

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Карен М.

Президент Совета Попечителей Всемирного Центра Обслуживания

Сегодня – новый день. Прошлое позади и будущее еще не наступило. Поэтому, я начну с сегодняшнего дня. В 2010 году на Всемирной Конференции голосованием участников было одобрено мое заявление занимать должность в Мировом Фонде по окончании моего срока. Это означало, что в конце моего срока (который наступил между конференциями), Совет попечителей будет голосовать о моем переизбрании на второй срок. Эти выборы были проведены на первой неделе мая (2011 года), и я был переизбран на еще один срок. Итак, что это значит для меня лично, мои обязательства в служении?

Как я продолжаю двигаться вперед? Как это выглядит? Является ли мое служение нашему сообществу таким же, на том же пути, что наша миссия и наши утверждения? Где "Практическое руководство", которое говорит мне,

что делать или не делать? Я только что закончил свой 6-летний срок в

качестве доверенного лица. Я оглядываюсь назад и столько всего произошло,

мы продвинулись так далеко, но до сих пор так много возможностей для

роста.

У нас есть члены, которые просят больше ЛОК; ежедневные звонки от тех, кто в поисках групп; кто ищет спонсоров; комитеты, которые нуждаются в помощи на местном, региональном и мировом уровнях. Я слышу о группах, которые не могут заполнить их должности служения. Я вижу рассылку квартальных обращений нашего ВЦО, информационные бюллетени, возможности по сбору средств на благотворительные цели, и этот список можно продолжать и продолжать.

Таким образом, чтобы ответить на мои собственные вопросы в пункте 2, я прошу наше содружество взглянуть на вопросы, которые я поставил себе и спросить себя, "Что я могу сделать?" Вот новые мысли – призыв президента:

НАР-АНОН НУЖДАЕТСЯ В ВАС!

Вспомните о времени, когда вы еще не присоединились к нам, когда ваша энергия была направлена на помощь вашим близким. Почему бы не сконцентрировать ее на оказании помощи тем, кто присоединится к нам в будущем, а также на тех, кто уже в нашем сообществе?

У нас есть следующие Комитеты Мирового Обслуживания, которые нуждаются в тебе: литературы, информационно-просветительский, по сбору средств, политики и руководящих принципов, Веб-сайт, Информационный

Бюллетень, Всемирный фонд, всемирные конвенции, всемирные конференции и Нар-Атин. Вы можете спросить, какая квалификация нужна? Опыт не требуется, просто желание служить, чтобы вернуть то, что так свободно было дано вам.

Многие из попечителей работают в нескольких комитетах. Делегаты и альтернативные делегаты работают на один или несколько комитетов; у нас есть члены Нар-Анон, во всем мире, которые участвуют в некоторых комитетах, но мы всегда нуждаемся в большей помощи. Вот подумал: наш ВЦО просит вас читать квартальные обращения на 2-х собраниях, как насчет чтения призыва президента (этой статьи) только на одном собрании? Все комитеты имеют свои собственные адреса электронной почты, которые можно найти на нашем сайте или по моему электронному адресу: karen@nar-anon.org и я помогу вам в направлении, которым вы хотите идти.

Я хочу поблагодарить содружество за любовь и поддержку на протяжении последних 6 лет; Я рассчитываю на следующие 6 лет.

Спасибо. В служении, Карен.

Совет попечителей:

Карен М - President..... - Флорида
Ренда Р - вице-President.....Канада
Кэрл С - Secretary.....Нью-Йорк
Труди с –казначей.....Южная Калифорния
Антонио L.....Бразилия
DarleenM.....Орегон
Дебби J.....Южная Калифорния
Диана В.....Мексика
Джуди М.Северная Калифорния
Кей Ш.Северная Каролина
Юдзи О.....Япония
Кэти К.....ОМО Исполнительный директор

Повестки дня для проведения заседаний Совета попечителей размещены на веб-сайте Нар-Анон для желающих изучить их. Финансовые ведомости будут включаться один раз в год в бюллетень и по запросу.

ПОДУМАЙ ХОРОШО ☺

КОНКУРС – ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ - НОВОЕ ИМЯ



Вниманию читателей! Комитет Информационного бюллетеня спонсирует конкурс на переименование Информационного бюллетеня. Информационный бюллетень это голос содружества, где могут быть услышаны группы и каждый член.

МЫ ХОТИМ УСЛЫШАТЬ ВАС!

Пожалуйста, присылайте предложения: newsletters@nar-anon.org,

Победителю бесплатная подписка на 3 года!

Новости и объявления:

ежеквартальный призыв для членов Нар-Анон

(Секретари собраний, пожалуйста, прочитайте этот призыв на двух последующих заседаниях. Спасибо вам!)

Уважаемые члены Нар-Анон! Слишком часто мы принимаем как должное то, что другие делают для нас. Когда мы пришли в Нар-Анон, мы не имели ни малейшего представления о том, что существует ВЦО. Наше намерения состояли в том, чтобы посещать собрания, чтобы справиться с болезнью наркоманией, однако это не останавливает ВЦО продолжать убеждать, что послания надежды предоставляются для всех.

Как это происходит, вы могли бы спросить? Для достижения основной цели, все взносы используются для покрытия расходов на всемирное обслуживание, включая оперативные расходы Всемирной Конференции. Ваши вклады также помогают ВЦО ответить на более 17 000 звонков каждый год (бесплатный и ее местный номер); предоставлять информацию группам; обслуживать веб-сайт ВЦО; для

обеспечения информационно-просветительской литературой провайдеров и учреждений (например, врачей, департаментов здравоохранения, церквей и школ); для связи с изолированными группами во всем мире; для продолжения разработки новой литературы Нар-Анон; и чтобы помочь новым группам Нар-Анон во всем мире. Мы все хотим, чтобы Нар-Анон существовал для семей и друзей, которые оказались затронуты зависимостью своего близкого.

Отправляя пожертвования, вы содействуете передаче нашего послания помощи и надежды. Другой способ сказать спасибо Нар-Анон заключается в пожертвовании по крайней мере \$1.00 за каждый год выздоровления (считайте посещение первого собрания как ваш «День рождения»).

От имени ОМО Нар-Анон, я благодарю всех членов содружества Нар-Анон за их неизменную поддержку.

С любовью в служении, Кэти К. Исполнительный директор ВЦО.

P.S. Если вы хотите сделать пожертвование не облагаемое налогом, пожалуйста, предоставьте чек для ваших документов. Выписывайте ваши чеки для ОМО Нар-Анон HDQTRS, Inc. или ищите в Интернете и используйте ссылку пожертвования.

ВНИМАНИЮ ДАВНИХ ЧЛЕНОВ НАР-АНОН!

Мы просим давних членов содружества поделиться своими историями о начале Нар-Анон. Мы пытаемся завершить историю Нар-Анон и нуждаемся в вашей помощи. Если есть какие-либо фотографии, письменные статьи, что-нибудь, что позволит восстановить начало истории Нар-Анон – пожалуйста, присылайте в ВЦО или по электронной почте cathy@nar-anon.org

СТИХИ от членов Нар-Анон

Я мать, мое сердце переполнено болью.
Мой сын наркоман, который постоянно «не в себе».
Наркотики и несчастья, жизнь, полная отчаяния;
Где будет конец и кто может позаботиться об этом?
Деньги и жадность являются корнем насилия,
дилеры не заботятся о жизни, они ее разрушают.
Близких собирать по кусочкам, в их путешествии на пути,
Мой ум больше не может мириться с жестокостью.
Я имела достаточно пыток и боли,
12 шагов были ответом для восстановления моей жизни
Еженедельные собрания: я нашла ответы там.
Позволь событиям идти своим чередом и положишься на Бога;
Пожалуйста, позаботься о моем сыне!!!
Я живу и даю жить другим в моей новой жизни сегодня,
Девизы и чтение страниц помогает мне каждый день.
Моя жизнь изменилась, с помощью свыше,
Высшая Сила отзывается на мои просьбы,
Мой сын сейчас в процессе выздоровления
Нар-Анон может помочь всем обрести свободу.

Сельма

Сидней, Австралия

ЕСЛИ ИНФОРМАЦИЯ О ВАШЕЙ ГРУППЕ ИЗМЕНИЛАСЬ

Пожалуйста, сообщите в ВЦО сразу же правильное время и место для тех, кто планирует посетить вашу группу. Наш сайт постоянно обновляется, чтобы предоставлять точную информацию, но мы не можем это делать без вашей помощи! Важно также обновлять контактную информацию вашей группы, такую, как контакты регионального координатора, председателя и других ключевых членов с их адресами электронной почты:

http://NAR-Anon.org/NAR-Anon/Group_Registration.HTML

НАР-АНОН КАК СПОСОБ ВЫЖИВАНИЯ

- Я помню, очень ясно, мое первое собрание в Нар-Анон. Я провела полтора часа, слушая и говоря на тему, которая была первоочередной в моей голове на протяжении всей моей повседневной жизни.
- Я ясно помню, желание вернуться к этой встрече, так, как я испытывала необходимость взаимодействия с людьми, которые знали и говорили о наркомании.
- Я помню чувство, в ходе собрания Нар-Анон, как будто бы я одела кислородную маску. Жизнь была ежедневная борьба, но еженедельные совещания Нар-Анон были глотком свежего воздуха.

Я устраиваю мою жизнь на время между собраниями. Я очень благодарна, что, после трех месяцев в программе, групповым сознанием было принято и мне было предложено председательствовать на собрании. Это означает, что я брала домой ЛОК и готовилась к следующей встрече. Я помню, как я засыпала над книгами ЛОК. Через некоторое время я поняла, что чтение ЛОК имеет тот же эффект кислородной маски как и собрания. Медленно, но верно моя повседневная борьба опиралась на чтение ЛОК и посещение моих еженедельных собраний.

Я была в процессе выздоровления, и мой наркоман был еще в употреблении. Я продолжала погружаться в программу Нар-АНОН и я постепенно достигала более высоких уровней умиротворения и спокойствия. После пяти лет выздоровления в Нар-АНОН моя зависимость от близкого, наконец, достигла нижнего предела; благодаря моей Высшей Силе и содружеству Нар-АНОН, моя кислородная маска закрепилась на моем лице.

Это было, как будто вне моей воли, утром мой зависимый близкий достиг дна и потянулся за помощью. Я убеждена, что моя Высшая Сила помогает мне и вместе мы спокойно воплощаем план для нашей семьи в его выздоровлении. Мы спокойно устанавливаем границы и ответственность за последствия и применяем многие из принципов Нар-Анон, которые мы узнали. Мой наркоман ответственный на сегодня имеет много лет чистоты.

Сегодня я знаю, что для моего выживания, моим легким нужен свежий воздух и мое тело, ум и душа нуждаются в Нар-Анон.

Анонс Комитета Всемирного Фонда

Уважаемые члены Нар-Анон: Комитет Всемирного Фонда ищет квалифицированных членов для должностей, которые будут открыты на Совете попечителей (СП) в 2012 году. Квалифицированные члены должны иметь опыт активного служения в Нар-Анон, как минимум, шесть лет в качестве местного/регионального сотрудника, делегата или альтернативного делегата.

В соответствии с четырьмя концепциями эффективного руководства такие качества, как смирение, целостность, надежность и твердая приверженность открытому общению, необходимы для того, чтобы стать членом СП. Следующие квалификации для назначения и выборов призваны выразить разнообразные навыки и опыт, необходимые для оптимальной работы Совета. Один человек не может иметь все квалификации, перечисленные ниже. Эти оговорки не следует рассматривать как список абсолютных требований, а скорее как выражение качеств и опыта, который поможет Совету наилучшим образом служить нашему содружеству:

- Опыт служения в Нар-Анон в качестве местного/регионального члена правления, делегата или альтернативного делегата;
- Четкое понимание Двенадцати шагов, Двенадцати традиций и Двенадцати Принципов обслуживания Нар-Анон;
- Знание структуры обслуживания Нар-Анон;
- Знание устава, стратегии и руководящих принципов Нар-Анон;
- Опыт самостоятельной работы и активной работы внутри группы;
- Организационные и коммуникативные навыки;
- Управленческие или финансовые знания;
- Умение подготовить и представить предложения, планы и стратегии управления, методики для роста Нар-Анон;
- Готовность начинать и реализовывать новые проекты;
- Возможность потратить достаточно времени для посещения совещаний и служения в Комитете Мирового(Всемирного) Обслуживания;
- Способность принимать критику и гибкость восприятия других идей.

Как доверенное лицо, будет иметь следующие обязанности:

1. Выступать в качестве попечителей (защитников, хранителей) Двенадцати традиций, Двенадцати принципов обслуживания, стратегии и руководящих документов.
2. Исполнение устава, стратегии и руководящих принципов Нар-Анон;
3. Осуществление решений Всемирной Конференции в соответствии с протоколами Конференции.
4. Посещение четырех СП и четырех заседаний Комитета по стратегии и руководящим принципам каждый год, и любые другие специальные собрания.
5. Быть активным членом по крайней мере одного Комитета ВЦО и посещать его плановые заседания.
6. Контролировать деятельность всех Комитетов ВЦО.
7. Избирать Исполнительный комитет и создавать подкомитеты, которые будут считаться необходимыми.
8. Быть в курсе деятельности ВЦО и делегировать Исполнительному комитету полномочия управлять его повседневной деятельностью;
9. Разумно управлять всеми финансовыми активами главного управления семейных групп Нар-Анон, Inc.
10. Уполномочивать наем специализированных услуг.

11. Избирать 2/3 попечителей из Всемирного Фонда и заполнять любые вакансии, в соответствии с уставом.

12. Контролировать Исполнительный комитет.

13. Любой член СП, который не выполняет свои обязанности как попечителя и/или не может принять участие в двух совещаниях подряд без предварительного предупреждения, или когда предупреждение считается неудовлетворительным в течение 12-месячного периода, или, в общей сложности, пропускает три заседания может быть уволен или подан запрос о его отставке.

Мы ищем действительно преданных членов нашего сообщества, которые хотят практиковать Двенадцатый шаг, возвращая содружеству то, что так свободно было дано нам.

Бланки заявлений доступны на www.nar-anon.org и по запросу, посредством контакта с Комитетом Всемирного Фонда на worldpool@nar-anon.org. Мы просим, заполните эту форму тщательным и продуманным образом, которая будет полезна в Комитете Мирового Фонда при рассмотрении вашего заявления. Чтобы считаться действительными для избрания на 2012 WSC, заявки должны быть получены до 31 октября 2011 года.

Наш Информационный бюллетень Нар-Анон ВЦО доступен за \$8.00 в год или \$16 за два года.

Форма для подписки находится на **ContactUs** и литературных страницах нашего веб-сайта. Смотрите форму для международных цен! Подписки могут быть предоставлены как подарки! Возможно, есть новая группа, открывшаяся в вашем районе, для которой подписка была бы чрезвычайно важна.

http://www.NAR-Anon.org/NAR-Anon/NAR-Anon_Literature_files/Newsletter%20Subscription%20Form%202009.PDF

НОВОСТИ СО ВСЕГО МИРА

Из России с Любовью

История Нар-Анон в Москве

Я - Галина, член Нар-Анон, и я имею проблемы с моими химически зависимыми родственниками. Когда я узнала, что моя дочь зависима от наркотиков, я начала искать помощь, которую нашла в Нар-Анон. Не смотря на то, что в течение долгого времени я знала, что мой муж алкоголик, я и понятия не имела, что у меня самой есть проблемы созависимости.

Приблизительно в 2001, я начала посещать собрания групп Нар-Анон : «Луна», «Смоленск» и «Возрождение». Там было до 50 человек присутствующих, поэтому для выступления был установлен лимит - не более 3 минут. Я была в ужасе - так много людей молодого поколения поражены болезнью наркомании и умирают от этого. Я по-прежнему член группы Нар-Анон «Возрождение».

Первая группа Нар-Анон, под названием «Луна», начала проводить собрания в Москве, в марте 1996 и вскоре открылась другая группа «Нар-Анон», «Смоленская» тоже в Москве. В октябре 1998 начали свою работу группы «Возрождение» и «Чайка». В 1999 открылись еще три группы: «Сокольники», «Тиль» и «Остоженка».

На сегодняшний день в Москве и ее окрестностях существует 16 групп Нар-Анон!

Галина, Москва

История Ирины

Я помню, как три года назад, мой муж отправился в другой город для реабилитации. Я была одинока, но думала, что моя жизнь станет лучше, потому, что причина всех моих проблем далеко. В наших редких разговорах по телефону, мой муж и его психологи, советовали мне присоединиться к группам поддержки для тех, кто пострадал от чьей-то проблемы наркомании. Во-первых, я подумала, «Что за чепуха?», он является наркоманом, почему я должна ходить на собрания? Я была зла и отказывалась идти на собрания; в конце концов они дали мне номер телефона девушки, которая была в отношениях с наркоманом. Она взяла меня на группу поддержки, где я была смущена тем, что все читали, но когда они начали делиться своими историями, это вдохновило меня поделиться своей тоже: я винила моего мужа во всех моих проблемах. Я ругалась и плакала, но я почувствовала огромное облегчение: по окончании собрания была молитва и это поразило меня. Что это такое? Где я? Они к тому же держатся за руки? Я не имею взаимоотношений с Богом; нет надежды и нет веры, поэтому я отказалась посещать собрания еще: всегда искала отговорки и потом я, наконец, пришла снова...вскоре, я стала посещать собрания дважды в месяц!

Мой муж и я шесть месяцев спустя; я была удивлена, как сильно он изменился. Я видела других ребят из содружества NA и думала как это странно, что, не смотря на их проблемы, они были счастливы и благодарны за каждый день их трезвости. Я посещала их собрания, говорила с ними и осознала, что я имела проблему, которую никто не мог решить, кроме меня. В тот момент я поняла, что я больше не хочу курить и пить и что я хочу так же как они: учиться жить по-новому.

Когда я вернулась домой, я решила начать посещать собрания NA и Нар-Анон. Наша группа Нар-Анон называется «Луч света». В апреле 2011 нашей

группе исполнится 2 года и в нашем содружестве много людей, включая частых новичков. Мы сотрудничаем с НА, ходим на их открытые собрания и приглашаем их на наши. Мое собрание Нар-Анон-это место, где я могу спокойно говорить о своих тревогах, делиться успехами, опытом, верой и надеждой: члены понимают, что я имею в виду.

Я счастлива, что я член Нар-Анон, потому, что эти собрания помогли мне начать заботиться о себе и практиковать принципы Нар-Анон в моих новых взаимоотношениях с моим трезвым мужем, родителями, дочерью и обществом. Это здесь я нашла Бога, веру в жизнь, наполненную любовью, пониманием и ответственностью.

Ирина-группа «Луч света»,Хабаровск, Россия

Создание Московской Интергруппы

В 1999 году в группы Московского Нар-Анона нахлынула волна новичков. Группы были переполнены и там обсуждались вопросы о создании новых групп и поиске мест для их собраний. Отсутствовала связь, не было литературы Нар-Анон и расписания доступных собраний. Для того, чтобы устранить эти проблемы, мы ощутили необходимость создания нашей собственной региональной группы, которая родилась в феврале 2000 года, мы называем ее Интергруппа. Нашим первым Председателем был Борис, и первым секретарем была Галина. С тех пор Ирина заняла позицию Председателя вместе с другими лидерами - Аделиной, Натальей и Галиной.

Постепенно, с помощью Высшей силы : открылись новые группы; были напечатаны списки групп; из Америки прибыла посылка с утвержденной литературой Нар-Анон. В 2000 году членами Литературного Комитета Интергруппы (Татьяна, Галина, Алена и другие члены Нар-Анон) были переведены брошюры на русский язык: 1. Двенадцать шагов; 2. Рекомендации для семьи наркомана; 3. Нар-Анон. Семейная группа; 4. Информация для новичка; 5. Отстранение. Ключ к выживанию; 6. К родственнику или другу наркомана; и 7. Открытое письмо моим близким.

В 2010 году, мы получили новые брошюры от ВЦО Нар-Анон, четыре из которых уже переведены и опубликованы: «Путь к свободе», «Что происходит после лечения», "Как найти наставника " и «Двенадцать инструментов выздоровления в Нар-Анон».

В 2011 году мы начали перевод книги SESH!

В конце 2010 года Интергруппа была переименована в Московский Комитет Обслуживания семейных групп Нар-Анон (МКО). В марте 2011 года МКО, согласно седьмой традиции, сделал первое пожертвование в ВЦО - \$100. Наш МКО взаимодействует с группами Нар-Анон по всей территории России и использует средства Интернета для поддержания нашего веб-сайта (www.mosnaranon.narod.ru) и для контактирования с ВЦО, делает первые шаги по созданию Российского Совета Обслуживания (PCO) Нар-Анон. В Москве у нас есть региональный информационный бюллетень, он называется «Надежда есть!». Мы готовимся принять участие в работе Всемирной конференции в 2012 году.

История Нар-Анон в Волгограде (раньше назывался Сталинград)

Меня зовут Наталья и я мать химически зависимой. В 1994 я узнала, что моя девятнадцатилетняя дочь употребляет наркотики. В то время я очень мало знала о наркотиках. В течение двух лет я узнала, как прогрессирует зависимость и как наркотики могут убить мою дочь, что доводило меня до

сумасшествия. Я начала искать помощь: я водила мою зависимую дочь к специалистам по зависимости, психотерапевтам и психологам.

В 1996 я посетила собрание женщин, которые были объединены в организацию под названием «Матери против наркотиков»: на одном из собраний я узнала о программе 12 шагов, которая помогает выздоравливать наркоманам. Это вдохновило меня на поиск людей, которые знали о 12-шаговой программе, потому, что я чувствовала, что это так же может помочь и мне. Чудо произошло в моей жизни, когда я встретила Татьяну, которая хотела организовать группу в Волгограде. 7 декабря 1996 состоялось первое собрание Нар-Анон в Волгограде и группа по-прежнему активно работает и сегодня.

История Нар-Анон в Санкт-Петербурге

В 1995, Татьяна, одна из наших членов Нар-Анон, перевела для нас книгу «Как создать группу «Нар-Анон». Эта книга инструкций вдохновила нас на переход нашей «группы матерей» к настоящей семейной группе Нар-Анон, которую назвали «Надежда». Нашим первым лидером был Андрей, хотя это была и Татьяна, ответственная за создание группы. Когда ее дочь умерла, Татьяна переехала в другой город, чтобы быть с родственниками.

Группа до сих пор работает в полную силу и так же открылись новые группы.

Любовь, Санкт-Петербург

История Нар-Анон в Перми

В феврале 2009, организовалась группа, названная «Гармония», чтобы начать первое собрание Нар-Анон в Перми (Россия). В феврале 2011 было организовано торжество по поводу дня рождения Нар-Анон в Перми и было приглашено все сообщество. Некоторые из членов посещали другие группы

Нар-Анон в Екатеринбурге, Верхняя Салда и Свердловске, где мы глубже ознакомились с принципами и литературой Нар-Анон. Мы искренне благодарны за существенную поддержку, оказанную нам МКО (Интергруппой), где была переведена литература и предоставлена нам.

Мы выросли в нашем уровне общения и передачи опыта, силы и надежды другим группам России: мы славим нашу программу Нар-Анон! (мы служим нашей программе Нар-Анон!)

.....

«Гармония»

Здравствуйтесь, я, Татьяна, и я мать наркоманки. Я начинала «Гармонию», группу в городе Пермь. Мой муж умер от алкоголизма, прежде чем ему исполнилось тридцать, и мне пришлось принять то, что я для моей дочери единственный родитель. Я выросла в доме, где всегда было очень важно внешнее благополучие, но наши секреты включали эмоциональное и физическое насилие.

Я прочитала много книг самопомощи о том, как быть хорошим родителем и посетила много семинаров в надежде, что я никогда не буду обходиться с моей дочерью таким образом, как относились ко мне мои родители. Моя дочь была такой, какую дочь хотел бы иметь каждый (о такой дочери мог мечтать каждый); она была примерной ученицей, хорошо ладила со своими ровесниками и активно участвовала в школьной жизни, пока она не достигла четырнадцати лет. Это было время, когда она полностью изменилась, мне стали

звонить из школы, из милиции и потом была попытка суицида. Никто из специалистов в ее окружении не упомянул мне, что это странное поведение было соответственным при употреблении наркотиков; это не случилось, пока я не нашла наркотики в нашем доме, и я запаниковала. Я отправилась на поиски информации, чтобы узнать больше, я обратилась в больницу и к друзьям.

Я увидела листовки Нар-Анон и подумала про себя, «почему я должна посещать собрания, это для моей дочери, у нее проблема». Шло время, зависимость моей дочери стала неуправляемой, и я столкнулась лицом к лицу с манипуляциями, кражей моих личных вещей, угрозами от дилеров ворваться в наш дом, чтобы забрать и убить ее, если я не дам ей деньги ... и другими безумными поступками и историями. Я забыла о себе и перестала следить за собой; все же, моя дочь постоянно думала о наркотиках, а я постоянно думала о ней: никто из нас не был здоров.

Я начала посещать собрания и, в конце концов, наступил момент, когда я смогла спать по ночам. Я изучала литературу Нар-Анон и училась устанавливать здоровые границы, которые включали в себя: нет употреблению или продаже наркотиков в моем доме и нет воровству. Мне пришлось позвонить в милицию, когда она украла мой телефон и суд приговорил ее к шестимесячной лечебной программе. Благодаря моим регулярным посещениям Нар-Анон, я научилась говорить «Нет» и не только на словах, я научилась любить ее безусловно и принимать ее болезнь. Нар-Анон помог мне ценить себя и отпустить боль и вину, которые держали меня в унынии. Мои границы четко установлены и я могу любить свою дочь, которая выбрала НА и выздоравливает более двух лет. Временами я замечаю за ней зависимое поведение и становлюсь встревоженной, но теперь я понимаю, что у каждой из нас есть своя собственная Высшая Сила и что мы можем общаться друг с другом здоровым способом. Я и сегодня изо всех сил стараюсь работать по моей программе, и я очень благодарна Нар-Анон.

С любовью, Татьяна – Пермь, Россия.

История выздоровления Светланы

Меня зовут Светлана, я мать наркомана: я была свидетелем того, как мой сын колосился в нашем доме. Наш доктор посоветовал мне посетить Нар-Анон для поддержки. В то трудное время, поначалу, мне было сложно понимать и принимать принципы Нар-Анон, поэтому я оставила Нар-Анон и посещала психологические классы. Я приобрела литературу Нар-Анон и изучала ее дома, потом я пришла к осознанию, что я должна прекратить отрицание того, что я тоже больна (созависима).

Сейчас, я регулярно уделяю внимание и планирую делать это всю оставшуюся жизнь, потому, что эта программа – длительный процесс. Я осознала, что сначала я посещала собрания и занятия в надежде вдохновить моего сына делать тоже самое и начать самому выздоравливать. Потом я перестала делать это для него и начала делать для себя: Я сказала моей Высшей Силе, что я тоже хочу жить! Я нашла себе спонсора, и я работаю по шагам; теперь я понимаю важность служения в группе – дать возможность большему количеству людей узнать о нас.

Все, что я могу сделать – это изменить себя и принять других.

Светлана, Пермь, Россия.



Требуется содействие!

Всем Комитетам обслуживания: пожалуйста, помогите Нар-Анон расширить свою коллекцию литературы, путем проведения записи на ваших семинарах! Комитету информационного бюллетеня, так же как и литературному комитету, очень хотелось бы увидеть больше записей, чтобы делиться опытом с содружеством. Отличный способ сделать это - вести записи семинаров в качестве составляющей программы собраний. Это может быть сделано разными способами. Один из них, к примеру, - выделить час или какое-то время на семинаре для записи. Темы могут быть перечислены или розданы и члены могут писать по этим темам. Это может быть девиз, шаг, традиция или инструмент выздоровления. Это должно быть время молчания, чтобы собравшиеся, не отвлекаясь, могли сосредоточиться на своих мыслях. Если ваш Комитет обслуживания заинтересован в этом начинании, пожалуйста, свяжитесь с комитетом Информационного бюллетеня или Литературным комитетом для получения дополнительной информации о руководящих принципах и записи информации.

Представляйте на рассмотрение ваши статьи в Информационный бюллетень ВЦО: newsletters@nar-anon.org

В Литературный комитет: LitCom@nar-anon.org



Возвращайтесь!

Пэт, член Нар-Анон, мать из западной Пенсильвании, написала это после того, как ее сын прекратил свою борьбу с наркоманией. Был бы он жив, он был бы сегодня на четыре года взрослее, и она продолжила расти в Нар-Анон:

Некоторые друзья спрашивают меня, почему, после того, как год назад умер мой сын, я продолжаю посещать собрания Нар-Анон. Я бы чувствовала себя изолированной и одинокой с моими мыслями и вопросами о наркомании. Я все еще работаю через боль от этой болезни, которая украла у меня моего сына. Я не знаю другого способа преодоления этого страдания, кроме как оставаться на связи и, возможно, предложить поддержку другим потому, что я была здесь. Я знаю, что сделали для меня собрания и друзья по Нар-Анон.

Я живое доказательство преодоления невозможного, то есть мать наркомана. Поэтому, не имеет значения, какую власть эта болезнь имеет над вами, или через какой уровень зависимости проходите вы, вы нуждаетесь в Нар-Анон, и Нар-Анон нуждается в вас. Любите себя и возвращайтесь!

Пэт

Календарь событий

Чтобы узнать больше об этих событиях или скачать прилагаемую брошюру, пожалуйста, перейдите по ссылке на веб-сайте WSO: http://nar-anon.org/Nar-Anon/Conventions_Events.htm

.....

4 июня 2011
Духовное начало Нар-Анон
Edmonton, AB, Canada

.....

1-3 июля 2011
ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ
WestPalmBeach, FL

.....

.....

30 июля 2011
День единства (Nar-Anon&NA)
San Francisco

.....

1-4 сентября 2011
Nar-Anon 2011 Всемирное собрание (Convention)
МОСТЫ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ
San Diego Convention Center, San Diego, CA

.....

21-23 октября 2011
ПРИДАТЬСЯ СПОКОЙСТВИЮ
Ellenville, CA

***Завершение проекта следующего выпуска 15 июля
(Тема: шаги 7,8 и 9)***

Представление в Информационный бюллетень:

Приветствуются статьи от всех членов Нар-Анон.* Пожалуйста, держите ваше внимание на программе Нар-Анон все время и делитесь своим опытом, силой и надеждой (SESH) с точки зрения члена Нар-Анон.

Пожалуйста, предоставляйте на рассмотрение:

newsletters@nar-anon.org

*Информация, напечатанная в этом бюллетене, предоставлена с разрешения членов Нар-Анон.