

Опыт членов Ал-Анона/Алатина

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ал-Анона

Собрания для новичков

G-2

Собрания для новичков – важное направление работы Семейных групп Ал-Анон. Цель этих собраний – познакомиться новичков с программой Ал-Анон в приветливой и гостеприимной обстановке, дать им возможность задать вопросы и обсудить свои чувства с теми, кто уже давно в содружестве. Опытные члены Ал-Анона делятся тем, как они живут рядом с болезнью алкоголизм, и рассказывают недавно пришедшим о разнообразии литературы, одобренной Конференцией (ЛОК). Также новичкам рекомендуется посещать обычные собрания Ал-Анона.

Регистрация собрания для новичков

Некоторые группы Ал-Анон, наряду с обычными собраниями, проводят специальные собрания для новичков. Продолжительность таких встреч – от 30 минут до 1 часа. Собрания для новичков регистрируются в структуре обслуживания как часть той группы Ал-Анон, которая проводит эти собрания и имеет Представителя группы (ПГ). Группа сама решает, сколько собраний и с какой периодичностью она будет проводить.

Районы и Информационные Службы Ал-Анона (ИСА) также могут инициировать проведение собраний для новичков – как в рамках проведения своего Районного собрания или встречи ИСА, так и отдельно от них. Группы, находящиеся на территории, которую обслуживает Район или ИСА, предлагают Председателя или Ведущего такого собрания для новичков. Район или ИСА сами решают, сколько собраний и с какой периодичностью они будут проводить.

Некоторые группы регистрируются именно 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 начинающих, например на первых трех Шагах, чтобы познакомить новичков с программой Ал-Анон. Такие группы регистрируются как группы Ал-Анон и имеют Представителя группы.

Помните:

НОВИЧКИ ищут помощи
как **для себя,**
так и **для алкоголика**

Что нужно учитывать при организации собрания для новичков

- Проводятся ли в данной местности другие собрания для новичков?
- В какие дни и часы они проходят?
- Достаточно ли новичков посещают вашу группу, чтобы устраивать для них специальное собрание?
- Сколько недель будут проходить эти собрания?
- Готовы ли члены группы взять на себя обязательство поддерживать собрания для новичков?
- Как потенциальные члены Ал-Анона будут узнавать о собраниях?

Проведение собрания для новичков

Собрание для новичков проводит член Ал-Анона, который понимает духовные принципы, выраженные в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях. Ведущий/Председатель просто делится опытом, силой и надеждой, которые он обрел благодаря программе выздоровления Ал-Анон. Терпение, принятие, доброжелательность, умение слушать и разъяснить родственникам и друзьям алкоголиков цели нашей программы – важные качества для тех, кто будет проводить собрания для новичков. Рекомендуется пригласить на собрание еще двух или трех членов Ал-Анона, готовых поделиться собственным опытом применения принципов Ал-Анона в своей жизни и ответить на вопросы.

Помните: новички ищут помощи как для себя, так и для алкоголика. У них может быть желание высказаться, но при этом они могут колебаться. Важно объяснить им наш духовный принцип анонимности, чтобы они почувствовали себя в безопасности и смогли спокойно высказываться как на собрании, так и в беседах с глазу на глаз. Расскажите, как проходит собрание (высказываемся по очереди или по желанию, в форме монолога, никого не перебиваем и т.д.) и как важен наш искренний обмен опытом.

Общие рекомендации для формата собрания для новичков

- Начинайте собрание с Молитвы о душевном покое и Предлагаемого Вступления к собранию Ал-Анона/

Алатина. Держите под рукой дополнительные экземпляры I раздела *Руководства по обслуживанию* «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин» (RSP-24), чтобы предложить новичкам тоже принять участие в чтении.

- 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. «Информация для новичка» (RSS-4).
- Сообщите новичкам, что всё, что говорится на собраниях и с глазу на глаз, должно оставаться в тайне 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. подразделы «Анонимность» (главы «Двенадцатая Традиция» и «Одиннадцатая Традиция») и «Материалы, предлагаемые для зачитывания на собрании по решению группы» в I разделе *Руководства по обслуживанию* «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин» (RSP-24).
- Вкратце объясните, что Ал-Анон – духовная программа и что мы не обсуждаем конкретные религии или практики. См. «Три препятствия на пути к успеху в Ал-Аноне» в I разделе *Руководства по обслуживанию* «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин» (RSP-24).
- Прочитайте Предлагаемую Преамбулу Ал-Анона к Двенадцати Шагам и сами Шаги.
- Предоставьте новичкам достаточно времени для высказывания.
- Объясните, что такое литература, одобренная Конференцией (ЛОК), почему важно ее изучать и где можно ее купить. Расскажите о книгах и буклетах Ал-Анона и Алатина, а также журнале «Форум». Держите под рукой книги «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22 или RSB-32) и буклеты «Добро пожаловать в Ал-Анон!» (RSK-10).
- Объясните, что Алатин – это часть Ал-Анона, и расскажите, какую помощь он предлагает детям алкоголиков.
- Подчеркните важность общения с другими членами содружества до и после собрания. Имейте при себе контакты членов группы и список местных групп, чтобы при необходимости поделиться ими с новичками.
- Если формат собраний предполагает серию из двух и более встреч, подчеркните важность посещения всех встреч.
- Предложите новичкам посетить другие собрания Ал-Анона и вручите им расписание местных собраний.
- Закончите собрание словами из Предлагаемого Заключения собрания Ал-Анона/Алатина и Декларации Ал-Анон либо подходящей для группового сознания молитвой.

Дополнительные советы

- **Новички приходят в Ал-Анон в поисках помощи, поэтому для них важно первое впечатление.** В том, как их будут встречать, должны отражаться понимание, любовь и мир, которые несет наша программа. Вряд ли создадут располагающую атмосферу слова о том,

что новички больны не меньше, а то и больше, чем их 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. Предложите новичкам прочесть книги и буклеты Ал-Анона и обозначьте ценность каждого издания.
- Для тех новичков, у которых есть дети, отметьте, что их дети тоже получают пользу от программы Ал-Анон. Объясните, что Алатин – это Ал-Анон для подростков. Расскажите, что некоторые группы Алатин принимают решение, что в них могут приходить дети младшего возраста. Можно показать и обсудить литературу Алатина и предложить новичкам пригласить своих детей на собрание Алатина.
- Будет очень полезно предложить новичкам несколько буклетов для чтения между собраниями. Это особенно поможет тем, кто пока не решается звонить другим членам Ал-Анона.
- Запланируйте ежегодное рабочее собрание для инвентаризации вашего формата собрания для новичков.

Наборы буклетов Ал-Анона/Алатина для новичков

(RSK-10) «Добро пожаловать в Ал-Анон!»;

(K-18) Набор новичка в Алатине;

(K-21) Набор новичка для взрослых детей алкоголиков в Ал-Аноне;

(K-23) Набор новичка для мужчин;

(K-24) Набор новичка для родителей.

Дополнительная литература

- брошюра «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин» (RSP-24), I раздел *Руководства по обслуживанию*;
- книга «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22 в твердом переплете или RSB-32 в мягком; в ОВО она также доступна на английском языке в формате аудио- и электронной книги);
- буклет «Цель и предложения» (RSP-13);
- закладка Ал-Анона «Только сегодня» (RSM-12);
- закладка «Отстранение» (RSS-19);
- закладка «Вы обеспокоены пьянством вашего близкого? Тогда Ал-Анон – это для вас!» (RSS-17);
- закладка «Если на твою жизнь влияет пьянство близкого человека, то Алатин для тебя» (RSS-20);
- закладка «Вы росли рядом с алкоголиком? Тогда Ал-Анон – это для вас!» (RSS-25);
- буклет «Наставничество. Что это такое?» (RSP-31);
- буклет «Руководство для семьи алкоголика» (RSP-7);
- буклет «Три взгляда на Ал-Анон. Алкоголики обращаются к своим близким» (RSP-15);
- буклет «Факты об Алатине» (RSP-41);
- буклет «Подросток и родитель-алкоголик» (RSP-21);
- буклет «Как я могу помочь своим детям?» (RSP-9).



Предлагаемый формат собраний для новичков

Первое собрание

- Опишите влияние, которое оказывает алкоголизм на близких алкоголика. Упомяните, что мы здесь не для того, чтобы обсуждать пьющего, а чтобы сконцентрироваться на собственном выздоровлении.
- Кратко обсудите Первый Шаг, подчеркнув, что мы не ответственны за поведение алкоголика.
- Поговорите о том, что не мы причина алкоголизма, мы не можем его контролировать и не можем его излечить.
- Если формат специального собрания для новичков подразумевает всего одну встречу, будет полезно раздать Наборы для новичков (см. список на стр. 2) и вкратце рассказать об их содержании.
- Дайте новичкам список с именами и номерами телефонов людей, готовых к общению, расписание собраний местных групп и адрес сайта Ал-Анона (в России: al-anon.org.ru).

Второе собрание

- Продолжайте обсуждать Первый Шаг.
- Поговорите о важности девиза «Живи сегодняшним днем».
- Начните обсуждение Второго Шага.
- Познакомьте новичков с идеей «домашней» группы. Предложите им посетить как можно больше собраний Ал-Анона.

Третье собрание

- Повторно рассмотрите Первый и Второй Шаги.
- Обсудите девизы. (Используйте книгу «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков», RSB-22 или RSB-32).
- Поделитесь опытом, как важно найти себе наставника. (Обсудите закладку «Наставничество – вместе работаем и выздоравливаем» (RSM-78)*).

* входит в состав буклета «Добро пожаловать в Ал-Анон!»

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 наставничестве.

Четвертое собрание

- Обсудите Третий Шаг.
- Познакомьте новичков с Молитвой о душевном покое и обсудите три ее части: принятие, изменение, мудрость.
- Продолжите обсуждение наставничества и необходимости поддерживать связь с другими членами Ал-Анона между собраниями.

Пятое собрание

- Повторите ключевые аспекты 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» (RSP-48)*. Текст этого буклета также можно найти в I разделе *Руководства по обслуживанию* «Организация работы групп Ал-Анон и Алатин» (RSP-24).

Шестое собрание

- Расскажите, как ценен каждый человек в группе Ал-Анон.
- Поговорите еще раз о важности наставничества и поделитесь опытом выбора наставника. См. закладку «Наставничество – вместе работаем и выздоравливаем» (RSM-78).
- Обсудите процесс выбора «домашней» группы и структуру группы Ал-Анон в соответствии с Двенадцатью Традициями.
- Кратко расскажите историю Ал-Анона.

Обновлено в 2022 г. в соответствии с редакцией ОВО 2014 г.

