

Minnesota-modell

Főbb jellemzői:

- absztinenciára orientált
- multiprofesszionális szemlélet
- AA elvein alapul (önsegítő csoport)
- betegségelvet elfogadja
- intenzív program:
 - o csoportterápia
 - o felvilágosító előadások
 - o tanácsadás

Négy kulcselem

I. A változás lehetősége

- hit a változásban
- remény az újrakezdésben
- szeretet, hogy nincs egyedül a küzdelemben

II. A betegség-koncepció

- a betegség-koncepciót alaptanának tekinti az M.M.
- a kémiai függőséget többsíkúnak látják
 - o fizikai
 - o pszichológiai
 - o szociális tényezők
 - o szellemi /spirituális/komponenst is tartalmaznak
- az alkoholizmus
 - o primér
 - o krónikus
 - o progresszívbetegségnek tartják

III. A kezelés célja

Hosszútávú célok:

- minden hangulatot befolyásoló kémiai anyagtól való tartózkodás
- az életstílus megváltoztatása

Rövidtávú célok

- segíteni abban a függő embert, hogy felismerje betegségét
- segíteni abban, hogy elismerje, hogy segítségre van szüksége

- segíteni abban, hogy rájöjjön, hogy pontosan miket kell megváltoztatnia ahhoz, hogy konstruktív módon tudjon élni a betegségével.
- segíteni a betegnek a változások elérésében, mely segíti az új életstílus kialakításában.

A kémiai függőséget gyógyíthatatlannak tartják, csak tünetmentessé lehet tenni.

IV. Az AA az alkoholizmusból való felépülés elveit 12 lépésben foglalja össze

- Ezek a lépések nagyon erős spirituális töltettel rendelkeznek
- „nálunk nagyobb erő” fogalmát Isten helyettesíti
- A lépések hangsúlyozzák, hogy a másokkal való kapcsolatokat újra kell szervezni.
- A lépések buzdítást adnak a további küzdelemre a változáshoz.

A program alapja 3 cél:

- transzcendentális lelki öntudatra ébredés
- választási és személye felelősség felismerése
- a sorstársak kapcsolatnak elfogadása

A program a következő szolgáltatásokat jelenti:

- információs és referáló központ
- detoxikáló központ /legtöbb központban hagyományos orvosi módszert követi/
- elsődleges rehabilitáció
- kiterjesztett rehabilitáció /terápiás közösség/
- utókezelés / AA csoport egyéni – és csoportterápia/

Többnyire 12 eleme van az elsődleges kezelési programnak:

- I. Csoportterápia
- II. Előadások:
 - didaktikus előadások
- III. Felépülésben lévő alkoholisták, mint tanácsadók
- IV. Multiprofesszionális személyzet
- V. Hangsúlyozzák, hogy a terápiás közösség az egész személyzet, de legfőképpen a beteg is részt vesz.
 - A terápiás programban a csoportoké a vezető hely
 - Értékek és hitek
- VI. Munkamegosztás
- VII. Családi tanácsadás
- VIII. A 12 lépés lépcső program
- IX. Napi olvasó csoportok
- X. Élettörténet

- XI. AA csoporton való részvétel
- XII. Rekreációs és testi aktivitás

A tizenkét lépés

1. **„Bevallottuk: tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben; életünket már nem tudtuk kézben tartani.”**

Teljes kudarc beismerése, hogy az alkohol legyőzte, egyedül képtelen a szenvedélytől megszabadulni. Tudatosul benne, hogy nincs értelme az életének, mindenki elhagyta, egyedül maradt, izolálódott.

2. **„Hittük azonban, hogy nálunk nagyobb Hatalom visszaadhatja a lelki egészségünket.”**

Belátja, hogy egyedül csak Isten képes őt szeretni és segíteni, hogy a szenvedélyétől megszabaduljon és az értelmetlen életének értelmet, adjon.

„Jézus így folytatta: Én vagyok a feltámadás és az élet. Aki hisz bennem, még ha meghalt is, élni fog. Az, aki úgy él, hogy hisz bennem, nem hal meg örökre.” (Jn. 11. 25-26)

„Uram, lelkemet kihoztad a halál országából, megmentettél attól, hogy sírba szálljak. (Zsolt.30.4)

„Kivezette őket a sötétségből s a halál árnyékából és széttörte bilincüket.” (107.14.)

3. **„Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – az általunk megismert – Isten kezére bízuk.”**

Tudatos elhatározás a szenvedélybeteg részéről, hogy Istenre bízva akaratát, és életét. Elismeri függőségét és a szabadságát Istennek, ajánlja és Tőle várja a segítséget.

„Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, s akik terhet hordoztok - én megkönnyítlek titeket.

Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű, s megtaláljátok lelketek nyugalmát.

Az én igám édes, és az én terhem könnyű.” (Mt. 11. 28-30)

4. **„Alaposan és bátran felleltároztuk bensőnket.”**

Saját felelősségének elismerése, testi-lelki nyomorúságának beismerése. Leltárkészítés a jelenlegi állapotról. Teljes erejével összpontosít, hogy a valósággal szembe nézhessen, hogy megtudja „ki is vagyok én?” Az új valóság: Elfogadni, amin nem tud változtatni és változtasson amin tud. A tegnap a múlté, a holnapot meg kell élni, a mai nap az enyém!

„Ha azt állítjuk, hogy nincsen bűnünk, saját magunkat vezetjük félre, és nincs meg bennünk az igazság.” (1 János 1.8)

„Jézus így válaszolt:

Bizony, bizony mondom nektek: Mindenki szolga, aki bűnt követ el. A szolga nem marad ott mindig a házban, a fiú azonban mindvégig ott marad. Ha tehát a Fiú szabaddá tesz benneteket, akkor valóban szabadok lesztek.” (Jn. 8. 34-36.)

5. „Kendőzetlen őszinteséggel feltártuk hibánkat Isten, magunk és egy másik ember előtt.”

A szenvedélybeteg feltárja hibáit (bűneit) Isten, önmaga és egy másik ember előtt. A szenvedélybetegnek megvan a lehetősége, hogy minden terhelő és vétkes dolgot elmondjon. Ezeket elmondva maga és másik előtt, vagyis a titkok feltárása, mérhetetlen megkönnyebbülést, eredményez, és olyan erőket szabadít fel, amit eddig a bűntudat elnyomott.

„Boldog, akinek a bűne megbocsátva, akinek be van fődve gonoszsága. Boldog ember, akinek az Úr nem tartja számon vétkét, akinek lelkében nem lakik álnokság. Ameddig hallgattam, velőmig sorvadoztam, sóhajtásomnak nem volt vége. Kezed súlyosan rám nehezedett nappal és éjjel. Szívem olyan volt, mint a föld a tűző napon.” (Zsoltárok 32. 1-5.)

„Ha azt állítjuk, hogy nincs bűnünk, saját magunkat vezetjük félre, és nincs meg bennünk az igazság. Ha megvalljuk bűneinket, akkor mivel jó és igazságos, megbocsátja bűneinket, és minden gonoszságtól megtisztít minket. Ha azt állítjuk, hogy nem vétkeztünk, hazugnak tüntetjük fel, és tanítása nincs bennünk.” (1 János 1. 8-10.)

6. „Készen álltunk arra, hogy Istenre bízzuk jellemgyengéségeink eltörlését.”

7. „Alázatosan foháskodtunk Hozzá: szabadítson meg fogyatékoságainktól.”

A szenvedélybeteg készen áll arra, hogy bűneivel Istenhez fordul és imádkozik hozzá, hogy szabadítsa meg fogyatékoságaitól. Az a fontos, hogy felfedezze azokat a bűnöket, hibákat mely az adott pillanatban akadályozzák az Istennel való kapcsolatában. Türelemmel és kitartással, kis lépésekkel halad a változás útján.

„Tartsatok hát bűnbánatot, és térjete meg, hogy bűneitek bocsánatot nyerjenek.” (Apcsel. 3. 19.)

„Alázkodjatok meg Isten hatalmas keze alatt, hogy annak idején megdicsőítsen benneteket. Minden gondotokkal forduljatok hozzá, mert neki gondja van rátok.” (1 Péter 5. 6-7.)

„Nincs sikere annak, aki titkolja bűnét, de irgalomra lel, aki bevallja s kerüli. Jól jár az ember, aki mindig résen van, aki megkeményíti szívét, az elbukik.” (Péld. 28. 13.)

8. „Számbavettük mindazokat, akiknek ártottunk, és készek voltunk bocsánatot kérni tőlük.”

9. „Ezeknél az embereknél – amennyiben lehetőségünk nyílt – mindent jóvátettünk, hacsak ezzel nem bántottuk volna meg őket vagy másokat.”

Végiggondolja a szenvedélybeteg, hogy az elmúlt időszakban az alkoholfogyasztása során kiknek ártott és készen áll bocsánatot kérni tőlük. Visszaállítja a felebaráti kapcsolatait. A tisztátalan viszonyok, a meg nem bocsátott bűnök a tudatalatti bizalmatlanság sokszor okoz visszaesést.

„Aztán gyertek s szálljatok velem perbe! – mondja az Úr. Ha olyanok volnának is bűneitek, mint a skarlát, fehérek lesznek, mint a hó, és ha olyan vörösek is, mint a bíbor, olyanok lesznek mint a gyapjú. Ha készséggel engedelmeskedtek, majd a föld javából esztek.” (Iz. 1. 18-19.)

„Ezért mi, akiket a tanuk ilyen koszorúja övez, váljunk szabaddá minden tehertől, különösen a bűntől, amely behálóz minket, és fussuk meg kitartással az előttünk levő pályát.” (Zsid. 12. 1.)

10. „Továbbfolytattuk a leltárkészítésünket, és ha valahol nem volt igazunk, azt késelem nélkül beismertük.”

A személyes leltárkészítés elkezdése. A napi leltárkészítés nem a múltra, hanem inkább a jelenre, a pillanatnyi eseményekre vonatkozik.

- a gyors leltározás: egy nyomasztó élményt röviddel az esemény után gondolkodási szünetet tartva – befelé fordulva: Most mi történt? Miért sértődtem meg? Mivel sebeztem meg, a másikat?
- naponkénti, (esti) rendszeres leltározás: Végigfut a nap pozitív és negatív eseményein. Az önvizsgálat rendszeres gyakorlása nagyon fontos.
- az időközi nagy leltározás évente legalább egyszer!

„Vizsgálj meg, Uram vizsgáld meg szívemet, tégy próbát és ismerd meg gondolataimat! Nézd nem járok-e gonoszság útján, és vezess el az örök útra!” (Zsolt. 139. 23-24.)

„Mindenkinek saját tetteit kell, hogy mérlegre tegye, dicsekvést pedig tartsa meg magának, ne tárja mások elé. Hiszen mindenkinek a maga terhét kell hordoznia.” (Gal. 6. 4-5.)

11. „Megkíséreltük imával és elmélkedéssel a fogalmaink szerinti – Istennel való kapcsolatainkat elmélyíteni. Kértük tudassa velünk akaratát, és adjon erőt, hogy azt végrehajtsuk.”

A gyógyulás megtartása, Istennel való kapcsolat elmélyítése, akaratának megismerése, és ennek végrehajtása. Miként a gyors leltározásnál, hasonlóképpen a hétköznapi nyomasztó helyzeteiben imával kér segítséget, és ilyen módon a helyzet megváltozik, a gondolatok letisztulnak, s új távlatok nyílnak.

„s bocsásd meg vétkeinket, amint mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek. És ne vigy minket a kísértésbe, hanem szabadíts meg a gonosztól. Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket.” (Mt. 6. 12-15.)

„Kérjétek és kaptok, keressetek és találtok, zörgessetek, és ajtót nyitnak nektek. Mert aki kér, az kap, aki keres, az talál, s aki zörget, annak ajtót nyitnak. Melyiketek ad fiának követ, amikor az kenyeret kér tőle? Vagy ha halat kér, ki ad neki kígyót? Ha tehát ti, bár gonoszak vagytok, tudtok jót adni gyermekeiteknek, akkor mennyivel inkább ad jót mennyei Atyátok azoknak, akik kérik.” (Mt. 7. 7-11.)

12. „Miután a lépések segítségével lelkileg újjászülettünk, azon voltunk, hogy az üzenetet a többi alkoholistának továbbadjuk, és életünket erre az alapra helyezzük.”

Miután a szenvedélybeteg kiszakadt a függőségéből (józanná vált) és az Istennel való kapcsolata is rendeződött, a társadalom felé fordulva keresi abban a maga feladatait. Úgy érzi, hogy az eddig megtett úton kapott segítséget tovább kell adnia a többi függőségben lévőknek. Az új élet szükségszerű tartozéka, hogy a kapott ajándékot tovább is adja. Tovább-ajándékozás nélkül ezt a józan életformát tartósan nem folytathatja. De kinek adja tovább? Elsősorban azoknak az embereknek, akik hozzá közelebb állnak: a családban, munkahelyen.

Azzal, hogy ezt az üzenetet továbbadja a szenvedélyből szabaduló ember saját magának is, segít. A másokkal való foglalkozás megmenti attól, hogy könnyelmű és önhitt legyen, vagyis a múltját túl gyorsan elfelejtse.

„Abban az időben történt, hogy odamentek Jézushoz a tanítványok és megkérdezték tőle: Ki a legnagyobb a mennyek országában?

Odahívott egy gyermeket, közéjük állította, s azt mondta: Bizony mondom nektek, ha nem változtok meg, s nem lesztek olyanok, mint a gyermek, nem mentek be a mennyek országába.” (Mt. 18. 1-3.)

„A betegeket gyógyítsátok, meg a halottakat támasszátok fel, a leprásokat tisztítsátok meg, a gonosz lelkeket űzzétek ki.

Ingyen kaptátok, ingyen is adjátok.” (Mt. 10. 8.)