

Öt éve járok Al-Anon csoportba, a férjem alkoholizmusa miatt. Illetve saját magam miatt, mert húsz éves együttélés után sem tudtam le/elválni Tőle, pedig a betegsége előrehaladtával egyre több problémával kellett szembenéznem.

Úgy éreztem, hogy nagy baj van velem, nem vagyok normális, anyagi csapdába zártam magam és nem léptem ki egy olyan helyzetből, ami nyilvánvalóan nem jó nekem. Szerettem volna tudni, hogy mi a helyzet velem, meg akartam érteni magam. Az Al-Anonban nagyon sokat tanultam az alkoholizmusról, a társfüggésről. Barátokra leltem és egy nagyon őszinte közösségre. Hiszek a jól felépített program erejében, még ha nem is mindig sikerül követnem, mert változni nehéz.

A férjem jelenleg is aktív, de már sokkal többször sikerül megőriznem a lelki békémet és kezelni a helyzeteket. Ő maga szokott küldeni az Al-Anonba, mert szerinte sokkal nyugodtabb és kedvesebb vagyok, ha gyűlésről hazajövök. Kell-e ennél jobb ajánlás a program hatékonyságáról?

Cilus, alkoholbeteg hozzátartozója