

URRIA 2018.10.17
(OCTUBRE 17.10.18)

Suplemento comarcal: Beasain, Urretxu, Zumarraga.

Al-Anon taldeak 'Alkoholaren eragina familian' hitzaldia egingo du ostiralean Zumarragan. Alkoholikoen senideek eta lagunek osatzen duten elkartearen lana gizarteratu nahi dute.

El grupo Al-Anon ofrecerá el viernes una charla sobre 'El impacto del alcohol en la familia' en Zumarraga. Quieren socializar el trabajo de la asociación de familiares y amigos de los alcohólicos.

ALKOHOLIKOAREKIN BIZITZEN IKASTEN

(APRENDIENDO A VIVIR CON LA PERSONA ALCOHOLICA)



Alkoholikoen senide eta lagunek osatutako elkarte da Al- Anon. Alkoholiko Anonimoen paraleloa dela esan daiteke, «gaixo alkoholikoak bildu beharrean, hauen senitarteko eta lagunak biltzen baikara». Esperientziak elkartrukatzea eta alkoholikoekin elkarbizitzen ikastea da helburu nagusia, «honela ikasten baitugu guk ere gure koalkoholikotasuna hobeto kudeatzen». Mundu mailako anaidia da Al-Anon, eta munduan zehar herrika eta eremuka, taldeka banatua dago. Goierriin, lau

talde daude. Anonimatoa eskaintzen dute Al Anoneko saioetan: bileretan esaten dena bertan geratzen da.

Al-Anon es una asociación de familiares y amigos de alcohólicos. Se puede decir que es paralela a Alcohólicos Anónimos, que "en vez de acoger enfermos alcohólicos, nos reunimos con sus familiares y amigos". El objetivo principal es el intercambio de experiencias y aprender a convivir con los alcohólicos, porque "así aprendemos a gestionar mejor nuestra co-dependencia". Al-Anon es una hermandad mundial que está dividida en grupos, pueblos y áreas. En Goierri hay cuatro grupos. Ofrecen su anonimato en las sesiones de Al Anon, donde todo lo que se dice en las reuniones, allí queda.

Miren, Maribel, Digna, Maria eta Ixabelek urteak daramatzate Al-Anonen saioetara joaten, garbi baitzeukaten alkohola edaten zuen senideari eta norberaren buruari lagundu egin nahi ziotela. Izan ere, bizipenetatik ikusi dute «alkoholismoa sendi guztiaren gaixotasuna dela, nahiz eta batek bakarrik edan». Isabelen ustez, «momentu bat iristen da zerbait egin behar duzula ikusten duzuna. Bakarrik ezin zara atera zulotik. Asteroko bileretan asko ikasten da: zer da alkoholismoa, zertara eramaten du, zertara eramaten nau... Alkoholiko batekin elkarbizitzen ikasten dugu, baita gizarte osoarekin ere»

Miren, Maribel, Digna, María e Ixabel llevan años asistiendo a las sesiones de Al-Anon, ya que tenía claro que se le quería ayudar a su marido y a su propia recuperación. De hecho, desde las experiencias han visto que "el alcoholismo es una enfermedad de toda la familia, aunque solo una persona padezca la enfermedad del alcoholismo. A juicio de Isabel, "Hay un momento en el que ves que tienes que hacer algo. Sola no puedes salir del agujero. En las reuniones semanales se aprende mucho: qué es el alcoholismo, qué conlleva, a donde me lleva, etc... Aprendemos a convivir con un alcohólico, incluso con toda la sociedad.

Alkoholismoa, gaixotasuna

Alcoholismo, una enfermedad

Al-Anonera joandakoan entzundako lehenengo esalditik sentitzen dute babes: alkoholismoa gaixotasuna dela, alegia. Mirenen esanetan, «hasieran pentsatzen duzu alkoholarekin arazoa duen pertsonak zu izurratzeko-edo egiten duela. Al Anonera etortzea asko kostatu zitzaidan eta etortzen hasi nintzenean alkoholismoa gaixotasun bat zela esan zidatenean mundua ireki zitzaidan, lasaitasun handia hartu nuen»

En Al-Anón se siente protección desde la primera frase que se escucha: el alcoholismo es una enfermedad. En palabras de Miren, "Al principio piensas que la persona que tiene un problema con el alcohol es una persona que hace las cosas para fastidiarte. Me costó mucho venir a Al-Anon y cuando empecé a asistir me dijeron que el alcoholismo era una enfermedad. Eso me abrió el mundo, cogí mucha tranquilidad "

Maribel eta bere bikotea psikiatrak bideratuta iritsi ziren Alkoholiko Anonimoetara eta ondoren Al-Anonera: «Nik ere laguntza behar nuela ikusi nuen. Berehala ikasi nuen eta asko aldatu nintzen. Ulertua sentitzen zara Al-Anonen, babes handia daukazu, askotan familian ez daukazuna». Beste sentimentu bat ere izaten dute alkoholikoen senideek: erruduntasunarena, «zergatik tokatu zait niri?» galdera egitea alegia.

Maribel y su pareja llegaron a Alcohólicos Anónimos encauzados por un psiquiatra y después a Al-Anon: "Vi que yo también necesitaba ayuda. Pronto aprendí y cambié mucho. Te sientes entendida en Al-Anon, tienes mucha protección, muchas veces lo que no tienes en la familia. Los familiares de los alcohólicos tienen otro sentimiento: el de la culpabilidad, "¿por qué me ha tocado a mí?", se preguntan.

Isabelen esanetan, saioetan ez dute aholkurik ematen, «guri ondo joan zaiguna kontatzen dugu eta kideek askatasun osoa daukate bai edo ez esateko». *Hamabi Urratsak* eta *Hamabi Tradizioak* liburuak eta dokumentuak dituzte lanerako oinarri. Dignak, esate baterako, 60 urte baino gehiago zituela ikasi zuen irakurtzen, dokumentu horiek irakurri ahal izateko. «Argi daukat, Al-Anonera etorri izan ez banintz, zubi azpian bukatuko genuela. Oihu gutxiago egiten ikasi nuen, gehiago entzuten».

Según comenta Isabel, en las sesiones no se dan consejos, "Contamos nuestras experiencias. y los miembros tienen toda la libertad para expresar la suya, sí o no". La literatura sobre los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, es la base del programa. Digna, por ejemplo, aprendió a leer con más de 60 años para poder leer esa literatura. "Tengo claro que si no hubiera venido en Al-Anon, acabaríamos bajo el puente. Aprendí a gritar menos y a escuchar más ".

Mariak bikotearen alkoholismo arazoaz gain, aitarena ere bizi izan zuen: «Gogoratzen zarete nola heldu nintzen ni hona?», galdetzen die kideei. «Indartu egiten gara saioetan, lasaitu egiten gara, eta pixkanaka beldurrak, obsesioak eta genio txarrak kontrolatzen eta sendatzen ikasten dugu. Hitz egiten ikasten dugu eta gure inguruarekin bakean bizitzen».

María, además del problema de alcoholismo de su pareja, vivió también la de su padre: "¿os acordáis cómo llegué yo aquí?", pregunta a sus compañeros. "Cogemos más fuerza en las sesiones, nos tranquilizamos y poco a poco aprendemos a controlar y curar miedos, obsesiones y malos genios. Aprendemos a hablar y a vivir en paz con nuestro entorno ".

Seme-alabentzat, Alateen Para hijos: Alateen

Seme-alabek ere asko sufritzen dute alkoholikoen ondoan bizitzen. Honela, 11 urtetik gorakoentzat Alateen elkarteak lanean ari da. 18 urtetik gorakoei zuzenduta, berriz, Al Anon-eko Seme-alaba Helduena taldea dago.

Los hijos también sufren mucho cuando viven con los alcohólicos. Así, Alateen presta ayuda a los jóvenes comprendidos entre 11 y 19 años. Los hijos mayores de esta edad se incorporan a los grupos de adultos.

AEBetan 1951. urtean sortu zen Al-Anon elkarteak; Gipuzkoan 1963an eta Beasainen 1982an. Gaur egun Gipuzkoan 15 talde daude, horietako lau Goierriin. Beasaingo bilerak, Urbi etxean (Nafarroa etorbidea, 1), larunbatetan izaten dira, 19:00etan; Legazpikoak (Patrizio Etxeberria, 3) ostegunetan 18:00etan eta astelehenetan 17:00etan; eta Urretxukoak, kultur etxean, ostiraletan 18:30ean. Hilean

behin, hileko lehenengo larunbatean, Donostian elkartzen dira 12:00etatik 14:00etara Amara kaleko 13. zenbakian. Elkartearekin harremanetan jarri nahi duenak 650 265 963 telefonora deitu behar du.

La asociación Al-Anon nació en 1951 en Estados Unidos, en Gipuzkoa en 1963 y Beasain en 1982. En la actualidad hay 15 grupos, cuatro de ellos en Goierri.

*Las reuniones de Beasain, se celebran los sábados a las 19:00 horas en la Casa Urbi (Avda. Navarra, 1); en Legazpikoak (Patrizio Etxeberria, 3) los jueves a las 18:00 y los lunes a las 17:00; en Urretxu los viernes a las 18:30 en la Casa de Cultura. Quien quiera ponerse en contacto con la asociación debe llamar al teléfono **650 265 963** o enviar un correo electrónico a esta dirección: **gfaarea1@gmail.com**.*