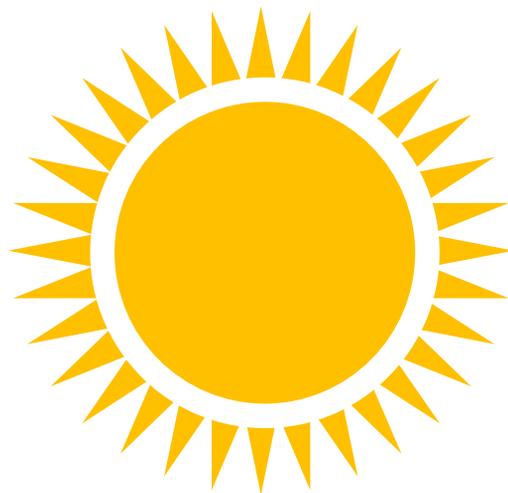


АЛ-АНОН СЕГОДНЯ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ
СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ АЛ-АНОН КАЗАХСТАНА

Ал-Анон это:
Всемирное
содружество,
объединяющее
свыше 25 тысяч
групп в более чем
130 странах и
существующее с
1951 года.

Электронный
журнал
Выпуск 11
Август 2021

Издается с июня 2019г.

Расписание
собраний
семейных групп

Он лайн - собрания
на платформе Zoom

Все истории в этом
журнале написаны
членами Ал-Анона и
являются их опытом
выздоровления.
Выраженные мнения
в статьях являются
мнениями этих
людей, а не Ал-Анона
в целом. Мы
предлагаем взять то,
что вам понравилось,
и оставить остальное

Офис структуры
обслуживания

Тел: +7 775 966 5486
kso@al-anon.kz
<https://al-anon.kz>

Наши истории
выздоровления

АЛ-АОН 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 алкоголик или нет.
- Помощь Ал-Анона бесплатна. Содружество существует, благодаря добровольным пожертвованиям своих членов. В Ал-Аноне нет членских взносов.
- Не связан ни с какой религиозной сектой, верованием, политической организацией или учреждением.
- Не участвует в полемике по каким-либо вопросам, не относящимся к его деятельности, не поддерживает какие-либо посторонние движения и не выступает не за не против них.
- Не является религиозной организацией, лечебным заведением, центром, дающим советы или использующим учебную программу.

Алатин - является частью Ал-Анона. Это содружество подростков, на жизнь которых влияет пьянство кого-либо из окружающих.

Приветствие читателей журнала «Ал-Анон сегодня»

Дорогие друзья!

Редакционная группа Информационного журнала «Ал-Анон сегодня» благодарит всех, кто поделился своими историями для этого журнала, всех, кто поддерживает наше Содружество. С июня прошлого года мы не публиковали журнал. Это наш первый выпуск с лета 2020 года.

Несмотря на то что, группы в период пандемии не могли собираться физически, мы организовали электронные встречи на платформе Zoom. На собраниях групп мы, как всегда, читали литературу Ал-Анон, разбирали важные темы, делились своим опытом и поддерживали друг друга в это не простое для каждого из нас время.

За этот период в Казахстане открылось несколько новых онлайн-групп. И, не смотря на пандемию и многие ограничения, Содружество Ал-Анон в Казахстане продолжало развиваться и расти. Группы перешли в онлайн-формат. Электронные собрания посещали члены групп и новички, в том числе из других стран, которые узнавали о нас из разных источников в Интернете.

Мы, также участвовали на электронных собраниях, организованных группами в других странах. Таким образом, этот период показал, что наше Содружество Ал-Анон, несмотря на пандемию и ограничения в передвижении и физическом общении, еще больше выросло, окрепло и объединилось.

Меня сейчас переполняет чувство глубокой благодарности к каждому члену Ал-Анона, ко всем новичкам, и к Всемирному Содруеству Ал-Анон! Вместе мы - сила и сможем преодолеть наши трудности, поддерживая друг друга на пути к лучшей жизни, обретая понимание, любовь, радость и мир в наших сердцах.

С любовью, редакционная группа офиса обслуживания семейных групп Ал-Анона в Казахстане.

Ал - Анон как большая семья

Ал-Анон научил меня открываться, осознанно взаимодействовать с окружающими людьми. Я научилась не давать советы, не учить кого-то как надо жить, а просто искренне делиться своим опытом.

Удивительная трансформация произошла со мной, когда я впервые выступила в роли спикера. Конечно, я очень волновалась, но этот опыт просто вернул меня к себе настоящей. Я ещё раз убедилась в том, какая сила у Ал-Анон. Мы действительно как одна большая семья!

Сейчас я чувствую себя более спокойно и даже как будто стала более зрелым человеком. Из маленькой, запуганной, озлобленной девочки я становлюсь взрослой, осознанной личностью.

Оглядываясь назад, я понимаю, что прийти в Ал-Анон было одним из самых верных решений в моей жизни.

Виктория, член Ал-Анона

В этом выпуске:

Ал-Анон это:	2
Приветствие читателей	2
Ал-Анон как большая семья	3
Семейная болезнь алкоголизм	4
Я Применяю программу во всех своих делах	5
Что для меня служение	6
Даже если алкоголик не выбирает выздоровление	7
Один день из жизни группы «Сенім»	8
Свобода быть собой	9
Мое путешествие по служению	10
Коротко о помощи в Ал-Аноне	10
Открывая наши сердца	11
Мои маленькие итоги для себя	13
Научиться любить себя	14
Офис обслуживания СГ АЛК	15
Структура обслуживания	15
Какую работу выполняет	16
Офис обслуживания	16
Список семейных групп	17
Расписание собраний	17
Расписание онлайн-собраний	20



СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ АЛКОГОЛИЗМ

Когда мне было 5 лет мы с мамой и моим старшим братом уехали от папы в другой город. Как потом я узнала мы переехали из-за чрезмерного употребления папой алкоголя. Потом он приехал за нами, и мы стали опять жить вместе. Несколько лет он не пил, но позже пьянки возобновились, хотя мама старалась, чтобы дети, этого не видели. Но, мы с братом, все равно понимали, что в доме что-то не так.

Я боялась всего – и когда папы не было дома и наоборот, когда он нервно ходил по комнатам и громко делал всем замечания. Мои страхи научили меня быть тихой, незаметной и послушной. Я безоговорочно выполняла любые поручения по дому – лишь бы все были довольны. Мой брат, наоборот, всегда спорил с родителями, постоянно вступал в конфликт с папой, убегал из дому на несколько дней. Вскоре, мы узнали, что он тоже начал употреблять алкоголь. Мама стала часто плакать, а я не знала, что мне делать, как ее успокоить.

В 17 лет я уехала в другой город поступать в институт. Потом вышла замуж и, как выяснилось позже, мой избранник тоже пил. Я даже не предполагала, к чему приведут эти пьянки. В первые годы у нас все было отлично, мы прекрасно общались, интересно проводили время с нашими детьми, с друзьями и коллегами. У нас была любимая творческая работа, замечательные дети, общие интересы и планы на будущее.

После очередной пьянки мужа, взаимных упреков и обид мы убеждали друг друга, что все изменится и у нас все будет замечательно. Но, несмотря на все обещания мужа бросить пить, его пьянки стали еще чаще и вскоре он становится хроническим алкоголиком.

И тут, ко всему тому, от чего я так страдала и хотела уйти, добавляется новая беда. Мой сын тоже стал пить. История повторяется. Я жила в страхе неизбежной катастрофы, чувствуя, что из этого ада уже никогда не выберусь.

Прошло несколько лет безуспешной борьбы с алкоголизмом, прежде, чем я попала в Ал-Анон.

Немного раньше мой сын, каким – то чудом, встретил своего друга детства, который рассказал ему о группах Анонимные Алкоголики (АА) в нашем городе.

Через несколько дней он попал на свое первое собрание и стал делать Шаги по программе АА. Да, это было чудо, в которое трудно поверить. Моему восторгу не было предела. Я не могла нарадоваться трезвости сына и снова хотела жить и быть счастливой.

Но, оказалось, о чем я больше всего мечтала – чтобы сын бросил пить – оказалось недостаточно, чтобы быть спокойной и счастливой. Как я узнала позже, уже в Ал-Аноне, у меня были ярко выраженные симптомы семейной болезни под названием алкоголизм. И я сама нуждалась в помощи.

Сначала мне было трудно с этим согласиться. Но, без признания и принятия в себе этих проявлений, я до сих пор чувствовала бы себя несчастной жертвой алкоголизма моих близких.

Да, конечно, алкоголизм родных, так или иначе, отразился на моем мышлении, поведении и качестве моей жизни. Даже, когда мой сын уже начал выздоравливать и стал меняться, я оставалась прежней. Часто чувствовала себя то виноватой во всех прошлых наших проблемах, то покинутой, одинокой и обиженной на весь мир.

Привыкшая все решать за всех, всеми управлять и все контролировать, я, как оказалось, не могла управлять даже своей жизнью.

Прошло 4 года и сейчас я бесконечно благодарна, что алкоголизм моих родных привел меня в Ал-Анон. Сила, более могущественная, чем моя, превратила мой мрачно – серый мир в красочное пространство, где всегда есть место для радости, душевного покоя и встреч с замечательными людьми.

Роза, благодарный член Ал-Анона, г. Алматы.

Я ПРИМЕНЯЮ ПРОГРАММУ ВО ВСЕХ СВОИХ ДЕЛАХ

Всем привет, хочу рассказать об одной истории, которая приключилась недавно и показала, чему меня научила программа.

Нас, сотрудников на работе, подключили в один чат для общения и помощи друг другу. Многие очень обрадовались, неформальному общению и возможности, не отходя от рабочего места, получить консультацию или нужную информацию. Чат был оживленным и через некоторое время там уже было не только о работе, а и об отдыхе, отношениях и всему подобному.

В один прекрасный момент высказывание одной нашей сотрудницы о своих родителях, вызвало большую перепалку. Одному из коллег оно чем-то не понравилось и началась настоящая перебранка в чате, кто прав, а кто виноват. Девушка настолько расстроилась от непонимания и негодования, что вышла из чата. А коллега не мог угомониться и продолжал аргументировать в чем он прав, призывая участников чата поддержать его в этой ситуации.

Участники чата в основном молчали, а некоторые мужчины писали о здравомыслии и вариантах решения.

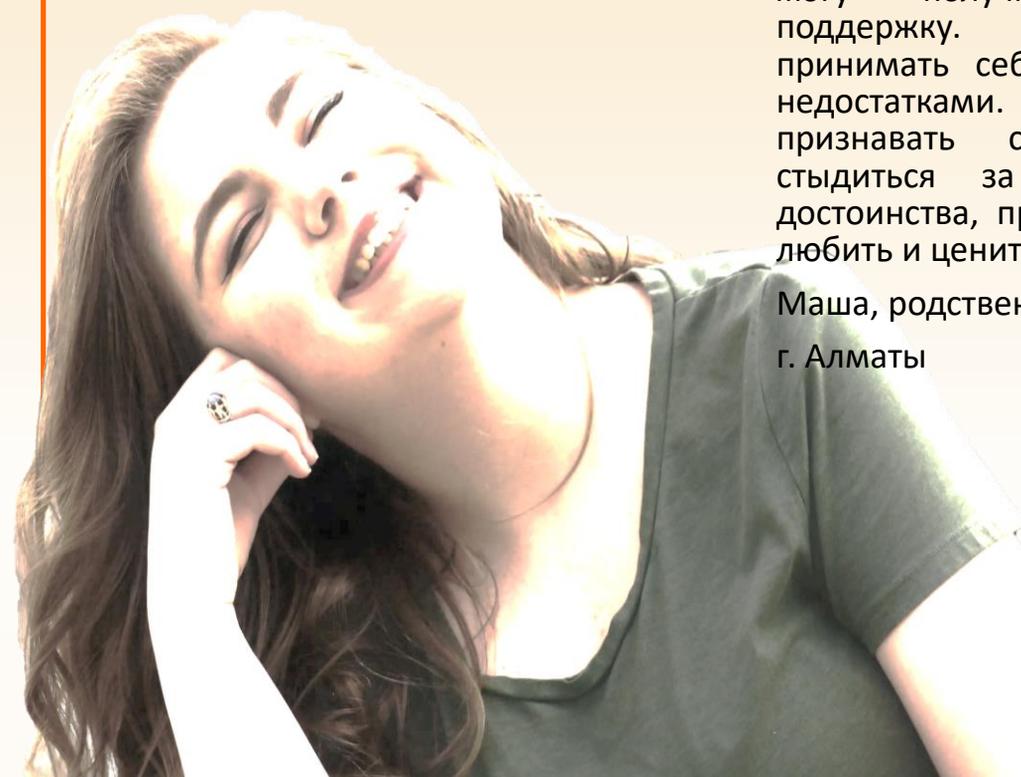
Я удивилась своему отношению к ситуации, так как она не стала для меня, как раньше, сложной и тупиковой. Потому что в группах Ал-Анон я научилась многим полезным вещам. Таким, как - понимание общего благополучия, которое должно стоять на первом месте. Если я буду об этом помнить, то мои ожидания, обиды, претензии к кому то из коллег, не будут влиять на весь коллектив.

Я смогу сама справиться со своими чувствами, не призывая для этого всех участников и не вызывая разлад в коллективе.

Еще я научилась принимать бессилие перед людьми и ситуациями и отпускать то, что мне не понятно и не пытаться кого-то изменить. При этом, я стараюсь не осуждать и не злиться на то, что другой человек не такой как я.

Ал-Анон научил меня всегда чувствовать, что я не одна и всегда могу получить помощь и поддержку. Я могу теперь принимать себя даже со своими недостатками. Это помогло мне признавать свои ошибки, не стыдиться за них, а увидеть достоинства, продолжать меняться, любить и ценить каждый момент.

Маша, родственница алкоголиков,
г. Алматы



ЧТО ДЛЯ МЕНЯ СЛУЖЕНИЕ

Когда я впервые пришла на группу, то оказалась на рабочем собрании, где переизбирались ответственные за различные служения. Мне непременно захотелось быть частью этого события. В силу своего характера, я была ответственным человеком и обязательным, поэтому не могла оставаться в стороне от происходящего. На любое сказанное на собрании служение я поднимала руку и убеждала, что справлюсь, чем вызывала улыбки и смех.

Мне пытались объяснить, что я новичок, что мне необходимо ещё время, чтобы разобраться в сути и правилах служений и для чего они вообще нужны каждому выздоравливающему. Но я была настойчивой и мне наконец-то уступили. Для начала поручили быть помощником чайханщика. И я была счастлива, что могу быть полезной и нужной. Моя болезнь была налицо.

Шло время, мои служения были все ответственнее и серьезнее. У меня росла заинтересованность в благополучии всей группы. И, что самое главное - когда я занималась делами группы, я отвлекалась от своих болезненных проблем. Мне некогда было додумывать как обустроится моя жизнь и жизнь моих близких в будущем.

Познавая программу и совершенствуясь, я незаметно находила ответы на свои трудные вопросы. Например, через служение чайханщика я научилась принимать людей без раздражения и с любовью.

В служении ответственного за поздравления членов группы с днем рождения, я училась искренне

Служение в Ал-Аноне

радоваться и делиться красивыми и лучшими пожеланиями для них.

Служение казначея для меня, это большая ответственность за благосостояние группы, а также огромная благодарность за высокое доверие мне.

Служения секретаря и ведущего, напомнили мои прежние знания о ведении собраний, но при этом повысили мою самооценку перед самой собой. Они дали мне понимание, что значит благополучная атмосфера на собрании для новичка и выздоравливающего, как важно соблюдать традиции и правила, предусмотренные рекомендациями содружества Ал-Анон.

Я заметила, что расту как личность в единстве с содружеством. Совмещая служения и принципы Двенадцати Шагов, мне легко избавляться от своих дефектов характера. Мне интересно наблюдать как исчезают мои гордыня и эгоизм, сменяясь на радость от общения и положительные эмоции. Я всегда хочу быть на собрании, чтобы быть полезной себе и людям.

Я здесь и сейчас, продолжаю находить те служения, которые дают моральное удовлетворение и духовный рост. В программе все очень мудро продумано для моего выздоровления.. .

Наталья, благодарный член Ал-Анона, мама алкоголика, г. Алматы

ДАЖЕ ЕСЛИ АЛКОГОЛИК НЕ ВЫБИРАЕТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Мне очень трудно было прийти в Ал-Анон на свое первое собрание. Я боялась там встретить знакомых. Боялась, что люди узнают о моей проблеме в семье и будут осуждать.

Я перепробовала уже все, что можно, но ничего не помогало моему мужу бросить пить. Поэтому я пришла в Ал-Анон от отчаяния и, конечно, с надеждой, что здесь меня научат и подскажут, что делать с алкоголизмом мужа. Но, на первом же собрании я узнала, что единственная цель Ал-Анона - помогать таким как я, всем, кто живет рядом с алкоголиком.

Но, в чем же заключается помощь? Мне нужно, чтобы мой алкоголик не пил. Все! В остальном, я полагала, у меня все в порядке. А мне предложили ходить на собрания, выбрать наставника и делать Шаги по программе Ал-Анон. Поскольку у меня больше не было других вариантов как-то избавиться от ужаса алкоголизма дома, я согласилась, не сильно веря, что это мне поможет.

Я читала книги, которые приобрела в группе Ал-Анон, ходила на собрания, встречалась с наставником и вскоре согласилась, что я действительно бессильна перед алкоголем другого человека. Через некоторое время у меня пропало неудержимое желание вылечить мужа от алкоголизма.

Мне нужно было заниматься собой. В программе я училась справляться со своими иллюзиями, навязчивыми идеями, тревогой, гневом, отрицанием и чувством вины.

Делая Шаги я поняла, что большая часть моего негодования, страхов, обид, угнетенного состояния зависит от моего отношения к ситуации и к людям. Я поняла, что мне нужно срочно меняться. Со временем я стала различать - где моя ответственность, а где нет. Научилась видеть свою обязанность по отношению к самой себе.

Даже если мой алкоголик не выбирает выздоровление - я выбираю здоровую жизнь. И чудеса стали происходить.

Особенно радостно и ценно для меня было увидеть в себе проявление чувства собственного достоинства, возрождение любви к алкоголику и к другим людям, а также возможность расти духовно и жить счастливой жизнью.

Анна, член Ал-Анона, г. Алматы



ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ГРУППЫ «СЕНІМ»

Г. НУР-СУЛТАН

Еще на подходе к зданию я увидела, что приближается одна из сестер Ал-Анона. Обменявшись любезностями, в хорошем расположении духа мы вместе вошли в помещение и были поражены увиденным.

Коридор был затоплен водой, т. к. накануне прошел сильный дождь. Мы нашли какие-то подручные средства и проложили себе путь к двери комнаты группы. Войдя внутрь, мы увидели, что и тут наличествует вода. Вместе мы взяли ведра, тряпки и стали собирать воду. Затем поставили стол, разложили литературу, поставили чайник и приготовили чашки и гостинцы к чаю.

Начал подходить народ. Каково-же было наше удивление, что пришли трое новичков! Их не напугало, что пришлось проходить по кирпичам в комнату, которая находится в цокольном этаже.

Прочитав преамбулу, ведущий предложила всем представиться. Оказалось, что двое новичков были представителями параллельного сообщества АА, которые решили, что им необходимо побывать у нас в гостях, т. к. считают, что у них есть проблемы в отношениях с близкими и они хотят это исправить. А новенькая гостя нашла информацию о группе Ал-Анон в Интернете.

После чтения ежедневника, желающие высказывались, делились тем, что им откликается и своим опытом. Так как на собрании главным членом для нас является новичок, ей было также предоставлено слово,

которым она воспользовалась и



поделилась своей болью, причиной, что заставила ее искать выход из создавшейся ситуации. Конечно, не обошлось без слез. Рядом сидящие обняли вновь приобретенную сестру и выразили слова поддержки. Члены собрания с удовольствием поделились своим опытом первого шага, т. е. как, когда и по какой причине они решили прийти на собрание группы Ал-Анон.

Во время чаепития люди общались в неформальной обстановке, обсуждали литературу, которая способствует нашему выздоровлению, и что ее можно приобрести тут же. Делились информацией по результатам прохождения шагов, тем самым помогая новичкам и тем, кто недавно пришел на собрание, в принятии верного решения по применению 12-шаговой программы.

Собрание закончилось на теплой душевной ноте.

К сожалению, в связи с карантином и введенными ограничениями, некоторое время собрания будут проходить в формате онлайн. Но удивительная Высшая Сила чудесным образом защищающая и направляющая нас, сделала так, что в одном из районов города нашлось свободное помещение. И у нас есть время подготовить данное помещение к проведению собраний по окончанию карантина.

Любовь, член Ал-Анона,

г. Нур-Султан

СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ

Я мама выздоравливающего алкоголика, год как в программе Ал-Анон. Пришла в программу из-за себя. Меня одолевали страхи по поводу моего сына, все остальное в жизни меня устраивало.

Прошёл год и я очень довольна, что теперь в моём сердце мир и покой. Страхи приходят очень редко и, даже если пришли, то уходят после молитвы. Больше всего мне помогли такие инструменты в программе - как участие на группах, звонки доверенному лицу и прослушивание спикерских.

На одной спикерской я услышала тему, которая меня давно беспокоила, но я боялась об этом даже говорить самой себе вслух. Тема была о боли и потерях. И вот, когда я услышала, как спикер говорила о том, как она потеряла любимого человека, как она эти чувства переживала и у меня полились слёзы градом.

И я поняла, что много десятилетий эту боль потери своего мужа в себе заглушала. В тот день я не смогла говорить и задавать вопросы. Я просто плакала, но на следующий день зашла в другую группу и там была поднята это же тема.

Я поняла что так работает моя Высшая сила и в этот раз я уже смогла говорить. Коротко рассказала суть своей истории и как меня Бог освободил через спикерскую от той боли, которую я не могла принять.

Я благодарна каждому участнику собраний на которых я участвую, а также группам, которые есть в Лондоне, там такие же люди и принимают меня такой какая есть с моими недостатками.

Теперь я вижу - как Бог с помощью всех этих инструментов, меняет мой характер, меняет мои негативные установки на положительные.

Мне очень помогают выступления девушек, которые делятся своим опытом и принимают участие в группах.

Я рада что есть такие инструменты в программе как звонки. Первое время я часто пользовалась этим инструментом, теперь реже, поскольку, я уже знаю - как помочь себе.

Полтора года я в программе и только недавно поняла - как велик мой эгоизм и как я не умею принимать своих детей с их недостатками.

На одной из групп слушала выступления моей дочери и поняла, что я постоянно в своей голове корректирую ее речь. Наконец-то, я поняла о чём она мне говорила с подросткового возраста: что я не принимаю её такой какая она есть и, что я хочу её постоянно переделать. У меня дочь не зависима от от химических веществ.

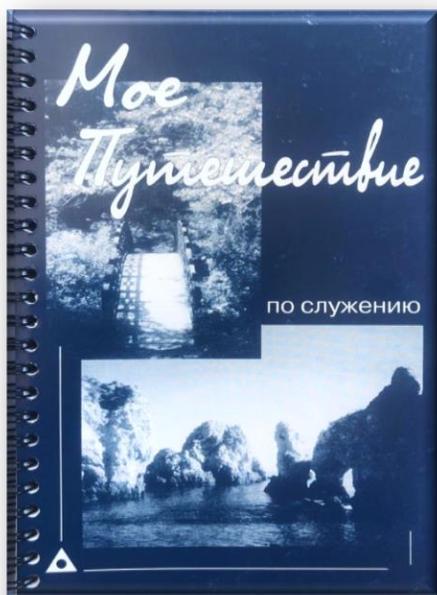
После этого я очень осторожно разговариваю с сыном. И я поняла почему он стал пить. Спасибо программе, группе и Богу. Через людей на собраниях Бог мне показывает, то что мне нужно услышать на каждой группе.

Когда девочки делятся своим опытом это мне очень помогает. Теперь я могу обращаться и разговаривать со своими детьми очень бережно и меня этому учит программа.

Я благодарна всем участникам групп и Ал-Анону. Я стала ближе к Богу.

Света, член Ал-Анона, г.Темиртау

МОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СЛУЖЕНИЮ



Сейчас я ведущая онлайн-группы «Начни с себя». Это служение помогает мне, находясь на собрании в обстановке безопасности и дружелюбия, слушать других и самой, без страха, делиться своей болью и радостью. Я увидела, что становлюсь более чуткой к людям, более внимательной к каждому высказыванию, к каждому присутствующему.

Служение учит меня быть правдивой в своих чувствах. Я стараюсь сердцем слушать и понять каждого человека и от этого моё сердце становится больше и больше, наполняясь любовью свыше. Не зря говорят - отдавать лучше, чем получать и отдавая частичку тепла частичку заботы каждый из нас становится душевно богаче.

Спасибо программе которая помогает быть терпеливой, учит чувствовать чужую боль и проявлять сострадание и поддержку всем кто в этом нуждается. С вами я становлюсь добрее.

Света, член Ал-Анона, г. Темиртау

КОРОТКО О ПОМОЩИ В АЛ-АНОНЕ

Меня зовут Жамиля. Я жена алкоголика. В программу я пришла в 2019 году. На тот момент, я была без сил и не знала что делать дальше. Мое эмоциональное состояние было хуже некуда. Я себя довела почти до ручки.

Когда стала применять рекомендации программы, мне стало легче жить. Традиции и принципы помогли мне стать именно той личностью, которую я хотела в себе видеть.

На данный момент мой муж иногда срывается, но это уже не так влияет на мое эмоциональное состояние и отношения с детьми и с другими людьми потихоньку наладились.

Я уже не срываю свою злость на других людей и умею отделять ситуации. Благодарю Всевышнего за всё!

Жамиля, жена алкоголика,
Г. Алматы

Я Пришла в Ал-Анон два года назад. До этого проходила разные тренинги и семинары. Но тщетно Потом в одном из тренингов познакомилась с психотерапевтом, которая мне порекомендовала книгу о созависимых, после прочтения которой, у меня была истерика.

Я узнала о том, что и я болею неизлечимой болезнью. Но, она мне ничего не предложила, скорее это были бы продолжительные платные консультации.

Проходит время и моя знакомая дает мне информацию про Ал-Анон. Мы открыли группу в г. Уральске. Я прошла Шаги и делюсь полученными результатами с другими. Сейчас вижу свои дефекты характера и как я влияю на своих мужчин.

Я стала понимать значение слов «мести свою сторону улицы».

Приходит осознание того, что как же мне повезло. Потому что я здесь в Ал-Аноне и это программа действий. Теперь я знаю - если есть проблема, есть и решение, и знаю, что делать с этим и как делать.

Жанна, член Ал-Анон, г. Уральск

ОТКРЫВАЯ

НАШИ СЕРДЦА

«Где взять книги Ал-Анон?» «Не могу найти расписание встреч на эту неделю?» «Еду в командировку в город Атырау, как найти там группу Ал-Анон?» Это я слышу на собраниях и общаясь с членами Ал-Анон и рискнула ответить одной из участниц, как все работает у нас в содружестве Казахстан.

Началось все в апреле 2019 года, весной, на группе Гулдену, собиралось до 30-ти человек. Активные, веселые участники, настроение «идеи приходят, энтузиазм растёт, давайте же скорее развиваться!». Есть свободное время, есть безмерное чувство благодарности к программе Ал-Анон и у нас после некоторых переговоров с активными участниками существующих групп возникает идея создать Информационную Службу Ал-Анон (Интергруппу), то есть такую группу, которая бы собирала всю информацию о встречах Ал-Анон, покупала бы и хранила нашу литературу, собирала бы новости от групп и делилась внутри нашего дружного сообщества.

А еще держало бы связь с такими же группами в других городах, да и в других странах. Задач много, польза такой службы понятна, все-таки организация, структура, порядок — это хорошо. Мы приобрели смартфон, телефонный номер, и вот уже новичок из Уралска на линии, узнает все, что ему нужно, получает необходимую книжку Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций по почте.

Бережные руки члена Ал-Анон создают сайт, настоящий, с новостными лентами, с расписание собраний групп в городах, статьями и историями нашего выздоровления. Чудо девиза: «в Ал-Аноне ничего не делается в одиночку» можно увидеть воочию.

В информационной службе по примеру Центрального Офиса Ал-Анон в США начинают возникать отдельные рабочие группы. Это комитеты – например, комитет по организации семинаров, ведь можно пригласит члена Ал-Анон хоть из России, хоть из Америки, пригласить для того, чтобы послушать как применяют программу наши друзья в других странах. Интересно?.. Я думаю, что да. По крайней мере, мне как участнику, тогда было очень интересно применить все свои таланты в служении.

И вот мы видим как Интергруппа работает. Телефон не умолкает, группы Ал-Анон появляется в Уралске, Атырау, Шымкенте, Актобе, Костаная. К участникам Интергруппы, общаются родственники алкоголиков из городов, где пока нет живых групп. С ними работает комитет по развитию и поддержке групп Ал-Анон. Это дружественное общения, помогает как новым участникам, так и членам комитета. Верные волонтеры собирают посылки с книжками, чтобы отправить литературу Ал-Анон для новой группы – это участники комитета по литературе. Пишутся тексты, возникают яркие буклеты с информацей об Ал-Аноне и семейных группах, изучается литература и рекомендации.

В общем есть где размахнуться. Чувствую, надо бы остановиться но у нас есть еще комитеты:





По Алатину, информированию общественности, ведь кроме групп для родственников алкоголиков у нас есть возможность создать группу для подростков, на которых так же повлиял алкоголизм близкого. Мы можем поделиться с этими юными ребятами все тем полезным, что приобрели в Ал-Аноне. Врачи, психологи, наркологи, охотно знакомясь с программой 12 шагов с интересом подключаются к сотрудничеству, раздают наши информационные буклеты с адресами групп, приходят на наши открытые группы, читают нашу литературу. За всем этим и стоит комитет по информированию об Ал-Аноне и Алатине.

Мы не отстаем от современности и молодежь из групп ведет яркую и активную страницу Instagram для знакомства с Ал-Аноном. Благодаря подобной работе я узнала о группе Ал-Анон как раз от психолога в наркологическом центре. А ведь кто-то, кто заранее позаботился обо мне, чтобы я смогла найти Ал-Анон и поменять свою жизнь, тоже может не знать всех этих названий. Значит все-таки это забота и уважение - через такое непонятное на первый взгляд образование как Информационная служба Ал-Анон.

Маша, член Ал-Анона, г. Алматы.

Семейные группы Ал-Анон предлагают новый образ жизни тем, кто страдает от алкоголизма близкого человека. Мы здесь, чтобы донести эту идею.



Мои маленькие итоги для себя

Настя, шен
Аи-Анон,
г. Актобе

А мне хотелось бы подвести некий итог для себя, с момента образования нашей группы, а это уже почти как 3 месяца с нашей первой встречи с первыми девчатами

1. Хочу сказать, что я стала более открытой, чем была, я начала делиться своей историей, не боясь осуждения, т.к. я полагаюсь на Высшую Силу и верю, что, возможно, мой опыт кому-то отзовется и окажется кому-то полезен.
2. Я стала больше читать литературу сообщества и находить там огромную поддержку для себя, и опять же то, чем я могу поделиться.
3. Я стала обращаться к программным людям всё чаще, и по личным вопросам, и по вопросам организации групп, их устройства, спрашивала опыт.
4. Я стала изучать традиции, понимать насколько они важны в сообществе, и в отношениях за его пределами. Ведь мы живём и взаимодействуем далеко не с программными людьми, а традиции оказываются очень кстати везде.
5. Я вышла из зоны комфорта, начала какую-то движуху за пределами дома, что для моих домашних было не привычно, но сейчас у них уже не возникает возмущения.
6. Поняла ущерб по Девятому шагу, который нанесла своему отцу, и преисполнилась желанием его возместить.
7. Осознала, насколько сильно я должна заниматься собой, когда замечаю "чужие" недостатки, особенно близких, не инвентаризировать других, принимать всех такими, какие есть, и себя в том числе.
8. Утвердилась в мысли, что Высшая Сила всегда рядом и творит часто совсем без моего участия. От меня требуется лишь желание идти за Ней.
9. Я угусь новому, вот на носу обучение тому, как проводить группу онлайн.
10. Я начинаю любить совершенно чужих мне людей, думать о них, хотеть как-то помочь им с помощью Высшей Силы.

Я готовлюсь к группе, несу с собой термос, чай, и всегда жду новиков, и несмотря на то, что бывают дни без девчат, я не расстраиваюсь, а понимаю - значит так сегодня нужно. Бывали дни, когда опыт не попадания на группу был тоже для кого-то очень полезен.

НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

«Любя себя, я не только проявляю заботу о своих собственных нуждах, но и закладываю основание для любви к другим. Любя других, я учусь и к себе относиться хорошо».
(Мужество меняться, с. 42)

В Ал-Анон я пришла уставшая, несчастная. Я думала, что уже никто и ничто мне не поможет. Но всё-таки надежда на улучшение своей жизни была. И она оправдалась!

Я прошла 12шаговую программу, начала посещать группы, со временем приобрела литературу АлАнон и каждый день осознанно и вдумчиво её читаю.

Я научилась не «спасать» алкоголика, а жить свою жизнь.

Я обратила внимание на себя, вспомнила про свои интересы, стала осознанней проводить время со своим ребёнком, научилась не ждать, когда муж придёт домой с какой-нибудь встречи с друзьями, а спокойно ложиться спать.

Ещё одно важное осознание – это то, что алкоголизм – не дурная привычка, не бунт и т. д. Это – болезнь. Когда я поняла и приняла эту информацию, отношение к зависимым людям тоже изменилось в лучшую сторону. Ведь это их болезнь и она точно не делает их счастливей.

Но самое моё большое достижение в АлАнон – это воссоединение с моей Высшей Силой. Я вновь почувствовала, что я не одна, я под защитой, моя Высшая Сила со мной и поэтому всё в порядке.

Виктория, член Ал-Анона

Пожалуйста, поделитесь с нами своими историями: расскажите о своем опыте от всего сердца, уделяя особое внимание себе.

Вы можете написать о своем опыте выздоровления на основе принципов программы: Шаги, Традиции или служение.

Пишите нам: e-mail: kso@al-anon.kz

Звоните: тел: +7 775 966 5486

Наш сайт: <https://al-anon.kz>

Нести
послания
Надежды...

ОФИС ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП АЛ-АНОН КАЗАХСТАНА

14 сентября 2021 г. Содружеству Ал-Анон Казахстана исполнится 7 лет.

20.04.2019 года несколько групп из городов Алматы и Астаны, с целью взаимодействия и объединения в единое Содружество образовали Информационную службу Ал-Анон Казахстана (ИСА или Интергруппа).

Для выполнения своих основных целей и задач были сформированы Комитеты - для помощи группам по распространению информации об Ал-Аноне среди общественности, в наркологических и психологических центрах, в интернете и СМИ.

В июне 2019г. создан сайт <https://al-anon.kz>. Для продвижения информации об Ал-Аноне публиковались буклеты и листовки, списки групп. Поддерживалось регулярное общение с родственниками алкоголиков и отдельными членами Ал-Анон из городов, где нет групп.

15 мая 2021 года на собрании ИСА (Интергруппы) представители всех групп приняли решение преобразовать Интергруппу в Офис структуры обслуживания и зарегистрировать Казахстанское Содружество в WSO (Всемирный офис обслуживания).

«У каждого из нас есть своя роль в постоянном росте и развитии Всемирного содружества Семейных групп Ал-Анон». IV Принцип обслуживания.

СТРУКТУРА ОФИСА ОБСЛУЖИВАНИЯ

- Комитет по политике Ал-Анон.
- Финансовый комитет.
- Литературный комитет.
- Комитет общественной информации.
- Комитет по работе с членами Ал-Анона, в местностях, где нет групп.
- Рабочая группа по архивной документации.
- Оргкомитет по подготовке и проведению больших собраний, семинаров по обслуживанию групп Ал-Анон.

*«Участие является
ключевым элементом
гармонии».*
IV Принцип обслуживания

КАКУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯЕТ ОФИС ОБСЛУЖИВАНИЯ:

- Отвечает на звонки горячей линии.
- В ответ на запросы обратившихся информирует и приглашает на собрания групп, в том числе онлайн.
- Регулярно обновляет и публикует адреса и контакты групп на сайте, в Instagram, в буклетах (справочниках).
- Организует рабочие группы для выполнения Двенадцатого Шага (распространение информации об Ал-Аноне).
- Принимает добровольные пожертвования (Седьмая Традиция) от групп и членов Ал-Анона.
- Ведет ежемесячные и ежегодные финансовые отчеты поступлений и расходов.
- Закупает и регулярно пополняет запас литературы Ал-Анона.
- Оказывает информационную поддержку новым группам и отправляет им литературу для бесплатной помощи.
- Издает свои буклеты с информацией об Ал-Аноне и списком групп в городах Казахстана для презентаций и распространения в общественности, а также новичкам на группах.
- Издает и распространяет свой Информационный бюллетень.
- Проводит ежемесячные собрания представителей групп.
- Составляет и хранит отчеты и протоколы о деятельности Содружества.
- Поддерживает работу веб-сайта в сотрудничестве с группами.
- Оплачивает домен и хостинг сайта.
- Подготавливает материалы (статьи, наши истории выздоровления) и публикует в Instagram, на сайте и в Информационном бюллетене.
- Оплачивает аккаунт Zoom для проведения онлайн – собраний.
- Оплачивает абонентский ящик с официальным почтовым адресом.
- Регулярно поддерживает связи для получения опыта со структурами обслуживания и группами Ал-Анон других стран и Всемирным офисом обслуживания (WSO).

*«Каждой группе и
каждому члену Ал-Анон
доверена задача –
защитить и сохранить
уникальность нашего
содружества».*

Двенадцать Шагов и
Двенадцать Традиций с. 117

Список семейных групп Ал-Анон в Казахстане

Расписание собраний

Город Алматы

Группа Ал-Анон «Гулдену»
Адрес: ул. Зенкова, 13, БЦ Форум, 3 этаж, каб. 20
Время: Суббота: 09:00 – 10:30
Контакт: +7 707-311-70-69

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Группа «Надежда»
Адрес: пр. Райымбека, д. 491/1, 2 этаж, к.4
Время: Вторник: 19:00-20:30
Воскресенье: 11:00-12:30
Контакт: +7 747 251 8865

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Группа «На Панфилова»
Адрес: Тимирязева, 42, корп.23, каб. 102
Время: Среда: 19:00-20:30
Контакт: +7 702 114 77 15

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Группа «Только сегодня»
Адрес: Тимирязева, 42, корп.23, каб. 102
Время: Четверг: 19:15 – 20:15
Контакт: +7 705 553 3846

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Группа «Жарық»
Адрес: мкрн. Самал 2, д.71 а, 2-ой этаж
Время: Понедельник: 18:30-20:00
Контакт: +7 701 522 3937

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Нур-Султан

Группа Ал-Анон «Сенім»
Адрес: ул. Петрова, д. 14/3
Время: Суббота: 11:00 – 12:30
Контакт: +7 707 505 93 03

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Группа Ал-Анон Жеңіс»
Адрес: Уточнить. ул. Жаркент, д. 26, II этаж
Время: Четверг: 19:30
Контакт: +7 707 505 93 03

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Уральск

Группа Ал-Анон “Пробуждение”
Адрес: Католическая церковь
Время: Суббота: 15:00 (уточнить)
Контакт: +7 702 743 9144

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Атырау

Группа Ал-Анон “Бастау”
Адрес: Уточнить по телефону
Время: уточнить.
Контакт: +7 702 253 0562
+7 701 346 6296

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Актобе

Группа Ал-Анон “Мужество меняться”
Адрес: ул. Жанкожа Батыра, 127 ВШ при храме св. Владимира
Время: уточнить.
Контакт: +7 701 627 0922

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.
Идентификатор: 834 9160 8880
Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Талдыкорган

Группа Ал-Анон в Талдыкоргане

Адрес: 2 микр. Жетысу, д.2, кв.36

Время: Суббота: 21:00

Контакт: +7 771 575 66 36

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Шымкент

Группа Ал-Анон «Бакыт»

Адрес: ул. Тяжова д. 20

Время: Четверг: 18:30

Контакт: +7 705 546 2824

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Костанай

Группа Ал-Анон «Сердце +»

Адрес: ул. Алтынсарина, 206

Время: Четверг: 20:00

Контакт: +7474910737; +7 707 809 80 77

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Петропавловск

Группа Ал-Анон «Север»

Адрес: ул. Ыбрая Алтынсарина, д.203

Храм всех святых

Время: уточнить.

Контакт: +7 775 966 54 86

К собранию группы можно присоединиться онлайн на платформе Zoom.

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по указанному номеру телефона

Город Тараз

Контакт: +7 777 151 1788

Время и место уточнить по телефону

Электронные собрания

Zoom: онлайн группа «Семиречье»

Понедельник в 20.00 по времени Алматы

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по телефону [+77759665486](tel:+77759665486)

Zoom: Ал-Анон «БЕЛЕС» қазақ тобының онлайн

Вторник сағат 17:00-18.30 (Алматы бойынша)

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по телефону [+77759665486](tel:+77759665486)

Zoom: онлайн группа Ал-Анон «Булак»

Среда в 20.30 по времени Алматы

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по телефону [+77759665486](tel:+77759665486)

Zoom: онлайн группа «По пятницам»

Пятница в 20.00 по времени Алматы

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по телефону [+77759665486](tel:+77759665486)

Zoom: онлайн группа «Начни с себя»

Воскресенье в 21.00 по времени Алматы

Идентификатор: 834 9160 8880

Пароль узнать по телефону [+77759665486](tel:+77759665486)

Skype:

Онлайн-группа "Женіс"

Четверг: в 19:30

Ссылка: <https://join.skype.com/fDgTgjIKZRgD>

Офис обслуживания Семейных Групп Ал-Анона Казахстана
tel: [+77759665486](tel:+77759665486) E-mail: kso@al-anon.kz Сайт: <https://al-anon.kz>