

ВЕСНА 2019



# Вестник АЛ-АНОНА

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ФОНДА «ФОНД ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП АЛ-АНОН» (ФОНД «ФОСГАЛ») 123242, Москва, а/я 60; e-mail: vestnik\_al-anona@mail.ru; rus.al-anon@mail.ru; тел. +7-903-174-75-71

VI Форум Ал-Анона России	2
ОВО рекомендует: Наступает весна и пора праздников... Вы готовы?	8
Обращение Оргкомитета Собрания по обслуживанию 2019 г.	9
И каждый день у меня наполнен радостью и любовью	10
Из журнала Ал-Анона Австралии	13
Мой путь выздоровления	15
Из журнала «Форум» Это действительно семейная болезнь	16
О праздновании 5-летия группы Алатин «Дружба» в г. Хабаровск	17
ОВО рекомендует: А вы готовы встретить новичков? Проверочный лист	19
Состав РСО Фонд «ФОСГАЛ»	20
ОБРАЩЕНИЕ координатора РЕДКОЛЛЕГИИ «Вестник Ал-Анона»	24

**Друзья! 3-4 ноября 2018 г в Санкт-Петербурге состоялся VI Юбилейный Форум Ал-Анона России, который прошел под девизом**  
**«30 лет Ал-Анону России - Делимся опытом, силой и надеждой»**



**В Форуме приняло участие 223 человека, среди них:**

- представители 83-х групп Ал-Анон и 2-х групп Алатин России
- гости из 53 населенных пунктов России: из Барнаула, Великого Новгорода, Волгограда, Вологды, Глазова, Йошкар-Олы, Иркутска, Екатеринбурга, из Свердловской обл.: Верхней Салды, Ирбита, Каменск-Уральского; из Калининграда, Кирова, Краснодар, Симферополя, Феодосии, Кунгура (*Пермский край-2*), Магнитогорска, Мурманска, Минеральных вод, Москвы, из Московской обл.: Дзержинского, Раменского, Котельников, Подольска; из Нижнего Новгорода, из Нижегородской обл.: Дзержинска, Сарова; из Новороссийска, Омска, Орска, Пензы, Пскова, Владивостока, Хабаровска, Петрозаводска, Ростова-на-Дону, Саратова, Северодвинска, Сочи, Санкт-Петербурга, из Ленинградской обл.: Гатчины, Сертолово, Соснового Бора; из Стерлитамака, Сыктывкара, Таганрога, Твери, Тольятти, Тулы, Уфы, Челябинска, Ярославля
- друзья из Ал-Анона Беларуси (Минск, Пинск, Барановичи, Иваново), Украины (Одессы) и Латвии (Рига)
- друзья из 12-шаговых содружеств: Анонимные Алкоголики, Анонимные Игроки, Нар-Анон и Анонимные Семьи

**1 ноября** в рамках Форума прошла встреча с представителями общественности и профессионалами, с рассказом о помощи Ал-Анона родственникам и друзьям алкоголиков. На встрече присутствовало 17 профессионалов из различных организаций и административных структур города, при этом многие проявили живой интерес к услышанному.

А вечером того же дня (1 ноября) трех членов Ал-Анона из разных городов, участвовавших во «Встрече с общественностью», пригласили выступить в прямом эфире на радио Санкт-Петербурга «Мария» с небольшими *личными историями* и ответить на вопросы радиослушателей. **И как результат, в последующие дни на группы города пришли новички, которые узнали об Ал-Аноне из передачи.**

**3 ноября** прошли **Собрания, посвященные различным видам обслуживания групп Ал-Анон и Алатин России:**

- *Ал-Анон в России – 30 лет! Как все начиналось.*
- *Открытие, рост и развитие группы Ал-Анон/Алатин.*
- *Литература Ал-Анона служит сохранению единства в содружестве.*
- *Создание структуры обслуживания – основа развития Ал-Анона.*

**4 ноября утром** состоялись выступления на тему: **«Делимся опытом, силой, надеждой».**

Со сцены своими историями выздоровления поделились Юля Т. (Хабаровск) и Юля К. (Владивосток)

А днем состоялось **БОЛЬШОЕ ЮБИЛЕЙНОЕ СОБРАНИЕ** на тему: **«30 ЛЕТ АЛ-АНОНУ РОССИИ – ДЕЛИМСЯ, ОПЫТОМ, СИЛОЙ, НАДЕЖДОЙ».**

После Большого Собрания был проведен Брифинг с вопросами и ответами на тему «Три завета Ал-Анона: Выздоровление. Единство. Служение».

Параллельно в других помещениях прошли:

- Открытое собрание Алатина,
- Спикерский марафон наставников Алатина.
- Собрания по темам «Изменение отношений в семье», «Ал-Анон – путь к личной свободе», «Отцу и матери алкоголика. Помощь есть!»

На вечерних собраниях (3 и 4 ноября) состоялись спикерские выступления по темам:

- «Выздоровление в Ал-Аноне»
- «Традиции в моем выздоровлении»
- «Жить, а не выживать»
- «Девятая Традиция. Привлекательность и сотрудничество. Работа Комитета по информированию общественности»
- «Исцеляющая сила служения»
- «Принципы – главный секрет Ал-Анона»
- «Десятый Шаг – новая жизнь. Работа по книге «Как работают группы Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков»

**5 ноября** утром прошло **«Собрание Благодарности»**, где 72 участника поделились своими впечатлениями и открытиями, сделанными во время Форума.

**А ещё...**

*...был замечательный концерт (4 ноября), в котором приняли участие члены Ал-Анона и гости из АА, восхитившие всех своими талантами. Зрители встречали каждый номер восторженными овациями. Представление завершилось чудесной веселой лотереей с участием всего зала и замечательной дискотекой,*

*...были экскурсии по одному из прекраснейших городов мира,  
...были встречи с давними друзьями, знакомства с новыми, объятия, смех, разговоры, общий подъем и дух единства,*

*...и много, много самых разных впечатлений – невозможно описать все интересное, увлекательное и вдохновляющее, что там происходило.*

***И многое было на этом Форуме впервые:***

- впервые Форум проводился в другом городе, а не в Москве;
- впервые участники проживали в том же гостиничном комплексе, где проходили все мероприятия;
- впервые предварительная регистрация была организована через интернет, что позволило понять, сколько участников предполагается и правильно рассчитать количество бейджей, программ, заказать питание и рассчитать число посадочных мест для экскурсии;
- впервые объявление о Форуме было размещено на сайте Ал-Анона России, и, возможно, этот опыт будет использован и для информирования о следующих наших мероприятиях;
- впервые Оргкомитет Форума составляли участники из разных городов, и собрания оргкомитета проводились ежемесячно в скайпе;
- впервые Форум продлился и на 3 день – с утренним «Собранием Благодарности»;
- впервые было проведено мероприятие, которое можно считать предтечей Командного мероприятия (статью о Командных мероприятиях можно найти в архивах групп в папке ПГ 2017)

***Оргкомитет Форума благодарит ВСЕХ,  
кто принял участие в подготовке, проведении и поддержке Форума:***

- *членов РСО и спикеров из разных городов - за проведение презентаций в первый день Форума по разным видам обслуживания; питерские группы и члены Ал-Анона - за бескорыстное служение на всех участках, за радушие и гостеприимство;*
- *всех участников Оргкомитета Форума, Инициативной Группы по Форуму и всех, кто служил на Форуме;*
- *и всех, кто внес свой неоценимый вклад в общее дело!*

Спасибо возрастающей щедрости членов Ал-Анона, благодаря которой Форум не только покрыл ВСЕ расходы на его подготовку и проведение, но и остался в плюсе, что позволит продолжать работу по обслуживанию групп страны!

**Спасибо ВСЕМ УЧАСТНИКАМ Форума**  
за тепло, дружбу, поддержку и понимание, которые возрастают в нас день за днем!

***Спасибо ВЫСШЕЙ СИЛЕ за подаренную нам возможность  
обрести в Ал-Аноне***

***самих себя и начать возрождать нашу любовь к нашим близким!***

***Оргкомитет Форума Ал-Анона России-2018***



***PS. Аудиозаписи выступлений на Форуме можно послушать по ссылке***

*Семейные группы Ал-Анон – это содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решить общие проблемы. Мы верим, что алкоголизм – это семейная болезнь и что перемена отношения к нему может способствовать выздоровлению.*

*Ал-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом, не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не выступает ни за, ни против чего бы то ни было. Членство в нем бесплатное, Ал-Анон – это содружество, целиком существующее на добровольные пожертвования своих членов.*

*У Ал-Анона только одна цель: помочь семьям алкоголиков. Мы помогаем, соблюдая Двенадцать Шагов, давая приют и утешение семьям алкоголиков, понимая и ободряя самих алкоголиков.*

*(из предлагаемой Преамбулы к «Двенадцати Шагам»)*

**Основная задача Форума**

Предоставить информацию общественности, СМИ, родственникам алкоголиков и друзьям из других 12-шаговых содруществ о помощи Ал-Анона.

**Что такое Форум**

Это праздник для членов Ал-Анона/Алатина, где мы собираемся вместе, чтобы поделиться своим опытом применения и понимания программы и донести информацию, что помощь есть до других людей, кто страдающих от алкоголизма в семье, а также развлечься, пообщаться и понять, что нужно сделать, чтобы группы стали привлекательными для новичков.



**Место проведения**

Отель «Полустрово»  
Адрес: г. Санкт-Петербург, пр. Металлистов, д.115

## **Праздник на Неве**

Задолго до даты проведения Форума я уже жила с чувством предвкушения праздника Ал-Анона России – в честь его 30-летия. А как только были куплены билеты на самолет, я стала ждать это событие, спокойно и размеренно выполняя свои каждодневные обязанности.

То, что этот Форум должен был состояться в городе на Неве, в Санкт-Петербурге, наполняло меня радостным чувством.

И вот мы в Санкт-Петербурге. Этот город необычен по своей атмосфере, кажется, словно сам воздух наполнен отголосками знаменательных исторических событий России. Все буквально пропитано этим. И от этого испытываешь необъяснимые чувства.

Праздник Ал-Анона был организован и прошел так естественно и непринужденно, как будто сам Бог все устроил, без вмешательства людей. Но на самом деле, мне известно, сколько сил и энергии, было вложено всеми, кто принимал на протяжении предшествующего года участие в подготовке этого мероприятия российского Ал-Анона. Низкий поклон и неизмеримая благодарность за это служение организаторам праздника.

Я присутствовала также и на Форуме в 2013 году, посвященному 25-летию Ал-Анона, в Москве. Это был первый для меня тогда большой праздник в масштабе России. А первый опыт в основном воспринимается более ярко и восторженно. Зато на празднике в Санкт-Петербурге, надо отметить, было приятно видеть знакомые лица членов Ал-Анона из других городов. Не менее радовало и то, что было очень много людей, которых я видела впервые. Российский Ал-Анон растет, о нем узнает все больше и больше людей, нуждающихся в помощи. И это здорово!

В общем, в этом году я воспринимала и чувствовала себя на празднике более спокойно и уравновешенно. И уезжая из Санкт-Петербурга, я думала о том, что Ал-Анон России в своем развитии поднялся еще на ступеньку выше: до этого все такие праздники проходили только в Москве, а этот юбилейный Форум прошел в другом российском городе. И эстафета передачи в проведении таких праздников запущена. Кто знает, возможно, и нашему Ал-Анону Челябинска предстоит в ближайшей перспективе взять на себя роль принимающей стороны.

**Марина А. группа «Надежда» г. Челябинск**

## **ПОЕЗДКА НА ФОРУМ.**

Ал-Анону России – 30 лет! Это большое событие, поэтому и подготовка к нему была серьезная. Российский Совет по обслуживанию групп Ал-Анона постарался: провели конкурс по выбору города проведения мероприятия, создали оргкомитет по подготовке праздника, разработали программу Форума...

Я, как простой член Ал-Анона, захотела побывать на этом празднике. В Ал-Аноне я четырнадцатый год, а вот на Форум поехала впервые. И мне так понравилось!

Во-первых, это гостеприимные и доброжелательные люди в Санкт-Петербурге. Например, таксист, местный житель, который вез нас из аэропорта, по дороге провел мини-экскурсию. Я только успевала головой вертеть!

Во-вторых, сама гостиница. Отель «Полкострово», в котором проходило мероприятие, располагается в черте города недалеко от Финляндского вокзала. А для меня, гражданина России, это знаменательные исторические места. Сразу чувствуется сопричастность к истории страны. Поэтому во время автобусной экскурсии, когда мы ехали по старинным улицам города, на которых располагаются соборы и дворцы еще петровских времен, то казалось, что вот сейчас из-за угла появится чья-нибудь карета. Как хорошо, что в Санкт-Петербурге (в отличие, увы, от нашего родного и любимого Челябинска) сохранены исторические здания и целые улицы. Это очень красиво!

В-третьих, персонал гостиницы. Он был настолько доброжелателен, свои обязанности выполнял так ненавязчиво, что был как-то незаметен: комнаты убираются, столы накрываются (утром в ресторане – шведский стол, обед и ужин – комплексный обед, причем, всегда вовремя, всегда горячий).

В-четвертых, это организаторы праздника. Они сумели все организовать четко и слаженно. Например, кофе-брейк. Сколько за эти 2 дня было выпито литров кофе и чая! Сколько съедено печенья и конфет! При этом кипятик был всегда, не приходилось ждать часами, когда же закипит чайник.

Но больше всего мне понравилось, как проходило само мероприятие. Понравился зал, не большой и не маленький, он казался полным всегда, его оформление (стенды, слайды, ЛОК).

Тема первого дня: «Об обслуживании Ал-Анона России». Думала, что будет скучно и неинтересно. Но нет, выходили девчата, сменяя одна другую, и так увлеченно и вдохновенно рассказывали, что было по-настоящему интересно их слушать. Во второй день – Большое собрание: скучать вообще некогда

было. Выступали члены Ал-Анона из регионов и делились своим опытом, силой и надеждой. Было столько желающих выступить, что их ограничивали во времени.

На Форум приехали члены Ал-Анона со всей нашей большой страны от Калининграда до Хабаровска, а также гости из зарубежья: Украины, Белоруссии, Латвии. Было очень приятно, когда зал приветствовал нас. Ведущий назвал: «Город Челябинск», и нас встало 7 человек. Это была одна из самых многочисленных делегаций. Также было очень приятно встретить далеко от родного Челябинска уже знакомых нам девочек из Стерлитамака, Каменск-Уральского, Верхней Салды, так далеко от дома познакомиться с нашей землячкой А. из Магнитогорска, а также снова увидеть бывших членов нашей группы «Надежда» И. и О., переехавших в другие города.

Атмосфера на Форуме была доброжелательная, много шутили, все обнимались. Там мы были одной дружной семьей. Никто не скучал. Помимо праздничного концерта (а какие профессиональные номера были исполнены членами Ал-Анона!) и дискотеки, были организованы собрания с различной тематикой. Поэтому каждый желающий мог найти себе группу по душе, по волнующей его теме.

Время пролетело незаметно. Очень не хотелось расставаться, но билеты были куплены заранее. Мы улетали... И опять, также как и при прилете, таксист, на этот раз приезжий парень, рассказывал нам о городе на Неве.

Впечатлений накопилось множество. И было ощущение эмоционального подъема и даже эйфории, хотя осталась небольшая досада: ведь была возможность побыть в Санкт-Петербурге подольше, получше познакомиться с городом, но ее я не использовала. Жаль. Вероятно, придется приехать еще раз.

*Галина, группа «Надежда» г. Челябинск*

## **КОРОТКО О ФОРУМЕ**

Я впервые была на мероприятии такого уровня, и это меня впечатлило. Во-первых, рада, что весть о выздоровлении шагает семимильными шагами (а ещё три года назад я не знала, что такая помощь существует). Во-вторых, услышала рассказ о полезном для себя опыте, и это меня вдохновило. Познакомилась с интересными людьми, узнала, что Шаги – это только начало. Есть ещё не менее важные Традиции и Принципы. И много другого. А обмен опытом, энергетика, возможность послужить на этом форуме – просто не передать словами... Весть о

выздоровлении помогает в тяжёлые минуты помнить, что обещания программы сбываются.

Спасибо организаторам Форума! До новых встреч!

**Юлия К.**

На праздник смогла попасть только на второй день. И столько положительных эмоций получила! Особенно от концерта: видно было, что выступали от всей души, полностью выкладываясь на сцене. Было всё: и стихи собственного сочинения, и песни, и зажигательные танцы. Ладшки болели от аплодисментов!

Спасибо всем за такой подарок на 30 лет Ал-Анона!

**Оксана Г.**

Ал-Анон стал для меня семьей, а Форум Ал-Анона – это грандиозный семейный праздник. Каждый человек на этом мероприятии, с кем мне удалось пообщаться или чей опыт послушать, был для меня полезен.

Впечатления от Форума у меня только положительные! Я безгранично благодарна организаторам этого праздника за их терпение, труд и любовь, которую они подарили каждому из нас.

Я ценю опыт каждого члена Ал-Анона и стараюсь делать выводы для себя. Свободная и счастливая жизнь – это реальность каждого, кто честно шагает по лестнице из 12 ступеней!

Спасибо моим родным алкоголикам, без них я не узнала бы о существовании этого чудесного содружества!!! Спасибо Богу за то, что всегда с нами!

**Ксения С. (Санкт-Петербург)**

Мое участие в Форуме, посвященном 30-летию Ал-Анона в России – это большое путешествие в МИР собственных открытий: величайшей, глубочайшей благодарности – ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ!, красоты, единства, истинного единения. Это наполнение

моей души тишиной и молчанием... Это новый мир душевного равновесия и покоя ума, без необходимости точно подбирать слова.

Мой Первый Форум, Первое пребывание в Санкт-Петербурге... И мой Первый отзыв об участии в Форуме.

**Светлана С., группа «Весна» (Челябинск)**

На всероссийском Форуме Ал-Анона я была во второй раз. Первый запомнился плохо, так как эмоционально я тогда не была готова к такому мероприятию: не понимала его важность, его масштабность, его возможности. А в этом году ехала не только как слушатель, но и как активный участник Форума.

За эти 5 прошедших лет понимание важности служения и желание отдавать другим то, что так заботливо было дано мне другими членами Ал-Анона, возросло в разы. Поэтому нынешний Форум мне очень запомнился! Я ощутила, как приятно видеть друзей по Ал-Анону из других городов, как радостно вместе держаться за руки, ощущать трепет в душе и слезы на глазах от выступлений ребят!

Я благодарна организаторам Форума за то, что подготовили такую отличную программу! Было поднято очень много интересных и полезных тем! Я увидела, как много людей в нашем Содружестве активно пользуется литературой Ал-Анона в своём выздоровлении. Я, будучи членом Ал-Анона на протяжении 11 лет, открыла для себя новый буклет, на который раньше не обращала внимания – «Цели и предложения».

Очень запомнилось Большое собрание! Много людей поделилось опытом того, как помог и продолжает помогать в их жизни Ал-Анон.

Я очень рада, что Высшая Сила дала возможность разделить вместе со всеми радость оттого, что Ал-Анону в России уже 30 лет!

**С любовью, Юля Г., г. Хабаровск**



## «ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ» ПОСЛЕ ФОРУМА...

**«Давайте также не забывать следить за этим грешным органом – языком, и если нам приходится им пользоваться, давайте делать это с доброжелательностью, вниманием и терпимостью»**

*(Из кратких выступлений доктора Боба 3 июля 1950 года на Первой Международной Конвенции АА в городе Кливленд, штат Огайо).*

На наш юбилейный Форум Ал-Анона в Питере я пригласила свою питерскую подругу молодости. Мы не виделись лет шесть, она в курсе того, что я все эти годы продолжаю ходить в Ал-Анон, восхищалась нашими новыми отношениями с мужем. Сама она тоже жена алкоголика, но в программу не пошла, как-то справляется. Подруга пришла на Большое Собрание, зарегистрировалась, мы пару минут радостно пообщались, потом я ушла в первый ряд, т.к. там у меня было служение. После собрания я её не нашла, оказывается, муж ждал её в машине, и они сразу уехали. Эти мои друзья позвали меня к себе на обед через два дня, 6 ноября. Я приехала, всё было здорово, вкусно, красиво, делились впечатлениями от жизни. Подруга была в полном восторге от Форума, от того, что было так много народа, что так все здорово выздоравливают. И говорит мне:

– Как хорошо, что вам Америка помогает, вы же столько денег потратили на такой шикарный праздник!!!

Я с жаром и с некой гордостью за нас говорю, что это мы *на свои деньги* проводим такие встречи, средства жертвуют группы со всей страны, это *добровольные пожертвования*, это выражение нашей благодарности содружеству.

Она с недоверием говорит:

– Да нет же! Я же сама слышала, что все выступающие со сцены говорили, что им спонсор сказал ехать, значит, кто-то даёт вам деньги на такие мероприятия!

Я начала объяснять, что речь идёт *о духовных наставниках*, просто по-американски это звучит «спонсор», но на самом деле – это такие же обычные родственники алкоголиков из нашей страны, но впередиидущие выздоравливающие в Ал-Аноне.

Тогда подруга настойчиво заявляет:

– Значит, вам государство даёт деньги!!!

– Да что ты! Нет! Мы *ни у кого не берём деньги*, все 12-шаговые содружества во всём мире *сами* обеспечивают свою деятельность. *Это очень важное условие*, иначе тот, кто даёт деньги, станет вмешиваться в наши дела... Нас защищают наши Традиции... Без них мы давно бы развалились!

Она потрясённо и виновато признаётся:

– Ой, а я уже *всем* своим родным за эти два дня рассказала, что ваш Ал-Анон спонсирует Америка...

Я аж охнула, но порадовалась, что хоть *только два дня* она была дезинформатором, а ведь если бы мы с ней опять увиделись лет через шесть, то за это время такая «деза» про Ал-Анон была бы известна еще *большому* количеству её знакомых... Потом доказывай, что ты не верблюд!

Поэтому я сама уже давно говорю в своих высказываниях *«наставник»*, *«наставничество»*, а не «спонсор» и «спонсорство», интуитивно чувствуя, что это более подходящее слово для обозначения человека, передающего свой опыт выздоровления... НА-СТАВ-НИК!

И ещё я поняла, как важно всем нам помнить о бережном отношении к нашему содружеству, особенно, когда присутствуют новички. Потому что намного труднее потом *«перезагружать»* в их головах информацию об Ал-Аноне с ошибочной на достоверную. Лучше уж сразу подбирать привычные *русские* слова в своих высказываниях, зная, что это услышат растерянные новички, которым ещё очень многое непонятно.

А уж додумывать – это *типичное* состояние больных людей, какой и я когда-то была (да и бываю ещё порой, если в острых ситуациях теряю здравомыслие, хотя уже быстрее восстанавливаюсь, слава Богу)...

Таня Д., Москва, ноябрь 2018

## Дорогие друзья, здравствуйте!

Мы рады возможности обратиться к вам со страниц Вестника.

Наш Оргкомитет Собрания по обслуживанию 2019 года (**ОК-2019**), избранный на Собрании по обслуживанию-2017, все это время не прекращал своей работы: в течение 2018 года регулярно проводились встречи в скайпе с обсуждением вопросов организации Собрания, готовились и отправлялись информационные рассылки для групп Ал-Анон.

К сожалению, пока в работе оргкомитета на постоянной основе принимают участие только 3 человека. И этого слишком мало, чтобы подготовить такое важное мероприятие. А ведь от того, **КАК** будет организовано Собрание по обслуживанию, во многом зависит и то, насколько **ЭФФЕКТИВНА** будет его работа.

Сейчас, когда до Собрания остается меньше года (проведение запланировано в г. Москве, на начало ноября 2019), нам особенно важны и необходимы ваша поддержка и ваше непосредственное **УЧАСТИЕ**.



Для того, чтобы Рабочее Собрание групп всей страны состоялось, смогло конструктивно и результативно работать над принятием решений по развитию нашего содружества, чтобы пребывание на Собрании его участников, Представителей Групп (ПГ) и/или их дублеров, было продуктивным, радостным и комфортным, необходимы конкретные действия конкретных людей.

Нужна помощь и участие волонтеров для выполнения следующих служений:

- **выбрать** место проведения Собрания: **зал** (на 100 чел. с необходимыми техническими возможностями), **гостиницу** для проживания и отдыха участников из других городов, а также **столовую или кафе**, где нас вкусно покормят (желательно, расположенные в одном месте или близко друг к другу). В этом служении возможно участие добровольцев как из Москвы, так и других городов, из числа людей, которые могли бы провести мониторинг московских отелей удаленно, по интернету (Группа по размещению);
- **подготовить** для печати бейджи, бланки регистрации, указатели и т.п. (Оформительская группа);
- **регистрировать** участников Собрания (Регистрационная группа);
- **направлять** к месту проведения мероприятия, давать разъяснения по организационным моментам и отвечать на другие насущные вопросы участников Собрания (Справочный стол);
- **фиксировать** ход Собрания на бумаге и в аудиозаписях (Протокольная группа);
- **вести** Собрание (Ведущие);
- **подсчитывать** голоса при голосовании для принятия решений (Счетная комиссия);
- **формировать** и отправлять почтовые рассылки;



- **скомпоновать** из предоставленных докладчиками видеопрезентаций, схем, графиков и т.п. видеофайлы с целью их демонстрации для удобства восприятия информации по обсуждаемым вопросам (Группа видеопрезентаций);
- **обеспечивать** оперативное «перемещение» микрофона в зале, чтобы все участники могли быть услышаны («микрофонщики»);
- обслуживать оргтехнику («тех.поддержка»), а также **другие очень важные и необходимые служения.**

Опыт последних СО и Форума показал, что многие из этих служений **можно выполнять удаленно**, поэтому мы обращаемся **не только к москвичам, но и к членам Ал-Анона из других российских городов.**

Мы очень надеемся на ваше понимание и **ЖИВОЙ ОТКЛИК!**

От нашего с вами участия зависит судьба дальнейшего развития Ал-Анона.

Прошедший Форум подтвердил, что

вместе мы можем сделать то, что в одиночку нам не под силу!

**Ждем от вас сообщений о желании принять участие в работе Оргкомитета, по адресу:**

[orgcomitee.al-anon@mail.ru](mailto:orgcomitee.al-anon@mail.ru).

Присоединяйтесь к нам на встречах в скайпе в третью субботу каждого месяца в 13.00 (мск),



*С любовью в служении,*

**Оргкомитет Собрания Ал-Анона-2019 года**



## **«И КАЖДЫЙ ДЕНЬ У МЕНЯ НАПОЛНЕН РАДОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ»**

Как я сейчас понимаю, мое детство проходило в совершенно деструктивной семье. Мама была тяжело больным человеком, отчим был алкоголиком. Поэтому с самого раннего детства я знала, что маму нельзя волновать и ничего такого ей рассказывать нельзя, а нужно о ней заботиться. Отчим меня никогда не обижал и не бил, но и внимания никакого не обращал. И я до сих пор говорю ему спасибо за это, хотя он давно умер. И в отношении него я тоже всегда и четко знала, что пока он трезвый, бояться нечего. Но, когда он пьян и разгорается семейный скандал, иногда и с мордобоем, нужно или куда-нибудь смываться, а если смываться некуда, забиваться в какую-нибудь дырочку и сидеть тихо.

Когда я подросла и стала задумываться о дальнейшей жизни, то для меня было нормально, что мужчины пьют. Но я себе дала обещание, что никогда не буду скандалить с пьяным мужем и постараюсь быть ему

идеальной женой, а он должен будет меня за это любить всю оставшуюся жизнь. Узнаете признаки?

В свое время я и вышла замуж за неплохого парня. Правда, он выпивал, но для меня это было нормально. И я стала стараться изо всех сил. Работала в школе, дома, на даче, растила детей, создавала уют, не скандалила. Честно говоря, и муж старался, как мог. Но привычка выпивать по случаю и без случая постепенно привела к первым запоям. Скандалов из-за этого сначала не было. Но меня это начинало беспокоить. Я начала его контролировать, уговаривать, воспитывать, хитрить, обманывать, чтобы он не пил. Ничего не помогало. Отношения портились. Я почувствовала, что перестаю его уважать, с трудом терплю его близость, постоянно злюсь. Он тоже чувствовал это. Начал скандалить. Я терпела. В душе копилась злоба. Стала замечать, что, когда он ходит пьяный по кухне и придирается, мне хочется стукнуть его по голове сковородкой.

Однажды я сидела на балконе и стала думать о том, больно ли будет, если упасть с четвертого этажа. Я знаю, что самоубийство – это страшный грех. И поймала себя на мысли: «А вот если бы было не больно, то...». Но даже это меня не насторожило.

Но вот однажды муж пришел пьяный и в прихожей потерял свою вставную челюсть. Во мне кипел целый вулкан злобы, и я незаметно схватила эту челюсть и выбросила ее с балкона. Я получила такое удовольствие, просто счастье! Он искал свою потерю и кричал на меня, что это я куда-то ее спрятала. А я ответила: «Я, что, ненормальная?». И тут я поняла, что сама определила свое состояние. Мне стало страшно. Дело в том, что я работала учителем и всегда считала себя хорошим нормальным человеком, старалась не делать ничего плохого и, где возможно, помогать людям. И это была как бы основой моей жизни. А тут что-то со мной стало происходить. Тем более, что стала плохо спать, постоянно болел желудок, мучало давление, болело сердце.

И появилась мысль, что нужно уходить, бежать, спасаться. К этому времени наш брак уже длился около тридцати лет. Сын выучился, начал пить, потерял работу, стал жить с нами. И я думала, что если я уеду, то они без меня пропадут. Муж стал искать утешения на стороне. Но сына было жалко.

Однажды сын пришел домой в час ночи пьяный, с каким-то другом и намерился слушать музыку. Я была против, он настаивал, и я поняла, что мешаю ему жить так, как он хочет. Я давно уже хотела уехать, но это был последний толчок. Я взяла рюкзачок и в два часа ночи ушла на вокзал.

Я решила не ехать к дочке, потому что муж уже давно убеждал меня, что жить с такой, как я, невозможно, и я не хотела мешать дочке жить. Намерения у меня были очень простые. Я ехала на свою родину. Там у моих друзей пустовал родительский дом. Я могла там бесплатно жить, сколько захочу. Было мне тогда шестьдесят лет. Я понимала, что с моим сердцем долго не проживу. Однажды я молилась и просто сказала: «Господи, жить мне осталось немного, неужели я последние годы должна доживать в этом ужасе?».

Сейчас я понимаю, что Бог ведет нас и слышит всегда, потому что чудеса начались сразу. Моя доченька, когда узнала, что я уехала из дома, сразу позвонила и сказала, что очень любит меня и просит приехать жить к ней. Это тоже был поступок с ее стороны, потому что тогда она жила и работала в Москве. Вместе с друзьями она снимала трехкомнатную квартиру, где занимала одну из комнат. Оказалась, что со мной вполне

можно уживаться, даже при том, что это была полностью молодежная компания.

Мои любимые алкоголики в это время жили так, как им хотелось. Иногда даже они мне говорили: «Спасибо тебе, мамочка, за то, что ты уехала!». А иногда начинали интересоваться, когда я вернусь. И все-таки я решила: не вернусь.



Через два года, когда дочь собралась замуж, я уехала на свою родину в Крым, купила там небольшой дом – развалюшку, но вполне пригодную для жизни. И при этом продолжала упорно планировать, как заберу туда сына, он перестанет пить и будет нам счастье. Две попытки сделать это не увенчались успехом. Я злилась на него, воспитывала... ну все как раньше. Я просто не знала, что алкоголизм я победить не смогу никогда. И хотя моя любимая подруга уже пыталась мне рассказать про АА, но я, видимо еще не созрела.

Это произошло, когда сын совершил попытку суицида, и я помчалась его спасать. У меня было такое ощущение, что наступил конец моей жизни: как жена я не состоялась, как мать для своего сына тоже. Единственное утешение, дочь, уехала очень далеко. И тут приехала ко мне моя любимая подруга и снова начала рассказывать про АА и Ал-Анон. Сейчас я понимаю, что все это было не случайно, но тогда у меня появилась надежда, что если буду туда ходить, то как-то помогу своему сыну.

И я сходила на три собрания группы Ал-Анон, и мне сразу сказали, что я бессильна повлиять на алкоголизм, но могу повлиять на себя. И как будто это было понятно, но я слушала и с упорством барана все думала, как спасти сына. Когда он вышел из больницы, я снова забрала его к себе в Крым. Нашла группу Ал-Анон в Феодосии, ходила с этой единственной целью. Параллельно я всякими способами пыталась убедить его пойти в АА. Он пил, я мучилась, и он это видел и однажды просто сказал мне: «Мама, я не могу не пить, скоро я начну воровать у тебя деньги, потому что мои

заканчиваются, поэтому я лучше уеду». И он уехал, и так закончился мой очередной поход за счастьем.

Я все равно ходила на группы. Стала работать со спонсором по Шагам. Со спонсором мне повезло. Когда я начинала оправдывать и жалеть себя, она несколькими словами могла вернуть меня к реальности. Моему «неуразуменному» уму именно это и нужно было. Параллельно я много читала, ездила на форум АА. Там я в последний раз спросила у спикера-алкоголика: «Что я могу сделать самого полезного для сына, чтобы он бросил пить?». И спикер мне сказал: «Живите своей жизнью, дайте жить ему. Он или выживет или умрет». Я это и сама уже понимала. Но этот холодный душ поставил точку.

Казалось, что Шаги мне было проходить не очень трудно, но это только казалось. Признать бессилие означало не делать ничего, что делала раньше. Отпустить все на волю Бога означало признать возможность всех вариантов событий, даже самых страшных. Вытащить на белый свет все свои недостатки и не забыть про достоинства, не впасть в депрессию, в чувство вины. Видеть реально каждый день свои поступки, чувства, не совершать старые ошибки, учиться любить себя, любить людей такими, какие они есть, где можно, помогать людям, узнавать что-то новое, чтобы можно было реально помочь... Одна я никогда с этим не справилась бы. Мне помогала наша группа. И, конечно, всегда рядом со мной была Высшая сила.

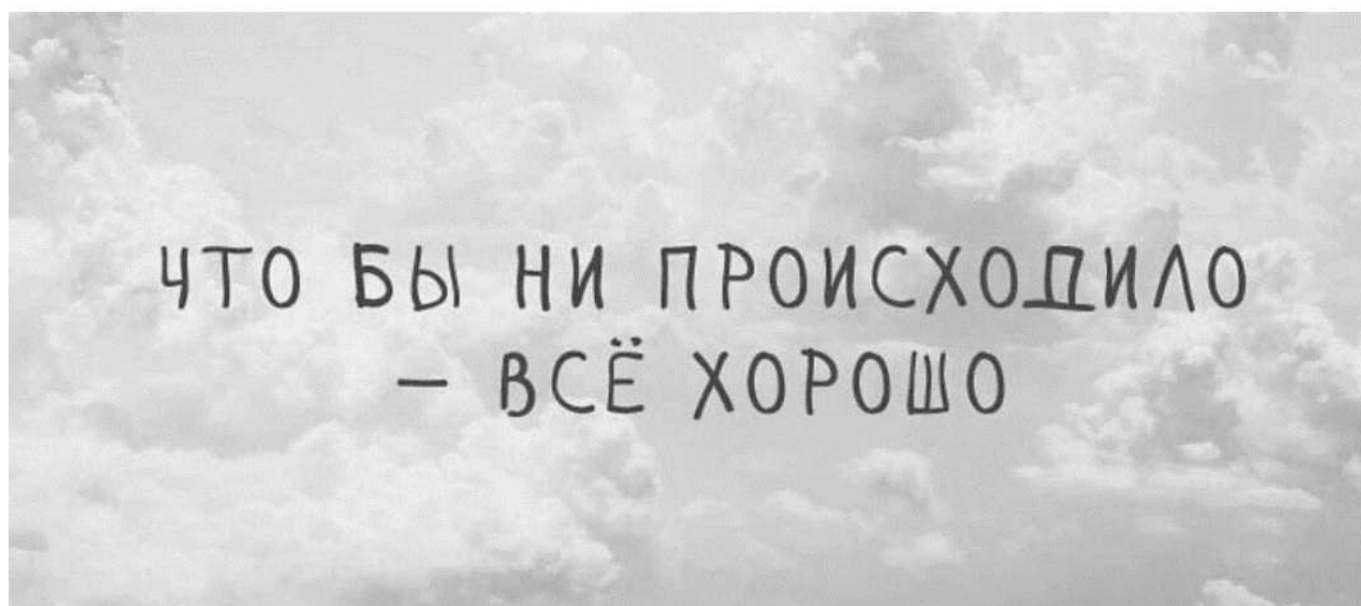
Происходили чудеса. Ну, вот например... Я с детства не могла плакать. Была так приучена. Иногда так

хотелось поплакать, но горло перехватывало. Однажды я попросила «Господи, дай мне слезы». И забыла об этом. А потом я сидела в пустом храме, настроение у меня было хорошее, но ни с того ни с сего просто потекли слезы, и это было так здорово, так приятно. А монашка, когда я выходила из церкви, сказала мне: «Господь с тобой!». С тех пор я часто плачу просто от красоты музыки, природы, от радости или от печали.

Я менялась, но сначала этого не замечала. А теперь вижу это каждый день. Несмотря на то, что мой сын и муж еще пьют, они как-то изменились тоже. Теперь они охотно разговаривают со мной по скайпу. Не критикуют меня, как раньше. Да и я не пытаюсь их перевоспитывать, учить жизни, контролировать, ругать, пилить, злиться. Я их действительно люблю и каждый день благодарю Бога за то, что они живы и, значит, есть надежда на лучшее. Я позволила себе быть такой, какая есть: открытой, чуткой, доброй, веселой, иногда легкомысленной и болтливой. И, мне кажется, людям легче со мной общаться, чем тогда, когда я была строгой теткой-училкой, всегда правой. И я поняла смысл фразы: «Ты хочешь быть правой или свободной и счастливой?». И я ответила для себя на этот вопрос.

Сейчас мне 68 лет. В начале июня исполнился год, как я в Ал-Аноне. Каждый день приносит радость общения с друзьями, счастье помогать людям. Проблемы никуда не делись, но, оказывается, можно жить и с ними. И каждый день у меня наполнен радостью и любовью.

*Людмила*



## ИЗ ЖУРНАЛА Ал-Анона АВСТРАЛИИ

### ДЕВИЗЫ...

#### НЕ УСЛОЖНЯЙ

Я часто слышала, что это «простая программа для сложных людей». Когда я успела стать такой сложной? Почему все вокруг стало таким трагичным и «слишком запутанным»? В семье, центром которой является алкоголик, все внимание уделяется лишь ему и ничему больше. Не имеет значение, кто вы – терзаемый противоречиями ребенок, которому требуется любовь и забота здоровых родителей, или родитель алкоголика, нуждающийся в том, чтобы его видели и слышали, чтобы ему доверяли, любили и понимали – в любом случае, ваша жизнь непредсказуема, неуправляема и причиняет вам страдания. Умение *жить проще* – бесценный дар Ал-Анона. Действуя не спеша, сосредотачиваясь на том, что мы делаем в данный момент, не позволяя мыслям улетать ни в будущее, ни в прошлое, мы противостоям печали и хаосу, не даем им захлестнуть нас и действительно живем здесь и сейчас.

#### ТАК ЛИ ЭТО ВАЖНО?

*Том Ф., штат Виктория, Австралия*

Посетив несколько собраний Алатина, Ал-Анона и АА, я узнал, что могу больше не переживать о том, что до сих пор расстраивало меня. Я могу отпустить это и передать Богу.

Однажды вечером мы с мамой вернулись с собрания, она отправилась спать, а я решил посидеть с отцом. Отец был очень пьян. Он начал оскорблять меня, гневно и несвязно выкрикивая всяческие обвинения. Его глаза светились таким безумием, что было страшно смотреть. Когда отец замолчал, чтобы перевести дыхание, я пожелал ему спокойной ночи, ушел в свою комнату и прочитал Молитву о душевном



покое. Ничего нового отец мне не сказал, все это я уже слышал, но на этот раз я не собирался расстраиваться из-за его слов. В этом не было смысла. Вскоре я заснул и спал очень хорошо.

Мой отец страдает от алкоголизма, а мать нашла надежду в Ал-Аноне. Мне же помогает Алатин.

Благодаря духовному влиянию программы я пришел к убеждению, что люблю отца и мать, братьев и сестер; мне кажется, я начал взрослеть и выздоравливать. И, тем не менее, еще многое предстоит сделать, многому научиться.

Брошюра «Только сегодня», первые Три Шага и Одиннадцатый Шаг помогли мне начать лучше относиться к себе и к окружающим. Я полюбил

жизнь. Пьянство моего близкого продолжается, проблем не убавилось, однако я *счастлива настолько, насколько позволяю себе быть счастливым*. Хотя не все, что говорят и делают другие, мне по душе, я знаю, что любим безусловно. Совершая ошибки, которые выбивают меня из колеи, я говорю себе: «Со мной все хорошо, ведь меня создал Бог», и прошу Его руководства, прежде чем предпринимаю что-либо. Я глубоко благодарен Алатину и Ал-Анону за освобождение от моей семейной болезни, которое они дарят мне – День За Днем.

## СЛУШАЙ И УЧИСЬ

*Ронда, штат Новый Южный Уэльс, Австралия*

Когда я впервые попала в Ал-Анон, я была в отчаянии, меня заботило лишь одно – как заставить моего мужа бросить пить. Я никак не могла понять, почему большинство людей, которые пришли на мое первое собрание, такие спокойные, доброжелательные и... счастливые. Я ожидала увидеть множество стонущих, озлобленных женщин, оплакивающих свою горькую долю. Вскоре – наверное, уже на втором собрании – я узнала, что они нашли способ изменить свою жизнь благодаря программе Двенадцать Шагов Ал-Анона. Но как и почему эта программа работала? Раньше я уже искала помощи и предпринимала попытки разобраться со своими эмоциями и жизнью, но, кажется, ничего особенно не изменилось.

Больше всего меня шокировал тот факт, что никто из них так и не смог изменить своего *алкоголика!* Почему же в таком случае все они так спокойны, невозмутимы и сдержанны? А, вот в чем дело... Вскоре я узнала, что им удалось изменить *себя!* Я слушала и училась, а потом начала понимать суть. Я обнаружила, что следуя по Шагам, размышляя, молясь и посещая собрания, члены Ал-Анона преображали свои *собственные* жизни.

На свои первые собрания я брала вышивку, чтобы занять чем-то руки. Я слушала опыт других, но сама высказываться не хотела. Но однажды я все-таки поделилась своими чувствами. С тех пор я не упускаю возможности сказать о том, что меня беспокоит.

На том, самом первом, собрании одна из членов группы дала мне свой экземпляр «День за днем в Ал-Аноне». Эта книга буквально стала моей Библией, в ней появилось множество закладок на тех страницах, которые мне особенно запомнились.

Эта «библия» по-прежнему со мной, и я испытываю огромную благодарность к той женщине из группы в Ливерпуле. На страницах «День за днем» я нашла помощь и утешение. Я всегда держу ее под рукой и применяю многие из Девизов в повседневной жизни. Часто в моей голове всплывает: «Живи сегодняшним днем», «Сначала главное», «Живи проще», - и я успокаиваюсь.

*Перевод из AUSTRALINK, сентябрь 2017г*



## МОЙ ПУТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Меня зовут Ирина, я жена алкоголика. Первый раз я пришла в Ал-Анон два года назад. Начала работать со спонсором. Но у меня было сильное отрицание. Мое эго было огромных размеров. Я не смогла принять Бога и его помощь.

На Четвертом Шаге я вышла из программы. Решила, что Бог мне не сможет помочь. Я считала, что достаточно умна, чтобы справиться со своими проблемами. Записалась на платные курсы по преодолению созависимого поведения. Шесть месяцев мне давали полезные инструменты... Но в моей жизни они не работали. Я постоянно чувствовала душевную пустоту и боль.

Я очень страдала, мой муж не выздоравливал, жизненная ситуация не менялась. Я вела дневник чувств и в какой-то момент поняла, что не могу контролировать свое душевное состояние. Совсем. Вспышки гнева, страха, боли и раздражения накрывали меня постоянно. И я не могла ими управлять. Это сводило меня с ума и лишало последних сил.

Как-то муж уехал в командировку на два месяца. Не было поводов для конфликтов, но мне было по-прежнему очень плохо.

Тогда я попросила знакомую девушку, которая была в программе, быть моим спонсором. Бог заранее позаботился обо мне. Мы познакомились с ней незадолго до этого совершенно случайно.

Я стала идти по Шагам, слушать спикерские, познакомилась с ребятами из АА, стала думать о создании группы Ал-Анон в нашем городе, так как таких групп у нас пока нет. Одним словом, стала что-то делать, действовать.

В этот раз я сразу же приняла свое бессилие. И моя ВС с первого дня была со мной. Во Втором Шаге я поменяла свои представления о Боге. До этого я считала, что могу быть незначима для Бога, недостойна Его помощи. А теперь со мной был «мой» Бог, любящий, доступный, добрый. И стали свершаться маленькие чудеса.

Сразу стала применять в жизни Десятый и Одиннадцатый Шаги. На ежедневной основе. Теперь я живу так: утром молитва при пробуждении; в течение дня, в трудные минуты – остановка и просьба вернуть мне здравомыслие. Вечером анализ дня, молитва и обязательно благодарность Богу! Программа стала неотъемлемой частью моей жизни.



Теперь я знаю – Бог Велик! И очень благодарна Ему, что сегодня Он есть в моей жизни! Я научилась ставить себя на место тех людей, которые раздражали и обижали меня. Отношения с окружающими меня людьми улучшились.

Я часто говорю о Боге и его роли в моей жизни. И мои близкие меня слушают.

Я еще в самом начале своего выздоровления. А уже чувствую себя будто под невидимым волшебным покрывалом Бога.

*Ирина, супруга алкоголика, член Ал-Анона, г. Красноярск*

### Это действительно семейная болезнь

Нелегко иметь дело с активным пьяницей, особенно когда этот пьяница – мой брат. Мне становится плохо, когда я навещаю его и вижу, как влияет на него его пьянство. Я всегда стараюсь поддерживать с ним общение, но когда он трезвый, он меня по большей части избегает. Он разговаривает со мной только, когда он «под градусом», и тогда он очень словоохотлив. Проблема в том, что на следующий день он почти ничего не помнит из того, о чем мы с ним разговаривали, и снова старается избегать общения со мной. Иногда у него бывают периоды, когда он пьет постоянно – днями, а то и неделями.

Однако в Ал-Аноне я нашел надежду. Я узнал, что мой брат болен, и эта болезнь называется «алкоголизм». Мне было очень полезно прочитать о ее характерных чертах и помнить, что его реакция на определенные вещи обусловлена болезнью, а не тем, что он меня не любит. Я узнал, что я не являюсь причиной алкоголизма

брата, что я не могу это контролировать и не могу его вылечить. Я также узнал, что теперь у меня есть выбор, как реагировать на поведение брата – в пьяном или трезвом виде. Я могу либо обращаться с ним уважительно, с пониманием и состраданием, либо пытаться контролировать и ругать. Первый подход требует мужества и немало смирения. Тем не менее, я понимаю, что если буду реагировать негативно, то рано или поздно почувствую обиду, стыд и вину.

В Ал-Аноне я узнал фразы, которые могу использовать для установления границ с моим братом – твердо, но, вместе с тем, с любовью. Хотя в сложной ситуации или конфронтации нелегко сразу вспомнить нужные слова, они помогают мне не реагировать на его поведение. Я также научился не делать для него то, что он должен делать для себя сам, например, заботиться о своих финансовых обязательствах.

Однако, когда мы все же разговариваем, я напоминаю, что если

ему потребуется помощь, которую я в силах оказать, все, что нужно сделать – это набрать мой номер телефона. Эта граница – очень тонкая черта, мне нужно следить, чтобы не пересечь ее, и иногда это бывает очень нелегко. Но разговоры о моих чувствах с членами содружества, а также их рассказы о своем опыте дают мне мужество и помогают помнить, что я не одинок.

Когда я сосредоточен на себе, а не на своем брате, я понимаю, что алкоголизм – это семейная болезнь, потому что она повлияла и на меня. Хорошей новостью является то, что я могу использовать инструменты Ал-Анона для самосовершенствования и выздоровления. Теперь я знаю, что мой брат прекратит пить, когда он будет готов сам попросить о помощи. А пока я могу либо страдать, либо оставаться позитивным по отношению к своему выздоровлению и своей собственной жизни.

*Серджио З.*

*Журнал «Форум»,  
сентябрь 2018*

## МЫСЛИ В ТЕМУ

Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро. *Генри Форд*  
Живите в центре своей жизни, а не на обочине чужой.

Перемены происходят лишь тогда, когда мы идем против того, к чему привыкли. *Пауло Коэльо*

Большинство людей готово безмерно трудиться, лишь бы избавиться от необходимости немного подумать. *Томас Эдисон*

Лучше идти к цели со скоростью черепахи, чем со скоростью света придумывать оправдания, почему ты стоишь на месте. *Бодо Шефер*

Невозможно увидеть новые берега, не отплыв от старых.

Существует два способа стать счастливым: улучшить реальность или уменьшить ожидания.

Правду следует подавать так, как подают пальто, а не швырять в лицо, как мокрое полотенце. *Марк Твен*

Если не можешь простить кого-то – ищи, где ты не простил себя.

## РАЗМЫШЛЕНИЕ НА СЕГОДНЯ

*...Действительно, сначала знания просто накапливаются в голове: все нравится, со всем согласна, а повторить самой не получается. Потом появляется уже свой опыт проживания каких-то ситуаций, опыт веры и доверия Высшей Силе, опыт «смотрения» на себя саму... Как радостно слышать, когда другие говорят те же вещи, которые уже живут во мне самой. Как я радовалась, когда вышла книжка «Мужество меняться», и я прочитала в ней об «открытиях», которые уже сама сделала к этому времени.*

*Для меня важен не только опыт успехов и выздоровления, но и опыт срывов. Во-первых, это напоминает мне о том, что семейная болезнь алкоголизма, как и сам алкоголизм, является неизлечимой и прогрессирующей, поэтому не стоит мучить себя ожиданиями полного выздоровления, а надо просто жить, день за днем, и делать то, что в моих силах. Во-вторых, для меня важен опыт выхода из срывов и кризисных ситуаций – это дает мне надежду.*

*Я довольно долго сомневалась, что сама могу поделиться чем-то полезным – ведь моя «алкогольная» история казалась мне не такой уж страшной. И как приятно было услышать, когда кто-то сказал, что использует какой-то мой «приём», о котором я рассказывала на собрании.*

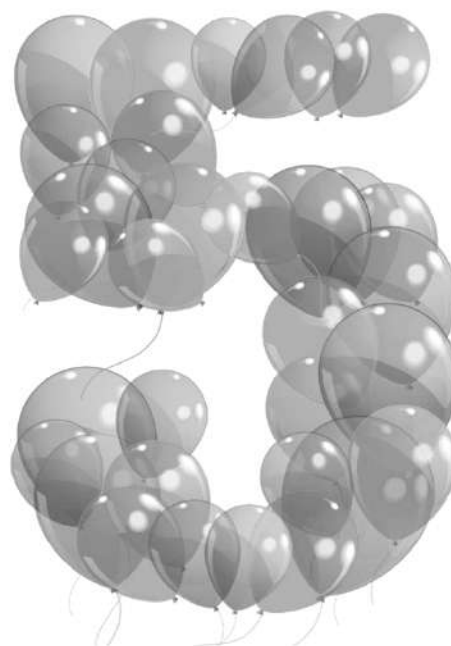
*С недавнего времени я стала делиться опытом и с самой собой. Возникает ситуация, которая выбивает меня «из седла», и я начинаю вспоминать - а что это я такое умное говорила кому-то недавно? Ага, вот что... Так, что же это ты сама не пользуешься своими советами? Давай, попробуй!.. Ну, и говорю себе «Спасибо!»*



### **О праздновании 5-летия группы Алатин «Дружба» в г. Хабаровск**

Недавно прошло наше праздничное Собрание в честь пятилетия группы Алатин «Дружба». На празднике присутствовало более 30 человек! Приехали директор краевого социального Центра помощи семье и детям, начальник и один из инспекторов Отдела по делам несовершеннолетних. Были представители Ал-Анон и АА. Было очень, очень много детей совершенно разных возрастов! Наши подростки, которые ходят на Собрания, новички с родителями, дети членов Ал-Анон до 10 лет и два совсем маленьких – по годичку «с копейками» каждому! Маленькие ребятишки играли на полу с родителями – рядом со столом, где сидели ведущие.

Мы зачитали все поздравления: от комитета по Алатину, от РСО, от группы Алатин из Магнитогорска, от групп Ал-Анон из Владивостока, Артема, Белогорска, Южно-Сахалинска. Представители других Содружеств принесли подарки. Директор краевого социального Центра поздравила лично.





Тема Собрания была выбрана самими подростками «Помни, что выход есть всегда!». В программе было два спикерских выступления наставников группы Алатин и еще одно - члена Алатин - девочки-подростка, которая активно работает по программе 12 Шагов.

В завершение девочки из нашей группы спели нам несколько песен.

Потом мы закрыли Собрание и помолились все вместе.

К этому собранию мы решили не покупать выпечку, а приготовить самостоятельно. Два торта испекли наставники, а еще один пирог, с ягодами, сделала наша девочка-подросток. За чаем подошли за дополнительными информационными материалами директор Центра и начальник Отдела по делам несовершеннолетних. Мы постарались поговорить с каждым новым подростком и взять их телефонные номера для сообщений о времени следующего Собрания.

После чая родителей и других взрослых попросили покинуть Зал, а мы провели 30-минутное собрание. Познакомились с новичком, немного поделились впечатлениями, поиграли в игру и много посмеялись. В конце ребята помогли нам убраться в комнате. Может быть, кому-то будет интересен наш опыт.

*Юля, наставник Алатина г. Хабаровск*

Не так давно мы отмечали день рождения группы Алатин. Праздничное собрание было одним из самых лучших, на которых мне удалось побывать - оно было живым и искренним.

Не было типовых фраз, не было стандартных примеров, не было слащаво-гламурного или высокопарного описания своих отношений с Богом. Не было и рассказов о панибратских отношениях с Высшей Силой. Во всем была настоящая, ничем не приукрашенная честность, искренняя любовь и колоссальная духовность в простоте. Спасибо за возможность прикоснуться ко всему этому!

А перед этим, когда я ехала на собрание Алатина, я прослушивала утреннее спикерское выступление алкоголика - о том, как ему было неприятно осознать, что за его выходками наблюдает его маленькая дочь. Приезжаю на праздник и слышу рассказ с другой стороны.

Здорово, что все, кому тяжело нести эти «камни на душе», могут найти освобождение в наших содружествах и жить свободно... свободно от прошлого, страхов, переживаний, жалости к себе. Жить в настоящем, с Высшей Силой, счаст-

ливо и радостно!

Спасибо большое Богу и Вам всем... И за то, что есть выход, и что выход есть всегда!

Я хочу особо поблагодарить организаторов празднования пятилетия группы Алатин. Девочки, вы такие молодцы, делаете такое благое дело! Как здорово, что подростки всегда чувствуют вашу поддержку!

*Юля*

## А ВЫ ГОТОВЫ ВСТРЕТИТЬ НОВИЧКОВ? ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ

Период праздников может быть трудным временем для родственников и друзей алкоголиков, особенно для тех, кто еще не нашел Ал-Анон. Внедрение плана по встрече новичков в период праздников одинаково поможет и новичкам, и членам Ал-Анона.

Вот несколько пунктов для проверки вашей готовности встретить новичков:

### Инструкции, относящиеся к месту проведения собраний:

- Есть ли отдельная дверь, чтобы попасть в здание?
- Есть ли табличка, указывающая на ту самую комнату для собрания?
- Нужны ли инструкции по поводу парковки?
- Есть ли специальные инструкции для тех, кто опаздывает? Например, объявление «После 19.00 звонить в звонок на двери»
- Достаточно ли ясные инструкции для иногородних посетителей, не знакомых с местностью?

### Первый контакт:

- Есть ли в группе волонтер, который приветствует впервые пришедших на ваше собрание Ал-Анона или Алатина?
- Есть ли в группе достаточное количество Наборов новичка?
- Брошюры и книги Ал-Анона/Алатина: не пришло ли время заказать вновь? Проверьте запасы.
- Материалы по информированию общественности: всегда держать под рукой журнал «Лицом к лицу с алкоголизмом» - это хорошая идея.
- Расписание собраний: оно актуальное? Есть ли достаточное количество копий?
- И самое главное: удостоверьтесь, что актуальная информация о вашей группе указана не только в местном расписании, но и на уровне Интергруппы, Округа и сайта ОВО. Когда новички в поисках помощи звонят или ищут в Интернете информацию о собраниях, они будут знать, где и когда найти вашу группу.

***Мы хотим, чтобы каждый ощущал теплый прием  
на наших собраниях Ал-Анона и Алатина!***

Опыт членов Ал-Анона/Алатина

# РЕКОМЕНДАЦИИ

**Ал-Анона**

**Собрания для новичков**

**G-2**

*Собрания для новичков – важная часть семейных групп Ал-Анон. Назначение этих собраний – познакомить новичков с программой Ал-Анон в приветливой и гостеприимной обстановке, дать им возможность задать вопросы и обсудить свои чувства с теми, кто давно уже является членом содружества. Опытные члены Ал-Анона делятся своим опытом жизни рядом с болезнью алкоголизм и информируют пришедших впервые о литературе, одобренной Конференцией (ЛОК). Также новичкам рекомендуется регулярно посещать собрания Ал-Анона.*

**СОСТАВ РСО**

(Члены Российского Совета обслуживания Ал-Анона)

<b>Имя</b>	<b>Город</b>	<b>Служение</b>
Екатерина М.	г. Москва	Председатель РСО, Председатель Совета Фонда «ФОСГАЛ»
Юлия Г.	г. Хабаровск	Координатор Инициативной группы по разработке обновлённого сайта Ал-Анона России
Наталья Щ.	г. Омск	Председатель Оргкомитета Собрания по обслуживанию-2019
Татьяна М.	г. Кемерово	Ответственная за регистрацию новых групп, за формирование банка данных для Справочника Ал-Анона
Елена М.	г. Москва	Ответственная за рассылку «Вестника Ал-Анона» и отчетов РСО
Мария А.	г. Москва	Председатель Комитета по Алатину
Татьяна Т.	г. Челябинск	
Зинаида Я.	г. Стерлитамак	Ответственная за ведение Протокола на заседании РСО
Елизавета Ф.	г. Таганрог	Казначей РСО
Елена Е.	г. Владивосток	Председатель Комитета по Округам
Светлана П.	г. Москва	
Анна П.	г. Мытищи, МО	Исполнительный Директор Фонда «ФОСГАЛ»
Лариса П.	г. Волгоград	Вышла из РСО по собственному желанию
Татьяна Е.	г. Москва	Вышла из РСО по собственному желанию


**Дорогие члены Ал-Анона и Алатина!**

Фонд «Фонд Обслуживания Семейных групп Ал-Анон» (Фонд «ФОСГАЛ») – некоммерческая организация, являющаяся «лицом» Ал-Анона в государстве и представляющая Ал-Анон России в отношениях с органами власти, налоговыми органами и т.п. Фонд «ФОСГАЛ» зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 17 сентября 2002 г.

Участвуя финансово в деятельности Фонда «ФОСГАЛ», мы реализуем наш I Принцип обслуживания: «ГРУППЫ АЛ-АНОН ОБЛАДАЮТ ПОЛНОЙ ВЛАСТЬЮ НАД ВСЕМИРНЫМИ СЛУЖБАМИ АЛ-АНОНА И НЕСУТ ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ».

Перечисляя на расчетный счет Фонда наши добровольные пожертвования с формулировкой «на уставные цели» (для содействия с помощью программы выздоровления 12 Шагов преодолению влияния алкоголизма на родных и друзей людей, страдающих этой болезнью), мы с вами делаем возможным:

- перевод на русский язык, подготовку к изданию и печать нашей ЛОК (литературы, одобренной Конференцией Ал-Анона);
- создание и поддержание в актуальном состоянии сайта российского Ал-Анона;
- оплату справочного телефона и почтового адреса Ал-Анона - а/я 60;
- распространение информации об Ал-Аноне и проведение мероприятий по информированию общественности;
- проведение общероссийских мероприятий, направленных на поддержание и развитие связей между группами Ал-Анон/Алатин в разных городах и населенных пунктах России (Собраний и Конференций по обслуживанию групп, Форумов и Конвенций Ал-Анона и т.п.), на организацию и повышение эффективности обслуживания групп и на распространение идей Ал-Анона;
- содержание Центра Распространения Литературы (ЦРЛ);
- оплату труда наемных работников Фонда (включая соответствующие социальные отчисления), на ведение бухгалтерского учета и сдачу финансовой отчетности, что является одним из условий эффективной работы Фонда и обязательным в соответствии с российским законодательством, а также на оплату иных расходов, необходимых для нормальной деятельности Фонда.

Извещение	 Форма № ПД-4 <b>Фонд «Фонд обслуживания семейных групп Ал-Анон»</b> (наименование получателя платежа) <b>7743061920</b> <b>40703810838250001836</b> (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) <b>ПАО «Сбербанк России» г.Москва</b> БИК <b>044525225</b> (наименование банка получателя платежа) Номер кор./сч. банка получателя платежа <b>30101810400000000225</b> <b>Добровольное пожертвование на уставные цели</b> (наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика) Ф.И.О. плательщика: _____ Адрес плательщика: _____ Сумма платежа: _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги: _____ руб. _____ коп. Итого _____ руб. _____ коп. “ _____ ” _____ 201 _____ г. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. _____ Подпись плательщика
	Кассир
Квитанция	<b>Фонд «Фонд обслуживания семейных групп Ал-Анон»</b> (наименование получателя платежа) <b>7743061920</b> <b>40703810838250001836</b> (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) <b>ПАО «Сбербанк России» г.Москва</b> БИК <b>044525225</b> (наименование банка получателя платежа) Номер кор./сч. банка получателя платежа <b>30101810400000000225</b> <b>Добровольное пожертвование на уставные цели</b> (наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика) Ф.И.О. плательщика: _____ Адрес плательщика: _____ Сумма платежа: _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги: _____ руб. _____ коп. Итого _____ руб. _____ коп. “ _____ ” _____ 201 _____ г. С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. _____ Подпись плательщика
	Кассир

В строках с данными о Плательщике укажите, пожалуйста: фамилию отправителя, свой город и название группы.

## С УЛЫБКОЙ



- В глубине души все люди хорошие... Просто глубина у всех разная...
- Неудача - это такая удача, смысл которой ты пока не понял...
- Незаслуженно обидели? Заслужи!
- Слишком долго спокойствие хранить нельзя. Когда у спокойствия кончается срок хранения, то оно превращается в истерику
- Себя не выбирают - какая есть, такую и люблю...
- Счастье приходит не тогда, когда вешаешь подкову, а когда снимаешь хомут
- Направь меня, Господи, куда нужно, ибо куда не нужно, я сама влезу
- Как же тяжело молчать, когда тебя не спрашивают...
- - Скажите, где можно скромно отметить день рождения? - В календаре. Красным карандашом.
- Правду говорить легко и приятно. Особенно про других...
- Человеку всегда *есть что НЕ сказать*...

## Поделитесь своими историями на страницах «Вестника Ал-Анона»

Дорогие друзья!

Мы будем очень рады, если вас вдохновит идея рассказать о своем опыте выздоровления, написав для **Вестника Ал-Анона** статью или просто несколько строк. Вам не нужно знать ответы на все вопросы. Вам нет необходимости быть профессиональным писателем – **просто поделитесь тем, что у вас на сердце.**

Выздоровление от последствий алкоголизма – это путешествие, часто болезненное и сбивающее нас с толку. В нем есть все: слёзы и страх, радость и смех, печали и чудеса. В нём откаты назад и продвижение вперед. Каждый этап выздоровления бросает нам новый вызов. И новичку, и «старичку» есть чем поделиться.

Письмо в *Вестник* предоставляет нам личное пространство и безопасность, чтобы можно было пристально рассмотреть самые сложные проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться, разбираясь с последствиями алкоголизма. Интимные проблемы, насилие, тревога, кризис доверия – испытания, не понаслышке знакомые членам Ал-Анона. **Когда мы делимся своим опытом, мы лучше узнаем себя и осознаем, что мы не одиноки.**

Возможно, чья-то история откликнется в том, кто до сих пор еще страдает от влияния на свою жизнь алкоголизма другого человека; наши сила и надежда поддержат их, позволят

им почувствовать, что **мы их понимаем** и предлагаем им **разделить с нами нашу надежду**. Чтобы писать абсолютно честно, требуется мужество. Когда мы находим в себе это мужество, то и читающий, и пишущий делают шаг вперед на пути выздоровления.

**Делясь личным опытом выздоровления на страницах Вестника, пожалуйста:**

- пишите *от первого лица* (я, мне, мы и нам) и только о своём опыте, сконцентрировавшись на своём собственном пути к выздоровлению, а не алкоголика;
- избегайте обобщений, посторонних тем, терминологии реабилитационных центров, рассуждений о религии и всевозможных доктринах; просим вас писать именно *об опыте выздоровления по программе Ал-Анон*;
- опишите, как один из принципов Ал-Анона, Заветов или инструментов программы помог вам справиться с какой-либо конкретной проблемой в вашей жизни;
- помните, что в своём рассказе *мы делимся личным опытом, силой и надеждой* и не даём никаких указаний;
- рассказывая о себе, помните о *Двенадцати Традициях Ал-Анона*.

***Донесение послания Ал-Анона до других людей – наш Двенадцатый Шаг.***

***Это прекрасная возможность для духовного роста в программе.***

*Редколлегия «Вестника Ал-Анона»*

## ВНИМАНИЕ!

# Изменился номер а/я

## в ПОЧТОВОМ адресе

## Ал-Анона России.

### ТЕПЕРЬ НАШ АДРЕС:

# 123242 Москва, а/я 60

Просьба к каждому лично исправить адрес а/я 50 на а/я **60** в своих буклетах, книжках, брошюрах (особенно раздаваемых в сторонние организации) и предложить сделать это каждому пользователю ЛОК Ал-Анона

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Я рада выходу этого номера «Вестника Ал-Анона» И БЛАГОДАРНА ВСЕМ, КТО ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ЕГО ПОДГОТОВКЕ И ИЗДАНИИ – тем, кто прислал свои отзывы о VI Юбилейном Форуме Ал-Анона России, кто поделился с читателями своим опытом выздоровления и служения, кто переводил и редактировал материалы всемирного Ал-Анона (из журнала «Форум», с сайта ОВО, из журнала австралийского Ал-Анона), кто участвовал в обсуждении «лица» этого номера и в подготовке макета для печати, кто вел переговоры об издании с типографией и получал готовый тираж и т.д. и т.п... Я БЛАГОДАРНА ВСЕМ НАМ И БОГУ.

И хотя мне очень дорог наш Вестник, Я ОСТАВЛЯЮ СВОЕ СЛУЖЕНИЕ КООРДИНАТОРА РЕДКОЛЛЕГИИ. Я устала и чувствую свою неспособность и дальше отвечать за организацию этого процесса.

К сожалению, у нас так и НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ СФОРМИРОВАТЬ РЕДКОЛЛЕГИЮ, как постоянную команду. Были и есть люди, которые ПЕРИОДИЧЕСКИ приходили нам на помощь, несмотря на свою занятость в других серьезных служениях. Есть те, кто готов выполнить ту или иную работу ЕДИНОВРЕМЕННО. Но Вестник, как я считаю, НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННОМ ВНИМАНИИ И ЗАБОТЕ. Поэтому Я ОТХОЖУ В СТОРОНУ, чтобы дать возможность появиться и проявиться новому. Я не знаю, кто подхватит это служение, но верю, что если «Вестник Ал-Анона» нужен, то люди найдутся. Я надеюсь, что в будущем редколлегия будет работать на регулярной профессиональной основе. И готова поддержать ее и участвовать, как добровольный помощник.

В настоящий момент я не знаю, БУДЕТ ЛИ (и когда выйдет) СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЕСТНИКА. Надеюсь, что пауза не слишком затянется...

Катерина Ж.,  
бывший координатор редколлегии «Вестника Ал-Анона»

