

(Hungarian p-42)

Néhány szóban az A.A.-ról

Az alkoholizmus közismerten komoly egészségügyi probléma. Az U.S.A.-ban a harmadik legfőbb halálok a szívbetegség és a rák után – és nem csak magukat az alkoholistákat sújtja. Hatásától mások is szenvednek: otthon, a munkahelyen vagy az országúton. Az alkoholizmus minden évben sok millió dollárjába kerül a társadalomnak. Akár alkoholista valaki, akár nem, az alkoholizmus mindenképpen befolyásolja az életét.

Már sokat tudunk arról, hogyan ismerhetjük fel és állíthatjuk meg az alkoholizmust, de ez idáig senki sem talált módszert a megelőzésére, mert senki sem tudja pontosan, hogy *miért* válik némely alkohol-fogyasztó alkoholistává. A terület orvosai és szakemberei nem értenek egyet abban, hogy mi az oka (vagy mik az okai) az alkoholizmusnak.

Ebből kiindulva az A.A. a már alkoholisták megsegítésére koncentrál, hogy abba tudják hagyni az ivást, és megtanuljanak normális és boldog életet élni alkohol nélkül.

Mi az alkoholizmus?

Az A.A. az alkoholizmust betegségnek tekinti. Az A.A. úgy véli, hogy az alkoholisták azért nem tudnak mértékletesen inni, mert testi és elmebeli (vagy érzelmi) betegségben szenvednek. Ha nem hagyják abba az ivást, alkoholizmusuk majdnem minden esetben egyre súlyosabbá válik.

Mind az American Medical Association mind a British Medical Association (legfelsőbb orvosi szervezetek ezekben az országokban) azt állítja, hogy az alkoholizmus betegség.

Mik a tünetek?

Nem minden alkoholistánál vannak jelen ugyanazok a tünetek, de – a betegség különböző stádiumában – sokuk megtapasztalja az alábbiakat:

Úgy érzi, hogy társaságban csak az alkohol adja meg önbizalmát és fesztelenséget; gyakran akar „csak még egy utolsót” a buli végén; alig várja az ivásra való alkalmat és sokat gondol rá; berűg akkor is ha nem akar; megpróbálja kontrollálni ivását azzal, hogy váltogat a különböző szeszes italok között; szünetet tart, vagy fogadalmakat tesz; sutyiban iszik; hazudik ivászatáról; eldugja az üvegeket; iszik a munkahelyen (vagy az iskolában); egyedül iszik; filmszakadása van (azaz nem emlékszik másnap, hogy mit mondott vagy tett az előző este); reggel iszik, hogy leküzdje komoly másnaposságát, bűntudatát és félelmeit; elhanyagolja az étkezést és ettől alultáplált lesz; májzsuga lesz; erősen reszket, hallucinál, vagy görcsösen rángatózik ha elvonják tőle az alkoholt.

Mi az A.A. ?

Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők világszerte elterjedt közössége, akik segítik egymást, hogy józanok maradjanak. Ugyanezt a segítséget felajánlják bárkinek, akinek problémája van az ivással és tenni akar valamit ellene. Mivel ők maguk is alkoholisták, ezért különleges megértéssel fordulnak egy másik alkoholista felé. Tudják, hogy milyen érzésekkel jár ez a betegség és az A.A.-ban megtanulták hogyan épüljenek fel belőle.

Az A.A.-tagok azt mondják magukról, hogy ők még *mindig* alkoholisták akkor is ha sok éve nem fogyasztottak alkoholt. Nem mondják azt, hogy „meggyógyultak”. Ha az ember egyszer elvesztette az ivás kontrollálásának képességét, soha többet nem lehet biztos abban, hogy nyugodtan ihat – más szóval, soha nem válik „*egyszer volt* alkoholistává”, vagy „*ex-alkoholistává*”. Az A.A.-ban viszont józan alkoholistává és *felépült* alkoholistává válhat.

Hogyan segíti az AA az alkoholistát?

Az A.A.-ban a felépült alkoholisták példája és barátsága segíti az új tagokat, bátorítva őket arra, hogy „csak a mai nap” ne igranak – ahogy ezt az A.A.-sok teszik. A „soha többé nem iszom” féle fogadkozások, vagy a holnapi józanságért való aggodás helyett az A.A. tagok arra koncentrálnak, hogy most ne igranak – csak a mai nap.

Azzal, hogy távol tartják az alkoholt a szervezetüktől, az újonnan jöttek kezelni tudják betegségük egy részét – megadják az esélyt testüknek a gyógyulásra. Ne felejtjük el viszont, hogy a betegségnek van egy másik része is. Ha *hosszútávon* is józanok akarnak maradni egészséges elmére és egészséges érzelmekre is szükségük van. Így az új tagok elkezdik kibogozni összekuszálódott gondolataikat és túltenni magukat rossz érzéseiken azáltal, hogy az A.A. „Tizenkét Lépés”-ét követik a gyógyulás felé. Ezek a Lépések ötleteket és tetteket *ajánlanak*, melyek az alkoholistát egy boldog és hasznos élethez vezethetik el.

Az új tagok rendszeresen járnak A.A.-gyűlésekre azért, hogy kapcsolatot tartsanak társaikkal és, hogy tanuljanak a felépülési programról.

Mi az A.A.-gyűlés?

Az A.A. több mint 180 országban van jelen. A csoport tagjai általában hetente egyszer vagy kétszer találkoznak, hogy A.A.-gyűléseket tartsanak. Az A.A.-gyűlésnek két típusa van:

1. „Nyitott” gyűléseken a hozzászólók elmondják, hogyan ittak, hogyan tálaltak rá az A.A.-ra és ez a program hogyan segített nekik. A tagok elhozhatják rokonaikat, barátaikat, és általában bárki, akit érdekel az A.A., szívesen látott vendég nyitott gyűléseken.

2. „Zárt” gyűléseken csak alkoholisták vehetnek részt. Ezek csoport-megbeszélések, és bármely tag, aki akar, hozzászólhat, kérdéseket vethet fel és megoszthatja gondolatait társaival. „Zárt” gyűléseken az A.A.-tagok segítséget kaphatnak a józanságuk megtartásában és a mindennapi életükben felmerülő személyes problémáikkal kapcsolatban. Más A.A.-tagok elmondhatják, hogyan kezelték hasonló problémáikat – gyakran a Tizenkét Lépés közül egynek, vagy többnek az alkalmazásával.

Ki tartozik az A.A. -hoz ?

Mint minden betegség, az alkoholizmus is mindenféle embert sújt. Így a férfiak és nők az A.A.-ban is különböző rasszokhoz, nemzetiséghez, valláshoz tartoznak, vagy akár vallástalanok is lehetnek. Lehetnek gazdagok, szegények vagy csak átlagosak. Bármilyen foglalkozást űzhetnek, mint pl. ügyvéd, háziasszony, tanár, kamionos, pincérnő vagy pap.

Az A.A. nem készít listát a tagokról, de a csoportok számon tartják tagjaikat. Ezek szerint az A.A. teljes létszáma több mint 2 millió főre tehető.

Teljesen le kell-e züllenie egy alkoholistának, mielőtt az A.A. segíteni tud?

Az A.A.-t 1935-ben indította el egy new yorki bróker és egy ohioi orvos, akik mindketten „reménytelen” alkoholisták voltak. Az első időkben a legtöbb A.A.-tag szintén súlyos beteg volt; ivászatuk miatt sokan kórházba, elmeegógyintézetbe vagy börtönbe kerültek. Azonban

egyre több ember kezdte megismerni az A.A.-t, és hamarosan sok alkoholista rájött: nem kell hagynia, hogy betegsége ilyen nagy kárt okozzon, fel tud épülni az A.A.-ban *mielőtt* egészsége teljesen tönkremenne, amikor még megvan az állása és a családja.

Vannak fiatalok is az A.A.-ban ?

A „Fiatalok és az A.A.” című pamflet 10 tag személyes történetét írja le, akik 30 éves koruk előtt csatlakoztak. A „Túl fiatal?” és az „Üzenet tinédzsereknek” című rajzos pamfletek elmondják, hogyan találta meg több tizenéves alkoholista az A.A.-t. Sok hozzájuk hasonló fiatal marad jókedvű józan, és vállal szerepet az A.A.-ban.

Ki működteti az A.A.-t?

Az A.A.-nak nincs valódi vezetősége. Minden csoport szabadon alakíthatja ki szokásait, és a gyűléseik megtartásának módját, ameddig ez nem sért más csoportokat vagy az AA egészét. A tagok választják meg a gyűlés levezetőjét, a titkárt és a többi tisztségviselőt. Ezek a tisztségviselők nem parancsolnak senkinek; tevékenységük leginkább arra irányul, hogy a gyűlések zavartalanul folyjanak. Egy átlagos csoport évente kétszer választ új tisztségviselőket.

Az egyes csoportok azonban nincsenek elszakadva az A.A. többi részétől. Ahogy az A.A.-tagok segítik egymást, ugyanúgy segítik egymást az A.A.-csoportok is. Íme három módszer erre a segítségre:

1. A földrajzilag egymáshoz közel lévő csoportok „csoportközi irodát” állítanak fel.
2. A csoportok kapcsolatot tartanak a budapesti Általános Szolgálati Irodával
3. A csoportok küldötteket választanak, akik képviselik őket a negyedévente megtartott Küldöttgyűlésen.

Ezen a „Küldöttgyűlésen” a küldöttek ajánlásokat tesznek, melyek számos különböző A.A.-csoport tapasztalatain alapszanak, de nem állítanak fel szabályokat és nem bocsátanak ki rendeleteket a csoportoknak, vagy az egyes tagoknak.

Mennyibe kerül az A.A. tagság ?

Új tagok nem fizetnek tagsági díjat, és a tagok nem fizetnek illetéket.

Néhány célra viszont *szükséges* a pénz: a gyűlésterem bérlésére, kávé tea és más üdítő italok beszerzésére, A.A. könyvek pamfletek és folyóiratok vásárlására. Ezért általában a gyűlés végén egy kosarat adnak körbe és a tagok ebbe tesznek bele amennyit tudnak vagy szándékoznak adni. A csoportok hozzájárulnak az Általános Szolgálati Iroda fenntartásához, és A.A.-s események lebonyolításához is.

Az A.A.-s segítségért, amit egyes tagok más alkoholistáknak nyújtanak, az illető tagok soha nem kapnak fizetést. Az ő jutalmuk – ami a pénznél sokkal többet ér – a saját egészségük. Az A.A.-tagok rájöttek, hogy más alkoholisták megsegítése a legjobb módja saját józanságuk megtartásának.

Mit tehet az alkoholista családja?

Az A.A. csak az alkoholistákért van, de két másik közösség segítheti a családtagokat. Az egyik az „Al-Anon” családi csoport, a másik az „Alateen” az alkoholista szülő(k) tinédzser gyermekei számára.

Mit nem tesz az A.A. ?

1./ Az A.A. *nem* toboroz tagokat és *nem* beszél rá alkoholistákat a csatlakozásra. Az A.A. olyan alkoholistáknak való, akik ki *akarnak* józanodni.

2./ Az A.A. *nem* jár utána, hogy egyes tagok isznak-e vagy sem. Abban segíti az alkoholistát, hogy az *magán* tudjon segíteni.

3./ Az A.A. *nem* vallásos szervezet. Minden tag szabadon dönthet a saját személyes elképzelései alapján az élet értelméről.

4./ Az A.A. *nem* orvosi szervezet, *nem* osztogat gyógyszert, sem pszichiátriai tanácsokat.

5./ Az A.A. *nem* működtet kórházakat, kórházi osztályokat, elmeegógyintézeteket, és *nem* szolgáltatót ápolási ellátást.

6./ Az A.A. *nem kapcsolódik* semmilyen más szervezethez, de együttműködik az alkoholizmus ellen küzdő szervezetekkel. Vannak tagok, aki ilyen szervezeteknél dolgoznak, de magánemberként, *nem* pedig az A.A.-t képviselve.

7./ Az A.A. *nem* fogad el pénzt külső (sem magán, sem állami vagy önkormányzati) forrásból.

8./ Az A.A. *nem* nyújt szociális szolgáltatást, *nem* biztosít lakást, élelmiszert, ruhát, munkát vagy pénzt. Abban segíti az alkoholistát, hogy józan maradjon és megszerezze ezeket a dolgokat a saját erejéből

9./ Az Anonim Alkoholisták Közössége megfelel a nevében szereplő „anonim” szónak. *Nem* akarja, hogy tagjainak teljes neve, vagy arca megjelenjen a médiában, mint pl. rádió, tv, hírlapok, internet, stb. A tagok *nem* mondják el más tagok nevét A.A.-n kívüli személyeknek, de ők maguk *nem* szégyellik, hogy az A.A.-hoz tartoznak. Csak arra szeretnék bátorítani minél több alkoholistát, hogy segítségért jöjjenek az A.A.-ba. *Nem* akarják magukat hősnek feltüntetni csak azért, mert vigyáznak a saját egészségükre.

10./ Az A.A. *nem* ad ajánlólevelet elítéltek felmentését elbíráló bizottságoknak, ügyvédeknek, bírósági személyeknek, szociális szerveknek, munkaadóknak, stb.

Hogyan tudhat meg többet az A.A.-ról?

Az Anonim Alkoholisták Közössége a következő budapesti telefonszámon érhető el:

06 1 251 0051

Levélben is kapható bővebb információ gyűléseink helyéről és időpontjáról. Kérésre ingyenes ismertetőket is küldünk. Ezért a következő címre kell írni:

Általános Szolgálati Iroda, 1536 Budapest Pf.: 258.

Honlapunk itt található:

www.anonimalkoholistak.hu

E-mail címünk:

info@anonimalkoholistak.hu

Néhány magyar nyelven rendelkezésre álló ismertető:

44 kérdés

Szükséged van-e az A.A.-ra?

Bill 3 előadása szakembereknek

Levél egy alkoholista nőhöz

Kérdések-válaszok a szponzorálásról

Az A.A. csoport

A.A. ismertető büntetés végrehajtási szakemberek számára

A Névtelen Alkoholistákról - szakemberek számára
A klérus kérdez a Névtelen Alkoholistákról
A.A. a büntetés-végrehajtó intézetekben
Van alkoholista az életedben?
A Névtelen Alkoholisták az egyik tag szemszögéből
Az újonnan jövők kérdezik