

Я ХОТЕЛА «СЛЕПИТЬ» ЕГО ПОД СЕБЯ



С супругом мы познакомились на работе. Он мягко влился в наш коллектив. Принимали участие в праздниках, на всех застольях всегда вместе. Со временем он стал настаивать: «Надо нам расписаться!» Мы поженились, и началась наша семейная жизнь. Как у всех: дети, нехватка денег... Муж материально поддерживал: калымил по выходным и в отпуске, ну и, безусловно, попивал.

Мы завели дачу, купили землю, строили дом, затем ещё один в другом месте. Сначала у нас был мотоцикл, потом купили машину. Внешне всё казалось благополучно. Но муж не мог жить трезвым, ему постоянно надо было пить. И хотя мне было непонятно такое поведение супруга, я не травила его лекарствами, не водила к бабкам. Не предпринимала никаких мер, чтобы унижать своего мужчину перед родственниками и детьми.

Как-то мужа в очередной раз привели домой пьяного. И вот он лежит у порога с разбитой го-

ловой, а я на него смотрю и думаю: «Всё равно ты бросишь пить! Ты не будешь пить!» Вот такая у меня была вера.

А когда трезвел, вставал на колени перед детьми, клялся, божился, ходил в наркологию, прокапывался, кодировался. Но абсолютно ничего не помогало.

Что я делала, когда муж был в употреблении? Думала: «Ну что это он где-то пьёт? Надо чтобы он пил дома, на глазах. Как-то пришёл мой зависимый с другом. Накрыла на стол, сидим на кухне, выпили. Ну что? Надо веселиться. Я беру гитару... А дети

сидят в соседней комнате на диване, прижавшись друг к другу. И вдруг я вспоминаю про них. Захожу в комнату, а мне дочь говорит (ей, наверное, лет 8 тогда было): «Мама, мне так страшно! Вы там поете – мне так страшно!» И тут как будто слышу внутри себя голос: «Боже, что я творю? Что я делаю? Как же дети?»

Я стала строить глазки этому чужому мужику. И вот он меня уже обнимает. А мой, значит, смотрел, смотрел... Потом подскочил, вышвырнул друга и сам следом ушёл. Больше в доме у нас выпивки не было. И когда мужу хотелось напиться, он уходил, пил день-два-три. Никогда не ходила его искать.

В понедельник, придя на работу, переживаю: «Живой? Не живой?» Звоню ему, а он такой радостный: «Алло!» И в этот момент я крала трубку, потому что понимала, что человек прекрасно провел время, он отдохнул, всё у него хорошо. А мне надо жить, надо быть с детьми, надо быть матерью, надо быть в коллективе, надо работать. И так вот продолжалось периодически. Месяц, два, три – всё нормально. Потом начинались придирки.

Однажды муж обозвал меня дурой. Прихожу на работу, сижу и думаю: «Какая же я дура? Шью, вяжу, готовлю, всё делаю, детей нарожала. Какая я дура?» Вечером приходит в хорошем настроении, а я убитая. Он интересуется: «Ты что?» Отвечаю: «Ты меня дурой назвал». – «Ну и что? Назвал и назвал». А я и не знаю – что. Как мне жить? Как мне быть? Непонятно...

Был у меня ещё один метод: буду пить с мужем, ему меньше достанется. Выпиваем на даче. Он себе наливает – и я себе столько же. В итоге оба валяемся пьяные. А сын тем временем сел на машину и поехал кататься. Загнал машину в ручей. Ночью пришел. Я протрезвела. Смотрю – ворота открыты. Луна светит. Мой сын-подросток, ему, наверное, лет 14 было тогда, говорит: «Мама, я машину утопил». Говорю: «Ладно, ложись спать». Потом выгнали автомобиль.

А вот ещё один случай. Муж зовёт: «Пойдём вместе к моему начальнику». Они поддали на работе и, чтобы того не ругала жена, позвали меня с собой. Я пошла. Женщина открыла дверь и спросила: «А это что за прощандовка с вами?» И на порог нас не пустила. Я круто развернулась и убежала. С тех пор никогда его не искала и никуда с ним не ходила. Хороший урок получила. Потом супруг жил, как хотел, как мог, боролся, но я уже отступила.

Однажды в гараже, выпивая как обычно с компанией собутыльников, муж вдруг услышал по радио, что есть такая программа – «Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков».

Попав в очередной раз в наркологию, он жаловался главврачу: «Ну как же так? Я же не хочу пить. Я всё делаю, чтобы мне не пить, но у меня не получается». Написали письмо в Москву. Вместе с ответом пришли первые книжки и брошюры АА. И вот три алкоголика в наркологическом центре собрались у главврача в кабинете и начали рассуждать: «Ну как так? Я же всё понимаю, всё знаю, но не могу жить трезвым». Потом они стали собираться у нас дома, потом ещё у одного на квартире. И поняли, что когда встречаются, проговаривают свои тревоги и переживания, они не пьют. А я тем временем приглядывалась, приглядывалась...

В 1995 году муж организовал в наркологическом отделении группу «Оптимист». Остановился, перестал пить. Думаю: «Счастье привалило! Не пьёт, теперь всё будет хорошо». Но не тут-то было. Время от времени в голову приходила такая мысль: «Да лучше бы ты пил!» У супруга заметно поднялась самооценка: он уже не ходил в чём попало, следил за собой, на группы всегда с портфельчиком. Более того, он практически через день начал ездить по другим городам. Потом стали приезжать иногородние члены АА, праздновали годовщины группы. А мне что делать?

Как-то мне сказали про Валентину Петровну, Царствие ей Небесное. Очень хорошим человеком была, из жизни ушла в 92 года. У неё сын был пьющий. По инициативе Валентины Петровны мы стали проводить группы Ал-Анон. Пришла первая книжка «День за днем в Ал-Аноне». Собирались, читали, вникали. Мне стало понятно, что я бессильна перед алкоголем. Но жизнь-то уже поломана. И в моменты отчаяния видела лишь один выход – надо разводиться!

Так я промучилась три года. Муж ходил трезвый, ездил в другие города по группам, а я всё страдала... Как говорит мама: «Дурь-то найдёт причину». Думаю: «Да как же так? И трезвый – и счастья нет. Что делать?»

В 1998 году случилось такое событие: будучи в Москве, куда отправилась по рекомендации мужа, я познакомилась с Маршей и Риком, которые приехали из Центрального Офиса Всемирного Обслуживания родственников и друзей алкоголиков. Секретарь Марша – негрityночка, Рик – представительный мужчина с усами и животиком. Мы ходили на группы, но я не могла открыто сказать, что мне

плохо. Супруг трезвый, а мне плохо. И непонятно почему. Я тогда Марше пожаловалась: «Плачу, плачу, жизнь не удалась, хоть и бросил пить — никакой жизни нет». А она подошла ко мне, похлопала по плечу и сказала через переводчика: «Я за тебя молиться буду!» Ну, думаю: «Ладно!»

Как-то приехали к нам женщины из Германии. И одна из них говорит: «Мне муж-алкоголик попался. Я развелась и второй раз вышла замуж. Тоже за алкоголика. Развелась. Третий раз вышла замуж. Снова алкоголик. Развелась. Сейчас у меня четвертый муж, и он тоже алкоголик». Я села и думаю: «Это надо, оказывается, с собой что-то делать...».

И я продолжала искать выход... На одном семинаре по Традициям, на который съехались люди из других городов России и Украины, познакомилась с женщиной (кареглазая такая, постарше меня), говорю: «Здравствуйте, вы откуда?» Она: «Я из Винницы». Продолжаю расспрашивать: «Как там у вас в Виннице?» Она: «Знаешь, очень хорошо. У нас такие группы. Нам так хорошо». Интересуюсь: «А муж?» Она: «Ну, муж попивает». Утоняю: «А как вы?» Она: «У нас всё хорошо, мы не ссоримся, у нас нормально». Про себя думаю: «Вот дура какая-то». Знакомлюсь с другой женщиной: «А вы откуда?» — «Из Саратова» — «А как у вас там? Как группы работают?» — «Работают. У нас очень хорошие женщины» — «А муж?» — «А муж попивает. А я что? Я нормально!» А я ненормально...

На следующий год поехала в Москву, уже зная, что там работает Екатерина Савина, писатель, православный русский психолог. Сама она наркоманка, но работает с родственниками алкоголиков и наркоманов. Я её разыскала, пришла на приём. Катя наглядно, с помощью рисунка, показала мне выход из сложившейся ситуации. Нарисовала меня и мужа, обвела в круг и говорит: «Сейчас ты и твой муж, как у нас принято говорить, единое целое. Ничего подобного быть не должно. Ты должна разорвать этот круг и достраивать свой, а он пусть достраивает свой».

И действительно он-то свой круг уже достроил. Он-то счастлив. У него всё нормально, у него друзья, у него бизнес пошёл. У него всё хорошо. А мне плохо, потому что ему хорошо без меня. Как это он без меня и вдруг обрел такое вот состояние. Поэтому я серьезно начала заниматься программой, почти каждый год ездила в Москву, встречалась с членами Ал-Анона, изучала Шаги.

Пошла работа и в Омске: наши группы увеличились, в 2008 году выпустили книжку: «Истории

нашего выздоровления». К нам начали приезжать из других городов: Барнаула, Екатеринбурга, Кургана, Новосибирска. Через три года мы издали новую книжку с историями выздоровления. Писали сами про себя. Стали каждый год отмечать дни рождения групп. Первой была группа «Вера». Потом появилась «Надежда», затем «Любовь» и «София». Вот так в разных районах города Омска работали четыре группы.

Нам нужно было доносить идеи. А каким образом? Стали давать объявления в газету, нам очень активно помогали Анонимные Алкоголики, которые первыми вышли на «Омское радио». Была там такая ведущая Наталья Стафиенко, она вела еженедельную программу «Путь к себе», на которую приглашала членов АА и Ал-Анона. Я называлась Зинаидой, подруга по Ал-Анону Таня — Алиной. Мы вещали, что-то говорили и по голосу нас всё равно узнавали.

Группы наши продолжали расти. Мы стали ездить в другие города. И первый город, куда мы поехали, был Барнаул. Барнаульский Ал-Анон организовался раньше, чем в Омске. Там отмечали годовщину создания содружества.

Алкоголики нас быстренько от себя отделили. Но на праздники, мероприятия (в том числе спортивные) мы ходили вместе. Выезды за город на пашлыки тоже всегда были совместные. А группы проводили каждый свои. Когда мы приходили на открытые собрания к алкоголикам, поначалу они относились к нам подозрительно. Также как и в своих семьях к жёнам, матерям и так далее. Но потихоньку из врагов мы становились друзьями...

К нам в Омск приезжали не только из других городов, но и из других стран. Например, Крис из Германии, с которым мой супруг познакомился в Москве. Думаю: «Интересно, кто же этот немец такой». Открываю дверь, стоит мужчина — такие глазки голубые, кепка белая (мы на даче в таких ходим), огромный живот и пионерский барабан на нём. А у меня сразу осуждение: «Интересно. Жена там где-то, а он разгуливает, по городам разъезжает». Мне казалось, что это всё-таки ненормально. Крис позвонил в Германию, доложил, что добрался до Омска. Заходит ко мне на кухню и говорит: «Ингрид со мной так любезно разговаривала. Я ей всё рассказал. Она ремонт там делает». Я так думаю: «Ну вообще, классно...».

Потом приехал из Америки Дак. Тоже такой интересный. К слову сказать, приезжают они к нам на свои деньги, затрачивают своё время, делятся опытом выздоровления. Дак вообще покалеченный, у него в

позвоночнике титановые пластины. Потом приезжал еще один американец. Что мы учудили? Повезли его в Большеречье, где он покрестился и стал Константином. Батюшка крестил нашего американского гостя прямо в Иртыше. Для алкоголиков и для нас, членов Ал-Анона, это были необыкновенные события.

Но вернёмся к нашим отношениям с мужем. Итак, мы работаем с ним по Шагам. Он по своей программе, я – по своей. Но всё-таки подглядываю за ним, подсматриваю. Хочу «слепить» его под себя, чтобы каким-то образом он становился лучше: не сидел в кресле, не щёлкал семечки у телевизора, не ходил так часто на группы, не срывался с дачи, не бросал всё и не уезжал. Чтобы своих одноклассниц не возил на моей машине. Не сидел в телефоне... Естественно на меня плотно навалилась ревность. Я его стала жутко ревновать. Одно дело, когда муж пьяный – кому он нужен? И совсем другое, когда трезвый, весь такой из себя. Это тяжело... А потом мне пришла в голову мысль: «Ну и что? Ну и разведусь. Соседка одна живет и вон та одна живет. И я проживу! Ничего страшного. Разведёмся!» И уже копию свидетельства о браке подготовила, подавать заявление о разводе собралась. Я смотрю – и он уже копию сделал.

Так жить было невозможно! А вы знаете почему? Иду утром на кухню, готовлю завтрак по принуждению, накрываю на стол, кормлю мужа. А он мне говорит: «Посмотри на себя в зеркало!» Один раз, второй... В третий раз думаю: «Что ему надо?» Пошла в ванную, посмотрела в зеркало и не увидела себя, потому что там, в зеркале, был монстр. Скулы сжатые, а глаза злые-презлые. И я поняла, что эта моя болезнь – созависимость. Он не такой, как я хочу, я не могу над им властвовать, я не могу им управлять.

Я вообще ничего не могу... И раз я ничего не могу, тогда что мне остается делать – заняться собой. А раздражение-то не проходит.

И тут я поняла, что постоянно с мужем воюю. Он мне что-то говорит, а я, ещё не дослушав фразу до конца, уже против. Потом постепенно до меня дошло, что моё раздражение и упрёки в адрес супруга, даже если я не произношу их вслух, всё равно отражаются на моём лице. И тут же в голове звучит самооправдание: «Я же тебя терплю такого, и ты терпи».

Как-то мы с мужем собрались на дачу, он говорит: «Ну всё, я пошел!» – «Иди!» Уже завел машину, сидит, ждёт меня, а я хожу из угла в угол и делаю вид, что у меня какие-то дела. В итоге выхожу, а он уже, конечно, злой-презлой, потому что давно ждёт меня. Я ещё дверцу не закрыла, он уже срывается с места и выезжает на дорогу. Его всего колотит, меня тоже. Кричу: «Остановись! Я на ходу выпрыгну!» Он в ответ тоже что-то кричит... Проехали 500 метров. И вдруг такая тишина! Такая благодать! Всё это надо прорабатывать, прописывать.

Когда мне было плохо, и я сходила с ума рядом всегда была моя наставница Валентина Петровна. Собрание у мужа уже давно должно закончиться, а его всё нет и нет – это как же? Я ей звоню, жалуясь, а она мне говорит: «Катенька! Полюби себя!» Думаю: «Правда, ну он же своим делом занимается, а ты занимайся своим». И тогда начинаю звонить своим из Ал-Анона или с детьми занимаюсь, или какими-то другими делами.

Катя, г. Омск

Продолжение следует

С ЮМОРОМ ПРО ЖИЗНЬ



Если дела идут не так, как бы тебе хотелось, значит это не твои дела. Пускай себе идут дальше.



Если даже десятый блин у тебя выходит комом, начинай печь комочки.



Если над тобой смеются, ты по крайней мере приносишь людям радость.



А зачем жить, не совершая ошибок? В копилке должны быть воспоминания, которыми нельзя поделиться с детьми.



Даже ползти можно с гордо поднятой вверх головой!



Если из твоей жизни уходят люди, кинь им вдогонку мусор, чтобы вынесли по дороге.



Наступая на одни и те же грабли, ты получаешь болезненный, но все же опыт.



Ты не ленишься, ты просто отдыхаешь заранее.



КАК АЛ-АНОН ПОКАЗАЛ МНЕ, ЧТО У КАЖДОГО СВОЯ СКОРОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ

В книге «Много голосов, одно путешествие» (В-31) на странице 387 говорится: «Ал-Анон, каким мы его знаем сегодня, не был создан сразу и окончательно. Содружество развивалось постепенно и формировалось в течение многих лет». Понимание этого и многочисленные примеры, явленные на протяжении всей нашей истории, очень утешают меня и дают надежду на мое личное выздоровление. Выросший в жестких условиях семейной болезни алкоголизм, я чувствовал, что все должен делать идеально, даже если делаю это впервые. Поскольку мои первые попытки — сделать уроки, присоединиться к игре или с кем-то подружиться — всегда были робкими и часто неудачными, я думал, что так и останусь вечным неудачником.

Придя в Ал-Анон, я узнал, что важные изменения редко происходят мгновенно. Я перестал позволять завышенным ожиданиям — своим собственным и чужим — лишать меня самоуважения и вдохновения что-либо делать. Узнав о том, как создавалась Предлагаемая Препамбула Ал-Анона к Двенадцати Шагам, я получил конкретный пример постепенного развития, который помог мне изменить свое убеждение. Я всегда думал, что Препамбула — вдохновляющее описание нашей программы, которое часто зачиты-

вается в начале собраний, — существовала с момента возникновения содружества. Но позже я узнал, что, как и с моим личным выздоровлением, с текстом Препамбулы все тоже началось с малого и со временем в него много раз вносили изменения. Эта информация вдохновила меня на поиск личного прогресса, а не совершенства.

На странице 63 книги рассказано, как предложение ванкуверской группы Ал-Анон в 1953 году побудило основательниц содружества Лоис У. и Энн Б. разработать Предлагаемое Вступление и Предлагаемую Препамбулу к Двенадцати Шагам. В сегодняшней редакции Препамбулы от первоначальной версии осталась лишь фраза «родственники и друзья алкоголиков». Большая часть того текста легла в основу того, что сейчас называется Предлагаемым Вступлением.

В 1964 году Препамбула и Вступление были полностью переработаны. Они стали намного ближе к современной редакции. Отличия совсем небольшие. Например, условие для членства в Препамбуле ранее было сформулировано так: «Единственным условием для членства является наличие родственников или друзей, у которых есть проблемы с выпивкой». Эту версию можно найти в книге «Семейные группы Ал-Анон — классическое издание» (RSB-5) в Приложении.

В 1973 году текст, который к тому времени назывался Предлагаемой Препамбулой к Двенадцати Шагам, был переработан еще раз. Поскольку он широко использовался в качестве описания нашей программы, Конференция Всемирного Обслуживания приняла в 1985 году предложение «разместить Предлагаемую Препамбулу к Двенадцати Шагам на обороте титульного листа каждого издания литературы, одобренной Конференцией (ЛОК), в качестве заявления о цели». Однако в некоторых изданиях места на обороте титульного листа не хватало, поэтому в 2004 году предложение было пересмотрено и принято с поправкой, что Препамбула включается во всю ЛОК, «предпочтительно на обороте титульного листа».

Предлагаемая Препамбула к Двенадцати Шагам остается неизменной вот уже 50 лет. Я так благодарен за урок, который извлек из ее истории: развитие не всегда происходит мгновенно и стоит того, чтобы подождать.

*Том К., Заместитель Директора по литературе
журнал «Форум», май 2023 г.*



НАМ 30 ЛЕТ

20 июля 1998 года в г. Новосибирске были зарегистрированы первые группы: «Надежда» (Ал-Анон) и «Аметист» (АА). С появлением группы Ал-Анон в нашем городе началось зарождение содружества в Западной Сибири, давая надежду на обретение счастья людям, пострадавшим от алкоголизма родственникам и друзьям.

30 июля 2023 года состоялось совместное праздничное мероприятие, посвященное 30-летию со дня образования этих групп, под девизом «Жить полной жизнью». На празднике, который проходил в Приюте матери Терезы, кроме виновников торжества были гости из групп «Беловежская» (г. Новосибирск), «Счастье» и «Радуга» (г. Бердск), члены Ал-Анона из г. Томска, резиденты и сестры милосердия Приюта, всего 37 человек, в том числе один новичок. Первые члены групп – юбиляров Ольга («Надежда») и Сергей («Аметист») поделились своими воспоминаниями, чувствами и ощущениями, радостью и опытом участия в нашем общем выздоровлении.

Участники брифинга, на котором дебютировала Лиля из группы «Беловежская», отвечали на вопросы из зала. В своих спикерских выступлениях представители обоих содружеств поделились опытом выздоровления. Впервые о своем пути в Ал-Аноне рассказала Ольга из группы «Надежда».

Номера концерта были разнообразными: сценку из жизни АА показала театрализованная группа «Жара», о Двенадцати Традициях в игровой форме рассказали члены группы «Надежда», звучали песни современных авторов, а также были исполнены традиционные гимны Ал-Анона и АА.

В заключение собрания состоялся круг благодарности по теме «Жить полной жизнью». Праздник получился интересным и теплым.

Агафья, группа «Надежда»



4-6 августа 2023 года содружество Анонимные Алкоголики г. Новосибирска праздновало 30-летие со дня основания. Праздничное мероприятие проходило на базе отдыха «Зеленая поляна», недалеко от с. Бурмистрово. Был зарегистрирован 91 человек, из них 3 члена Ал-Анона. На Форум приехали гости из Новосибирска, Бердска, Омска, Кемерово, Барнаула, Томска, Железногорска, Красноярска, Иркутска, Барселоны. Своими впечатлениями о посещенном мероприятии делится Надя П. из группы «Жемчужина».

«Я езжу на Форумы АА с 2017 года. Зачем езжу? За поддержкой, подзарядкой, опытом, новыми знакомствами, возможностью сделать Двенадцатый Шаг. Опишу подробнее. В первую очередь порадовал бесплатный трансфер. Доехали быстро и весело, встретила старых друзей, познакомилась с новыми. Поселились с сыном в новом домике на троих человек, думали: «Кто же будет третьим?». В день заезда состоялся первый большой круг «Жить трезвым». Спикерское выступление Оли С. (г. Москва, 5 лет 9 месяцев трезвости) «Моя история выздоровления» погрузило в воспоминания о том, как я в своих взаимоотношениях в семье брала на себе роль Бога, всех «ела», невыносимо страдала от употребления сына, пыталась его вылечить и изменить, уверенная в том, что делаю все правильно. Только почему-то ничего у меня не получалось. Проблем становилось все больше и больше. На малых группах желающие высказывались по предложенным и свободным темам: «Семейное выздоровление», «Третий Шаг», «Жизнь в

программе», «Двенадцатый Шаг». Я рассказала о том, как изменилась моя жизнь с приходом в программу, как стали налаживаться отношения с сыновьями, как я перестала торговаться с Богом.

Второй день мероприятия начался с зарядки, потом последовали медитация, настрой на день, завтрак, регистрация гостей и торжественное открытие праздника. Историю АА Новосибирска, сопровождаемую показом слайдов, рассказал Сергей М. (30 лет трезвости). Архив очень ценный! После обеда прошли группы по темам «Куда уходит новичок», «Выздоровливающий в семье, семейное выздоровление», «Мы ни с кем и ни с чем не боремся». Я поняла, что не нужно бороться с алкоголиком, как я делала раньше, лучше убрать от него руки, ведь он проходит свой путь. Еще для себя уяснила, что даже если я одна пришла на группу, надо сидеть и ждать: вдруг придет новичок, а дверь закрыта, он развернется и уйдет (алкоголик – бухать, родственник – страдать и болеть). После обеда последовал активный отдых: спортивные состязания на площадке, водный волейбол, купание, общение. Вечером прошли собрания по темам «Пятая Традиция, посещение ребцентров, лечебных учреждений, о чем рассказать новичку», «Взаимодействие групп, привлекательность, информация о сообществе, служения». Вадим (г. Барселона) поделился опытом создания групп АА, информирования в соцсетях в Испании; Сергей (г. Кемерово) рассказал о своем выздоровлении и поделился опытом работы с закрытыми учреждениями в своем городе и области.

Вечерняя развлекательная программа прошла весело, душевно, по-семейному. Ребята подготовили замечательный концерт, в котором было место экспромту: выходили желающие, читали стихи и пели, а им все дружно подпевали. Дискотека и вечерние группы – выше всех похвал.

Третий день начался традиционно: зарядка, медитация, завтрак. Затем - прощальный круг со словами благодарности Высшей Силе, спикерам, тем, кто занимался служением. Мои чувства: единство, теплота, удовлетворение, жизнелюбие, воодушевление. Кстати, нашей с сыном соседкой в домике оказалась алкоголичка - новичок, у которой муж тоже алкоголик. Вот промысел Божий, лучшего я и не ожидала. Наблюдала за ней и вспоминала о том, какая я пришла в программу: напуганная, настороженная, потерянная... Я ей дала поддержку, тепло, рассказала о наших группах. Видно было, как человек «оттаивает», расслабляется, начинает улыбаться. На следующий день она уже высказывалась на прощальном круге. Мы обменялись контактами. На Форуме еще были новички и все получили теплый прием и мощную поддержку.

Я до сих пор ощущаю руки в большом кругу. Когда я читаю Молитву о душевном покое, у меня текут слезы, мурашки по всему телу и теплота! После таких грандиозных мероприятий я еще больше укрепляюсь в вере в то, что у меня есть большая семья, которая меня поддержит, что я иду правильным путем, только теперь не одна, а беру с собой Бога. Спасибо!»

Надежда П., группа «Жемчужина»

МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

• *Умей радоваться жизни, даже в трудные времена, ведь все имеет свою причину и смысл.*

• *Будь открытым для диалога и общения, это поможет узнать новых людей и расширить свой кругозор.*

• *Не забывай про своих близких и любимых, они являются опорой и поддержкой в жизни.*

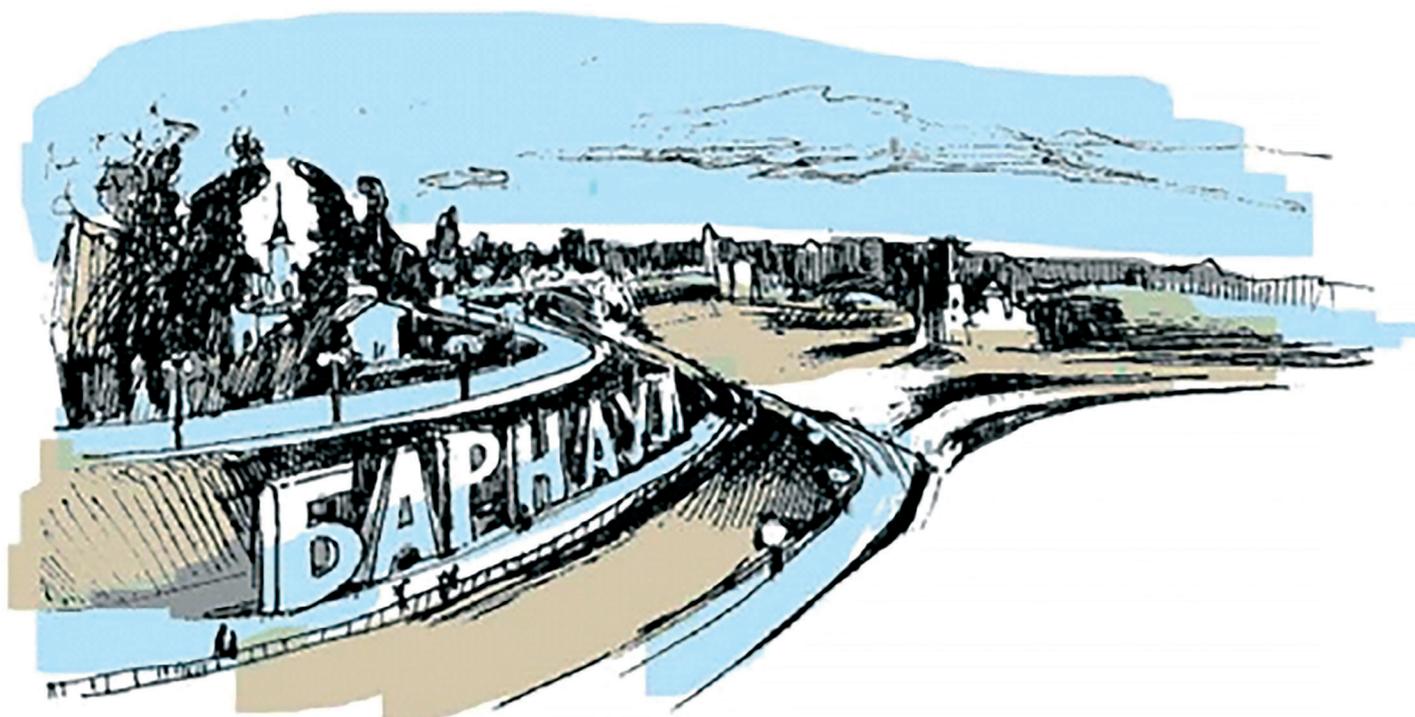
• *Умей простить и отпустить обиды, это поможет освободиться от гнева и негативных эмоций.*

• *Никогда не переставай учиться и развиваться, это поможет раскрыть свой потенциал.*

• *Всегда концентрируйся только на позитиве, ведь оптимизм и позитивное мышление являются залогом счастья и успеха в жизни каждого человека.*

• *Благодари жизнь за все, что ты имеешь, поскольку благодарность наполняет жизнь положительными эмоциями, а также притягивает добро и светлые мысли.*





22-24 сентября 2023 года в городе Барнауле состоялся VII Форум Ал-Анона России, посвященный 35-летию содружества, который прошел под девизом «Ал-Анон как путь к себе». В Форуме приняло участие 118 человек, среди них: члены содружества Ал-Анон из городов: Балашиха, Барнаул, Бердск, Бийск, Благовещенск, Большой Камень, Великий Новгород, Владивосток, Волгоград, Горно-Алтайск, Дзержинский, Иркутск, Камень-на-Оби, Краснодар, Кемерово, Москва, Новоалтайск, Новосибирск, Омск, Пенза, Пермь, Рубцовск, Санкт-Петербург, Саратов, Стерлитамак, Томск, Уфа, Челябинск, Южно-Сахалинск и села Павловск Алтайского края; друзья Ал-Анона Казахстана (Астана); друзья Анонимные Алкоголики и из других 12-шаговых содружеств. Новосибирскую область представляли 9 человек, они поделились своими впечатлениями от участия в праздничном мероприятии.



«С 22 по 24 сентября 2023 года, в живописном месте города Барнаула, парк-отеле «Лесные дали», проходил VII Форум Ал-Анона России, посвященный 35-летию российского содружества. Во время открытия праздника, когда называли города, я увидела живую географию Ал-Анона России. Форум - это не только праздничное меро-

приятие, но и познавательное. Была возможность познакомиться с опытом выздоровления по темам «Прогресс, а не совершенство – как я меняюсь в Ал-Аноне», «Радость служения», «Забота о себе» и «Отстранение с любовью», «Опыт семейного выздоровления через содружества Ал-Анон и АА» и «Я - жена действующего алкоголика. Ал-Анон дарит надежду и помощь», «Отдавая, я получаю. Наставничество в Ал-Аноне».

Отдельный блок был посвящен истории Ал-Анона России. 35 лет пути развития, становления, наработки опыта содружества Ал-Анон были представлены в виде презентации на экране. В рассказе о создании первых групп на местах отражен огромный путь, пройденный членами Ал-Анона всех регионов нашей огромной страны.

Представление нашей литературы, одобренной конференцией, проходило через потрясающее театрализованное представление под названием «ЛОКомотив выздоровления (литература Ал-Анона как основной инструмент выздоровления)». На станциях «Отчаяние», «Помощь», «Служение», «Радость», «Душевный покой» была представлена соответствующая литература и дана краткая информация о каждой книге, буклете, брошюре или закладке.

А какой шикарный концерт нам показали!! Были представлены танец величественной императрицы Иисиды, сказка «Муха-Цокотуха», в заключение которой, как и положено, главная героиня угостила

всех присутствующих тортом; шуточный конкурс красоты «Мисс Форума». Во время продолжительных блоков проводились зажигательные разминки.

На празднике я познакомилась с членами РСО, которые несут различные служения. Если раньше, читая материалы РСО, я видела подпись и для меня это было просто имя, то теперь вижу конкретного человека: Аллу из Москвы, Наташу из Омска, Светлану из Краснодара, Юлю из Владивостока, ну и других, конечно.

На большом заключительном круте «Калейдоскоп впечатлений и пожеланий» каждый из более 70-ти участников поделился своими яркими впечатлениями и открытиями от прошедшего Форума. Я особенно хочу выразить благодарность членам Ал-Анона г. Барнаула, на чьи плечи легла организация праздничного мероприятия. Они создавали нам тепло и уют. У Раи всегда был накрыт красивый стол с вкусными угощениями, горячим кофе и чаем. Лена позаботилась о том, чтобы всем было удобно и комфортно жить. Я очень благодарна их помощникам. Всем, всем большое спасибо!

Ещё хочу сказать спасибо Оргкомитету Форума, который начал свою работу задолго до его начала Форума. Благодаря кропотливому труду всех его участников, тех, кто приехал и кто принимал участие заочно, праздник состоялся».

**С любовью Агафья,
г. Новосибирск, группа «Надежда»**



«Я Татьяна, родственница многочисленных алкоголиков. Заранее знала, что VII Форума Ал-Анона России будет проходить в Барнауле. У меня было большое желание участвовать в этом мероприятии, встретиться с моими старыми, любимыми друзьями и познакомиться с новыми людьми, которые встали на путь выздоровления.

За эти три дня я получила много положительных эмоций. В начале знакомства мы отправились на экскурсию по городу. Господь позаботился! Замечательная погода, великолепный гид, красивый город с интересной историей.

Все дни были спланированы так, что некогда было скучать: брифинг с вопросами-ответами, знакомство с нашей литературой через замечательное представление «ЛЮКомотив выздоровления», мини-спикерские на выбор. А какие были на концерте артисты! Смелые, талантливые, счастливые! В за-

вершении второго дня - дискотека. Даже ди-джей удивлялся, какая у нас заводная компания.

Я получила много опыта выздоровления, тепла, энергии. Очень благодарна моей Высшей Силе, которая приготовила такой замечательный подарок – позволила мне стать участницей этого праздника. Благодарна всем участникам! Благодарна судьбе за то, что познакомилась с людьми, которые трудятся в РСО. Восхищаюсь их работой. Я стою твёрдо на дороге в новую жизнь и всем желаю того же. Спасибо».

Татьяна, г. Бердск, группа «Счастье»



«Быстро летит время, но до сих пор я напитана той энергией единства, любви и тепла, которая присутствовала на Форуме. Я в Ал-Аноне больше 10 лет и не один раз принимала участие в Больших Собраниях Ал-Анона Западной Сибири. На Форуме России мне посчастливилось присутствовать впервые. Впечатлила в первую очередь, конечно, наша география. Я благодарна всем, особенно тем, кто приехал издалека, это очень вдохновляет и мотивирует! Интересное наблюдение - люди, с которыми я недавно познакомилась, воспринимались мною как давние друзья или родственники. Ещё я увидела воочию тех, кто служит в РСО. У меня к ним огромная благодарность, уважение и восхищение. Особенно хочется отметить тех, кто участвовал в подготовке, и тех, кто взял на себя служение в проведении самого мероприятия. Мне было очень комфортно и уютно. И даже в мелочах я чувствовала заботу. Например, в том, что пью любимый кофе с молочком.

Программа мероприятий была рассчитана так, что достаточно было времени и на отдых, и на работу, и на развлечения, и на полезное общение. Она подразделялась на привычные блоки: мини-спикерские, брифинг и блок, на котором можно было познакомиться с литературой Ал-Анона. На мини-спикерских можно было выбрать актуальную для меня тему. А вот блок, под названием «ЛЮКомотив выздоровления (литература Ал-Анона как основной инструмент выздоровления)» был представлен необычным образом. Я думала, что просто будут рассказывать о пользе изучения нашей, одобренной литературы. Да, так и было, но, в виде сценки! Я реально побывала в путешествии! ЛЮКомотив в итоге оказался двигателем прогресса!

На Форуме была возможность купить литературу, которая представлена на сайте Ал-Анона. Там

были книги, брошюры, буклеты, закладки и многое другое. Я не была исключением, приобрела новые брошюры, календарь и карточки с цитатами из литературы Ал-Анона. Карточки потом разыграли на домашней группе, и у каждого ее члена осталась частичка моей радости от поездки.

У меня были некоторые вопросы, относящиеся именно к ЛОК. Как здорово, я получила ответы, услышала мнения от впередиидущих - такими я считаю тех, кто имеет опыт служения в РСО. Блок про наставничество был очень полезен для меня. Это ценный, важный и уникальный опыт. Вообще, я делаю вывод, что именно мероприятия такого масштаба наполняют меня знаниями и пониманием Ал-Анона в чистом виде.

Хочется немного сказать про досуг. Концерт, организованный своими силами, был просто фантастический. Таланты всех возрастов перед нами пели, читали стихи, танцевали в разных стилях.

Я и похотела, и где-то даже всплакнула. Зрители активно принимали участие во всех конкурсах. А вечерняя дискотека окончательно погрузила меня в состояние драйва, радости, свободы.

Ал-Анон – это моя семья. Я желаю своей семье дальнейшего роста и процветания на пути к выздоровлению».

**Благодарный член Ал-Анона, Ирина,
г. Бердск, группа «Счастье»**



«В сентябре 2023 года прошел юбилейный Форум Ал-Анона России, посвященный 35-летию содружества. В задумках было рассказать об истории Ал-Анона.

За разработку темы взялись члены РГ по архиву и добровольцы. Мы готовили Презентацию по истории Ал-Анона России. Столько лет содружеству – хотелось представить весь многообразный опыт не только групп центрального региона, а всей страны. Масштаб первоначально пугал, нужно было написать текст и создать видео-ряд для наглядности. Текст составляли всем миром – опытные члены содружества из Москвы и девочки с бесценной информацией о том, как образовывались группы на местах на Дальнем Востоке, в Челябинске, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Новосибирске и других городах. Для наглядности была составлена красочная Презентация одним членом Ал-Анона из Новосибирска.

Для такой инициативы нет преград – несколько часовых поясов и расстояние в тысячи километров нас не остановили! Постепенно, узнавая друг друга, встречаясь более десятка раз, мы приходили к общему видению. Впервые наше очное знакомство с подругой из Новосибирска произошло на нашем празднике в Барнауле. У нас все получилось! Благодарю Высшую Силу за прекрасный опыт, объединение нас в этом вдохновляющем служении и новых друзей!»

Светлана П., Москва



«Всем привет! Я Ирина, родственница алкоголиков. Богу так было угодно, что такое значимое мероприятие проходило в 2023 году в Барнауле, совсем рядом с Новосибирском, поэтому мне не составило труда приехать туда на машине. Мы с мужем выздоравливаем в параллельных содружествах – я в Ал-Аноне, он в АА. Я очень рассчитывала приехать вместе с ним, но не получилось. На тот момент у мужа была срочная работа.

Меня поразил масштаб мероприятия. Люди приехали из близлежащих и дальних, больших и маленьких городов России. Форум подружил большое количество групп Ал-Анона, так как каждый присутствующий увез на свою Родину частичку добра, радости и любви.

Порадовало то, что от нашей группы было 5 человек, поэтому мы в 5 раз больше увезли позитивных эмоций, бодрости и опыта.

У меня уже есть опыт посещения таких мероприятий. Я регулярно посещаю Форумы нашей Западной Сибири, периодически бываю на Форумах Дальнего Востока, а на всероссийском Форуме была впервые.

Такие масштабные мероприятия помогают посмотреть на многие ситуации по-другому, дают мне очень большой толчок в выздоровлении и заряд бодрости на целый год.

Я говорю об этом всегда, то есть каждое посещение Форума дает мне такой вот позитивный настрой, и я понимаю, что не зря хожу в Ал-Анон. Я выздоравливаю, и это помогает мне жить, меняться и видеть, как меняется мир вокруг меня.

Очень благодарна организаторам за их огромный труд. Я получила море позитивных эмоций. Всех люблю, обнимаю. Спасибо всем!»

**Ирина,
г. Новосибирск, группа «Двенадцать»**

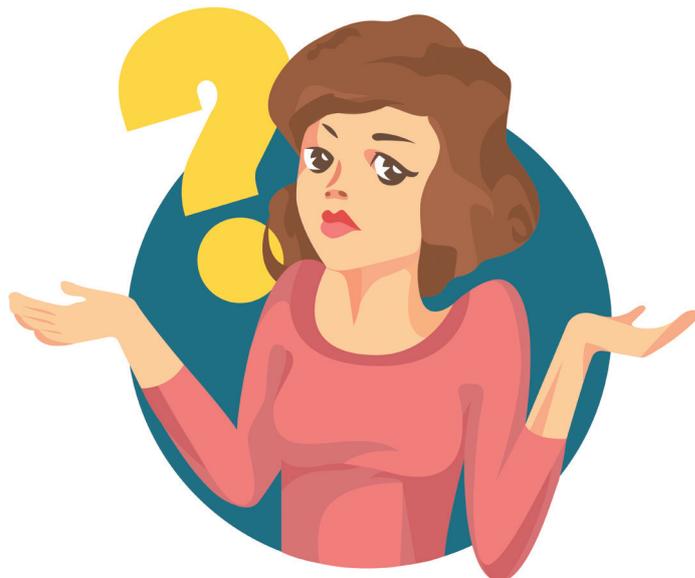


В НАШЕЙ ГРУППЕ НАКОПИЛАСЬ БОЛЬШАЯ СУММА ПО СЕДЬМОЙ ТРАДИЦИИ. НА ЧТО, КРОМЕ ОПЛАТЫ АРЕНДЫ И РАСХОДОВ НА ЧАЙ, ЛУЧШЕ РАСХОДОВАТЬ СРЕДСТВА ГРУППЫ?



«... На сайте Ал-Анона России: <https://al-anon.org.ru> в разделе «Членам Ал-Анона», далее «Руководства по обслуживанию Ал-Анона/Алатина, далее «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин (это I раздел Руководства по обслуживанию Ал-Анона/Алатина 2022-2025) на стр. 60 дана полная информация о том, для чего собираются добровольные пожертвования членов Ал-Анона в свете Седьмой Традиции и на что расходуются эти средства. Есть опыт составления группами в начале года финансового плана, в котором групповым сознанием принимается решение о распределении суммы от Седьмой Традиции. Наше содружество и его национальная структура обслуживания — Российский Совет Обслуживания групп Ал-Анон/Алатин (в правовом поле — некоммерческая организация «Фонд обслуживания семейных групп Ал-Анон», т.е. фонд «ФОСГАЛ») осуществляет обслуживание групп за счет поступающих на расчетный счет Фонда добровольных пожертвований членов Ал-Анона России и средств от продажи литературы Ал-Анона (литературы, одобренной Конференцией — ЛОК).

На вкладке «Седьмая Традиция» сайта Ал-Анона России в разделе «Членам Ал-Анона» даны Ведомости пожертвований, а также QR-код для мгновенного перечисления пожертвований в Фонд. После перечисления важно отправить на адрес РСО письмо с подтверждением перевода (указать дату, час, сумму, название группы и города), чтобы пожертвования были засчитаны как пожертвование от группы, а не как анонимные личные пожертвования. А также на вкладке «Фонд «ФОСГАЛ» в разделе «Членам Ал-Анона» можно ознакомиться с Годовым отчетом Фонда, чтобы понимать, какую деятельность на основании добровольных пожертвований групп и членов Ал-Анона и Алатина ведет наш Ал-Анон в лице Фонда с помощью как служений членов содружества и участников подразделений обслуживания Ал-Анона, так и работы наемных сотрудников».



ИМЕЕМ ЛИ МЫ ПРАВО В ПРЕАМБУЛЕ УКАЗЫВАТЬ, ЧТО МЫ ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ «РОДСТВЕННИКАМ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ»?



«... Ал-Анон предназначен для родственников алкоголиков. Для родственников наркоманов существует содружество Нар-Анон. Наши содружества отличаются и решают разные задачи. Опыт выздоровления, полезный родственнику алкоголика, может не помочь родственнику наркомана и наоборот. 12-Шаговые программы работают каждая отдельно со своей задачей, не смешивая всё в широкое психологическое понятие «созависимость». Как сказала одна из членов Ал-Анона: «Когда я слышу «созависимость», я запутываюсь, а когда я слышу слова «семейная болезнь алкоголизм», я знаю, как помочь себе и другим, используя инструменты программы Ал-Анон». Если вы зарегистрированы как группа Ал-Анон, то не надо в Преамбуле указывать, что вы оказываете помощь родственникам наркоманов. Это ответственность вашей группы — определиться, к какому содружеству группа относится».

? СОТРУДНИЧАЕТ ЛИ АЛ-АНОН С НАР-АНОНОМ?

 «...Рекомендаций о взаимоотношениях Ал-Анона с Нар-Аноном у нас нет, есть Рекомендация о взаимоотношениях Ал-Анона с АА. В Шестой Традиции написано: «Хотя наши содружества отличаются, мы должны всегда сотрудничать с Анонимными Алкоголиками». Никакой другой информации о сотрудничестве с какими-либо другими содружествами у нас нет».

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

 «...Благодарим тебя за вопрос. 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 вызывало 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. Ты можешь сама вместе с такими же членами Ал-Анона, у кого в семье есть проблемы наркомании, организовать группу Нар-Анон в своем районе, не создавая проблем в группе Ал-Анон. И такое параллельное (но не смешанное) получение помощи может помогать и реально помогает».

? ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ГРУППА ДОЛЖНА СОБРАТЬ ДЕНЬГИ НА ПОЕЗДКУ, ИЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ГРУППЫ (ПГ) МОЖЕТ ПОЕХАТЬ ЗА СВОЙ СЧЕТ?

 «...Регистрационный взнос, который оплачивает группа и передает через своего ПГ, – это расходы на подготовку и проведение Собрания по обслуживанию (все расходы делятся на количество групп). Оргкомитет сообщает в своей рассылке размер этого взноса. Обычно группы, которые осознают необходимость быть частью Ал-Анона страны, в течение года откладывают средства группы на будущий Регвзнос и на поездку своего ПГ. Где-то группа оплачивает своему Представителю дорогу или ее часть, где-то только проживание в гостинице в дни Собрания. Есть группы, которые создают для своего ПГ (и иногда для дублера) все условия для полноценного участия в Собрании, оплачивая дорогу, проживание, питание... Всё зависит от группового сознания каждой отдельной группы. Остальные участники Собрания без права голоса приезжают за свой счёт, а служение ПГ – это служение для группы, это голос группы, это связной группы с другими группами, ПГ будет не только участвовать в обсуждении вопросов, но и принимать решения, касающиеся работы всех групп Ал-Анон России».

? МОЖЕМ ЛИ МЫ ПРИГЛАШАТЬ К НАМ НА ОТКРЫТОЕ СОБРАНИЕ СПИКЕРОМ ВЫЗДРАВЛИВАЮЩЕГО НАРКОМАНА?

 «...Группы Ал-Анон могут приглашать на свои собрания спикером члена АА, а также члена Алатина и семью, состоящую из членов АА, Ал-Анона и Алатина (см. стр. 49 в разделе I РУКОВОДСТВА по обслуживанию Ал-Анона/Алатина 2022-2025 «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин», а также Рекомендацию G-13 «Темы собраний групп Ал-Анон/Алатин»».

Источник:

<https://al-anon.org.ru/deklaracija-al-anona/chasto-zadavaemye-voprosy-chlenov-al-anona/>



7, 8, 9 апреля 2023 года состоялось Собрание по обслуживанию Семейных групп Ал-Анон/Алатин России-2023 по девизом «Каждой группе и каждому ее члену доверена важная задача – сохранять и поддерживать уникальность содружества Ал-Анон/Алатин».

В СО-2023 с правом голоса смогли принять участие: Делегаты Округов, Представители Районов, Представители групп, Члены РСО, Сотрудники Фонда «ФОСГАЛ» (некоммерческой организации «Фонд обслуживания семейных групп Ал-Анон»).

По данным регистрации групп на 01 марта 2023 года в РСО зарегистрировано 339 групп Ал-Анон, 13 групп Алатин и 10 Электронных собраний. Группы объединяются в Округа или входят в состав близлежащих Округов. 182 группы, из всех зарегистрированных, входят в Округные подразделения обслуживания.

СО-2023 впервые после СО-2019 было проведено вживую. В зале регистрации участников СО-2023 была организована выставка ЛОК, установлен новый ролл-ап, рядом с которым участники могли сфотографироваться на память. Все Участники с правом голоса получили экземпляр Справочника групп Ал-Анон /Алатин России и двойной комплект материалов СО-2023. Голосование было электронным. В конце первых двух дней прошли собрания Ал-Анона по темам служения, в которых принимали участие как Участники с правом голоса, так и обслуживающие СО-2023 добровольцы. все присутствующие в зале. В конце третьего дня все присутствовавшие в зале смогли обменяться впечатлениями о прошедшем СО. После завершения Собрания по обслуживанию была исполнена песня про Ал-Анон.

На СО-2023 обсуждались следующие вопросы: о страховании имущества Фонда «ФОСГАЛ», о доверенности от Фонда «ФОСГАЛ», о судьбе «Вестника Ал-Анона», о путях решения проблем, связанных с нарушением Традиций в группах.

Свой отчет о Собрании по обслуживанию Делегат от Округного Комитета обслуживания семейных групп «Ал-Анон» Новосибирской области Надежда К. представила на Большом Собрании Ал-Анона Новосибирской области 29 апреля 2023 года. Аудио - отчет Делегата был отправлен на электронные адреса групп.



НОВОСТИ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА ЛИТЕРАТУРЫ АЛ-АНОНА



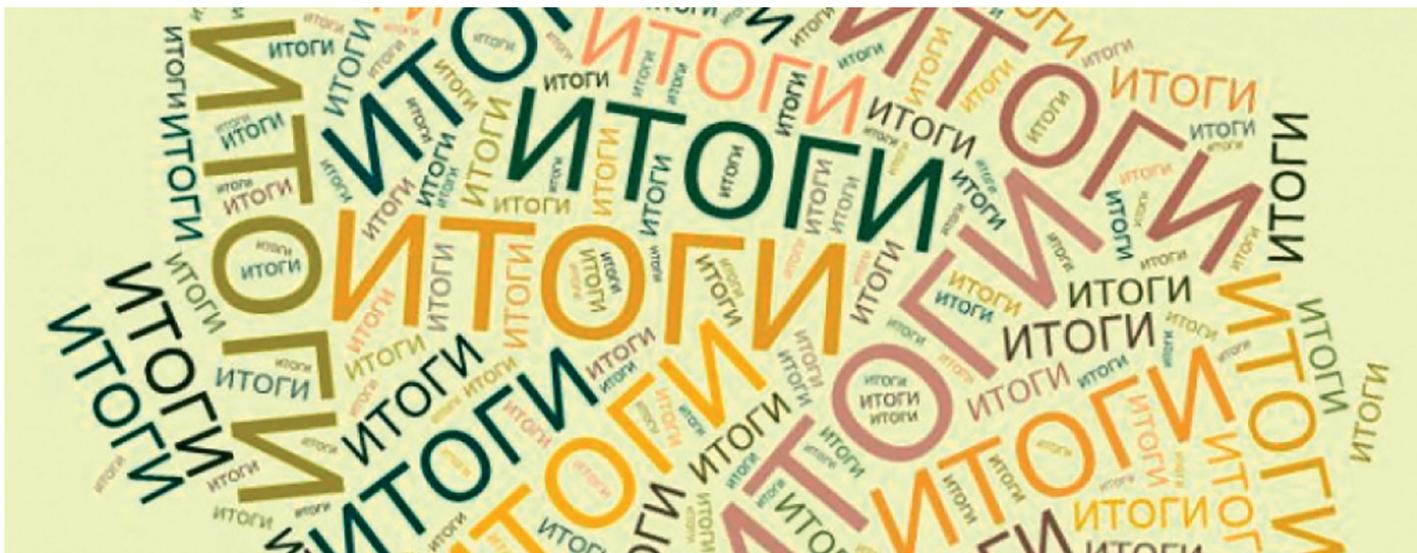
В обновлённой редакции

Спешим поделиться радостью: благодаря щедрости ваших пожертвований в обновленной редакции в продажу вышла основополагающая книга «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков».



Кроме того, снова в продаже брошюра Ал-Анона «Руководство 2022-2025 (II-IV Разделы)».

Приобрести оба издания можно в интернет-магазине литературы Ал-Анона:
<https://shop.al-anon.org.ru/product/как-работает-ал-анон-для-семей-и-друзей/>



- ✔ В 2023 году было проведено 8 собраний Окружного Комитета обслуживания семейных групп Ал-Анон Новосибирской области.
- ✔ 29 апреля 2023 года состоялось Большое Собрание Ал-Анона НСО.
- ✔ Разработан новый макет стенда (формат А3, ламинированный, с QR-кодом, без кармашков); заказана первая партия (10 штук).
- ✔ Приобретен смартфон для обслуживания телефона горячей линии Ал-Анона НСО с возможностью общения в WhatsApp.
- ✔ Обеспечено стабильное функционирование сайта для родственников и друзей алкоголиков «Ал-Анон (Новосибирск)», <https://alanonnsk.ru>.
- ✔ Активно работал Литературный Комитет по приобретению литературы, одобренной Конференцией (ЛОК).
- ✔ Созданы условия для очного участия Делегата от содружества «Ал-Анон» НСО на Собрании по обслуживанию семейных групп Ал-Анон/Алатин России, которое состоялось 7-9 апреля 2023 года.
- ✔ Активизировалось взаимодействие содружеств «Ал-Анон» и «Анонимные Алкоголики» НСО.
- ✔ Принято решение выпускать информационный бюллетень «Ал-Анон Сибири» один раз в 4 месяца.
- ✔ Размещены дополнительные стенды в ГБУЗ НСО «Городская клиническая поликлиника №14» (ул. Демакова, 2), Новосибирском областном клиническом наркологическом диспансере (ул. Коммунистическая, 48а), Ресурсном центре общественных объединений Советского района (ул. Новоморская, 12), Ресурсном центре общественных объединений «Активный город» (ул.Арбузова, 1а).

*Татьяна К., группа «Виктория»,
Председатель ОК обслуживания семейных групп Ал-Анон Новосибирской области*



Электронные собрания, как и все собрания Ал-Анона, предлагают помощь и надежду всем людям, на чью жизнь повлиял алкоголизм близкого или друга. Электронные собрания Ал-Анона придерживаются духовных принципов, изложенных в Двенадцати Традициях. Каждый член Ал-Анона несет ответственность за то, что электронное собрание будет сосредоточено на выздоровлении с помощью программы Ал-Анон и других темах, связанных с содружеством. Ал-Анон всегда будет оставаться таким, каким мы, члены содружества, его делаем. Степень конфиденциальности и анонимности может отличаться от платформы к платформе. То, как соблюдается анонимность участников электронного собрания Ал-Анона, является ответственностью каждого члена Ал-Анона.

Skype: «Мужество меняться»

ссылка для входа: <https://join.skype.com/kJ8xy40j4Bty>
расписание встреч: Четверг в 17.00 MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Skype: «Радуга»

ссылка для входа: <https://https://Join.skype.com/fNnfBqldyxnU>
расписание встреч: Суббота в 12.00 (UTC+7 NOVT)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «Все дома»

ссылка для входа: <https://t.me/+GeB1k8QMloAyYzcy>
расписание встреч: Понедельник в 15.00, Понедельник в 21.00, Вторник в 21.00, Среда в 9.30, Четверг в 21.00, Пятница в 9.30 и 21.00, Суббота в 9.00, 2-е Воскресенье месяца в 10:30 (спикерское) MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «Звезда»

ссылка для входа: <https://https://t.me/+R9f5gVWCpjs3Zjbi>
расписание встреч: Понедельник, Вторник Среда, Четверг, Пятница, Суббота, Воскресенье в 18.30 MSK (UTC+3) , Воскресенье в 12.00 MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «Мы вместе»

ссылка для входа: <https://t.me/+OBx4ZHP4Q8swMzYu>
расписание встреч: Суббота в 16.30 (GMT+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «Дорогой перемен»

ссылка для входа: <https://t.me/+RL6AiU5Jb8w0YWQ6>
расписание встреч: Понедельник, Среда, Четверг в 20.00 MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «Надежда»

ссылка для входа: <https://t.me/+J0BA5pNyRzU1ZTVi>
расписание встреч: Понедельник — 6.30 MSK; вторник, среда, четверг, пятница — 8.30 MSK; понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье — 20.00 MSK; суббота — 10.00 MSK, воскресенье — 9.00 MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Skype: «Берег Надежды»

ссылка для входа: <https://join.skype.com/pA4viCA1twal>
расписание встреч: Понедельник в 20.00 MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «ЛОТОС плюс Ал-Анон»

ссылка для входа: https://t.me/lotos_alanon
расписание встреч: Понедельник в 16.00 MSK (UTC+3)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

Telegram: «Только сегодня»

ссылка для входа: https://t.me/+8uwb_ufQXhI1NjBi
расписание встреч: Четверг в 19.00, Воскресенье в 19.00 (MSK+2)

Telegram: «Свобода»

ссылка для входа: <https://t.me/+I8A4-bf4tzA4NGFi>
расписание встреч: Пятница в 21.00 (MSK+2)
Получено разрешение на цитирование ЛОК

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

☎ 8 913 772-07-69, 8 953 804-96-73

Группа «**ЖЕМЧУЖИНА**»

Место: Академгородок,
ул. Арбузова, дом 1а (Ресурсный центр),

Время: понедельник, 18:30

☎ 8 961 874-89-84

Группа «**НАДЕЖДА**»

Место: ул. Вокзальная магистраль,
дом 2, кабинет 5, вход с ул. Шамшурина

Время: вторник, 18:30

☎ 8 905 953-54-88

Группа «**ИСТОЧНИК**»

Место: ул. Мичурина, дом 20,

Время: среда, 19:15

☎ 8 913 772-07-69, 8 953 804-96-73

Группа «**ДОВЕРИЕ**»

Место: ул. Станиславского, дом 6,

Время: вторник, 18:00

☎ 8 923 705-41-55

Группа «**ВИКТОРИЯ**»

Место: ул. Новоморская, дом 12,
Помещение Координационного центра

Время: среда, 18:30

☎ 8 913 721-40-88, 8 953 894-14-78

Группа «**ДВЕНАДЦАТЬ**»

Место: ул. Железнодорожная, дом 13,
каб. 311

Время: четверг, 18:30,

☎ 8 902 482-63-86

г. БЕРДСК

Группа «**РАДУГА**»

Электронное собрание

Ссылка для подключения:

<https://t.me/+E8ZCQ2pogrA0OWJi>

Время: суббота, 12:00

Группа «**СЧАСТЬЕ**»

Место: Микрорайон, дом 15Б,
офис 201

Время: четверг, 18:30,

☎ 8 913 793-19-32

Электронное собрание

«**МУЖЕСТВО МЕНЯТЬСЯ**»

Время: четверг, 17:00 (мск.)

Ссылка для подключения:

<https://join.skype.com/kJ8xy40j4Bty-Skype>



**С любовью в служении,
члены редакционной коллегии:**

Агафья З., Галина Ч., Ирина А.,
Ксения К., Надежда Ф., Ольга К.

Присылайте свои истории выздоровления,
служения, рассказы о жизни групп

на электронный адрес
dushabaraba@mail.ru