

Bağımlı Yakını Olmak: Psikososyal Destek Arayışında Aile Temelli Bir Uygulama Modeli olarak Al-Anon Kendine Yardım Grupları

Being a Relative of an Addict: Al-Anon Self-Help Groups as a Family-Based Practice Model in the Search for Psychosocial Support

Yelda Yılmaz ¹, Doğukan Furkan Sarıtepe ¹, Burak Acar ²

1. İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa, İstanbul

2. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat

Abstract

Objective: The present study seeks to elucidate the psychosocial challenges encountered by the relatives of individuals with alcohol addiction and to critically assess the contributions provided by Al-Anon groups.

Method: Utilizing a qualitative research design, in-depth, semi-structured interviews were conducted with 13 individuals who regularly participated in Al-Anon meetings in Istanbul and who were relatives of persons with alcohol dependency. The data were analyzed through descriptive content analysis.

Results: Participants' narratives were organized around four principal themes: (1) the initial confrontation with alcohol addiction, (2) the psychosocial challenges of being a relative of an addicted individual, (3) the process of engagement with Al-Anon, and (4) the perceived contributions of Al-Anon groups. Participants indicated that through Al-Anon, they came to recognize that they were not alone, ceased patterns of self-blame, developed the capacity to establish personal boundaries, and enhanced their ability to assert themselves by saying "no."

Conclusion: The findings underscore that Al-Anon self-help groups serve as a critical psychosocial resource for the relatives of individuals with alcohol addiction. Addressing addiction effectively necessitates the support of not only the affected individual but also the entire family system. In this regard, it is imperative to promote and expand initiatives that enhance the visibility, empowerment, and help-seeking behaviors of relatives of addicted individuals.

Keywords: Self-help, alcohol, relative of an addicted individual, addiction

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı, alkol bağımlısı bireylerin yakınlarının yaşadığı psikososyal zorlukları anlamak ve Al-Anon gruplarının bu bireylere sunduğu katkıları değerlendirmektir.

Yöntem: Nitel yöntemin benimsendiği bu araştırmada, İstanbul'da düzenlenen Al-Anon toplantılarına düzenli olarak katılan ve alkol bağımlısı bir bireyin yakını olan 13 kişiyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler betimsel içerik analizi eşliğinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların deneyimleri dört ana temada toplanmıştır: (1) Alkol bağımlılığıyla tanışma süreci, (2) bağımlı yakını olmanın zorlukları, (3) Al-Anon ile tanışma süreci ve (4) Al-Anon grubunun sunduğu katkılar. Katılımcılar, Al-Anon sayesinde yalnız olmadıklarını fark ettiklerini, kendilerini suçlamaktan vazgeçtiklerini, kişisel sınırlarını tanımlayabildiklerini ve "hayır" diyebilme becerilerini geliştirdiklerini belirtmişlerdir.

Sonuç: Al-Anon kendine yardım grupları, alkol bağımlısı bireylerin yakınları için önemli bir psikososyal destek kaynağıdır. Bağımlılıkla mücadelede yalnızca bireyin değil, tüm aile sisteminin desteklenmesi gerektiği görülmektedir. Bu bağlamda, bağımlı yakınlarının görünürlüğünü artıran, onları güçlendiren ve destek arayışlarına yanıt veren yapıların teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Kendine yardım, alkol, bağımlı yakını, bağımlılık

Giriş

Alkol bağımlılığı, aileleri biyo-psiko-sosyal ve ekonomik yönden etkileyen, ailenin işlevselliğini bozan, ailelere ve toplumsal düzene olumsuz etkileri olan karmaşık bir yapıya sahiptir (1). Aileler, bağımlı yakınlarının tedavi sürecinde ve bağımlılıkla mücadelede kilit bir noktada konumlanmaktadır. Alkol bağımlılığının bireylerde nüks etmesi üzerinde, aile üyelerinin birbirlerine karşı geliştirdiği tutumlar önemli bir rol oynamaktadır. Aile içindeki etkileşim dinamikleri, bireylerin iyileşme süreçlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (2). Aile üyelerinin bu zorlu süreçte bağımlı bireyi desteklemeleri her zaman kolay olmamaktadır.

Bağımlı bireylerin yaşadığı sorunlar yalnızca kendilerini değil, ailelerini de çok boyutlu bir şekilde etkilemektedir. Araştırmalar, bağımlılığın aile içinde duygusal, ekonomik ve sosyal alanlarda ciddi bozulmalara yol açtığını ortaya koymaktadır. Bağımlı yakınları, sorunlarla baş etmekte zorlanmak, utanç duymak, tükenmişlik, çaresizlik ve suçluluk hissetme gibi yoğun duygular yaşayabilmektedir. Bunun yanında, baskı altında hissetme, yalnızlık, etiketlenme, toplumsal dışlanma, kabullenmeme, kurtarıcı rolüne bürünme ve kontrol etme dürtüsü gibi zorlayıcı ortak deneyimler de paylaşabilmektedir (3). Yürütülen araştırmalar, alkol bağımlılığının yoksulluk, işsizlik, aile içi şiddet, ihmal ve istismar gibi olayların görülme olasılığını da artırdığını göstermektedir (4). Sosyal açıdan bakıldığında ise ailelerin çevreleriyle olan ilişkilerinin zayıfladığı, damgalanma korkusuyla toplumsal hayattan çekildikleri gözlemlenmektedir (5). Tüm bu etkiler, bağımlı bireyin ailesinde uzun vadeli sorunların oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Hâl böyleyken, bağımlılıkta aile sistemini destekleyen yaklaşımlar zamanla ön plana çıkmaktadır. Bağımlılığın aile üzerindeki etkilerini zayıflatabilmek ve aile yapısının fonksiyonel hale gelmesine yardımcı olabilmek amacıyla çeşitli müdahaleler önerilmektedir (6). Bunlardan biri de bağımlı ailelerine yönelik olan kendine yardım gruplarıdır.

Kendine yardım grupları, belirli bir konu hakkında benzer deneyimleri paylaşan, benzer süreçlerden geçmiş ve ortak kaygılara sahip bireylerden oluşan gönüllü topluluklardır (7). Grup üyelerinin birbirleriyle aralarındaki etkileşime, duygu ve düşünce paylaşımına ve bilgi alışverişine olanak sağlamaktadır. Bu paylaşım ortamı, grup üyelerinin birbirleriyle empati kurmalarına ve sosyal destek ağlarını güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır (8). Aynı zamanda kendine yardım gruplarının; dayanışma, yoldaşlık, iyimserlik, güçlü yanlara ve potansiyele odaklanma gibi çeşitli pozitif etkileri de bulunmaktadır (9). Grup ortamı gerek tedaviyi gerekse bağımlılıkla mücadele etmeyi sağlayan profesyonel sağlık hizmetlerini desteklemektedir (10). Nitekim bu tür gruplardaki yardım etme eyleminin terapötik yapısı; iyileşme sürecini her bakımdan güçlendirmektedir (11). Benlik saygısında, öz yeterlilikte, psikolojik sağlamlıkta ve yaşam kalitesinde artış, kendine yardım gruplarının sunduğu ortak katkılar arasında yer almaktadır (12). Bununla birlikte grubun 12 basamaklı programı, toplantı ritüelleri tinsellik vurgusu içermektedir. Tinsellik, bağımlılıkta hasta ve hasta yakınları için hastalığı durdurma noktasında önemli bir güçtür. 12 basamak programına katılan bireylerle yürütülen araştırmalar, bu yapı sayesinde katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha düşük, hayata bakışlarının ise daha yüksek motivasyon içerdiğini göstermektedir (13).

Kendine yardım gruplarının ilk örneği 1935 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde kurulan Adsız Alkolikler (AA) adlı yapılanmanın toplantılarında görülmüştür (14). Bu grubun temel amacı, alkol bağımlısı olan bireylerin alkolden uzak bir yaşantıya geçiş sürecini on iki temel basamak ve gelenek çerçevesinde kolaylaştırmaktır (15). Bağımlılığın tamamen yok edilemeyeceğini ancak gelişiminin engellenebileceğine vurgu yapan iyileşme felsefesini odak almaktadır (16). Üyeler deneyim, umut ve güç paylaşımı yoluyla iyileşmeye teşvik edilmektedir (17).

Bağımlı ailelerinin ve yakınlarının kendine yardım grupları arasında yer alan Al-Anon Aile Grupları ise sahada önemli bir yer teşkil etmektedir. Yaygın olarak Al-Anon adıyla bilinen Al-Anon Aile Grupları, alkol bağımlısı bireylerin aileleri, akrabaları ve arkadaşları için 1951 yılında kurulmuş olan ve 140'ı aşkın ülkede yer alan deneyim paylaşım gruplarıdır (18). Al-Anon toplantıları Türkiye'de ise ilk defa 1988 yılında İzmir ilindeki hastanelerde ve bağımlı yakınlarının evlerinde yapılmaya başlanmıştır.

Adsız Alkolikler'in (AA) temel hedefi, üyelerinin alkolü bırakmalarına ve hayatlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Öte yandan, Al-Anon Aile Grupları bağımlı bir kişiyle yaşamının getirdiği zorluklarla baş etmeye çalışan bireylere destek sunarak onların iyileşme sürecine katkıda bulunmaktadır (19). Dolayısıyla, AA grupları doğrudan bağımlı bireylere yönelik oturumlar düzenlerken; Al-Anon grup toplantıları yalnızca bağımlı bireylerin yakınlarına ve aile üyelerine yöneliktir (20).

Bağımlı yakınlarına yönelik kendine yardım gruplarının oluşmasında, alkol bağımlılarının çevresinin de bağımlılık sürecini etkilediği fikri öne çıkmıştır (21). Yakınları için Adsız Alkoliklerin toplantılarını ziyaret eden aile üyelerinin, kendi sorunlarını gizlilik çerçevesinde paylaşma ihtiyaçları da aile toplantılarının oluşum sürecini desteklemiştir (22). Alkolizmin bir "aile hastalığı" olduğu fikrinden hareketle, bu grup oturumları ile aile üyeleri kendi sorunlarının da çözülebileceğine dair inanç duymaya başlamışlardır (23).

Alkolik bireylerin yakınları, profesyonel tedavi çabalarının yarattığı zorluklar, hayal kırıklığı, endişe, korku, umutsuzluk ve sosyal ilişkilerde kopukluk gibi farklı güçlüklerle baş etmek durumundadır (24). Aynı ev çatısı altında bir alkolikle yaşamının aile üyelerine ciddi düzeyde stres yüklediği ve ailelerin bağımlılığın getirdiği yeni hayat düzenine uyumlanma ihtiyacı geliştirdikleri bilinmektedir (25). Bu süreçte Al-Anon gibi bağımlı ailelerine yönelik kendine yardım gruplarına dahil olmak, benzer deneyimlere sahip aile üyelerinin paylaşımını güçlendirmektedir.

Al-Anon gruplarının varlığı, alkol bağımlısı olan bireylere ve bağımlı yakınlarına yönelik olmak üzere temelde iki farklı düzeyde katkı sunmaktadır. Al-Anon'un sunduğu ilk katkı, bağımlı yakınlarının alkolizm tedavi sürecine uyum sağlamalarını kolaylaştırmak ve baş etme mekanizmalarını güçlendirmektir (26). Yapılan araştırmalar, aile desteğinin ve aile içi uyumun; alkol bağımlılığı yaşayan bireylerin tedavi, rehabilitasyon ve terapi süreçlerinde olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır (27).

Al-Anon kendine yardım grupları, aynı zamanda bağımlı yakınlarının kendi içsel dinamiklerine odaklanmasına ve kişisel sınırlarını koruyarak daha bilinçli bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır (28). İkincil travma, tükenmişlik, çaresizlik gibi benzer deneyimlere sahip olan bağımlı yakınlarının alkolizm sürecindeki iyileşmeden sorumlu olmadıkları teması hâkimdir (29). Grup oturumlarında yer alan "Üstün güç, bana huzur bağışla. Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme gücü ver." ifadesinde belirtildiği gibi, Al-Anon grupları bağımlı yakınlarının kişisel özgürleşme süreçlerini destekleyen ve kabullenmeyi destekleyen içsel bir yolculuk olarak nitelendirilebilir (30).

Bilindiği üzere, alkol bağımlılığı, yalnızca bireysel bir sağlık sorunu olmanın ötesinde, aile üyeleri ve yakın çevre üzerinde biyo-psiko-sosyal, ekonomik ve toplumsal düzeyde derin etkiler bırakan kronik bir durumdur. Bağımlılığın aile sistemine olan etkileri, aile üyelerinin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada, bağımlı bireylerin yakınlarına yönelik psikososyal destek mekanizmalarının oluşturulması, bağımlılıkla mücadelede kritik bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Kendine yardım grupları, bağımlı yakınlarının sosyal destek ağlarını güçlendiren, kişisel farkındalıklarını artıran ve baş etme mekanizmalarını geliştiren önemli bir organizasyon olarak öne çıkmaktadır. Ancak, Al-Anon aile kendine yardım gruplarının bağımlı aileleri üzerindeki psikososyal etkilerini değerlendiren akademik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple çalışmanın amacı, Al-Anon aile kendine yardım gruplarının bağımlı ailelerini ve yakınlarını psikososyal yönden nasıl güçlendirdiğini öz deneyimleri eşliğinde değerlendirmektir. Bu doğrultuda araştırmanın alt amaçları; Al-Anon toplantılarına katılan bağımlı ailelerinin psikososyal gereksinimlerini keşfetmek ve Al-Anon grup toplantılarının bağımlı ailelerini psikososyal açıdan nasıl güçlendirdiğini değerlendirmektir.

Yöntem

Alkol bağımlısı bir yakına sahip olmanın bireyler üzerindeki etkilerini ve bu sürecin psikososyal yansımalarını, bireylerin öznel deneyimleri üzerinden anlamayı amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma, sosyal olguları kendi bağlamı içinde, katılımcıların anlam dünyasına dayalı olarak yorumlamaya olanak tanıyan bir yaklaşımdır (31). Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Fenomenoloji, bireylerin deneyimlerine ve bu deneyimlere

yükledikleri anlamlara odaklanan bir araştırma yaklaşımıdır (32). Katılımcılar, yalnızca alkol bağımlılığı sürecine tanıklık eden bireyler değil; aynı zamanda bu sürecin duygusal, sosyal ve psikolojik yükünü taşıyan, zamanla bu yükü fark eden ve onu dönüştürmeye çalışan aktörlerdir. Dolayısıyla araştırmada odaklanılan temel fenomen, “bağımlı bir yakına sahip olma deneyimi”dir.

Örneklem

Araştırmacılar, İstanbul ilindeki bir ilçede düzenlenen ve alkol bağımlısı yakınlarla sahip bireylerin katıldığı toplam sekiz Al-Anon açık grup toplantısına katılım sağlamıştır. Araştırma grubuna ise amaçlı örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Bu yöntem, bilgi bakımından zengin vakaların belirlenmesi ve seçilmesi önemli olup nitel araştırmalarda kullanılan yaygın bir tekniktir (33). Katılımcı seçiminde Al-Anon grup oturumlarına devamlılık şartı aranmıştır. Bu sayede, bağımlı yakınlarının psikososyal destek ihtiyaçlarını değerlendirmek ve Al-Anon gruplarının bu ihtiyaçlar üzerindeki etkilerini anlamak amaçlanmıştır. Katılımcı seçiminde, bağımlı bireyle olan yakınlık düzeyine ya da ilişkinin aktif (halen devam eden) veya pasif (sonlanmış) olma durumuna ilişkin herhangi bir sınırlamaya gidilmemiştir. Bu esneklik, bağımlılık sürecinde farklı ilişki dinamiklerinin ve destek deneyimlerinin araştırılmasına olanak sağlamıştır.

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların, yaş, cinsiyet, medeni hal, bağımlı yakınlığı durumu ve Al-Anon oturumlarına katılım sürelerine ilişkin sosyodemografik özelliklere Tablo 1’de sınıflandırılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik bilgi tablosu

Katılımcı Numarası	Cinsiyet	Yaş	Medeni Hal	Bağımlı Yakınlığı Durumu	Al-Anon Oturumlarına Katılım Süresi
K1	Kadın	48	Bekar	Partner	2 yıl
K2	Erkek	40	Evli	Baba	3 ay
K3	Kadın	Belirtmedi	Bekar	Eski Eş	26 yıl
K4	Kadın	47	Evli	Eş	3 yıl
K5	Erkek	62	Evli	Oğul	5 ay
K6	Kadın	Belirtmedi	Evli	Eş	3 yıl
K7	Erkek	Belirtmedi	Evli	Eş	20 yıl
K8	Kadın	64	Evli	Eş ve Çocuklar	15 yıl
K9	Erkek	71	Evli	Oğul	1 yıl
K10	Kadın	71	Bekar	Eski Eş	28 yıl
K11	Erkek	42	Evli	Eş	11 yıl
K12	Kadın	Belirtmedi	Evli	Eş	6 ay
K13	Kadın	40	Evli	Eş	2 yıl

Bu araştırmada yaşları 40 ile 71 arasında değişen toplam 13 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların 8’i kadın, 5’i erkektir. Çoğunluğu evli bireylerden oluşan grubun medeni durum dağılımı 9 evli, 4 bekar olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bağımlı bireyle yakınlık durumları çeşitlilik göstermekte olup; eş (n=7), eski eş (n=2), oğul (n=2), baba (n=1) ve partner (n=1) rollerinde ilişki tanımlamışlardır. Bazı katılımcılar birden fazla bağımlı yakınına sahip olduklarını belirtmişlerdir (örn. hem eş hem çocuklar). Al-Anon gruplarında bulunma sürelerine bakıldığında, katılımcılar arasında hem yeni katılanlar hem de uzun süreli Al-Anon grubu üyeleri bulunmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın etik kurul oluru İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 11.03.2024 tarih ve 2024/50 no’lu karar ile verilmiştir. Araştırmanın veri toplama yöntemleri, derinlemesine görüşme ve katılımlı gözlem tekniklerini içermektedir. Derinlemesine görüşmelerde araştırmacılar tarafından sosyodemografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmacılar Al-Anon gruplarının açık toplantılarına yüz yüze katılım sağlayarak grup

dinamiğini, üyelerin yaşam öykülerini, kişisel deneyimlerini ve toplantı sırasında bağımlı yakınları ile kendi çevrelerine yönelik söylemlerini gözlemleyebilme imkânı bulmuşlardır. Araştırmaya katılımda gönüllülük ve gizlilik ilkesi gözetilmiştir. Katılımcıların “anonimlik”leri korunmuş olup sosyo-demografik soru formunun hazırlık aşamasında bu hassasiyet gözetilmiştir. Katılımcıların bilgilendirilmiş gönüllü onamları alınmış ve derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında onay veren katılımcıların beyanları ses kaydı alınarak bilgisayar ortamında transkript işlemi gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama süreci ortalama beş ay sürmüştür. Bu sürenin uzun olmasının başlıca sebebi, Al-Anon açık oturumlarına katılan bireylerin büyük ölçüde aynı kişilerden oluşmasıdır. Bu durum, veri çeşitliliğini artırmak ve farklı katılımcılardan veri elde edebilmek adına veri toplama sürecinin uzamasını gerekli kılmıştır. Yapılan görüşmelerde verilerin kendini tekrar etmeye başladığı görüldüğünde doygunluk noktasına ulaşıldığı anlaşılarak veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Betimsel içerik analizi, verilerin daha detaylı bir şekilde incelenmesini, verileri açıklayan kavram ve temaların oluşturulmasını ve verilerin yorumlanmasını sağlamaktadır (34). Görüşmeler sonucu elde edilen verilerin nitel analiz süreci bu amaca uygun olarak ilk olarak görüşme ve ses kayıtlarının deşifre edilmesiyle başlamıştır. Ortalama 40 dakika sürmüş olan mülakatlardan toplam 144 sayfalık bir deşifre dokümanı elde edilmiştir. Elde edilen deşifreler 2 araştırmacı tarafından birbirinden bağımsız şekilde kodlanmıştır. Sonraki aşamada ise çalışmanın amacına uygun olacak şekilde ortak kategorilere dönüştürülmüştür ve kategoriler dört farklı ana tema altında bir araya getirilmiştir. Veri analizlerinin geçerliliğinin sağlanması için iki araştırmacı kodlama sürecini birbirinden bağımsız yürütmüş, verilerin temalara ayrılması aşamasında ise tüm araştırmacılar ortak çalışmıştır. Aynı zamanda veri analizi sürecinde elde edilen bulgular, güvenilirliği artırmak amacıyla katılımcılarla paylaşılmış ve katılımcı doğrulaması yöntemi kullanılarak verilerin tutarlılığı desteklenmiştir.

Bulgular

Bağımlılık, bireylerin kendisini etkilediği kadar yakınlarını da etkileyen toplumsal bir sorundur. Bu çalışmada bağımlı yakınlarının psikososyal yönden güçlendirilmesinde Al-Anon kendine yardım gruplarının rolü üzerinde durulmuştur. Bağımlı yakınlarıyla yapılan görüşmelerle birlikte, çalışmanın amacına uygun olarak alkol bağımlılığıyla tanışma, alkol bağımlısının yakını olmak, kendine yardım grubuyla tanışmak ve kendine yardım grubunun faydaları şeklinde dört ana tema belirlenmiştir.

1. Alkol Bağımlılığıyla Tanışmak

Katılımcı ifadeleri, alkol bağımlılığıyla tanışma sürecinin bağımlı yakınları için genellikle fark edilmesi zaman alan, ancak giderek artan bir yıkıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bağımlılığın başlangıcı, çoğu zaman sosyal ve eğlence amaçlı alkol tüketimiyle başlarken, zamanla bağımlılığa evrilmekte ve bireyin hem kendisi hem de yakın çevresi için ciddi sorunlar doğurmaktadır. K2 ve K6'nın ifadeleri, bağımlılığın başlangıç sürecine dair benzer örüntüler içermektedir. K2'nin babasının alkol kullanımının önce hafta sonlarıyla sınırlı kalırken zamanla kontrolsüz bir hâl alması ve aile içinde zarar verici boyutlara ulaşması, bağımlılığın yavaş gelişen ama yıkıcı sonuçları olan bir süreç olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, K6, başlangıçta sosyal içicilik şeklinde başlayan alkol kullanımının giderek bağımlılığa dönüşmesini ve bu süreci eşiyile birlikte deneyimlediklerini belirtmiştir.

“Ama işte şey, önce hafta sonları içmeye başladı. Şu an nirvana durumda, çok kötü durumda şu an. Hiçbir şekilde kabul etmiyor, bırakmıyor, çevreye zarar veriyor, anneme zarar veriyor. Hani böyle içip uyuyan cinsten değil maalesef.” (K2, Baba)

“İlk evlendiğimiz yıllarda alkol seviyorduk. Hafta sonları arkadaşlarımızı davet edip şaraplar, pizzalar... Yavaş yavaş o siyah poşetlerin içinde dörder tane, beşer tane biralar. Oturduğu yerde o

biraları içiyordu. O kendi istedi ve kendi içti. Ve yine kendi halinden memnun olmadığı için kendi isteyerek bıraktı. Ama tabii bu süreçte yaşanmışlıklarımız da çok acı deneyimler de bizi perişan etti yani.” (K6, Eş)

K3'e göre ise alkol bağımlılığının mesleki hayatla bağdaştırılarak rasyonelleştirilmesi (“iş icabı” içme), zamanla kontrolsüz bir bağımlılığa dönüşmüş ve aile dinamiklerini tamamen değiştirmiştir. K3'ün eski eşinin şiddet eğilimleri, psikoz benzeri belirtiler (halüsinasyonlar), tedavi süreçlerinin başarısız olması ve aile içi travmalar, bağımlılığın yalnızca bireyi değil, tüm aileyi sarsan bir kriz hâline dönüşebildiğini göstermektedir.

“Kendisi elektrik mühendisi gibi gemi işleri yapıyordu. Evliliğimizin ilk beş yılı boyunca içmiyordu. Ondan sonra artık yavaş yavaş iş icabı dedi. Artık 24 saat içer oldu. Alkolün son zamanları, halüsinasyonlar zamanıydı. Üç kere tedavi olduk. Benim zorumla tedavi olduğu için sadece üç ay ayık kaldı. Bu süreçte evimizi yaktı. Beni hastanede yalnız bıraktı, eve geldiğimde evden kovdu. Çocuklarımla birkaç ay sokakta kaldık. Benim kocam satırla yatardı. Yastığın altına satır koyardı.” (K3, Eski Eş)

K9'un ifadesi ise bağımlılığın döngüsel doğasına işaret etmektedir. Oğlunun belirli aralıklarla alkolü bırakıp tekrar başlaması, bağımlılık sürecinin inişli çıkışlı olduğunu ve aile için sürekli bir belirsizlik kaynağı hâline geldiğini göstermektedir.

“Oğlum 10 gün içmiyor sonra tekrar başlıyor. Bizim sürecimiz böyle başladı.” (K9, Oğul)

K2'nin ifadesi, bağımlı yakınlarının ilk başta bağımlı bireyi sürekli uyarmaya ve değişim yaratmaya çalıştığını göstermektedir. “İçme, içme” gibi telkinler, bağımlılığın bir irade meselesi olduğu düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Ancak zamanla, bağımlı bireyin bu süreci kendi kontrolüyle aşamadığını fark etmesi, K2'nin bakış açısını değiştirmiştir. Artık bağımlıyı bir hasta olarak görmekte ve bağımlılığın bir disiplin veya irade meselesi değil, tedavi gerektiren bir durum olduğunu kabul etmektedir.

“Onun hasta olduğunu bilmiyordum. Ona sürekli bırakması için ‘İçme içme.’ diyordum. Artık bir şey söyleyiorum. O bir hasta.” (K2, Baba)

Katılımcı ifadeleri, bağımlı yakınlarının yalnızca bağımlılığın etkilerine maruz kalan kişiler olmadığını, aynı zamanda bu süreçten psikolojik ve davranışsal olarak da etkilendiklerini göstermektedir. Alkol bağımlılığıyla yaşamak, sadece duygusal ve sosyal yükler getirmekle kalmaz; bazen bağımlı yakını olan bireylerin de alkol kullanımına yönelmesine neden olabilir. Bu bağlamda, bağımlı yakınları için sadece bağımlının yarattığı yıkımla baş etmek değil, aynı zamanda bağımlılığın doğrudan ya da dolaylı bir parçası olmamak da büyük bir mücadeleyi gerektirmektedir.

K12'nin ifadesi, bağımlı bir eşle yaşamının, kişinin kendi alkol tüketim alışkanlıklarını nasıl şekillendirebileceğine dair önemli bir örnek sunmaktadır. Bağımlı bir bireyin yanında yaşamak, kişinin normalleşmiş bir içme kültürü içinde büyümesine veya bu ortamın bir parçası olmasına neden olabilmektedir.

“Ben de içiyorum. Alkol teklif ettikleri zaman hayır diyemiyorum. Ya da artık akşam üstü böyle hani bir kadeh kokteyl içmek ya da bir kadeh votka, viski, cin. Hoşuma gidiyor, beni sakinleştirdiğini hissediyorum.” (K12, Eş)

K8'in anlatımı ise bağımlılığın kuşaklar arası aktarımına işaret etmektedir. Eşinin alkol bağımlısı olması, yalnızca kendisini değil, çocuklarını da etkilemiş ve onların da bağımlı bireyler hâline gelmesine yol açmıştır. Bağımlılık bir “aile hastalığı” gibi işlemekte, bir bireyin yaşadığı bağımlılık döngüsü nesiller boyunca sürebilmektedir. Bu durum, çocukluk çağında ebeveynlerin alkol kullanımına maruz kalan bireylerin, yetişkinlikte benzer davranış kalıplarını tekrar edebileceğini göstermektedir.

“Bu arada çocuklarım çok etkilendiler ve işte sonuçta onlar da bağımlı oldular. Başladı mı durdurulabilen ama bitmeyen bir hastalık bu.” (K8, Eş ve Çocuklar)

Bağımlılık genellikle zamanla pekişen bir süreçtir ve bireyin hayatına genç yaşlardan itibaren yerleştiğinde, onun kimliğinin bir parçası hâline gelebilir. K4'ün eşi, bağımlılığını evlilikle, ebeveynlikle ve yaşamın farklı

evreleriyle birlikte sürdürmeye devam etmiştir. Bu durum, bağımlılığın sadece bireysel bir sorun değil, aynı zamanda sosyal ve ailevi bağlamlarla iç içe geçmiş bir olgu olduğunu göstermektedir.

“20 yaşından itibaren alkol kullanıyor... Evlendik devam etti, çocuklarımız oldu devam etti. Adsız Alkoliklerdeki (AA) bir abimizden yardım istedi, toplantılara katıldı. Durmak istemediği için AA toplantılarına katılmadığını gözlemliyorum.” (K4, Eş)

Bağımlılıkla tanışma süreci, genellikle bireyin belirli bir maddeyle ilişki kurma biçimiyle şekillenir. K11'in eşi için bu süreç, madde bağımlılığıyla başlamış, zamanla alkol bağımlılığına evrilmiştir.

“Eşim önce madde bağımlısıydı, şimdi de alkol alıyor.” (K11, Eş)

2. Alkol Bağımlısının Yakını Olmak: Zorluklar ve Gereksinimler

Bağımlılık, yalnızca bireyin kendisini değil, çevresindeki insanları da derinden etkileyen bir olgudur. Alkol bağımlılığıyla tanışma süreci, bağımlı bireyin ailesi ve yakınları için çoğunlukla karmaşık, duygusal ve zorlayıcı bir deneyimdir. Bu süreç, genellikle bağımlılığın başlangıç aşamalarında fark edilmemesi, bağımlılığın ilerleyişine tanık olma, bağımlı bireyin davranışlarındaki değişimleri gözlemleme ve çeşitli baş etme mekanizmaları geliştirme çabalarıyla şekillenir. Bağımlılık sürecinin aile üyeleri tarafından fark edilmesi genellikle belirli olaylar veya kriz anları sonucunda gerçekleşmektedir. Kişinin günlük işlevselliğini yitirmesi, sorumluluklarını yerine getirmemesi, agresifleşmesi ya da sağlığının bozulması gibi belirtiler, yakın çevresinin bu durumu ciddiye almasına neden olabilir. Bağımlı bireylerin aileleri, sadece onların fiziksel ve psikolojik değişimlerine tanıklık etmekle kalmaz; aynı zamanda sürekli bir belirsizlik, kaygı, kırgınlık ve çaresizlik içinde yaşarlar. Yine birçok bağımlı yakını, bu süreçte duygusal dalgalanmalar yaşayarak suçluluk, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü ve çaresizlik gibi yoğun hisler deneyimleyebilir.

Örneğin K2 telefonu çaldığında bile kaygılandığını belirterek yaşadığı karmaşık ve yoğun duyguları şöyle ifade etmektedir:

“Normal bir aile hayatı görünce mutsuzluk görüyorum kendimde. Hani ben çünkü böyle bir çocukluk geçiremedim. Ve hani annem babam arayınca şu an korkuyorum. Hani bir şey mi oldu? Biri kavga mı çıkardı? Çünkü hala bunları yaşıyorum. Hala içindeyim ve çok mutsuzum. Bu da tabii kaygıyı da arttıran bir durum aslında. Telefon geldiğinde bile bir şey olacak mı düşüncesiyle birlikte. Evet ve gece saat 11'den sonra telefon geliyor. Çünkü saat 03:30'da bile içip arıyor maalesef.” (K2, Baba)

K4'ün ifadesi, bağımlı bir bireyin eşi olarak yaşadığı yoğun duygusal dalgalanmaları ortaya koymaktadır. Sevgi, kırgınlık, öfke ve hayal kırıklığı arasında gidip gelen bir ruh hâli içinde olan K4, eşinin özür dilemesine rağmen bağımlılığı nedeniyle sürekli aynı hataları tekrar ettiğini gözlemlemektedir. Bu durum, bağımlı yakınlarının sıkça karşılaştığı bir döngüyü göstermektedir: Umut, hayal kırıklığı, tekrar eden zararlar ve yine umut...

“Sürekli ona karşı kırgın, kızgın, öfkeli, küskün, bütün bunlardan dolayı haftanın üç günü mutlu, dört günü mutsuzdum. Alkol aldığımda ağır hakaretlere ve istenmeyen davranışlara maruz kaldığım için beni seven insan pişman olup özür dileyip neden tekrar aynı yanlış davranışları hataları yapıyor, alkol almaya devam ediyor diye kendi kendime düşünüp soruyordum.” (K4, Eş)

Benzer şekilde, K9'un ifadesi de bu duygusal döngüyü desteklemektedir. Oğlunun bağımlılığından ötürü sürekli bir üzüntü içinde olan K9, ne zaman bırakacağını defalarca sorduğunu belirtmektedir. Bu, bağımlı yakınlarının bağımlı bireyi kontrol edememenin verdiği çaresizliği ve umudu nasıl hissettiklerini göstermektedir.

“Oğlum bu duruma düştüğü için çok üzülüyorum. Ne zaman bırakacağını sorup duruyorum.” (K9, Oğul)

K13'ün ifadesi, bağımlı bireyin aile içindeki ilişkileri nasıl dönüştürdüğünü açıkça ortaya koymaktadır. Kendi hayatına odaklanamama, eşin sorumluluklarını üstlenme, çocuklarla yeterince vakit geçirememesi gibi

durumlar, bağımlı bireyin ailenin işleyişini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bağımlılık sürecinde, bağımlı olmayan eşin “eş ve ebeveyn” rollerinin ötesine geçerek bir “bakıcı” rolü üstlenmesi sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu da bireyin kendi kimliğini kaybetmesine ve tükenmişlik hissine yol açmaktadır.

“Şiddeti yoktu ama psikolojik olarak geçişler falan çok fazla olumsuzluklar var bizim için. Geceleri 3'te 4'te uyuyordu. İçerken karşısında ben de oturuyordum, uyuyordum. Bana zarar vermişti. Yönetme, her şeye koşturma, kendi sorunlarının yanında başkalarının sorunlarına da çok koşma. Kendime güvensizliğim, kendime zaman ayıramam, kendime dönememem, çocuklarımla yeterince vakit geçiremem, babayla vakit geçirememem...” (K13, Eş)

K8'in ifadesi, bağımlılığın aile bireyleri üzerinde uzun vadeli yıpratıcı etkilerini dramatik bir şekilde ortaya koymaktadır. Bağımlılığı kanserle kıyaslaması, yaşadığı çaresizliği ve umutsuzluğu güçlü bir şekilde yansıtmaktadır. Kendi hayatı üzerindeki kontrolünü kaybettiğini hissedenden K8, bağımlılığın aile bireylerini nasıl tüketen bir süreç olduğunu somut bir şekilde ifade etmektedir. Yine K8'in “Çok yoruldum.” ifadesi, bağımlı yakınlarının genellikle kronik bir duygusal yorgunluk ve psikolojik tükenmişlik içinde olduklarını ortaya koymaktadır.

“Yani ben hep şey diyorum, kanser bile iyi bu hastalıktan. Ölüp gidiyorsun, nasıl olsa bir gün öleceğiz. Ben çok yoruldum artık.” (K8, Eş ve Çocuklar)

K12'nin ifadesi, bağımlılığın sadece psikolojik bir yük olmadığını, bazen fiziksel tehditlere de yol açtığını göstermektedir. Ev basma, ayrılığı kabul etmeme ve uzaklaştırma kararı alma süreci, bağımlı bireyin yalnızca kendisine değil, çevresine de zarar verme potansiyeline işaret etmektedir. Bu durum, bağımlı yakınlarının bağımlılık sürecinde sadece duygusal olarak değil, fiziksel ve sosyal anlamda da tehdit altında olabileceklerini göstermektedir.

“Evden de ondan da uzaklaştım. Ayrılmaya kalktım ama kabul etmiyor ayrılmayı. Bir seferinde evimi bastı. Uzaklaştırma aldım onunla ilgili.” (K12, Eş)

Katılımcı ifadeleri, alkol bağımlılığıyla tanışma sürecinde bağımlı yakınlarının bu durumu başlangıçta bir alışkanlık veya irade eksikliği olarak değerlendirdiğini, ancak zaman içinde bağımlılığın bir hastalık olduğunun farkına vardıklarını göstermektedir. Bağımlılık, yalnızca bireyin kendi tercihlerinden ibaret bir durum olarak algılanmakta, fakat süreç ilerledikçe bunun bireyin kontrolünü aşan bir rahatsızlık olduğu anlaşılmaktadır.

K7'nin ifadesi, bağımlılığın sadece bireyin değil, tüm ailenin yaşadığı bir hastalık olarak nitelendirildiğini göstermektedir. Alkol bağımlısı bir bireyle yaşamının getirdiği zorluklar, yalnızca bağımlının davranışlarıyla sınırlı kalmayıp aile içindeki tüm ilişkileri etkileyen ve psikolojik yük getiren bir süreç hâline gelmiştir. “Aile hastalığı” kavramı, bağımlılığın yalnızca bağımlı bireyin değil, onunla yaşayan herkesin yaşam kalitesini düşüren ve ruhsal olarak yıpratıcı bir olgu olduğunu vurgulamaktadır.

“Bu bir aile hastalığı gerçekten. Hele ki aynı evi paylaşmak çok zor. Yani eşimle birlikte çok çok zor günler yaşadım.” (K7, Eş)

Benzer şekilde, K6'nın ifadesi de bağımlılığın bir hastalık olduğuna dair bilgisizliğin, süreci daha zor hâle getirdiğini göstermektedir. Bağımlı yakınlarının, bu durumu anlamlandıramadıkları dönemde öfke, hayal kırıklığı ve beklenti içinde oldukları görülmektedir. K6'nın, bağımlılığı bir hastalık olarak tanımadan önce çocuklarıyla ve çevresiyle ciddi sorunlar yaşadığını belirtmesi, bağımlılığın yalnızca bağımlı bireyi değil, onun etrafındaki insanları da nasıl etkilediğini gözler önüne sermektedir.

“Hastalık olduğu hakkında hiç bilgim yoktu. Hiç anlaşılamıyorduk, çok kötü bir hayatımız vardı. Herkesten beklenti doluydum, çok sinirliydim. Çocuklarımla da sorunlarım vardı. Çok zorlanıyordum. Hayatımı çok kötü etkilemişti.” (K6, Eş)

K2'nin ifadesindeki bir diğer önemli nokta, bağımlı bireyle yaşamının bağımlı yakını üzerinde de psikolojik etkiler yarattığıdır. Yıllar boyunca babasını kontrol etmeye çalışan K2, zamanla kendisinin de “kontrol manyağı” hâline geldiğini fark etmiştir. Bu durum, bağımlılığın yalnızca bireyin değil, onunla yaşayanların da

düşünce sistemlerini ve duygusal tepkilerini nasıl dönüştürdüğünü göstermektedir. Bağımlılık, sadece madde kullanımını değil, çevresindeki insanların psikolojisini de değiştiren bir süreçtir.

“O bir hasta. Ve beni de hasta etmiş yıllar içinde. Çünkü kontrol manyağı olmuştum.” (K2, Baba)

3. Hikâyenin Başlangıcı: Kendine Yardım Grubuyla Tanışma

Bağımlı yakınları, genellikle uzun bir yalnızlık, suçluluk, öfke ve çaresizlik sürecinden geçtikten sonra, başkalarının da benzer deneyimler yaşadığını fark etme ihtiyacı hissederler. İşte bu noktada Al-Anon gibi kendine yardım grupları, bağımlı yakınlarının destek alabilecekleri ve paylaşımda bulunabilecekleri güvenli bir alan sunmaktadır. Bağımlı yakınlarının Al-Anon ile tanışma süreci çoğunlukla zorlayıcı bir kırılma noktasından sonra gerçekleşmektedir. Aile içindeki çatışmaların artması, bağımlı bireyin tekrarlayan krizleri, maddi ve duygusal tükenmişlik gibi faktörler, bağımlı yakınlarını destek arayışına itmektedir. Ancak birçok bağımlı yakını, sürecin başında bağımlılıkla tek başına baş etmeye çalışmakta, destek almanın veya paylaşımda bulunmanın gerekliliğini geç fark etmektedir. Bu temada Al-Anon kendine yardım gruplarıyla bağımlı yakınlarının tanışma sürecine ve bu gruba duydukları ihtiyaçlara yönelik görüşler alınmıştır.

Katılımcı ifadeleri, bağımlı yakınlarının Al-Anon gruplarıyla tanışma sürecinin çoğunlukla kişisel bir kriz, beklenmedik bir öneri veya bir başkasının yönlendirmesiyle gerçekleştiğini göstermektedir. Genel olarak, bağımlı yakınlarının bu tür destek gruplarına başlangıçta mesafeli olduğu, ancak zaman içinde grupların sağladığı faydaları deneyimledikçe katılımın kalıcı hâle geldiği gözlemlenmektedir.

K3'ün ifadesi, bağımlı yakınlarının Al-Anon gibi destek gruplarını ilk etapta yeterince önemsemediğini veya kendi durumlarına uygun görmediklerini göstermektedir. Arkadaşının eşi bu gruba katılmasına rağmen, K3 bu süreci kendisi için gerekli görmemiştir. Ancak boşanma sonrası çocuklarının Alateen'de edindiği farkındalık ve duydukları korkuları dile getirmesi, K3'ü Al-Anon'a yönlendiren önemli bir dönüm noktası olmuştur. Katılımcının söylemlerinden bağımlı bir ebeveynin sahip olmanın kendi üzerlerindeki olası etkilerini annelerine yansıttıkları anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bu sözler, annelerinde değişim ihtiyacını tetikleyen bir kırılma noktası olarak değerlendirilmektedir. Burada dikkat çeken nokta, kimi bağımlı yakınlarının kendileri için yardım arayışlarında sevdikleri için destek arama motivasyonlarının etkili olduğudur.

“Ben ayrılmadan bir sene önce, arkadaşımın eşi de alkolik olduğundan Al-Anon'a gidiyordu. Bu süreçte benim pek ilgimi çekmedi. Boşanma sürecinde ‘Her şey bitti.’ diye düşünmüştüm. Fakat çocuklarım Alateen'e katılıyordu. Bir gün bana ‘Anne, biz de alkol alacakmışız. Biz intihar edebilirmişiz.’ diyerek geldiler. Çok telaşlandım, kızdım ama bu dönemde belediye'nin ücretsiz rehberlik servisinden yararlanıyordum. Oradaki danışman bana Al-Anon'u tavsiye etti. Ben de gönülsüz başladım ama şimdi 26 yıldır oturumlara katılıyorum.” (K3, Eşi)

K4'ün ifadesine göre Al-Anon gruplarına katılımını teşvik eden sürecin eşinin ayık olmadığı bir anda kendisine "Sen benden daha hastasın!" demesiyle başlaması olmuştur. Bu ifade, bağımlı yakınlarının da bağımlı bireyle birlikte psikolojik olarak zarar gördüğünü ve onların da bir destek mekanizmasına ihtiyaç duyduğunu fark ettiren bir an yaratmıştır. K4'ün bu süreci Al-Anon'un kendisi için bir iyileşme alanı olduğu fikriyle bağdaştırması, destek gruplarının bağımlı yakınlarının yaşamlarını nasıl dönüştürebileceğine dair güçlü bir örnek sunmaktadır.

“Alkoliğim AA'lı abimizden yardım istediğinde bu abi alkolik yakınlarının Al-Anon grubu olduğunu, benim de istersem oraya gidip iyileşebileceğimi söylemişti. Alkoliğim de bir gün bana ayık değilken şu sözü söyledi: ‘Sen benden daha hastasın!’ İşte burada aydınlandım çok şükür. Ondan sonra Al-Anon'a katılmam gerektiğine inandım.” (K4, Eşi)

K6'nın ifadesi, Al-Anon ve AA gruplarına katılımın bazen bilinçli bir arayıştan ziyade, beklenmedik bir öneriyle gerçekleştiğini göstermektedir. K6, çaresizlik içinde bir psikologdan yardım istemiş ve bu süreç onu Al-Anon'a yönlendirmiştir. Katılımcılar genellikle bir başkası tarafından yönlendirilene kadar bu tür grupların farkında olmamakta veya bağımlı yakınlarının da yardıma ihtiyaç duyabileceğini düşünmemektedir.

"Pandemi döneminde ben çok tesadüfi olarak Amerika'da bir psikologa yazdım. 'Çok çaresizim, ne yapabiliriz?' diye. O da bana dedi ki 'Hiç uğraşmayın, siz AA'lara başvurun.' Bir de bir numara verdi. O numarada Ankara'daki AA'lardan birinin telefon numarasıymış. Bu şekilde başladı bizim AA ve Al-Anon hikayemiz." (K6, Eş)

Bağımlı yakınlarının Al-Anon gruplarına katılım motivasyonlarını incelediğimizde, yalnız olmadıklarını hissetme ihtiyacı ve bağımlı bireye yardım etme isteği olmak üzere temel olarak iki ana faktör öne çıkmaktadır. Bağımlılıkla mücadele eden bireylerin yakınları, süreç içinde yalnızlık, çaresizlik ve anlaşılamama hissi ile karşı karşıya kalmaktadır. Toplum içinde bağımlı bireyin ailesi olmanın getirdiği sosyal damgalama, bu kişilerin yaşadıkları zorlukları paylaşmalarını zorlaştırmaktadır. Bu yüzden Al-Anon gibi gruplar, onların kendilerini ifade edebilecekleri güvenli bir alan sunmaktadır. Öte yandan, bağımlı yakınlarının en önemli motivasyonlarından biri de bağımlı bireye yardımcı olabilmektir. Katılımcılar, Al-Anon'un yalnızca kendileri için değil, bağımlı bireyin iyileşme sürecine de dolaylı olarak katkı sağlayabileceğine inanmaktadır. Ancak zamanla, bu grupların öncelikle bağımlı olan kişinin değil onun yakınlarının iyileşmesi (bağımlı yakınlarının iyileşmesi) ve güçlenmesi gerektiğini vurguladığını fark etmektedirler.

K5'in ifadesi, bağımlı yakınlarının kendilerini anlayabilecek insanlarla iletişim kurma isteğini açıkça ortaya koymaktadır. Burada dikkat çeken nokta, K5'in Al-Anon'u aktif olarak arayıp bulmuş olmasıdır. Bağımlı bireyin yarattığı psikososyal yük, yalnızca bireyi değil, çevresindeki insanları da doğrudan etkileyen bir süreçtir. K5, içinde bulunduğu izolasyonu aşmak ve duygusal destek almak için bu gruplara katılma ihtiyacı hissetmiştir. Bir diğer önemli motivasyonun da oğluna yani bağımlı bireye faydalı olabilmek umududur.

"Ben Al-Anon'u beni anlayacak insanlar var diye kendim istedim. Kendim bulup telefon ettim. Zoom'daki online oturumlarına katıldım. İleride oğluma bir şey yapabilirsek çok daha mutlu olacağına inanıyorum. (K5, Oğul)

K13'ün ifadesi, bağımlı yakınlarının destek gruplarına katılmadıklarında yaşadıkları güçlükleri ve yalnız mücadele etmenin çözüm üretmekte yetersiz kaldığını göstermektedir. K13'ün vurguladığı temel nokta, toplum içinde bağımlılıkla mücadele eden yakınların yaşadığı sessizlik ve izolasyondur. İçsel damgalama da bu izolasyonun sebeplerinden biridir. Bağımlı yakınları, yaşadıkları sorunları paylaşabilecekleri bir alan bulamadıklarında, çoğunlukla içe kapanmakta ve yalnız başlarına başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Ancak bu, genellikle daha fazla tükenmişlik ve umutsuzluk hissine yol açmaktadır. K13'ün ifadesindeki bir diğer önemli nokta da, destek gruplarının çözüm üretme süreçlerindeki katkısıdır. Destek grupları yalnızca bir paylaşım alanı sunmakla kalmaz, aynı zamanda bağımlı yakınlarının birbirlerinden öğrenmelerini sağlar. "Siz ne yapıyorsunuz, nasıl yapıyorsunuz?" sorusu, bağımlı yakınlarının deneyim paylaşımı yoluyla çözüm yollarını keşfetmek istediklerini göstermektedir.

"Ben yaklaşık 2 yıl önce Al-Anon gruplarıyla internetten araştırarak tanıştım. Bir grup olmadan bu sorunları kimseye anlatamıyorsun. Kimseyle konuşamıyorsun, çözüm yolu bulamıyorsun, siz de ne yapıyorsunuz, nasıl yapıyorsunuz diye..." (K13, Eş)

4. Kazanımlar: Kendine Yardım Grubunun Faydaları

Al-Anon kendine yardım grupları, alkol bağımlısı bireylerin yakınları için yalnızca bir destek mekanizması değil, aynı zamanda psikolojik güçlenme, farkındalık kazanma ve başa çıkma stratejileri geliştirme sürecine katkı sağlayan önemli bir dayanışma alanıdır. Bağımlı yakınları, bu gruplara katılarak hem duygusal yüklerini hafifletmekte hem de bağımlılıkla baş etme konusunda yeni bakış açıları kazanabilmektedir. Kendine yardım grupları, yaşanan deneyimin zorluklarını daha iyi anlamalarına, çözüm yolları keşfetmelerine, yalnız olmadıklarını hissederek kendini suçlama, öfke ve çaresizlik gibi duygularla daha kolay baş etmelerine, hastalığın kendilerindeki boyutu ile ilgilenmelerine ve bağımlı bireyle ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yönetmelerine imkân sağlamaktadır. Genel olarak, Al-Anon gruplarına katılım, bağımlı yakınlarının hem duygusal yüklerini hafifletmelerine hem de bağımlılık sürecini daha sağlıklı bir perspektiften değerlendirmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu gruplar, sadece bağımlılıkla mücadele eden bireyler için değil, bağımlılığın aile üzerindeki etkilerini hafifletmek isteyen herkes için önemli bir destek sistemidir. Bu

temada Al-Anon kendine yardım gruplarının gerek bağımlıya ve bağımlılığa yönelik gerekse bağımlı yakını olmaya yönelik faydaları katılımcıların görüşleri eşliğinde değerlendirilmiştir.

Bağımlı yakınları, genellikle sürecin başında bağımlı bireyi değiştirebileceklerini ve ona yardım edebileceklerini düşünmektedirler. Ancak Al-Anon, bireylere bağımlılığın kişisel bir karar olduğunu ve ancak bağımlının kendisi isterse değişebileceğini öğretmiştir. Bu farkındalık, bağımlı yakınlarının hayal kırıklığı ve öfkelerini yönetmelerine yardımcı olmuş, onların kendi hayatlarına odaklanmalarını sağlamıştır.

“Alkolik kendi istemediği sürece bırakmayı düşünmüyor. Ve alkol onun için bir aşk, bir sevgili. İnsana sevgilinden ayrıl diyebilir misin? Ne zaman ki ters düşer, ayrılır sevgilisinden değil mi? O da kendi karardır yani. Fakat ben önceden bunu bilmiyordum. Kişi isterse bırakabilir. İstemezse benim ona yapacağım bir şey yok.” (K7, Eş)

“Ben bağımlıyı değiştiremeyeceğimi öğrendim. Ben küçük bir Tanrı değilim yani.” (K3, Eski Eş)

“Çok faydasını gördüm. Daha kabullenici, benden dolayı kaynaklanmadığını öğrenen biri oldum.” (K2, Baba)

Bağımlı yakınları, bağımlı bireyle ilişki içinde olmaya devam ederken bu ilişkinin kendilerine zarar vermeden nasıl sürdürülebileceğini öğrenmektedirler. Bağımlıyı reddetmeden ancak kendi sınırlarını da koruyarak bir denge oluşturmak, Al-Anon'un en önemli katkılarından biridir. K1'in ifadesi, bağımlı bireyle ilişkiyi tamamen kesmeden de sağlıklı bir iletişim kurmanın mümkün olduğunu ve bunun doğru yaklaşımlarla sürdürülebileceğini göstermektedir. K4'ün ifadesi de Al-Anon'un bireylere bağımlı bireyle olan ilişkilerini daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrettiğini göstermektedir.

“Bu gruba dahil olduktan sonra ben sevgilimle yan yana olmayı öğrendim. Hani grubun vasıtasıyla iletişim kurmaya başlayabilince daha sağlıklı gitmeye başladı ikimiz için de.” (K1, Partner)

“Kendimi dış çevreye kapatmıştım. Çok şükür bunu aştım. Ailemle ve alkoliğimle olan ilişkim daha da bilinçli bir şekilde olmaya başladı.” (K4, Eş)

Bağımlı yakınları, yaşadıkları sürecin toplum içinde anlaşılmasının zor olduğunu ve çevrelerindeki insanlarla bu konuları paylaşmakta zorlandıklarını belirtmektedirler. Al-Anon, yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamış ve yaşadıkları süreci daha anlamlandırılabilir kılmıştır. K1 ve K8'in ifadeleri, destek grubunun bir dayanışma alanı sunduğunu ve katılımcıların kendi deneyimlerinin evrensel olduğunu fark etmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

“Yalnızlık hissini aldı. Dünyada bu konuda benim gibi benzer sıkıntılar yaşayan insanlar var ve baş edebiliyorlar. Ben de baş edebilirim.” (K1, Partner)

“Sanki hepsi benim öykümü anlatıyordu. Bizim öykülerimiz birbirine çok benzer. Parmak izi kadar Al-Anon vardır deriz ama parmak izlerimiz birbirimize çok benzer bizim.” (K8, Eş ve Çocuklar)

“Al-Anon iyi geliyor bana. En azından damdan düşenin halinden damdan düşen anlar. Bunu en yakınlarınıza bile anlatamıyorsunuz. Anlamıyorlar çünkü yaşamak lazım. Ortak deneyimleri paylaşabilmek için de yaşamak da gerekiyor bir noktada.” (K5, Oğul)

K2'nin ifadesi, Al-Anon'un bağımlı yakınları için en önemli işlevlerinden birini vurgulamaktadır: Topluluk hissi ve yalnız olmadığını fark etme. Bağımlı bir ebeveynle büyüyen bireyler, genellikle duygusal ihmal, kaotik bir aile ortamı ve belirsizlik içinde yaşarlar. K2'nin ifadesi, bağımlı yakınlarının duygusal destek ihtiyacının ne kadar büyük olduğunu göstermektedir. Al-Anon'da duyduğu “Yalnız değilsiniz.” ifadesi, onun için derin bir anlam taşımış ve bu gruba bağlanmasını sağlamıştır. Bu, bağımlı yakınlarının destek gruplarında duygusal güvenlik ve anlaşılma hissine ne kadar ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır.

“Al-Anon'da işte ‘Yalnız değilsiniz.’ dediler. O cümle beni o kadar etkiledi ki ben kendimi çok yalnız hissediyordum.” (K2, Baba)

Bağımlı yakınları, Al-Anon sayesinde kendilerinin de önemli olduğunu ve kendi mutluluklarını önceliklendirmeleri gerektiğini fark etmişlerdir. Al-Anon'un bağımlı yakınlarının kendilerini de önemsemelerine ve bireysel mutlulukları ile bağımlılığa yönelik duygusal yükleri arasında denge kurmasına imkân sağladığı görülmektedir.

"Buraya daha sonradan alkolik için değil, kendim için geldiğimi hissettim. Gelip gittikçe kendi ruhum ve bedenim dinlendi yani. Kendimi nasıl rahatlatabilirim? Ne yapabilirim? Cevaplarını ben burada buldum." (K7, Eş)

"İlk önce kendimi sevmemi, kendimin değerli olduğunu, kendim için yaşamam gerektiğine mutlu olmam gerektiğine inandım. Fizyolojik doğumumdan sonra ikinci kez doğdumu, büyüdüğümü fark ettim." (K4, Eş)

"Ben kendimi unutmuştum... Al-Anon kendimi hatırlattı... Kendimi sevmeye başladım." (K11, Eş)

Bağımlı yakınları, Al-Anon'a katıldıktan sonra kendileri için yaşamayı öğrenmiş ve hayır diyebilme becerisi kazanmışlardır. Bağımlı yakınlarının bağımlı bireyin gölgesinde yaşamak yerine, kendi hayatlarını yönetmeyi öğrendiklerini, öz saygı ve öz farkındalıklarının arttığı tespit edilmiştir.

"Bu gruba katıldıktan sonra kendimi buldum. Cesaretimi fark ettim. Kendimi seviyorum. İnsanları olduğu gibi kabul ediyorum. Kimseyi değiştirmeye çalışmıyorum. Kendimi değiştirdim." (K10, Eski Eş)

"Kendimi dinlemeyi, kendimi keşfetmeyi ve kendimi durdurmayı öğrendim." (K13, Eş)

"2-3 yıl sonra anladım ki ben doğurduğum oğlum için bile hiçbir şey yapamam. Al-Anon'da yapabileceğim tek şeyin kendime dönmek, kendimi iyileştirmek olduğunu; kendimi iyileştirirsem ancak etrafıma yararımın olacağını anladım. Şimdi kendimle yolculuğum." (K8, Eş ve Çocuklar)

Bağımlılık, sadece bireyin kendisini değil, ailesini ve yakın çevresini de etkileyen bir süreçtir. Bağımlı yakınları, bağımlılıkla mücadele ederken çoğu zaman suçluluk, utanç ve damgalanma duygularıyla yüzleşmek zorunda kalmaktadırlar. Bağımlının bağımlılığıyla baş edememesi, çevresindeki bireylerde "Onu kurtarmak benim sorumluluğumdu ama başaramadım." şeklinde suçluluk duygularına neden olabilmektedir. Aynı zamanda bağımlılığın toplumda bir zayıflık veya ahlaki eksiklik olarak görülmesi, bağımlı yakınlarının çevrelerine karşı utanma ve damgalanma korkusu yaşamasına sebep olmaktadır. Al-Anon gibi destek grupları, bağımlı yakınlarının bu duygularla baş etmelerine yardımcı olarak bu durumun kendi kontrollerinde olmadığını, bağımlılığın bir hastalık olduğunu ve bununla yaşamının utanç verici bir şey olmadığını fark etmelerini sağlamaktadır. K2 ve K5'in ifadeleri bağımlı yakınlarının destek grupları sayesinde utanmadan ve damgalanma korkusu yaşamadan konuşabilmeye başladıklarını ve sosyal çevrelerinde daha güçlü bir şekilde var olabildiklerini göstermektedir.

"Yalnız hissediyordum. Ve eşimin ailesine anlatamıyordum. Arkadaşlarına tam olarak anlatamıyordum. Gerçekten bu konuda kendimi çok utanıyordum. Bu grubun bu konuda da bana faydası oldu. Artık çevremde de çok rahat bir şekilde anlatabiliyorum. Bu yüzden mutsuzum diyebiliyorum. Utanma hissimi yendim diyebilirim biraz." (K2, Baba)

"Benim suçum olmadığı, benim yüzümden olmadığı, her şeyi kontrol edemeyeceğim, belli durumları üzerime alınmamam gerektiğini fark etmem gibi faydaları oldu." (K1, Partner)

"Bunu en yakınlarınıza bile anlatamıyorsunuz. Anlamıyorlar çünkü. Kızamıyorsunuz çünkü yaşamak lazım." (K5, Oğul)

Tartışma

Mevcut araştırmada, alkol bağımlısı bir yakına sahip olmanın bireyler üzerindeki etkileri, Al-Anon gruplarına katılım motivasyonları ve bu grupların bireyler üzerindeki katkıları ele alınmıştır. Alkol bağımlılığının biyo-

psiko-sosyal ve tinsel boyutları olan karmaşık bir olgu olduğu ve yakın çevre üzerinde yarattığı olumsuz sonuçlar düşünüldüğünde (35) aile kendine yardım gruplarının önemi ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada, katılımcılar tarafından alkol bağımlısının yakını olmak duygusal, psikolojik ve sosyal boyutlarda deneyimlenen problemlerle ve çeşitli zorluklarla ilişkili olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi, yürütülen önceki çalışmalar da alkol bağımlılığının aile işlevselliğini bozduğunu; depresyon, stres, anksiyete ve psikosomatik semptomları artırdığını göstermektedir (36). Bir diğer çalışmada, aile üyeleri alkole bağlı olarak aile içi iletişimlerinin azaldığını, hastalıklarla baş etmek zorunda olduklarını ve finansal problemler yaşadığını dile getirmişlerdir (37). Alkol bağımlılığının aileler üzerindeki duygusal etkilerini araştıran çalışmalar, katılımcıların utanmış, üzgün, korku dolu, suçlu ve çaresiz hissedebildiklerini ortaya koyarak ortak bulgulara erişmiştir (38).

Bu duygusal yük, yalnızca aile üyelerinin yaşantılarını etkilemekle kalmayıp bağımlı bireylerin iyileşme süreçlerinde de belirleyici bir unsur haline gelmektedir. Nitekim Altıncı vd. (39) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kalıcı remisyona grubundaki alkol bağımlılarının aile desteği ve başa çıkma stratejileri açısından daha olumlu sonuçlar elde ettiği görülmüştür.

Bağımlı bir bireyin yakını olmak, yalnızca psikolojik değil aynı zamanda sosyal anlamda da bazı gereksinimleri beraberinde getirmektedir. Çalışmalara göre bağımlı bir aile üyesinin varlığı, bireylerin sosyal yaşamını etkileyerek izolasyona neden olabilmektedir (40). Ayrıca bu durumun artan sosyal damgalanmaya ve buna bağlı olarak azalan sosyal etkileşimlere yol açabildiği yapılan çalışmalar ile doğrulanmaktadır (41). Bağımlı yakınlarının alkolizm sürecinin yarattığı sonuçları telafi edebilmek için ayrıca bir çaba göstererek yoruldukları da bilinmektedir (42). Özellikle bağımlı bireyin sorumluluklarını üstlenen aile üyeleri, kendi sosyal yaşamlarını ve kişisel hedeflerini ikinci plana atarak daha fazla sorumluluk almak zorunda kalabilmektedir (43). Bu çalışmada da görüldüğü gibi alkol bağımlısı bir yakına sahip olmak, bireylerin psikososyal sağlığını ciddi düzeyde etkileyebilmektedir.

Katılımcıların Al-Anon grubuyla tanışma motivasyonları arasında, bağımlı yakınlarına yardım etme istekleri ve bu süreçte yalnız olmadıklarını hissetme ihtiyaçları ön plandadır. Sosyal bağların korunması ve güçlendirilmesi, aile üyelerinin psikososyal dayanıklılığını artıran önemli bir faktördür (44). Yapılan çalışmalar, genel itibarıyla bağımlı yakınlarının yaşadıkları durumun başa çıkma kapasitelerini aştığını ve kendilerini oldukça güçsüz hissedebildiklerini ortaya koymaktadır (45). Bu bağlamda, alkol bağımlılığıyla mücadelede kendine yardım gruplarının önemi vurgulanmakta, iyileşme sürecinde benzer deneyimlere sahip sosyal ağların destekleyici rolüne dikkat çekilmektedir (46). Benzer deneyimlere sahip bireylerin bir araya geldiği destek gruplarını inceleyen araştırmalar da aile üyelerinin duygusal yüklerini paylaşmalarına, bilgi edinmelerine ve başa çıkma stratejileri geliştirmelerine olanak tanıdığını doğrulamaktadır (47).

Elde edilen bulgulara göre Al-Anon kendine yardım gruplarının bağımlı yakınları üzerindeki katkıları temelde iki odak çerçevesinde şekillenmiştir. İlki, bağımlı bireye ve bağımlılığa yönelik olandır. Diğer ise bağımlı yakınlarının doğrudan kendileriyle ilişkili olarak sunulmuştur. Alkolizmle ilgili çalışmalarda bu durumun bir aile hastalığı olduğu vurgusu yapılırken (48) bu çalışmadaki bağımlı yakınları tarafından da aynı görüşün savunulduğu görülmüştür.

Al-Anon'un faydaları üzerine değerlendirmelerde bulunan araştırmalar, bu grupların bağımlı yakınları arasında sosyal destek sağlama, deneyim paylaşımında bulunma ve yalnızlık hissiyatını azaltma gibi psikososyal faydaları üzerinde durmaktadır (49). Alkol bağımlısı yakınları ile yaşadıkları sorunları yönetme becerilerinde ve genel iyilik hallerinde de önemli iyileşmeler yaşandığı kaydedilmektedir (50). Bu çalışmada erişilen sonuçlar, literatürde vurgulanan destekleyici sosyal ağların bağımlı yakınları için kritik önem taşıdığını doğrulamaktadır.

Bağımlı yakınlarının genellikle alkolik yakınlarının tüketimini durdurmak veya engellemek amacıyla Al-Anon grup oturumlarına yönelebildikleri bilinmektedir (51, 52). Bu araştırmada ise Al-Anon grup üyelerinin başlangıçta bağımlı yakınları için katıldıkları oturumlarda zamanla kişisel gelişimlerine odaklanarak kendi iyilik hallerini artırmaya yöneldikleri görülmüştür. Başka bir ifadeyle, alkol bağımlılığıyla mücadele sürecinde

bireylerin öncelikle kendi iyilik halleri için bir şeyler yapmaları gerektiğini fark etmeleri ve bu bilinç düzeyine ulaşmaları söz konusu olmuştur.

Al-Anon gruplarının bağımlı yakınlarının kendisine yönelik sunduğu katkıları inceleyen çalışmalar, kendi gereksinimlerini nasıl karşılayacaklarını öğrenme ve öz bakım ihtiyaçlarına yönelme gibi bu çalışmayla benzer bulgular elde etmiştir (53). Al-Anon gruplarının bağımlı yakınlarının kendisine yönelik etkilerini aktaran çalışmalar da kişisel gelişimlerine destek olma ve öz kontrol becerilerini geliştirme şeklindeki ortak faydaları aktarmıştır (54). Nitekim bu çalışmada, bireylerin Al-Anon oturumlarında kendi iç dünyalarına yönelik derin bir anlayış geliştirdikleri ve yakınlarının alkolizm problemi dolayısıyla gerçekleştirmeye güç bulamadıkları isteklerini keşfettikleri gibi önemli bir sonuca erişilmiştir.

Bu çalışmanın birkaç önemli sınırlılığı bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma yalnızca İstanbul ilinde yer alan Al-Anon grup toplantılarına düzenli olarak katılım sağlayan bireylerle yürütülmüştür. Bu durum, elde edilen bulguların yalnızca bu spesifik grup bağlamında geçerli olmasına yol açabilmektedir. Alkol bağımlısı yakını olan bireylerin deneyimleri, farklı coğrafi ve kültürel bağlamlarda çeşitlenebileceğinden, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Farklı bölgelerde yürütülecek çalışmalar, farklı sonuçlar elde edilmesine olanak sağlayabilir.

Çalışmada betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmış ve katılımcı deneyimlerinin doğrudan betimlenmesi amaçlanmıştır. Ancak bu yöntem, araştırmacı yorumunun sınırlı tutulmasına bağlı olarak, katılımcı deneyimlerinin bireysel bütünlük ve bağlam içerisindeki özgünlüğünü tam anlamıyla yansıtmayı kısmen sınırlandırmış olabilir. Belirtilen sınırlılıklar, Al-Anon kendine yardım gruplarına yönelik gelecekteki çalışmalarda dikkate alınması ve genişletilmesi gereken alanlara işaret etmektedir.

Bu araştırma, alkol bağımlısı bir yakına sahip olmanın bireyler üzerindeki psikososyal etkilerini ve Al-Anon gruplarına katılımın bu bireyler üzerindeki katkılarını değerlendirmektedir. Katılımcılar, alkol bağımlısı bir yakına sahip olmanın duygusal, psikolojik ve sosyal açıdan büyük zorluklar yarattığını, bunun yanı sıra aile işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların arttığını belirtmişlerdir. Sosyal yaşamda izolasyon ve artan damgalama, bağımlı yakınlarının sosyal etkileşimlerini sınırlayarak yalnızlık duygusunu derinleştirmektedir.

Al-Anon gruplarına katılım, bağımlı yakınları için önemli bir destek kaynağı oluşturmaktadır. Bireyler, bu gruplarda yalnız olmadıklarını hissederek benzer deneyimlere sahip kişilerle duygu ve deneyimlerini paylaşma fırsatı bulmaktadırlar. Al-Anon'un sağladığı psikososyal destek, bağımlı yakınlarının başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine ve kişisel iyilik hallerini iyileştirmelerine olanak tanımaktadır. Özellikle katılımcılar, başlangıçta bağımlı yakınlarına yardımcı olmak için katıldıkları bu gruplarda, zamanla kendi psikolojik iyilik halleri üzerine odaklanarak kişisel gelişim sağladıklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, alkol bağımlılığı sadece bağımlı bireyi değil, aynı zamanda aileyi de etkileyen kapsamlı bir sorun olarak bilinmektedir. Al-Anon gibi kendine yardım gruplarının bağımlı yakınları üzerinde önemli psikolojik ve sosyal faydalar sağladığı doğrulanmıştır. Aile üyelerinin duygusal yüklerini paylaşabilmeleri, yalnızlık duygusunu azaltabilmeleri ve başa çıkma becerilerini geliştirmeleri açısından Al-Anon gruplarının kritik bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Çalışmada, alkol bağımlılığı ile mücadelede daha geniş bir destek ağı kurulmasının ve bağımlı yakınlarının ihtiyaçlarına odaklanan müdahale stratejilerinin önemi vurgulanmaktadır.

Kaynaklar

1. Durna FB, Özbayrak G, Yaman ÖM. Alkol/madde bağımlısı kardeşe sahip olmak: Nitel bir araştırma. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2024; 26(1): 239-260.
2. Başar MR, Aydemir İ, Aktaş S. Madde bağımlısı bireylerin ailelerinin karşılaştıkları psiko-sosyal ve ekonomik güçlükler ile sosyal dışlanma algılarının sosyal hizmet perspektifinden incelenmesi. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi 2022; 19: 37-52.
3. Arıkan Z, Genç Y, Etik Ç, et al. Alkol ve diğer madde bağımlılıklarında hastalar ve yakınlarında etiketleme. Bağımlılık Dergisi 2004; 5(2): 52-56.

4. Duman Z, Güngörmez Akosman B. Madde bağımlısı bireylerin sosyal dışlanma algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Addicta* 2021; 8(1): 41-50.
5. Gümüş Ö, Şahin E, Top MŞ. Alkol ve eroin bağımlılarının ailelerindeki psikososyal ve ekonomik zorlukların araştırılması. *Bağımlılık Dergisi* 2002; 3(3): 146-154.
6. Duman Z, Ekşi H. Madde bağımlılığında aile işlevleri, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkmanın yordanması. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(2): 149-160.
7. Pektaş İ. Madde bağımlısı bireylerin yakınlarının bağımlılıkla baş etme sürecindeki dini başa çıkma tutumları. *Hitit İlahiyat Dergisi* 2021; 20(2): 537-560.
8. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, 7. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1996.
9. Aslan H, Aydoğdu FM. Madde bağımlılığı ile mücadelede sosyal hizmetin rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2022; 33(1): 52-66.
10. Arıkan G. Türkiye’de bağımlılıkla mücadelede sosyal hizmet uygulamaları. *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2021; 32(2): 587-602.
11. Acar Ö. Bağımlılık Riski Taşıyan Ergenlerin Ebeveynlerinin Aile İşlevselliği Algısı ile Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, 2022.
12. Şimşek Ş. Bağımlılıkla mücadelede sosyal hizmet müdahaleleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2020; 23(Suppl.1): 15-22.
13. Aka M. Dine ve kültüre duyarlı psikolojik danışmanlık-I: Manevi danışmanlık perspektifinden kuramsal analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2020; 2: 201-233.
14. Çelik S, Günay İ. Ailelerin madde bağımlılığı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8(2): 29-34.
15. Günay İ, Çelik S. Madde bağımlısı olan ve olmayan bireylerin ailelerinin bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Bağımlılık Dergisi* 2006; 7(1): 36-43.
16. Küçüker Y. Alkol ve madde kullanan bireylerin ailelerinin yaşadığı sorunlar. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2020; 15(26): 2654-2680.
17. Karataş Z. Alkol ve madde kullanan bireylerin ailelerine yönelik yapılan çalışmaların incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2014; 22(2): 835-850.
18. Yörük S, Yalçın Ö, Erat S. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım durumları, aile ve arkadaş ilişkileri. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2010; 11(2): 123-129.
19. Baloh J, Curran GM, Timko C, et al. Al-Anon Intensive Referral (AIR): A qualitative formative evaluation for implementation. *J Subst Abuse Treat* 2022; 132.
20. Yıldız A. Dünyada ve Türkiye’de Adsız Alkolikler. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(2): 187-207.
21. Telatar TG. Madde kullanım bozukluğu olan bireylerin ailelerinin psikoeğitim programına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2020; 23(Suppl.1): 56-63.
22. Yalçınöz Baysal H, Sümer H. Bağımlılık tedavisinde sosyal destek ve aile katılımının rolü. *Addicta* 2017; 4(2): 245-270.
23. Yıldırım E, Ulusoy M, Güçlü M. Aile içi ilişkilerin bağımlılığın ortaya çıkışı ve sürdürülmesindeki rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2023; 34(1): 148-163.
24. Akarsu Ş. Alkol Bağımlılığı Olan Bireylerin Yakınlarının Yaşadığı Güçlükler ve Baş Etme Yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, 2020.
25. Soylu N. Bağımlılık sorunu olan bireylerin ailelerinin yaşadığı güçlükler. *Klin Psikofarmakol Bulteni* 2021; 31(2): 205-214.
26. Arkan B, Tufan B. Madde bağımlılığı olan bireylerin eşlerinin yaşam kalitesi, depresyon ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(1): 55-62.
27. Aker AT, Özmen E. Bağımlılık hastalığı ve tedavisine ilişkin kavramlar. *Klin Psikofarmakol Bulteni* 2002; 12(4): 197-202.
28. Güler T, Yalçın Ö, Güler K. Bağımlılığın gelişiminde ve sürmesinde aile etkileşim örüntülerinin rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2004; 7(3): 169-179.
29. Maynard AE. Getting better together: The role of human capital in the creation of group dynamics in Alcoholics Anonymous and Al-Anon. 2020.
30. Timko C, Cronkite R, Kaskutas LA, et al. Al-Anon family groups: Newcomers and members. *J Stud Alcohol Drugs* 2013; 74(6): 965-976.
31. Adedoyin C, Beacham J, Jackson MS. Support systems provided by faith-based organisations to families of clients undergoing substance use disorder treatment. *J Hum Behav Soc Environ* 2014; 24(5): 589-596.
32. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 6. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2008.

33. Creswell JW. Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş, Sözbilir M (Çeviren). 4. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2017.
34. Yağar F, Dökme S. Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi 2018; 3(3): 1-9.
35. Ciubară A, Burlea ŞL, Săcuiu I, et al. Alcohol addiction: A psychosocial perspective. Procedia Soc Behav Sci 2015; 187: 536-540.
36. McCrady BS, Flanagan JC. The role of the family in alcohol use disorder recovery for adults. Alcohol Res: Curr Rev 2021; 41(1): 1-19.
37. Schäfer G. Family functioning in families with alcohol and other drug addiction. Soc Policy J N Z 2011; (37): 1-17.
38. Rusnáková M. Codependency of the members of a family of an alcohol addict. Procedia Soc Behav Sci 2014; 132: 647-653.
39. Altıncı EA, Var EÇ, Arıkan Z. Alkol bağımlılarının remisyon sürecine göre aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi 2021; 6(2): 1-14.
40. Van Namen D, Knapen V, Van Staa A, et al. Stress and strain: A qualitative study into the impact of having relatives with addiction problems on students' health and daily lives. Int J Qual Stud Health Well-Being 2023; 18(1): 1-17.
41. Bocharov V, Shishkova A, Krupitsky E, et al. Relation of personal dysfunction and perception of family situation in relatives of patients with heroin addiction. Neurol Bull 2016; 48(1): 25-35.
42. Haverfield MC, Theiss JA, Leustek J. Characteristics of communication in families of alcoholics. J Fam Commun 2016; 16(2): 111-127.
43. Klostermann K, Chen R, Kelley ML, et al. Coping behavior and depressive symptoms in adult children of alcoholics. Subst Use Misuse 2011; 46(9): 1162-1168.
44. Lander L, Howsare J, Byrne M. The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practice. Soc Work Public Health 2013; 28(3-4): 194-205.
45. Choate PW. Adolescent alcoholism and drug addiction: The experience of parents. Behav Sci 2015; 5(4): 461-476.
46. Opačić A, Oreb T, Radat K. How do clubs of alcoholics in treatment function? Differences between the perspectives of members with addiction and family members. Arch Psychiatry Res 2019; 55(1): 25-38.
47. Tracy EM, Wallace S. Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. J Subst Abuse Treat 2016; 7: 143-154.
48. Roth JD. Addiction as a family disease. Counselor: The Mag Addiction Professionals 2006; 7(1): 46-51.
49. Wnuk M. The mechanism underlying the relationship between the spiritual struggles and life satisfaction of Polish codependent individuals participating in Al-Anon—pilot study. J Spiritual Ment Health 2023; 25(3): 198-218.
50. Short NA, Cronkite R, Moos R, et al. Men and women who attend Al-Anon: Gender differences in reasons for attendance, health status and personal functioning, and drinker characteristics. Subst Use Misuse 2015; 50(1): 53-61.
51. Hinojosa-García L, Alonso-Castillo MM, Villar-Luis MA. Experiencias de mujeres familiares de dependientes del alcohol de grupos de ayuda mutua Al-Anon. Rev Enferm Herediana 2017; 10(1): 42-48.
52. Kelly JF, Yeterian JD. Understanding the role of self-help groups in the recovery process: A focus on Al-Anon. Subst Use Misuse 2011; 46(2): 217-227.
53. Corrigan B. 'A New Way to Live My Life': How Al-Anon influences resilience: A qualitative account. J Groups Addict Recover 2016; 11(1): 42-58.
54. Sim JE, Hwang SY. Experiences of overcoming alcoholism in alcoholics' female spouses using Al-Anon. J Korean Acad Community Health Nurs 2018; 29(2): 194-205.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support.