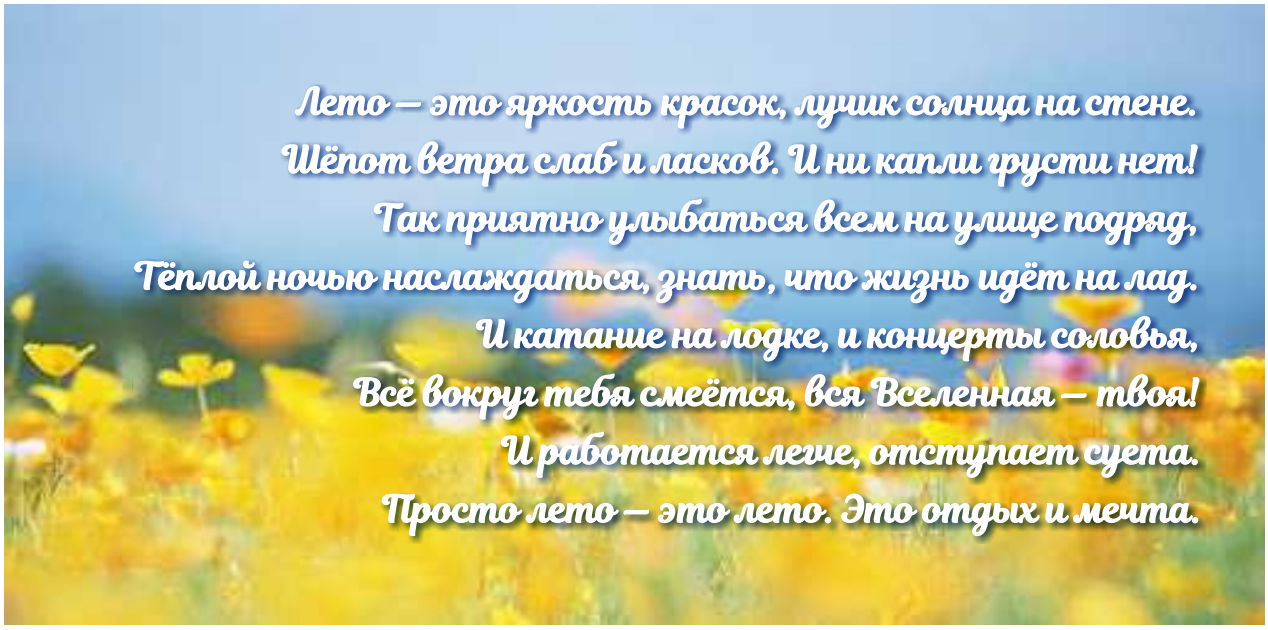
Информационный бюллетень
Семейные группы Содружества Ал-Анон Казахстана

# Ал-Анон Сегодня

*Выпуск 10. Июнь, 2020*
*Тел: +7 777 596 54 86*
*e-mail: kso@al-anon.kz*
*сайт: https://al-anon.kz*




## 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:

**Живи сегодняшним днём.**

## Шаг Первый:

**Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.**

## В этом выпуске...

Вот и лето пришло.....3
Мой контроль и Первый Шаг.....5
Что для меня значит каждое слово?.....8
Моя история.....9
Алатин.....17
Новости и события.....21
Обращение ОВО к структурам обслуживания...22
Группы Ал-Анон в городах Казахстана.....26

# Вот и лето пришло!

Наше лето пришло, долгожданное лето примчалось!

Ни пандемия, ни мировой кризис не смогли помешать наступлению этого самого прекрасного времени года. Птицы поют, радуют взор пышное, яркое многоцветие природы, летящие походки красивых девушек. Душа поет! Так хочется отвлечься от дел, забыть про депрессии и плохое настроение, про пандемию и мировой кризис.

Слово «кризис» происходит от древнегреческого «krisis» и обозначает «переломный момент», «переход».

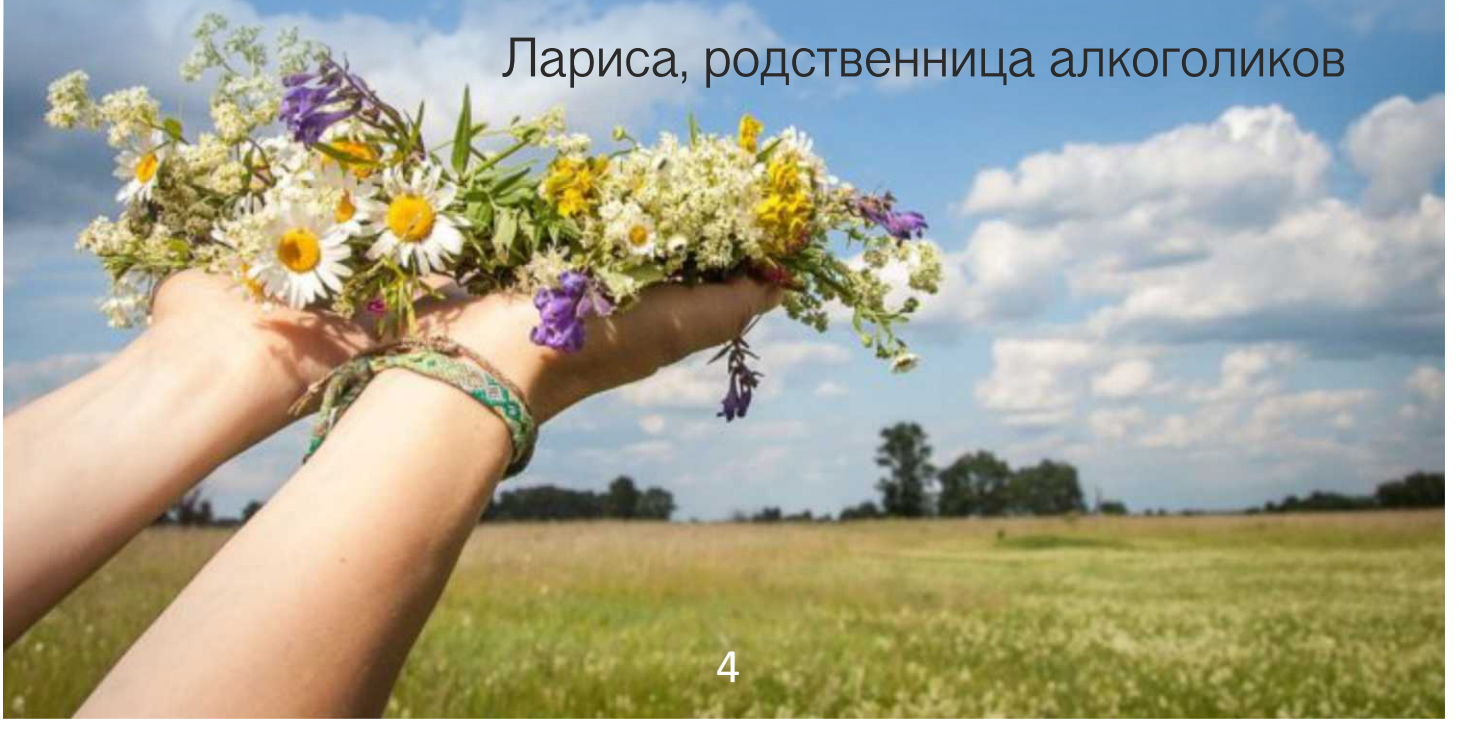
В сложных временах китайские мудрецы советуют ловить счастливый момент для изменений. Эти долгие месяцы вероломного карантина украли у нас прелесть весенней нежной, зеленой дымки на деревьях, цветения ландышей, сирени и тюльпанов, ассоциирующихся с Днем Победы...

И вместе с этими потерями мы приобрели немало позитивного и полезного. Наконец родители могли тесно и много общаться с детьми, старики как никогда ощутили внимание и заботу, кто-то наконец осуществил свою заветную мечту, супруги лучше узнавали друг друга.

В содружестве Ал-Анон и Анонимных Алкоголиков расширились горизонты общения, от Алматы до Чикаго. Здесь знают, как стать радостными, свободными и счастливыми. И все потому, что члены этих сообществ стараются жить, применяя жизнеутверждающие девизы: "Живи здесь и сейчас!", "Дай событиям идти своим чередом и положись на Бога!»

Вот и лето пришло! Так давайте же окунемся в атмосферу любви и пьянящего счастья! Пусть переломный момент этого непростого времени для всего мирового содружества станет счастливым!

Лариса, родственница алкоголиков



# Мой контроль и Первый шаг

Вчера я вернулась домой поздно вечером с маленькой дочкой и обнаружила, что муж в срыве. У нас с ним договоренность, что он освобождает дом, когда пьет, но так как он был в стельку пьян, это было нереально. Передо мной встал выбор – соблюдать эту границу или нет. Я приняла решение ночевать дома.

Раздражение сразу прошло, когда помолилась и приняла решение. Посреди ночи проснулась, и началась в голове чехарда: по договоренности он должен покинуть квартиру, у меня денег сейчас мало на карте, а пить он может долго. И начала придумывать, как мне лучше сделать.

Потом решила помолиться.

К 5 утра решила ответить на вопросы Первого Шага. Недавно начала проходить программу Двенадцати Шагов Ал-Анона. Пока отвечала на вопросы Первого Шага, пришло осознание, что моя голова меня накручивала.

Утром отвела дочь в сад и предупредила воспитателей, чтобы мужу ребенка пока не отдавали. Когда пришла домой, он уже проснулся. Я ему напомнила, что у нас договоренность, что он покидает квартиру и напрямую попросила дать мне денег на оплату счетов.

Раздражение, конечно, у меня присутствовало в разговоре, но получилось без обвинений и злости. Он согласился на все. Начал искать сигареты, а я их вечером спрятала для того, чтобы он пошел на улицу, и я могла закрыть дверь и не запускать.

Через некоторое время я поняла, что опять стараюсь контролировать и манипулировать ситуацией. И отдала ему сигареты, приняла, что он сейчас опять станет пьяный, и это его выбор.

Все это мне помогла увидеть Высшая Сила и возвращала мне здравомыслие. За день я ещё пару раз с ним говорила об установленных границах. Один раз даже получилось с криком.

А потом, когда он ушел из комнаты со слезами, начались "качели" – а правильно ли я делаю, что прошу уйти из дома, может мне не стоит это делать?

Потом был разговор со спонсором по Первому Шагу и чтению Второго Шага. Когда я положила трубку, ко мне пришло осознание, что я могу менять границы по его нахождению дома, но сейчас я не могу находиться ещё с ним рядом, пока он в употреблении. И мне стало так спокойно и легко. После этого я ещё раз поговорила с ним, и он обещал уйти вечером.
Я перестала оправдывать себя, что это будет лучше для детей и т.д. Высшая Сила помогла мне признаться в истинной причине. Помогла увидеть, что я пытаюсь возвести всю ситуацию в абсурд – он не обязан немедленно выполнять свои договоренности!

Благодарю свою Высшую Силу за новый опыт и понимание.

Жанна, жена алкоголика

# *Что для меня значит каждое слово?*

*Я недавно переслушала спикерскую выступления члена Ал-Анон, где рекомендуется разбирать каждое слово из Двенадцати Шагов, по принципу определения – что для меня значит каждое слово.*

*Мне это очень понравилось. Когда попыталась это сделать, я столкнулась с множеством непонятных для меня значений отдельных слов и словосочетаний.*
*И, естественно, когда я начала с этим разбираться, появилось более развёрнутое видение.*

*Но самое интересное, когда я возвращаюсь ещё раз к этим определениям, они уже раскрываются по-другому.*
*Я поняла, что это какой-то глубинный процесс, который надо постоянно обновлять. Но я это делаю не постоянно, а какими-то скачками. Я думала, что я неправильная. Потом поняла, что подходит какой-то рубеж, критическая масса, и процесс переосмысления, переваривания запускается вновь. Мой прожитый опыт и знания пытаются соединиться вместе.*

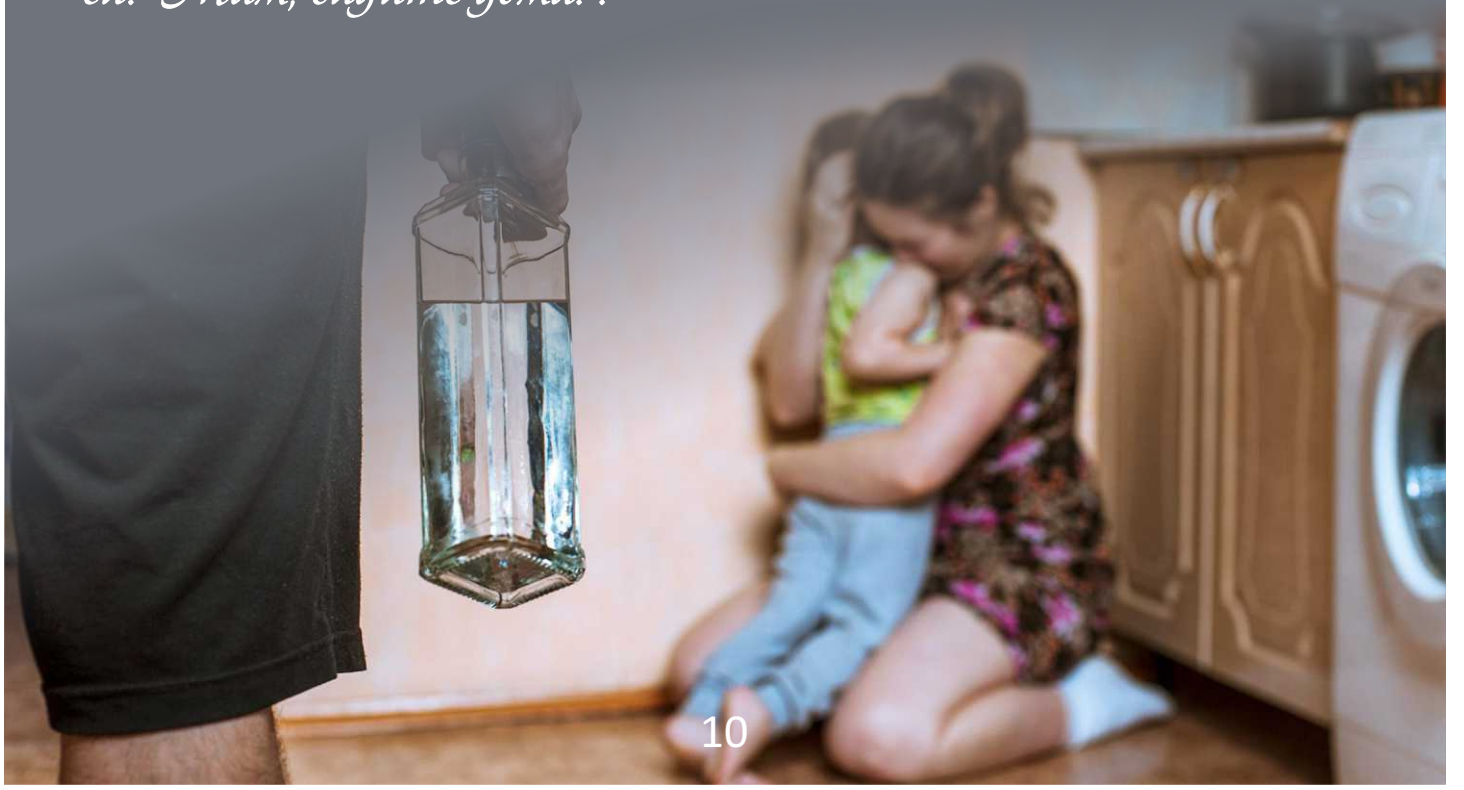
*Валентина, родственница алкоголиков*

# Моя история...

В программу я пришла разбитая и опустошенная, потерянная. Поведение, которое у меня сложилось на тот момент, наверное, было заложено с детства. Я росла в семье достаточно благополучной. Никто у нас алкоголизмом не болел, ни папа, ни мама. Они у меня люди очень работящие и ответственные, и конечно, требующие с нас такого же отношения к жизни. И оттого, что я была старшим ребенком в семье, единственной дочерью, конечно, больше спроса было с меня, как со старшей. Уход за домом, за братишками лежал на мне, я занималась их обучением, домашними заданиями. Так как они любили отлынивать, многие вещи я делала за них. Поэтому для меня чувство контроля и ответственности было настолько извращенным. И когда я вышла замуж, увидела в своем муже, что требуется мое вмешательство, мой контроль, как он деньги тратит, как он свое время проводит, кто его друзья, как он работает, вплоть до того, что я писала ему доклады. Так как до этого я не знала, что такое болезнь "алкоголизм", я первое время просто была в шоке, видя, как он напивался.

*Моя свекровь сразу бежала на кухню и прятала ножи. Я не понимала, почему, и в какой-то момент я увидела, как муж выбежал на балкон (мы жили на 4-м этаже), и он прям кричал, что если его не выпустят, то он спрыгнет с балкона. У меня был маленький ребенок, я брала ребенка и пряталась в комнате и не знала, что делать.*

*Помню, он приехал как-то с командировки, был очень пьян. Слово за слово, мы зацепились, и он просто на ходу выпрыгнул из машины и мне пришлось остановиться, чтобы он не разбился. Еще одно мое безумие, я отчетливо помню: после того, как он выпрыгнул из машины, его долго не было, трубку он не брал, я оставила ребенка свекрови со свекром и сказала, что пойду его искать. У свекрови проблемы со зрением, она практически не видит. Она была настолько обеспокоена, что хотела пойти со мной, я сказала ей: "Мам, сидите дома.".*



Но она сказала: "Нет, я пойду с тобой." И вот мы вместе поехали искать его по кафе. Нашла его, расплатилась за него, веду к машине. Естественно, он сопротивлялся. Он сел в машину, я оглянулась назад и вижу, как моя свекровь идет, как слепой котенок, наощупь. Вот это, наверное, было наше с ней огромное безумие...

Такие безумия происходили очень долго, они наращивались, и когда я нашла Ал-Анон, это было чудом. Я помню, как набрала в интернете «алкоголик, как ему помочь», ну что-то в этом роде. Выскочила ссылка на Анонимных Алкоголиков, и меня направили в Ал-Анон. Я раньше ничего не слышала про Ал-Анон. Я занималась разными психологическими практиками, думала, что дело во мне, что это я не могу ему помочь, что это от меня зависит. Я ходила по психологам, это довольно дорогостояще, и какого-то удовлетворения я не почувствовала. Чувствовала, что я как-будто просто высказываюсь и плачу за это деньги. Каких-то действий, нужных слов я не получала. Когда я только пришла в программу и мне сказали, что придется заниматься собой. Мне это очень понравилось, потому что я понимала, что мужа своего заставить невозможно. Мне это, конечно, очень нравилось, потому что я чувствовала, что проблема, возможно, и во мне, потому что счастливой как таковой я себя не чувствовал.а Хотя, казалось бы, все у меня есть для того, чтобы быть счастливой, но вот этого чувства спокойствия, покоя, счастья у меня не было.

*Конечно, Бог такой мудрый и так работает, что словами не передать. Он так мягко дал мне время, пока я занималась теорией, прохождением Шагов.*

*Я благодарна Богу, что он дал мне такого спонсора, которая всегда поддержит, всегда направит. Она стала для меня второй мамой, потому что многие вещи я до сих пор не могу сказать маме. Так как она, естественно будет переживать и вставать на мою сторону необъективно.*

*Бог, Вселенная, до сих пор дает мне такие уроки жизни, я могу на деле видеть и применять свои Шаги в жизни.*

*Первый Шаг – это шаг моего бессилия. Этот шаг я прохожу, наверное, каждый день. Я каждый день сталкиваюсь с алкоголизмом мужа, он у меня еще игроман, очень много вещей теряется. То есть, каждый день я что-то испытываю, в голове появляется страх, тревога, раздражение от мыслей "Почему он такой, почему у меня такой муж?"*

*И мне нравится, что с тех пор, как я в Ал- Аноне, я ловлю себя на этой мысли. У меня сразу встает образ, что все – дети Бога. Он нас любит любыми, что даже мой муж, такой, казалось бы, нерадивый для меня, тоже – любимое дитя Бога, и он совсем не виноват, что он болен этим заболеванием.*

*И вот это чувство, что нужно отделять человека от болезни. Я сразу говорю себе: "Стоп, это не он, это его болезнь заставляет делать такие неразумные вещи", и это помогает мне не уходить в свою болезнь.*

*И молитва наша универсальная, и разговор со спонсором, с доверенными, возвращает чувство разумности, покоя.*

*Я понимаю, что есть более властная надо мной, моя болезнь, болезнь моего мужа над ним. Но также и обнадеживает, что есть еще более могущественная сила, чем наша болезнь, это моя Высшая Сила. И каждый день я учусь, препоручаю свою жизнь. Первые три Шага – они для меня ключевые шаги, которые я делаю каждый день, и наконец-то это дарит мне спокойствие, то чувство счастья и покоя, которого мне не хватало раньше.*

*И вот с этими событиями, с коронавирусом, я хотела сказать, что какое-то время назад, я занималась по Програме, потом я вышла на работу. И я понимала, что эта рутина очень много времени отнимает, отнимает много сил, я чувствовала, что я постепенно отхожу от программы. Какое-то время я не раздражалась, все делала по программе, но потом я начала ловить себя, что я поддаюсь нервозности, общей атмосфере на работе. Я поддаюсь атмосфере дома, позволяю себе разозлиться, раздражаться на мужа, на его действия. И я поняла, что карантин, вся эта обстановка, что Бог это создал лично для меня, для чего? Я знаю, что просто так я бы с этой работы не ушла, потому что, во-первых, в нашем городе трудно найти работу, которая отвечала бы моим требованиям. Во-вторых, очень страшно уйти, потому что у меня двое малолетних детей, которые полностью зависят от меня.*

*Конечно, есть Бог, но я не могла долго решиться уйти оттуда.*

*В-третьих, я не знаю, какая другая сила заставила бы мое руководство согласиться, чтобы я работала удаленно, дома, занимаясь детьми. Ничто другое бы не заставило их пойти на мои условия. То есть, для меня Бог создал такие условия, что вот сиди дома, занимайся детьми, иногда работай (потому что меня особо не загружают), то есть все условия, чтобы я была счастлива.*

*На сегодняшний день я благодарна Богу, что у меня есть все условия, у меня появилось время отдохнуть, поразмышлять, заниматься детьми, наблюдать каждый день, учиться, каждый день радоваться жизни, видеть их первые шаги, читать книжки. У меня появилось время заниматься семьей.*

*А муж... он, конечно, тоже выздоравливает по своей программе. Но каждый раз, когда мне больно, я понимаю, что только через боль я могу расти, только через боль у меня идет духовный рост. И это чувство осознанности, что Бог не хочет, чтобы я страдала и плакала. Он просто хочет, чтобы я поняла, что не я – Бог, что не в моих силах изменить вот эту данную ситуацию, в конкретном случае, эту болезнь мужа.*

*Я стараюсь уменьшаться и видеть свою сторону, что я могу сделать в данном случае? Да ничего! Только жить и наслаждаться тем, что я имею, а имею я многое, чтобы быть счастливой. Это жилье и машина, работа, мама и дети. Как бы там ни было, все идет свои чередом, и все замечательно!*

*Малика, жена алкоголика*

Дорогие друзья! Мы рады сообщить о важных новостях, которые происходят в содружестве Ал-Анон Казахстана.

Началось служение по переводу электронных материалов, предоставленных ВСО (Всемирный Офис Обслуживания) Ал-Анон.

Эти материалы нужны для тех, кто готов стать наставником и нести служение в группах Алатин Казахстана.

На данный момент идёт подготовка наставников Алатин в соответствии с мировым опытом Содружества Алатин.

Для содружества Казахстана это важный шаг, благодаря которому возможно изучение и обучение наставничеству в Алатине.

Это большая надежда для всех родителей и детей, которые столкнулись с алкоголизмом близких.

Для того, чтобы стать наставником в Алатине, есть перечень условий, которые рекомендовано соблюдать. Потому что безопасность детей - на первом месте. Это ответственная часть служения и мы очень надеемся, что в будущем опытные члены Ал-Анон Казахстана смогут начать это важное и нужное движение в нашей стране.

Мы хотим выразить огромную благодарность всем, кто участвует в развитии движения Алатина в Казахстане. В частности, тем кто на данный момент занимается переводами с английского на русский язык обучающих материалов ВСО.

Чтобы понимать что такое Алатин и для кого он предназначен, мы публикуем часть переведенных текстов.

**Что такое Алатин?**
Alateen, входит в семейные группы Al-Anon, - это сообщество молодых людей, чья жизнь была затронута алкоголизмом у члена семьи или близкого друга. Мы помогаем друг другу, делясь своим опытом, силой и надеждой.

*Мы не можем вылечить это. Мы не можем это контролировать.*

**Что делать и не делать в Alateen.**
Помните, это всего лишь предложения. Возьмите то, что Вам нравится, и оставьте остальное.

**Делайте:**
1. Помните, что Вы не единственный, кто имеет родителей-алкоголиков.
2. Обращайтесь за помощью в Алатин, Ал-Анон, АА и другие местные сообщества.
3. Узнайте все, что Вы можете об алкоголизме, об этой семейной болезни.
4. Будьте честны с собой и другими.
5. Используйте свои таланты так, как Вам интересно.
6. Развивайте разумное отношение к алкоголизму.

**Не делайте:**
1. Не прикрывайте алкоголика и не принимайте на себя никаких обязанностей.
2. Не пытайтесь заставить алкоголика перестать пить - Вы бессильны в этом.
3. Не спорьте с активным алкоголиком.
4. Не прячьте и не выбрасывайте спиртное, всегда найдется еще.
5. Не принимайте лично, когда алкоголик обвиняет Вас в том, что он пьет - подойдет любое оправдание.
6. Не используйте наркотики или алкоголь, как способ избежать семейной ситуации.
7. Не осуждайте, не судите и не критикуйте - помните, что алкоголизм - это болезнь.
8. Не делайте проблему Ваших родителей главной вещью в Вашей жизни.
9. Не ожидайте, что все станет лучше за одну ночь.

10. Не ждите, чтобы кто-нибудь изменился, кроме Вас самих.
11. Не позволяйте жалости к себе расти внутри Вас. Это уничтожит Вас.
12. Не переусердствуйте с проблемой алкоголика.

**Повлияло ли выпивание другого на Вашу жизнь?**

Следующие вопросы призваны помочь Вам понять, нужен ли Вам Алатин или нет:

1. Вы беспокоитесь о том, сколько человек пьет?
2. Есть ли у Вас проблемы с деньгами из-за того, что кто-то пьет?
3. Вы лжете, чтобы прикрыть чужое пьянство?
4. Считаете ли Вы, что если бы пьющий заботился о Вас, он или она прекратили бы пить, чтобы угодить Вам?
5. Вы обвиняете в поведении пьющего его/ее компаньонов?
6. Часто ли планы нарушаются или отменяются, или принятие пищи задерживается из-за пьющего?
7. Делаете ли Вы угрозы, например: «Если Вы не бросите пить, я Вас покину»?
8. Вы тайно пытаетесь почувствовать запах алкоголя?
9. Боитесь ли Вы расстроить кого-то из страха, что это вызовет запой?
10. Были ли Вы ранены или смущены поведением пьющего?
11. Испорчены ли праздники и посиделки из-за пьянства?
12. Возникала ли у Вас мысль вызвать полицию из-за страха злоупотребления Вашего близкого?
13. Вы ищете спрятанный алкоголь?
14. Вы когда-нибудь ездили на машине с пьяным водителем?
15. Отказывались ли Вы от социальных приглашений из-за страха или беспокойства?
16. Чувствуете ли Вы себя неудачником, потому что не можете контролировать запои?
17. Считаете ли Вы, что если пьющий перестанет пить, Ваши другие проблемы будут решены?
18. Вы когда-нибудь угрожали причинить себе боль, чтобы напугать пьющего?

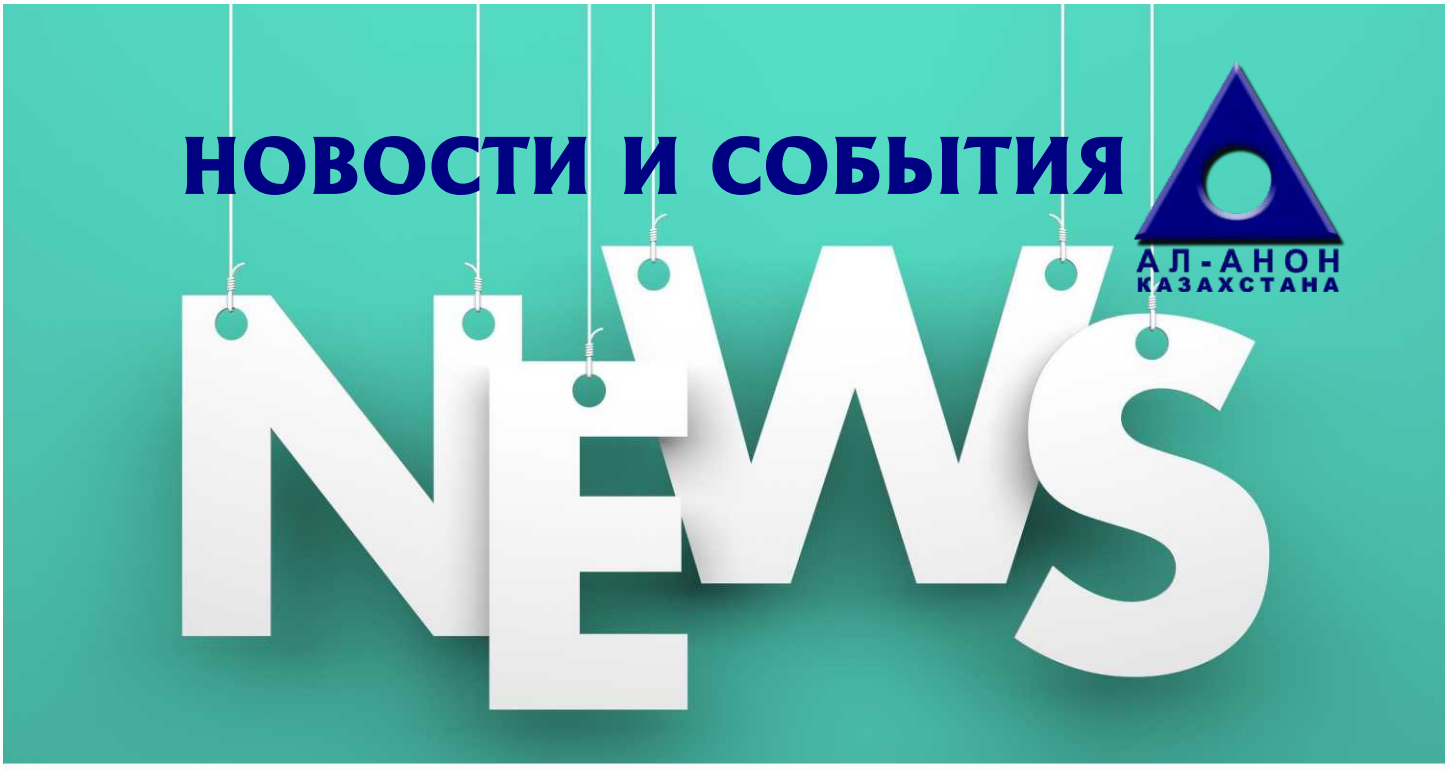
19. Чувствуете ли Вы боль, смущение или депрессию большую часть времени?
20. Считаете ли Вы, что нет никого, кто понимает Ваши проблемы?

Если вы ответили «Да» на любой из этих вопросов, Алатин может помочь.

Помните, что Вы не одни и всегда можете обратиться за поддержкой к взрослым в Ал-Аноне.

*Материалы для перевода предоставлены Комитетом по Алатину ВСО.*

# НОВОСТИ И СОБЫТИЯ




1. Обращение из Офиса «Всемирного Обслуживания» по поводу текущей ситуации

2. Открылась новая онлайн группа «По пятницам» Ал-Анон, которая проходит в 20:00 в пятницу

3. Члены Ал-Анона организовали чат Алатин Алматы, с помощью поддержки участницы Алатина города Челябинск

4. Большинство групп Казахстана проголосовали за создание Фонда Ал-Анон и организацию конференции

5. Количество новых участников онлайн групп растет, к нам присоединились такие города, как Кокшетау и Темиртау

6. На нашей страничке в Инстаграм появились первые посты на казахском языке. Есть наставники, готовые поделиться опытом прохождения Двенадцати Шагов на казахском языке

## Обращение ОВО (Офиса Всемирного Обслуживания Ал-Анона) к структурам обслуживания

*(см. сайт Ал-Анона России al-anon.org.ru страницу Членам Ал-Анона, подстраницу Объявления, информация от 19.03.2020):*

Дорогие члены Ал-Анона и Алатина! Одна из наших основательниц, Лоис У., сказала: «Ал-Анон — это программа любви, а любовь — это главная движущая сила во всех наших делах» (Many Voices, One Journey (B 31), стр. 230).

Вероятно, никогда это не было настолько очевидным, как на данном этапе нашей истории. Сегодня мы наблюдаем, как очень многие члены Ал-Анона добровольно берут на себя новые виды служения и решают задачи, которые встают перед нами в связи с рекомендациями по самоизоляции.

Это касается и наших привычных способов делиться опытом, силой и надеждой друг с другом. Тот факт, что многие из вас осознают необходимость продолжать проводить собрания и делают для этого все возможное, подтверждает ценность нашей программы.

Мы, конечно же, говорим сейчас о проведении временных электронных виртуальных собраний вместо реальных. Когда члены групп впервые стали обращаться в Офис Всемирного Обслуживания (ОВО) по поводу возможности проведения виртуальных собраний, мы предположили, что такая мера будет временной.

Сотрудники ОВО сначала считали, что это может продлиться «пару недель». Несмотря на то, что мы до сих пор верим, что такая необходимость временная, сегодня мы признаем, что ситуация может продлиться гораздо дольше.

Ниже мы предлагаем рекомендацию, основанную на Двенадцати Традициях, чтобы помочь сориентироваться в новой обстановке, в которой мы оказались.

Нам следует быть осмотрительными, принимая решения и совершая действия, которые могут повлиять на единство наших групп (Первая Традиция).

Это может касаться вопросов, какую именно информацию о временных электронных собраниях мы готовы размещать и где это делать. Решения о времени и месте проведения собрания и способах оповещения о нем всегда были ответственностью самой группы, члены которой после обсуждения групповым сознанием приходили к согласию. В этом плане сегодня ничего не меняется.

Несмотря на то, что инициатива переместить собрание на электронную платформу может исходить от одного или двух членов группы, дальнейшие решения о том, как все это будет работать, какую информацию делать доступной для общественности и по каким каналам, лучше принимать групповым сознанием. Информацией о собрании можно поделиться на странице Meeting Search на сайте al-anon.org, на сайте Округа, Района, другом местном сайте или с помощью ответственного за служение на информационном телефоне группы. Группы могут сами выбрать способы оповещения.

Важно помнить о Пятой Традиции: «У каждой группы Ал-Анон есть лишь одна главная цель — помочь семьям алкоголиков». Члены содружества и новички должны иметь возможность найти наши собрания, чтобы получить приют и утешение, которое только мы можем им дать. Решения по поводу финансов также могут оказать влияние на единство группы.

Хотя наши возможности для личных встреч ограничены, никто не освобождает нас от ответственности быть самостоятельными.

Мы должны тщательно обсудить варианты сбора средств и выполнения финансовых обязательств, а также решить, как нам распорядиться своим резервным фондом, если группа предусмотрительно его создала.

Несмотря на то, что наши собрания открыты для любого, на кого влияет алкоголизм близкого или друга (Третья Традиция), недавно ОВО получил информацию, что безопасность и душевный покой участников некоторых собраний были нарушены людьми, которые присоединились к телефонным или видео-конференциям с одной лишь целью — препятствовать проведению собрания и помешать его участникам. Подобное поведение может навредить Ал-Анону в целом и должно рассматриваться в свете Традиций.

Таким образом, мы настаиваем на применении тех же принципов программы Ал-Анон на наших электронных собраниях, что и на реальных, чтобы обеспечить безопасность участников и сохранить единство группы. Мы призываем двух или трех членов каждой группы изучить способы обеспечения безопасности на выбранной платформе, которые должны как минимум:

- гарантировать анонимность участникам во время и после собрания;

- не допускать бескомпромиссные, неуважительные и неприятные высказывания и предоставлять возможность быстро решать подобные проблемы.

Эти и многие другие вопросы безопасности нужно решить на любой из выбранных платформ. Таким образом, мы рекомендуем группам изучить эти вопросы и воспользоваться любой доступной технической поддержкой, которую можно получить на конкретной электронной площадке.

Если группа еще не выбрала платформу для электронного собрания, наш опыт показывает, что предварительное исследование и обсуждение этого вопроса с членами своей группы помогут всем принять информированное решение. В любом случае, нужно всегда приглашать заботливую Высшую Силу помочь принять эти решения.И наконец, нашим группам следует определить, кто будет модератором собрания и какие полномочия будут делегированы этому человеку (или людям). Из-за специфики этих платформ эти полномочия могут включать в себя некоторые действия, которые многим из нас покажутся странными и непривычными, например, требование «регистрации участников собрания», создание «комнат ожидания» и разрешение модератору удалять участников из собрания и запрещать их возвращение.

Хотя это может звучать как противоречие идеям Ал-Анона, мы с большей вероятностью примем разумные решения, если будет постоянно придерживаться духовных принципов.

Также помните о том, что понятие «членства» в Ал-Аноне — это решение, которое всегда остается за тем, кто его принимает. «Регистрация участников» для возможности принять участие в онлайн-собрании может быть просто техническим требованием, необходимым при использованиии такой платформы. Это не условие для членства в Ал-Аноне. Информация о регистрации участников не является требованием ОВО и не хранится в ОВО.

Мы хотим поблагодарить вас за доверие, которое вы оказали нам в служении содружеству, и благодарны за вашу поддержку и терпение.

С любовью в Ал-Аноне.

*Из обращения ОВО (Офиса Всемирного Обслуживания Ал-Анона) к структурам обслуживания*

# 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

**Группа в Zoom «Семиречье»,** собрания проходят каждый понедельник в 22:00 по времени Алматы. Ссылка на группу публикуется в чатах whatsapp, тел.: +7 707 311 7069

**Группа в Zoom «Бұлақ» для новичков,** собрания проходят каждую среду в 21:00 по времени Алматы. Ссылка на группу публикуется в чатах whatsapp, 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**