



Информационный бюллетень  
Семейные группы Содружества Ал-Анон Казахстана

---

# Ал-Анон Сегодня

*Выпуск 9. Март 2020*  
*Тел: +7 777 596 54 86*  
*e-mail: [kso@al-anon.kz](mailto:kso@al-anon.kz)*  
*сайт: <https://al-anon.kz>*





*Пришла весна,  
Сияя волшебством,  
Её сравнить возможно  
с божеством.  
Спеши вдохнуть,  
Спеши её обнять,  
Любовь свою  
из уст её принять...*

## АЛ-АНОН ЭТО:

- СОДРУЖЕСТВО родственников и друзей алкоголиков, которые считают, что на их жизнь повлияло пьянство близких.

- ПРОГРАММА САМОИЗЛЕЧЕНИЯ, основой которой являются Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков (АА)

- НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ содружество, в котором его члены делятся своим опытом, силой духа и надеждой для решения общих для них проблем.

- АНОНИМНАЯ ПРОГРАММА, которая сохраняет анонимность всех членов Ал-Анона, Алатина и АА.

- ДУХОВНАЯ ПРОГРАММА, которая подходит для всех религиозных и атеистических течений.

- Программа, ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ которой – оказание помощи членам семей и друзьям алкоголиков, независимо от того, пьет или не пьет алкоголик.

- ВСЕМИРНОЕ содружество, объединяющее свыше 27 тысяч групп в более чем 130 странах и существующее с 1951 года.

- Помощь Ал-Анона БЕСПЛАТНА. Содружество существует, благодаря добровольным пожертвованиям своих членов. В Ал-Аноне нет членских взносов.

## Девиз:

**Держи разум открытым.**

## Шаг Двенадцатый:

**Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.**

## В этом выпуске...

Мои вопросы и ответы на них в Ал-Аноне.....	3
Шаги в Ал-Аноне.....	5
Как я училась применять Девизы Ал-Анона.....	6
Дорога к Ал-Анону, длинную в жизнь.....	8
Ал-Анон мне подарил радость.....	10
Новости и события.....	12
Поздравление с 8 марта.....	13
Группы Ал-Анон в городах Казахстана.....	14

## *Мои вопросы и ответы на них в Ал-Аноне*

По западным фильмам и книгам я была наслышана о существовании сообщества АА и программе "Двенадцати шагов". Но не знала, что такая помощь доступна и для родственников зависимых. И тем более, не знала о том, что существуют группы Ал-Анон в нашем городе.

Спасая своего сына алкоголика, я прошла долгий путь традиционных ошибок разочарований и одиночества, который знаком практически всем близким алкоголиков и наркоманов. Я была совершенно разрушена, когда неожиданно мне позвонила незнакомая доброжелательная молодая девушка и предложила встретиться. Выслушав мой мокрый от слез бесконечный монолог, она пригласила меня на живую группу и снабдила необходимыми контактами.



После первого собрания я поняла, что самостоятельно сделала первый шаг - признала свое бессилие и была уверена, что это тупик.

В программе я узнала – это только начало, первый этап долгого и трудного пути. Имея естественно - научное образование и традиционное советское воспитание, я крепко споткнулась на втором шаге. Главный герой моего любимого телесериала любил повторять: «Если ты говоришь с богом, ты верующий, если бог говорит с тобой, ты чокнутый» - примерно так я себя и чувствовала, когда искала подсказки ВС, принимая самые трудные решения в своей жизни. Не имея никакого опыта духовной жизни, я пыталась молиться, тщательно скрывая это от своих близких, чтобы не подняли на смех и не отправили в дурдом.

Было тяжело, но я понимала, что мне необходимо выжить "любой ценой" и для этого я, как потерпевший кораблекрушение и оказавшийся на необитаемом острове, буду огонь добывать и на ядовитых змеех охотиться. И я продолжила ходить на группы и заниматься по программе. Спустя какое-то время я обнаружила, что остров на котором я оказалась, очень даже обитаем и обитатели этого острова - это и есть ответы на мои вопросы и молитвы моей ВС.



## Шаги в Ал-Аноне

Шаги в Ал-Аноне очень изменили мою жизнь. Я даже и не думала, что перемены могут быть настолько значимыми за совсем небольшой промежуток времени.

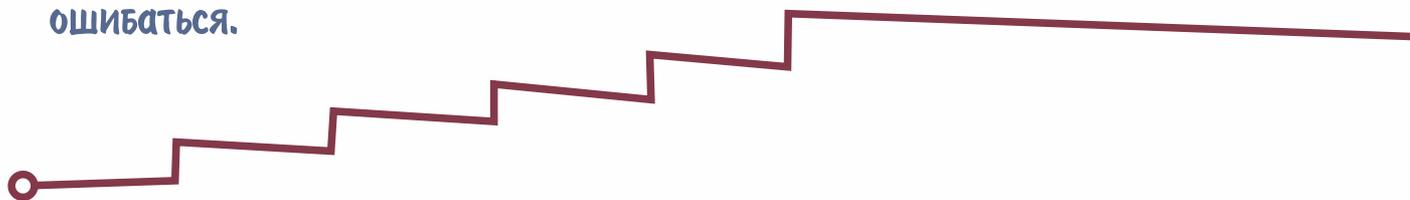
С детства я подвергалась огромному контролю и критике со стороны мамы и думала, что уж я точно всегда буду давать достаточно свободы другим людям. И я искренне считала, что так и делаю. Но, начав проходить шаги, я с удивлением обнаружила, что пытаюсь контролировать чуть ли не каждый шаг моего мужа. Иногда доходило вплоть до какой-то мании. Естественно, муж сопротивлялся такому контролю и говорил, что мне впору идти работать следователем. Самое интересное, что я тоже устала от этого. Жила в вечном напряжении и чувстве, что если я не проконтролирую все, то случится что-то ужасное. Я даже постоянно мысленно контролировала какие книги я прочитала, сколько страниц, что сделала, а что еще нужно и т.д.



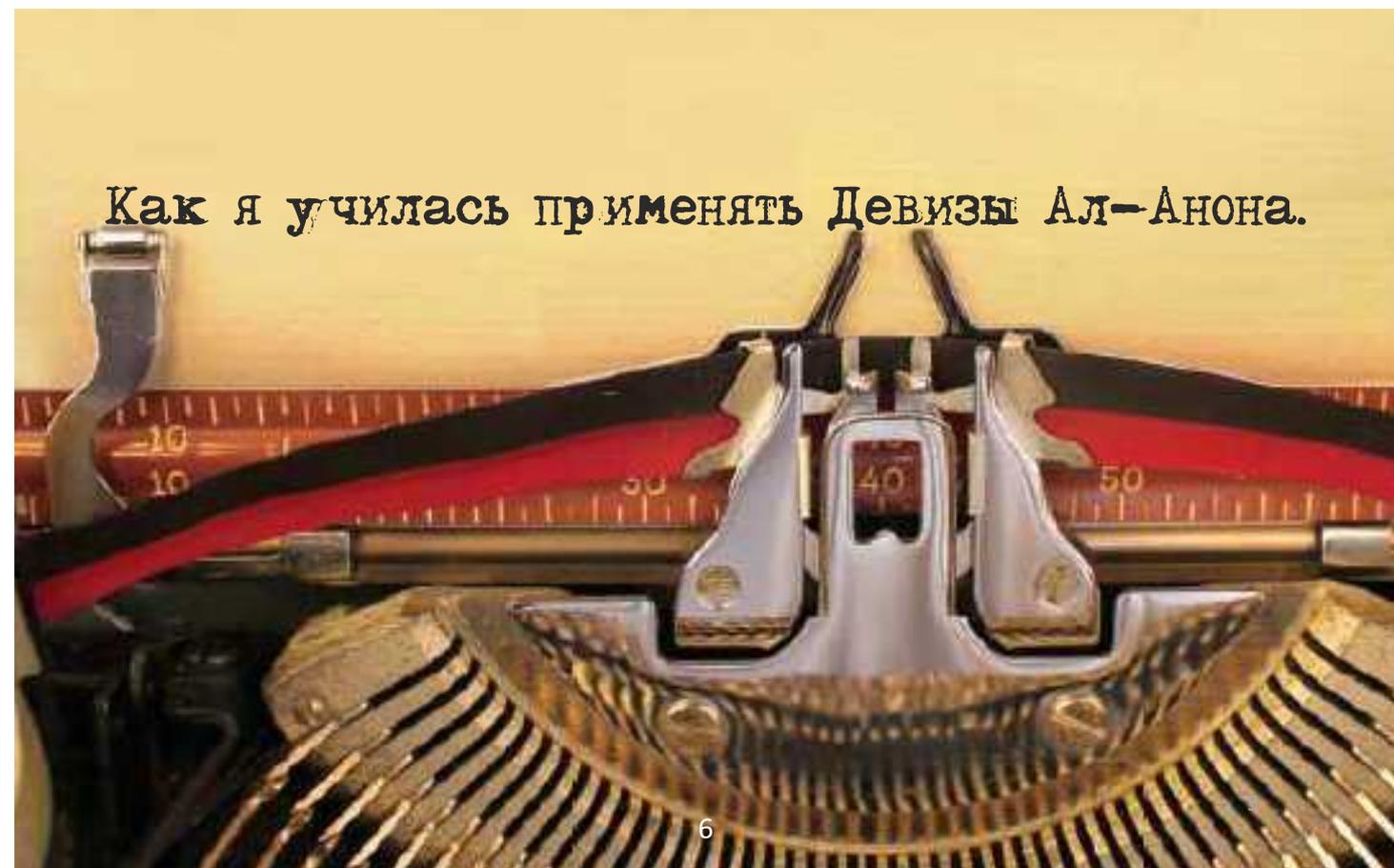
Все это очень тяжело. И это только создает видимость контроля. Первый, Второй и Третий Шаги помогли мне увидеть мое бессилие, наладить связь со своей Высшей Силой и вновь взрастить доверие к ней. Я поняла, что пыталась занять позицию Бога, считая, что только от меня все зависит.

А еще благодаря Ал-Анону я осознала, что зависимые – это тоже личности, со своим жизненным путем, который должны пройти лично они. А я своим вмешательством, только устанавливаю больше преград для их роста.

Я поняла, что каждый должен жить своей жизнью, заниматься своим развитием и, что оказалось удивительным для меня, не мешать другому ошибаться.



**Как я училась применять Девизы Ал-Анона.**



Пройдя шати, я старалась использовать их на ежедневной основе. Принимала бессилие перед реакцией и поведением других людей. Свое беспокойство и страх я унимала медитацией и молитвой о Душевном покое.

Так, ко мне постепенно приходило здравомыслие, и я уже не суетилась по поводу и без. Я могла посмотреть на проблему или человека со стороны и спокойно принять решение, что могу сделать или сказать, чтобы остаться в душевном покое. Я верила, что есть нечто большее, чем я и это бережет меня, спасает в разных сложных ситуациях. Но вот как оставить и не контролировать мужа и близких, в том числе себя, я никак не могла понять.

Я постоянно переживала, что и как сделает близкий человек в наших отношениях. Остаться брошенной для меня было самым страшным испытанием. Помог мне разобраться с собой Девиз "Живи и дай жить другим".

Я размышляла над ним, старалась применять, как могу. Пока не сосредоточилась на первой его части: "Живи"

Я словно вернулась к самой себе, вспомнила какая Я. Радость, интерес к себе, мои достижения и положительные качества отвлекли меня от других. Я стала распознавать свои желания, потребности. Появились кое-какие идеи на будущее. Отпустить родных уже не было такой сложной задачей.

Я еще не полностью стала свободной, я только учусь. Иногда возвращается страх, а вдруг я настолько увлекусь собой, что близкие, муж и друзья мне не понадобятся. Сейчас я понимаю, что это только страх перед чем-то новым и это нормально для меня.

Маша, родственница алкоголиков.

*Дорога к Ал-Анону, длинной в жизнь.*

*Я Флора - дочь, жена и мама алкоголика.*

*Дорога моя в содружество Ал-Анон - это дорога длинной в мою жизнь. Пришла я в содружество уже будучи глубоким пенсионером.*

*В данное время группа Ал-Анон "Надежда" - это моя семья, где я нахожу понимание, искреннюю любовь и сочувствие. Где я могу открыто рассказать о своих проблемах, высказывать свои мысли и в ответ услышать искреннее понимание. И найти выход из создавшейся ситуации, какой бы она не казалась мне безвыходной.*

*В сообществе меня принимают такой, какая я есть. У меня открылись глаза на мою проблему, где я совершала грубейшие ошибки своим поведением по отношению к своему зависимому.*

*В сообществе я встретила много добрых, красивых и умных людей, благодаря которым я получила и продолжаю получать бесценные знания и опыт.*

*В данное время я иду на пути к выздоровлению. Учусь жить, радоваться жизни, любить своих родных и близких. Получаю уроки и подарки судьбы.*

*Спасибо Богу, спасибо моей Высшей Силе за все, что у меня сегодня есть.*



# Ал-Анон подарил мне радость

Добрый день, меня зовут Жанна, я мама зависимого сына,  
жена алкоголика.



Я в программе с августа 2019 года.

До этого всю жизнь была борьба. Конечно пыталась себя изменить, посещала разные тренинги, семинары и психологов, но ничего не помогало. Были какие-то внутренние мои изменения, но всё равно ничего не менялось.

Мужик пил лет 20, за это время дети родились у нас, сын родился. Я понимаю сейчас, что мой мужик, испытал на себе проблему алкоголизма в семье, и сын родился у нас точно также. Мужик закодировался, но потом пошло с сыном.

Он уже с 15 или 16 лет перестал учиться в техникуме, хотя был отличником в школе. Его отчислили с техникума, потом институт я за него закончила. Потому что мужик всё время говорил: «Надо чтобы он закончил институт».

В общем диплом я за него купила. Я устраивала его на работу, с работы он увольнялся, потому что пил. Мужик устраивал на работу, опять увольнялся, опять устраивал. Кредиты он звонил мне, чтобы я оформляла и закрывала, так как у него история должна быть чистой. Я всё делала, всё что нужно было.

Когда я пришла в Ал-Анон, я перестала закрывать его долги. Сейчас он сам несет ответственность за эти кредиты, он уже думает "мне надо кредит закрыть". Раньше я его всегда из дома выгоняла, не пускала домой.

В общем у меня была такая истерика!

На данный момент у меня вообще спокойное отношение к сыну. Даже любовь у меня появилась к сыну, к мужу любовь вернулась.

Я приняла бессилие перед алкоголизмом сына, приняла бессилие перед зависимостью мужа. Раньше меня раздражало, что он звонил всё время, контролировал. Но сейчас уже моё отношение, как я в Ал-Аноне, совершенно другое. Сейчас внутри тихая радость поселилась! Я понимаю и принимаю всё, что происходит вокруг – это мне необходимо.



## НОВОСТИ И СОБЫТИЯ

### 1. Счастливые, радостные и свободные!

С 20 по 23 августа на Иссык-Куле пройдет IV Центрально-Азиатский Форум АА 2020 «4 Измерение». (Республика Кыргызстан, г. Чолпон-Ата). В форуме примут участие группы Ал-Анон и другие содружества.

### 2. Новая группа!

В городе Атырау открылась группа Ал-Анон для родственников и друзей алкоголиков. Первая встреча, при поддержке членов Ал-Анон из города Уральска, состоялась 23 февраля.

### 3. 15 марта 2020г. группа Ал-Анон «Надежда» празднует свой третий День Рождения!

### 4. Дорогие друзья! 14-15 марта 2020 года.

Содружество Ал-Анон и г. Нур-Султан приглашает на семинар по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям. Спикер Татьяна П.

### 5. Сообщество Анонимных Алкоголиков Казахстана приняло решение о создании фонда обслуживания АА.

Запланировано проведение Первой конференции АА в Казахстане, на которой будет создан Совет обслуживания АА, а также будут освещены вопросы по всему сообществу.

### 6. Интергруппа АА Алматы создала комитет по созданию и продвижению сайта Анонимных Алкоголиков. Сайт уже имеет доменное имя: [aaorg.kz](http://aaorg.kz) и запущен в тестовом режиме, где есть адреса и телефоны групп АА в Казахстане.

*Дорогие и прекрасные дамы!  
Поздравляем Вас с женским  
и весенним праздником 8 марта!*



*Поздравляем  
с 8 марта!*

*Желаем Вам счастья, здоровья,  
благополучия и радости! И всего самого  
наилучшего!*

*С искренними пожеланиями, содружество  
Ал-Анон городов Казахстана.*

# Группы Ал-Анон в городах Казахстана

## Группа «Гулдену»

г. Алматы, ул. Макатаева, д. 10, (в психолог. лаборатории, 3 этаж)

Суббота: 10:30 - 12:30; тел.: +7 707 311 7069

## Группа: «Надежда»

г. Алматы, пр. Райымбека, д. 491/1, каб. 4, 2 этаж

Вторник: 19:00-20:30; Воскресенье: 10:30-12:00 тел.: +7 747 241 6416

**Группа « Ал-Анон на Панфилова»** г. Алматы, ул. Панфилова, 98, БЦ Old Square, офис 510, конференц-зал. Среда: 18:30-20:30, тел.: +7 702 114 77 15.

Последняя среда месяца спикерская, закрытая группа.

**Группа «Ояну»,** (для новичков), г. Алматы, ул. Макатаева, д. 10, (актовый зал, 3 этаж),

Суббота: 9:30 - 10:20, тел.: +7 707 311 7069

**Группа Алатин «Зеленое яблоко»,** г. Алматы, ул. Зенкова, 13. Каб.20, 3 этаж.

Тел.: +7 708 170 16 40

Для детей и подростков от 12 до 18 лет. Воскресенье с 11.00 - 13.00

**Группа «Тараз»** г. Тараз, тел.: +7 777 151 1788 (уточнить время и место)

**Группа «Сенім»** г. Нур-Султан, ул. Петрова, д. 14/3, (по старому 1, мкр. дом 23),

Суббота: 11: 00 - 12:30 тел.: +7 707 505 93 03

**Группа «Женіс»,** г. Нур-Султан, пр. Женіс, 34, четверг: 20:00, +7 707 505 93 03

**Контакт в г. Актобе,** тел.: +7 747 993 0023

**Контакт:** г. Талдыкорган, тел.: +7 777 685 3875

**г. Шымкент,** тел.: +7 705 546 2824

**г. Атырау,** группа, tel:+77027439144

**Группа «Пробуждение»,** г. Уральск, Католическая церковь, суббота: в 15:00,

тел.: +77027439144

**Скайп-группа «Семиречье»,** Скайп: live:al-anon.kz, Собрания проходят каждый понедельник в 22:00. (время Алматы), тел.: +7 707 311 7069

**Скайп-группа «Бұлақ» для новичков.** Скайп имя: Ал-Анон Булак.

Собрания проходят каждую среду в 21:00 (время Алматы), тел.: +7 707 311 7069

**Тел: +7 777 596 5486 e-mail: kso@al-anon.kz Вебсайт: <https://al-anon.kz>**

**Наши страницы в Instagram: @alanon\_kz и @alanontaraz**

**на Facebook: <https://m.facebook.com/alanon.kz/>**

**в Одноклассниках: <http://ok.ru/al-anon.kz>**