

Члени Ал-Анона і Алатіна (Алатін - групи Ал-Анона для підлітків) розуміють, як важко прийти на збори перший раз. Для того, щоб розвіяти ваші сумніви, ми хотіли б відповісти на деякі питання, які виникають найчастіше про те, що таке група Ал-Анон, як проходять наші збори.

### **Хто такі члени Ал-Анона та чому вони тут?**

Члени співдружності Ал-Анон – люди різних верств суспільства. Це жінки, чоловіки, кохані, сестри, брати, діти, батьки та друзі алкоголіків. Незалежно від того, у яких стосунках ми знаходимось з узалежненим від алкоголю, нас всіх об'єднує те, що пияцтво близької людини глибоко вплинуло на наше життя. Ми збираємося разом для того, щоб поділитися один з одним нашим досвідом, силою та надією.

### **Як це мені допоможе?**

Можливо, ви почуєте на зборах про ситуацію, що багато в чому нагадує вашу власну. Але навіть якщо ви не зустрінете нікого, чий обставини схожі на ваші, вам, напевно, буде зрозуміло те, що відчуває багато хто з нас у зв'язку з цією хворобою. Усі ми, кожен по своєму прагнемо стати краще настільки, наскільки ми можемо. У кожного з нас свій власний шлях, але будь-яка людина, чиєю проблемою є алкоголізм близького, може знайти у Ал-Аноні допомогу.

### **Чи обов'язково мені що-небудь говорити?**

Якщо ви захочете - ви зможете висловитися. Якщо ви вважаєте за краще посидіти і послухати, це також нормально. Ми намагаємося уважно слухати один одного з відкритим серцем. Ми керуємось нашою рекомендацією: «Прийміть те, що вам подобається і забудьте про інше».

### **Чи може хтось розповісти, що бачив мене тут?**

Анонімність – духовна основа нашої програми. Завдяки їй ми можемо висловлюватися без застереження. Ми звертаємось один до одного по імені і на ти. Ми не розповідаємо про людей, яких ми бачили та про те, що чули на зборах. Ми охороняємо анонімність членів Ал-Анона/Алатіна та членів АА (АА – Анонімні Алкоголіки).

### **Чи є Ал-Анон релігійною співдружністю?**

Ал-Анон духона, але не релігійна співдружність.

Люди будь-якого віросповідання, або атеїсти, з однаковим успіхом можуть бути членами нашої співдружності. Ми прагнемо уникати обговорення будь-яких релігійних поглядів. Програма Ал-Анон ґрунтується на духовній ідеї для вирішення наших проблем та досягнення миру в душі. Ми покладаємось на допомогу «Сили, що перевищує нашу власну». Кожен з нас вільний визначати цю силу так, як він її розуміє.

### **Чи є в Ал-Аноні професійні консультанти чи лікарі?**

Ал-Анон пропонує непрофесійну програму взаємодопомоги та одужання.

### **Чи може Ал-Анон/Алатін рекомендувати лікувальні центри?**

Оскільки ми непрофесійна співдружність, ми не можемо рекомендувати які-небудь джерела сторонньої допомоги. Обмінюючись своїм особистим досвідом, члени Ал-Анон набувають здатність самостійно знаходити рішення і відповіді на свої запитання.

### **Хто відповідає за групу?**

Всі ми. Ми вибираємо для служіння членів групи, які виконують певні обов'язки протягом короткого проміжку часу, зазвичай від місяців до року. Участь в обслуговуванні є частиною нашої програми одужання, тому члени Ал-Анона на добровільних засадах проводять збори, прибирають в приміщенні, розповідають про літературу і задовольняють інші потреби групи.

### **Чи існують інші групи, такі як ця?**

Наша група — одна з багатьох тисяч груп Ал-Анон і Алатін в більш ніж 130 країнах світу. Всі групи зв'язані одна з одною через Офіс Всесвітніх Служб, який знаходиться у Вірджинії-Біч в США, і є інформаційним центром, що поширює наші ідеї і обслуговує нашу співдружність. У США і Канаді кожна група належить до певного району і регіональної служби. Представники груп зустрічаються і вибирають делегатів на щорічну Конференцію Всесвітніх служб (*див. Керівництво по обслуговуванню Ал-Анон/Алатін Р-24/2*)

### **Скільки це все коштує?**

У Ал-Аноне немає жодних обов'язкових зборів або внесків. Більшість груп пускають кошик на зборах, і ми

кладаємо туди стільки, скільки можемо собі дозволити, якщо бажаємо. Ми використовуємо ці гроші на оплату оренди приміщення для зборів, на забезпечення групи літературою схваленою Конференцією, на чаювання, і підтримку наших і світових центрів обслуговування.

### **З чого мені почати?**

Ми, члени Ал-Анона і Алатіна, виходячи з власного досвіду, рекомендуємо вам наступне:

- визнайте розклад зборів
- відвідайте збори
- говоріть один з одним до і після зборів
- обмінюйтесь номерами телефонів
- читайте книги і брошури Ал-Анон, наш журнал «Форум», інформаційні бюлетені.

Через деякий час ви зможете попросити одного з досвідчених членів групи стати вашим наставником — особливим другом, з яким ви зможете продовжувати ділитися своїми особистими почуттями. Якщо у вас є питання, не соромтеся, задавайте їх. Ми пропонуємо вам свою підтримку, дружбу і розуміння. Будь ласка, приходьте знову.

### **Молитва про Душевний спокій**

Дай мені Боже з душевним спокоєм, прийняти те, що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого.

Роздуми над кожною фразою цієї молитви може допомогти більш чіткого розуміння будь-якої ситуації.

Родинні групи Ал-Анон — це співдружність родичів і друзів алкоголіків, які діляться один з одним своїм досвідом, силою і надією, щоб вирішити загальні проблеми. Ми вважаємо, що алкоголізм — це родинна хвороба, і що зміна відношення може допомогти одужанню.

Ал-Анон не пов'язаний з будь-якою сектою, віросповіданням, політичним угрупованням, організацією або установою; не бере участі в полеміці по яких би то не було питаннях, не виступає ні за, ні проти чого б то не було. Членство в ньому безкоштовне. Ал-Анон існує виключно за рахунок добровільних пожертвувань своїх членів.

В Ал-Анона лише одна мета: допомагати близьким алкоголіків. Ми робимо це, застосовуючи на практиці Дванадцять Кроків, приймаючи і подаючи підтримку членам сімей алкоголіків, розуміючи і підбадьорюючи наших близьких алкоголіків.

## Вас непокоїть чисьє пиття ?

### Ал – Анон - для Вас!

*Мільйони людей сраждають від зловживання рідними або друзями алкоголем. Ці 20 питань допоможуть вам визначитись, чи потребуєте ви допомоги Ал – Анону.*

1. Чи турбує Вас те, що хтось з вашого оточення зловживає алкоголем?
2. Маєте ви фінансові проблеми через пиття алкоголю кимось з вашого оточення?
3. Чи доводилось вам брехати для прикриття пияцтва когось з вашого оточення?
4. Вам здається, що пиття для нього є важливішим за Вас?
5. Чи вважаєте Ви його поведінку наслідком впливу його друзів?
6. Як часто через пиття вашого близького руйнується або затримується запланований Вами сімейний відпочинок, обід або вечеря?
7. Чи погрожуєте Ви йому кинути його, якщо він не припинить пиячити?
8. Коли ви обнімаєте або цілуєте свого ближнього, чи принохуетесь до наявності алкогольного запаху?
9. Чи боїтесь Ви роздратувати свого ближнього, через те що це може привести його до запою?
10. Чи доводилось Вам обурюватись або страждати через його нетверезу поведінку?
11. Чи вважаєте Ви, що кожне свято зіпсує через його пиття?
12. Чи приходило вам на думку викликати поліцію (або викликали поліцію) через його п'яну поведінку?
13. Чи займались Ви коли небудь пошуком схованих ним пляшок з горілкою?
14. Чи вважаєте Ви, що якби він Вас любив то кинув би пити?
15. Чи відмовлялись ви коли не-будь від колективних заходів через острах або неспокій за його поведінку?
16. Чи відчуваєте Ви себе винною за термін пияцтва Вашого рідного?
17. Чи вважаєте Ви, що якщо припиниться його пияцтво то Ваші проблеми будуть вирішені?
18. Чи погрожували Ви пияку самогубством і т.п. з метою настрашити його, в надії, що він попросить вибачення, скаже що Вас любить і кине пити?
19. Чи були Ви неухажні, грубі, жорстокі, роздратовані до оточуючих Вас (батьків, дітей, братів, сестер) через пияка?
20. Чи вважаєте Ви, що ніхто не розуміє Ваших проблем?

Довідайтесь більше про Ал–Анон, відвідав інтернет–сторінку Всеукраїнського Центру обслуговування Родинних груп Ал–Анон в Україні [www.al-anon.org.ua](http://www.al-anon.org.ua)

а також на сайті Офісу Всесвітньої Служби Родинних груп Ал–Анон [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

!

### ДЕКЛАРАЦІЯ АЛ-АНОНУ

Нехай почнеться від мене....

Коли хто–небудь, де-небудь простягає руку за поміччю, нехай рука Ал-Анону і Алатіну завжди буде поруч.

# СПРОБУЙТЕ АЛ–АНОН, ЦЕ МОЖЕ ДОПОМОГТИ

В  
Н  
Н  
А  
Ж  
А  
Ц  
О



**СІМЕЙНІ ГРУПИ АЛ-АНОН**

*для родичів і друзів алкоголіків*