

AYUDA

PARA LOS QUE CONVIVEN
CON EL ALCOHOL



GRUPOS DE FAMILIARES AL-ANON
Para familiares y amigos de alcohólicos

PRESENTACIÓN



GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON / ALATEEN
OFICINA SERVICIOS GENERALES (O.S.G.)
TELEFONO Y FAX 93 201 21 24 / C7 RECTOR UBACH, 24 - 08080 BARCELONA
e-mail: info@al-anonespana.org Web: www.al-anonespana.org

ÍNDICE

● Introducción	3
● Historia	4
● Objetivos	5
● Principios	6
● ¿Qué es el alcoholismo?	7
● ¿Quién es el alcohólico?	8
● ¿Cómo los alcohólicos afectan a sus familiares y amigos?	9
● ¿Quiénes son los miembros de Al-Anon y Alateen?	10
● ¿Cómo me ayudará Al-Anon?	11
● ¿Tengo que hablar algo en las reuniones?	12
● ¿Alguien dirá que me vio en una reunión ?	13
● ¿Cuánto me costará asistir?	14
● ¿Es una hermandad religiosa ?	15
● ¿Cómo puedo localizar una reunión?	16



INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a Al-Anon y Alateen

Desde 1951, Al-Anon (que incluye a Alateen para los miembros más jóvenes) ha estado ofreciendo esperanza y ayuda a los amigos y familiares de bebedores con problemas de alcoholismo. Se estima que cada alcohólico afecta la vida de por lo menos cuatro personas...el alcoholismo es verdaderamente una enfermedad familiar. No importa cuál sea tu relación con la persona alcohólica, o si aún está bebiendo o no, toda persona que ha sido afectada por la forma de beber de otra persona puede encontrar en la hermandad de Al-Anon y Alateen las soluciones que conducen a la serenidad.



HISTORIA

Indudablemente debes conocer o has oído hablar de Alcohólicos Anónimos (AA) para ayudar a los alcohólicos a mantenerse sobrios, pero puede que no sea de tu conocimiento un recurso paralelo, que nació en EEUU en 1951 entre los familiares de AA y que colabora conjuntamente con AA, para los familiares de bebedores compulsivos (estén o no en recuperación), conocido como Grupos de Familia Al-Anon/Alateen. En la actualidad hay cerca de 25.000 reuniones en 130 países.

Hay Grupos de Familia Al-Anon en España desde 1963. El 27 de noviembre de 1984 se legalizó a nivel nacional con el número 57.702 de registro como Asociación sin ánimo de lucro y en la actualidad hay cerca de 300 grupos en toda España. Cada año nuestra asociación es invitada por el Ministerio de Sanidad y Política Social a participar en el Congreso contra la Drogadicción que organiza la FAD (Fundación Ayuda contra la Drogadicción).



OBJETIVOS

Miles de estos grupos, en todas las partes del mundo se reúnen con el propósito de ayudar a los miembros de la familia del alcohólico a comprender que el alcoholismo es una enfermedad y cómo ajustar sus propias actitudes en un intento para llevar una vida normal ellos mismos y no continuar muchas veces con las pautas familiares.

Lo hacen compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Para ello practicamos un programa de recuperación, adaptado del de Alcohólicos Anónimos, sin que ello se contraponga a ningún tipo de tratamiento, orientación religiosa u otros ámbitos de la vida de nuestros miembros.

Creemos que alcoholismo es una enfermedad que afecta a los familiares y amigos y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación personal.



PRINCIPIOS

Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen son anónimos, no hacen seguimiento individual, no tienen afiliación con ninguna religión, ningún partido político, ninguna organización ni institución, pública o privada; no toma parte en polémicas; no defiende ni combate ninguna causa.

No cobra cuotas ni acepta donaciones externas. Se mantiene exclusivamente con las aportaciones voluntarias y anónimas de sus miembros y el único requisito para ser miembro es considerar que su vida ha sido profundamente afectada por el comportamiento de un pariente o amigo alcohólico.



¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo está mundialmente reconocido como una enfermedad caracterizada por la necesidad compulsiva de beber, que se puede controlar pero no curar. Es una enfermedad progresiva y mientras el alcohólico siga bebiendo, su impulso de beber seguirá en aumento. La única manera de contrarrestar el alcoholismo es una abstinencia total.

El alcoholismo afecta a toda la familia; de hecho, toda persona que esté en contacto con el alcohólico sufre los efectos del alcoholismo.

Desafortunadamente, la única persona que puede hacer que el alcohólico deje de beber, es el mismo alcohólico(a).



¿QUIÉN ES ALCOHÓLICO?

Puede ser cualquier persona, de diferentes capas sociales y de toda condición.

Más del 95% de los alcohólicos conservan su familia, amistades y empleos.

Ellos pueden funcionar bastante bien, pero en su interior están sufriendo. La bebida les causa un problema continuo y cada vez mayor en sus vidas y en las vidas de las personas con que ellos se relacionan.



¿CÓMO LOS ALCOHÓLICOS AFECTAN A SUS FAMILIARES Y AMIGOS?

El alcoholismo es una enfermedad de la familia. Esta enfermedad afecta a todas las personas relacionadas con el bebedor con problemas.

Los más afectados son los que están más en contacto directo con el alcohólico, y los que se preocupan más por él quedan literalmente atrapados por el comportamiento de éste. Reaccionamos ante el comportamiento del alcohólico. Nos concentramos en ellos, en lo que hacen, en dónde están, cuánto beben. Tratamos de controlarles la bebida. Nos sentimos avergonzados, culpables, y esto realmente le concierne al alcohólico. Podemos convertirnos tan adictos al alcohólico, como el alcohólico al alcohol. Nosotros también podríamos enfermarnos.



¿QUIÉNES SON LOS MIEMBROS DE AL-ANON Y ALATEEN?

Los miembros Al-Anon y Alateen son personas como tú y yo. Personas que han sido afectadas por la bebida de otra persona. Son padres, hijos, esposos, parejas, hermanos, hermanas, otros familiares, amigos, patronos, empleados y compañeros de trabajo de los alcohólicos.

Sin importar cuál haya sido nuestra experiencia, compartimos un mismo vínculo: sentimos que nuestras vidas han sido afectadas por el alcoholismo de otra persona.



¿CÓMO ME AYUDARÁ AL-ANON?

Muchos de los que venimos a Al-Anon y Alateen llegamos desesperados, éramos incapaces de pensar en una posibilidad de cambio. Queremos que nuestras vidas sean diferentes, pero nada de lo que hemos hecho ha traído cambio alguno. Todos llegamos a Al-Anon porque queremos y necesitamos ayuda.

En Al-Anon y Alateen los miembros comparten entre sí sus propias experiencias, fortaleza y esperanza. Conocerán a otras personas que comparten sus sentimientos y frustraciones y quizá hasta su misma experiencia. Nos reunimos para aprender a vivir una vida mejor y para encontrar la felicidad, ya sea que el alcohólico todavía esté bebiendo o no.



¿TENGO QUE HABLAR EN LAS REUNIONES?

Es tu decisión si deseas hablar o no durante las reuniones.

A los recién llegados se les da la bienvenida a las reuniones, generalmente se les suministra nuestras publicaciones, una lista de las reuniones locales, y se les invita a que escuchen y compartan si lo desean.

Antes o después de la reunión hay miembros disponibles para responder cualquier pregunta.



¿ALGUIEN DIRÁ QUE ME VIO EN UNA REUNIÓN?

Uno de los principios básicos del programa es el anonimato. Las reuniones son confidenciales y no revelamos a quién vemos o lo que hemos escuchado en las reuniones.



¿CUÁNTO ME COSTARÁ ASISTIR?

En las reuniones de Al-Anon y Alateen no se pagan cuotas ni honorarios. La mayoría de los grupos pasan una cesta para recibir contribuciones voluntarias y anónimas. Se les pide a los miembros que contribuyan con la cantidad de dinero que ellos puedan, para que el grupo pague el alquiler, las publicaciones y apoye a los centros de servicios locales y mundiales.



¿ES UNA HERMANDAD RELIGIOSA?

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad espiritual, no religiosa. Evitamos discutir sobre cualquier creencia religiosa, y miembros de todas las filosofías (o ninguna) son bienvenidos.

Nuestros Doce Pasos nos invitan a encontrar un "Poder superior a nosotros" que nos ayude a resolver nuestros problemas y alcanzar la serenidad.

Cada miembro es libre de definir ese poder a su propia manera.



¿CÓMO PUEDO LOCALIZAR UNA REUNIÓN?

No dudes en contactar con nosotros en el teléfono de la Oficina de Servicios Generales Al-Anon/Alateen 93 201 21 24 o bien vía e-mail:

info@al-anonespana.org

También puedes ver más información en la página www.al-anonespana.org o en la web internacional www.al-anon.alateen.org/spanish

