



I Club degli Alcolisti in Trattamento



Io non la bevo ...

Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento

I giorni dell'alcol

La valigia è accanto alla porta....
Non esiste primo o ultimo bicchiere,
il mostro entra nel cranio
a calpestare pensieri ad ogni sorso.
“Non andare via! Dammi da bere!”
Nella testa passano monotoni calendari, sciolti nei giorni dell'alcol.
Urti di memoria senza tempo, nausea smarrita dentro lo stomaco arso.
La valigia è ancora accanto alla porta!
“Non lasciarmi! Alzami!”
Verticale è atroce stabilità di ciò che resta nelle gambe,
solitudine è camera da letto chiusa all'amore.
Cerco ancora qualche attimo esplosioni di parole.
“Resta! Sei la mia Coscienza!”
Forse, faccio finta di crederci....
Ma quale bagliore di verità!
Riprendo a frugare sotto il letto maligno complice di sbronze e sconfitte
Tremori alle mani.
A stento accosto le labbra alla bottiglia,
vetro sbatte contro i denti, non riesco a bere,
la macchia di vino si spande sulla camicia,
come rossa medaglia, appuntata sulla mia pelle di bipede infame.
La valigia non è più accanto alla porta!

(Pier)





A.C.A.T. LEVANTE
Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento

Via Trento 32/12 - 16145 Genova

cell. 366.81.89.550

www.acatlevante.com

e-mail: info@acatlevante.it

**HAI PROBLEMI?
CERCHI DI DIMENTICARLI CON L'ALCOL?**

Vieni al Club!

Avrai la possibilità di

- *condividere le tue esperienze*
- *fare un percorso insieme per risolvere questo problema*

Al Club, ci si riunisce

- *una volta alla settimana per un'ora e mezza circa,*
- *per affrontare un percorso di crescita e cambiamento di vita*
- *coinvolgendo anche la tua famiglia*
- *al servizio della comunità a titolo gratuito*

**impara a vivere LIBERO:
CON NOI PUOI**



Cosa avviene al Club?

- Al primo posto *impariamo a darci il tempo necessario* per iniziare un cambiamento
- Accogliamo i nuovi membri e le loro famiglie;
- Ascoltiamo le esperienze personali e familiari, senza giudicare
- Troverai RISPETTO, ASCOLTO, CONFRONTO, CONDIVISIONE
- Condividiamo un positivo messaggio, per un cambiamento dello stile di vita nella quotidianità
- Vera meta: la sobrietà



**Con noi vivrai un
sereno e consapevole
percorso di crescita e
maturazione**

**AFFRONTIAMO INSIEME IL PRESENTE PER PROGETTARE IL
FUTURO E PER UN CAMBIAMENTO DELLA CULTURA**

Comunicare – Condividere – Risolvere

...come?



Con i

Club degli Alcolisti in Trattamento

L'incontro settimanale del Club consente di *mettere a fuoco il problema* nella sua giusta dimensione.

Prendere atto che è un problema che attiene al comportamento di tante persone e affligge tante famiglie.

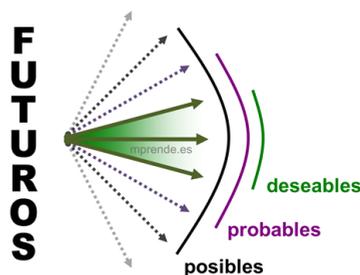
Che si può arrivare *alla soluzione del problema attraverso la condivisione delle esperienze* di tutti i membri di Club.

Che attraverso un *percorso di cambiamento*, che inizia con lo smettere di bere, si *recupera l'autostima* persa.

Nel Club troverai

**solidarietà, condivisione,
ascolto, conforto, amicizia,**

**speranza di un futuro
migliore.**



Può darsi che non siate responsabili per la situazione in cui vi trovate, ma lo diventerete se non fate nulla per cambiarla! (Martin Luther King)

Club degli Alcolisti in Trattamento

- I Club sono composti da *persone di ogni età, sesso, religione e ceto sociale* che hanno in comune un problema che vorrebbero risolvere.
- I Club appartengono alla comunità locale e sono presenti in tutti i quartieri di Genova.
- Il Club è una *porta aperta sul territorio*.
- Per trovare il Club più vicino a te puoi chiamare il numero di cellulare **3668189550** e ti daremo tutte le informazioni necessarie.
- Inizierai con lo smettere di bere, e poi a modificare il tuo stile di vita al fine di riconoscerti come **PERSONA**, in grado di riallacciare tutti i rapporti indispensabili per una vita sana e serena.
- Al Club verrai accolto da una persona che svolge il ruolo di “catalizzatore”, con la quale avrai un primo incontro per chiarire meglio il percorso che potremmo fare insieme.
- Il catalizzatore, da noi chiamato *servitore-insegnante*, è al servizio delle famiglie ed è una persona, formata ed aggiornata, che facilita l’inizio del cammino e l’interazione fra tutti i membri all’interno del Club.
- Inizierai con lo smettere di bere, e poi a modificare il tuo stile di vita al fine di riconoscerti come **PERSONA**, in grado di riallacciare tutti i rapporti indispensabili per una vita sana e serena.



Tu solo lo farai... ma non lo farai da solo”

Michel Craplet



Questo è il Club degli Alcolisti in Trattamento:



Dal perché al come

Qui ed ora

Solidarietà

Amicizia

Amore

Terapia della Narrazione

Tutta la famiglia compresi i bambini

Inclusione e non Esclusione

Ascolto

Empatia

Io sono io e tu sei tu

Nessuno giudica nessuno

Corresponsabilità e valorizzazione di ognuno

Crescita-Cambiamento

Da problema a risorsa

Condivisione di esperienze

Accettazione delle differenze

Il Club degli alcolisti in trattamento

- *agisce sull'individuo (lo responsabilizza e fornisce sostegno e ascolto costante);*
- *agisce sulla famiglia (la rende partecipe e più consapevole);*
- *agisce sulla comunità (che si riappropria delle sue competenze e responsabilità);*
- *agisce sulle pratiche professionali (vengono rese più sostenibili e "umanizzate");*
- *permette di ottimizzare l'uso delle risorse disponibili (risorse a Km 0 e rinnovabili).*

I passaggi necessari per raggiungere il traguardo:

- 1- *la puntualità e la costanza nella partecipazione al Club: l'allenamento*
- 2- *l'aggiornamento continuo e l'esperienza: la formazione*
- 3- *l'impegno nell'associazione e sul territorio: riscontri e risultati*
- 4- *cambiamento dello stile di vita nella quotidianità è la vera meta: la sobrietà*



Consapevoli del problema:

- *Non ci occupiamo solo dell'alcolismo di pochi, ma del bere di tutti, mettendo in discussione la nostra "cultura del bere"*
- *Per questo collaboriamo con tutte le strutture pubbliche e private che perseguano il nostro stesso fine.*
- *La metodologia che ispira i Club degli alcolisti in Trattamento è scientifica (approccio ecologico sociale)*
- *La Banca Dati nazionale dei Club mostra come oltre l'80% dei membri che frequentano regolarmente sia riuscito a smettere di bere e a modificare i propri stili di vita.*

**Noi ci siamo,
chiamaci al 366 8189550
saremo felici di ascoltarvi !**



ALCUNE RIFLESSIONI DEI PARTECIPANTI AL CLUB:

- *Un punto di appoggio dove posso trovare la volontà per superare i miei problemi*
- *Il club è un momento di incontro, di aggregazione, dove parlare dei nostri problemi non solo alcolcorrelati, avere conforto e suggerimenti*
- *Un luogo in cui mi sento al sicuro, mi rilasso, condivido la mia esperienza con altri membri e ne esco sempre serena e gratificata*
- *Durante l'incontro settimanale non ci si sente soli, è un momento di condivisione profonda e una speranza che le cose possano cambiare, è un incontro senza giudizi e pregiudizi*
- *E' un po' come uno spogliatoio sportivo, dove si può liberamente parlare del proprio stato emotivo, dove tutti dicono il loro pensiero, a volte positivo a volte negativo, ma tutti con un unico obiettivo ... vincere tutti insieme!*
- *Un gruppo di persone con cui posso parlare senza aver paura di essere giudicato, quasi una famiglia*
- *Il club è qualcosa di assoluta importanza, ti da la possibilità di rimetterti in corsa, i suoi membri ti aiutano in tutti i modi a vivere la vita senza alcol e risolvere i tuoi problemi in modo diverso. Per me il club è un amico in più!*
- *Ogni volta mi stupisco della profondità e della sensibilità dei membri, ed ogni volta torno a casa arricchita. Condividere i problemi con chi ti capisce e ti sa ascoltare è importantissimo per me.*
- *Senza ombra di dubbio mi sembra di essere diventata la persona che ero prima ed i miei figli si sono riavvicinati creando una perfetta armonia*
- *Siamo cambiati e anche con i nostri amici ne parliamo. "il bere fa male" e i rapporti all'interno della famiglia sono migliorati*
- *Ho ritrovato la serenità da quando mia sorella, frequentando il club, ha risolto i suoi problemi e sono diventata più sensibile e attenta ai problemi della vita*
- *Ho recuperato l'autostima ma soprattutto la stima dei miei figli, in generale mi sento più calmo e più forte ed ho migliorato la mia capacità di ascolto*
- *E' molto migliorato il mio comportamento e la mia disponibilità al dialogo, ha inciso sulla mia riuscita ad abbandonare il bere ... peccato non averlo fatto prima!*





I membri di Club si raccontano

Sono D.M. e vorrei testimoniare le mie avventure, ma soprattutto le disavventure. I protagonisti della storia sono io ed il mio più grande “AMICO”: l’ALCOL.

La mia vita inizia in una famiglia dove l’uso di bevande alcoliche era una cosa normale, nessuno pensava al reale pericolo di queste sostanze. Ho sentito il bisogno di bere sia per vincere la timidezza, sia per sentirmi più grande. La mia pozione magica, “il mio amico”, mi faceva star bene e mi trasformava in un’altra persona, a mio avviso migliore.

Col tempo, ho associato l’uso dell’alcol a quasi tutte le mie attività, tranne che al lavoro, che io ritenevo sacro.

La mia convinzione era di essere forte, di riuscire a gestire “il mio amico”, mentre mi sentivo a mio agio, al centro dell’attenzione e sempre contornato da tanti amici. Giorno dopo giorno, mi sembrava che la cosa migliore fosse bere in ogni occasione, perciò, perché invece del caffè alla mattina al bar, non farsi qualche grappa?

Ma poi cominciarono ad arrivare i problemi: 5 ritiri di patente, varie denunce per risse al bar o allo stadio, ma secondo il mio punto di vista, i colpevoli erano le persone che osavano ostacolarmi in quel periodo di grande felicità. Poi ho avuto un TSO (trattamento sanitario obbligatorio) durato trenta giorni e vari ricoveri, ma nonostante rischiassi di perdere tutto, famiglia, lavoro, ecc., ero ancora innamorato del mio stile di vita, cercavo di nascondermi dietro al problema.

Grazie a mia moglie ed alla nascita di mia figlia, circa otto anni fa, ho smesso di bere; i primi tempi sono stati duri, ma per ben 7 anni sono rimasto sobrio.

Senonchè, circa un anno e mezzo fa ho ripreso a bere, io pensavo consapevolmente, sicuro che con la mia esperienza, sarei certamente riuscito a controllare ed a limitare l’uso dell’alcol. Ma poi, una volta mi sono autosomministrato Antabuse e Campari, con effetti devastanti ed un nuovo ricovero.

Allora ho capito che la volontà serve, ma non basta, si ha bisogno di strumenti ed armi ben affilate per combattere il “mostro”. Mi sono avvicinato ai Club degli Alcolisti in Trattamento, grazie ad un grande amico, ed ora, insieme ai miei cari, abbiamo trovato una grande famiglia che ci ha accolto a braccia aperte. Spero di non avervi annoiato

M. sobrio dal 27/8/2016

Sono S.O.

La premessa è che io, come tanti altri, non mi sarei mai aspettata di incorrere in una procedura penale. Ma quello che è più grave è il non essermi resa conto fino in fondo che si può fare del male agli altri. Io sono come tante altre persone, che dopo un bicchiere di vino dicono frasi come: Ma devono fermare proprio me? Un bicchiere di vino cosa vuoi che sia.....

Beh, io l'ho vissuto sulla mia pelle, un bicchiere di vino può essere molto pericoloso, se potessi tornare indietro? Mai più! Sono arrivata a casa a notte fonda, con il magone e ho dovuto confessare, a due genitori, che per anni hanno fatto sacrifici continui per potermi dare il meglio, che probabilmente arriverà una multa salata, e che ci sarà da pagare un avvocato perché per un bicchiere di vino (o forse più), mi hanno ritirato la patente e ora mi aspetta una procedura penale.

Vedere la delusione nei loro occhi e sentirsi dire, con cuore da genitore "...Vabbè, l'importante è che tu stia bene....". Ma sul momento non ho pensato "Che fortuna me la sono cavata con poco" ma invece ho pensato (passatemi il termine): "Sono proprio una stronza di figlia!". Perché una frase del genere detta da un genitore ti stringe il cuore, lo vedi nei suoi occhi che è amareggiato....

Ogni volta che a casa arrivava una raccomandata, scendeva il gelo e a giro si diceva ...Sarà la patente... praticamente un chiodo fisso, una cosa iniziata che sembrava non finire mai. E' arrivato poi l'incontro con voi dei Club, che devo dire è stata un'esperienza speciale e che sono felice di aver fatto. Negli incontri serali siete riusciti a dare sempre una spiegazione e a sensibilizzare persone con storie e passati diversi ad un argomento pur sempre antipatico.

Ho imparato cosa l'alcol può combinare in tutto il nostro corpo... le malattie correlate, e la dipendenza... forse prima non mi ero neanche posta il problema. Ma quello che più mi ha spaventata è quello che si rischia di fare agli altri, e non solo agli estranei, ma si rischia di fare male alle persone che abbiamo attorno.

Così il mio pensiero è andato anche:

- *A quei ragazzi che muoiono a 15 anni per una gara, senza sapere quello che fanno... la vita è una e loro rischiano di buttarla via in un bicchiere di vodka*
- *A quegli uomini o donne che magari hanno lasciato una famiglia per il vino o la birra*
- *A coloro che pensano che nell'alcol ci siano le soluzioni ai problemi*
- *A tutti quelli che nell'alcol credono di trovare il calore*
- *A chi per colpa dell'alcol perde il lavoro*

Ma va anche a tutte quelle famiglie che hanno perso i cari a causa di un incidente...e alla tragedia che stanno vivendo! Un pensiero va anche a coloro a cui piaceva il brindisi, ma che per scelta hanno deciso di essere astemi...cavolo se avete forza!!!

I nostri incontri al Club. Testimonianze delle famiglie



“Ma buona sera amici carissimi! Come sempre i nostri incontri sono carichi di emozioni, speranza e ..risate. Questo è il Club: aprirsi senza filtri. Veniamo tutti qui, chi per un motivo, chi per un altro, in cerca di un sostegno, uno spunto, una parola che ci possa aiutare...a volte basta veramente poco. Ovviamente le soluzioni, per tutti noi, non sono semplici e immediate, bisogna volerlo e lottare veramente, sia chi ha il problema, sia chi lo deve aiutare. Non riusciamo a capire come non si possa dare un taglio a una cosa che annienta la persona e, dall'altra parte, loro non capiscono come noi non riusciamo a metterci nei loro panni... A volte volersi bene non è facile. Ma bisogna veramente iniziare ad amarsi e amare. Intorno a noi, anche se non sembra, abbiamo tante persone che ci vogliono bene....non siamo mai soli. Vi do un abbraccio grande grande!” (10 Maggio 2018)

Questa serata al club è passata in maniera davvero piacevole, con interventi lunghi e costruttivi... Il club è per tutti noi fondamentale, un posto dove stiamo bene perchè sappiamo di essere ascoltati, capiti e anche confortati.

Dobbiamo continuare in questo nostro reciproco dare e ricevere, non smettere di accogliere l'altro, anche se diverso, lontano da noi e dalla nostra mentalità. È molto importante accettare e rispettare l'altro, in un mondo dove scarseggia la tolleranza...lo voglio guardare avanti con un pizzico di coraggio in più, togliermi le mie paure e spero di riuscire a dare il mio piccolo contributo al gruppo. Quando guardo gli amici aspiranti sobri, vedo un po' del mio adorato fratello e...se ce la fanno loro...è come se ce l'avesse fatta anche lui! (7 Febbraio 2019).

“Carissimi tutti, è bello fare il verbale di questa serata e scrivere che è arrivato Guido, con il suo amico Dante. Caro Guido, ti diamo il nostro caloroso benvenuto e speriamo che vorrai percorrere un nuovo cammino. Sarà difficoltoso, a volte persino duro, ma anche molto bello e potrai raccogliere molti frutti. Ti auguriamo di trovare nel Club ciò che noi abbiamo già trovato e stiamo vivendo: prima di tutto il rispetto per noi stessi e per gli altri, poi il coraggio di guardarsi dentro, la fiducia in noi stessi e la forza di volontà per migliorare, ma anche tanta sana leggerezza ed allegria! (9 Novembre 2017)

E' necessario unirsi non per stare uniti, ma per fare qualcosa insieme.

(Wolfgang Goethe)



Il racconto di Nino – Situazioni di vita

Era davanti all'indirizzo che gli avevano indicato, ma era combattuto tra la voglia di entrare e quella di tornare indietro. Gli avevano detto che li potevano aiutarlo, ma che cosa mai avrebbero potuto fare? Si decise ad andare avanti, ripensando ai buoni propositi di smettere, supportato anche dalla mortificante sensazione di solitudine che provava quando, in pubblico, gli si creava il vuoto intorno. Anche i conoscenti, magari dicevano "buongiorno" per educazione, ma scantonavano prima possibile.

Ripensò a tutte le volte che si era proposto "l'ultimo bicchiere"...che non era mai l'ultimo. Ripensò alla sua condizione in famiglia, dove subiva continui ed animosi rimproveri. Ne capiva ovviamente la causa, ma reagiva sempre con odiosi ed ingiustificati rimbecchi, e qualche volta con ancor meno giustificati atti violenti. Fece una riflessione sulla sua trasformazione da essere vivente a figura barcollante (e lo era anche in quel momento), invisibile a sé stesso e a chi faceva parte della sua vita. Quella gli dette la spinta necessaria per vincere le sue ultime resistenze ed avvicinarsi definitivamente a quel locale.

Stava per toccare la maniglia con mano incerta, quando gli aprì improvvisamente una ragazza, ancora giovane, che lo accolse guardandolo negli occhi con un sorriso. Sei Antonio? – domandò - Sono Clara, la servitrice-insegnante. Chissà cosa era una servitrice insegnante – pensò - ma era sorpreso nel notare che sul suo viso non c'era segno di insofferenza o rifiuto, come normalmente gli capitava di vedere quando era alticcio.

Entrò. La stanza era abbastanza grande ed era occupata da una diecina di sedie, disposte in circolo. La ragazza lo invitò cordialmente a sedersi. Parlò di quello che lei definì "Club degli alcolisti in trattamento" e delle sue personali funzioni. Non fece mai riferimento al suo evidente stato alterato del momento. Nel frattempo, erano arrivate altre persone. Si ritrovò seduto nel circolo, un po' imbarazzato, ma quasi subito sollevato poiché Clara, dopo averlo presentato agli altri, gli disse che era libero di parlare solo se si sentiva, gli altri si presentarono ed ebbe inizio l'incontro settimanale.

Ognuno raccontò brevemente le sue esperienze, alcune erano abbastanza somiglianti alle sue, altre più drammatiche. Qualcuno era ancora immerso nel problema e c'era chi lo aveva superato, ma seguiva ad essere presente, perchè lo riteneva necessario. Altri ancora erano i familiari, coinvolti nel turbine negativo di chi aveva un problema con l'alcol. Nessuno avanzò giudizi o critiche, e così si trovò a meditare in un'atmosfera, stranamente serena, che non avrebbe mai immaginato. Entrando aveva deciso di fare solo da spettatore, ma, quasi senza volere, parlò di sé, nel bene e nel male, sentendosi libero di farlo. Alla fine dell'incontro non aveva certo superato i suoi problemi, ma si era convinto che sarebbe valsa la pena di far parte di quel club in quanto, anche non considerando l'utilità di quello che avrebbe appreso, era stato trattato da essere umano e, forse, avrebbe avuto la spinta giusta per un vero cambiamento di vita.

Il tempo migliore
per piantare un albero
era vent'anni fa.....
l'altro tempo migliore è adesso



PER SORRIDERE ...

HAI BEVUTO?

 SI NO

X

Guida sicuro ...

Fermati al primo rosso



SEI UN ALCOLISTA ANONIMO?
NO NO ... LO SANNO TUTTI!



Se succede qualcosa di brutto si beve per dimenticare; se succede qualcosa di bello si beve per festeggiare; e se non succede niente si beve per far succedere qualcosa (Charles Buowski).

RICORDIAMOCI che l'alcol non è un buon compagno di viaggio ...

*uso di alcol e sostanze,
stanchezza,
distrazione da uso di cellulare*

causano l'80% degli incidenti alla guida e sul lavoro.



“Conta i bicchieri perché loro contano!”

il tasso alcolemico alla guida consentito è dello 0,5% che corrisponde circa a due bicchieri di vino o due boccali di birra o due superalcolici e 0,0% per i neopatentati e i guidatori professionali



cambiamo insieme:

- *tenendo in auto e nella moto un etilometro monouso*
- *bevendo e offrendo ai tuoi ospiti solo analcolici*
- *rinunciando a guidare dopo il primo bicchiere*
- *non offrendo alcolici a chi deve mettersi al volante*
- *non accettando un passaggio se il guidatore ha bevuto*

Test C.A.G.E.



Vi fate delle domande sul vostro consumo di alcol ? Verificate il vostro consumo di alcool:

Davvero il mio consumo di alcol non è problematico? Oppure sta danneggiando la mia salute? Ho un problema con l'alcol?

Vi siete già posti queste o altre domande simili? Le prossime quattro domande vi aiuteranno a verificare di che tipo di consumo d'alcol si tratta:

C – Hai mai sentito la necessità di ridurre il tuo bere ? (**Cut down**)

Si No

A – Hai mai provato fastidio per le critiche fatte al tuo bere? (**Annoyed**)

Si No

G – Guilty Ti sei mai sentito in colpa per il tuo bere ? (**Guilty**)

Si No

E – Hai mai bevuto appena sveglio ? (**Eye-opener**)

Si No

Se hai meno di 18 anni ed hai risposto sì ad una domanda, devi fare attenzione al tuo bere.

Se hai più di 18 anni devi fare attenzione se hai risposto si a due domande.

TI INFORMIAMO CHE:

- In Europa il consumo di alcol è doppio rispetto a tutti gli altri continenti
- solo in Italia, le bevande alcoliche uccidono 17.000 persone all'anno, una ogni mezz'ora.
- si muore di alcol a migliaia, nel silenzio generale!
- prima causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 15 e 29 anni
- in Europa, oltre 200.000 morti all'anno
- nessuno ne parla!!!

“CHE FAI QUI?” disse al bevitore.

“Bevo” rispose il bevitore con aria cupa.

“Perché?” Gli domandò il Piccolo Principe

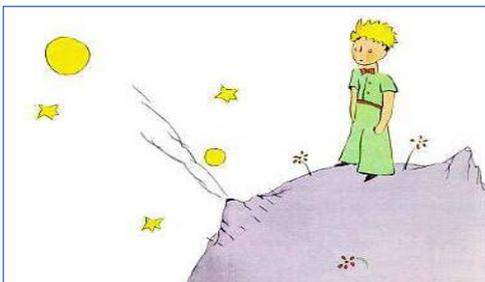
“ Per dimenticare” rispose il bevitore.

“Cosa?” volle sapere il piccolo principe, che già lo compativa.

“Che mi vergogno” ammise abbassando la testa.

“Di cosa?”. “Mi vergogno di bere!”

Antoine De Saint-Exupéry, *Il Piccolo Principe*

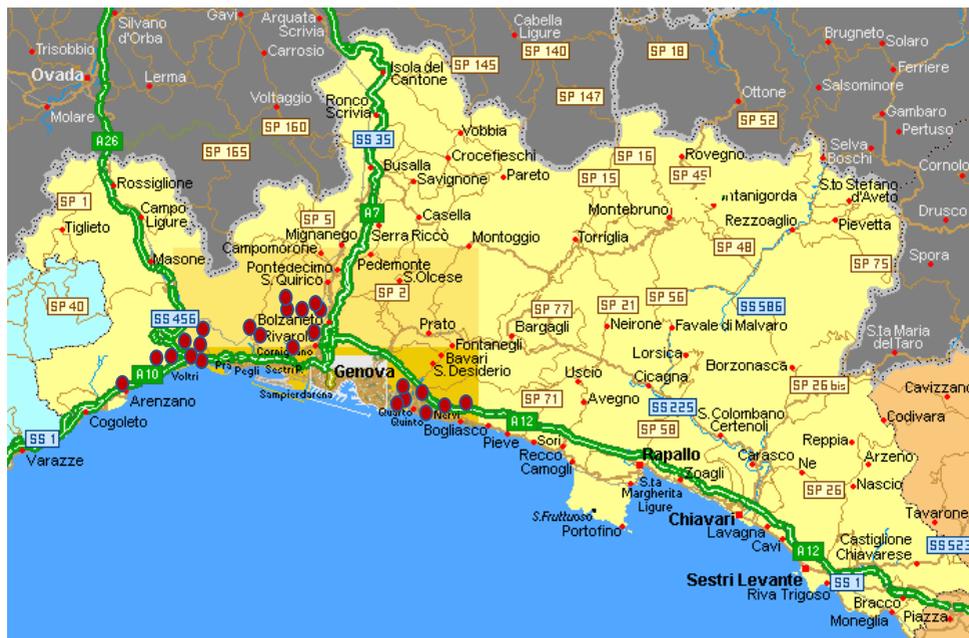


**ALLA CREAZIONE DI QUESTO LIBRETTO HANNO COLLABORATO I
MEMBRI DEI CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO DELLA
LIGURIA:**

- **Dori Accame**
- **Pier Franco Aliberti**
- **Oriana Bozzolo**
- **Cinzia Coppo**
- **Nino D'Isidoro**
- **Annabella Muckermann**
- **Ennio Palmesino**
- **Raffaella Pretini**
- **Alessandro Serpetta**
- **Eleonora Simonato**

Grazie di  **a tutti!**

I NOSTRI CLUB A GENOVA E DINTORNI



Sede

A.C.A.T. LEVANTE

Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento

Via Trento 32/12 - 16145 Genova

cell. 366.81.89.550

www.acatlevante.com

e-mail: info@acatlevante.it