



KZA
ALJAŽEV
HRIB
CELJE

SVITANJE 10

Svitanje 10

Spremna beseda: Vesna Žerjal

Avtorji: člani KZA Aljažev hrib Celje, Alenka
Gabrovec

Recenzent: Anton Mlinarič

Odgovorni urednik: Alenka Gabrovec

Oblikovanje: Alenka Gabrovec

Slike v zborniku: Osebni arhiv Anton Mlinarič in
Pixabay

Tisk: Studio EMS d. o. o

Celje, april 2024

Kazalo

Spremna beseda	1
Delovanje kluba v letu 2023.....	2
Leto hvaležnosti in priznanj v KZA Aljažev hrib Celje	4
Svoboda.....	9
Rešitev	10
Božični Dunaj	13
December in hvaležnost.....	15
Življenje je lepo.....	18
Kako podpreti ljubljeno osebo ali partnerja, ki je na poti zdravljenja odvisnosti od alkohola?	19
London.....	23
Junjski izlet	26
Februar 2024.....	29
Izgorelost – novodobna bolezen ali le modna muha?	32

Spremna beseda

Za nami je še eno zelo uspešno leto delovanja Kluba zdravljenih alkoholikov Aljažev hrib Celje, za kar smo vsi zelo HVALEŽNI. Hiter tempo življenja nam pogosto ne dovoljuje, da se ustavimo, zadihamo in razmislimo o tistih drobnih stvareh, ki se nam dnevno pripetijo in so nam tako samoumevne, da nam niti na misel ne pride, da bi bili za te drobne trenutke hvaležni. Hvaležni sebi, družini, prijateljem...

Zato smo v letu 2023 v KZA v ospredje postavili te na videz nepomembne trenutke. Osrednja tema in rdeča nit leta je bila hvaležnost.

V svojih življenjskih zgodbah smo med sabo podelili majhne trenutke, ki se jih radi spominjamo in za katere smo hvaležni. Ko se ozremo nazaj so bile to težke in boleče preizkušnje, ki pa so nas naučile modrosti in strategij drugačnega reševanja problemov ter premagovanja ovir brez alkohola.

Ne glede na napake, boleče in žalostne izkušnje bodimo hvaležni za njih, saj nam kažejo kako

MOČNI smo v resnici, da zmoremo preživeti še tako velike preizkušnje. Pogumno naprej!

Vesna Žerjal

Delovanje kluba v letu 2023

Ponovno je leto naokoli, kaotični čas se počasi vrača v stare tirnice in čas je za pregled vsega, kar smo v letu 2023 naredili. Kot rdečo nit smo izbrali temo: **Hvaležnost**. Vzporedno z rdečo nitjo, pa je terapevtka Alenka pripravila predavanja na teme, ki so si jih zaželeli člani kluba.

Tako smo v januarju imeli temo: » Cilji in želje«
V februarju smo z sodelovanjem ZSZOS, društvom Žarek upanja, zakonskim in družinskim inštitutom ETEOS pripravili webinar na temo: »Kako otroci doživljajo starše, ki imajo težave z pitjem alkohola?«. Govorili smo tudi o procesu žalovanja in alkoholizmu v slovenskem prostoru ali zakaj so naši umetniki alkoholiki. V marcu smo imeli temi: »Kako močno nas zaznamuje primarna družina in kako vidi mladoletnik pijanega starša?«. V aprilu smo imeli temi: »Moč misli in kaj ima hrana s čustvi?« V maju : »Partnerski odnos.«. V juniju: »Komu se moram dokazovati?«. V juliju in avgustu

nismo imeli tem zaradi dopustov. Septembra: »Kako si življenje kreirati po lastnih željah in Potrpežljivost.«. Oktober: »Kako ohranjati abstinenco in kako se soočati s slabimi dnevi?«. November je bil namenjen predavanju dr. Christiana Gostečnika. December: »Kako preseči slabe navade. Kako si pravilno zastaviti cilje in kako jih doseči?«.

Ob vsem tem programu pa smo si vzeli čas za sprehode, organizirali smo izlet na Tuštanj pa v Kranj in Blejski vintgar. Ogledali smo si predstavo na Novačanovih srečanjih.

Bili smo na srečanju klubov KZA v Vojniku. Družili smo se na jesenskem pikniku in čajanki za zaključek leta. Obiskali smo tudi druge klube na njihovih občnih zborih in obletnicah delovanja. Ohranjali in poglobljali smo stike z drugimi klubi in zdravstvenimi ustanovami.



Leto hvaležnosti in priznanj v KZA Aljažev hrib Celje

Če lahko rečemo, da je hvaležnost čustvo s katerim izražamo spoštovanje do tistega, ki nam je pomagal, ali pa se z hvaležnostjo preprosto zahvalimo za stvari, ki so nam bile dane, potem lahko rečemo, da je bilo leto 2023 v KZA Aljažev hrib Celje obsuto z HVALEŽNOSTJO.

Hvaležnost je bila tema in rdeča nit celega leta, saj smo se preko svojih življenjskih zgodb spominjali trenutkov za katere smo hvaležni, da so se nam v preteklosti zgodili.

Posebej hvaležni in ponosni pa smo, da je bilo delo našega člana gospoda Antona Mlinariča prepoznano in nagrajeno tako na lokalni, kot na državni ravni.

Gospod Anton Mlinarič, koordinator KZA Aljažev hrib deluje v klubu kot prostovoljec že več kot 25 let. Njegovo delo zajema vrsto pomembnih nalog, brez katerih klub ne bi deloval tako uspešno. Gospod Mlinarič skrbi za:

- koordinacijo dela med terapevtom in klubom,

- koordinacijo dela med terapevtom in predsednikom kluba,
- koordinacijo med terapevtom in institucijami, ki zdravijo odvisnost od alkohola,
- koordinacijo dela sekcij znotraj kluba,
- koordinacijo dela za poročila, razpise, glasilo kluba in druge dejavnosti kluba,
- sodelovanje z mediji in pri promociji kluba,
- sprejema nove člane in je prisoten na »odhodnih zgodbah« novega člana,
- dela po navodilih terapevta, predsednika kluba in blagajnika,
- izvaja intervencije na domu,
- izvaja motivacijske intervjuje,
- koordinira strokovna predavanja, izlete...

Gospod Mlinarič je pri svojem delu je zelo ustvarjalen, samoiniciativen in daje veliko pobud s konkretnimi pristopi za izboljšanje dela v klubu. Pomembno je poudariti, da gospod Anton Mlinarič svoje delo opravlja s srcem, kar se opazi tudi v samem odnosu znotraj kluba.

Ima izrazit občutek za sočloveka. S svojim delom, znanjem in izkušnjami nesebično pomaga zdravljenim alkoholikom in njihovim družinam. Vedno je na razpolago za nasvete, pomoč in tolažbo vsakemu, ki potrebuje pomoč. S svojo močno življenjsko energijo in zmožnostjo povezovanja ljudi je sogovornik osebam, ki zaidejo v težave zaradi alkohola. Kot že omenjeno je vedno na razpolago za pomoč ali preko telefona ali osebno. Zaveda se, da je alkoholizem bolezen, ki jo večina ne razume in da le alkoholik čuti, kaj se z odvisnikom od alkohola dogaja in najprimernejše besede in ukrepe poznajo ravno ti, ki so že dali to izkušnjo čez.

Tudi v času Covida je bil gospod Mlinarič tisti, ki je s svojim nesebičnim prostovoljnim delom ohranjal delovanje kluba. Da je lahko delo potekalo nemoteno je svoje znanje delil z drugimi. Gospod Anton je tisti, ki pokliče vse člane ter tudi takrat, ko se nihče ne oglasi, vztraja in na ta način pomaga pri abstinenci marsikomu.

Anton Mlinarič pa ni samo odličen koordinator dela v KZA Aljažev hrib Celje, ampak je tudi vez z drugimi klubi po Sloveniji, sodeluje tudi z bolnišnicami, ki izvajajo zdravljenje od odvisnosti

od alkohola in je močna vez z Zvezo skupin zdravljenih odvisnikov Slovenije. Veliko prostega časa vložil v urejanje dokumentacije za klub in pripravo letnega glasila Svitanje, ki izide 1x leto in še bi lahko naštevali...

Za ves ta nesebičen trud in prostovoljno delovanje v KZA Aljažev hrib Celje je bil gospod Anton Mlinarič kot PROSTOVILJEC LETA 2022 prepoznan in nagrajen tako na lokalni ravni, kjer je prejel nagrado Mestne občine Celje, kot tudi na državni ravni, kjer je njegovo delo in njegov čut za sočloveka prepoznal Odbor RS za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva in Mladinski svet Slovenije. Priznanje mu je obkram slavnostno izročila predsednica RS gospa Nataša Pirc Musar.

Anton Mlinarič s svojim delovanjem v KZA Aljažev hrib Celje uresničuje vizijo in poslanstvo kluba. Najpomembnejši pa je njegov čut za sočloveka zaradi česar je bilo rešenih že veliko življenj in družin, za kar smo ti dragi Tone hvaležni in se ti iz srca zahvaljujemo!



Vesna

7



OBRAZLOŽITEV

Priznanja Republike Slovenije za prostovoljstva za leto 2022

Anton Mlinarič

Anton Mlinarič je član predsedstva Kluba zdravilnih alkoholikov Aluček Proč od leta 1998. Ima nekaj let za seboj več kot 40 let izkušenj, znanja in občutljivosti nevrbično potrpanja obrajatiem alkoholikom in njihovim družinam.

S prostovoljskim delom in računarskim znanjem je obrazil delovanje kluba med epidemijo novega koronavirusa, ko je klub pomagaval takim nove prizivcem in pomagal ljudem v klubi s svojimi izkušnjami.

Veliko prostovoljstva dela namreč koordinira dela v klubu. Je vez z drugimi klubi v Sloveniji in drugo klubi zdravilnih alkoholikov Slovenije. Sodeluje tudi z bolnišnicami, ki nudijo zdravilno pomoč našim alkoholikom.

Anton Mlinarič je v letu 2022 pridobil energijo nepoprijemljivega občutka, ki omogoča delo z alkoholikom. Vedno je na razpolago za nasvete in tusa, tja vsakemu, ki potrebuje pomoč.

Po hitru
Odbora Republike Slovenije za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva

prizma
priznanje
Republike Slovenije za prostovoljstvo za leto 2022

protovoljac
Anton Mlinarič

Priznanje se Antonu Mlinariču podeljuje za izjemna dosežke pri varovanju prostovoljstva dela na področju zdravih in kocke občinstva.

V Ljubljani, 26. junija 2023
Sl. 063-3/2023

Jurijek Novšek
predsednik odbora

14. FESTIVAL PROSTVOLJSTVA

PRIZNANJE

prizma
Anton Mlinarič
za prostovoljsko udeleževanje
v letu 2022

DRŽAVNA AGENCIJA ZA KULTURNO DEDIŠČINO
MCC

PROSTVOLJSTVO
IFA 2022

VIŠJA POKROBLJICE VALČE
NAJ PROSTVOLJCE 2022
V KATEGORIJ MOŠKI - 10
IN VEČ LET

Anton Mlinarič

prizma
KLUBA ZDRAVILNIH ALKOHOLIKOV
ALUČEK PROČ CELJE

PROSTVOLJSTVO
MCC

16. FESTIVAL PROSTVOLJSTVA

PRIZNANJE
ZA NAJ PROSTVOLJCE LETA 2022
v kategoriji mladi 60 let
stare

ANTON MLINARIČ

Sonja Majcen
predsednica festivala
mladinskega prostovoljstva

Matija Kovač
član odbora
festivala

Svoboda

Svoboda je tekanje po polju,
v temi ležati in šteti zvezde v vesolju.
Sedeti na plaži, gledati obzorje, sončni vzhod,
spomladi poslušati pesem ptic, ki oznanjajo nov
prihod.

Z vnuki graditi gradove v oblakih,
imeti pr'jatle, ki ni jih več takih.
Ob večerji prižgati svečke pri toplém kaminu,
oh, da se ti utrnejo misli ob lepem spominu.
Držati za roko ljubljeno osebo,
in biti hvaležen za vse, kar ti je dalo nebo.

Je vse to vredno izgubiti z alkoholno omamo,
ki ne daje ti nič, le pahne te v jamo?

Svoboda je čudovita bela gospa,
iz svojih nežnih, toplih rok ti piti da.
Lahko jo imaš rad in jo ljubiš,
ali pa ji obrneš hrbet in vse izgubiš.
Tavaš v temi in iščeš svoj jaz,
leta bežijo in izgubiš kar imaš.
Popotnik si v svojem temnem svetu,
osamljen metulj na izgubljenem posušenem
cvetu.

Življenje je dar, ki ga z rojstvom dobiš,
vsak dan bodi hvaležen, da ga ne izgubiš!

Bojan

Rešitev

Zbudim se vsa prepotena. Kaj je zdaj to? Oh, seveda-alkohol. Zdravnik mi pravi, naj se odločim za zdravljenje. V sebi omahujem, toda zavedam se, da druge izbire in rešitve zame ni.

Odhajam na pohorski dvorec v spremstvu moža. Zagledam rdečo hišo in v sebi mislim ali mi je tega treba? Ali bom zdržala? Nekaj govori v meni, pozabi alkohol. Spomni se moža, hčerke. Moraš zdržati, moraš! Počasi mine prvi dan in noč. Zjutraj se zbudim, novi obrazi, ki se jih bom morala navaditi. In zopet ali bom zdržala?

Začnejo se ure na skupinah, mučna predstavljanja, poslušanje terapevtke, ki mi daje občutek, da sem najmanj trikrat večji pijanec, kot sem pripravljena priznati.



Pohorski dvorec

Minevajo dnevi počasi a vztrajno in zopet: Ali bom zdržala? Bom zdržala, celo prijetno mi je. Spoznala sem prijatelje. Tukaj sem že tri tedne in bliža se prvi vikend, ko smem domov. Veliko premišlujem o sebi, vendar me nekaj muči. Vikend je tu, domov bo treba. Svojci bodo čakali v pričakovanju, da jim povem, kako poteka moje zdravljenje. Sprašujem se, zakaj se še pred možem in hčerko ne morem odpreti, kje je ta zavora? Ali je res vsega kriv alkohol? Ob prvem vikendu se peljem domov s tesnobo v sebi. Doma

me čakajo svojci in že je tu nešteto vprašanj, na katere z muko odgovarjam. Ne morem se sprostiti. Najdem si neko delo rekoč, da je nujno, čeprav ni. Mož se trudi, da bi se odkrito pogovarjali, da bi povedala kaj me muči, toda jaz ne zmorem. Komaj čakam, da grem nazaj v Pohorski dvorec.

V dvorcu živimo kot ena velika družina. Zdravljenje poteka v prijetnem vzdušju. Bliža se drugi vikend, ki se ga skorajda ne veselim. Sprašujem se ali mre je alkohol res toliko prevzel, da se trezna ne morem več pogovarjati. Premišljuje ali mi bo tokrat uspelo?

Doma veselo pozdravim svojce in vprašam kaj imamo za delati. Odločili smo se za neko malo delo in se veselo pogovarjali. Pri sebi sem čutila, da sem vsaj to spravila skupaj in z veseljem opazila, da se v meni nekaj premika na boljše. Dobre volje sem se vrnila v dvorec. Zdravljenje poteka po ustaljenem redu in počasi postaja monotono. Vstajanje, telovadba, pospravljanje, skupine. Kdaj bo sobota? Komaj čakam, da grem domov. V sebi imam občutek, da je zavora popustila in grem dobre volje, v avtu celo prepevam.

Doma me čakajo vsi dobre volje. Ko se usedemo za mizo vsi pričakujejo, da bom nekaj povedala. Res sem jim povedala. Srečna sem, da sem trezna in da se v treznem stanju lahko normalno pogovarjam. Vprašanj ni bilo kmalu konec in prvič sem začutila , da govorim iz sebe, da se ne sramujem, da mi ni potrebno lagati.

Z muko odhajam nazaj, saj ni slabo, toda doma je lepše. Šele sedaj opažam kaj sem zamudila v teh letih pitja.

Zdravljenje se zaključuje, oziram se po dvorcu in si mislim: »Hvala ti!«. Komaj čakam, da ti bom dejala: »Srečno!«. Trdno prepričana, da ne bo: »Nasvidenje.«.

Milena

Božični Dunaj

Čar božičnega časa je, da se ustavimo, preživimo čas s svojimi najbližjimi ob peki piškotov, potice, okraševanju božičnega drevesca, postavljanju jaslic, božični večerji, prižiganju lučk...

Zelo lepo doživetje pa je bil tudi obisk božičnega Dunaja, ki smo ga člani KZA Aljažev hrib obiskali že konec meseca novembra. Kljub temu smo doživeli pravo praznično vzdušje, za kar je poskrbelo nagajivo vreme in na tisoče lučk.

Ne reče se zastonj Cesarski Dunaj, saj v centru Dunaja ni bilo hiše, ulice ali drevesa, ki ne bi bile bogato okrašene. Po ulicah so se v prazničnem duhu sprehajale množice ljudi. Najživahneje je bilo pred mestno hišo, kjer se je odvijal božično - novoletni sejm. Na stojnicah so ponujali na tisoče lepih stvari, povsod naokoli pa je dišalo po kuhanem vinu in punču. Ravno slednje je zanimivo. Namreč v tem času se je zelo težko okrepčati z navadnim čajem. Kar nekaj truda je bilo potrebnega, da smo našli lokal, kjer smo lahko naročili čaj z limono. Kljub temu je bil izlet zelo lep, saj smisle božičnega časa ni v kuhanem vinu, ampak v drobnih trenutkih, ki jih preživimo z ljudmi, ki jih imamo radi.



Robi

December in hvaležnost

Leto je naokrog in december je tu, ta mesec, ki je tako poseben in drugačen, čaroben. Zunaj je mraz, hladno je in prepuščamo se toploti ognja in toplim napitkom, spet smo pokriti z odejicami, okoli nas pa svetloba lučk in sveč. Vse se vrtili okoli okraševanja, domovi dišijo po cimetu in pomarančah. Kupujejo se darila. Vsepovsod je nekakšno vznemirjenje in večina nas postaja mali otrok, ki je poln pričakovanja in upanja.

Všeč mi je, rada imam ta praznični mesec!

Kljub temu si ne morem pomagati, da ne bi moje misli bežale v pretekle dni, v čas, ki je zaznamoval to leto. Zavedam se kako dnevi bežijo. Trudim se vsak dan izkoristiti najbolje, a se mi zdi, da veliko manj utegnem, kot pa so moje zamisli in želje. Veliko preveč je zamujenega, vem da bo delno tako tudi ostalo, ampak vseeno sem vesela veliko drugih reči, ki so bile v tem letu. Dobre in tudi slabe. Življenje je stvano od trenutkov. Trenutek je dovolj za srečo, še manj pa za žalost! In tako se vrti vse, izmenjuje se in dogaja na polno. Čas izrablja nas a mi vztrajno menimo, da smo gospodarji časa. Dati nekomu svoj čas je največje darilo in je neprecenljivo.

V tem letu sem ponovno odkrila, da je življenje lepo, da je lahko izpolnjeno, da sem to jaz...!

Hvaležna sem za nove priložnosti in spoznanja, pogum da se končno postavim zase. Da se borim za svoj jaz, da se učim imeti sebe rada ,da končno tudi znam reči NE!

Saj vem, da so tudi trenutki in občutki negotovosti. Tukaj bodo vedno, ampak dovolim, da me vodita razum in srce. Živim in diham v upanju, hodim

svojo pot in ne oziram se več nazaj. Bijem svojo bitko, urejam svoje življenje, dovolim si bližino oseb, ki si to zaslužijo. V moji knjigi življenja postajam glavni avtor!



Dragi moji tudi vi ste tukaj v moji knjigi. Imate svoje mesto in mojo hvaležnost, vsak po svoje.

Veliko tega bi lahko napisala, tudi med vrsticami bi se našlo dovolj, ampak tokrat naj bo drugače, bolj sproščeno in temu času primerno.

Poznate Grinča? Verjetno ga... Naučimo se nekaj, pravijo da se naučenega lahko tudi od učiš, mi smo dobri primer za to! Vem, da ne moremo spremeniti svet, a vseeno smo lahko topli in iskreni, pripravljeni pomagati, sočutni in potrpežljivi, vredni zaupanja in še veliko več. Naj ta

vljudnost v nas ne zamre, dajmo jo ven, naj je z nami skozi celo leto, vsak dan. In svet bo lepši prostor za življenje! Želim si, da je vsak dan Božič, ker pesem pravi: TAKO MALO MI ZA SRIČO TRIBA...

Jožica

Življenje je lepo

Življenje je lepo,
če trezen ga živiš.
Zjutraj brez glavobola in mačka se zbudiš,
zvečer pa trezen zaspiš.
Lep je dan, ko veš,
da svet se okoli tebe vrti
in ti ničesar skrivati ni.
Da otroka objameš brez vinskega zadaha,
sobivati z nekom pa ni nobena zdraha.
Brez potrebe po skrivanju pijače,
odhodih v trgovino po še nekaj »jedače«.

Takšno zdaj je moje življenje,
nekoč nazaj pa pravo trpljenje.
Potrebno bilo je zdravljenje in čas,
da sem lahko prišla med vas.
Postali smo prijatelji,

ki jih povezuje ista zgodba –
alkohol, omama, pijančevanje,
skratka eno samo sranje.
Temu smo naredili konec,
drugih dobrot poln je naš lonec.
Naj še dolgo bo tako,
saj živeti je lepo.

Mojca

Kako podpreti ljubljeno osebo ali partnerja, ki je na poti zdravljenja odvisnosti od alkohola?

Zasvojenost je težka in ne prizadene samo osebo, ki je odvisna ampak tudi njeno bližnjo družino, prijatelje, sodelavce in druge. Pravzaprav lahko zasvojenost vpliva na vsa področja življenja.

Skratka lahko ti vse vzame.

Pomagati ljubljeni osebi živeti trezno.

Če nekdo, ki ga imate radi, dela na poti brez alkohola, je tu nekaj načinov, kako olajšati okrevanje za oba.

Bodite potrpežljivi in vzdržljivi.

Okrevanje ima veliko vzponov in padcev, sprememb razpoloženja in nenadnih izbruhov. Čeprav si oba želita, da bi se življenje vrnilo v normalno stanje, se morata sprijazniti, da se to ne bo zgodilo čez noč.

Vzpostavite odprte medsebojne komunikacije in pripravite akcijski načrt. Tako se bosta oba pripravila na uspeh in se izognila bolečini in konfliktom na poti. Čeprav je morda težko, ne pozabite, da je vsak korak naprej korak bližje okrevanju.

Ohranite skupni prostor v katerem ni alkohola.

Hiša ali bivalni prostor brez alkohola zelo pomaga pri zgodnjem okrevanju. Celo pogled na prazno steklenico bi lahko sprožil ponovitev bolezni. Raziskave so pokazale, da imajo ljudje z motnjo uživanja substanc veliko večjo verjetnost, da bodo uspešni, če živijo v treznem prostoru, zlasti v zgodnjih fazah okrevanja.

Dovolj skušnjav imamo tako blizu kot mobilni telefon, da bi vašega partnerja spravilo s poti. Novo življenje zahteva nove rutine in imate vsaj nadzor nad svojim življenjskim prostorom.

Z odstranitvijo vseh opomnikov zgodaj v procesu okrevanja in s podpiranjem politike abstinence za vso družino pokažete svojemu partnerju, da ste predani njegovemu dobremu počutju. Ko bo njihovo okrevanje napredovalo, se bo vaša ljubljena oseba morala naučiti prevzeti lastno treznost, tudi če so dostopne.

Iščite zabavo in dejavnosti brez alkohola.

Del okrevanja je učenje ne samo izogibanja destruktivnemu vedenju, ampak tudi učenje, kako se zabavati, ko počneš stvari, ki so brez alkohola. To je dobro za oba.

Vrnite se k dejavnostim in zabavam, ki so vam bile nekoč prijetne. Verjetno ste nekaj od tega že zdavnaj opustili, tako kot vaš partner. Odkrijte jih skupaj in si vzemite čas zanje.

Prepoznajte in komunicirajte lastne potrebe in partnerjeve.

Na začetku okrevanja se je najbolje izogibati senzornim opomnikom (vizualni, vonj, kraji, določeni ljudje), vendar lahko sčasoma nekateri sprožilci izgubijo moč. Občasno preverite, kako gre vašemu partnerju, in se temu ustrezno

prilagodite. Pogovarjajte se. Komunikacija je ključni del tega.

Vzpostavite zdrave meje.

Pogosto se slabe meje oblikujejo med aktivno zasvojenostjo in se lahko nadaljujejo v času okrevanja vašega partnerja. To je pravi čas, da pridobite vpogled v to, kako se morda niste zavedali svojih dejanj, ki so omogočila nadaljevanje zasvojenosti.

Ta spodbudna vedenja lahko vključujejo laganje, da bi prikrili partnerjevo uporabo, prevzemanje dodatnih nalog, ki jih vaš partner ni dokončal, nadaljevanje sodelovanja v situacijah z visokim tveganjem (športni bari, prirejanje zabav, kjer strežejo alkohol), opustitev dejavnosti, ki so pomembne vam, da lahko nadzirate svojega partnerja, ali izogibanje kakršnemu koli konfliktu.

Skrbi zase.

Z vso osredotočenostjo na partnerjevo okrevanje lahko tiho ali glasno vprašate: »Kaj pa jaz?«. Zdaj, ko so stvari manj kaotične, manj preobremenjene, boste morda presenečeni nad občutki, ki začnejo brbotati v vas. Bodite pozorni na njih.

Verjetno je vaš partner vstopil v nekakšno zdravljenje in prejema podporo in spodbudo od vrstnikov in strokovnjakov, ki so zdaj del njegovega življenja. Ne pozabite, da sta pravilna samooskrba in podpora pomembni tudi za vas. Tradicionalno podporo ljubljanim je mogoče najti v skupinah pa tudi pri pooblaščenih strokovnjakih za vedenjsko zdravje, ki imajo izkušnje z odvisnostjo in družinsko dinamiko.

Kristina

London

V štirih dneh smo si ogledali prestolnico Velike Britanije ter pošteno izkoristili podzemno železnico.

Zgodaj zjutraj smo se iz Celja odpeljali proti Dunaju, od koder smo imeli let za London. Po prihodu v hotel smo se malo osvežili in udobno namestili.

Nato smo začeli ogled mesta. S podzemno železnico smo se odpeljali do Piccadily Circus-a, se sprehodili do reke Temze, kjer smo se z ladjico

zapeljali do mesteca Greenwich, kjer se nahaja stari observatorij in ničelni poldnevnik.

Poskusili smo tradicionalni fish and chips (ocvrta riba s pečenim krompirčkom).



Ogledali smo si znameniti most Tower Bridge in trdnjavo Tower. Sledil je sprehod ob reki Temzi mimo galerije sodobne umetnosti, ter do gledališča Globe, kjer je bil aktiven tudi William Shakespeare. Sprehodili smo se preko mosta Milenium do katedrale sv. Pavla z eno največjih kupol na svetu. Ujeli smo utrinke parlamenta z Big Benom, se popeljali z panoramskim kolesom-London Eye. Se sprehodili do Hyde Park Corner-ja

in Albert Hall-a. Ustavili smo se tudi pri Buckinghamski palači in si ogledali menjavo straže.

Na Piccadily Circusu smo si nakupili spominke, saj je tam široka ponudba tovrstnih izdelkov. Sprehodili smo se po svetovno znani ulici Oxford Street. Nekateri so obiskali muzej voščenih lutk Madame Tussauds, nekateri pa so uživali v musicalu: Tina Turner.

Na Kings Road smo si privoščili kosilo v lokalu Charlotten, katerega lastnik je naše gore list (Celjan) in počutili smo se kot doma, saj smo komunicirali v slovenskem jeziku.

Imeli smo srečo tudi z vremenom, saj v tem terminu ni bilo značilnega angleškega dežja.

London je vsekakor vreden ogleda, saj vidiš številne znamenitosti in občutiš utrip in tempo življenja, ki ga nudi takšno velemesto.

Branka

25

A decorative graphic in the bottom right corner of the page. It features a large, light blue silhouette of a hand with fingers spread, reaching upwards. Overlaid on and around this hand are several overlapping circles in various colors: purple, pink, orange, and light blue. The circles vary in size and opacity, creating a layered, abstract effect.

Junjski izlet

Vsakoletni izleti so namenjeni krajem, ki jih sami ne bi obiskali ali pa jih niti ne poznamo.

Zato smo letos obiskali grad Tuštanj, ki ni bil nikoli nacionaliziran, požgan, porušen ali oropan. Lastnik gradu je potomec vrtnarja Luke Pirnata, ki je poročil lastnico gradu Maksimilijano Schari. Ker je bila precej starejša od njega, je kmalu umrla in Pirnat se je poročil z Ano Marijano Resnik.



Dvorec ima tipično renesančno zasnovo z arkadnimi hodniki, ki oklepajo štirikotno dvorišče, z vogalnimi stolpi. Ima dve nadstropji. V zgornjem so bivalni prostori z originalno opremo in slikami

bivših lastnikov. Ob gradu stoji kapele Sv. Nepomuka s poslikavami Franca Javorška.

Lastništvo gradu je mogoče slediti od leta 1610. Dvorec je ostal v lasti Pirnatovih vse do danes.

Po ogledu smo se odpeljali v Kranj na vodeni ogled starega mestnega jedra.

Kranj je mesto, ki stoji na 30 metrov visoki skali, v objemu rek Save in Kokre ter je v celoti zaščiten kot kulturni spomenik.



Izvedeli smo, da stari del mesta obdaja obzidje, ki je imelo osem stolpov, danes so obnovljeni trije. Ogledali smo si meščanske hiše (mitničarsko, Prešernovo, Laveryevo in mestno hišo). Te hiše so bile zgoraj bivalne, spodnji prostori pa so bili poslovni. Videli smo tudi Plečnikove arkade,

vodnjak in stopnišče. Obiskali smo tudi cerkev Sv. Kancijana, ki sodi med najstarejša cerkvena središča v Sloveniji. Sprehodili smo se po starih trgih in ulicah mimo Prešernove hiše in njegovega spomenika, mimo kostnice do konca pomola, kjer se nahaja Pungart. Tu najdemo danes še edini v celoti ohranjen srednjeveški obrambni stolp iz 16. stoletja.

Po dobri uri ogleda nas je čakalo v Radovljici zaslužen kosilo.

Siti, spočiti, smo se odpeljali še na zadnji ogled. Izbrali smo Blejski Vintgar.

To je 1600 m in do 250 m globoka soteska na vzhodnem delu Triglavskega parka blizu Bleda.



Izoblikovala jo je reka Radovna, ki se kmalu po izhodu iz soteske izlije v reko Savo Dolinko.

Po sproščujočem sprehodu nad tolmuni in brzicami, smo se v Blejski Dobravi posedli v avtobus in se ve: smer Trojane, krofi, sladoled in vožnja proti Celju.

Tone

Februar 2024

Spomin na obdobje od leta 1996 do 2024, ki sem ga preživel v skupini KZA Aljažev hrib Celje.

Mojo pot alkoholizma sem vam neštetokrat podrobno povedal in tudi napisal. Sedaj vam bom opisal lepe in slabe trenutke, ki sem jih preživel z vami.

Spoznal sem, da me je samo skupinska terapija obdržala in mi pomagala, da sem bil član kluba polnih 27 let. Pomagali ste mi vsi zdravljenici s terapevti, da sem obdržal pokončno držo in obdržal trezno glavo. Naučil sem se poslušati vaše mnenje, nasvete in tudi tolažbo.

Iz vsake zgodbe sem pobral drobtinice in si ustvaril samopodobo in pridobil samozavest. Vsak prihod novega člana je bil zame vesel dogodek. Recidivi pa so mi izpraznili baterije. Niso pa mi oslabeledi volje po abstinenci. Zasluge gredo predvsem terapevtom, ki so me usmerjali, me tolažili in kazali na pravo odločitev.



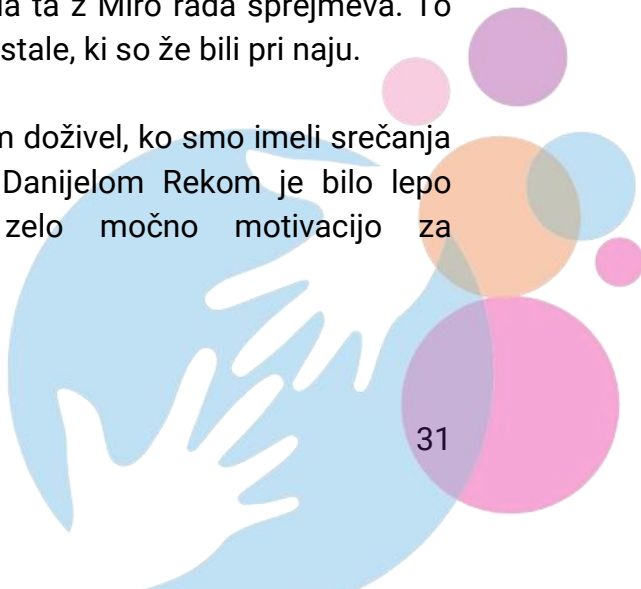
Hvala gre pa tudi ženi Miri, ki mi je stala ob strani od vsega začetka pa do danes. Omeniti moram Mileno. Spremljala me je kot senca. Kadar je kaj zbolela, sem bil zanjo v skrbeh. Nas je pa s svojim

humorjem velikokrat razveselila. Vsakemu pa je tudi povedala kar mu gre.

Toneta poznam še iz obdobja, ko smo si z veseljem nazdravljali. Bil sem mu tako všeč, da me je obiskal v moji kleti. Ko je šel v pokoj, mu je klub postal drugi dom. Nastali so časi velikih sprememb v administraciji. Takrat je Tone veliko pomagal terapevtki Alenki, da sta skupno urejala zadeve, ki so bile potrebne za obstoj in delovanje kluba. Oba sta postala prava strokovnjaka, da sta lahko stregla vsem zahtevam.

Zahvaliti se moram Terapevtki Alenki, da me je ves čas, ko sem bil predsednik kluba pustila, da sem sedel na njeni desni. Ko pa mi je mandat potekel, so se začeli spogledovati po mojem stolu, ker so radi v njeni bližini. Alenka ve, da so vrata hiše vedno odprta in da ta z Miro rada sprejmeva. To velja tudi za vse ostale, ki so že bili pri naju.

Lepe trenutke sem doživel, ko smo imeli srečanja s KZA Žalec. Z Danijelom Rekom je bilo lepo klepetati. Ima zelo močno motivacijo za abstinenco.



Bojan Štorman iz društva Novo upanje Žalec je kot predsednik kluba prijetna oseba. Vozil me je od Šempetra do Ljubljane na predavanja na Letališko. Bila sva z Miro na obisku pri njemu doma in bila lepo sprejeta. Hvala vama.

Veliko imen bi še moral omeniti, vendar ne pozabimo se.

Polagam vam pa na srce, da je samo v skupni terapiji rešitev za dolgoletno abstinenco.

Štefan

Izgorelost – novodobna bolezen ali le modna muha?

Današnji tempo in način življenja sta v zadnjih 50 letih marsikaj spremenila. Vrednote mladih so bistveno drugačne, kot so bile nekoč, pomen izobrazbe in način, kako priti do nje, sta se spremenila. Spremenilo se je delovno okolje, zahteve delodajalcev in posledično tudi zdravstveno stanje. Z novim načinom življenja so se pojavile nove bolezni, za katere pa marsikdo meni, da so le izgovor lenih mladih. Težko razumejo, da te lahko delo, starševstvo ali študij

pahne v depresijo in izzove psihosomatske motnje ... ali celo pripelje do samomora.

Dostikrat je moč slišati, da sta depresija in izgorelost plod razvajenih, s permisivno vzgojo vzgojenih otrok, ki nikoli niso dosti delali in jim je bilo vse podarjeno. Nedavno nazaj je bila izgorelost za kratek čas umeščena na seznam bolezni Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization – WHO). Izgorelost je duševna motnja, katere posledica so kronična utrujenost, tesnoba, občutek krivde in sramu, depresivnost ...



Stopnje izgorelosti

Eden glavnih kazalnikov, da ste mogoče izgoreli, ali pa ste na poti tja, je deloholizem oziroma pretirano angažiranje. Izgorelost se dostikrat zamenjuje z delovno izčrpanostjo, saj se tudi tu

pojaviata kronična utrujenost in odpor do dela, a vendar je deloholizem bistveno več. Deloholika poganja notranja potreba po delu, ki meji že na odvisnost, saj posameznik z delom pobegne iz resničnega sveta in si v svojem delovnem svetu ustvari varno mesto, ki ga ohranja pri življenju.

Da boste lažje prepoznali razliko med deloholizmom in izgorelostjo, vam v nadaljevanju predstavljamo stopnje izgorelosti:

1. stopnja – izčrpanost

Prvi znaki izgorelosti se kažejo v občutku kronične utrujenosti, ki ga prizadeti skuša preseči z deloholizmom. Pojavita se zmanjšana odpornost in prožnost pri prilagajanju. Posameznik zanika, da se slabo počuti, prav tako si ne prizna, da je subjektivno navezan na svoje delo. Ta stopnja lahko traja tudi do 20 let.

2. stopnja – ujetost

Pri drugi stopnji izgorelosti posameznika prežema velika izčrpanost, edino rešitev vidi v drastični spremembi načina življenja, in ne v soočenju z izgorelostjo. Sprememba ima kratkotrajni učinek in notranji glas posameznika navidezno pretenta izgorelost, a ne more utišati občutka krivde,

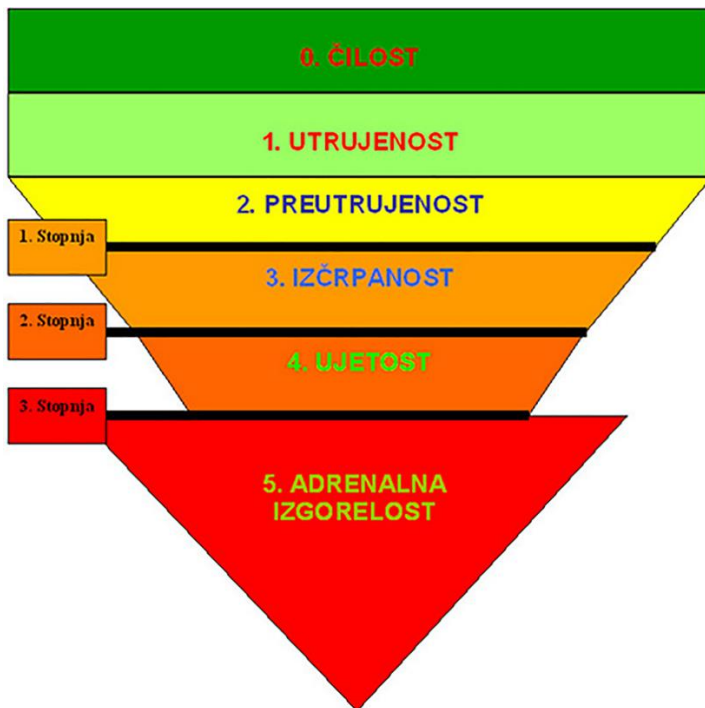
nihanja samopodobe med idealizacijo in razvrednotenjem. Najznačilnejša simptoma sta občutek ujetosti v nekem trenutku in nemoč, da bi dejansko kaj spremenili. Ujetost lahko traja leto ali dve.

3. stopnja izgorelosti – sindrom adrenalne izgorelosti (SAI)

Tretja stopnja izgorelosti je skupek stanja tik pred zlomom, ko so vsi simptomi na vrhuncu, in sam zlom. Pred zlomom posameznik kljub izrazitim simptomom vztraja pri svoji delavnosti, a se ne more več prilagajati okolju. Takšno stanje lahko traja nekaj mesecev. Pred zlomom je prisoten občutek razvrednotenja in depresivnosti. Pojavi se popolna izguba energije, velik psihofizični in nevrološki zlom, ki običajno pripelje do hospitalizacije v psihiatrični ustanovi. Zlom navadno traja od nekaj tednov do treh mesecev. Simptomi se utegnejo še nekaj let periodično vračati, praviloma ob večjih obremenitvah. Obdobje odpravljanja posledic zloma pa lahko traja več mesecev.

Po zlomu se dostikrat pojavi izrazit odpor do prejšnjih življenjskih in delovnih situacij. Včasih,

vendar dokaj redko, so posledice zloma trajne in pripeljejo do invalidske upokojitve.



Izgoreli so lahko že otroci

Nepojmljivo je, da so žrtve izgorelosti lahko tudi otroci, in sicer tisti, ki se trudijo biti pridni, si prizadevajo za odlične ocene ter želijo ugajati staršem, učiteljem in sošolcem. Blestijo na vseh področjih, ker le tako dobijo občutek vrednosti.

Znaki izčrpanosti in tesnobe se pogosto pokažejo že v puberteti.

Pred izgorelostjo ni varen nihče, imajo pa večjo možnost zbolevanja tisti, ki so deloholiki, perfekcionisti, čustveno ranljivi in občutljivi na kritiko. Bolj ogrožene so osebe, ki težko rečejo ne, ki skušajo vsem ustreči in se na vso moč trudijo, da bi bili drugi z njimi zadovoljni ter bi jih hvalili.

Z izgorelostjo se tako srečuje dobra četrtina ljudi, zboli jih od 8 do 10 odstotkov. Če ste mislili, da so za to bolj dovzetne ženske, ste se zmotili, kajti razmerje med moškimi in ženskami je približno 50:50.

Izgorelost sprožijo dolgotrajne psihološke okoliščine dela ali življenja, ki so za posameznika čustveno podobne okoliščinam iz otroštva, ki jim čustveno ni bil kos. To pa postanejo dejavniki tveganja za izgorelost:

VZGOJA S POGOJEVALNO LJUBEZNIJO

Način vzgoje pri otroku dostikrat vpliva na njegovo nadaljnje razumevanje sveta in sebe. Stavki kot »Spet nisi priden!«, »Takšne te pa ne maramo!«, »Razočarani smo nad tabo!«, »Kaj bi te hvalili, saj

se tudi mi ves čas trudimo!«, »Vedno se lahko še bolj potruдиš, zagotovo je še nekdo, ki je boljši od tebe«, »Ena lastovka še ne prinese pomladi« v otroku prebudijo občutek manjvrednosti in hkrati se zave, da bo ljubljene le, če bo boljši, najboljši. Posledično se vedno znova trudi dosežati tisto boljše in tako kaj kmalu zapade v deloholizem. Korak do izgorelosti je tu.

SAMOVREDNOTENJE PO DOSEŽKIH

Starši običajno želijo otroku najboljše, zato se mu tudi trudijo dati najboljše. Kaj kmalu pa se zalomi, še posebej pri edincih, če želijo starši prek svojega otroka doseči lastne neizpolnjene cilje, in tako otrok postane sredstvo za doseganje ciljev, pri čemer pa poraz ni dovoljen. Slej ali prej otrok ne doseže tistega, kar starši od njega zahtevajo, in jih s tem razočara. Tak otrok je občudovan tako dolgo, dokler ne razočara. Nikoli pa ni ljubljene zaradi samega sebe.

Tako se takšen otrok kaj kmalu nauči, da mora delati in še več delati, da je ljubljene in sprejet.

OBČUTLJIVOST NA KRITIKO

Podobno dinamiko kot otrok, ki je vreden, če nekaj doseže, doživlja otrok, katerih starši so

brezpogojno izkazovali ljubezen sorojencu. Ne razume sicer, zakaj so starši do njega bolj kritični, a to pripiše dejstvu, da je očitno slabši in posledično manj vreden ljubezni. Rešitev vidi v tem, da si začne še bolj prizadevati, da bi starše zadovoljil in pridobil njihovo pozornost – s pridnostjo, pozornostjo ali z dosežki. V resnici se nenehno trudi, da bi se izognil starševskemu zavračanju, zato ves svoj napor vloži v delo.

Posledično takšen otrok ne sprejme dobronamerne kritike, saj je zanj to dokaz, da ni vreden ljubezni, kar ga pahne v še večjo delavnost, da bi dokazal, da je lahko ljubljen. Ne dojame pa tega, da njegovi dosežki nimajo nič skupnega z ljubeznijo.

PRETIRANA ODGOVORNOST

Marsikateri otrok odrašča v družini, v kateri so vloge zamenjane, ko eden od staršev nenehno igra žrtev. Otrok posledično postane čustveni partner starša in se prav hitro nauči, da lahko preživi le s pridnostjo. S tem sicer izgubi otroštvo, a dobi občutek, da je vreden, ko so stvari urejene, čeprav je bistveno premlad za opravljanje določenih dolžnosti.

Otrok tako spozna, da je rešitev v pridnosti in delavnosti, ki se dostikrat v odrasli dobi spremeni v deloholizem. Podobno je z otroki, ki so jih starši nenehno nadzirali in usmerjali. Merilo njihove ljubezni in sprejetosti je le pridnost in delavnost.

DELOHOLIZEM IN PERFEKCIONIZEM

Otrok, ki je bil v otroštvu tako ali drugače razvrednoten, lahko razvije dve obliki obrambnega vedenja – deloholizem in perfekcionizem, oboje pa zgolj z namenom, da ga bodo občudovali. Nezadovoljstvo staršev je zanj pomenilo izgubo ljubezni, zato se skuša temu kot odrasel in v drugih odnosih izogniti s pretirano pridnostjo – z deloholizmom. Tudi perfekcionizem ni nič drugega kot obupan trud, da bi se izognil napakam, sramu in strahu, da bo izgubil naklonjenost, tako kot jo je v resnici izgubili kot otrok.

Vedno, ko se znajde v okoliščinah, čustveno podobnim tistim iz otroštva, ko se čutil zavrženega, razvrednotenega ali pretirano nadziranega, se sprožijo te obrambne reakcije, ki sčasoma utegnejo pripeljati do izčrpanja.

PREOBČUTLJIVOST NA IZGUBE, ZAPUŠČANJE

Posamezniki, ki so si morali v otroštvu izoblikovati lažni jaz, se bojijo vsake zavrnitve. Zato se na vse načine trudijo, da so drugi zadovoljni z njimi, četudi s tem izgubijo sebe. Menijo, da si morajo naklonjenost nenehno pridobivati in si jo vsakič znova prislužiti. Postavljajo si vedno nove zahteve, saj so prepričani, da to od njih pričakujejo drugi. Nalagajo si vse večja bremena, vse več zahtev, saj se bojijo, da vse to ni dovolj in da bodo zapuščeni, razvrednoteni.

Kako si lahko pomagamo sami?

Otroštvo zaznamuje vsakega posameznika drugače, a vendar to ne more in ne sme biti izgovor za napake in kompulzivno ponavljanje napak. Ena izmed preventiv pred izgorelostjo je uravnoteženje razmerja med obremenitvami in razbremenitvami. Človek potrebuje dovolj počitka in spanja. Čeprav se včasih zdi, da je to misija nemogoče in je delo nujno zlo ter mora biti opravljeno tudi na račun spanja, je nujno treba pretehtati prioritete in postaviti meje, ko gre za obveznosti. Razlikovati je treba med pomembnimi in nepomembnimi ter med nujnimi in manj nujnimi obveznostmi. Postaviti je treba tudi mejo med delovnim in prostim časom.

To lahko pomeni tudi to, da si človek poišče pomoč ustreznega strokovnjaka, tudi kliničnega psihologa, da svoje travme razreši pravočasno, ne šele takrat, ko skoraj vsi simptomi privrejo na plan.

Pomoč ustreznih strokovnjakov je včasih nujno potrebna

Deloholik načeloma ne zmore reči ne, ker se v tem primeru počuti slabo, nekoristno ... Podobno počne človek z labilno samopodobo, ki je odvisna od storilnostnega samovrednotenja. Zato so nasveti, kot je »naučite se reči ne«, neučinkoviti, če obenem ne odpravimo vzrokov, ki sprožajo tesnobo in občutke krivde.



Izgorelost je povezana s samopodobo, ki pa je ne moremo spremeniti z voljo, s prijateljskimi pogovori ali s svetovanjem. Gre za temelje osebnosti, ki jih je mogoče preoblikovati le v dolgotrajnem procesu ob pomoči ustreznega strokovnjaka.

Izgorelost ni zgolj modna muha, kot bi kdo mislil, ampak je bolezen sodobnega časa. Permisivna vzgoja je naredila svoje in poslala v svet otroke, ki ne vedo, kaj je prava brezpogojna ljubezen, poznajo le ljubezen, ki je vrednotena z dosežki in prežeta s strahom pred zapuščenostjo in razvrednotenjem. Da lahko ljubiš druge, moraš najprej imeti rad sebe in postati toliko egoističen, da si dovoliš biti len, utrujen in nekoristen. Nič ni narobe s tem, če človek včasih malce razpreže in pogleda okoli sebe ter vidi lepoto sveta, ki ga obdaja. Delo bo počakalo, a pomembni trenutki se nikoli ne vrnejo.



Alenka