



KIMONDHATÓ.?!



FOGADÓ



*Az vagy, aminek magadat tartod.
Amikor a gondolkodásod megváltozik,
te is megváltozol.*

PSZICHOSZOCIÁLIS SZOLGÁLAT

Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapesti Központ
Felelős kiadó: Győri D. Lajos

Összeállították a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat munkatársai

Grafika és tördelés: Barcsik Géza / Solymár Stúdió

Lektorálta: Laczkó Katalin és Kály-Kullai Károly

A szövegek egy része Ralf Schneider Suchtfibel c. könyvéből való
(magyarul: Magyar Karitász Szenvedély? Betegség? címmel 1998)

Nyomdai munkák: Folprint Gyorsnyomda, www.folprint.hu

A kiadvány megjelenését az Országos Addiktológiai Intézet támogatta

Kinek írtuk, kinek állítottuk össze ezt a néhány oldalt?

Mindenkinek, aki problémás kapcsolatba került az alkohollal.
Akár úgy, hogy fogyasztása már többször okozott komoly problémát, akár úgy, hogy hozzátartozója, barátja, édesapja, édesanyja, munkatársa fogyaszt, már szenvedélybetegként, túl sok alkoholt.

Azoknak, akik hallgatnak, elhallgatnak.
Azoknak, akik még mindig nem hiszik el, hogy túl nagy a baj.
Azoknak, akik nem merik szóvá tenni.
Azoknak, akik félnek.
Azoknak, akik túl sokat szenvednek.
Azoknak, akik már már reményüket vesztik.
Azoknak, akik tehetetlennek érzik magukat.

AZOKNAK, AKIK SEGÍTSÉGET REMÉLNEK.



TÉVHITEK, TÉVES GONDOLATOK

- **Aki egyszer az alkohol rabja lett, az már sohasem szabadul.**
- **Segíteni csak a gyengéknek kell.**
- **Ha megtaláljuk az ivás okát, minden rendben lesz.**
- **Aki alkoholbeteg, nem szeret senkit.**
- **Egyedül rajtam múlik, mikor hagyom abba.**
- **Egyedül én menthetem meg. (Férjemet, feleségemet, gyermekemet, apámat, anyámat.)**
- **Ügysem tud segíteni senki.**
- **Nekem már mindegy.**
- **Az alkohol a hibás.**

AKI MÁSOkat ISMER: **OKOS**
AKI ÖNMAGÁT ISMERI: **BÖLCS**
AKI MÁSOkat LEGYŐZ: **BÁTOR**
AKI ÖNMAGÁT LEGYŐZI: **HŐS**

Hogy hangzik?
Nem szabad inni.
Szabad nem inni.

Kérdéseiket, kéréseiket, észrevételeiket várjuk a 355-0337-es telefonon, vagy e-mailben: segits@kimondhato.hu
www.kimondhato.hu

Mihez van jogunk?

A fiatalok jogai és az alkohol

1. Minden embernek joga van a családjában, közösségében és munkahelyén a védelemre a balesetek, az erőszak, és az alkoholfogyasztás negatív következményei ellen.
2. Minden embernek joga van a megalapozott, részrehajlásmentes információra és nevelésre - az élet kezdetétől fogva - az alkoholfogyasztásnak az egészségre, a családra és a társadalomra ható következményeiről.
3. Minden gyermeknek és fiatalnak joga van felnőtté válása során az alkoholfogyasztás negatív következményeitől való védelemhez, és az alkoholos italok reklámozásától való védelemhez.
4. Minden embernek joga van az alkoholfogyasztás és az alkoholt fogyasztó családtag/ok által okozott veszélyek és ártalmak miatt a megfelelő gondoskodásra és kezelésre.
5. Mindenkinek, aki nem akar alkoholt inni, vagy pedig egészségi, vagy más okból nem fogyaszthat alkoholt, joga van az ivás társadalmi nyomása elleni védelemre és absztinens életmódjának elfogadó támogatására.

A MAI FIATAL FÉRFIAK HALÁLOZÁSI OKAIÉRT EURÓPÁBAN NEGYEDRÉSZBEN, MAGYARORSZÁGON EGYHARMAD RÉSZBEN AZ ALKOHOL VONHATÓ FELELŐSSÉGRE. VAGYIS MINDEN NEGYEDIK EURÓPAI ÉS MINDEN HARMADIK MAGYAR FIATAL FÉRFI AZ ALKOHOL MIATT HAL MEG (BALESETEK, BŰNCSELEKMÉNYEK, TÚLADAGOLÁS...)

“AZ ALKOHOL AZ ELSŐ SZÁMÚ GYLKOSA A FIATAL EURÓPAI FÉRFIAKNAK”.

1999-BEN EURÓPÁBAN 55.000 FIATAL HALT MEG AZ ALKOHOLFogyasztás KÖVETKEZMÉNYEI MIATT

STOCKHOLM 2001.

A családom, a barátom és az alkohol

A családom, a barátom, és az alkohol



1. Nyugtalanodott már amiatt, hogy a másik mennyit iszik?
2. Voltak már pénzügyi gondjai a másik ivása miatt?
3. Hazudott már azért, hogy elfedje a másik ivását?
4. Érezte már úgy, hogy ha a másik szereti, abbahagyhatná az ivást a kérésére?
5. Szégyellte már magát társa ivása, viselkedése miatt?
6. Gyakran meghiúsultak tervei, elmaradtak programjai egy iszákos miatt?
7. Fenyegetőzött már így:
"Ha nem hagyod abba az ivást, elhagylak!"
8. Próbálta már titokban szagolni az ivó leheletét?
9. Bántotta vagy zavarba ejtette már az iszákosság?
10. Elromlott már a szabadsága vagy a társaság az ivás miatt?
11. Fontolgatta már, hogy a rendőrséghez fordul segítségért bántalmazás miatt?
12. Keresett már eldugott italokat?
13. Gyakran utazott már ittas vezetővel?
14. Visszautasított már társasági meghívást félelemből, aggodásból?
15. Gondolt már arra, hogy ha az ivó abbahagyná az ivást egyéb problémái is megoldódnának?
16. Sokszor érzi magát dühösnek, zavartnak, elkeseredettnek?
17. Úgy érzi, nincs aki megértené problémáját?

Amennyiben bármelyik kérdésre igennel válaszolt, kérjük forduljon bizalommal hozzánk, akár anonim módon is segítségért.

Telefon: 355-0337
email: segits@kimondhato.hu

A Fogadó Törzsvendégei

Az alábbiak egy rádióműsorban hangzottak el.
A rádióműsor CD-n is hozzáférhető a Fogadóban.

"Törzstagnak érzem magam, bár nálam már régebben idejárók is vannak itt, 6-7 éve alkoholproblémával és más jellegű szenvedélybetegséggel.

Azért érzem magam törzstagnak, mert ez egy befogadó közösség, elfogadnak olyanoknak, amilyen vagyok, és ezt nagyon hamar megszokja az ember.

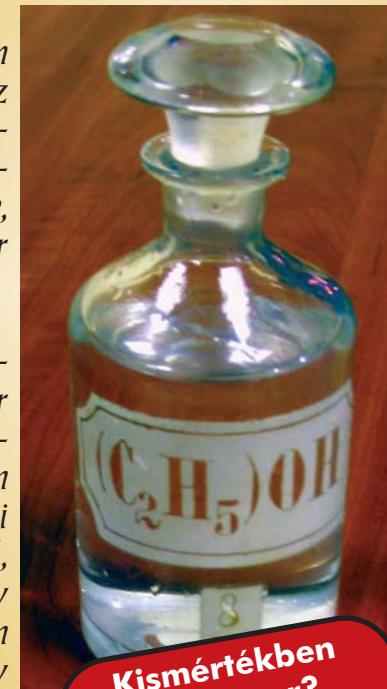
A legnagyobb magányosság az, amikor az ember társaságban, vagy családban magányos. Ha valaki sokat van egyedül, kialakít magának egy rendszert, és abban időnként jól vagy rosszul érzi magát, de nem befolyásolják, úgy mond, külső tényezők.

Az igazi magányosság, az amikor az embert sokan veszik körül, akikkel valamilyen oknál fogva nem találja meg a hangot, a kontaktust, azt a fajta együttélési helyzetet, rendszert, amiben ő jól érzi magát.

Ennek a csoportnak pont az a legfontosabb összetevője, hogy aki ide bejön, megjárta a hadak útját, eljutott akár a legmélyebb pontra, amire el lehet.

Itt mindenki megjárta a hadak útját, amikor ide bejön az ember itt nem kell alakoskodni, nincsenek olyan elvárások, amikkel szemben az ember a pót szereket kereste, mert hogy éppen mindig az volt a problémája, hogy mit várnak tőlem mások, mit gondolnak rólam mások, milyenek szeretnének ők látni. Itt azzal szembeül az ember, hogy bejön, és mindenki elmondja – ha akarja egyáltalán –, ami a szívet nyomja,

és nem kell magyarázkodni a másoknak, hogy ez milyen mélység, hogy ez milyen tragédia, hogy ez milyen hihetetlenül nehéz szituáció, mindenki tudja.



Kismértékben
gyógyszer?
Nagymértékben
orvosság?

A Fogadó Törzsvendégei

Akkor egyszerűen arról tudunk beszélni, ami a lényeg, hogy vagyunk, mi történik velünk, milyen lehetőségeink vannak ahhoz, hogy még jobban talpra álljunk, hogy megtaláljuk a helyünket a világban.

Még egy nagyon fontos dolog, amit nekem a csoport hozott, hogy amikor az ember elindul a jó úton, akkor nagyon hullámzó, depressziókkal teli hangulata van, ami azt jelenti, hogy időnként nagyon happy, időnként meg lent van a padló alatt. Ez a csoport számomra azt hozza, hogy ha eljövök ide, és túl jól vagyok, ami a legnagyobb veszély a szenvedélybetegeknél, mert akkor tudják elhinni, hogy na, most jól vagyok és megtehetek valamit, amit egyébként nem, akkor szépen visszahúz, amikor nagyon rosszul vagyok, akkor pedig megemel. Hétről-hétre az ember szembesül azzal, mit tettem eddig, hogy jutottam ide, és hogy miért nem szabad még egyszer abba az irányba menni."

Álmod úgy valósul meg,
ha szánsz időt a szépre.

Ne sokat tégy, de azt jól,
így gyarapszik műved.

Példánk, ha követni
vágysz: Járj lassan, úgy
jutsz tovább!

Ne sokat tégy, de azt
jól, így gyarapszik
műved.

Kőre követ, nap mint
nap, titkod majd beérik.
Így növekszel nap mint
nap, míg elérsz az égig.

A "Hogy vagy csoport"
Ars poeticája



A Fogadó Törzsvendégei

**Tegnap az idő kifordult magából
és minden érthetlenné vált:**

Boldogságunkban ittunk
- és boldogtalanok lettünk;
örömlünkben ittunk
- és nyomorultul éreztük magunkat;
az együttlét örömeire ittunk
- és összevesztünk;
a barátságra ittunk
- és ellenségek lettünk;
ittunk, hogy jól tudjunk aludni
- és az éjszaka közepén felébredtünk;
ittunk, hogy könnyebben tudjunk beszélni
- de csak dadogtunk;
ittunk, hogy a mennyben érezzük magunkat
- és a poklok kínjait álltuk ki;
ittunk, hogy felejtünk
- de utolérték minket a gondolatok;
ittunk, hogy szabadok legyünk
- és függőkké váltunk;
ittunk, hogy megoldjuk a problémákat
- de csak egyre több lett belőlük;
ittunk, hogy elboldoguljunk az élettel
- és a halált hívtuk meg.



Tanácsot kér az ember,
ha már ismeri
az egyetlen megoldást,
de hallani sem akar róla.
Erica Jon

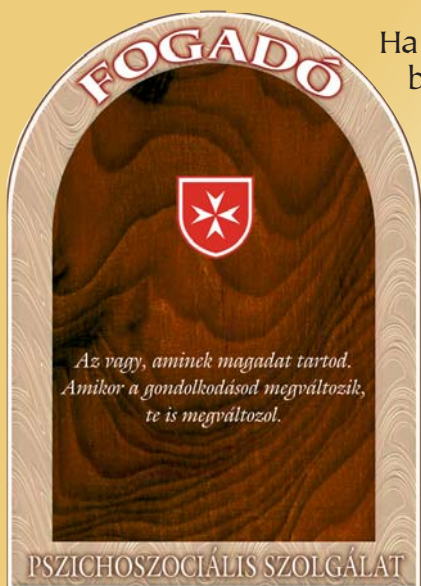


**Mit is mondott az asszony?
Hogy egyet igyak
és tizre menjek haza?
Vagy tizet igyak
és egyre menjek haza?**

**Amikor a lelked mélyén élő szelíd bárányt
sikerül összebékítened az ott tomboló vad oroszlánnal,
akkor képessé leszel arra, hogy elfogadd
és valóban megszeresd önmagad.
Csak így válhatsz a megbocsátás gyógyító eszközévé.**

Fogadó nyílt

Fogadó nyílt



Ha azt mondom, fogadó, lelki szemeim előtt - bizonyára irodalmi és filmemlékeim nyomán - egy olyan meghitt épület képe rajzolódik ki, amelyben hosszú utazását megszakítva megpihenhet a fáradt vándor. Ahol - jó esetben - testileg-lelkileg megnyugodhat, feltöltődhet, s megerősödve folytathatja útját.

Fogadó nyílt Budán. No, nem egy külön épület, hanem néhány meghitt, otthonos helyiség az I. kerületben, a Csap utca 2. földszintjén. S nem is vendéglátóipari-egység vagy szállás ez, hanem befogadó szellemiségű hely. Olyan vándorok számára, akiket megtépáztak életük viharai, akik lelki menedékre, jó szóra vágnak, s folytatható utat keresnek. A

közelmúltban megnyílt Fogadó a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak már a második ilyen - pszichoszociális segítő - intézménye, melyet szenvedélybeteg emberek számára, a függőség örvényéből való kikerülésük támogatására hoztak létre. A XII. kerületi Márvány utcában található intézményükben a "máltaiak" már 2000 óta foglalkoznak az életük útján elakadt emberekkel, akiket csakugyan vendégekként fogadnak. Az otthonosan berendezett, hajdan háziorvosi rendelőként működő helyiségekben a zaklatott lelkű ember is egyre jobban érezheti magát. A "nagyszobában" barátságos, békés körülmények között - akár teázgatva vagy épp zeneszó mellett - van lehetőség elmélyült, tisztázó, személyes párbeszédre vagy épp csoportfoglalkozásokra. A kitűzött órarend mutatja: csaknem minden nap "teltház" van. Pár- és családterápiát, konzultációt tartanak itt, önsegítő, hozzátartozói vagy épp a zenének a lélek egészségére, harmóniájára való jó hatását kiaknázó csoportok gyűlnek össze a Fogadóban, amely a szó szakmai és átvitt értelmében is alacsony küszöbű intézmény: a belépéshez nem szükséges TB-kártya vagy orvosi beutaló, és bárki beléphet az ajtón, ha úgy érzi, élete olyan sűrű erdőbe érkezett, ahonnan nem lát kiutat.

Fogadó nyílt

Sokfelől jönnek emberek. Van, akit a máltaiak, van, akit a lelki elsősegély telefonszolgálatok munkatársai irányítanak a Fogadóba. Itt aztán elfogadó szakemberek segítségével találhatnak rá a folytatásra, miután sikerült felismerniük, hogy milyen góccok akadályozzák életüket - amelyeknek az alkohol, a drogok vagy éppen a társadalmunkban egyre terjedő, de ugyanolyan súlyos függőséget jelentő játékszenvedély "csak" a tünetei. A kábítószerező fiatal nemegyszer a szülők eltagadott konfliktusának a szimptomája. S ez esetben a gyógyulás útja az ő gondjaikkal való szembesülésen keresztül vezet: az egész "rendszer", azaz elsődleges célcsoportjukat, a családot "együtt mozdul" egységnek tekintik a szakemberek, amikor a társas kapcsolatok sérülésének gondozásán fáradoznak. Ahogyan a Fogadó vezetője, Frankó András idézte a megnyitó napján a segítő foglalkozásúak egyik alapigazságát: "Minden a családban kezdődik. A szenvedélybetegség is. - Minden a családban kezdődik. A gyógyulás is." Az önsegítő csoportokban a poklokat megjárt emberek a legtöbbet nyújthatják egymásnak, hiszen jószerivel fél szavakból megértik a másik problémáját, és sok erőt meríthetnek abból, ha az őszinte légkörben megismerik a többiek történetét, gyógyulását, vagy újabb és újabb visszaeséseit is. Természetesen több szakember: pszichológus, addiktológus, családterapeuta, illetve pszichiáter is dolgozik a máltai Fogadóban. Elsősorban nem orvosi segítséget kívánnak nyújtani, hanem lelki-szellemi támogatást. A munkatársak rendszeres kapcsolatot tartanak fenn a hasonló szolgálatot végző intézményekkel, hogy mindig a legmegfelelőbb helyre tudják irányítani az őket felkereső embereket. Munkájuk, szolgálatuk, vendégfogadásuk nem pusztán "beszéd", hanem cselekvő példa: a közülünk elzuhant, lerogyott emberek felemelése nem elméleti kérdés.

Szigeti L., Új Ember 2005.

**Minden a családban kezdődik.
A szenvedélybetegség is.
Minden a családban kezdődik.
A gyógyulás is.**

**“Vannak, akik mindig morognak,
mert a rózsának tövisei vannak.
Én hálás vagyok, hogy a töviseknek vannak bimbói”
(Alphonse Karr)**

FÜGGŐ

- Alkalmi, de növekvő mértékű, könnyebbéget hozó italozás
- Társaságban gyakran szórakoztató, sziporkázó, elbűvölő
- Rendszeres italozás és a mennyiség növekedése
- Az ivás abbahagyására vagy erősebb kontrollálására irányuló akarat gyakori megtörése
- Szégyenérzet, amiért kudarcot vallott, a hibát másban keresi
- A mértéktelen ivás letagadása
- Az első emlékezetkihagyások
- Gyakori kontrollvesztés
- Kiszámíthatatlan nagyvonalúság
- Az alkoholról való beszélgetés kerülése
- Mentség találása a helyzetére
- A megbízhatatlanság erősödése
- Az érdeklődés elvesztése
- A gondolatok gyakran keringenek az alkohol körül
- Általános elhanyagoltság (evés, ruházkodás, higiénia)
- Agresszív magatartás a partnerrel/gyerekekkel szemben
- Újabb ivópartnerek keresése

- Menekülés az alkoholról való beszélgetés elől
- Szenilis magatartás a munkahelyen
- Pénz gondok, mégis spontán túldimenzionált ajándékok a partner vagy a gyerek számára az agresszió ellensúlyozása céljából
- Egyre több nehézség a munkahelyen
- Jogosítvány elvesztése
- Egyre nagyobb változások a lényeges dolgokban
- Az alkoholfogyasztásra vonatkozó alibik és magyarázatok összeomlása
- Az alkohollal szembeni tehetetlenség sejtése, beismerése
- A teljes vereség beismerése

Mindkét oldalt a nyíl irányába olvassuk. Ezzel az ábrával egy bonyolult folyamatot ábrázoltunk, erősen leegyszerűsített formában. Az egyes lépések nem törvényszerűen ebben a sorrendben következnek be. Minden pontnál ki lehet szállni, a felépülési folyamat során előfordulhat visszalépés is, de nem feltétlenül a nullpontra. Az ábra elsősorban azt mutatja, hogy a függőség nem korlátozódik az egyénre, hanem a kapcsolatokat is érinti. A függővel szembeni magatartásformák kiegészülhetnek és erősödhetnek. Az ábra a függő és a társfüggő egymással, egymás mellett és egymással szemben tanúsított magatartását mutatja be. „Társfüggő” alatt a szülőket, házastársat, gyerekeket, barátokat, kollégákat és főnököket értjük, vagyis a teljes szociális környezetet.

TÁRSFÜGGŐ

- Első sejtések, hogy a partner nem normális módon iszik
- Az alkohollal való problémás kapcsolat időnként szóba kerül
- Az intéseket a partner kritikaként és akadékoskodásként fogja fel
- A felelősség felvállalása az alkohollal járó nehézségekkel kapcsolatban
- Felmentés és ürügyek a partner részére
- Az alkohorról való beszélgetést egyre jobban megmérgezi a kritika
- Kétségek a saját felismeréseit illetően, bizonytalanság a partner megítélésében
- Növekvő feszültség és félelem a váratlan eseményektől
- Időnkénti reménykedés, hogy minden olyan lesz, mint régen
- Intenzív próbálkozás a segítségnyújtásra
- Csüggedés és tehetetlenség a visszaeséskor
- Növekvő testi és pszichés problémák, néha altató és nyugtatószerek használata
- Halál kívánása („bárcsak egy fának hajtana”)
- Mély kétségbeesés, rezignáció
- Fenygetések anélkül, hogy levonná a konzekvenciát
- Minden szociális érintkezés elutasítása, családi elszigetelődés
- Az alkohol kiporciózása, teli üvegek kiöntése
- Félelem az agressziótól
- Pénz gondok
- Annak felismerése, hogy a partner problémáját nem tudja megoldani
- Első kísérlet, hogy ismét önállóan cselekvő személlyé váljon

A megbékélt, alkoholmentes életmódot mutat az értelmes életre.

- Új, közös életvezetés kezdete
- Óvatos közeledés egymáshoz, szexuális frusztráció leküzdése
- Önszorongó vagy absztinens csoportban való közös részvétel
- Beszélgetés a közös jövőről
- A családi kapcsolatok lassú felépülése
- Személyiségfejlés és
- A vágyak megvalósítása
- A felelősség közös vállalása

TÁRSFÜGGŐ

- Várakozó magatartás, az elválás gondolatai átmenetileg megszűnnek
- Kételkedés a terápia sikerében, féltékenység a terapeutára
- A feszültség nem csökken
- Beszélgetőpartnerek keresése
- Csoportlátogatás meggyőződés nélkül
- Saját szerepének felismerése
- Bizalmatlanság a partnerrel szemben
- Irritálja a környezet meg nem értése
- A partner absztinenciájára vonatkozó dicséretet saját megsértésének érzi
- Elismerést vár azért, amit végigcsinált
- Kompetencianehézségek a családban és az új szerepek körül
- Saját viszonya az alkoholhoz problémássá válik
- Testi, lelki összeomlás lehetséges
- Agresszivitás a partnerrel szemben, aki (ismét) egyre önállóbb
- Annak felismerése, hogy a családi hangulatot nem kell feltétlenül az alkoholfüggőnek alárendelni
- Senki nem érti, miért tart ki még mindig a függő mellett

FÜGGŐ

- Lépések a gazdasági stabilizáció felé
- Az ideálok újra létrejönnek
- A felelősség újbóli vállalása
- Kiepül a tartós barátságok köre
- Felébred a régi és újabb érdeklődés
- Pozitív testi érzés, természetes kikapcsolódás és alvás
- A család/partner igényeire való reagálás
- Az önbecsülés lassan visszatér
- A partnerrel való közösség hiányának veszélye
- Megjelenik az új életmód lehetősége
- Önszorongó/absztinens csoporthoz való csatlakozás
- Új remény kezdete, a deficit feldolgozása, a lét vállalása
- A normális gondolkodás megjelenik ismét, a segítség utáni vágy megnyilvánul
- Az absztinencia kezdete/terápiás intézkedések előkészítése
- Egy csoport/vagy tanácsadó felkeresése

Az ábra azt is szemlélteti, hogy a hozzátartozó csak akkor tud hatáson segíteni, ha már nem kifele mutatva törekszik görcsösen a harmóniára és kiegyensúlyozottságra, hanem önálló személyként cselekszik. Csak az absztinenciával, és a társfüggőknek a "partner az alkoholizálásban" – szerepből való kiszállásával lehetséges az önálló személyiségekhez vezető kétoldalú pozitív fejlődés. Ez a fejlődés az alkoholfüggő és a hozzátartozó esetében különböző módon megy végbe. A bemutatott folyamat pozitív megoldásnak mutatja az új, közös életformát, a leszokás és a családi kapcsolatok helyrehozásának céljaként. Más utak és megoldások is elképzelhetők és lehetségesek. Más szerektől függő szenvedélybeteg esetében a folyamat hasonló.

Az alkohol...



- ... feloldotta a bennem lévő feszültségeket
- ... segített legyőzni a félelmeimet
- ... elegendő bátorságot adott ahhoz, hogy megmondjam az igazságot
- ... segített a fájdalmak elviselésében
- ... társaságban oldottabbá tett
- ... segített a gátlásaim és félnkségem legyőzésében
- ... elaltatta a bűntudatomat és az önmagamnak tett szemrehányásokat
- ... ötletgazdaggá és humorossá tett
- ... fizikai erőt, szellemi alkotókészséget adott
- ... szabadjára engedhettem az álmaimat
- ... megnyugtatót
- ... használt álmatlanság ellen
- ... feldobott
- ... növelte teljesítőképességemet
- ... gondtalanná tett
- ... segített alkalmazkodni
- ... elviselhetőbbé tette az egyébként elviselhetetlent (“a hétköznapokat”)
- ... segített, hogy ne érezzem annyira kirekesztettnek magam
- ... segített, hogy oldottnak érezzem magamat
- ... segített “kikapcsolni”
- ... lehetővé tette, hogy visszahúzódjak és legyen egy kis nyugalmam
- ... segített a tehetetlenségérzetem és a dühöm kezelésében

**NEM SZÉGYEN
SZENVEDÉLYBETEGNEK LENNI.
DE SZÉGYEN
SEMMIT NEM TENNI ELLENE!**

**Úgy érzi, hogy ez a néhány gondolat, az egész
“Kimondható” füzet el akar venni Öntől valamit?**

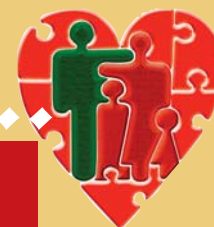
**Nem akarunk elvenni Öntől semmit, főleg nem
az alkoholt. Mindannyian tudjuk milyen sokat ér.**

Milyen sokszor és milyen sokan akarták már mások megmondani mi a jó Önnek!?

Ne engedje, hogy bárki megmondja azt, hogy Önnek mi a jó!

AZT, HOGY MI A JÓ ÖNNEK, EGYETLEN EMBER TUDJA CSAK. ÖN.

Az alkohol...



**Hányszor gondoltam már azt,
hogy bármikor abbahagyhatom?
Még mindig azt hiszem?
Hányszor kellett éppen amiatt újra innom,
mert rájöttem, mégsem tudom megállni?
Hányszor fogadkoztam némán, elszántan:
holnaptól másként lesz?
Hányszor nem tudtam lelkiismeret-furdalás,
szégyenkezés nélkül inni?**

SZABAD VÁLASZTANI:

A lvászavarok	J ózanág
L ehangoltság	Ó hajok megvalósulása
K étségbeesés	Z avarmentes gondolkodás
O ktalan félelem	A lkotás
H azugság	N yíltság
O ttihatalanság	É rdeklődés
L ezüllés	L ehetőségek
I mpotencia	E rő
Z aklatottság	T ávlatok
M egalázottság	M egbecsülés
U ndor	Ó riási tartalékok
S zeretlenség	D erű

Amikor egy szabadult iszákossal találkozol, akkor egy hőssel találkozol. Alattomosan ott szunnyad benne a halálos ellenség. Gyengesége állandó teher, útját egy olyan világban folytatja, amely a helytelen ivási szokások világa, olyan környezetben, amely nem érti meg, egy olyan társadalomban, amely siralmas tudatlanságában úgy érzi, jogában áll, hogy lenézzék és másodosztályú embernek tartsa csak azért, mert szembe mer úszni az alkohol árjával. Tudnod kell: ő egy első osztályú ember!

Friedrich von Bodelschwing

Az alkohol...



Szégyen, tehetetlenség, büntudat. A legjellemzőbb érzések. Miközben szabadulni szeretnének ezektől, egyre jobban belegabalyodnak a szeretet és gyűlölet szélsőséges hálójába.

Mégis hiába reszketnek minden nap, hiába rettegnek a nyíló ajtó mögött, vajon hogyan érzik meg hozzátartozójuk, hiába élük éveken át a kínok kínját valahogy, általuk sehogyan sem értett törvények szerint, minden szándékuk ellenére is segítik, támogatják az alkoholbeteg embert.

A gyógyulásban? Sajnos nem! A betegség, a szenvedés elmélyülésében.

De miért?

Töprengésemben távoli beszélgetésbe kezdtem valakivel, aki alkoholfüggővel él együtt:

Mondd csak:

Kifogásokat találtál-e, hazudtál-e már azért, hogy elfedd a másik ivását?

Miért tetted?

Mert szégyellted magad társad ivása, viselkedése miatt? Mert normális családban szeretnél élni?

Próbáltad már titokban szagolni a másik leheletét? Kerestél már eldugott italokat?

És mit értél el vele, ha megérezted, ha megtaláltad?

Próbáltál már fogcsikorgatva, vagy mély békéért imádkozva másképpen viselkedni, kedvét keresni, szeretettel, öleléssel, vacsorával várni, segíteni?

Meddig tartott elhatározásod? Túl gyorsan kiborultál. Elvesztetted türelmedet, magadra haragudtál, s persze rá.

Szeretted volna bántani? Aztán lelkiismeret furdalás gyötört. Elfojtod haragod, aztán üvöltesz.

Félsz, megaláznak. Sokszor Te is megaláazol.

Mitől könnyebbülnél meg?

Nem olyan ez, mint egy háló, amibe beleakadtál akaraton kívül?

Úgy érzed, nincs senki, aki megértené problémádat.
Mitől könnyebbülnél meg?

Talán egyszer úgy érezted, segíteni tudsz annak a másiknak. Vagy még ma is úgy érzed. Szüksége van rád! Szüksége a megértésedre, támogatásodra. Néha az italtra is, hiszen te is tudod, milyen nehéz az élet. Nem engedheted elveszni!

Ha te nem, ki menti meg?

Féltésből, aggódásból, szeretetből, megértésből szőtt hálóval kell megakadályoznod, hogy elessen, megüsse magát, hogy elveszen, hogy megmaradjon!

Az alkohol

Hogy megmaradjon? Hol? Az általad szőtt hálóban? De hiszen akkor tőled függ! Te vagy a megmentője, te húzhatod ki a mélyből! Ráadásul már csak te, hiszen egyre gyakrabban veszed észre, hogy senki nem ért meg. Úgy érzed, nincs senki, aki megértené problémádat.

Egyedül maradtál, minden rád szakadt. Nálad van a megoldás? Miközben egyszer úgy érzed mindent neked kell megoldanod, máskor pedig, hogy mindenre képtelen vagy.



Vannak, akik azt mondják, teljesen abnormalis, amit művelsz, érthetetlen miért csinálsz így, és még mindig.

Mások elméleteket gyártanak, tudományos megközelítésekkel, magyarázatokkal táplálnak. Van, aki azt mondja, ártatlan vagy, mások szerint te tehetsz mindenről.

Lehet, hogy családod, neveltetésed miatt kerültél ilyen kilátástalan helyzetbe. Ráadásul észrevétlenül, szinte egyik napról a másikra. Mit számít ez most?

Van, aki azt mondja áldozat vagy, vagy ellenkezőleg, te vagy az üldöző. Talán a megmentő? Vagy csak balek?

De ki kérdezte meg: neked mire volna szükséged? Neked ki segít?

Mintha már nem is te tartanád azt a bizonyos hálót, a megmentőt, hanem te is egy hálóban vergődnél.

Bár sokszor már a szagát is utálsz, Te magad is az italtól függsz. Hogy jó kedved van, vagy sírsz, hogy mit csinálsz ma vagy holnap, minden attól függ, iszik-e a másik.

De ki, vagy mi tartja ennek a hálónak a kötelét? Hogyan, hogyan nem, belesodrótál, de nem akartad. Ahogyan társad sem akart alkoholbetegé lenni.

Neked is segítségre van szükséged? Képes vagy elfogadni? Vagy inkább tovább kapálózol, kalimpálsz a hálóban teljes felelősséged tudatában. Hiszen már régen te felelsz mindenért, családért, pénzért, gyerekekért. Felelősnek érzed magad? A másikért? És érted ki felelős?

Lehet-e más rajtad kívül? Ugye magadért csak te lehetsz felelős. Azért, amit teszel. Ha fel akarod áldozni magad, akkor az a te dolgod. Ne szóljon bele senki!

Elhiszed-e még, hogy lehet, hogy van megoldás? Talán kívülről segíthet valaki. Nem is hinnéd, milyen sokan vannak, akiknek sikerült megszabadulniuk a hálótól! Legtöbbször úgy, hogy belátták, egyedül

Alkohol
képtelenek megoldani a háló gúzsba kötő fonatát. Ahogyan a másiktól is azt vártad, hogy belássa végre betegségét, és tegyen is ellene. De ne csak ígérje, hanem lépjen is! Ahogyan te is.



De milyen nehéz! Ennyi év után legalább annyira ismerős volt, amennyire szenvedés. Ha lazul a háló, ha szabadabb leszel, ha szabadabb mersz lenni, mozdulhat a másik is. Már magadat is féltethed, szeretheted.

"Aki szeret, az a szeretettnek a javát akarja. Ez pedig többek közt megköveteli azt, hogy a szeretett szabad legyen a szeretőtől."
Vagyis, ha akar, választhat háló és szabadság közül.

Sokan választják továbbra is a nehéz hálót, mások inkább a nehezebbnek látszó szabadságot. Van, aki még akkor is vergődik, ha a másik már szabadult. Ha együtt lettek a háló foglyai, kifelé is együtt menjenek!

Van, aki most azt mondja magában, nem ilyen egyszerű ez. Így van. De ki mondta, hogy az? De vajon mi egyszerűbb? Elhinni azt, hogy nincs kiút a hálóból, vagy egy hálószeret segítséggel elválni?

Himnusz az Élethez

Az Élet egyetlen esély – vedd komolyan
az Élet szépség – csodáld meg
az Élet bolondság – ízleld
az Élet álom – tedd valósággá
az Élet kihívás – fogadd el
az Élet kötelesség – teljesítsd
az Élet játék – játszd
az Élet érték – vigyázz rá
az Élet vagyon – használt fel
az Élet szeretet – add át magad
az Élet titok – fejtse meg
az Élet ígéret – teljesítsd
az Élet szomorúság – győzd le
az Élet dal – énekelj
az Élet küzdelem – harcold meg
az Élet kaland – vállald
az Élet jutalom – érdemeld ki
az Élet élet – éljed!

Teréz anyja



Ahová segítségért fordulhat

Magyar Máltai Szeretetszolgálat FOGADÓ Pszichoszociális Szolgálat

Budapest, I. Csap u. 2.
Telefon/fax: 355-0337

- Anonim tanácsadás
- Egyéni és csoportos konzultáció, terápia
- Autogén tréning
- Művészeti terápia
- Gyermekcsoport
- Kézműves foglalkozás
- Információs szolgáltatás
- Munkahelykeresés támogatása
- Internet hozzáférés

Szenvedélybetegeket és hozzátartozókat segítő helyek a Máltai Szeretetszolgálatnál:

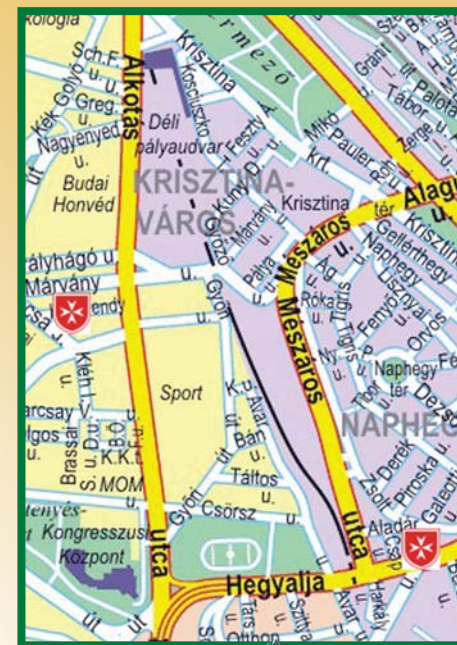
1126 Budapest, XII. Márvány u. 42.
Telefon/fax: 201-1045

2100 Gödöllő, Palotakert u. 2/a
Telefon: 28/416 567

2200 Monor, Kossuth L. u. 88.
Telefon: 29/413 432

3910 Tokaj, Gróf Apponyi Albert u. 14.
Telefon: 47/352 448

8800 Nagykánizsa, Zárda út 2.
Telefon: 93/310 753, 93/312 439



Gyerekeknek

Mit jelent a szenvedélybetegség?



Azt az embert nevezzük szenvedélybetegnek, aki már nem tudja kontrollálni a szerrel kapcsolatos tetteit. Például nem képes abbahagyni az alkoholfogyasztást vagy a droghasználatot. Már nem önmaga dönti el, mennyit és meddig iszik.

A “szenvedélybetegség”, amint a szóban is benne van: betegség. Ez a betegség arra készíti az embert, hogy többet gondoljon az alkoholra és a drogokra, mint más dolgokra. Emiatt olyanokat tesz, amikről tudja, hogy fájdalmat okoznak neki (is). Úgy tűnik, hogy nem tudja abbahagyni, ha egyszer elkezdte.

Amikor nem iszik, már rosszul érzi magát az ital nélkül. Ahhoz, hogy ne érezze magát rosszul, újra innia kell, és egyre többet ahhoz, hogy még hasson. Hiába érzik már testileg és lelkileg is rosszul magukat, mégis isznak.

A “szenvedélybeteg” emberek olyan dolgokat tesznek, amiket soha nem tennének, ha egészségesek lennének. Talán később nekik is fáj ez, ezért megpróbálják majd valahogy helyrehozni tetteik következményeit.

“Ez nem igazságos!”

- Aggódsz édesapád vagy édesanyád miatt, aki túl sok alkoholt fogyaszt?
- Nehezedre esik kikapcsolódni és örülni?
- Az az érzésed, hogy már nem is vagytok igazi család?
- Félsz és azt érzed, hogy gyakran egyedül hagynak?
- Sokszor vagy szomorú?
- Szégyelled a barátodat meghívni magadhoz, otthonra?
- Azt érzed, hogy te is hibás vagy emiatt?

Nem kell ezt érezned! Ez nem a te hibád! Te egyedül nem tudod irányítani a helyzetet! Nem tudod gyógyítani a szüleidet!

Nem a te hibád!

Gyerekeknek



Alapvetően normális, hogy néha egyedül érzed magad, és félsz, ha együtt élsz szenvedélybetegségben szenvedő szülőddel. Összezavarodik az ember, ha a szenvedélybetegség okozta helyzetet utálja, közben a szenvedélybeteg embert pedig szereti. Minden ember érzi ezt a zavarodottságot, ha egyszerre két ellentétes érzés munkálkodik benne. Éppígy a szenvedélybeteg szülők gyermekei is gyakran élnek egyfajta “érzelmi káoszban”.

Talán te is ismered ezt?

Teljesen mindegy, hogy szereted-e őket, vagy dühös vagy rájuk. Egyáltalán nem Te vagy a hibás azért, ha valaki túl sokat iszik. Te ezt nem is tudod ezt befolyásolni.

És még valami: szüleid még mindig szeretnek téged, annak ellenére, ha az alkohol vagy a drogok miatt ezt nem is tudják kimutatni.

“Nem vagy egyedül!”

Ne hidd azt, hogy az egész világon csak neked van egyedül hasonló problémád, és hogy ezért senki nem tud segíteni! Sok-sok gyermek él hasonló helyzetben mint te, és fontos, hogy ezt ki lehessen mondani. A legtöbb ember titokban tartja, hogy alkohol vagy drogproblémákkal küszködik, de tény, hogy sokmillió gyermek van, akiknek szülei hasonlóan szenvedélybetegségben szenvednek. Sok gyermek érzi magát hibásnak, szégyelli magát, ha valamelyik szülője már megint berúgott. Az egész helyzet nagyon megviseli őket. Elkeseredettek és gyakran szomorúak, mert sokszor kell csalódnuk, és nem tudják, hogy miért. Sokszor pedig egyszerűen csak tehetetlenek, mert nem tudják, hogy lesz tovább, és nem bíznak meg magukban, mert nem tudják az otthoni helyzetet megváltoztatni.

Ha valakivel beszélgetni szeretnél erről, de senkit sem ismersz, akivel megoszthatod gondjaidat, akkor itt olyan emberek telefonszámát, e-mailcímét találod meg, akik érted vannak, és akik segíthetnek neked a probléma megoldásában.

FOGADÓ

Telefon: 355 0337 · Budapest, I. Csap u. 2.



AMI MÉG FONTOS!
Név nélkül és ingyenesen kereshetsz meg minket, és mi megpróbálunk neked segíteni, hogy kiutat találj a helyzetből. Komolyan vesszük, amit érzel, és amit gondolsz, és minden, amit megosztasz velünk, köztünk marad!