача проста: любить своих подопечных, потому что без любви и терпимости спонсорство невозможно. Когда я отдаю свою энергию, взамен получаю во много раз больше. Есть такие слова: «Если в вашей жизни не происходят чудеса, значит, вы что-то не так делаете». Радуюсь тому, что чудеса у меня случаются практически ежедневно. Значит, я на правильном пути и моя задача – укрепляться на нём.

Пришло понимание, что подспонсорным необходимо говорить правду. Сначала я пыталась сгладить острые углы, чтобы не обидеть человека. Потом поняла, что этим я только делаю хуже. По себе знаю – порой неприятно слышать правду от спонсора, но это помогает мне, как «волшебный пинок», я понимаю – что-то не доделала. Тогда провожу собственную инвентаризацию, стараюсь сделать работу над ошибками, чтобы в следующий раз уже вести себя по-новому в подобной ситуации.

Когда человек спрашивает, как ему поступить в том или ином случае, делюсь опытом, если он у меня есть. Если просит совета, я могу его дать, но при этом говорю, что решение всё равно за ним, так как я не могу нести ответственность за его жизнь. Если у человека есть свой путь решения, не буду спорить и разубеждать, а предложу сделать так, как он считает нужным, а потом, при желании, разобрать результат.

«Отдавая – получаю» – этот девиз у меня ассоциируется не только с Содружеством, но и с семьёй. Духовный мир устроен по принципу бумеранга: когда хочу что-то получить от людей, сначала должна сама дать им это. Раньше я так не делала, пришлось учиться. Говорят, что семья – это лодка с вёслами, в которой все должны грести слаженно и синхронно. Если я буду только следить – правильно ли гребёт мой партнёр, а сама буду бездействовать, лодка будет крутиться на месте. Моя задача – быть зачинателем и просить: «Боже, помоги мне наблюдать за собой». Только находясь с Богом я могу быть полезной и для своих близких, и для себя самой.

Благодаря опыту других людей, я начала осваивать во взаимоотношениях с родными и коллегами духовный принцип «Соглашаться, не соглашаясь». Порой вижу, что муж находится в плохом духовном состоянии. Моя задача – не искать ответ на вопрос «почему?», а понять, как я могу быть полезна ему сейчас? Он предъявляет неразумные требования – мне нужно не обижаться, а просить Бога помочь принять человека таким, какой он есть. Именно такой муж мне дан свыше, чтобы я пришла с ним к Богу. Вот ещё одна фраза, которая мне понравилась: «Муж – это проводник Бога». Сначала я её не понимала. Но со временем стали происходить ситуации, которые убедили меня в этом. Периодически с семьёй и друзьями мы ездим на Алтай. Во время последнего путешествия я старалась постоянно держать осознанный контакт с Богом. Например, лежим в палатке, идёт дождь. Я ведь не рассчитывала на такую погоду. Молюсь: «Боже, помоги мне принять это с миром», – и спокойно засыпаю.

Был такой случай: муж забыл закрыть машину, а там деньги и документы. Никого нет вокруг. Но мысль засела в голове: «Надо закрыть машину». Я мужа спрашиваю: «Может, пойдём закроем?». Он: «Нет, не пойдём, не закроем. Спи!» Думаю: «Я же не знаю, где лежат ключи. Сейчас начну искать, всех перебужу. Боже, по-

моги мне успокоиться. Ну, угонят эту машину, потеряем мы эти деньги, документы, значит такая Твоя Воля». Успокоилась и заснула. Не угнали, не обокрали. Пришла мысль в голову, главное – её остановить.

Потихоньку, потихоньку все инструменты я стараюсь применять. Требуется много контроля над собой. Захожу в комнату к детям – опять беспорядок. Иногда проскользнет: «Ты уроки сделала?» А дочке 14 лет, она учится в восьмом классе. Думаю: «Всё, отстань ты от неё». Младший пошёл в первый класс. Садимся делать уроки, прошу: «Боже, дай мне любви и терпимости». Потому что, когда меня несёт, приходится возмещать ущерб. Каждый день соглашаюсь, не соглашаясь: «Боже помоги мне принять с миром, что муж в таком состоянии», значит, мне нужно больше уделить времени себе. Покажи, кому я могу быть сейчас полезна». И как раз в этот момент ко мне кто-то из девочек обращается за помощью, я переключаюсь. Либо начинаю проявлять заботу о своей семье: готовлю еду, навожу порядок.

Очень благодарна группам, а также людям, которые обращаются ко мне за помощью, ведь только отдавая, я получаю. Очень благодарна впередиидущим за помощь: когда мне кажется, что мир рушится, я получаю обратную связь и понимаю, что все не так страшно, и такая свобода сразу на душе! Всё это невероятно работает!

Я благодарна Богу, что достигла когда-то своего дна и пришла в Содружество Ал-Анон. Меня очень тепло встретили и сказали, что всё будет хорошо. В ежедневнике «Мужество меняться» есть такие слова: «Я пришёл на группу и всем своим нутром ощутил, что я дома». Я тоже это ощутила!»

*Татьяна, группа «Виктория»*

**04-06 января 2023 года в г. Санкт-Петербурге проходил Форум АА «Рождественские встречи», который собрал в гостинице «Россия» 270 человек – представителей содружеств АА, Ал-Анон, Алатин, ВДА из Санкт-Петербурга, Вологды, Белгорода, Москвы, Щелково, Великого Новгорода, Колпино, Боровичей, Барабинска, Красного села, Петрозаводска, Череповца, Звенигорода, Хельсинки, а также из Карелии и Бурятии. На праздничном мероприятии побывала представитель Ал-Анона Новосибирской области Галина Ч., которая делится своими впечатлениями от посещения Форума.**

«В новогодние праздники я отправилась на несколько дней в Санкт-Петербург. Страх полета на самолете, а я не пользовалась данным видом транспорта более 40 лет, был побежден огромным желанием увидеться со своими детьми и наконец-то насладиться красотой зимнего Питера. Мои ожидания оправдались на 100 процентов. Я «привезла» из Сибири зимнюю погоду: лежал снег, который даже хрустел, что необычно для данного города. Было морозно, деревья оделись в иней, и это всё создавало сказочную атмосферу. Пять дней в городе на Неве были наполнены яркими впечатлениями и подарили много незабываемых эмоций. Конечно же, мы не могли пропустить такую возможность – побывать на Форуме АА. Жаль, что удалось лишь на один день, 05 января, погрузиться в атмосферу духовного выздоровления. Люди, которые злоупотребляли в прошлом алкоголем, а теперь остаются трезвыми, делились своим опытом. На мероприятии присутствовали не только трезвые алкоголики, но и их счастливые родственники. Круг на эмблеме Форума символизировал весь мир АА, а треу-

гольник – три Принципа АА – Выздоровление, Единство, Служение. Программа была очень насыщенной, собрания проходили в залах, которые имели исторические названия: «Александр I», «Александр II», «Александр III», «Екатеринский зал». Тематика собраний групп АА была очень разнообразна: «Повернуться к ближним своим», «Наставничество», «Полное принятие», «Опыт групп по Пятой Традиции», «Домашняя группа и служение на ней», «Идея Бога», «Благодарность прежде всего», марафон спикерских по Шагам. Трезвые алкоголики рассказывали,

как у них получилось изменить себя, вырваться из алкогольного плена, начать новую жизнь. Они демонстрировали на Форуме, что жизнь без спиртного может быть счастливой, а праздники могут быть веселыми и интересными. Также проходили собрания групп Ал-Анон, Алатин, ВДА. Я, конечно же, посетила группу Ал-Анон, на которой две семейные пары рассказывали свои истории выздоровления.

Праздничный концерт поразил разнообразием номеров и талантов: выступали самодеятельные и профессиональные артисты из числа АА, а также детская танцевальная группа. Завершился незабываемый день на Форуме танцевальным вечером. В нашей семье это уже традиция: посещать праздничные мероприятия АА и Ал-Анона вместе. В этот раз удалось побывать на «Рождественских встречах АА» вместе с сыном и дочерью. Как же велик Бог! Я и представить себе не могла, что жизнь может так повернуться: я и дети выздоравливаем от алкоголизма и его последствий, мы любим и понимаем друг друга, наша жизнь яркая и интересная, мы полезны людям!»

*Галина Ч., г. Барабинск*

**17 сентября 2022 г. состоялось Большое Собрание семейных групп «Ал-Анон» Новосибирской области под Девизом «Отдавая-получаю». Присутствовало 48 человек, в их числе члены Ал-Анона из Новосибирска, Барнаула, Кемерово, Омска, а также представители Нар-Анона и Анонимных Алкоголиков. Собрание проходило на базе ресурсного центра «Активный город». Предлагаем Вашему вниманию отзывы участников Большого Собрания о посещенном мероприятии.**



«В Большом Собрании я принимала участие второй раз. С удовольствием выполняла служение – вместе с девочками нашей домашней группы украсили зал, где проходило Собрание. Украшения, музыка, приветливые лица, многие из которых знакомы по прошлому Собранию и форумам Алнона и АА, все это создавало ощущение праздника, радостного настроения. И это был действительно праздник: чудесная спикерская Татьяна, в которой много отозвалось, в какие-то моменты слушала со слезами на глазах, узнавая себя. Получила такой полезный, воодушевляющий опыт, показывающий как много мы можем, когда мы вместе и в правильном месте. Это и замечательная танцевально-праздничная разминка, с гитарой и цыганами, и вкусное угощение, и любовь, которую я чувствовала от собравшихся, и мою любовь к ним. Это тепло, которое я унесла в своем сердце, и, надеюсь, поделилась с другими. На этих встречах я получаю такой заряд Силы, который согревает и поддерживает меня ещё несколько месяцев. Я испытываю любовью и благодарностью к Содружеству и Высшей Силе за то, что привели меня в программу, к этим прекрасным людям. Чудеса в моей жизни продолжились и после Собрания. Выступая в большом круге, я озвучила свое желание получить ответственное служение на домашней группе, чтобы не пропускать её. И на очередном рабочем собрании меня выбрали казначеем, хотя с финансами у меня всегда были проблемы, как и с принятием ответственности. Очень благодарна за такую возможность быть полезной группе и надеюсь, что это поможет мне измениться в лучшую сторону».

*Валерия, группа «Жемчужина»*



«Что я увидела на Большом Собрании в Новосибирске? Нас ждали, готовились,

и все получилось! Сказать «Молодцы» – это ничего не сказать. Все продумано, как обычно, у всех в Ал-Аноне. Делились опытом искренне, с волнением. Активно участвовали в работе Собрания, много вопросов рассмотрели. Программа Ал-Анона помогает определиться в жизни, но эффективней и нагляднее, когда видишь сестер и братьев – какими они были ДО: угрюмыми, растерянными, потерявшими надежду, так как уже перепробовали все. И, вдруг, полное преобразование: доброжелательные улыбки, готовность прийти на помощь: выслушать и поделиться своим опытом.

А уж когда на сцене танцует Соня и дарит залу свою любовь и талант, невольно возникает мысль – а ведь я тоже хочу проснуться и жить полной жизнью. Или Юля – осуществила свою мечту: танцевать индийские танцы и открыла школу для детей и взрослых. Это все благодаря Ал-Анону.

Кто-то нашел себя в психологии и ушел из Ал-Анона зарабатывать приличные деньги. А есть преданные заветам Содружества сестры, которые бескорыстно десятилетиями берут новичков и ведут по Шагам с любовью, теплотой и терпением. Увезли с собой кубики с Девизами, вестник «Ал-Анон Сибирь», выпускаемый силами Окружного Комитета Новосибирской области (за него отдельное спасибо), приподнятое настроение и желание служить. И будет вам счастье – выздоровление!»

*Катя, г. Омск*



«На Больших Собраниях, которые я посещала, всегда царил атмосфера доброжелательности и любви. В этот раз мероприятие прошло также в тёплой атмосфере, пронизанной хорошим настроением и позитивными эмоциями. Очень радуется, что приезжают

к нам из области, а также из других городов для того, чтобы поделиться опытом, быть полезными. Большое Собрание – это также возможность для служения: наша группа отвечала за продажу книг. Думаю, что мы справились с задачей. Очень понравился концерт. Здорово, что участники Собрания были вовлечены в этот концерт. Мы пели и танцевали. Это объединяет».

*Лена, группа «Виктория»*



«Здравствуйте все! Я начну с того, что увидела на празднике много улыбок, радости, счастья. Обнимашки были искренними, от души. Оказывается, я многих знаю. Хотя на этом собрании я только второй раз, чувствовала себя свободно, не нужно было одевать маску, как раньше. Ещё я увидела Ирину, с которой общалась только по Скайпу, когда проходила Шаги. Очень было весело и забавно, когда девочки разыграли сценку, пели и танцевали. Слушая высказывания спикеров, для себя поняла – у меня такие же ситуации были, и я также поступала. Вроде сейчас много всего знаю и много чего понимаю, но всё-таки ещё не всегда получается действовать по-новому, иногда получается по-старому. Доверие Богу не на все сто. Это я тоже поняла из спикерской. Ещё пытаюсь рулить сама, хотя знаю, что нужно довериться во всём и полностью Высшей Силе. И, конечно, огромная благодарность всем участникам за этот праздник. Спасибо тем, кто организовал всё это. Отдельно Агафье, Надежде и девочкам-ведущим благодарность. И, конечно, Богу. Спасибо всем!»

*Лилия К., группа «Доверие»*



«На Большом Собрании было много участников из разных городов, в том числе новички. Каждый делился своим опытом. Очень понравились спикерские выступления и концерт. Обстановка была уютная и дружелюбная. Несмотря на то, что многие люди были не знакомы друг с другом, каждый излучал свет и был готов помочь».

*Светлана, группа «Виктория»*



«Я присутствовала на Большом Собрании всего второй раз, но успела отметить для себя особенную атмосферу любви, принятия и теплоты всех присутствующих. Встретила здесь как старых знакомых по Ал-Анону, так и людей из параллельных Содружеств из Новосибирска и других городов нашего региона. Услышала очень много ценного опыта из спикерских, брифинга и просто из высказываний членов групп. Также порадовали музыкальные паузы и конкурсы с призами. Было весело, а передача кубика с Девизами по кругу вообще была познавательной: все-таки как много значат наши Девизы для процесса выздоровления. Огромное спасибо организаторам и всем участникам за это мероприятие. Вместе мы выздоравливаем!»

*Светлана, группа «Надежда»*



«Благодарю Бога, Ал-Анон, АА за возможность участвовать в таких праздниках, как Большое Собрание, прошедшее в 29-й раз 17 сентября 2022 года. Такие мероприятия не поддаются никакой оценке и не попадают ни под какую критику, ибо несут в себе только душевный позитив и неутолимую жажду продолжать участвовать в жизни Содружеств и укреплять готовность всегда быть в том месте, где есть возможность помочь хотя бы одному человеку или просто сделать что-нибудь хорошее и сразу двигаться дальше, в поиске таких же дел.

И этот Праздник Жизни не стал исключением. Я благодарен Богу за общение со старыми и новыми друзьями, приехавшими из разных городов.

Выражаю искренние пожелания, чтобы крепла и множились от каждого к каждому любовь в Ал-Аноне не только в Новосибирске, но и в России, и расширялся круг друзей и членов Ал-Анона во всём мире. Выражаю также надежду, что душевное спокойствие в мире скоро наступит и не без помощи вот таких праздников трезвости и благодарности. Спасибо Вам, дорогие наши родные!»

*С любовью, Сергей М., АА*

## ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

### В НОВОСИБИРСКЕ



11 сентября 2022 года в Нарымском сквере г. Новосибирска прошёл «Всероссийский день трезвости». Праздник был организован Епархиальным реабилитационным центром во имя Преподобного Серафима Саровского при поддержке Новосибирской Митрополии РПЦ, правительства НСО и мэрии города Новосибирска.

Традиция проведения Дня трезвости в наше время возрождается для того, чтобы обозначить в общественном сознании трезвость как социальную норму жизни, как естественное состояние человека.

Организаторами было предоставлено несколько площадок: консультативный центр по здоровому образу жизни, где гости могли проконсультироваться по проблемам зависимого поведения, а также узнать, куда обращаться, если у близких возникла проблема зависимости от алкоголя и наркотиков; площадка «Чайный дворик» порадовала гостей горячим чаем и бесплатными угощениями; тематическая фотозона предоставила возможность поучаствовать в фотосессиях со слоганами праздника; информационные стенды о вреде алкоголя, наркотиков и табака. Особый интерес вызвали опыты в Лаборатории здоровья, где была показана демонстрация вредного влияния алкоголя и табака. Гости праздника стали сотрудниками «Красного креста», которые наглядно показали всем желающим приёмы оказания первой помощи.

На мероприятии присутствовали члены Ал-Анона Агафья З. и Наталья М. (группа «Надежда»), Надежда П. (группа «Жемчужина»). В тёплой беседе с организатором мероприятия, руководителем отдела негативных зависимостей Новосибирской Митрополии Андреем Ципловым, женщинам удалось достичь взаимопонимания: у наших организаций одна общая цель – помочь семьям и друзьям алкоголиков.

Кроме того, представители Ал-Анона пообщались с родственниками зависимых, ответили на их вопросы, рассказали о том, где можно найти информацию о Содружестве и о группах взаимопомощи в Новосибирске; оставили визитные карточки, буклеты, 15 экземпляров последнего номера бюллетеня «Ал-Анон Сибирь» на информационных столах; пригласили

А. Циплова на ближайшее мероприятие - Большое собрание семейных групп Ал-Анона Новосибирской области; пообщались с ребятами из реабилитационного центра.

Участие в Дне трезвости дало уникальную возможность громко заявить о Содружестве Ал-Анон для родственников и друзей алкоголиков, которое предлагает свою программу выздоровления на основе взаимной поддержки, сотрудничает с медицинскими, социальными, правоохранительными и религиозными организациями.





## В НОВОСИБИРСКЕ СОСТОЯЛАСЬ VII ЯРМАРКА – ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ИНИЦИАТИВ

Под патронажем Управления общественных связей мэрии Новосибирска 15 сентября 2022 года прошла ярмарка – презентация общественных организаций и инициатив. Более 200 некоммерческих организаций, а также ресурсные центры общественных объединений рассказали горожанам о своей деятельности. У каждой общественной структуры, участвующей в акции, была отдель-

ная палатка. Представители Ал-Анона: Агафья З. (группа «Надежда») и Надежда К. (группа «Доверие») приняли официальное участие в ярмарке. Им было выделено место, возможность подключения ноутбука для показа презентации о Содружестве. Горожанам раздавались информационные бюллетени «Ал-Анон Сибирь», буклеты с адресами групп, визитки, листовки «Вы обеспокоены пьянством близкого?»

## ПРОШЛА ПЕРЕВЫБОРНАЯ АССАМБЛЕЯ ОКРУГА

12 ноября 2022 года состоялась Третья (перевыборная) Ассамблея округа, которая является главной движущей силой структуры Ал-Анона в Новосибирской области. Присутствовали Представители Групп и Окружного Комитета. На заседании Ассамблеи рассматривалось множество вопросов по общему обслуживанию Ал-Анона, проблемы, финансовые дела и решения для округа. Председатель Окружного Комитета и другие должностные лица отчитались о работе, проделанной со времени проведения последней Ассамблеи. Были выбраны Делегат и новый состав Окружного Комитета:

**Председатель Комитета:** Татьяна К., группа «Виктория», email: kamkina\_tatyana@mail.ru

**Заместитель Председателя Комитета:** Ирина К., группа «Двенадцать», email: alanon12@mail.ru

**Председатель архивной службы:** Агафья З., группа «Надежда», email: agafya51@mail.ru

**Председатель службы по распространению литературы:**

Наталья Б., группа «Источник», email: istochnikalanon@gmail.com

**Председатель службы по выпуску информационного бюллетеня «Ал-Анон Сибирь»:**

Галина Ч., группа «Душа», email: galichernova@mail.ru

**Секретарь:** Надежда П., группа «Жемчужина», email: konzai@mail.ru

**Казначей:** Ирина А., группа «Счастье», email: antoshkina\_78@mail.ru

**Делегат от округа на Конференцию (Собрание) Ал-Анона/Алатина:** Надежда К., группа «Доверие», email: kozyreva78@mail.ru

**Председатель, возглавляющий службу общественной информации:** служение свободно.

Секретарь отправил отчет об Ассамблее секретарю по делам Конференции (Собрания) в РСО вместе с именами и адресами Делегата, должностных лиц и членов Комитета. Все избранные лица приступили к исполнению своих обязанностей с 1 января 2023 года.



**Семейные группы Ал-Анон** – это содружество, которое поддерживает любого, на чью жизнь повлияло пьянство родственника или друга. У членов Содружества есть успешный опыт выздоровления, и они делятся им со всеми людьми, столкнувшимся с проблемой алкоголизма. Для развития нашего движения нужны инициативные, неравнодушные члены Ал-Анона.

**Добро пожаловать в выздоровление!**



**СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОФИЦИАЛЬНО  
В РАМКАХ АЛ–АНОН ПРОГРАММА  
ШАГОВ (ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ)  
АЛ–АНОН? ЕСТЬ ЛИ ОНА  
В ЛИТЕРАТУРЕ АЛ–АНОН?**

Ал-Анон – это не учебная программа. В каждой единице литературы Ал-Анона (книге, брошюре, буклете, закладке, Руководстве по обслуживанию, Рекомендации группам Ал-Анон и Алатин) есть то, что является необходимым для выздоровления родственникам алкоголиков в Ал-Аноне, в том числе и подвенадцати Шагам Ал-Анона.

**ПРАВОМОЧНО ЛИ НА ВАШ  
ВЗГЛЯД, СПОНСОРУ ВЕДУЩЕМУ  
ПОДСПОНСОРНЫХ ПО ШАГАМ И  
КНИГЕ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ,  
НАЗЫВАТЬ СЕБЯ НАСТАВНИКОМ В  
ПРОГРАММЕ АЛ–АНОН?**

В Ал-Аноне главными являются принципы, а не личности. У нас нет запретов, каждый несет сам ответственность перед своей совестью и людьми за степень своего соблюдения Традиций и принципов Ал-Анона.



### У МЕНЯ СЫН НАРКОМАН. МОГУ ЛИ Я ПОСЕЩАТЬ ГРУППУ АЛ-АНОН?

«...В соответствии с Третьей Традицией, «единственным условием для членства в Ал-Аноне является наличие проблемы алкоголизма среди родственников и друзей». Следовательно, если среди твоих родственников и друзей есть алкоголики (а это могут быть родители, бабушки, дедушки и др.), то группы Ал-Анон ты посещать можешь. На одной из групп Ал-Анон была ситуация, когда на собрания ходили одновременно родственники алкоголиков и наркоманов, это вызвало много проблем, и группа приняла на Рабочем собрании решение стать «закрытой», то есть группой только для родственников алкоголиков. И это помогло: мамы наркоманов, поняв, что они изначально были родственниками алкоголиков, стали ходить на группы Ал-Анон, представляясь родственниками алкоголиков, и продолжали ходить на Нар-Анон как родственники наркоманов. А в тех городах, где еще не было Нар-Анона, именно такие люди с двойной проблемой в семье стали открывать группы Нар-Анон. Это способствовало развитию и помощи Нар-Анона в стране».



### МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БК АА НА СОБРАНИЯХ АЛ-АНОНА?

«...Чтение на собрании Ал-Анона литературы, не являющейся Литературой, одобренной Всемирной Конференцией обслуживания семейных групп Ал-Анона (далее – ЛОК), является нарушением Традиций Ал-Анона. Вот как говорится об опасности использования посторонней литературы в буклете «Что такое ЛОК?»: «Литература, не прошедшая процесс одобрения Конференцией, может как передавать, так и не передавать идеи Ал-Анона. Использование посторонних материалов на собраниях Ал-Анона несёт опасность привести к разладу в группе, нарушив, таким образом, единство. В особенности такая литература может запутать новичков. За пределами собрания члены группы могут читать и изучать всё, что угодно... Ал-Анону помогает оставаться самим собой использование на собраниях только материалов Ал-Анона».

Источник <https://al-anon.org.ru/home/other-faq>

С ЛЮБОВЬЮ, ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Агафья З., Галина Ч., Ирина А., Ксения К., Ирина Г.

Присылайте свои истории выздоровления, служения, рассказы о жизни групп для их публикации на электронный адрес [dushabaraba@mail.ru](mailto:dushabaraba@mail.ru)



E-Mail: al-anon-nso@mail.ru Сайт: alanonnsk.ru Телефон: 8 913 068-90-58

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ГРУПП

### г. НОВОСИБИРСК

#### Группа «Беловежская»

**Место:** ул. Беловежская, дом 7,  
Приют Матери Терезы  
**Время:** понедельник, 17:30  
**Телефон:** 8-913-738-60-43

#### Группа «Жемчужина»

**Место:** Академгородок,  
ул. Арбузова, дом 1а (Ресурсный центр),  
**Время:** понедельник, 18:30  
**Телефон:** 8-961-874-89-84

#### Группа «Надежда»

**Место:** ул. Вокзальная магистраль,  
дом 2, кабинет 5, вход с ул. Шамшурина,  
**Время:** вторник, 18:30  
**Телефон:** 8-905-953-54-88

#### Группа «Источник»

**Место:** ул. Мичурина, дом 20,  
**Время:** среда, 19:00  
**Телефон:** 8-913-772-07-69  
8-953-804-96-73

#### Группа «Доверие»

**Место:** ул. Станиславского, дом 6,  
**Время:** вторник, 18:00  
**Телефон:** 8-923-705-41-55

#### Группа «Виктория»

**Место:** ул. Новоморская, дом 12,  
Помещение Координационного центра  
**Время:** среда, 18:30  
**Телефон:** 8-913-721-40-88  
8-953-894-14-78

#### Группа «Двенадцать»

**Место:** ул. Вокзальная магистраль, дом 2  
**Время:** четверг, 18:30,  
**Телефон:** 8-902-482-63-86

### г. БЕРДСК

#### Группа «Радуга»

**Время:** суббота, 12:00  
Электронное собрание  
<https://t.me/+E8ZCQ2pogrA0OWJi> Telegram  
<https://join.skype.com/fNnBodyxhU> Skype

#### Группа «Счастье»

**Место:** ул. К. Маркса,  
дом 11 (цокольный этаж),  
**Время:** четверг, 18:30  
**Телефон:** 8-913-793-19-32

### г. БАРАБИНСК

#### Группа «Душа»

**Место:** ул. К. Маркса, дом 85,  
территория храма, адм. корпус  
**Время:** среда, 18:30,  
**Телефон:** 8-953-895-70-20  
8-913-489-50-41  
(временно не работает)

## ЭЛЕКТРОННОЕ СОБРАНИЕ

#### «Мужество меняться»

**Время:** четверг, 17:00 (мск.)  
<https://join.skype.com/kJ8xy40j4Bty> Skype