

Como futuro Profesional de la Salud me veo en la necesidad de conocer Al-Anon/Alateen para darlo a conocer a los pacientes, pero también debo recalcar que Al-Anon/Alateen es para familiares y que no hace prevención de la bebida de otros. Supongo que tendría que decir que sus grupos suponen una forma de vida mejor para los miembros y, a su vez, para todos los que les rodean.

IHC. Alumno de Medicina. Universidad del País Vasco

Boletín informativo Online. Al-Anon/Alateen, Información a un Click!

Al-Anon/Alateen debe seguir progresando y para ello es necesaria una buena información.

Los medios de comunicación han ido acomodándose a los tiempos y hoy nuevas herramientas nos permiten lograr objetivos de forma diferente, llegando de forma más rápida a muchas más personas.

Por ello, desde la Junta de Custodios de la Oficina de Servicios Generales de los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen nos ilusiona presentaros un nuevo proyecto que deseamos os ayude a seguir conociéndonos: un Boletín informativo Online “Al-Anon/Alateen, Información a un Click”.

Con este primer número comenzamos esta nueva andadura. Por medio de este Boletín informativo Online, tenemos la posibilidad de informar y daros a conocer aquellas acciones que se realizan en toda España para difundir el mensaje de Al-Anon/Alateen a las personas que todavía están sufriendo, así como facilitar el acceso a nuestra página web (www.al-anonespana.org).

Deseamos que éste pueda ser el primero de muchos más y que os resulte de interés y ayuda. Y aprovechamos para agradeceros toda vuestra colaboración con nuestra Asociación de Ayuda Mutua; trabajando conjuntamente podemos seguir dando esperanza a las familias que sufren por la forma de beber de un ser querido.



Si desean recibir el Boletín informativo Online “Al-Anon/Alateen, Información a un Click”, pueden suscribirse en el siguiente enlace:

<https://al-anonespana.org/boletin-informativo-online/>

GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON / ALATEEN

Para familiares y amigos de alcohólicos



HABLA CLARO

UN RECURSO DE LA COMUNIDAD
PARA LOS PROFESIONALES

Información para los/as profesionales.

Los Grupos de Familia Al-Anon fueron fundados en EEUU en 1951 con el objetivo de dar soporte emocional y ayuda a las personas afectadas por la convivencia estrecha con un alcohólico, esté o no en tratamiento. Mantenemos también grupos especiales para adolescentes (desde los 12 hasta los 19 años) que se llaman Alateen donde los jóvenes pueden expresar de forma más libre de acuerdo con su problemática, aunque son asistidos por dos miembros Al-Anon adultos como apoyo y guía. Hoy en día, Al-Anon/Alateen está presente en 115 países con más de 24.000 grupos de recuperación. Nuestras reuniones son anónimas y confidenciales. No hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembros.

En España, Al-Anon/Alateen ha estado ofreciendo desde 1963, con más de 250 reuniones, ayuda y esperanza a los familiares y amigos de los bebedores con problemas de alcoholismo. Durante estos ya 60 años, Al-Anon/Alateen se consolida en España como un recurso comunitario que provee de ayuda a aquellos afectados por la forma compulsiva de beber de otra persona.

Este año, 2023, es para nosotras/os un año muy especial. Seis décadas con las puertas abiertas dando la bienvenida a cualquier persona que sienta que su vida ha sido o está siendo afectada por la forma de beber de otra persona. El primer grupo Al-Anon surge en Las Palmas de Gran Canaria en 1963, grupo que a día de hoy aún sigue en funcionamiento. Y desde entonces, los grupos en España han seguido proliferando.

En todas las Comunidades autónomas existen grupos Al-Anon/Alateen ayudando a las familias que están sufriendo, que están preocupadas por la forma de beber de un ser querido

Desde la confidencialidad, Al-Anon/Alateen ofrece a través de los grupos de Ayuda Mutua COMPRESIÓN, porque sabemos lo que es lidiar con el alcoholismo ajeno, el desgaste emocional y físico que supone convivir con esta enfermedad crónica; COMPARTIR ENTRE IGUALES, porque aunque tengamos diferentes personalidades y diferentes relaciones (padres, madres, esposas, esposos, parejas, hijas, hijos, hermanas, hermanos, parientes, amigas/os,...) nuestros sentimientos de angustia, miedos, rabia, resentimiento, vergüenza, culpabilidad, etc., son los mismos. Por eso compartiendo experiencia, fortaleza y esperanza nos ayudamos mutuamente.

Y además Al-Anon/Alateen ofrece un PROGRAMA DE RECUPERACIÓN, no nos quedamos solamente en desahogarnos o en compartir nuestras experiencias; en un grupo Al-Anon venimos a recuperarnos y a conseguir tener una vida más sana y a sentirnos más



Bailén, 161 ent. 5a. 08037 Barcelona Tel. 93 201 21 24 / www.al-anonespana.org

Puede ver el Boletín en: al-anonespana.org/info-profesionales/boletin-al-anon/



Una profesional opina sobre Al-Anon/ Alateen

Como profesional del Trabajo Social, considero que los grupos de ayuda mutua de Al-Anon y Alateen (grupos de apoyo a familiares y amigos de alcohólicos) tienen que ser un recurso dentro de la red social de los Servicios Sociales comunitarios y en los servicios sanitarios de atención primaria. Pues la función que ejercen estos grupos de ayuda mutua (de cara al apoyo) son imprescindibles para que la población que vivencia una situación de alcoholismo en el seno de su familia pueda salir adelante, sintiéndose escuchados y comprendidos.

Esta Asociación tiene como fin conseguir que los familiares se ayuden a sí mismos, reforzando positivamente los aspectos de autovaloración, el no control de las acciones ajenas a ellos mismos, la no culpabilidad ante la situación que viven y el no aislamiento por la situación en la que se ven inmersos.

No debemos olvidarnos que los familiares y los cuidadores de las personas alcohólicas, son personas que necesitan apoyos para superar sus miedos, y ser capaces de superar el aislamiento que les genera la vergüenza de la situación, y que sean capaces de vivir su vida sin sentirse culpables por la experiencia que les ha tocado vivir. Es por ello que los grupos de Al-Anon y Alateen ejercen un apoyo tan positivo en las personas que acuden, ya que se sienten tanto entendidas como atendidas; estas experiencias no les resultan situaciones extrañas o ajenas y en ellos pueden mostrar sus sentimientos tal cual los vivencian, sintiéndose escuchados y comprendidos.

Por todas estas razones, creo que es necesario que tanto desde los Servicios Sociales de los Ayuntamientos como desde los servicios de Atención Primaria, se faciliten estrategias y habilidades con las que los profesionales sean capaces de adentrarse en la realidad vivida por los familiares y cuidadores de las personas alcohólicas y se les refuerce positivamente para conseguir una mejor calidad de vida utilizando servicios, recursos y/o profesionales (médicos, profesionales de la enfermería, trabajadores sociales, terapeutas, psicólogos, abogados, personal del orden público...) que les sirvan de apoyo en las diferentes situaciones en las que lo demanden o requieran.

Los profesionales de atención directa como médicos de familia o trabajadores sociales tenemos que estar

muy atentos a las consecuencias que vivencian los familiares y cuidadores de las personas alcohólicas, comprendiendo que ellos necesitan de nuestra atención tanto directa como indirecta, en muchas ocasiones, más incluso, que los propios alcohólicos, y en diferentes ámbitos como pueden ser el de autocuidado, el social, el sanitario, el educativo, etc., facilitándoles a través de la escucha activa la búsqueda de apoyos, que les proporcionen una mejor calidad de vida, fortaleciendo los aspectos positivos y aprendiendo a vivir su propia vida.

Gracias por el incondicional apoyo que brindáis a aquellos que os lo solicitan.

Autora: M^a Purificación García Álvarez, Profesora Titular de la Escuela Universitaria de Trabajo Social (EUTS) y coordinadora del Programa de Movilidad SICUE, Santiago de Compostela.

Un/a futuro/a profesional opina...

Muchas veces he oído hablar de enfermedades de adicciones y poco he oído hablar de los familiares y gente cercana a ellos que conviven con enfermos o adictos. Afortunadamente, aunque sea de forma lenta se ha empezado a tomar conciencia de la fuerza y entrega de padres, hermanos, amigos, etc., que habitan o se relacionan con los bebedores problema.

Es sabido que el manejo apropiado de la situación que nos ocupa –alcohol y los problemas derivados– pasa por un abordaje psicosocial y multidisciplinar que engloba además de al propio sujeto –paciente o no paciente– a su entorno cercano, familiar, laboral y social en su conjunto.

Al-Anon/Alateen como fraternidad surgida de la necesidad de soporte-ayuda a las personas que están cerca del enfermo alcohólico tiene mucho que ofrecer a los próximos al bebedor.

Como futuro profesional de la Medicina que ha conocido Al-Anon/Alateen y me he interesado por su programa y por el compromiso que la asociación proporciona debo decir que la tríada Experiencia, Fortaleza y Esperanza es la base de su doctrina. Los grupos Al-Anon/Alateen son el centro donde las personas afectadas por el alcoholismo de otro comparten sus ideas y pensamientos, donde se sienten libres para expresarse y donde saben que

su nombre y circunstancias no van a salir de la sala donde se reúnen.

De un antes y un después hablan los miembros de Al-Anon/Alateen. El antes es la vida de desesperanza y de caos y el después, la de tranquilidad y paz. El paso se logra por el trabajo personal, que es una tarea individual y colectiva, donde el familiar toma lo que encuentra aprovechable para su vida y deja lo que cree que no debe tomar.

Como futuro profesional de la salud me atrevería a decir que Al-Anon/Alateen puede llenar el espacio entre un tratamiento médico y un tratamiento emocional. Un grupo con experiencias compartidas puede funcionar como puente entre las necesidades médicas y las afectivas.

Los beneficios médicos de Al-Anon/Alateen serían los que cualquier persona consideraría como ideales formas de vida para todos.

1. Sentirse menos solo.
2. Reducir el desánimo
3. Hablar sinceramente sobre sentimientos.
4. Mejorar habilidades para situaciones difíciles.
5. Permanecer motivado.
6. Aprender sobre salud, economía, recursos sociales.



felices. El cambio de forma de pensar, el cambio de perspectiva, el cambio de actitud es de inmenso valor

Destacamos la ayuda que brindan los grupos Alateen a los miembros más jóvenes de la familia, muchas veces los grandes olvidados. Nuestras niñas, niños y jóvenes, sufren todavía más si cabe las consecuencias de criarse y vivir en hogares afectados por la enfermedad del alcoholismo de uno o ambos progenitores. No estáis solas, no estáis solos, Alateen es vuestro grupo. Os esperamos con las puertas abiertas y también en un grupo Online.

Y a la vez cooperamos con la comunidad de profesionales que trabajan con los familiares y amigos de los alcohólicos. Juntos, médic@s, enfermer@s, trabajadores sociales, psiquiatras, psicólog@s, abogad@s, educadores, medios de comunicación, etc., y Al-Anon/Alateen, nos convertimos en grandes aliados a la hora de hacer un abordaje integral sobre la afectación del alcoholismo en la familia y el entorno.

<http://www.al-anonespana.org>

Instagram: @alanonespana

YouTube: Al Anon España