

# РЕКОМЕНДАЦИИ

**Ал-Анона**

## Собрания для новичков

**G-2**

*Собрания для новичков* – важная часть семейных групп Ал-Анон. Назначение этих собраний – познакомить новичков с программой Ал-Анон в приветливой и гостеприимной обстановке, дать им возможность задать вопросы и обсудить свои чувства с теми, кто давно уже является членом содружества. Опытные члены Ал-Анона делятся своим опытом жизни рядом с болезнью алкоголизм и информируют пришедших впервые о литературе, одобренной Конференцией (ЛОК). Также новичкам рекомендуется регулярно посещать собрания Ал-Анона.

### Регистрация собрания для новичков:

Некоторые группы Ал-Анон проводят для новичков специальные собрания, присоединенные к обычному собранию группы. Продолжительность собрания для новичков бывает от 30 минут до 1 часа. Такие специальные собрания для новичков регистрируются в структуре обслуживания как часть той же группы Ал-Анон, у которой есть Представитель группы (ПГ). Время, в течение которого будут проводиться такие собрания, варьируется от одной до шести недель, это остается на усмотрение группы, организовавшей собрание для новичков.

Районные собрания и Информационные службы Ал-Анона (ИСА) также могут стать инициаторами проведения собраний для новичков, которые в свою очередь могут быть, а могут и не быть привязаны к Районному собранию или собранию ИСА. Группы, объединенные по географическому признаку, которые обслуживаются Районным комитетом или ИСА, обеспечивают собрание для новичков председателем. Эти же районы и ИСА решают, в течение какого времени будут проводиться такие собрания (в интервале от одной до шести недель).

Некоторые группы регистрируются как группы для новичков, чтобы привлечь новых членов Ал-Анона. Эти группы могут включить в свое название фразу «для новичков». Формат группы фокусируется на темах для новичков, например, первые три Шага, чтобы познакомить новичков с программой Ал-Анон. Такие группы регистрируются как группы Ал-Анон и имеют ПГ.

**Помните,**  
**НОВИЧКИ**  
**ищут помощи**  
**для себя, а также**  
**для алкоголика**

Перед тем, как организовывать такую группу для новичков, нужно продумать следующее:

- Сколько групп для новичков в настоящее время есть в данной местности?
- В какие дни и в какое время они проводят свои собрания?
- Достаточно ли новичков, посещающих вашу группу, чтобы затевать специальное собрание для новичков?
- Хотят ли члены группы Ал-Анон давать пожертвования для поддержки собраний для новичков?
- Каким образом давать потенциальным членам Ал-Анона информацию о собраниях?

### Проведение собрания для новичков:

*Собрание для новичков* ведет член Ал-Анона/Алатина, который понимает Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. Когда проводится собрание для новичков, члены группы просто делятся опытом, силой и надеждой, которые они обрели в программе выздоровления Ал-Анон. Терпение, толерантность, умение слушать и объяснить нашу программу родственникам и друзьям алкоголиков – вот самые главные качества для тех, кто будет проводить *собрания для новичков*. Также хорошей идеей может быть приглашение двух или трех членов Ал-Анона, которые смогли бы поделиться своим мнением по возникшим вопросам.

Помните, что новички ищут помощи как для себя, так и для алкоголика. Они могут иметь желание говорить, но чувствуют нерешительность. Важно объяснить им наш духовный принцип анонимности, чтобы они почувствовали себя в безопасности и высказываясь на собрании, и в беседах с глазу на глаз. Расскажите, как проходит собрание (слушая, мы не перебываем, ни на кого не ссылаемся, говорим по одному и т.п.) и как помогает нам обмен идей, высказанных с любовью.

### Общие рекомендации для формата собрания для новичков

- Открывайте собрание Молитвой о душевном покое и Приветствием, предложенным в главе «Как работают группы Ал-Анон» *Руководства по обслуживанию групп*

*Ал-Анон/Алатин* (P-24). Имейте дополнительные копии текстов для новичков

- Расскажите, для кого предназначены собрания Ал-Анона/Алатина и чего может ожидать новичок на собрании. Объясните им, что Ал-Анон – это непрофессиональная программа взаимной поддержки, в которой нет экспертов или консультантов См. *Информацию для новичков* (S-4)

- Пусть новички узнают, что всё, что говорится на наших собраниях и с глазу на глаз, конфиденциально и что анонимность – важный принцип нашей программы. Подчеркните, что сплетни губительны для нас самих, для других людей и для всего Ал-Анона в целом См. *Одиннадцатую Традицию* об анонимности и дополнительную информацию раздела «В» в *Руководстве* (P-24)

- Вкратце объясните, что Ал-Анон – это духовная программа, и мы не обсуждаем конкретные религии или практики

См. Три препятствия на пути к успеху в Ал-Аноне» и раздел «С» в *Руководстве* (P-24)

- Прочитайте Преамбулу к Двенадцати Шагам, а затем и сами Шаги

- Помните о том, чтобы предоставить новичкам достаточно времени поделиться на собрании

- Объясните, что такое литература, одобренная Конференцией Ал-Анона (ЛОК), как важно ее изучение и где можно ее купить. Расскажите о книгах, буклетах Ал-Анона/Алатина, журнале «Форум» и «Вестнике Ал-Анона» Имейте при себе буклет *Как работает Ал-Анон* (P-22 или P-23) и Набор новичка

- Объясните, что Алатин – это часть Ал-Анона, и расскажите, что он предлагает помощь детям алкоголиков

- Подчеркните важность общения с другими членами сообщества до и после собрания. Имейте при себе список групп с информацией – адресами, временем собраний и контактными телефонами, – которой вы поделитесь с новичками

- Если формат собраний предполагает серию из двух и больше встреч, подчеркните важность посещения всех встреч

- Предложите новичкам посещать собрания других групп Ал-Анон и вручите им список собраний в этом районе/городе

- Закончите собрание словами Заключения и Декларацией Ал-Анона, и молитвой, подходящей для аудитории

## Напоминания:

- Важно первое впечатление: новички приходят в Ал-Анон в поисках помощи. Манера, в которой их будут встречать, должна отражать понимание, любовь и мир, которые несет наша программа. Возможно, будет не в духе гостеприимства говорить новичкам, что они также или сильнее больны, чем алкоголик

- Большую помощь окажет знакомство с литературой Ал-Анона, одобренной Конференцией (ЛОК) на собраниях

по определенной теме. Рассказ участников собрания о личном понимании содержания и ценности каждого наименования ЛОК делает наши печатные издания живыми свидетельствами помощи Ал-Анона. Побуждайте новичков читать книги и буклеты Ал-Анона и выделите ценность каждого

- Для тех новичков, у кого есть дети, подчеркните, что могут получить их дети, если начнут применять программу Ал-Анон. Объясните, что Алатин – это часть сообщества Ал-Анон для тинейджеров. Заметьте, что некоторые группы Алатин могут принимать детей младше 13 лет; это остается на усмотрение каждой группы Алатин. Может оказаться полезным продемонстрировать и обсудить литературу Алатина и побудить новичков предложить своим детям посетить группу Алатин.

- Будет очень полезно, если вы предложите новичкам прочитать журнал всемирного Ал-Анона «Форум» между собраниями (в России аналогом является ежеквартальный бюллетень «Вестник Ал-Анона»). Журнал особенно полезен для тех новичков, кто еще боится звонить другим членам Ал-Анона.

- Запланируйте ежегодное рабочее собрание, чтобы пересмотреть формат собрания для новичков.

## Доступны следующие наборы буклетов и брошюр Ал-Анона/Алатина для новичков

(K-10) Набор новичка в Ал-Аноне

(K-18) Набор новичка в Алатине

(K-21) Набор новичка для взрослых детей алкоголиков

(K-23) Набор новичка для мужчин

(K-24) Набор новичка для родителей алкоголика

## Дополнительная литература:

- Начальный учебник («желтый» учебник) *Как работают группы Ал-Анон и Алатин* (P-24)

- Книга *Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков* (B-22 или B-32) (в ОВО она также доступна в формате аудио и электронной книги)

- буклет *Цели и предложения* (P-13)

- закладка *Только сегодня* (M-12)

- закладка *Отстранение* (S-19)

- закладка 20 вопросов *Вы обеспокоены пьянством вашего близкого? Тогда Ал-Анон – это для вас* (S-17)

- закладка 20 вопросов *Если на твою жизнь влияет пьянство близкого человека, то Алатин – для тебя* (S-20)

- закладка 20 вопросов: *Вы росли рядом с алкоголиком?* (S-25)

- закладка *Спонсорство – вместе работаем и выздоравливаем* (M-78)

- буклет *Наставничество, или спонсорство. Что это такое?* (P-31)

- брошюра *Руководство для семьи алкоголика* (P-7)

- буклет *Три взгляда на Ал-Анон* (P-15)

- буклет *Факты об Алатине* (P-41)

- брошюра *Подросток и родитель-алкоголик* (P-21)

- брошюра *Как мне помочь моим детям* (P-9)

## Предлагаемый формат собраний для новичков:

### Первое собрание для новичков

- Опишите влияние, которое алкоголизм оказывает на всех близких алкоголика. Упомяните, что мы здесь не для того, чтобы обсуждать алкоголика, а чтобы сконцентрироваться на собственном выздоровлении
- Вкратце обсудите Первый Шаг, подчеркнув, что мы не ответственны за поведение алкоголика
- Выскажите идею программы о том, что НЕ мы причина алкоголизма; мы НЕ можем это контролировать; мы НЕ можем это вылечить
- Когда формат специального собрания для новичков состоит из единственного собрания, полезно раздать новичкам Наборы для новичков (см. список на стр.2) и вкратце рассказать содержание
- Выдайте новичкам списки с номерами контактных телефонов, с адресами местных групп и адресами сайта Ал-Анона и региональных служб

### Второе собрание для новичков

- Продолжайте обсуждать Первый Шаг
- Подробно обсудите девиз *Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне*
- Начните обсуждение Второго Шага
- Познакомьте с идеей «домашней» (постоянной) группы. Побуждайте посещение как можно большего количества собраний других групп Ал-Анон

### Третье собрание для новичков

- Еще раз повторите Первый и Второй Шаги
- Обсудите девизы из книги *Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков* (В-22 или В-32)
- Поделитесь опытом о важности нахождения наставника (Используйте закладку *Спонсорство – вместе работаем и выздоравливаем* (М-78)\*)

Если запланировано провести только два или три собрания, то определите, какие из предложенных здесь тем четвертого, пятого и шестого собраний вы обсудите наряду со Вторым и Третьим Шагами, Молитвой о душевном покое и спонсорством.

### Четвертое собрание для новичков

- Обсудите Третий Шаг
- Познакомьте новичков с Молитвой о душевном покое и обсудите три ее части: принятие, изменение, мудрость
- Продолжите обсуждение спонсорства и важности поддерживать связь с другими членами групп между собраниями

### Пятое собрание для новичков

- Подведите итоги Первого, Второго и Третьего Шагов
- Поговорите о понимании самих себя и о том, как отпустить страхи, обиды и жалость к себе. (Некоторые группы читают буклет *Понимать себя и алкоголизм* (Р-48)\*, см. главу «D» в *Руководстве*)

### Шестое собрание для новичков

- Объясните, что каждый член содружества важен для Ал-Анона
- Обсудите еще раз наставничество и важность выбора наставника. См. закладку (М-78) и раздел «Индивидуальный» на сайте членов Ал-Анона (ОВО)
- Поделитесь с новичком опытом выбора своей «домашней» (постоянной) группы; расскажите о структуре группы Ал-Анон в соответствии с Двенадцатью Традициями
- Отметьте необходимость посетить как можно больше других собраний Ал-Анона
- Вкратце расскажите историю Ал-Анона

\* включено в набор новичка

