

Az alkoholbetegek lelkigondozása

1.) Elindulás a szabadulás felé vezető úton

Sokszor ez nagyon nehéz, mert a súlyos függésben lévők gyakran a végsőkig hártják betegségüket, de még a téma érintését is messziről kerülik, hogy ne kelljen szembesülni azzal, hogy ne kelljen beismerni, hogy függők. A hártás egyik leggyakoribb típusa: a körülményekre való hivatkozás, a családtagok hibáztatása. De vannak nagyon kifinomult hártó mechanizmusok is: pl. az alkoholbeteg szóban elismeri, hogy függő, de ezzel nem azonosul és valójában csak az ivás igazolására használja, vagy azért teszi, mert mások kikényszerítették belőle ezt a vallomást. A gyógyulás viszont csak akkor indulhat el, ha a beteg belátásra jutott saját helyzetét és állapotát illetően.

„Csakhogy ismerd el a te hamisságodat, hogy hűtlenné lettél az Úrhoz, a te Istenedhez, és szertefutottál utaidon az idegenekhez mindenféle zöldellő fa alá, és az én szómra nem hallgattatok, ezt mondja az Úr [.....] TérjeteK vissza, szófogatlan fiak, [és] meggyógyítom a ti elpártolástokat! Íme, mi hozzád járulunk, mert te vagy az Úr, a mi Istenünk!” Jer 3,13. 26.

2.) Milyen fő dolgokat kell próbálni megértetni kezdetben:

- a.) Nem pusztán erkölcsi vétségről van szó, hanem egyúttal testi betegség is
- b.) Nem lehet szinten tartani a betegséget! Tapintatosan meg kell értetni vele, hogy már eddig is károsodott a személyisége, környezete és rá kell mutatni, hogy ha ez így megy tovább, a munkahelyét, az önbecsülését és mások megbecsülését is elveszítheti.
- c.) Egyedül nem lehet felvenni a harcot az alkoholbetegséggel. Segítő lehetőségek:
 - Orvos, pszichiáter, pszichológus, gyógyszeres segítség
 - Rehabilitációs intézetek, rehabilitációs táborok
 - AA
 - Hit általi szabadulás

3.) Gyakorlati javaslatok

- a.) Szidással, ingerült légkörben semmire nem lehet menni. Sőt, ürügy lehet az ivásra! Őszintén el is hiteti magával: ezért iszik. *„Egy szóval se bíráld, egyetlen mozdulattal vagy pillantással se mutass rosszallást vagy ellenszenvet! Nagyon valószínű, hogy ez a szerencsétlen ember átkozza saját magát!”* (Ellen G. White: A Nagy Orvos lábnyomán, Munkálkodás az iszákosokért c. fejezetből)
- b.) Erőszakkal elvenni üveget szintén nem jó megoldás, erős haragot vált ki. Azt hangsúlyozzuk: neki kell szembefordulni, döntenie, mi nem vehetjük ki a kezéből a poharat, sőt Istentől sem várhatja ezt.

„Bizonyágul hívom ellenetek ma a mennyet és a földet, hogy az életet és a halált adtam előtökbe, az áldást és az átkot: válaszd azért az életet, hogy élhess mind te, mind a te magod” 5Móz 30,19

„A megkísértett embernek meg kell érteni az akarat igazi erejét. Ez az ember természetét szabályozó erő – a döntés, a választás képessége. Minden az akarat helyes működésén múlik. Mi nem tudjuk szívünket megváltoztatni, nem tudjuk gondolatainkat, indítékainkat, érzéseinket uralni [...] De el tudjuk határozni, hogy Istennek fogunk szolgálni [...] Ha átengedjük akaratunkat Krisztusnak, a mennyei szövetségre, és fentről kapunk erőt az állhatatosságához.” (Ellen G. White: A Nagy Orvos lábnymán, Munkálkodás az iszákosokért c. fejezetből)

- c.) Nem lehet beleerőltetni a bölcsességet senkibe, ha éppen hárít. Inkább kevés, okos, de igazán helyénvaló megfogalmazásokat intézzünk felé. **„Mint arany alma ezüst tányéron: olyan a helyén mondott ige!”** Péld 25,11
- d.) Érzékeltetni kell, hogy nem mondanak le róla, illetve az eredeti személyiségéről. A feleség, a férj nem akarja elveszíteni iránta való tiszteletét, szeretetét. Gyermekek a tiszteletet, szülői támaszt.
- e.) Ne az anyagi veszteségre tegyük a hangsúlyt, mert akkor könnyű a hárítás: „Neked bezzeg csak a pénz a fontos.”
- f.) Világossá kell tenni, hogy nem fogunk beletörődni a betegség berendezkedésébe!
- g.) Fontos megteremteni a bizalomteljes, védett környezetet. A családtag sokat segíthet ha vele szolidárisan ő is teljes absztinenciát vállal.
- h.) Ha nem lehet beszélni a témáról, őszinte, szeretetteljes levelet lehet tenni az útjába, esetleg irodalmat adni neki néhány okok sor kíséretében.
- i.) Jó ha van alkoholbetegségből szabadult ismerősünk, akivel találkozót lehet összehozni és magukra hagyni őket a beszélgetésben. Olykor a külső segítség hatékonyabb lehet, mint a közeli hozzátartozók erőfeszítései.

4.) A bajból szabadulni vágyók, vagy a szabadulásért már küzdők lelkigondozása

- a.) „Szigorú szeretetre” (Levendel László) van szükség. Kitartó szeretet, a bizalom kifejezése, remény-adás, de meg nem alkuvás a bajjal. A hazugság, önámítás, öngazolás fellegvárainak lerombolása.
- b.) A teljes absztinencia szükségességéről való meggyőzés az egyik legfontosabb feladat. Nem lehet „szocális ivóra” gyógyulni.
- c.) Az erős, fűszeres ételek izgatják a gyomor nyálkahártyáját, erősítik az ital utáni vágyat. Nagyon fontos az egészséges életmód és táplálkozás alapelveinek megismertetése és alkalmazása. Különösen fontos, hogy bőségben legyenek egészséges italok (egészséges gyümölcslevek, ízes paradicsomlé, ízes teák, könnyű zöldséglevek, stb..)
- d.) Nagy felbuzdulásában a beteg egyszerre akar megszabadulni az alkohol „ikertestvéreitől”, a cigarettától és a kávétól. Ez kívánatos ugyan, de nem szerencsés egy időben próbálkozni két-három függőség felszámolásával.

- e.) Sokszor mértéktelenül dolgozni kezd, hogy behozza a kiesett időszakot. Veszélyes ez is, mert ingerültséget, fáradtságot, feszültséget okoz.
- f.) AA jelmondata: „Ne légy éhes, mérges, fáradt és magányos!”
- g.) Az elvonás kezdeti szakaszában (1-2 év is lehet) tartósan boldogtalan, ingerlékeny lehet a beteg. Tudatosítani kell ezt benne és a családtagokban is és felhívni a figyelmet arra, hogy a feszültség fokozása nagyon veszélyes ilyenkor. Lk 11,14-26 törvényszerűsége érvényes itt.
- h.) Nem szabad gyanakvást kifejezni szolgálatással, kérdezősködéssel, ez semmit nem old meg, de ürügyet szolgáltat az ivás újratekzésére.
- i.) A visszaesés megviseli őt is, és a családtagokat is. Mégis reményt kell önteni bele az újratekzéshez. És ez reális is. Kevesen szabadulnak meg visszaesések nélkül. Minél rövidebb ideig tartó a visszaesés, és minél ritkább, annál közelebb lehet a belső szabadulás pontja. Ezzel is bíztassuk. A szemrehányás mindenképp kerülendő. Mik 7,8 legyen a biztatás alapja, akár nem hívő nyelvre is lefordíthatjuk: **„Ne örülj, én ellenségem! Elestem ugyan, de felkelek, mert ha még a sötétségben ülnék is, az Úr az én világosságom!”**
- „Segíts neki felemelkedni! Szavaiddal kelts benne hitet. Igyekezz erősíteni jellemének minden kedvező vonását! Tanítsd meg neki, hogyan indulhat el felfelé! Mondd el, hogyan vívhatja ki embertársai megbecsülését! Segíts neki felismerni Istentől kapott, de eddig nem kamatoztatott képességeinek értékét!”* (Ellen G. White: A Nagy Orvos lábnyomán, Munkálkodás az iszákosokért c. fejezetből)
- j.) A legelesettebbeknél is gondoljunk Jézus példájára, tanításaira és az ígéreteire: pl. az elveszett juh példázata
- „Tarts ki azok mellett, akiknek segíteni próbálsz, különben nem fogsz győzni! A bűn állandóan kísérti őket. A részegítő ital utáni kínzó vágy újra meg újra már-már diadalmaskodik rajtuk; talán újra és újra elesnek, de azért ne add fel a harcot.”* (Ellen G. White: A Nagy Orvos lábnyomán, Munkálkodás az iszákosokért c. fejezetből)
- k.) Buzdítsuk mindazokat a másokért való szolgálatra, akik őszinte szívvel maguk mögött hagyták az italt. Adjunk nekik valamilyen feladatot, amellyel segíthetnek másoknak is a függőség nyomorából kiemelkedni.
- l.) Próbáljunk nekik munkát szerezni és ne hagyjuk, hogy fizetség nélkül várják el másoktól, hogy ételmet, szállást, ruhát adjon nekik. Ez erősíteni fogja az önbecsülésüket és hozzásegíti őket a függetlenedéshez. Emellett a munkának óriási szerepe van a kísértésekkel szembeni győzelemben.
- m.) Hordozzuk a beteget imádságban Isten előtt.
- n.) A legnagyobb segítség, ha helyes Istenképet építhetünk fel a betegben. A megtérés, a megszentelődés útján járás a legtökéletesebb védelem és biztonság a bűnnel és kísértésekkel szemben.