

## Uzależnieni i współuzależnieni na turnusach terapeutycznych w Strzyżynie

- zroszcuały, że zachowania osób uzależnionych od alkoholu wynikają z choroby a nie z braku miłości;

- zroszcuały, że osoby uzależnione też bardzo cierpią, a często jeszcze bardziej od nich samych („*teraz rozumiem jego ból i cierpienie*”);

- poprzez zrozumienie innych osób zaczęły bardziej rozumieć „swojego alkoholi-ka” („*dowiedziałam się tego czego nigdy nie dowiedziałabym się od swojego męża*”)

- zredukowały strach przed „swoim alkoholikiem” („*nauczyłam się podchodzić i rozmawiać z alkoholikiem bez strachu, napięcia i obrażania się*”);

- zaczęły rozumieć skąd biorą się negatywne nastawienia osób uzależnionych od alkoholu do swoich bliskich;

- zaakceptowały, że są tak samo (a niekiedy nawet bardziej) chore jak ich bliscy - uzależnieni od alkoholu;

- zroszcuały, że ich własna choroba (współuzależnienie) może być głębsza i cięższa niż uzależnienie od alkoholu („*jestem chyba bardziej chora i pokręcona niż mój mąż*”);

- nabrały nadziei, że ich bliscy mogą także zaprzestać picia zacząć i trzeźwieć;

- zmieniły swoje dotychczasowe nastawienie do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Programu Dwunastu Kroków;

- poprawiły umiejętności komunikowania się z innymi ludźmi;

Wśród korzyści jakie osiąągają liderzy grup na uwagę zasługuje możliwość powtórzenia przerabianych wcześniej Kroków a tym samym ich uzupełnienie oraz ugruntowanie, a także sprawdzenie siebie w roli osoby pomagającej innym i tym samym wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Jak z powyższego wynika opisana forma terapii jest zdaniem jej uczestników ze wszzech stron dla nich korzystna, a zdaniem profesjonalistów - organizatorów turnusów stanowi cenne uzupełnienie programów terapeutycznych proponowanych przez ośrodki profesjonalne.

B. Woronowicz

### **Therapeutic holidays for alcoholics and co-alcoholics in the Strzyżyna Center**

#### **Summary**

The paper presents experiences of 2-week Therapeutic Holidays (TH) for alcohol dependent persons and their families or partners. This form of treatment is provided at the Strzyżyna Training and Rehabilitation Center of the Institute of Psychiatry and Neurology. An attempt is made here to list advantages of TH as perceived subjectively by the participants.

The main aim of the TH organized by the Dependences Treatment Center, IPN, is to enlarge the therapeutic offer of the DTC, through getting the participants acquainted with the 12 Steps Program of the AA, Al-Anon and Alateen, and training them in skills necessary to use this program.

The paper summarizes the author's 7 years of experience with this form of treatment, and is based on responses of 96 participants of the last three THs in 1994.

Both groups of participants (i.e. alcohol dependent persons and co-dependents, from various regions of Poland) emphasized that their joint participation in the TH provided them with an opportunity to understand and know better the disease and the resulting suffering of family members. Other most frequently mentioned advantages were: awareness that their problems and suffering are not so very different from these of others, recognition and acceptance of the disease in a close person, change of attitudes towards other communities based on the 12 Steps Program, and improvement of interpersonal communication skills.

Interviews conducted with participants suggest that this form of therapy is most helpful both in early and in later stages of the recovery process. Thus, TH should be viewed as a valuable supplementation of therapeutic programs provided by various centers to alcohol dependent persons and their families. Continuation and propagation of this form of treatment should be recommended.

**Key words:** alcohol dependence and co-dependence \ alcohol treatment