



Информационный бюллетень
Семейные группы Содружества Ал-Анон Казахстана

Ал-Анон Сегодня

Выпуск 8. Январь 2020
Тел: +7 777 596 54 86
e-mail: kso@al-anon.kz
сайт: <https://al-anon.kz>



Дорогие друзья!

*Информационная служба Ал-Анон городов Казахстана
поздравляет вас с Новым 2020 годом !*

*Мы желаем вам и вашим семьям, вашим родным и друзьям
счастья, любви, здоровья, радости и благополучия !*

У каждой группы Ал-Анона есть лишь одна главная цель - помочь семьям алкоголиков. Мы достигаем этой цели, соблюдая сами Двенадцать Шагов А.А., ободряя и выражая понимание нашим родственникам-алкоголикам и давая приют и утешение семьям алкоголиков. (Пятая Традиция Ал-Анона).

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.

Содружество Ал-Анон в Казахстане

образовалось 12 сентября 2014г. Подводя итоги за 2019 год о проделанной работе, хочется сказать, что этот год был очень плодотворным и важным для содружества.

В нашем содружестве появились три новые группы в городах Алматы, Нур-Султане и в Уральске. Образовалась еще одна скайп-группа для новичков «Булак».

Создан и активно продвигается собственный сайт нашего содружества, открыты и наполняются статьи страницы в Одноклассниках, на Facebook и в Instagram. Регулярно проводится работа в комитетах и в Интергруппе. В комитете по служению в лечебных учреждениях постоянно проводятся встречи с родственниками алкоголиков. Комитет по междугородним связям наладил общение с единичными родственниками алкоголиков в десяти городах Казахстана: Атырау, Караганде, Шымкенте, Уральске, Таразе, Костанайе, Актобе, Усть-Каменогорске, Жезказгане, Петропавловске. Были проведены несколько скайп-семинаров с участием спикеров из Германии и России. А наши архивисты собирают, бережно и надежно хранят все наши значимые события и опыт для истории развития Ал-Анона в Казахстане.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ...

Ал-Анон это...	2
Первый трезвый новый год!	3
Как я научилась служить с удовольствием	3
Как я пришла в Ал-Анон	4
В Новый Год - новая Я!	5
Моя жизнь «до» и «после» прихода в Ал-Анон	6
Группы Ал-Анон в городах Казахстана	7
Темы собраний в январе	8

Первый трезвый новый год!

Это был в нашей семье первый трезвый Новый год! В этом году наша семья впервые встречала Новый год трезво! В браке я живу 16 лет. Вышла замуж за "действующего" алкоголика. Думала, вот поженимся, и не будет он пиво коньяком запивать. Не вышло.. Потом думала, ну вот сын родится и точно заживём как люди. Это то же не помогло, а где-то даже усугубило, т.к. сын родился слабеньким и была угроза жизни на первых месяцах. А дальше с каждым годом становилось всё сложнее и сложнее общаться с мужем. Вечные подозрения, упрёки, взаимные унижения, кто кого, да побольней. Около двух лет назад я пришла в Ал-Анон. Начала заниматься своей жизнью, которая к тому моменту, в основном, состояла из негативного мышления и вытекающих из него действий. Просыпаться с плохим настроением и делать всё через силу было образом той старой жизни. В Ал-Аноне я научилась жить по-новому, у меня появилось много новых друзей, которым ни безразлична моя жизнь и жизнь моих близких. Я так благодарна своей Высшей Силе, 12 -

Шаговой программе, сообществу Ал-Анон, сообществу АА.

Без вас, мои любимые не было бы и меня, новой, с радостью и благодарностью встречающей каждый новый день. Самым большим подарком от ВС является то, что сегодня мой муж трезвый, а в Новый год мы пили детское Шампанское!!!

Ангелина, жена алкоголика



Как я научилась служить с удовольствием

Для меня сначала не очень было понятно для чего нужно служение. Я старалась включиться в любую совместную работу лишь бы пообщаться и найти новых друзей. Первым был мой опыт служения на скайп-группе. Я была ведущей по субботам. Незабываемый опыт, ты говоришь и тебя слышат люди с разных стран, разных возрастов. Почти все понимают тебя и имеют такой же опыт. Служение ведущего дисциплинирует, так как в одно и то же время ты должна быть готова включить микрофон и прочитать нужный текст, а потом давать возможность всем высказываться. Я познала, что такое

команда, ощутила насколько я нужна и что такое поддержка. Потом были и другие служения, ведущей на живой группе, ответственной за скайп и телефон. Самое главное, что я поняла, что не нужно ожидать и планировать процесс. Все может быть легко и весело. Я могу отпустить контроль впустить творчество и обычная группа на скайпе или живой встрече может вдохновить и остаться в памяти всех участников. И тогда я начинаю сама получать удовольствие от процесса и не ждать идеальных результатов.

Маша, родственница алкоголиков

Как я пришла в Ал-Анон

Благодаря программе моя жизнь меняется, меняюсь я и люди вокруг меня. Я впервые за 34 года своей жизни почувствовала себя взрослой и это не страшно, это очень круто, когда осознаешь, что твоя жизнь и счастье в твоих руках с помощью Высшей Силы!!! Помню тот момент дикого отчаяния, печали и жалости к себе, к своей жизни, и мужу, когда в очередной раз оставила его в наркологии и ехала домой. Ощущение было, что моя жизнь разбита и ничего поделать уже невозможно.

Мы первый раз поехали в отпуск с мужем и детьми, только своей семьей, я была так рада этому событию и только одна мысль не давала мне покоя - лишь бы он там не пил. Конечно же, к концу отпуска муж был уже в глубоком запое, я даже на отдыхе умудрилась найти врача, чтобы его прокапать, но как только он встал из-под капельницы сразу же потянулся за бутылкой. Всю дорогу домой он говорил как сильно он меня любит и как ему очень нужно выпить, иначе он умрет. А я с каждым словом ненавидела его и себя все больше и больше, ощущая чувство вины и стыда перед детьми за то, что у них такие родители. К тому моменту у меня был уже

опыт обращения к психологам, читала различную литературу. Я знала, что чем больше контролирую, тем более усугбляю наше положение. А как перестать контролировать и как вообще проявляется контроль, понимаю только теперь, когда я в программе. Нашу жизнь полностью поглотил алкоголь, мой муж из преуспевающего мужчины превратился в жалкого пьяницу. Он потерял все - работу, друзей, даже родители не хотели про него слышать!

Я все это воспринимала как личное поражение, что я не справилась, не сделала из него человека... жертвуя при этом собой, своими желаниями и потребностями. В тот момент после выхода из запоя мужа, мы сидели и говорили с ним о том, что дальше так продолжаться не может. Он признавал, что это ужасно так жить и при этом говорил, что ничего поделать не может, вот тогда-то я твердо решила начать с себя!!! Я сдалась и так началось мое выздоровление с полной капитуляции.

Анжелла, жена алкоголика



В Новый Год - новая Я!

В канун нового года и в самом начале принято подводить итоги уходящего года и планировать новый. Вспоминая прошлый год, мне не хочется говорить о достижениях в работе и проставлять галочки в списке нескончаемых гештальтов, а именно так я делала каждый год. И каждый год этот список не уменьшался. Напротив, он рос и вместе с ним росло чувство неудовлетворённости и недовольства.

Во всем "недо" - глядя на достижения других, сравнивая себя с окружающими это "недо" всегда появлялось в противовес всему остальному, часто вполне себе хорошему и достаточному именно для меня. Но я не умела быть довольной тем, что есть, не умела отмечать все то, чего достигла и уже сделала. Потому что все оценивалось с призмы завышенных ожиданий и нереалистичных оценок. Как по отношению к самой себе, так и к окружающим.

Сегодня, оглядываясь на прошлый год, мне хочется ему поклониться, помолиться и поблагодарить за самое важное - появилась возможность открыть путь к своему сердцу, познавать свой внутренний мир, взглянуть честно на себя и принять реальность такой какая она есть. Начать внутреннюю работу над собой и учиться быть благодарной. Это все непривычно и ново, но вместе с этим благотворно и полезно. Для меня лично.

Я стала меняться и чувствую, что наконец-то нащупала свой путь раскрытия потенциала и заложенных во мне возможностей. И во мне нет той бессмысленной гонки за результатами и желания внешних подтверждений в виде результатов, сертификатов, дипломов и



оценивания окружающими. Я только так оценивала себя раньше - через оценки других. Если меня недооценили снаружи - значит, я - полный ноль, самооценка - ниже плинтуса и нужно было всеми силами доказывать другим, что заслуживаю похвалы. Иначе никак. Я благодарна прошлому году за то, что мне открылась дорога к Ал-Анону и появилась возможность изучать литературу, посещать скайп-собрания онлайн. Несмотря на то, что в городе нет живых групп, возможность слышать и слушать опыт других - есть!

И это большая помощь для меня и поддержка. Благодарна за то, что начала проходить программу 12 шагов, пусть медленно и не так быстро, как хотелось бы раньше. Сейчас я не ставлю перед собой сроков и дедлайнов и не заставляю себя делать что-либо ради галочки.

Я позволяю себе двигаться в том темпе, который комфортен и позволяю событиям идти своим чередом. Позволяю мыслям и вдохновению появляться естественно и своевременно, а не потому что надо. Благодарна за открывшиеся возможности в Ал-Аноне быть полезной и развивать свои способности, за служение и возможность делать то, что умею и могу. За возможность выздоравливать вместе и быть частью дружного и нужного сообщества, которое несёт пользу во всем мире. Благодарю Ал-Анон за новую меня и начало самого важного процесса внутри - за открывшийся путь к Себе и к Высшей Силе. Прошлый год стал годом внутренней трансформации и духовного развития и я благодарю каждого, кто помог мне в этом

Молли, жена алкоголика

Моя жизнь «до» и «после» прихода в Ал-Анон

Свою жизнь я могу разделить на "до" и "после" прихода в Ал-Анон. Только сейчас я осознаю, что содружество стало для меня свежим глотком воздуха, неким островком счастья и спокойствия, а тревоги, страхи и беспокойства постепенно уходят.

Здесь я познакомилась и приобрела искренних подруг, которые всегда поддержат и поделятся бесценным опытом.

Вначале я хотела всем подряд рассказывать и "втянуть" в программу. А сейчас я понимаю, что всему свое время. Более того, я стала замечать, что люди сами по себе мудрые и могут вполне прожить без программы, а я не могу. С приходом в Ал-Анон, я, наконец, обрела опору. Для меня опорой всегда был папа. Но видя как пьёт мой муж, и

ведёт совсем не тот образ жизни, который мы от него ожидали, папа настаивал на разводе и мне было трудно объяснить почему я не развожусь и рожаю ещё от него детей..

Только теперь я понимаю, что мой Бог - моя опора, деликатно привёл меня в Ал-Анон и только благодаря Ал-Анону, я смогла более мягко пережить потерю папы.

Конечно, работа над собой никогда не прекратится и знания, приобретённые в процессе прохождения шагов бесконечные, как и ситуации в жизни. Но и моя жизнь стала интересней, я научилась смотреть на возникающие трудности с другой стороны, обрела смысл и веру в лучшее!

Айя, жена алкоголика



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: г. Актобе, тел.: +7 747 993 0023

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

г. Шымкент, тел.: +7 705 546 2824

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



Темы собраний в январе 2020г.

Группа «Гулдену», г. Алматы, ул. Макатаева, 10, 3 этаж, актовый зал. +7 707-311-70-69

Дата	Время	Тема собраний
4 января	10:30 – 12:30	1. Девятый Шаг. По книге «12 Шагов и 12 Традиций». 2. Рабочее собрание.
11 января	10:30 – 12:30	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне». 2. Страх. По тексту из тетради «Движение вперед», с.18
18 января	10:30 – 12:30	1. Восьмая Традиция. По книге «12 Шагов и 12 Традиций». 2. Девизы: Ал-Анон. «Только сегодня», «Держи разум открытым».
25 января	10:30 – 12:30	1. Забота о себе. По книге «Как работает Ал-Анон» с.116-119.. 2. Спикерское выступление. Собрание открытое.

Группа: «Надежда». г. Алматы, пр. Райымбека, д. 491/1, каб. 4, 2 этаж. +7 747 241 64 16

Дата	Время	Тема собраний
5 января	10:30 – 12:00	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Десятая Традиция
7 января	19:00 – 20:30	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Третий Шаг
12 января	10:30 – 12:00	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Девизы Ал-Анон «Начни с главного».
14 января	19:00 – 20:30	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Третья Традиция
19 января	10:30 – 12:00	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Одиннадцатый Шаг 3. Рабочее собрание
21 января	19:00 – 20:30	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Девизы Ал-Анона
26 января	10:30 – 12:00	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Спикерское выступление
28 января	19:00 – 20:30	1. Ежедневник «День за днем в Ал-Аноне» 2. Спикерское выступление.

Дорогие друзья!

Это наш первый многостраничный Информационный бюллетень с нашими историями и опытом выздоровления и служения.

Помогите нам сделать наш Бюллетень более интересным и полезным для тех, на чьи жизни повлиял алкоголизм близкого человека.

Присылайте нам свои истории и опыт выздоровления и прохождения Шагов, изучение Традиций и делитесь своим опытом служения.

Мы будем рады каждой вашей статье, пишите!

С любовью, члены Интергруппы.

Тел: +7 707 596 5486 e-mail: kso@al-anon.kz Вебсайт: <https://al-anon.kz>

Наши страницы в Instagram: [@alanon_kz](https://www.instagram.com/alanon_kz) и [@alanontaraz](https://www.instagram.com/alanontaraz)

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

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