

ELŐSZÓ

Akarsz-e...

Jézus, a zseniális orvos, már kérdésével – „Akarsz-e meggyógyulni?” – segít az őszinte diagnózis és a remélt terápia felé. Világossá teszi, hogy állapotunk nem csupán emberi gyengeség, gyarlóság, hanem betegség. Nem vagyunk egészségesek, valami, valaki hiányzik belőlünk, hiányzik az egészből. Nehezen ismerjük be, de ezért a hiányért mi is felelősek vagyunk. Nem lehet mindent az örökölt génekre vagy éppen a külső körülményekre, mások bűnére hárítani.

A kérdés úgy is élére állítható: akarunk-e betegek maradni továbbra is? Mert bizony sokszor úgy tűnik, mindent megteszünk azért, hogy semmi ne változzék az életünkben. Jól tudjuk, hogy mérgezzük, pusztítjuk önmagunkat, és veszélyeztetjük környezetünk, a ránk bízott emberek életét, de nincs erőnk megváltozni és változtatni. Jézus éppen ezt a lehetőséget, radikális fordulatot kínálja fel, amikor egyenesen rákérdez: „Akarsz-e meggyógyulni?” Nem egyszerűen gyógyulni, hanem *meggyógyulni!*

Akarsz-e szabadulni, *megszabadulni!* Ha igen, akkor nem valamiféle – ma oly divatos – meghatározhatatlan, megfoghatatlan „szabadságra” van szükséged, hanem élő, személyes Szabadítóra, akinek már a neve is hirdeti: Jézus, azaz Szabadító, Megváltó, Megtartó...

A kötet szerzői e felé a Szabadító felé mutatnak útirányt. De nem úgy, mint a bebetonozott útjelző táblák, amelyek mutatják ugyan a helyes irányt, de maguk nem mozdulnak. Őszinte együttérzés, személyes bizonyosságtétel teszi hitelessé az írásokat. Nem kívülről osztogatnak tanácsokat mindentudó bölcsék, hanem teljes empátiát és szolidaritást vállaló útítársak vallanak a Szabadító hatalmáról, a gyógyulás nem könnyű, de járható útról, a szabadulás megtapasztalható örömről.

Isten áldása kísérelje ennek a terápiás kötetnek a szolgálatát, hogy minél többeket bátorítson őszinte hitvalló válaszra: Igen, Uram és Szabadítom, akarok gyógyulni, sőt, meggyógyulni!

Gáncs Péter

AZ ALKOHOLIZMUS KIALAKULÁSA

Az alkoholizmus a szerfüggés egyik formája, mégis sokan túl későn vagy egyáltalán nem hajlandók alávetni magukat megfelelő kezelésnek. Az egészségre káros italfogyasztás határértéke napi 40 g tiszta alkohol (1 dl tömény ital, 4 dl bor, vagy 1l sör) a férfiaknál, és kb. ennek fele a nőknél.

A fiatalok túlkapásai azt jelzik, hogy az illető személyiségevel vagy környezetével komoly gond van. Ez az életkor különösen veszélyes, mert sokkal könnyebben alakul ki függőség. A szakemberek szerint megelőzhető az alkoholbetegség kialakulása, ill. idejekorán még hatékonyan kezelhető, ha az illető elismeri az alkoholfüggőséget, együttműködik, és vállalja a teljes absztinenciát.

Az nevezhető alkoholbetegnek, aki oly mértékben függ az italtól, hogy az pszichikai és fizikai zavarokat eredményez, amelyek személyes kapcsolataira és gazdasági helyzetére is kihatással vannak.

Az alkoholizmus két alapvető formája a kóros függőséggel járó és a kóros függőséget nem okozó italozás. Előbbi nem képes mérsékelni magát, ellenállhatatlan kívánságot érez, hogy még többet igyon, ha elkezdte. Utóbbinál ez a kontrollvesztés nem fordul elő. Arra nem képes, hogy egyáltalán ne fogyasszon italt, de nem veszti el a képességet, hogy mérsékelje az adagot, vagy ne igyon, ha a helyzet úgy kívánja.

Az alkoholizmus harmadik formája, amikor valaki erős italokat fogyaszt, önkontrollját elveszíti, és egy-egy részegségi időszak után akár hetekig, hónapokig távol tudja tartani magát az ivástól. Ha azonban újból inni kezd, akkor ismét elveszti az önuralmát. Mindhárom forma súlyosan károsítja az egészséget, és az élet egyéb területein is problémákat okoz.

Az alkoholizmus kialakulásának szakaszai:

1. AZ ELSŐ TÜNETEK FÁZISA: KB. HAT HÓNAP

- az ellazulás és megkönnyebbülés érzése, a feszültségektől való szabadulás dominál
- keresi az alkalmat az ivásra, úgy érzi, a vidám hangulat lazította el, nem az alkohol

- nem lesz részeg, de naponta menekül az ilyen módon elért ellazuláshoz
- egyre nagyobb adagra van szüksége a kívánt hatás eléréséhez
- az időszakos feszültségoldástól eljut a szinte állandó italos állapotig

2. KEZDETI FÁZIS: HAT HÓNAPTÓL ÖT ÉVIG TARTHAT

- nem emlékszik, hogy előző nap italos állapotában mit tett vagy mondott
- érzi, hogy valami nincs rendben, italozását titkolja, nehogy elítéljék
- egyre jobban fél, nehogy „tartalék” nélkül maradjon
- az ivás megszakítása után mohó „szomjúsággal” veti rá magát az első néhány pohárra
- lassan kialakul a büntudat, kerüli az alkohollal kapcsolatos témákat
- súlyosbodik az emlékezetzavar

3. KRITIKUS FÁZIS: INNEN MÁR ALKOHOLFÜGGŐ

- testi-lelki szükségletként éli meg az alkoholfogyasztást
- arra még képes, hogy eldöntse: iszik-e vagy sem, de ha elkezd, nem tud megállni
- elkezd magyarázatokat gyártani
- a családban, a munkahelyen megromlanak a kapcsolatai, csökkenő önbizalmát túlzott magabiztossággal palástolja
- a környezetet hibáztatja, elszigetelődik, egyre agresszívebb lesz
- állandó lelkiismeret-furdalása újabb feszültségeket okoz, amit alkoholba fojt, és kialakul az ördögi kör
- megpróbál bizonyos szabályokat betartani, pl. hogy bizonyos óra előtt nem iszik azt remélve, hogy így ellenőrizni tudja ivását
- kapcsolatait megszakítja, munkahelyét elhagyja, önsajnálattal jellemzi, minden érdeklődése az ivásra összpontosul
- abban keresi a megoldást, hogy „elszökik”, elhagyja környezetét
- családjá is elszigetelődik szégyenében a környezettől
- elhanyagolja az étkezést, így még erősebb az ital hatása
- kórházba kerül, nem is az alkoholfüggőség, hanem az annak következtében kialakult betegségek miatt
- már kora reggel ivással kezdi a napot

4. KRÓNIKUS FÁZIS:

- a részegség időszakai egyre hosszabbak, akár napokig sem tér magához
- erkölcsi tartását, józan ítézőképességét elveszíti
- súlyos pszichikai zavarok jelentkeznek
- vegyi termékekre fanyalodik, bármit képes meginni
- már egyre kisebb mennyiségtől lerészegedik, a szervezet toleranciája csökken
- az állandósuló félelem, a reszketés csak akkor szűnik meg, ha ivott egy bizonyos mennyiséget
- legnagyobb gondja, hogy uralkodjon az elvonási tüneteken
- a valós helyzettel való állandó kíméletlen szembesülés a teljes összeomláshoz vezet
- súlyos depresszió, gyakran öngyilkosság
- skizoid, paranoid tünetek, hallucinációk, a személyiség fokozatos leépülése

Hatékony segítséget és kezelést csak azok számára lehet nyújtani, akik felismerik, hogy alkoholfüggőkké váltak, vagy nagyon közel vannak ahhoz. Minél hamarabb felismeri és elismeri ezt valaki, annál biztosabb lehet a gyógyulása. A Kék Kereszt és a Névtelen Alkoholistákéhoz hasonló önszegélyező csoportok, rehabilitációs központok várják a szabadulni vágyókat.

A GYÓGYULÁS FOLYAMATA:

- őszinte igénye van a szabadulásra, és megérti, hogy erre reális lehetőség van, ha együttműködik
- megáll az ivásban
- találkozik olyanokkal, akik már absztinensen élnek, és boldogok
- segítik, hogy belső számadást végezzen, újraértékeli szükségleteit
- kezd újból helyesen ítélni
- aláveti magát orvosi kivizsgálásnak
- csökken a jövőtől való félelme, elhiszi, hogy van esélye életmódját megváltoztatni
- rendszeresen étkezik, józanul gondolkodik, önbecsülését visszanyeri
- problémái elöl nem menekül, képes lazítani és jól aludni
- beilleszkedik a családba, korábbi környezetébe, ahol törekvésének örülnek

- új irányokba is érdeklődik, kialakul a baráti köre
- bátran szembenéz valós élethelyzetével, becsüli az igazi értékeket
- érzelmeit tudja uralni, anyagi helyzete stabilizálódik
- gondja van megjelenésére, megbékél önmagával, és másokat is elfogad
- a csoportterápián kölcsönösen támogatják egymást
- világos, életigenlő távlatok nyílnak meg előtte, melyek több lehetőséget nyújtanak, mint korábbi életmódja

Az alkoholizmus kialakulása – Bonus Pastor Alapítvány, Kolozsvár



SZABADULÁS – GYÓGYULÁS

A cím személyes emlékeket ébreszt bennem. Amikor huszonevésen belezuhanam az alkohol és a gyógyszerek kényszerítő rabságába, úgy éreztem: innen nincs kiút. Nem volt nap, amikor józan maradtam volna, nem volt, ami vissza tudott volna tartani az italtól, nem volt, amit el ne tudtam volna követni, csak hogy italhoz jussak. Pedig tudtam, hogy ennek nem lesz jó vége: tönkreteszem magam, az egészségem, elrontom az életem, fájdalmat okozok édesanyámnak, elveszítem emberi kapcsolataimat. Ilyenkor azt mondtam, hogy nem iszom többet. A szenvedély azonban erősebb volt, és rá kellett jönnöm, hogy rab vagyok. Egyetlen megoldást láttam csak a szabadulásra: kiszállni ebből a rettenetes életből, véget vetni, öngyilkosnak lenni. Ma nagyon köszönöm, hogy Isten nem engedte meg, és életben tartott. Ő nem akarja a bűnös ember halálát, hanem azt, hogy éljen. Jézus Krisztus azt mondja: „Én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek!” (Jn 10,10)

Akkor még nem tudtam, hogy van szabadulás. De Isten küldött hozzám olyan embereket, akik ezt már tudták, és ők elmondták nekem, hogy Jézus Krisztus szabadító, gyógyító Úr. Sokáig nem akartam komolyan venni őket. De Isten egyre jobban szorongatott, engedte, hogy egyre mélyebbre süllyedjek. Egyre kilátástalanabbá, egyre nyomorultabbá lett az életem, és ez odakényszerített Jézushoz. Megvallottam bűneim, és elfogadtam, hogy Ő értem, a bűneimért halt meg a kereszten. Elmondtam azt is, hogy ha így, ilyen nyomorultan is kellek, akkor odaadom neki az életemet.

Így kezdődött a szabadításom.

Azóta eltelt 35 év, és most is Jézus az én Uram. Elfogadta a meghívást, belépett az életembe, és ő lett a szívemben a házigazda. Ő az, akinek a tanácsát kérem, ő az, akinek a szavára hallgatok, és ő az, aki segít, ha kísértésben vagyok. Ő épített fel bennem egy új, normális életet, amellyel meg vagyok elégedve. Ő adta vissza az egészségem, Ő tette lehetővé, hogy én is tanítványa és tanúja lehetek, ő adott boldog családot és szép gyermekeket.

Nekem ez nagyon jó csere volt. Néha elgondolkozom rajta, hogy Jézusnak milyen csere volt. Ő a maga isteni életét halálba adta, és mit nyert velem? Azután

eszembe jut, amit Ő mondott: „Én az életemet adom a juhokért” (Jn 10,15), mert neki értékeesebb egy elveszett juh, egy elveszett ember, mint a saját élete.

Aki most olvasod: a te életed is értékeesebb Jézusnak a sajátjánál. Jézus azért jött, hogy megkeresse és megmentse az elveszettet, és új életet adjon neki. Jézusnál mindenki csinálhat egy jó cserét!

Balicza Iván



VISSZAESÉS, ÚJRAKEZDÉS

Most, hogy megszabadultál a szenvedélyedtől, az életed kezd rendbejönni, egészséged, fizikai állapotod javul, jobban érzed magad, már mersz az emberek szemébe nézni, a családod elfogad, a munkahelyeden is másként néznek rád. Rendeződnek anyagi nehézségeid. Újra élsz, Jézus testileg-lelkileg meggyógyított.

De ne felejtse el: alkoholbeteg vagy! Az alkoholfüggőség állapot, amely egész életeden át elkísér. Meg lehet tőle szabadulni, de nem lehet meggyógyulni. Ezért az első szabály: akinek alkoholproblémái voltak, és megszabadult, az soha többé nem ihat egyetlen kortyot sem egész életében.

Aki ezt nem veszi komolyan, előbb-utóbb visszaesik. Jézus egyszer így figyelmeztette hallgatóit: „Amikor a tisztátalan lélek kimegy az emberből, víz nélküli helyeken bolyong megnyugvást keresve, és amikor nem talál, így szól: Visszatérek a házamba, ahonnan jöttem. Amikor odaér, kisöpörve és felékesítve találja. Aztán elmegy, vesz maga mellé még másik hét lelket, magánál gonoszabbakat, bemennek és ott laknak. Annak az embernek a végső állapota pedig rosszabb lesz az elsőnél.” (Lk 11,24–26)

Kísértés, amikor hónapok vagy évek múltán azt gondolja valaki: Már egészen szabad vagyok, nem vágyom alkohol után, miért ne ihatnék meg a forró nyárban egy pohár sört. Vagy egy társaságban beszélnek róla: Neked egy pohár bort sem szabad inni? Legalább koccints velünk! Egy hosszan tartó visszaesésem azzal kezdődött, hogy a szabadságom idején születésnapomon este elmentem sörözni. Azután másnap is söröztem, és mire észbekaptam, megint rab voltam. Hallottam olyan szabadult alkoholbetegről, aki tizennégy év után egy pohár bortól esett vissza.

Mi óv meg a visszaeséstől? Úgy tapasztaltam, hogy jó, ha mindenütt tiszta vizet öntünk a pohárba. Valóságosan is, átvitt értelemben is. Ha társaságban vagyunk, mondjuk el őszintén, hogy mi csak alkoholmenteset iszunk. Nem kell mindenkinek antialkoholistának lennie, de akinek bajt okoz az alkohol, annak szabadsága és joga van arra, hogy ne igyon. Ha ezt rögtön az elején tisztázzuk, akkor az egész együttlét idejére megvédtük magunkat.

A másik tapasztalatom, hogy azt is mondjuk el, miért nem iszunk. Így Jézusról is van alkalmunk bizonyosságot tenni. Érdekes és jó beszélgetés szokott ebből születni. Nem is gondolnánk, milyen sok embernek vannak gondjai az alkohollal, önmagával, akik ilyenkor egyszer csak megnyílnak.

Harmadszor arra kell figyelniünk, hogy ne maradjon üresen az életünk, hanem legyen lakója: Jézus Krisztus. Ő megvéd a szenvedély visszatérni akaró gonosz lelktől. Imádság, ige, gyülekezeti közösség, ezek mind védelmet nyújtanak.

A legjobb, ha vigyázunk és megelőzzük a visszaesést. De mit tegyünk, ha mégis győzött a kísértés, ha mégis elbuktunk, és visszatért az előbbi állapot? Semmiképpen ne mondjuk azt, hogy most már mindennek vége. A hit harcához az is hozzátartozik, hogy néha vereséget szenvedünk. Az ige azt mondja az elbukott keresztyéneknek: „Emlékezzél, hogy honnan estél ki, térj meg azért!” (Jel 2,5)

Az Úr kegyelmes, és felemel. Ő, aki megbocsátott az őt háromszor is megtagadó Péternek, megkönyörül az elesetteken. Merj azért odafordulni hozzá, és valld meg gyengeséged, bukásod! Kérd bocsánatát, és fogadd el újra szabadítását! Nagyon jó, és ajánlom, hogy ne titkold elesésedet. Menj egy keresztyén testvéredhez, kérd meg őt, hogy imádkozzon veled! Ne félj, az Úr visszafogad!

Balicza Iván



ÉLETMETSZETEK

■ 1994. május

Tibi barátom meghalt... tegnap este a szokásos fröccsöskancsó mellett még azon röhögünk, biztos nem érijük meg a nyár végét, halálra isszuk magunkat... de hülyére mindenképpen... aztán még fröccs, diszkó, fetrengés, valami verekedés... eldőlés a peronnál, és a hajnali vonat...

Valamit másképp kéne... nagyon másképp, mert mi is elmegyünk... fáj a hiány... a sörösüveg barna fényén át más a világ... békésebb... hát igyunk a jó barát emlékére....

■ 1995. április

Már fél éve élek a Faternál, elég gagyi... persze pia mindig van... Lehet, hogy haza kéne inkább menni a Mamához... Mégiscsak Balaton-part, a nyáron jól megszedem magam, meg ott vannak a haverok is, a bulik...

■ 1995. augusztus

Jól sikerült a tegnap éjjel... hogy pontosan hogy volt, arra nem emlékszem, volt sör, fröccs, pálesz, haverok, lányok, talán valami házibuli is... valahogy haza kéne menni, elég hideg ez az árokpárt... ébredezik a falu... de jó, hogy csak délutánra kell dolgozni mennem.

■ 1995. november

Baromi hideg van... Jöhetne már a Marci bácsi... ha odaérünk az építkezésre, biztos hoznak a háziak megint abból a finom vegyi-gyümi páleszből... már két napja nem jöttem melózni, mert nem bírtam felkelni, csak nem haragszik... jöhetne már... ha ma se dolgozom, nem tudom kifizetni a presszóban a saram... megint ízélnetnek... kár, hogy mindig fizetni kell... rendezni kéne a számlát... be kéne fejezni... az egészséget... csak úgy, mintha elvágták volna...

■ **1995. december**

A Mama már megint ezzel a Dömössel nyúz... hogy menjek el... segítenek az alkoholistáknak... na azoknak segíthetnek... hogy reformátusok, meg ha nem megyek, kirak...

Na ne... A Faterhoz nem mennék inkább, elég gáz... csak kibírok két hetet, megtéríteni úgyse tudnak...

■ **1995. december**

Véletlenül egy buszmegállóval előbb szálltam le Dömösön, mint kellett volna... Bementem az egyetlen barátságosnak tűnő helyre megkérdezni, hogy hova kell mennem... Nem nagyon emlékszem, hogyan értem be a szanatóriumba... Református Iszákosmentő Misszió... micsoda hülyeség... mondjuk, régen volt már, hogy így mentem valahova, és nem küldtek el a sunyiba... Nem értem én ezt az Istent, de akár jó is lehet ez a hívőség... jöttek öregebb csókák, arról beszéltek, mióta nem isznak... ha náluk működik... Zoli bácsi megkért, hogy jöjjek vissza szilveszterkor főzni... Úristen már három éve nem főztem normális kaját... mi lesz ebből...

■ **1996. január**

Hát túléltek... kemény srácok ezek a szabadult alkoholisták... az a zöldborsófőzelék... Csak a habarást meg a rántást cseréltem fel...

Azt hiszem, én is túléltem... Nagyon rossz volt visszaesve főzőcskézni itt. Csupa boldog ember... nem isznak... Szeret az Isten... minden O.K., én meg a megvonással, a félelmekkel, egyedül... A záró istentiszteleten csak ment körbe az úrvacsorai kehely, meg a kenyér, rettegtem, mikor ér hozzám, hogyan adom tovább úgy, hogy ne legyen feltűnő... ne lássák, hogy én nem veszek belőle, mert nem vehetek... mert nem az enyém, nem nekem készítették...

Közben meg éneklük... „Ó Jézus árva csendben az ajtón kívül állsz, bejönnél már, de némán kulcsfordulásra vársz...” Én meg mafla, itt nyomom belülről az ajtót... hogy kinyíljon... ahelyett, hogy megnyitnám... Nem tudom, mi lesz... de gyere be, Jézus... mert nagyon egyedül vagyok... Sötét van, és nem látok semmit, nemhogy az utat... hát vezess engem, Úr Jézus, akárki vagy... mert egyedül, a magam erejéből nem megy nekem...

■ **1999. december 24.**

Karácsony... a születés ünnepe... Délután háromnegyed egykor megszületett Máté...

Apa lettem... Öt éve még a halál foglalkoztatott... ma itt kopogtat egy kis élet... kegyelem...

Estére Margiték feldíszítették a fát... zöld ágakon egyszerű mézeskalács csillagok... kint a sötét égen még pislákol az esthajnalcsillag... béke... szeret az Isten... minden O.K.

■ **2004. április**

A Papa negyven év piálás után négy éve tette le a poharat... három éve itt lakik velünk a faluban... két éve nem cigizik... bolondul a kertért, biogazdálkodik, tegnapelőtt a birsfákat ültettük ki együtt... tegnap a levendulákat rendezte szépen sorba... csodálatos, hogy az Isten milyen szeretettel van ott az életében, úgy, hogy ő szinte nem is tud róla... Ma délben is ott ül a székében, a tollat még fogja, a keresztretjvény előtte... elaludt... hazament...

■ **2004. június**

A rektor úr szép fehér kesztyűje messziről világít a nagytemplom félhomályában... kézfogás, egy mosoly... emlékszem... jönnek sorra a tanárok... sajnálkozva: „menne ez, csak hát a szorgalom...” Lenézve: „hülye vagy fiam, egyes, leülhetsz”; és persze bátorítva is: „felelhetsz a kettesért...” És a rektor úr tanítja 1998-ban, még csak professzorként, szeretetből óraadóként a diakónusképzőben... „Mi neked életedben és halálodban egyetlenegy vigasztalásod?” ... „Jézus Krisztus tulajdona vagyok...” „eleget tett...” „megszabadított...” „megőriz...”

Már nyolc éve tapasztalom... most diplomás lettem... akkor más lettem...

■ **2007. január**

Ismerős hangjelzés a számítógépen... két új üzenet érkezett... valami reklám, meg a Missziói Központ... hogy írni kéne... van-e élet a földön az alkoholizmuson túl? hát persze... nekem már 11 éve... és már örök... és vannak fentek és vannak lentek, de van állandóság, van egyensúly... nem tőlem... szeret az Isten... minden O.K.

INDEX – GÁZADÁS – KIKERÜLÉS – BIZTOS ELŐREHALADÁS = (MEG)ELŐZÉS

„Mindig mondom: Ne igyatok! – Mégis mindig iszunk.”

A falusi református lelkész szószéki dörgedelmének tartott tréfa jól kifejezi a szenvedélybetegségek megelőzésével kapcsolatos félreértéseket, tévutakat. Ma többnyire a felvilágosítás, a különböző szerek hatásainak bemutatása és persze az elrettentés – „Ki ne próbáld, mert megjáród!” – jelenti a gyermekek-fiatalok körében végzett prevenciós munka lényegét.

Ahogy a közúti közlekedésben a (meg)előzéshez, ebben is irány- és sávváltásra lenne szükség ahhoz, hogy az előrehaladás biztos legyen.

Megelőzni azt lehet, ami még nem alakult ki. A felső tagozatos általános iskolások nagy részének már van (és többnyire pozitív, mókás) tapasztalata az alkoholfogyasztásról, a középiskolások többsége rendszeresen fogyaszt alkoholt és könnyű drogokat...

Minél alacsonyabb életkorban kell elkezdenünk beszélni arról, hogy a túlzott szerfogyasztásnak függőség a vége, és hogy gyermek- és fiatalkorban a szervezet fokozottan károsítja az alkohol és a drog. És persze nemcsak beszélni, hanem még inkább példát mutatni, és még inkább másik utat, elfoglaltságot, feladatot, célt adni.

Az alkohol, a kábítószer jó – oldja a gátlásokat, bátorít, oda merek menni, meg merem szólítani a lányokat, még a haverok is felnéznek arra, aki mer inni, cigizni, szívni... Miért ne éljek vele? – gondolhatja egy kamasz.

Miért ne tegyék, ha ez az egyetlen módja annak, hogy félelmek nélkül éljenek, hogy elismerjék, értékeljék, szeressék őket.

Ez az egyetlen módja?

Vagy tudunk másik utat, másik alapot, igazi békét és igazi elismerést, szeretetet adni, közvetíteni feléjük.

Tudjuk-e gyermekeinket, fiataljainkat a családban, a közösségekben bátorítani, vezetni, tanácsolni, szeretni? Hitbeli alapismeretek mellett életvezetési ismereteket, tanácsokat is átadni a hittan-gyermek-ifjúsági órán.

Tudjuk-e beléjük ültetni a vágyat, hogy akarják megismerni, befogadni a Lelket, az erőt, a szeretetet és a *józsanság Lelkét*, hogy biztos alapokon állva ne visszaéljenek, hanem éljenek Isten ajándékaival? Mert aki nem egyedül az Istentől függ, az bármitől, bárkitől függőségbe kerülhet...

Gyanítható, hogy még sokáig nem fog szerepelni az italokon, a cigarettásdobozokon, a fecskendőkön ez a felirat: „A veszélyek és mellékhatások elkerülése érdekében keresse fel, lelkészét, hittanárát!”

Tehát a mi felelőségünk, hogy fel(meg)keressük a veszélyben lévőket, gyermekeinket, fiataljainkat, megelőzzünk, hogy ne kelljen később gyógyítanunk, idejekorán temetnünk.

Kocsis István



GYÜLEKEZET – ÚJ CSALÁD

Bármennyire is eredményes az elvonó kezelés és sikeres a rehabilitáció, még mindig nem mondható el, hogy az alkoholbeteg minden tekintetben a saját lábára állhat. Sőt ekkor kezdődik az orvosi, intézményi kötöttségektől mentes, „szabad” élet. Ez az a szabadság, amely az italozás aktív szakaszában és később, a visszaesések alkalmával is a legnagyobb veszélyt jelenti.

Ha a szabadult alkoholista a régi barátok, ismerősök közé kerül vissza, vagy a családi kapcsolatok széthullása miatt teljesen egyedül marad, akkor nagy a visszaesés veszélye. A korábbi kapcsolatokat újakkal kell helyettesíteni. Itt léphet be ismét a gyülekezet. Ahogyan a gyülekezetnek nagy szerepe van a prevencióban a keresztyén nevelés terén, úgy nagyon sokat segíthet az utógondozás szolgálatával is. A megújult életet ápolni kell, „szinten kell tartani”, melyhez nagy segítséget nyújthatnak az igehallgatási alkalmak, valamint a megértő, segítőkész testvérek befogadó közösségei.

Az egyik nagy próbatétel a szabadult beteg első megjelenése a gyülekezetben. Ilyenkor óriási benne a feszültség, a bizonytalanság és a még mindig jelen lévő szégyenérzet. Azok közé kell mennie, akik tudják róla, mi mindent tett az italozása során. Jól ismerik családi és munkahelyi konfliktusait, a különböző botrányokat, amelyeket ittasan okozott. Az italtól való szabadulás óriási erőt ad neki, hiszen a kezelés során tapasztalta a józan élet lehetőségét és áldását. A találkozás mégis sok bizonytalansággal jár. A legtöbbet az jelenti számára, ha szeretettel fogadják, kifejezésre juttatják örömeiket, hogy egészségesen láthatják, és felajánlják segítségüket. Nem kell megjártszani azt, mintha semmiről se tudnának, hiszen az a dolgok elferdítése lenne. Ahogyan a gyógyulás kezdetén is elsőrendű szempont a tényekkel való őszinte szembenézés, úgy a későbbiekben sem kell titkolni, kendőzni, bagatellizálni a múltat. Ugyanakkor nem szabad újra felemlegetni a legszégyenletesebb botlásokat sem, hanem időt kell hagyni neki, amíg eljut odáig, hogy saját maga mer megszólalni, biznyságot tenni alkoholos időszakának nyomorúságáról és a szabadulás részleteiről. Ehhez időt kell adni neki: meg kell szoknia (újra) a közösséget, tapasztalnia kell a jó szándékot.

A szabadult alkoholistát óvni kell az elszigetelődéstől. Tapintattal, de egyértelműen hivatgatni kell a gyülekezeti alkalmakra, ahol valamilyen feladatot is kaphat. Az istentiszteleti alkalmak fontosak, ám ott inkább kísért az izolálódás másoktól. A legalkalmasabb közösségi forma számára a lazább, kevésbé liturgikus, kötetlen személyes kontaktust is lehetővé tévő alkalom (pl.: bibliaóra, férfiegyleti összejövetel, szeretetvendégség, kirándulás, gyülekezeti közmunka stb.).

A gyülekezet másik irányú feladata egy mentor kiválasztása, aki vállalja az illető látogatását, akivel bizalmas kapcsolatot építhet ki, és akit akármikor felkereshet vagy felhívhat, ha személyes beszélgetés szükségét érzi. Ez az absztinenciában való megmaradás egyik legfontosabb feltétele! A mentor lehet maga is szabadult alkoholista, aki már hosszabb időt töltött absztinensen, és teljesen visszailleszkedett a társadalomba, a gyülekezetbe. (Az Anonim Alkoholisták gyakorlatában ez kezdettől fogva hatékonyan működik, és rengeteg visszaesést előznek meg ezzel.) A még kezdő szabadultért érzett felelősség a rá gondot viselő mentorra is pozitív hatást gyakorolhat.

Mivel az alkoholizmus terjed, és a megelőzés, valamint az utókezelés is egyre nagyobb szolgálatot igényel a gyülekezetektől, érdemes igénybe venni tapasztalt szakember előadásait, tanácsait, hogy az egyház egyre hatékonyabban teljesítse az „új család” feladatát a szenvedélytől való szabadulás tartós megtartása érdekében.

Zsügn Tamás

REHABILITÁCIÓ

A SZŐLŐTŐ ALAPÍTVÁNY REHABILITÁCIÓS OTTHONÁNAK TEVÉKENYSÉGE

A Szőlőtő Alapítvány 1991 óta foglalkozik alkoholbetegek gyógyításával. Létrejöttében és működtetésében azóta is a legfontosabb munkát Hidasi György végzi, aki maga is érintett volt. Hosszú, keserves évek után, 1984-ben tette le végleg a poharat. Ettől kezdve feleségével együtt látogatták az alkoholistákat, beszélgettek velük, reményt adtak, és a kezelésre próbálták rábeszélni őket. Később a házuk szomszédságában lévő épületben adtak helyet a gyógyulni szándékozó alkoholbetegeknek.

Terápiás munka keretében gyümölcstermesztéssel és feldolgozással foglalkoznak a gondozottak. A megtermelt gyümölcs egy részéből lekvár és aszalt gyümölcs készül. Beindult egy gyümölcslékészítő kisüzem is.

Rehabilitáción a társadalomba való visszaailleszkedés elősegítését értjük. Olyan életforma kialakításához való segítséget, amelyben az alkohol már nem játszik szerepet sem társasági együttlétek alkalmával, sem feszültségoldó pótszerként, sem unaloműző, egyéni örömszerzés segédanyagaként.

Gyakori kérdés, hogy rehabilitálható-e egy alkoholista. A gyakorlat azt mutatja, hogy igen. Sokak példája bizonyítja ezt. Teljes kigyógyulás azonban nincs. Aki alkoholistává lett, az többé sohasem válhat szociális ivóvá. Az egyetlen megoldás a teljes absztinencia. Ez a követelmény azonban egy aktívan ivó alkoholista számára rettenetesen ijesztő. Sokan ezért nem merik vagy nem akarják bezárni azt a kiskaput, amelyen keresztül megtarthatják a „kevés” ivás lehetőségét. Ezzel előbb-utóbb élnek is – ekkor következik be a visszaesés. Ezért jár sok alkoholbeteg egyik kórházból, intézetből a másikba – eredménytelenül.

Az alkoholmentes életvitel kialakításához nem elég letenni a poharat. Az ivás nélküli életet meg kell tanulni, és be kell gyakorolni! Ez a rehabilitáció feladata. Egy súlyos alkoholista esetében nagyon hosszú időre (legalább egy, de inkább 2-3 évre) van szükség ahhoz, hogy megtanuljon józanul élni és különböző technikákkal ellenállni a kísértéseknek.

A Szőlőtő Alapítvány rehabilitációs otthonában speciális programban vesznek részt a gondozottak, mely egyénre szabott gondozási terv szerint, egy fő irányvonal mentén valósul meg: Isten ígéjére való állandó odafigyeléssel. „Mert nélkülem semmit sem tudtok cselekedni” – mondja az Úr Jézus (Jn 15,5). Az igazi szabadulás csak Vele és Átala lehetséges. Olyanok tesznek tanúságot erről, akik maguk is évekig küszködtek az alkohol sátáni hatalmával; ismerik mindazokat a károkat, veszteségeket, melyeket az ivás okozott: a szégyent, a megbélyegzettséget, a betegség testi-lelki kínjait. Épp ezért hirdethetik hitelesen: Jézus az, aki megszabadít. Az italozás következményeit még sokáig hordozni kell, de le lehet tenni az utolsó poharat. Ki lehet dobni az utolsó üveget. A sokáig féltve őrzött kiskaput csak Jézus tudja véglegesen bezárni.

Ennek megfelelően minden nap közösen figyelünk Isten ígéjére a reggeli és esti áhítatok alkalmával. Délutánonként tematikus csoportfoglalkozások keretében, interaktív módon járjuk körül az éppen napirendre kerülő témát. A gondozottak a saját tapasztalataik alapján vesznek részt a beszélgetésben. Egymástól is sokat tanulhatnak.

Emellett elmaradhatatlan a személyes lelkipásztori segítség. Az alkoholisták sokszor súlyos lelki terheket hordozva, magatartás- és személyiségzavarokkal kerülnek hozzánk. Ilyenkor szükséges a megértés, a szeretetteljes befogadás, a hozzáértő személyes tanácsadás és az imádság.

Terveink között szerepel újabb házak megvásárlása is, melyekben a sikeres rehabilitáció után kaphatnak elhelyezést azok, akiknek nincs lakásuk és munkahelyük. Igazán talpra állni csak lakás- és munkalehetőség biztosításával lehet.

A rehabilitáció sikere nemcsak az egyén számára jelent megmenekülést, hanem társadalmi szempontból is jelentős: ahol Krisztus győz a rabságban tartó bűn fölött, ott hasznos, boldog és másokat is boldogító életek születnek.

Zügn Tamás

BIZONYSÁGTÉTEL I.

Szüleim „éltek bele” a világba. Édesapám italozó életmódja és édesanyám gyengesége az egész család életét tönkretette, és 11 éves koromban el is váltak. Nem kaptam útmutatást az élet igei értékeire vonatkozóan, így magam próbáltam értelmet keresni az életemnek. Hamar belesodrótam a kocsmák világába, ahol határozott, nagy önbizalmú, testileg-lelkileg erősnek tűnő emberek személyében találtam példaképet. Elképzelhetetlen volt, hogy pénteken és szombaton éjjel ne menjek el valami mulatóhelyre. Ez éltetett hét közben, egy idő után pedig már a hétköznapiakat is a kocsmákban töltöttem. 17-18 éves voltam ekkor. Eleinte egy-két pohár bor vagy pár üveg sör elég volt a délutáni jókedvhez, majd ez a mennyiség egyre nőtt.

Gondtalan, laza fiatalembernek tűntem, de valójában boldogságot kereső ember voltam, aki nem talált igazi örömet az életben. 23 évesen megnősültem, de mivel két olyan ember kötött házasságot, akiknek fogalma sem volt az életről, a következmény – egy éven belül – a válás és egy újszülött kisgyermek lett. Csálódtam, és egyre többször nyúltam a pohárhoz, ami már a munkámra is kihatott – másnaposan ugyanis nem tudtam dolgozni.

Később jött egy újabb, valóban komoly kapcsolat, de az alkoholizálásom ezt is tönkretette. Megszületett második gyermekem, de én nem változtam meg. Ittam, ha örültem; ittam, ha szomorú voltam, és egyre sűrűbben kellett a pohárhoz nyúlnom, mert igazából nem voltam boldog. Miután megízleltem a nyerő automaták, illetve játéktermek világát, az amúgy sem ragyogó családi életünket már súlyos anyagi gondok is kísérték. Anyagilag, erkölcsileg olyan szintre süllyedtem, hogy élettársam bejelentette, elhagy. Ettől annyira kikészültem, hogy nem bírtam józanul létezni.

Végül eljutottam egy ideggyógyász szakorvoshoz, majd egy hónapot a pszichiátrián töltöttem. Gyógyszereket szedtem, nem ittam, és valamennyire kiegyensúlyozottan jöttem haza. Pár nap józanság után viszont újra megkóstoltam az italt, és ismét csapdába estem. Többszöri sikertelen próbálkozás után kötöttem ki egy alkoholrehabilitációs intézetben, ahol először hallottam arról, hogy *Jézus gyógyít*. Innen hat-nyolc hónap után úgy mentem haza, hogy még nem születtem újjá

lélekben, de az őszinte vágyódás már megvolt bennem. Gyenge voltam. Üres volt az életem. Hiába jártam a terápiás csoportba. Egy nap azonban fölhívott a csoport vezetője, és megkérdezte: „Van egy hely, ahol fogadnak. Holnap reggel hatkor indulnánk, mit szólna hozzá?” Azonnal igent mondtam.

Így kezdődött új életem első lépése. Bekerültem a rehabilitációs otthonba Györkönyben, s tagja lettem egy kb. húszfős közösségnek. Munkaterápián vettem részt, rendszeresen templomba jártam, mindennap olvastam az Újszövetséget, és megtaláltam, amit kerestem: a szabad életet, ami addig az alkoholhoz való kötődésem miatt lehetetlen volt.

Megértettem, hogy Jézust az én bűneimért feszítették meg, és az élet értelme maga a szeretet. Megkeresztelkedtem, és törekszem tiszta, értékes életre. Nem értem még célba, hiszen a hitben erősödnöm kell, és a hétköznapi gondok között meg kell állnom a helyem. Ezt úgy élem meg, hogy minden megpróbáltatásban tudom: velem van Isten. Jézus azt mondta: Kelj fel, és járj! – azóta én ezt teszem, és vele járok.

Mióta megismertem Jézust, nem keresem az alkoholfogyasztók társaságát, de ha utazás közben megszomjazom, nyugodt szívvel bemegyek akár egy kocsmába is meginni egy pohár üdítőt, mert nem félek a visszaeséstől. Ez nem azért van, mert olyan magabiztos vagyok, és bízom önmagamban, hanem tudom: az Úr velem van. Ez az igazi szabadság.

Bíri Imre

BIZONYSÁGTÉTEL II.

INTERJÚ EGY GYÓGYULT ALKOHOLISTÁVAL

Szarvason, a Középhalmi Misszióban találkoztam János bácsival, aki húsz évig volt alkoholbeteg. Tíz éve szabadította meg az Úr.

1975-ben építkeztünk. Akkor, ahogy az építkezésnél szokásos, volt sör. Azelőtt nem ittam alkoholt, ezzel kezdődött. Először csak kis mértékben, később egyre nagyobb mennyiségben fogyasztottam, 1995. május közepére pedig már erősen alkoholfüggővé váltam.

Hálás vagyok kedves feleségemnek, aki a nehéz időkben is mellettem állt. Együtt kerestük az alkoholtól való szabadulás lehetőségét.

Hogyan szabadult meg az alkoholbetegségből?

Amint említettem, feleségem mindig mellettem volt. Így történt ez 1995 áprilisában is, amikor mutatott nekem egy újságcikket, aminek az volt a címe: „Őn is megszabadulhat az alkoholizmustól!” Ez az újságcikk a Dömösi Református Iszákosmentő Misszió munkáját írta le, hogy az ott dolgozó lelkészek milyen segítséget adnak az alkoholtól való szabaduláshoz. Elolvastuk, majd írtam egy levelet a dömösi misszió központjába, hogy szeretnék részt venni egy gyógyító alkalmon. Pár nap múlva megkaptam a választ. Ezt hangsúlyoznám: „Szeretettel várjuk önt a május 12-én induló kéthetes gyógyító alkalomra.” Megdöbbsentem. Feltettem magamban a kérdést: hogy lehet egy alkoholistát szeretettel várni?

Így jutottam május 12-én a dömösi misszióba, ahol nagy érdeklődéssel hallgattam a lelkészek ígéhirdetéseit Jézus Krisztus gyógyító és szabadító tevékenységéről. Ezek hallatán nagyon mélyen elgondolkoztam: Uram Isten, én beteg, alkoholfüggő ember vagyok. Itt ébredtem rá arra, hogy micsoda bűnt követek el önmagammal, a családommal és a környezetemmel szemben.

Nagyon sokat segítettek nekem még az ott elhangzott bizonyítételek, amikor gyógyult alkoholisták mondták el, hol voltak, és Isten igéjének hallgatásával, Jézus Krisztus szabadító munkája által hova jutottak. Megszabadultak az alkoholtól, és azóta nagyon boldog életet élnek. Ezen alaposan elgondolkodtam, és arra

kértem az Urístenet, engem is segítsen, hogy megszabaduljak, én és a családom boldog, szeretetteljes életet tudjunk élni.

Amikor a foglalkozásoknak vége lett, a második hét utolsó napján, igazgatónk, Balogh Zoltán lelkész úr kérte, mindenki mondja el, mit jelentett számára az itt eltöltött tizenkét nap. Elmondtuk, majd azt is hozzátettük, mi itt védőburok alatt voltunk, és félünk, mi lesz akkor, ha hazatérünk. Vissza kell mennünk a környezetünkbe, ahol a barátaink invitálni fognak egy-egy pohár sör elfogyasztására. Ellent tudunk-e állni majd a kísértésnek?

Zoli bácsi erre a következőt válaszolta: Ha Jézus Krisztust a szívetekbe fogadtátok, ne féljetek semmitől! Ezzel a zárómondattal indultam haza. Megérkeztem a budapesti buszpályaudvarra, ott vártam a szarvasi busz indulását. Ez a május 26. nagyon gyönyörű, napfényes, igazi meleg nyári nap volt. Ott ültem a pályaudvar egyik szabadtéri padján, és tőlem olyan 8-10 méterre állt a büfésátor. Csak néztem, hogy embertársaim hogyan iszogadják a nagyon finom hideg sört. Ott döbbsentem rá: halvány ingerem sincs arra, hogy odamenjek, és én is megigyak egy pohárral. Két héttel azelőtt ez nem így történt volna. Akkor megállapítottam magamban csodálkozva, hogy az Úr megszabadított az alkoholtól! Eszembe jutott az ige, amit a dömösi foglalkozáson tanultam: „*Ha a Fiú megszabadít titeket, valóban szabadok lesztek*” (Jn 8,36).

János bácsi, hogyan találkozott ezután a családjával?

Megérkeztem Szarvasra a pályaudvarra. Feleségem és leányom vártak. Amikor kiszálltam a buszból, mosolyogva, vidáman mentünk egymás felé, majd átölelve, szeretettel köszöntöttük egymást. Otthon az első feladatomból az volt, hogy mindenkitől bocsánatot kérjek a bűneimért, melyeket alkoholos állapotban elkövettem. Ennek a bocsánatkérésnek a családom helyt adott, elfogadták. Abban maradtunk, hogy meghalt az óember, és megszületett az új. Ettől kezdve az előző, sok fájdalmat okozó, konfliktusokkal teli életünk után nagyon boldog, szeretetteljes családi életet élünk.

*Az interjút készítette: Szevevényi János
Elhangzott a Kossuth Rádióban*

BIZONYSÁGTÉTEL III.

Tizenöt éven keresztül volt alkoholbeteg, és most már jó ideje megszabadult. Hogyan vált alkoholistává?

Volt egy balesetem a honvédségnél, aminek következményeként elveszítettem a lábam. Csontvelőgyulladást kaptam, amit akkoriban még nem tudtak gyógyítani, ezért le kellett vágni. Ennek következtében minden reményt feladtam, az alkoholhoz nyúltam, ahogyan ezt mások is teszik, amikor valamit pótolni akarnak. Elég masszívan benne voltam az ivászatban, nagyon sok problémám volt a rendőrséggel és az emberi kapcsolataim területén is.

Nagyon mélyen érintett egy jelenet, amit elmondott itt a többieknek, hogy miért büntette meg egyszer a rendőr.

Botrányos részegségért. Amikor egy „hangulat-karbantartó” helyiségből kijöttem, annyira be voltam rúgva, hogy elaludtam, miközben ki akartam nyitni a biciklim zárját. Ezért tízezer forintba megbüntettek.

Ilyen nyomorult, kiszolgáltatott állapotba tud kerülni az ember. Mit tud mondani azoknak, akik talán érintettek ebben a kérdésben: hogyan lehet szabadulni az alkoholizmusból? Egyáltalán meg lehet-e szabadulni?

Bátran állítom, hogy valósággal meg lehet szabadulni, mert Krisztussal sikerül. Először egyedül próbáltam, többször is, hogy abbahagytam az ivást, de az csak részleges siker volt, mert utána jött egy barátom, egy születés- vagy névnap, és akkor egy-két korty után nem tudtam megállni. Folytattam az ivászatot.

Majd elmentem egy közösségbe, ahol beszéltek Krisztusról, a szabadulásról. Miközben oda jártam, kezdtem tapasztalni, hogy amit mondanak, valóban igaz: Krisztus szeretete és szabadítása elég ahhoz, hogy az alkoholproblémát letegyem.

Aki alkoholizál, az többnyire dohányzik is. A cigarettától is megszabadultam, most már azt sem kívánom, pedig az is szenvedélyem volt.

Sokan azt mondják, hogy ne szóljunk bele egymás életébe, mindenki úgy teszi tönkre a magát, ahogy akarja. Önnek erről mi a véleménye?

Valóban mindenki úgy gondolja, hogy tönkreteheti a saját életét, pedig nem, mert Isten teremtményei vagyunk, és nem önmagunké. Bárhogy is élünk, Istené vagyunk.

Aki Isten teremtménye, annak a teste eleve a Lélek temploma. S ha valaki az Úrhoz akar tartozni, akkor a Lélek templomát nem rongálja. Akit én szeretek, annak csak a legjobbat akarom. Ha én szeretem Istent, és Ő azt akarja, hogy én szent legyek, akkor én a testemet sem rongálom tovább. Istennek az az akaratja, hogy én valóban megszentelődjek. S ha én ezt úgy csinálom, hogy hallgatom az ígét, de közben iszom a bort vagy a sört, és részegeskedem, akkor ezzel csak önmagam csapom be. Viszont, hogyha Krisztus megszabadít, akkor már önmagamnak sem tudok hazudni. Egyszerűen nem megyek olyan helyre, ahol kísértésbe esnék, mert tudom, hogy a kísértés, akármeddig élek, fenn fog állni.

A cigarettára is bármikor lenne lehetőségem rágyújtani. Amikor jön a kísértés, Krisztushoz fordulok: Uram, hát Te szabadítottál meg, segíts, adj erőt, hogy ne gyújtsak rá, ne igyak meg egy pohárral, hogy nehogy visszaessek!

És mi történt a korábbi barátokkal, kapcsolatokkal azután, hogy meggyógyult? Nyilván kritizálták vagy invitálták, hogy tartson velük. Hogyan kezelte ezt a kérdést?

Valóban voltak barátok, akik ugyanúgy invitáltak, mint korábban: „Ne szórakozzál már, az az egy pohár vagy egy üveg sör nem árt meg!” Mondtam nekik, ha én azt az egy üveg sört megiszom, akkor inni fogok továbbra is, és nem lesz szabadulásom ebből! Ha ilyen barátom volt, akkor próbáltam leépíteni, ha nem hallgatott rám. Volt, hogy egyszerűen ott kellett hagyni, mert nem akartam visszaesni.

Olyan is volt, aki elfogadta, hogy én már megváltoztam, és úgy állt hozzá, úgy kezelte engem, hogy amikor bementünk valahová, azt kérdezte: iszol egy kólát vagy egy üdítőt. Ezzel nem csábított, pedig a kísértés mindig ott van az ember életében, amíg csak él.

Amióta meggyógyult, volt arra eset, hogy ön segített másoknak megtalálni a szabadulás útját?

Ha valakivel találkoztam, beszéltem arról, én milyen állapotban voltam, és megszabadultam, mert meg lehet szabadulni. Gyógyulni lehet belőle. Az ember sokszor azt mondja, hogy ebből nincs kiút, pedig van, csak jó helyre kell menni.

*Az interjút készítette: Szeverényi János
Elhangzott a Kossuth Rádióban*



VAN SEGÍTSÉG AZ ALKOHOLBETEGSÉGBŐL

Kedves Testvérem!

Nem érzed-e úgy, hogy úttalan vagy, zsákutcába kerültél? Nem látod-e kilátástalannak a magad vagy a hozzád közelálló barátod, családtagod, ismerősöd útját?

Nem az alkohol gátol-e abban, hogy reménytelen, bátran, céltudatosan járd életutad?

Ha tudod, hogy az alkohol miatt lett lábad alatt lelki értelemben is bizonytalan a talaj, ne add fel a reményt, van segítség! Bár elestél, de talpra lehet állni! Az alkohol padlóra döntött, de nem kell fekvé maradnod!

Mi, akik egy keresztyén otthonban gyógyulunk, szeretnénk eljuttatni hozzád biztató és bátorító üzenetünket.

A reményt soha nem szabad feladni, te se add fel! Hidd el, lehet tisztán élni! Hidd el, lehet újat kezdeni! Hidd el, neked is lehet járható életutad!

Mi Istenben és egymásban megtaláltuk a gyógyulás lehetőségét. Együtt járunk azon az úton, ami nekünk a talponmaradás, az élet útja. Te sem vagy egyedül. Hidd el, sokan vannak, akik segíteni szeretnének rajtad, neked! Akik arra várnak, hogy megfoghassák a kezéd, hogy együtt járhassák veled végig a gyógyulás útját.

Te is fogd meg a feléd nyúló segítő kezet!

Bizalommal fordulhatsz lelkészedhez, házi orvosodhoz vagy a családsegítő központ dolgozóihoz is! Minket is megszólíthatsz.

A gyógyulás útján ne holnap, hanem még ma indulj el!

Bízz abban, hogy sikerülni fog! Ahogy mi ráléptünk, te is ráléphetsz az ÚT-ra. Jézus Krisztus azt mondta, hogy Ő az Út. Számunkra halála és feltámadása a bűnbocsánat és a szüntelen újrakezdés útja. Járj te is ezen az úton!

Szeretettel veled együtt éreznek, és érted imádkoznak:

*Sorstársaid a Magyarországi Evangélikus Egyház györkönyi,
alkoholistákat gyógyító rehabilitációs otthonából*

A MAI MAGYAR NÉPBETEGSÉG, MORBUS HUNGARICUS

Régen a TBC-t nevezték így. A tuberkulózist, tüdővéaszt gyógyszerrel, BCG oltással sikerült legyőzni. Új fertőző betegség lépett helyére, az alkoholizmus, ami sajnos népbetegség lett.

Miért fertőző ez a kór? Van egy kórokozója, az ALKOHOL. Az alkohol arab szó, azt jelenti: valami nagyon jó – de kinek jó?

Azt olvassuk a Bibliában: „Kinek jaj? Kinek fáj? Kinek van gondja? Kit vernek véresre hiába? – Azoknak, akik a bor mellett mulatnak. Ne nézd, hogy vörösödik a pohárban! Bizony simán lecsúszik az. De végül megcsíp, mint a kígyó, megmar, mint a vipera.”

Lelki-testi pusztítást visz végbe. Terjed – egyre több ember válik rabjává.

Mikor lesz valaki alkoholista? Ha rendszeresen, eleinte hétvégeken, majd naponta fogyaszt szeszes italt. Ha kihagyja, hiányzik, nem tud nélküle élni. Eleinte miatta, majd később érte remeg. A remegést csak az egyre több és több ital szünteti. Elissza keresetét, vagyonát, otthagya állását, nem törődik családjával. Egy cél élteti csak: inni, inni és inni. „Inni kell, ha meghalunk is” – dalolják a kocsmákban. Az ivás sietteti a halált.

„Akkor hagyom abba, amikor akarom!” – jelentik ki sokan gögösen –, de nem képesek rá, mert rabjai lesznek az itálnak.

Rájuk is vonatkozik a népdal: „Tied vagyok, szabad vagyok, megkötözött foglyod vagyok.”

Van szabadulás ebből a rabságból? Lehet ezt a halálos kórt gyógyítani? Különböző pszichoterápiával, gyógyteával, gyógyszerekkel nem lehet. Az alkoholizmus okát kell megtalálni: súlyos kudarcok, lelki válságok rejtőznek mögötte.

Hogy kezdődik? Valami nem sikerül: bánatra, kudarcra jó gyógyszer az ital. Búfelejtő, bátorságot ad, a nehézség kicsivé válik az alkohollal, de csak míg el nem múlik a hatása – utána minden egyre rosszabb. Jön a rideg valóság, jönnek a következmények. Összetörten, kiégetten jön a kínzó lelkiismeret-furdalás. Nincs tovább?

Akkor megszólal az IGE:

„Ne félj, mert megváltottalak, neveden szólítottalak, enyém vagy!” (Ézs 43,1)
Jézus az életet kínálja neked a halál helyett. Válaszd az életet! Ő megszabadít, a megkötözöttségedet Ő oldja fel, meggyógyít. Gyere közénk! Megszabadulhatsz a bűn fogságából, és a „spiritus vini”, a „bor lelke” helyett, az alkohol helyett a Spiritus Sancti, a Szentlélek lesz a vigasztalód. Meggyógyulsz, és védettséget kapsz a fertőzés ellen.

Dr. Sárkány Angyal

„A bor csúfolódóvá tesz, a részegítő ital lármássá, senki sem bölcs, aki attól tántorog.” (Péld 20,1)

„Ébredjete, részegesek, sírjatok! Jajgassatok mindannyian, ti borivók..” (Jóel 1,5)
„Ha tehát a Fiú megszabadít titeket, valóban szabadok lesztek!” (Jn 8,36)

AZ ALKOHOL KITŰNŐ OLDÓSZER!

Oldja:

- a családokat,
- a házasságokat,
- a barátságokat,
- a munkaviszonyt,
- a bankszámlát,
- a jogosítványt,
- a máj- és agysejteket.

Problémákat nem old meg!

FÜGGETLENSÉG A FÜGGŐSÉGTŐL

...ha úgy érzed, hogy valami teljesen megváltoztatott...

...ha úgy érzed, hogy ez nem mehet így tovább, de nem tudod, kihez fordulj...

...ha úgy érzed, hogy rabja vagy a kábítószereknek, nem Te irányítod az életed, és ki akarsz szállni...

Egy ember élete több, mint hogy drogokat használ. A test és lélek gyógyulása s így gyógyítása is elválaszthatatlan egymástól.

A Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió 1983-ban alakult, azóta hosszú utat tettünk meg a szakmai fejlődés a hit és a tapasztalatszerzés útjain.

A drogfüggőséget olyan betegségnek és rabsági helyzetnek tartjuk, mely az ember egész egzisztenciáját érinti, s messze túlmutat a drog biokémiai mechanizmusain. A drogprobléma nem egyetlen meghatározója a drogos személyiségének, hanem jelzést ad arról, hogy a személyiség beteg. Ha csupán leszoktatjuk, méregtelenítjük, de nem tanul meg egy teljesen új életvitelt, akkor csak időlegesen segítettünk.

A terápiás koncepció fő gondolata az emberi értékek bemutatása és átadása. Legfőbb érték a szeretet, a tisztelet és az elfogadás, amelyeket a munkatársak – akik közül többen szabadult szenvedélybetegek – közvetítenek a lakóknak.

A Misszió mint drogmentes közösség szakmai és emberi segítséget nyújt az oda jelentkezőknek, hogy a lakók saját életdöntésük alapján a munkatársi kör és a terápiás szeretetközösség támogatásával megszabadulhassanak a kábítószer szenvedélybetegségtől.

*Magyarországi Református Egyház, Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió,
Ráckeresztúri Drogterápiás Otthon*

GONDOLATOK A DEPRESSZIÓRÓL

Egy orvos szerint a depresszió az egyik legszörnyűbb lelki fájdalom, amit az ember átélhet. A felmérések szerint ma a háziorvosát felkereső összes beteg 15–20%-a depresszív, és úgy tűnik, ez a veszélyeztetettség tendencia fokozódik.

A depresszió betegség, amelynek során a lélek alapvető működészavaráról van szó. Az elnevezés a latin *deprimo*, lenyom, elnyom szóból származik. Szinonimája a melankólia, a búskomorság.

Jellemző tünetei: levert, nyomott, komor hangulat; erőtlenység, fáradtság, energiahiány; az érdeklődés, örömkészség elvesztése; önvád, hamis bűntudat; nyugtalanság, fokozott ingerlékenység; sebezhetőség, túlérzékenység, visszahúzódás; kapcsolati zavarok; halállal, öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok, értelmetlenség érzése. Jellemző az is, hogy az ember nem önmaga irányítja az életét, hanem sodródik.. Az érzelmileg addig sokat jelentő dolgok kiüresednek, az ember bensőleg gyengének, tartás nélkülinek érzi magát. Úgy látja, sehol sem talál nyugalmat, gondolatai üresjáratban forognak. Ha beáll a teljes érzelmi kimerülés, az ember úgy véli: kiégett.

A depresszió okai lehetnek:

- A genetikai hajlam szerepet játszhat kialakulásában, de jó tudni, hogy több az ember, mint a génjei által meghatározott valaki.
- A központi idegrendszer biokémiai folyamatainak elváltozásai is kiválthatnak tüneteket (endogén depresszió, amely gyógyszeres kezelést igényel).
- A személyiségfejlődés rendellenességei, mint pl. a korai negatív hatások is szerepet játszhatnak a felnőttkori depresszió kialakulásában.
- A közelmúltban történt negatív életesemények (veszteségek, gyász, betegség, kapcsolati problémák, munkanélküliség..).
- Ragaszkodás teljesíthetetlen vágyakhoz, vagyis a valóság el nem fogadása, illúziókban élés.
- Befelé irányuló gyűlölet, harag, elfojtott bosszankodás.
- Feldolgozatlan bűntudat,
- túl szigorú lelkiismeret, tökéletességre törekvés,
- értelmetlenség érzése.

Oka lehet még a depresszióknak – igen fontosnak tartom hangsúlyozni – a negatív gondolkodási séma, vagyis hogy az illető az élet eseményeit hajlamos pesszimizmussal, negatívan értelmezni. A körülötte lévő eseményeket is rosszul értelmezi, a saját személyét is leminősíti, a jövőt pedig feketén látja. Ezek megmérgezik a környezetet, elfedik a valóságot, veszélyeztetik a kapcsolatokat, tehát mindenképpen figyelniük kell rájuk.

Fontos figyelembe venni a korunk sajátosságait is, hiszen a depresszió napjainkban terjedt el ilyen mértékben. Ma az élet egyre bonyolultabbá vált, egyre stresszebb lett; jellemző az emberre az értékzavar, a kilátástalanság, a boldogtalanság. Az egyén sohasem volt ennyire gyenge, belső tartás nélküli, mint napjainkban. Nem csoda, hiszen mindenki a kényelemre törekszik. Ezért is van az, hogy ma sokkal nehezebben viseljük az élet – személyre szóló – megpróbáltatásait. A technikai világ sikerre orientált, elkényelmesedett embere számára nehéz szembenézni az élet sötét, szomorú oldalával.

Komolyan és mélyen hozzátartozik mindehhez az is, hogy a mai kor embere nem veszi figyelembe a spirituális dimenziót, az ISTENIT, Vele együtt azt, ami tartást, erőt, életet, reményt jelentene számára. A csend, a feltöltődés hiánya, a vasárnap mint ünnepnap figyelmen kívül hagyása legyengíti az embert. Az isteni jó rend iránti érdektelenség következtében a jézusi érték, a Megtartó erő, az alapok hiányoznak. Igen jellemző a szellemi környezetszennyezés: azaz a tartós bosszúság, a vég nélküli panaszzkodás, az önsajnálát, az emberhez nem méltó beszédstílus. Mindez szintén gyengítő hatású.

Az okok, az embert érő hatások sokféleségének ismeretében jobban, bátrabban fel tudjuk venni a küzdelmet a betegség ellen. Felelősségünk, hogy fel is vegyük ellene a küzdelmet! Meggyőződésem, hogy sokkal több lehetősége van az embernek, mint amit megvalósít, amit kiaknáz ezen a téren!

Kiutak, segítség a depresszióban szenvedő ember számára

Bizonyos esetekben gyógyszeres kezelés szükséges, ma már igen fejlett az orvostudomány ezen a téren, sok jó szakemberhez lehet fordulni. Sok más segítő tényező is van, ami „bevethető”, használható, megélhető lelki–szellemi téren.

Jó, ha életünknek ezen a nehezebb szakaszán van egy lelki kísérőnk, aki megért, akiben bízhatunk, aki képes segíteni, elviselni, elszenvedni... Jó, ha egy bizal-

mi légkörben kimondhatjuk érzéseinket, megfogalmazzuk azt, amit talán éveken át elnyomtunk lelkünkben. Fontos szembenézni a valósággal, akkor is, ha olykor elviselhetetlennek tűnik.

A gyógyulás szempontjából lényeges, hogy elfogadjuk az élet valóságát, vagyis azt, hogy életünknek vannak szomorú, sötét oldalai is. Életünk velejárói a tragédiák, betegségek, krízisek, elviselhetetlennek tűnő veszteségek. Nem kerülhetjük ki ezeket, nem bújhatunk el előlük. Ha elnyomjuk fájó érzéseinket, tovább hatnak bennünk, és megnyomorítanak, ha elmenekülünk előlük, utolérnek bennünket. Ám ha felvállalom tehetetlenségem, ha leszállok a kínok poklába, ha elszenvedem a fájdalmat, akkor kibírom... és képes leszek továbblépni.

Jó elhinni, hogy a mélységben nem vagyok egyedül, hogy van Valaki, aki körülvesz, aki megtart, aki soha nem hagy el sem életünkben, sem halálunkban. Az őszinte imádságban újra rábízhatom az életem, sorsom, holnapom. Kérdezem Őt, és nyitott vagyok a hallásra...

Nagyon sokat segítenek a gyógyulásban és az erőgyűjtésben a zoltárok mint Isten népének imádságai. Segít megérezni Isten jelenlétét, megvigasztal életünk sötét éjszakájában. Felismerjük bennük saját érzéseinket, és azt, hogy tartozunk Valakihez, életünk Teremtőjéhez. Biztatok mindenkit a naponkénti zoltárimádságokra, gyógyító, erősítő hatásuk van. (Jó tanácsként: a lélek gyógyulását segíti még a klasszikus zene, ami szintén balszam a lélek számára. Javaslom még a mozgást, a rendszeres, napi sétát, ha lehet a természetben, jót tesz nagyon.)

Végül fontosnak tartom, hogy tudjuk, érezzük: egy átélt depresszió nem feltétlenül értelmetlen. Lehet egy változás, egy új élet kezdete. A Szentírás nem hirdet olyan illúziót, hogy a világ megjavul, de azt igen, hogy mi megváltozhatunk, és Jézus maga biztat erre. Lehetőségünk van arra, hogy megmászítsuk felfogásunkat, gondolkodásunkat, az élethez, az emberekhez és önmagunkhoz való beállítódásainkat, továbbá a magatartásunkat, életstílusunkat is. Lehetőségünk van arra, hogy új alapokra helyezzük életünket, hogy a jézusi értékrendet beépítsük az életünkbe, hogy Isten akaratát szentnek és létfontosságúnak tartsuk szívünkben. Így lelkileg erősebbé válunk az élet terheinek elviselésére, és akkor talán mi is ki tudjuk mondani, hogy: „Mindenne van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.” Így legyen!

Honti Irén

GONDOLATOK AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL

Nézzük a szomorú tényeket!

Az öngyilkosság tekintetében álljon előttünk néhány adat, amely igencsak elgondolkodtató, ezek tények. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) szerint Magyarország az öngyilkossági statisztikában az elmúlt években a nyolcadik helyen állt, előtte „dobogós” volt. A XX. század második felében, két évtizeden át Magyarország vezette a világstatisztikát! A WHO szerint Kelet- és Közép-Európában követnek el a legtöbben öngyilkosságot. Az utóbbi fél évszázad alatt a világon mintegy kétharmadával növekedett az öngyilkossági ráta. Minden harmadik országban, így köztük hazánkban is, az öngyilkosság a három vezető halálok egyike a 15-44 évesek körében. A halálnemeket tekintve az első helyen az akasztás áll, ezt követi a gyógyszermérgezés. Az okokat vizsgálva nincsenek egyértelmű megoldó képletek, de a tények szerint a heves, meggondolatlan, forrófejű emberek követnek el inkább öngyilkosságot. Sajnos igaz, hogy a magyarok egy része hajlamos arra, hogy problémamegoldásként az öngyilkosságot válassza. Érdekes, hogy valójában csak minden tizedik ember akar meghalni, aki öngyilkosságot követ el, sokszor a kísérlet célja a segélykérés, figyelemfelhívás a törődésre, szeretetre. A tények szerint a vallásos, a hitüket gyakorlók körében kisebb arányban fordul elő öngyilkossági kísérlet.

Mi van a háttérben? Miért követnek el az emberek öngyilkosságot?

Hiányzik az a mély meggyőződés, hogy életemet az Élet Istene teremtette. Ő hozott létre jó tetszése szerint, az Ővé vagyok, Őhöz tartozom. A Szeretet Istene életre hívott, célja, terve, jó elgondolása van velem. Ezért az életemnek minden körülmények között értelme van, és ezt az értelmet soha senki és semmi nem veheti el, sem kudarcok, sem betegség, sem semmi más elviselhetetlennek tűnő élethelyzet.

Az ok lehet számítás is, mint pl. bosszú, gyűlölet, hiányzó szeretet. Ilyenkor az ember kiszolgáltatottá válik az érzelmeinek, indulatainak, saját egoizmusának. Nem gondol arra, hogy ezzel nem old meg semmit. A kérdés az, hogy ki az úr az

életem, a tetteim, a szándékaim felett: a sötétség, a rombolás erői-e, vagy Krisztus, aki a világosság, a szeretet, az Élet?

Sokan azért követnek el öngyilkosságot, mert az élet mérlegét negatív módon látják. Sajnálják magukat, hogy nem kaptak semmit az élettől, azt gondolják, hogy az Élet adós maradt számukra. Ez egy hamis mérleg, mert csak a negatív élethelyzetet látja, és a veszteségeket felnagyítja. Nem látja meg mindazt, amit az ember eddig megvalósított, a megalkotott tetteket, a megélt szeretetet, az elviselt szenvedéseket, vagyis mindazt, ami érték az életben.

Azért is követnek el öngyilkosságot, mert úgy gondolják: „teher, nyűg vagyok a hozzátartozóim számára” pl. egy ágyhoz kötött betegség miatt. Sajnos azonban így tesznek igazán terhet a szeretteik vállára.

Érvek az öngyilkossággal szemben

Induljunk ki abból az alapállásból, hogy *az élet minden esetben feltétlenül értelmes*. Akkor is, ha a legnagyobb szenvedés, kilátástalanság közepette tudjuk, érezzük magunkat.

Jó tudni és elfogadni azt a tényt, hogy az élet negatív oldala, tragédiái hozzátartoznak az élethez, a valósághoz, ahhoz a földi léthez, amelyben élünk. Nehéz elfogadni az életnek a kettősségét, de nagyon fontos. Az életre egyaránt jellemző az öröm és a bánat, mint a születés és halál, mint az egészség és betegség, mint a szeretet és félelem, mint a világosság és sötétség, mint a kereszt és feltámadás. A jó és a rossz együtt van jelen.

Földi életünk egy feladat, egy küldetés, hogy küzdjünk a rossz ellen és emeljük győzelemre a jót az élet minden területén, továbbá nagy lelki erőpróbát igénylő feladat, hogy fogadjuk el azt, amit nem tudunk megváltoztatni. Jób könyvéből idézek: „Ha a jót elfogadtuk Istentől, a rosszat is el kell fogadnunk.” Sok miéltre itt a földön talán sohasem kapunk választ, de bízunk abban, hogy ami most titok, arra egyszer majd fény derül, hogy az Isten, aki SZERETET, életünkben, nyomorúságainkban, minden percünkben velünk van és forrón szeret, akkor is, ha ebből pillanatnyilag semmi sem látszik. A legfontosabb a „mégis bizalom” a Jóistenben.

Rá kell mutatni arra, hogy az öngyilkossági gondolatokkal küzdő ember hasonlít egy olyan sakkjátékoshoz, aki egy nehéznek tűnő állásnál lesöpri a figurákat a tábláról. Csakhogy ezzel megsérti a játékszabályokat. Az az ember, aki az önkéntes

halált választja, megsérti az élet nagy és örök játékszabályát, hogy ISTEN az élet és halál Ura. Ő adta és egyedül Neki van joga azt visszavenni. Az élet nagy játékszabálya nem azt követeli meg tőlünk, hogy győzzünk, hanem hogy soha ne adjuk fel a harcot, hogy becsületes módon mindvégig küzdjünk és helytálljunk.

A boldogtalanság okait sokszor nem tudjuk megszüntetni. Egy boldogtalan szerelmesnek nem tudjuk mindenáron megszerezni szerelmét, egy anyagilag bajban lévőnek nem tudjuk biztosítani anyagi javait, de fontos, hogy olykor a hiányokkal együtt tudjunk élni és túlélni. Talán éppen a nehézségek által válik az ember érettebbé...

A legfontosabb az, hogy annak ellenére is értéknek tartsuk az életet, olyan értéknek, amelynek mindenképpen van értelme és célja. Egy nehéz élethelyzetben az is feladat, hogy belső tartással elhordozzuk az életet, és ezzel a legfőbb értelmét valósítjuk meg, amit ember megvalósíthat. Nézzünk Jézusra, arra a példára, amelyet Ő hagyott ránk a kereszten szenvedései közepette. Minden mondata, a helytállása egy teremtmény értelmét, egy „mégis reménységet” hordozott. Vele úgy tűnik, hogy a sötétségen, a vereségen, fájdalomon is átsüt az a mély meggyőződés, hogy az Isten jó, és Benne megéri bízni egészen addig, amíg az életünket Ő maga veszi majd el. Így legyen!

Honti Irén



HOGYAN TALÁLOM MEG ISTENT?

Tudod, ő már régen keres téged. Ezért olvasod ezt a szórólapot is. Azzal a bizonyítékkal, hogy magától nem keletkezhetett a világ, és hogy az okozatnak oka is kell, hogy legyen, el lehet jutni oda, hogy van Isten. De hogy javamat akarja-e, azt az engem megszólító Igéből, Jézus szabadító hatalmából és Isten megtapasztalt szeretetéből tudom.

Ha elrontottad az életed, zsákutcában vagy, vagy hiányzik a boldogság, kérd Istent, hogy mutassa meg magát! És egyszer csak Jézus személyesen meg fog szólítani, hogy belépjen életedbe, és szabaddá tegyen. Akkor válaszolj neki imádságban: Igen, Uram, lépj be az életembe, és kezdj velem újat!

1966 szentestéjén az egyik pesti utcán sétáltam. Valamire vágyódtam, mert a külsőségek, az ünnepi forgatag már nem vonzott. Igazi karácsonyra vágytam, és ez a sóhaj szállt föl belőlem. Ahogy mentem, összetalálkoztam az egyik osztálytársammal, aki épp az autójukat mosta. Néhány szót beszélgettünk, amikor említette, hogy most fogják ünnepelni a karácsonyt, van-e kedvem fölmenni hozzájuk.

Az otthonukban egy ének és egy imádság után az édesapja elkezdte olvasni a karácsonyi történetet. Hamarosan odáig ért, hogy az angyal azt mondta a pásztoroknak: „Ne féljete, mert íme nagy örömet hirdetek néktek, mely az egész nép öröme lesz. Mert Üdvözítő született ma néktek, az Úr Krisztus.” Ebben a pillanatban úgy éreztem, hogy ez az Ige csak nekem szól, valahogy így: „Igazi karácsonyt akartál, íme, itt van. Neked született meg a Megváltó, aki megszabadít bűneidből, mégpedig most, és veled lesz minden utadon. Add neki az életedet!”

Eddig elvont fogalom volt számomra Isten, Jézus Krisztus, de most valóságos személy lett: megszólított, hozzám beszélt. Ez a keresztyén élet: szól hozzám, s így bizonyos számomra: Jézus él.

De hogy lesz ebből vele való élet? Számomra úgy lett, hogy válaszoltam neki imádságban még azon a házi együttléten: „Köszönöm, Uram, hogy igazi karácsonyt adtál, megszületted az én szívemben is. Köszönöm, hogy meghaltál értem a kereszten, és Megváltóm lettél. Kérlek, bocsásd meg bűneimet, és tégy szabaddá! Neked adom magam, légy életem Ura és vezetője! Ámen.”

Valahogy így imádkoztam, és tudtam, de éreztem is, hogy Isten meghallgat, komolyan veszi imádságom. Attól a naptól kezdve tapasztalom, hogy vezet engem, és sosem bántam meg, hogy az Ő útjára léptem. Vezet, s ha megbotlom, fölemel, és visszahelyez a cél felé vezető útra.

Ezt az új kezdetet, amivel Isten kezébe veszi jelenünket és jövőnket, újjászületésnek nevezzük. Azt pedig, hogy ennek a hívásnak engedek, megtérésnek. Ez a válasz az ő hívására. A múltra vonatkozóan, hogy hiszed, érted halt meg a kereszten, és megbánod bűneidet; a jelenre nézve, hogy átadod neki életed; és a jövőre nézve, hogy elkezded engedelmesen követni őt.

Hogyan találsz meg Istent? Nézd a világtörténelem legnagyobb és legmegrendítőbb eseményét! Lélekben menj vissza 2000 évvel ezelőtre, a Golgota hegyéig. S ott látod a csendes Jézust, ahogy viszi keresztyét, és ellenségeiért imádkozik. A büntelen magára vállalja bűneid büntetését, a szörnyű kereszthalált. És ha az ellenséges, közönyös, részvét nélküli tömegben te hittel nézel föl a keresztfára, ahol Jézus érted szenved: bocsánatot nyersz, és szabadulást bűneidtől. Lehull rólad a teher és érzed: szabad vagy Jézusért. Aki föltámadt és él, s kész vezetni egy életen át azokat, akik benne bíznak. Téged is.

Hogyan találsz meg Istent? De hiszen ő keres téged életed eseményein, az igazi barátaid szaván és az Ige megszólító erején keresztül. Hogyan találsz meg? Ha rádöbbensz, hogy ezeken keresztül egy élő személy hív, aki szeret és javadat akarja; s válaszolsz neki te is egy imádságban, valahogy így: „Úr Jézus, tudom, hogy most te szólítasz engem. Hiszem, hogy értem haltál meg a kereszten, hogy bűneimre bocsánatot szerezz, és én szabad legyek. Neked adom életemet, légy Ura és Királya! Ámen.”

És a bizonyosság a szívedbe költözik: Nemcsak van Isten, hanem velem van, szeret engem, és teljes földi életemben, egészen az örökkévalóságig vezet az életemet.

Szívesen állunk melléd. Segítséget kérhetsz, és baráti kezet találhatsz a könyvünk végén olvasható címlistán feltüntetett intézményekben.

1. Isten mindenkit szeret és mindenkinek a javát akarja. „Úgy szerette Isten a világot, hogy az ő egyszülött Fiaát adta érte, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (Jn 3,16)

2. Elveszett vagy: életed hajszájában és bűneidben. „A ti vétkeitek választanak el titeket Istenektől, és bűneitek fedezték el arcát elöttetek, hogy nem hallgatott meg.” (Ézs 59,2)

3. Jézus azért jött, hogy megmentsen. „Azért jött az Embernek Fia, hogy megszabadítsa és megtartsa az elveszetteket.” (Lk 19,10)

4. Engedd, hogy cselekedjen: hívd be az életedbe! „Íme, az ajtó előtt állok és zörgetek. Ha valaki meghallja a szavamat, és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz.” (Jel 3,20)

5. Ha ezt megtetted, veled lesz egy életen át, az örök célig. „Íme, én veletek vagyok minden napon a világ végezetéig.” (Mt 28,20)

6. Légy hűséges Megváltóddhoz! „Légy hű mindhalálig, és neked adom az élet koronáját.” (Jel 2,10)

Szél Bulcsú

KÖNYVAJÁNLO

Eberhard Rieth: Az alkoholizmus – betegség?

Koinónia Kiadó, 2001

Megrendelhető a kiadónál: www.koinonia.ro**Róth Jánosné Zsóka: Van kiút!**

Kálvin Kiadó, 2001

Megrendelhető: www.libri.hu**Siklós József: Pohárcsere**

Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 1982

Megrendelhető a Tiszta Forrás Alapítványnál: www.tisztaforrasa.5mp.eu**Siklós József: Tanít a múlt**

Tiszta Forrás Alapítvány, 1999

Megrendelhető a kiadónál: www.tisztaforrasa.5mp.eu**Siklós József: Segítsünk!**

Tiszta Forrás Alapítvány, 1999

Megrendelhető a kiadónál: www.tisztaforrasa.5mp.eu**Balog Zoltán: Álljatok meg a hitben!**

Magyar Kékkereszt Egyesület

Megrendelhető a kiadónál: www.kekkereszt.org**Némethné Balogh Katalin: Valóban szabadok**

Kálvin Kiadó, 2011

Megrendelhető a kiadónál: www.kalvinkiado.hu**John McMahon: Kiút az alkoholproblémából**

Harmat Kiadó, 2014

Megrendelhető a kiadónál: www.harmat.hu**Anderson Neil: A szabadító**

KIA – Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, 1999

Megrendelhető a kiadónál: www.kiakonyvek.hu**Dr. Lawrence Crabb: Kicsoda az ember?**

Menedék Alapítvány

Megrendelhető a Harmat Kiadónál: www.harmat.hu**Dr. Lawrence Crabb: Mélybenéző**

Harmat Kiadó, 2007

Megrendelhető a kiadónál: www.harmat.hu**Everett L. Worthington: Lelkigondozói ABC**

Harmat Kiadó, 2004

Megrendelhető a kiadónál: www.harmat.hu**Csia Lajos: Bibliai lélektan**

Evangeliumi Kiadó, 1994

Megrendelhető a kiadónál: www.evangeliumikiado.hu**Ferenczi Zoltán: Drog és vallás**

Kálvin Kiadó, 2002

Megrendelhető: www.bookline.hu**Pálhegyi Ferenc: Emberkép és társkapcsolat**

Éjféli Kiáltás Misszió, 2000

Megrendelhető a kiadónál: www.ejfelikialtas.hu**Hans Klein: Alkoholfüggőség és családgondozás**

Koinónia Kiadó, 2000

Megrendelhető a kiadónál: www.koinonia.ro és a www.bookline.hu-n

SEGÍTSÉGEK

Református Iszákosmentő Misszió

1151 Budapest, Alag u. 3.
Telefon: (06 1) 307 7160
E-mail: rim@rmk.hu
Honlap: www.rmk.hu/iszakosmento

Magyar Kékkereszt Egyesület, Addiktológiai Rehabilitáció

2027 Dömös, Dózsa György u. 12–14.
Telefon/fax: (06 33) 507 100
E-mail: iroda@kekkereszt.org
Honlap: www.kekkereszt.org

Tiszta Forrás Alapítvány

1181 Budapest, Üllői út 373.
Telefon: (06 1) 291 9139
E-mail: tisztafortras@freemail.hu
Honlap: tisztafortrasa.5mp.eu

Katolikus Alkoholmentő Szolgálat

1035 Budapest, Kórház u. 37.
Telefon: (06 1) 242 2330
E-mail: lelkipont@freemail.hu
Honlap: kaszlelkipont.hu

AE Klubszövetség

8900 Zalaegerszeg, Göcseji út 4–6. Telefon: (06 30) 927 1571; (06 94) 360 074
E-mail: aeklub@gpinet.hu
9723 Gyöngyösfalu, Petőfi S. út 31. Telefon: (06 94) 360 074

AA (Anonim Alkoholisták)

1536 Budapest, Pf. 258., Telefon: (06 1) 251 0051
E-mail: info@anonimalkoholistak.hu
Honlap: www.anonimalkoholistak.hu

Al-Anon (alkoholisták hozzátartozói)

Telefon: (06 20) 440 1932
E-mail: info@al-anon.hu
Honlap: www.al-anon.hu

A Magyar Evangélikus Egyház Alkoholistákat Gyógyító Rehabilitációs Otthona (Szőlőtő Alapítvány)

7045 Györköny, Bocskai u. 257.
Telefon: (06 75) 352 244

Középhalmi Misszió Alapítvány (evangélikus)

5540 Szarvas, Vasút u. 10.
Telefon: (06 66) 313 153

Magyarországi Református Egyház, Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió Ráckeresztúri Drogterápiás Otthon

2465 Ráckeresztúr, Rákóczi Ferenc utca 45.
Telefon: (06 25) 522 100; fax: (06 25) 522 101
E-mail: info@kimm.hu
Honlap: www.drogterapia.hu