



НАДЕЖДА ЕСТЬ!

«ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО ВОЗМОЖНЫ, ОНИ НЕИЗБЕЖНЫ» М. Эриксон

НОВОСТИ

В ноябре в Нар-Аноне + 3

В ноябре 2013 года в России открылось сразу три новых группы Нар-Анона. В Москве с 21 ноября собрания для родственников зависимых проходят теперь в районе станции метро «Бауманская». Нар-Анон дошёл и до Кургана - здесь действует единственная в регионе группа «Октябрь». А в Архангельской области поздней осенью случилась «Весна». «Весна» - не только первая группа в Северодвинске, но и самая северная точка на карте российского Нар-Анона. Узнать расписание работы российских групп можно на сайте mosnaranon.narod.ru.



У Нар-Анона скоро будет своё «Руководство по Шагам»

В настоящий момент переведена на русский язык и находится на стадии редактирования первая часть нашего собственного руководства к работе по шагам «Нар-Анон Тридцать Шесть». Книга будет состоять из 36 глав - 12 Шагов, 12 Традиций, 12 Концепций (Служения). Первая часть, одобренная Всемирной Конференцией, включает в себя введение, Первый, Второй и Третий Шаги. Редакторский подкомитет МКО собирается два раза в неделю, чтобы успеть выпустить книгу в первом квартале 2014 года.

Новое имя для сайта

МКО групп Москвы приобрел новый домен naranon.ru! В настоящее время комитет ищет web-дизайнера, который за умеренную плату разработает новый дизайн сайта, а также желающих взять на себя служение по его формированию и технической поддержке. Предложения и пожелания по работе нового сайта можно направлять по адресу: mosnaranon.site@gmail.com.

Члены Нар-Анона пишут книгу о Традициях

Всемирный литературный комитет Нар-Анона приступает к работе над новой книгой, посвященной Традициям. Любой член Нар-Анона может внести свой личный вклад в создание этой книги. Книга о Традициях будет основана на реальных историях членов Нар-Анона, их опыте применения Двенадцати Традиций. Переводческий подкомитет МКО берет на себя инициативу перевести все присланные тексты и переслать во Всемирный центр обслуживания (ВЦО). Свои истории, а также разрешение на публикацию, подписанное автором, можно прислать в Переводческий подкомитет до 1 февраля 2014 г. по адресу: naranon.translate@gmail.com

Главное событие нового года

Осенью 2014 года в Москве состоится Первая Всероссийская ассамблея семейных групп Нар-Анона. Впервые за многолетнюю историю проведения в России собраний Нар-Анона представители групп из разных регионов съедутся в столицу, чтобы поделиться опытом выздоровления, участвовать в семинарах и обсудить возможность создания Российского комитета обслуживания. В рамках МКО групп Москвы создан специальный подкомитет, который занимается подготовкой Первой Всероссийской ассамблеи Нар-Анона. Заявки на участие, предложения по организации ассамблеи просьба присылать по адресу: assembly@gmail.com

В НОМЕРЕ

Новости

Отчет о поездке на Всемирную Конвенцию Нар-Анона.

**Служение: отдавая, мы получаем
Служение на домашней группе.**

**Нар-Анон в регионах России
Первая группа в столице зимней Олимпиады**

**В помощь новичку
Личный опыт: мое первое собрание группы Нар-Анона. Почему я остался**

**Телефон информационной линии
+7-985-197-09-60**

**Сайт сообщества Нар-Анон г. Москвы
mosnaranon.narod.ru**

**Редакция газеты «Надежда есть!»
naranon.gazeta@gmail.com**

«Эта страна полна любви, помощи и поддержки.

И эта страна называется Нар-Анон!...»

Отчет о поездке на Всемирную Конвенцию Нар-Анона

Конвенция – это праздник выздоровления, куда съезжаются члены Нар-Анона одной местности или региона. Всемирная конвенция проводится раз в два года, и собирает участников со всего мира! В августе этого года мне посчастливилось побывать на Всемирной Конвенции Нар-Анона, которая проходила в Филадельфии (США). В этом году наше сообщество отмечает 40-летний юбилей, и на конвенцию съехало около трехсот «нараноновцев» из разных стран мира - Японии, Австралии, Бразилии, Англии, Канады, Никарагуа, конечно же, США... и впервые на Всемирную Конвенцию Нар-Анона приехал представитель из России, которому также была оказана большая честь – быть главным спикером на заключительном собрании!

Наша конвенция называлась «Свобода выздоровления» и проходила параллельно со Всемирной конвенцией Анонимных Наркоманов. Оба события проходили в одном здании – огромном Конгресс-центре Филадельфии, рассчитанном на 25 тысяч человек (на конвенцию АН съехалось более двадцати тысяч анонимных наркоманов со всего мира!!!) Кстати, из России приехала внушительная по составу делегация - почти 100 человек! Наши ребята из АН провели огромную организационную работу, для того чтобы это стало возможным – синхронный перевод собраний, фирменные футболки, организация брони гостиницы, помощь в покупке билетов, получении визы, русскоязычные группы и многое другое! Ребята показали нам замечательный пример! Хочется верить, что на следующей Всемирной Конвенции Нар-Анона, которая пройдет в Рио-де-Жанейро в Бразилии в 2015 году, делегация российских нараноновцев будет столь же многочисленной!

О спикерских...

В течение трех дней непрерывной чередой одно мероприятие Конвенции сменялось другим - спикерские собрания на самые разные темы от «проживания чувств» до «дружба в стиле Нар-Анона», семинары комитетов, шоу талантов, географическая считалочка, лотерея...

Из посещенных мною спикерских выступлений мне особенно запомнилось выступление Карен из штата Канзас на тему проживания чувств. Весь зал плакал, когда она делилась своей историей... Мы очень надеемся, что скоро ее спикерская, а также все остальные спикерские с конвенции будут доступны для российских членов, так как сейчас Переводческий комитет работает над переводом аудиозаписей с Конвенции (эти диски нам подарил один из членов Нар-Анона, пожелавший остаться неизвестным!).

Среди спикеров на конвенции было много мужчин, что меня приятно удивило, как и сам тот факт, что в мировом сообществе Нар-Анона мужчин достаточно много.

О семинарах и мастер-классах...

Семинары и мастер-классы проходили каждый день Конвенции. Они собирали менее многочисленную аудиторию, но радовало то, что присутствующие с энтузиазмом относились к происходящему и активно включались в обсуждение. Были семинары по темам: несение вести, наставничество, комитеты Всемирного Центра обслуживания, Наратин, программная литература и другие.

Из семинара по Несению Вести мне больше всего запомнились слова ведущих о том, что если они, рассказывая о Нар-Аноне в каком-либо учреждении, слышат в ответ слова «нет, нам это не нужно», они говорят себе: «Хорошо, на сегодня здесь это так» и идут дальше, где обязательно слышат в ответ «Да!» То же самое ведущие говорили и про порой непросто взаимотношения с АН: «Мы протягиваем им свою руку, и этого достаточно. Наша рука открыта, и мы верим, что когда придет время, они ответят на наше рукопожатие!». Сейчас комитет по несению вести Всемирного Центра обслуживания работает над созданием видеоролика о Нар-Аноне для трансляции на телеканалах в качестве социальной рекламы. Очень бы хотелось перенять

этот опыт и сделать аналогичный ролик для российского телевидения!

Семинар по Наратину (группам для подростков, чьи родственники или друзья больны наркоманией), проходил рано утром в субботу и собрал всего человек десять-пятнадцать, но это были люди, которые либо уже служат в Наратине, либо планируют открыть Наратин в своем штате! Семинар проходил в формате вопрос-ответ. Вопросов было очень много, и поскольку мы в России тоже в данный момент работаем над написанием руководства для будущих собраний Наратина, семинар на Всемирной Конвенции предоставил уникальную возможность услышать ответы на многие интересующие нас вопросы.

Семинар по комитетам Всемирного Центра обслуживания прошел под девизом «ВЦО нужна ваша помощь!». Комитетам Всемирного центра обслуживания (как и МКО) не хватает рук добровольцев и финансовых средств. Организация всемирных конвенций и конференций, приобретение печатного станка, который позволил удешевить себестоимость литературы, - это лишь немногие проекты ВЦО, на реализацию которых нужны денежные средства.

О главном собрании конвенции...

Главное собрание Всемирной Конвенции проходило в субботу, и, как я уже говорила, честь спикерить на нем была предоставлена представителю из России! Конечно такая спикерская стала потрясающим опытом личностного роста для меня и радости за все наше российское содружество! Рассказав историю своего выздоровления, о том, что привело меня в Программу, чему я здесь научилась и чему продолжаю учиться, я не могла не поделиться словами радости и гордости за наше российское содружество! Я показала экземпляр российского ежедневника «ДОСН: Делимся опытом, силой и надеждой», который мы с помощью Высшей Силы издали в апреле 2013 года. Я рассказала о том, какое на самом деле большое содружество Нар-Анон в России, что семейные группы есть практически во всех регионах нашей большой страны. Когда я произнесла, что в Москве и Московской области действует двадцать пять групп Нар-Анона (на момент написания статьи - уже 26!), зал разразился аплодисментами! Это был очень трогательный и волнительный момент! Своё выступление я завершила словами: «Добро пожаловать в Россию!», и было очень приятно, когда после спикерской ко мне подходило много американцев, спрашивая, сколько часов лететь до России, как получить визу и т.п. Очень надеюсь, что на предстоящей Всероссийской Ассамблее Нар-Анона мы также сможем увидеть гостей из других стран.

Про лотерею...

Завершился последний день Конвенции лотерей, в которой Россия приняла самое непосредственное участие! Московские группы, а также индивидуальные члены Нар-Анона передали на лотерею двенадцать подарочных корзиночек с сувенирами, в том числе сделанными своими руками! Все подарки были красиво упакованы и в каждой корзине лежала открытка с пожеланиями всем участникам конвенции от российского Нар-Анона. Открытки эти сделала собственноручно одна из членов нашего содручества! А пожелания мы сочиняли совместными усилиями на одном из собраний МКО. Когда проходила лотерея, член Нар-Анона, выигравший приз, зачитывал в микрофон наше пожелание, и весь зал приходил в восторг! Приятно осознавать, что подарки от российских сестер и братьев по Нар-Анону разъехались по всему свету!..

В заключении я хотела бы сказать, что на этой Конвенции я узнала одну важную вещь: в мире есть такая страна, про которую я раньше ничего не слышала. Эта страна не имеет территориальных или каких-либо других границ. Но существует она на всей планете сразу - в Африке, Австралии, Евразии, Южной и Северной Америках... Эта страна полна любви, помощи и поддержки. И эта страна называется Нар-Анон!..

Ирина А.

СЛУЖЕНИЕ: ОТДАВАЯ, МЫ ПОЛУЧАЕМ

Служение на домашней группе

«Домашней» называют ту группу, которую чаще всего посещают и считают «своей». В «Руководстве по обслуживанию семейных групп Нар-Анона» прописаны некоторые виды служения и обязанности должностных лиц. «Руководство...», написанное на основе группового опыта впереди идущих, носит рекомендательный характер. И каждая группа, согласно Четвертой и Седьмой Традициям «о самостоятельности», может принять решение о появлении новых служений, которые помогут лучше выполнять цель — нести весть о выздоровлении.

Основными (но далеко не главными) служениями, без которых не состоится ни одно собрание, считаются: ведущий, председатель (секретарь) и казначей. И даже если группа на первом этапе состоит всего из двух человек, распределив эти обязанности между собой, они смогут успешно провести собрание в любой точке земли!

Ведущий приходит на собрание заранее, чтобы открыть помещение, расставить стулья; открывает встречу с минуты молчания, далее читает молитву о Душевном покое; зачитывает приветствие новичкам и преамбулу; представляет спикеров или объявляет тему встречи; деликатно напоминает выступающим о лимите времени; приглашает новичков высказываться; обращается за помощью к программной литературе, зачитывает ее.

Председатель (секретарь) занимается вопросами регистрации группы; представляет интересы группы в общении с внешним миром, например, арендодателями; следит на группе за выполнением Традиций и правил работы; ведет рабочие собрания, посвященные оргвопросам; обрабатывает корреспонденцию группы; извещает МКО о любых изменениях в почтовом адресе, в составе должностных лиц в группе; делает объявления на собраниях, включая обращения об отчислениях в ВЦО; заказывает литературу (если нет библиотекаря).

Казначей пускает шляпу по кругу согласно Седьмой Традиции; сообщает секретарю о расходах и собранных пожертвованиях, которые вносятся в книгу учёта; объявляет сумму собранных средств и расходов группы, переводит пожертвования в региональные и мировые структуры обслуживания, если группа финансово в состоянии это сделать.

Если есть такая возможность, то на должности председателя (секретаря), ведущего и казначея предпочтительно избирать членов Нар-Анона с опытом выздоровления не менее года, работающих по Шагам и со знанием Традиций. По необходимости группа может избрать доверенных лиц на другие виды служений, такие как: чайханщик, библиотекарь, ответственный за несение вести, связь с общественностью, спикерхантер, представитель группы по обслуживанию, уборщик помещения.

Чайханщик обеспечивает группу горячими напитками и сладостями. На собраниях, он, как гостеприимный хозяин, заботится, чтобы все желающие были вовлечены в чаепитие. Он может подойти к каждому и потихоньку, чтобы не мешать выступающим, предложить чай или кофе. Или просто накрыть на всех стол в начале или в конце собрания. Чайханщик также отвечает за уборку стола после чаепития, моет кружки.

Служение библиотекарем на группе, особенно сейчас, когда появился ежедневник и брошюры на русском языке, одобренные к изданию ВЦО, приобретает большую значимость. Библиотекарь своевременно заказывает литературу через интернет-магазин или МКО, чтобы на собраниях любой желающий – будь то новичок или постоянный член группы – смог приобрести необходимые издания.

Когда у группы есть свой телефон, может появиться необходимость в отдельном служении - связь с общественностью. Отвечать на звонки, делать смс-рассылку о времени и месте проведения собраний среди членов Нар-Анона, составлять текст объявлений с информацией о группе - эти и другие обязанности берет на себя ответственный за связь с общественностью.

Редкое служение на группах Нар-Анона – ответственный за несение вести. Он берет на себя обязанности донести информацию о работе группы через распространение листовок, через личные встречи с заинтересованными людьми и представителями социальных служб вашего района и т.д.

Спикерхантер – или «охотник» за выступающими – посещает собрание разных групп, контактирует с членами Нар-Анона из других регионов с целью найти спикера, который на домашней группе поделится своим опытом выздоровления.

Представитель группы по обслуживанию (ПГО) является связующим звеном между группой и органами обслуживания Нар-Анона. Он посещает все собрания местных комитетов обслуживания и докладывает группе, как они проходили; голосует от лица своей группы на собраниях МКО; доводит до МКО мнение группы по конкретной ситуации или проблеме, касающейся Нар-Анона. «Руководство по обслуживанию Нар-Анона» рекомендует избирать ПГО на три года. Предполагается, что в каждой группе есть заместитель ПГО.

Самое первое для многих служение на домашней группе, которая не требует какого-либо опыта выздоровления — это уборка помещения. На некоторых группах АН за этим служением выздоравливающие записываются в очередь! Оно, как никакое другое, помогает справиться с гордыней, понять, как работает принцип «быть вполне самостоятельным» и «тише едешь — дальше будешь». Любой даже самый маленький вклад личных усилий в развитие группы оборачивается большим подарком выздоровления.

Елена В.

НАР-АНОН В РЕГИОНАХ РОССИИ

Первая группа в столице зимней Олимпиады

В декабре свой первый день рождения отметила семейная группа Нар-Анон «Свобода». Год назад благодаря энтузиазму двух женщин, чьи мужья больны химической зависимостью, состоялось первое в Сочи собрание группы Нар-Анон. О том, как самостоятельно открыть группу для родственников наркоманов, газете «Надежда есть!» рассказала председатель группы Анастасия А.

«В течение недели мы нашли помещение, нас приютил «Союз общественных организаций». На свои средства купили чашки, чай, одна из девочек принесла электрический чайник. Распечатали преамбулу. И вот 12 декабря 2012 года состоялось наше первое собрание, на котором присутствовало шесть человек, в основном жены и подруги наркоманов. В данный момент у нас десять постоянных членов группы, хотя все мы хорошо помним те собрания, на которые приходил лишь один человек. Темы для собраний мы выбираем из ежедневника Нар-Анона. Параллельно с основной группой была открыта группа для работы по Шагам. Однако по решению большинства собрания были временно приостановлены из-за нерегулярной посещаемости. Основные трудности, с которыми сталкивается наше молодое сочинское сообщество, связаны со служением в рамках Двенадцатого Шага. В начале выздоровления не все готовы взять на себя служение, но без этого группа вообще не сможет существовать! О собраниях семейной группы для родственников зависимых мы хотели сообщить в социальном телевизионном ролике, но не смогли получить разрешение у администрации города. А когда мы рассказали о «Свободе» руководству наркологического диспансера и реабилитационного центра, то получили разрешение на размещение информации о группе на стендах в этих учреждениях. И теперь психологи стали рекомендовать родителям своих пациентов посещать группы для родственников. К сожалению, не все новички могут преодолеть страх осуждения и «вынести сор из избы» и предпочитают бороться с болезнью внутри семьи. Кто-то не может принять девиз «живи своей жизнью...». Но мы продолжаем ждать новичков, не опускаем руки, продолжаем нести весть. Нам помогает вдохновляющий опыт членов Нар-Анона из других городов».

Личный опыт: моё первое собрание группы Нар-Анона. Почему я остался

Про Нар-Анон я услышал в ребцентре, где выздоравливали мои сыны. Психологи и такие же, как я, созависимые родители посоветовали мне сходить на группу. Но у меня было множество вопросов, которые меня останавливали. Как мне успеть на группу среди рабочей недели, когда большинство из них начинаются в 18-00? Как меня там примут, ведь в последнее время я с трудом знакомился с новыми людьми? Не будут ли мне там навязывать что-либо или обсуждать проблемы моей семьи? Я всегда был категорически против этого! Но прошло время, и я разрешил все мои сомнения. Я пришёл вместе с женой на мою первую семейную группу Нар-Анон на «Смоленской» и понял, что на собраниях я нашёл атмосферу доверия, любви и душевного покоя. (Юрий, Москва)

.....

На своё первое собрание для родственников наркоманов я попала в начале 2000-х годов. И это мало напоминало нынешние собрания Нар-Анона. Скорее это были лекции психологов и специалистов по наркологии; не было литературы, никто не говорил про Шаги и не делился опытом выздоровления. Родители плакали... Тогда я только узнала, что мой сын употребляет, и не представляла, как эти собрания могут помочь ему, и очень быстро перестала ходить. Я вернулась на группу Нар-Анона спустя 13 лет, когда мой сын вышел из реабилитационного центра, а у меня появилось понимание, что пришло время делать что-то для себя, выздоравливать для себя. Последние три года на каждом собрании я по крупицам собираю опыт впереди идущих, который помогает мне освободиться от мучительного чувства, что я виновата в наркомании моего сына. Благодаря Нар-Анону я знаю, что в этом нет моей вины. (Татьяна, Владивосток)

.....

Несколько месяцев я откладывала посещение групп для родственников зависимых. И когда дочь уехала в очередное лечебное учреждение, я впервые пришла на собрание. Здесь я почувствовала, что могу расслабиться, здесь все такие же как я, не надо ничего скрывать, врать, надевать маску и придумывать. Меня поразило, что есть люди, которые спят, а не бегают ночью по значным местам в поисках своих зависимых. Первые месяцы мне было трудно говорить - я постоянно плакала. Но я начала применять то, что написано в нашей литературе, и, действительно, стало получаться! Через полгода я смогла засыпать, даже если дочь не вернулась домой, а через два года моего выздоровления дочь сама пришла к Анонимным Наркоманам. (Татьяна, Пермь)

.....

Первое собрание Нар-Анон, которое я посетила, было первым собранием для родственников зависимых в Сочи. Мне оно запомнилось ощущением, что я начала участвовать в своей жизни. Именно с этого времени стало меняться мое отношение к жизни в целом, к близким и знакомым людям, к событиям, к работе... Удивило то, что на группе были не просто люди, которым созвучна моя проблема, эти люди оказались веселыми, интересными, умными. Моё первое собрание было тёплым и воодушевляющим – таким мы пытаемся сделать собрания для каждого новичка. (Светлана, Сочи)

.....

Первый раз на городскую группу Нар-Анона я пришла после настойчивых убеждений психолога. Всё мое существо этому противилось, но мне очень хотелось, чтобы мой сын выздоравливал, хотелось научиться с ним правильно общаться. Что группы нужны в первую очередь мне, я тогда ещё не понимала. Первая моя группа прошла никак. Я ничего не почувствовала, ничьи слова во мне не нашли отклика; никто ко мне не подошёл, не поговорил. Я ждала какого-то к себе особого отношения, сама не делая шаг навстречу. Я ещё была не готова

к общению, раскрытию себя, но решила всё равно продолжать ходить. Только через какое-то время я начала что-то понимать и осознавать, что моя жизнь меняется. Количество перешло в качество. (Елена, Москва)

.....

Я пошла на группу из-за отчаяния и ужаса, в котором находилась. Я шла за ответами на мучившие меня вопросы, надеясь на помощь и поддержку. Именно на первой встрече я поняла, что нахожусь среди людей, которые спасут меня от панического страха, ставшего постоянным спутником, не дающим работать, любить, смеяться. Слушая выступления людей, столкнувшихся с болезнью наркомании, я и сама постепенно начала понимать, как мне с ЭТИМ жить, и что делать, чтобы помочь больному сыну. Поняла, что если я все время буду хвататься за руль чужой жизни, то, либо руки оторвет, либо вместе в аварию попадем... После собрания я почувствовала прилив сил и энергии, словно нашла в лесу тропинку домой. (Людмила, Киев)

.....

Я пришла в Нар-анон в тот период, когда моя дочь начала выздоравливать по программе «12 шагов». Моя близкая знакомая Л. позвонила и предложила посетить группу самопомощи для родственников зависимых от химических веществ, которую она пыталась организовать в нашем городе.

Первое собрание осталось в памяти как приятное чаепитие, т.к. все остальное озадачило. После второго - чувства непонимания, бессмысленности происходящего усилились. Я не понимала, что происходит, какой смысл в этих собраниях. Возникло стойкое отрицание, протест. Никогда ранее я не ощущала себя настолько глупой. «Что за бред? - думала я. - Зачем мне это, что мне это дает?» Я поделилась своими сомнениями с Л. У нее уже был некоторый опыт посещения подобных собраний. Я получила поддержку и совет ходить на группу, т.к. со временем приходит понимание смысла Программы.

Я пришла в Нар-анон ради дочери, ради ее выздоровления. Через несколько месяцев мне стало понятно, что Программа нужна прежде всего мне самой. Работа по Шагам открывает мне меня, мои страхи, комплексы, зависимость от людей и их мнений. Теперь моя цель - помочь себе самой, исправить дефекты моей личности, преодолеть мои недостатки, обрести себя, стать свободной.

Теперь я вижу свои проблемы, отслеживаю ошибки, учусь использовать инструменты, которые дает нам Программа. А самое главное - мы с дочерью понимаем друг друга, т.к. говорим на одном языке - языке Программы «12 Шагов». (Наталья, Воронеж)

.....

Первое мое впечатление от выступающих и присутствующих дало мне уверенность, что я попала «куда надо». Но после моего рассказа, зачем я пришла, появились огорчение, досада, что меня не поняли, и я ушла злая с мыслью, что не вернусь обратно. Попав на спикерское, была очень удивлена и восхищена, что так можно о себе рассказать. Впоследствии уже понравилась атмосфера дружелюбия, внимания друг к другу. Многие не понимала из того, что говорят на собраниях, но уходила с верой и надеждой: у других получается, и мне надо попробовать. (Нина, Пермь)

.....
: Над номером работали:
: Ирина А., Елена В., Елена Т., Анастасия А., Яна И.
:
: Мы благодарим всех, кто принял участие в работе над
: выпуском и поделился своими личными историями.
:
: Комитет по газете МКО семейных групп Нар-Анона Мо-
: сквы naranon.gazeta@gmail.com
:
: Тираж 150 экземпляров
: