

## ÚJPESTEN IS MEGALKULT AZ ALKOHOLISTÁK HOZZÁTARTOZÓIT SEGÍTŐ AL-ANON-CSOPORT

# „MŰKÖDIK, HA MŰKÖDTETED! MŰKÖDTESED, MERT MEGÉRDEMLED!”

Az alkoholizmus családi betegség. Aki így, vagy úgy, de érintett, az pontosan tudja, mennyire megviseli a családot, ha valamelyik tagja rendszeresen a pohár után nyúl. Létezik azonban egy önszert program, amelyik éppen nekik, az alkoholista családtagjainak, hozzátartozóinak nyújt segítséget, megértést és vigaszt: Al-Anonnak hívják. Ez a világszerte több mint 70 éve remekül működő lehetőség immár Újpesten is elérhető.

Értékes és figyelemreméltó megkeresés érkezett az Újpesti Napló szerkesztőségébe, amely arról informált, hogy tavaly szeptembertől immár Káposztásmegyeren is várja az Al-Anon azokat, akiknek alkoholistá van a családjában, és segítségre van szükségük a hozzátartozóknak is. Az újpesti Al-Anon-csoport egyik tagja, Enikő írt nekünk levelet. Ezekben a csoportokban világszerte kizárólag a keresztnévükön mutatkoznak be az emberek, hiszen nem számít, ki honnan jött, mi a neve, hanem egy a lényeg: közös csónokban eveznek. Széles körű csónokban eveznek. Ez a csónak jelen esetben pedig nem más, mint az, hogy alkoholistá van a családban, amely miatt a családtagoknak is rendkívül nehéz az életük, a mindennapjaik, ők is megvívják a testi és lelki csatáikat. Ahogy az Al-Anon-honlapján is olvasható:

A csoport hétfőnként este 18 órára, a Lóverseny téri Drogstop helyiségbe vár mindenkit. Előre kell

bocsátani, az alkoholista hozzátartozóit segítő csoport – a többi úgynevezett „12 lépéses” csoport-hoz hasonlóan – például az Anonim Drogfüggők, az Anonim Alkoholista vagy az Anonim Szerencsejátékosok közösségéhez hasonlóan nem valamiféle szekta. Itt nincs politizálás, egyetlen gyülekezetbe se kell belépni, nincs tagsági díj, sőt, életvezetési tippeket se adnak egymásnak.

A csoport lényege, hogy a kívánt változás útjára önként lépnek a tagok, amelyhez nagy segítséget nyújtanak mások történetei, a 12 Lépéses program és az Al-Anon irodalma.

Ezekben a találkozásokon az ide érkezők megosztják egymással örömeiket, bánatukat, hétköznapijaikat, érzéseiket. Sőt, még beszélni sem kötelező, hanem az is gyógyít, ha egymás történeteit hallgatják, hiszen itt mindenki ugyanabban a cipőben jár, ennél fogva hasonló élmények érik őket. Nincsen tagfelvétel vagy hasonló formalitás, senkit



se faggatnak ki, mindenkit várnak, akinek életét érinti egy családtagjának vagy barátjának alkoholbetegsége. Éppen ott jártamkor először érkezett egy hölgy, aki annyit mesélt el magáról, hogy nehezen bírkózik meg társa ivási szokásaival.

Nagyon fontos, hogy egyetlen Al-Anon meetingen sem lehet minősíteni vagy tanácsokat adni a másik társnak. Már mindannyian találkozunk fogadatlan prókátorokkal, és elég egy félresiklott tanács, amelyből baj származhat. A gyűlés végén pedig – ahogy a filmekben már láthattuk – a résztvevők elmondják az úgynevezett „békeesség imát”, majd, aki még akar, ottmarad beszélgetni a társaival.

A sorsközösségek, az önszert csoportok, így az Al-Anon egyik legnagyobb rejtélye valamilyen oknál fogva nagyon is működik. Bár nem történik más, mint hogy a lehető legösszegebb megnyilatkozások hangzanak el, ám ez és a hallgatás-terápia azonnali és hosszú távú gyógyító hatást nyújt a megsebzett léleknek. Aki kétségekkel küzd, hogy ott-e a helye az Al-Anonban, az keresse fel a honlapjukon ezt a kvízt: <https://al-anon.hu/al-anon-kviz/>, informálódjon a programról, vagy hívja Szilvit a 30 273 3347-es vagy a 20 440 1932-es telefonszámon, de végső soron azt ajánlom, hogy szánjon rá egy órát, és keresse fel őket hétfőnként a Lóverseny téren.

– BESZTERCZEY –

## TÉRDÍZÜLETI ÉS GERINCGYÓGYÁSZATI RENDELÉS INDUL A SZAKRENDELŐBEN

Márciustól két új, kifejezetten egy-egy ortopédiai területre fókuszáló rendelés indul: térdízületi szakrendelés, illetve gerincgyógyászat. A közelmúltban indult mozgásszervi rehabilitáció mellett így tovább bővül azon szakrendelések köre, amelyek az újpesti lakosok gyógyulását és egészségmegőrzését szolgálják.

Új szakemberekkel bővült az ortopédiai osztály, így lehetőség nyí-

lik új, speciális rendelések indítására. Márciustól az általános ortopédia mellett keddenként térd ambulancia, hétfőn és csütörtökön pedig gerinc ambulancia kezdi meg működését. Az új rendelések célja leggyakoribb mozgásszervi betegségek és tünetek (térd-, hát-, nyak-, derék- és végtagfájdalom) konzervatív (nem műtéti) kezelése és gyógyítása.

Mindkét rendelés beutalókötéses és előzetes időpontegyeztetés után vehető igénybe.

ÉN

