

# IRUTXULO HITZA 9.11.18

(Suplemento comarcal Donostia)

## Familia-gaixotasuna da alkoholismoa.

### EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD FAMILIAR



**Al-Anon** elkartearen egoitza, Amara kaleko 13. zenbakian.  
(Sede de la Asociación Al-Anon en la calle Amara 13 bajo, de Donostia)

**Al-Anon** elkarteak 1968tik darama alkoholikoen senideen topagune eta babesleku izaten. Gaixo dauden pertsonak eta haien senideak txanpon bereko bi aurpegi dira, baina bakoitzaren zailtasunak desberdinak dira.

*La asociación **Al-Anon** lleva desde 1968 ofreciendo ayuda y cobertura. Las persona enfermas y os familiares son los dos lados de la moneda pero las dificultades de ambos son diferentes.*

Alkoholismoa da heriotzen bigarren eragile nagusia Espainian, eta urtero, 20.000 lagun hiltzen dira alkohol kontsumoaren eraginez. Milaka dira alkoholismoa duten pertsonak, eta bakoitzak, gutxienez, lau pertsonaren bizitzan eragiten duela uste da. Horregatik, familia-gaixotasuntzat dute **Al-Anon** elkartekoek. Gaitz hori duten pertsonen laguntzeko elkarte eta programa asko daude, baina ez dira horren ezagunak alkoholikoen senide eta lagunen elkarteak; Al-Anon da horietako bat.

*El alcoholismo es la segunda causa de muerte en el estado Español y cada año 20.000 personas mueren como consecuencia del consumo de alcohol. Son miles las personas con alcoholismo y, como minimo. Se considera que afecta a más de cuatro personas en su entorno. Por eso enferma a los miembros de **Al-Anon**. Hay muchas asociaciones y programas que ayudan a tratar esta enfermedad pero no son conocidas aquellas que ayudan a familiares y amigos. **Al-Anon** es una de ellas.*

Mundu osoan zehar taldeak dituen elkarte da, eta Gipuzkoakoa 1968an sortu zen, Errenteriako pertsona batek Parisen elkartearen berri izan zuenean. Euren izena anonimotasunean gorde nahi izan duten **Al-Anoneko** kideek azaldu dute, hasieran etxe batean biltzen zirela bilerak egiteko, baina duela 26 urte, Donostiako Udalak gaur egun daukaten lokala utzi ziela, Amara kaleko

13. zenbakian. Alkoholismoa «oso gaixotasun bakartia» dela adierazi dute, gaixoentzat, zein ingurukoentzat. Gizartean duen estigmak kalte handia egiten diela kontatu dute, eta askok urteak behar izaten dituztela **Al-Anon** bezalako elkarte batengana jotzeko: «Alkoholismoa tabua da, etxean zein kalean».

*Es una asociación de grupos por todo el mundo y la de Gipuzkoa nació en 1968, cuando una persona de Errenteria tuvo conocimiento de la asociación en París. Los miembros de **Al-Anon** que han querido guardar su nombre en el anonimato han explicado que se reunían en una casa, pero hace 26 años, el Ayuntamiento de San Sebastián cedió el local en la calle Amara nº 13. El alcoholismo ha declarado que es una enfermedad "muy solitaria" para los enfermos y para los de su entorno. El estigma social que tiene el alcoholismo hace mucho daño y muchos, necesitan años para acercarse a asociaciones como **Al-Anon**. "El alcoholismo es tabú, tanto en casa como en la calle", ha dicho.*

**Alkoholiko Anonimoen** taldea oso ezaguna dela diote, baina **Al-Anon** «ikusezina» dela kritikatzeko dute: «Beste herrialde batzuetan oso ezaguna da elkarte, baina hemen ez». Alkoholismoa duten pertsonen taldeekin nahasten dituzte, baina uste dute garrantzitsua dela bereiztea haiek senide eta lagunak direla, eta dituzten beharrak eta zailtasunak beste batzuk direla: «Jatorrian arazo berdina dugu denok, baina egiten dugun bidea desberdina da».

*Comentan que **Alcohólicos Anónimos** es muy conocido, pero en **Al-Anon** critican que es "invisible": "En otros países es muy conocido, pero aquí no". Confunden con los grupos de personas con alcoholismo, pero consideran importante distinguir que son familiares y amigos, y que las necesidades y las dificultades son otras: "En el origen todos tenemos el mismo problema, pero el camino que hacemos es diferente".*

## **Gaixotasun Enfermedad**

**Al-Anonekoek** azpimarratu dute alkoholismoarekin duten arazo pertsonala kolektibizatzeak haien bizitzetan izan duen eragin positiboa. «Elkartera iritsi aurretik, nire senidea etengabe kontrolatzen nuen, eta edan ez zezan, edozein trikimailu erabiltzen nuen. Alferrik zen, ordea».

*Los miembros de **Al-Anon** destacan que socializar los problemas personales a través de la propia experiencia, tiene unas consecuencias muy positivas. Antes de comenzar en la asociación controlaba constantemente y para evitar que bebiera, utilizaba cualquier método. Era inútil.*

**Al-Anonen** ez dago profesionalik, eta bileretan norberak bere esperientziaren inguruan hitz egiten du. Elkarri aditzea da daukaten tresna nagusia, eta gainontzekoek izan dituzten esperientzietatik ikastea oso lagungarria dela diote: «Gure arteko elkarriketen bitartez joaten gara gure zailtasunak lantzen». Argi daukate alkoholismoa gaixotasun sendagaitza dela, eta horretaz jabetzea da norberaren ongizaterako lehen pausoa. Gakoa norberaren jarreran dagoela baieztatu dute. «Gaixotasun hau ez da sendatzen eta gaixoaren eskuetan dago ondo edo gaizki egotea. Edaten ez badu, ondo egongo da, baina tanta bat edanez gero, dena okerrera joango da», baieztatu dute. Bileretan nork bere buruari mina eman gabe senide gaixoaren ondoan egoteko moduak lantzen dituzte, betiere elkarri iradokizunak eginez. «Hemen ez diogu inori esaten zer egin behar duen, norberak egin beharreko prozesua da», adierazi dute.

*En **Al-Anon** no hay profesionales, y en las reuniones cada uno habla sobre su propia experiencia. Dicen que la herramienta principal es la de escuchar y que aprender de las experiencias que han tenido los demás es muy útil: "Nos vamos a través de nuestras conversaciones entre nosotros trabajando nuestras dificultades". Tienen claro que el alcoholismo*

*es una enfermedad, y consciente de ello que es el primer paso para el bienestar personal. La clave está en la posición personal. "Esta enfermedad no se cura y está en manos del enfermo. Si no bebe, estará bien, pero si bebe una gota todo va a ir a peor ", han afirmado. En las reuniones trabajan las formas de estar al lado del familiar enfermo sin daño, siempre mediante sugerencias. "Aquí no decimos a nadie lo que tiene que hacer, es un proceso personal", han señalado.*

## **Ezagutzera emateko** ***Para darnos a conocer***

Alkoholismoa dutenen eta gaitzaren ondorioak pairatzen dituzten senideen kopurua oso handia izan arren, **Al-Anonen** berri oso jende gutxi duela kritikatu dute. Horregatik, egiten dutenaren berri informatzeko helburuarekin, kanpora begirako jarduerak ere egiten dituzte; hala nola, hitzaldiak, informazio postuak eta eskoletan informazio saioak: «Geuregana jendea bideratu dezaketenekin kontaktuan jartzen gara, eskolekin eta ambulatorioekin, adibidez».

*El numero de familiares que sufren el alcoholismo aún siendo muy alto ni se conoce **Al-Anon**, por eso, con el objetivo de dar a conocer la asociación, se desarrollan reuniones informativas en lugares públicos y en centros educativos y ambulatorios, por ejemplo.*

«Gaixotasunarekin lotura duten profesionalek, orokorrean, ez dute gure berri. Gizarte zerbitzuetara ere jotzen dugu askotan, bilerak eskatzeko, baina orokorrean ez digute kasurik egiten», kritikatu dute.

*Los profesionales que tratan esta enfermedad, en general, no tiene información sobre la asociación. Critican que, algunas veces, llamamos a los servicios sociales y no nos hacen mucho caso.*

Eskoletan prebentzioa lantzeaz gain, **Al-Anonen** barruan, **Alateen** taldea sortu zen duela urte batzuk, inguruan alkoholikoren bat duten adin txikikoen beharrei erantzuna emateko. «Azken finean, uste duguna baino jende gehiagok pairatzen du alkoholismoaren eragina», aitortu dute.

*En el trabajo de prevención en los centro escolares está, como parte de **Al-Anon**, **Alateen** que se formó hace ya unos años para dar respuesta a los menores de edad que conviven con el alcoholismo. En definitiva, hay muchas más gente de la que suponemos en torno al alcoholismo, han comentado.*