

Az önsegítő csoportok hatékonysága az alkoholproblémákkal küzdőknél

Az alkoholizmus egy olyan betegség, melyben nagyon fontos szerep jut a szakképzetlen sorstársaknak. Az intézményen kívüli gondozási módok közül kiemelt szerepet tulajdonítunk az önsegítő csoportoknak, melyek mint támogató háttér jelennek meg a problémával küzdő megsegítésében. Ugyanis az aktív függő teljes mértékben elveszíti a kontrollt, elveszíti kapcsolatait, gyakran kisodródik a társadalom peremére, ami még nehezebbé teszi számára a gyógyulást. Magányossá válik és kirekesztetté. Bateson úgy véli, hogy a reményt vesztett alkoholista számára, aki a mélypontra került, *„a remény új formáját hozó első lépés nem egyszerűen csak a kontrollvágy feladása, hanem radikális ismeretelméleti változás az egyén teljes világnézetében.”* (Kelemen 2009, 32. p.) A Névtelen Alkoholistákhoz (Alcoholics Anonymous – A.A.) való csatlakozás révén egy más szemlélethez csatlakozik az egyén. Már nem az lesz számára fontos, hogy a központban helyezkedjen el és igaza legyen, hanem hogy örülni, boldogulni tudjon az újonnan választott életvitelében. Ahogy azt Levender (Szász 2005, 57. p.) is állítja: *„Egyetlen antialkoholista mozgalom sem ért el olyan átütő és tartós sikert, mint minden öngyógyító csoportnak a prototípusa, a Névtelen Alkoholista mozgalom.”* Az A.A. csoportok Tizenkét lépés programja is mutatja, hogy a cél nem az, hogy minden tökéletes legyen, hanem hogy az egyének fejlődni tudjanak, az érzéseikről beszélni tudjanak, és érezzék a többiek támogatását, gondoskodását.

Az önsegítés történetét vizsgálva megállapíthatjuk, hogy társadalmi szempontból hosszú történettel rendelkezik. Politikai gyökerei megmutatkoztak már a civil kezdeményezések tevékenységei során, mikor is a kiszolgáltatottnak lehetőséget adtak hátrányos helyzetük változtatására. Meg kell említenünk az önsegítés vallási gyökereit is, mint például a különböző szeretetszolgálatot, szeretetvendégséget. Az ismert A.A. csoportnak is a gyökereit tulajdonképpen egy protestáns mozgalomban kell keresnünk, mely mozgalom azon a protestáns erkölcsi tanításon alapszik, hogy az emberek kölcsönösen segítsék egymást. Az önsegítés tehát szociális jellegű társadalmi mozgalom, mely a társadalomban megjelenő különböző társadalmi problémák ellensúlyozásaként jön létre. A self help, vagyis az önsegítő csoportok Barcy szerint (2012) később akár önsegítő szervezetté fejlődhetnek, mely szociális hálózatban csúcsozhat ki. Fő jellemzőjük a csoport tagjainak segítése, támogatása. Általában a közös probléma, közös egészségkárosodás, közös élethelyzet az, ami összehozza őket. Főbb jellemzőjük, hogy közvetlen kapcsolatban vannak egymással.

Szlovákiában az önsegítő csoportok rövid ideje léteznek. Amennyiben a múltban valamilyen inspirációt próbálnánk keresni az önkéntes mozgalmak tekintetében, megállapíthatnánk, hogy az önkéntes csoportok tevékenységei ritkán voltak tapasztalhatók. A régmúltban esetleg valamilyen egyesületet lehetne önsegítő csoportként megjelölni, különösképp azok tevékenységeit, mint például találkozások szervezését hadirokkantakkal, fedél nélküliekkel, melyek a kölcsönös segítség és támogatásból eredtek. Találhatunk bizonyos összefüggéseket vagy kölcsönös kapcsolatokat, együttes erő-

fesztéseket az önkéntes tevékenység formájában. A szerzők meglátása (Oláh et al. 2012) szerint az önkéntes tevékenységek az önszorgító csoportok pillérei, kialakulásuk támpontjai voltak, azonban e két forma közti kapcsolat mélyrehatóbb vizsgálatot igényel. A különbség közöttük maga az egyén, akinek önerejéből kell megküzdenie saját élethelyzetével. Az önszorgító csoportok tevékenysége a múltban az állam paternalista hozzáállásával volt helyettesítve, ugyanis az állam garantálta és biztosította a felbukkanó szociális problémák megoldását szociális gondoskodás formájában. Sajnos még manapság sem érezhető változás e téren.

Az önszorgító csoportok terápiás irányítást nélkülözve igyekeznek személyes problémáikat a csoport tagjaival megbeszélni és megoldani, ezáltal egyfajta pszichológiai öngyógyítást valósítanak meg. Az Anonim Alkoholisták sikerein felbuzdulva megjelentek más típusú önszorgító csoportok is. Említést érdemel az 1935-ben létrejött Névtelen Drogosok mozgalma a drogbetegek részére, amely szintén az Anonim Alkoholisták tevékenységéből fejlődött ki. Az önszorgítás elvén működő csoportok hatására továbbiak jöttek létre, úgymint a kodependencia- (társfüggő) terápiában az AI-Anon (alkoholbetegek hozzátartozóinak csoportja), amely 1940-ben a Minnesota-modell részeként az USA-ban kezdte meg tevékenységét. Ez az első olyan csoport, amely az alkoholisták házastársai részére szerveződött. A későbbiek folyamán az alkoholisták mellett megjelentek a Névtelen Drogfüggők, a Névtelen Szerencsejátékosok, a játékszenvedély-beteg hozzátartozói csoportja, a Gam-anon Családi Csoport, valamint külön csoport jelent meg az alkoholbeteg és más módon rosszul működő családok felnőtt gyermekei részére, az Anonim Felnőtt Gyermekek. (Szász 2011). A csoport mindegyikére jellemző, hogy a tagok azonos problémától szenvednek. Fő céljuk a kölcsönös segítségnyújtás, ugyanis azon az alapon működnek, hogy csak az képes a problémát megérteni, aki hasonló helyzetben van. (Demetrovics–Kun 2010). Az önszorgító csoportban való részvétel a függő személy autonóm választásának az eredménye.

Az 1935 óta működő Alcoholics Anonymous önszorgító közösség megalakulása is azon a megfigyelésen és tapasztalaton alapult, hogy egy alkoholistát és annak problémáját csakis egy másik alkoholista tudja megérteni annak teljes mélységében. A felépítési folyamatban az őszinte és teljes feltárulkozás csakis olyan közegben valósulhat meg, amit az egyén biztonságosnak ítél meg. A világszerte ismertté vált csoport fő üzenete, hogy mindenekelőtt az alkoholizmusból való felépülést szolgálja. Az üzenete nem más, mint a közösen megélt szenvedések megtapasztalása. Programjuk nagyon sok embernek vált a hasznára függetlenül attól, milyen életstílust preferáltak. Ez a program a „Tizenkét lépés” néven jutott el a köztudatba. (Névtelen alkoholisták 1994). A csoport megjelenését követően 1939-ben történeteiket könyv formájában is megjelentették, melynek a Big Book címet adták. Az azóta eltelt évek során megjelent a könyv második, harmadik, és 2001-ben már a negyedik kiadása is, melyet 43 nyelvre is lefordítottak. Világviszonylatban 150 országban működnek ilyen csoportok, és a tagok száma meghaladja a kétmilliót. (Alcoholics Anonymous 2001).

„Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy megoldhassák közös problémájukat, és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.” (Szász 2011, 38–39. p.) A tagság egyetlen feltétele az, hogy a jelentkező felhagyjon az alkoholfogyasztással. Az A.A.-tagság nem jár illetékkel, nincs kapcsolatban semmiféle szektával, szer-

vezettel, nem politizál, nem kíván semmilyen vitába bocsátkozni, nem támogat és nem is ellenez semmilyen ügyet. A tagok elsődleges célja, hogy józanok tudjanak maradni, és segítsenek más alkoholistát józanodási folyamatában. (Anonim Alkoholisták, online). Szlovákiában napjainkban 54 csoport működik, melyek többsége a nyugati régióban található. Az első csoport 1990-ben jött létre Pozsonyban, majd Érsekújvárbán, Surányban, Bazinban, Modrán és más városokban. (A.A. 2015)

McMahon (2014) az Anonim Alkoholistákkal foglalkozó kutatások eredményei alapján úgy gondolja, hogy azok esetében, akiket alkoholproblémájuk miatt kezeltek és ezen kívül még ezt a csoportot is látogatták, többnyire nagyobb számban tudtak absztinensek maradni, míg ellenkező esetben ez nem mondható el. Amennyiben az alkoholproblémával küzdő személy nem döntötte el, hogy a hosszú távú absztinencia a célja, akkor számára nem megfelelő hely ez a közösség, hiszen e csoport legfőbb feltétele az ivással való felhagyás. Viszont, ha szabadulni akar a függőségtől, az alkoholtartalmú italok fogyasztásának abbahagyása csupán az első lépés a változás útján. A statisztikai adatok alapján ugyanis a visszaesési arány nagyon magas. Laikusok többnyire azon a véleményen vannak, hogy a legnehezebb lépés az ivás abbahagyása lehet, amit azonban McMahon úgy lát, hogy *„nehéz abbahagyni, de nem visszaesni még nehezebb.”* (McMahon 2014, 71. p.) Statisztikai mutatók szerint 3 hónapot követően lehet az absztinencia stabilizálódásáról beszélni. Amennyiben ezt képes elérni, hosszabb időt is képes kibírni, így egyre kisebb a valószínűsége a visszaesésnek. Megváltozik az alkoholhoz való viszony, és magabiztosabb lesz.

Az elméleti áttekintés boncolgatása kapcsán felmerült bennünk a kérdés, hogy vajon a gyakorlatban mennyire tud hatékony lenni egy adott önségítő csoport. Ez annál is inkább felkeltette érdeklődésünket, hiszen erre vonatkozó kutatási adatokat nem találtunk. Ezért tartottuk fontosnak az elmélet mellett a téma gyakorlati oldalának megismerését kvalitatív kutatás segítségével, melynek témájául az önségítő csoportok hatékonyságát választottuk az alkoholproblémákkal küzdők esetében. Az alkoholfüggőséggel és annak problematikájával hazánkban és külföldön is sok szakirodalom foglalkozik. Az alkoholprobléma kezelésének, orvosi terápiáinak ismertetésével is gyakran találkozhatunk többféle fórumon. Azonban úgy érezzük, hogy a felépülést támogató önségítő csoportok tevékenységének és hatékonyságának vizsgálata nem kap elég publicitást. Véleményünk szerint fontos, hogy felhívjuk az alkoholproblémákkal küzdők figyelmét ezeknek a csoportoknak a hatékonyságára, hiszen segítséget és támaszt lehetnek bennük a gyógyuláshoz vezető úton. Fő célunk az elmélet és a szakirodalmi áttekintésen túl a probléma taglalása a kliensek oldaláról, illetve kimutatni az eredményességét az egyénnél, azaz hogy bemutassuk, az önségítő csoport tagjai miben látják annak konkrét hatékonyságát. Kutatásunkat egy „A” klubban valósítottuk meg, amely annyiban különbözik az „A.A” klubtól, hogy itt napi gondolatokat olvasnak fel, amit értelmeznek, ugyanakkor elmondják saját pozitív és negatív élményeiket, míg az „A.A.” klub találkozóin a Tizenkét lépést olvassák fel, megbeszélik azt, mindig csak egyet, az épp soron következőt, és megosztják azzal kapcsolatos élményeiket. Kutatásunk során főleg a kevert típusú interjú (félíg strukturált) módszerét alkalmaztuk, melynek segítségével lehetőségünk nyílt arra, hogy választ kapjunk az előre elkészített kérdéseinkre, de módot adhattunk a beszélőnek a szabad megnyilvánulásra is. Konkrét kérdések segítségével fontos információkhoz jutottunk a korukat, végzettségüket, családi állapotukat,

foglalkozásukat, valamint az önsegítő csoport hatékonyságát tekintve is. Az interjú kötetlenebb részében szabad teret hagyunk az interjúalanyoknak, hogy bátran kifejt-hessék véleményüket, hangot adhassanak érzéseiknek, véleményüknek a téma kap-csán. Fő célunk az önsegítő csoport hatékonyságának a vizsgálata az alkoholproblé-mákkal küzdőknél. Az előre megfogalmazott kérdésekre az interjúalanyok az alábbi válaszokat adták:

1. Kutatási kérdés: Hatékony-e az önsegítő csoport az alkoholproblémákkal küzdők esetében?

József, az egyik csoporttag, a feltett kérdésre a következőt válaszolta: *„Ezt az A klubot ahhoz hasonlíthatjuk, mint amikor egy helyiségben elfogy a levegő, az oxigén, akkor kinyitjuk az ablakot, hogy beáradhasson a friss levegő. Hát ez a klub is ehhez a friss levegő beáramlásához hasonlít.”* Egy másik válaszadó, Anna, hasonló véleményt fogal-mazott meg: *„Nekem sokat jelent. Abban az időben, amikor elkezdtem ide járni, a cso-porttagok felkaroltak és nagyon sokat segítettek. Elmondhattam a problémáimat, meg-hallgatták, tanácsot adtak. Segítettek átvészelni a kríziseket a legelején.”*

A feltett kérdésünkre kapott válaszokból olyan következtetésre jutottunk, hogy a válaszadók mindegyike hatékonynak ítéli meg az önsegítő csoportot. Ezt főleg abban látják, hogy az önsegítő csoportban a tagok kölcsönösen támogatják, segítik, felkarol-ják egymást. Ahogy azt vallják, az önsegítés lényege épp az, hogy amennyiben sikerül magukat meggyőzni az alkoholizmusukról, fel tudják azt vállalni, beismerik, hogy alko-holisták, csak akkor tudnak a másik alkoholistának segíteni önmaguk felvállalásának a szakaszában. Segítik egymást, hogy a terheiket, amit cipelnek, el tudják engedni és a lelki békéjüket meg tudják találni.

2. Kutatási kérdés: Miben látják a résztvevők (kliensek) a hatékonyságát?

Gyula, a feltett kérdésre ekképp válaszolt: *„A belső békémet itt megtalálom, amit itt elmondok, azt itt megértik, otthon viszont nem. A feleségemből mindig előtör a múlt. Nekem fontos a lelki nyugalom. Jól érzem itt magam, igaz, nem szoktam sokat beszél-ni, de azt érzem, hogy itt megértést találok, és soha nincs vádaskodás.”* József a követ-kezőket válaszolta: *„Ebben a csoportban egymásnak adjuk az energiát, egymást segít-jük, azonban nemcsak magunkon segítünk, hanem az egész családon, vagyis a hozzá-tartozókon is. Még azt is megkockáztatom, hogy a társadalmon is segítünk, hiszen ren-desen tudjuk végezni a munkánkat. Akik ide járunk, valamilyen változáson mentünk keresztül, más lett az életfelfogásunk. Megváltozott az egész környezetünk, a család-ban éppúgy, mint a munkahelyen is. Azt vallo: a függő ember, aki nem gyógyul, az nemcsak a maga sírját ássa, hanem a másikat is, hiszen terheli, bántja a másikat.”*

A második kutatási kérdésünkre kapott válaszok azt bizonyítják, hogy a hatékonysá-got a válaszadók abban látják leginkább, hogy a csoporttalálkozókon egymást lelkileg tudják erősíteni, hiszen együtt vannak olyan emberekkel, akik hasonlót éltek meg. Problémájuk volt az alkohollal. Felidézik az átélt élményeiket, megbeszélik, hogy mi volt a rossz abban, amit csináltak, hogyan ártottak nemcsak magunknak, hanem a család-tagjainknak is.

3. Kutatási kérdés: A résztvevők miben látják a csoport előnyeit?

József a feltett kérdésünkre így felelt: *„A többéves tapasztalatom alapján mondha-tom, hogy az alkoholproblémával egyedül nem lehet megküzdeni, erre gyógyszer nincs,*

csak aki a csoportba rendszeresen eljár, az tudja magát tartani. Egyfajta lelki tisztuláson kell keresztül menni. A szenvedély egy olyan betegség, amely a hazugságon keresztül elvisz egész a lopásig is. Ebből csakis az őszinteség felvállalásával lehet kikeveredni. Ki kell tisztulnia az ember lelkének, amit itt a csoportban el lehet érni. Nem elég csupán beismeri. Az őszinte megbánás kell, ami az élet végéig tar, mert azt, amit átéltünk, azt elfelejteni nem lehet.” Lajos ezt így magyarázta: „Az előnyeit? Azt mondanám, hogy az összetartozás érzésében, hiszen itt lehetőség nyílik még a magánjellegű problémák megbeszélésére is, amit szerintem a csoporttag jobban megért, mint a családtag. Itt az ember megtalálja azt a belső erőt, ami segít abban, hogy könnyebb legyen a küzdelem az alkohollal szemben.” Gyula szerint pedig: „A csoportnak van kisugárzása, meghittséget, nyugalmat áraszt. Itt feltöltődik úgy az ember, mint ahogy azok, akik templomba járnak, és ott élnek ezt meg. Itt nincs stressz, bátorítást kapunk, növekszik az önbizalmunk. A találkozások után mindig jobb kedvvel megyek haza.”

A csoporttagok a harmadik kutatási kérdéseinkre, amely a csoport előnyeire fókuszált, többnyire olyan választ adtak, hogy a csoportban a lelki békéjüket találták, találják meg. Érezhetően nagy az összetartozás azok között a tagok között, akik eljárnak a csoportba a megadott napon. Tisztán látják azt, hogy csak akkor van remény megtartani az absztinenciát, amennyiben eljárnak a találkozókra, hiszen egyedül nem lehet azt elérni.

4. Kutatási kérdés: A résztvevők a gyógyulásuk szempontjából fontosnak tartják-e a rendszeres megjelenést?

A feltett kérdésre József így felelt: „A klub elnöke én vagyok, egyben a legidősebb is a klubban. A tagok engem választottak meg, ami jó érzéssel tölt el, hiszen úgy érzem, hogy őszintén tisztelnek és megbecsülnék a többiek és, ami a legfontosabb, odafigyelnek rám. A szabályzatunk előírja, hogy hetente egyszer találkozunk, ami számomra fontos. Mivel a vezető én vagyok, minden egyes alkalommal itt vagyok a csoportban. El sem tudnám képzelni, hogy ne jöjjenek el a csoporttalálkozóra. Azok a tagok, akik viszont valami oknál fogva nem jönnek el, többnyire telefonálnak és megindokolják a távollétüket.” Gyula erre így válaszolt: „Még Bazinban tájékoztattak, hogy van ilyen klub. Azóta minden egyes alkalommal jövök. Talán csak két alkalommal hagytam ki, mert a munkában túlórázni kellett, ugyanis sürgős munka akadt. Viszont azt is tudják a munkában, hogy nekem szükségem van ide eljárni, és ezt respektálják is, úgyhogy a héten azon a napon, amikor a találkozás van, én mindig itt vagyok.” Tamás pedig a következő választ fogalmazta meg: „Még a kezelésem mondták az orvosok, hogy létezik ez a klub, amit fel is kerestem. Az első évben minden héten jöttem, most viszont a távolság miatt, meg a munkám miatt is csak kéthetente járok.”

A megkérdezett csoporttagok számára fontos, hogy rendszeresen megjelenjenek a csoporttalálkozókon, mivel csak itt tudnak őszintén, nyíltan beszélni nemcsak a gondjairól, hanem az örömeikről is. Itt megértést, elfogadást találnak. A rendszeres megjelenést fontosnak tartják. Tisztán látják, csak akkor tudnak továbbra is absztinensek maradni, ha a találkozókat rendszeresen látogatják, ahol támogatást, erősítést kapnak a mindennapi életükben fellépő problémák leküzdéséhez. Elmondásuk alapján vannak, akik visszaesnek. Ez főleg olyan esetekben történik meg, amikor hiányzik a rendszeres csoporttevékenységen való részvétel. Viszont arra is van példa, épp a csoportvezető személyében, aki többször is visszaesett, hogy a csoport szelleme, ereje végül

mégiscsak hozzásegítette ahhoz, hogy meg tudta állni az alkoholizálást, hiszen az önségítő csoportokban a szenvedélybetegek nemcsak önmagukat, hanem egymást is jó eredménnyel képesek a gyógyulás útjára vezetni és ott tartani. Az önségítő csoportokban a kezelés tulajdonképpen erről a segítsérről, egymás felkarolásáról szól. Hatékonyan csak akkor tudnak működni, ha a tagok maguk döntöttek a csoportban való részvétel mellett. Ehhez pedig az szükséges, hogy felhívják az elvonókúrán átesett betegek figyelmét az önségítő csoportok látogatására. Gyula esetében éppúgy, mint a többi válaszadóban azt tapasztaltuk, hogy a kezelésen hívták fel a figyelmüket az ilyen csoportok létezéséről, valamint arról, hogy lehetőség szerint ajánlatos lenne felkeresni és látogatni a csoporttevékenységeket. A jól működő csoport hatására ugyanis a betegség során a relapszusok (visszaesések) száma csökkenthető, és a betegség lefolyása kevesebb problémát jelenthet az ellátott, illetve szociális környezete számára.

Sokan hallottak már az Anonim Alkoholistákról, de kevesen tudják, valójában mi is folyik ezeken a gyűléseken. A tagok úgy érzik, hogy kell egy hely, ahol elmondhatják másoknak, hogyan estek gödörbe, és hogyan próbálnak onnan kijutni. Önmagában a nem ivás a probléma megoldásában nem elég, viszont helyzetet teremt a pozitív irányú változásra, vagyis a józanság megtartására, ami nem könnyű feladat, ahogy azt József is a tudtunkra adta: *„Tudja, a kaput, amit becsuktam, azt csukva is kell tartani, amihez erő kell. Hogy ezt miért mondom? Azért, mert nekünk, alkoholistáknak a leghűségesebb barátunk az alkohol, ami halálunkig kitart mellettünk, és csak azt a pillanatot várja, hogy mikor fogjuk megfogni újra a poharat és ott folytatni, ahol abbahagytuk. Ezt az érzést, a család nem tudja megérteni. Ezt csak az, aki szintén ilyen helyzetben van. Nem iszom, józan vagyok, viszont az miatt, amit az előbb mondtam, nem leszek teljesen szabad sohasem.”*

Irodalom

- AA. 2015. *25 ročné je AA na Slovensku 1990 – 2015*. Bratislava, AA.
- Alcoholics Anonymous – BIG BOOK 2001. *Alcoholics Anonymous*. Fourth edition. World services, New York City, Printed in the United States of America.
- Anonim alkoholisták honlapja. [online]. [idézve: 2016-03-02]. Internetes elérhetőség: <http://www.anonimalkoholistak.hu/>
- Barcy Magdolna 2012. *Csoportmódszerek alkalmazása a segítésben és fejlesztésben*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- Demetrovics Zsolt–Kun Bernadette 2010. *Az addiktológia alapjai IV*. Elte, Eötvös Kiadó.
- Elekes Zsuzsanna 2004. *Alkohol és társadalom. Alkoholproblémák 1*. Budapest, Országos Addiktológiai Intézet.
- Fehér Boróka–Tatár Babet–Vida Judith 2014. *Képzés – Lakhatás – Foglalkoztatás. Otthon-talanul... Tégy az emberért!* Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei. Menhely Alapítvány.
- Heller, Jiří–Pecinovská, Olga 1996. *Závistost známa neznáma*. Havlíčkův Brod, Grada Publishing.
- Jellinek, Elvin Morton 2010. *Disease Concept of Alcoholism*. Martino Publishing, 2010.
- Kalapos Miklós Péter 2007. *Bevezetés az alkoholológiába*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Karizs Tamás–Zacher Gábor 2011. *A Zacher. Mindennapi mérgeink*. Budapest, Studium Plusz Könyvkiadó.

- Kelemen Gábor 2009. *A velünk élő szenvedélyek*. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány.
- Kolibáš, Eduard–Novotný, Vladimír 2007. *Alkohol, drogy, závislosti*. Bratislava, Univerzita Komenského.
- Máté Gábor 2012. *A sóvárgás démona*. Budapest, Libri Kiadó.
- McMahon, John 2014. *Kiút az alkoholproblémából*. Budapest, Harmat Kiadó.
- NÉVTELEN ALKOHOLISTÁK, ALCOHOLICS ANONYMOUS. 1994. Printed in the United State of America.
- Oláh, Michal–Schavel, Milan–Ondrušová, Zlatica–Navrátil, P. 2012. *Sociálna práca – vybrané kapitoly z dejín, teórie a metód sociálnej práce*. Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Katedra sociálnej práce.
- Pétiová, Marianna 2005. *Sociálno-patologická problematika mládež v SR. Výskum*. Bratislava, Stav informácií a prognóz školstva. Identifikačný list výskumu ID: DAVM 0008.
- Schavel, Milan–Čísecký, František–Oláh, Michal 2008. *Sociálna prevencia*. Bratislava, VŠZaSP sv. Alžbety.
- Schneider, Ralf 1998. *Szenvedély? Betegség?* Budapest, Magyar Karitás.
- Simek Zsófia–Fekete János 1994. *Az alkoholológia megújításáért*. Budapest, Országos Alkoholológiai Intézet.
- Stančiak, Jaroslav 2012. *Prevencia alkoholizmu*. [online]. [idézve: 2016-03-02]. Internetes elérhetőség: http://www.uvzsr.sk/docs/info/alkohol/prevencia_alkoholizmu.pdf
- Szász Anna 2005. *A Váltó-Ház. Hajléktalan alkoholisták útja a józanodáshoz*. Argumentum Kiadó.
- Szász Anna 2011. *Boldog józanodók*. Budapest, Sík Kiadó.
- Váradí Enikő 2012. *Pszichiátriai gondozási kézikönyv*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó.