



KZA  
ALJAŽEV  
HRIB  
CELJE

**SVITANJE 8**



## **Svitanj 8:**

Spremna beseda: Anton Mlinarič

Avtorji: člani KZA Aljažev hrib Celje, Alenka Gabrovec

Recenzent: Anton Mlinarič

Odgovorni urednik: Alenka Gabrovec

Lektura: Alenka Gabrovec, Anton Mlinarič

Oblikovanje: Alenka Gabrovec

Slike v zborniku: Osebni arhiv Anton Mlinarič in Pixabay

Tisk: Studio EMS d. o. o

Naklada: 30 izvodov

Celje, april 2022



## Vsebina

|   |    |
|---|----|
| <b>SPREMNA BESEDA</b> .....                                 | 1  |
| <b>KO ALKOHOL ZAMEGLI UM</b> .....                          | 2  |
| <b>KRATKO – JEDRNATO</b> .....                              | 7  |
| <b>A JE TO ?</b> .....                                      | 9  |
| <b>TIPI ALKOHOLIKOV</b> .....                               | 11 |
| <b>ZAKAJ VZTRAJATI?</b> .....                               | 16 |
| <b>KORONSKI VICI</b> .....                                  | 18 |
| <b>IZLET</b> .....  | 20 |
| <b>NOČNA SVETILKA</b> .....                                 | 28 |
| <b>V OBJEMU LJUBLJENE OSEBE</b> .....                       | 29 |
| <b>BREZ NASLOVA</b> .....                                   | 32 |
| <b>KLEMENČA JAMA</b> .....                                  | 35 |
| <b>KNJIGA</b> .....   | 36 |
| <b>NEKAJ LEPIH MISLI</b> .....                              | 37 |
| <b>MALO ZA ŠALO</b> .....                                   | 39 |
| <b>POMEN KZA V MOJI ZGODBI</b> .....                        | 40 |
| <b>RAZMIŠLJANJE</b> .....                                   | 43 |
| <b>4. ŠPORTNE IGRE ZDZOS</b> .....                          | 44 |
| <b>UPANJE</b> .....   | 46 |
| <b>MOJA DEŽELA</b> .....                                    | 47 |
| <b>40 DNI BREZ ALKOHOLA ČEZ OČI »ZDRAVEGA« ČLOVEK</b> ..... | 48 |

## SPREMNA BESEDA

Za nami je še eno leto z omejitvami in boleznijo. Kljub temu, da je življenje skoraj zastalo, smo se v KZA Aljažev hrib odločili, da nadaljujemo z delom. V samem začetku smo se med seboj kontaktirali telefonsko, potem pa nas je terapevtka Alenka naučila uporabljati ZOOM. Tako smo se vsak petek družili tudi vizualno. Kar je prineslo novi dvig kvalitete našega dela. S tistimi, ki nimajo interneta, pa smo bili še vedno v telefonskem stiku. To je bilo pomembno zaradi povezanosti in pripadnosti klubu, ter, da se nihče ni počutil zapostavljenega. Tako smo veliko dejavnosti opravili na daljavo, nekaj obdobji sprostitev, pa smo izkoristili za druženja in izlet, oziroma piknike in čajanko.

Nam je pa v letu 2021 uspelo:

- -Obeležili smo 50. leto delovanja kluba.
- Izdali smo zbornik SVITANJE 7.
- Organizirali smo okroglo mizo, kjer so sodelovali predstavniki KZA Slovenije, Društvo Žarek upanja, Zavod Varna pot in Zavod Vozim (prispevek je objavljen v spletnem časopisu Slovenec ([www.slovenec.org](http://www.slovenec.org)), 24. aprila 2021.
- Bili smo na Lisci.
- Obiskali smo Tavčarjevo domačijo na Visokem.
- Ogledali smo si slemensko utrdbo na Rupnikovi liniji.
- Strokovna ekskurzija nas je vodila v Tehniški muzej Slovenije.
- Udeležili smo se dveh supervizij na sedežu društva Žarek upanja v Ljubljani.
- Izvedli smo jesenski piknik.

- Izvedli smo tudi kostanjev piknik.
- Obiskali smo PB Vojnik.
- Izdali smo stenski koledar KZA Aljažev hrib.
- Leto smo zaključil s čajanko.

Tone

## KO ALKOHOL ZAMEGLI UM



Slovenci smo znani kot »moker narod«. Za pitje alkohola najdemo razlog ob vsaki priložnosti, pa naj bo to vesel dogodek kot je rojstvo otroka, diploma, opravljen vozniški izpit, itd. kot tudi ob žalostnih trenutkih, kot je smrt najbližjega. Alkohol je droga, ki jo zlahka dobiš za relativno malo denarja na vsakem koraku zgolj ob pogoju, da si dopolnil 18 let. Neglede

na to, kako zlahka lahko prideš do alkohola, pa je odvisnost od alkohola v slovenskem prostoru še vedno stigmatizirana, ne glede na to, ali si zdravljen alkoholik ali pa »sosedov pijanček«, zato že sama odločitev za zdravljenje predstavlja velik strah in zahteva veliko poguma, da se odločiš za ta korak.

Tudi sama sem se s tem strahom, predvsem pa sramoto, da bo bodo vsi izvedeli, da sem alkoholičarka, če si bom iskala strokovno pomoč ukvarjala in se bojevala kar lep čas, dokler ni v meni dozorela odločitev, da se z alkoholizmom ne morem, ne znam in ne zmorem spopasti sama in da potrebujem strokovno pomoč.

Po poklicu sem socialna delavka in v času študija je v drugem letniku obvezni predmet na temo Zasvojenosti. Predmet na to temo je pogoj, da lahko diplomiraš in opravljaš poklic kot socialni delavec. Prebrati in preštudirati smo morali kar nekaj literature med drugimi tudi znano knjigo *Otrok, ki se je igral z luno* od Lucina A Duvala, francoskega duhovnika, ki opisuje svojo pot iz zasvojenosti. Moram priznati, da pravega pomena vsebine knjige takrat niti približno nisem razumela. To isto knjigo sem prebrala z očmi alkoholičarke v času zdravljenja v Ormožu in jo doživela povsem drugače.

Po uspešno končanem študiju za poklic socialnega delavca, sem v poklicu pomoči drugim delala dokaj uspešno, ob tem pa pozabila na sebe. Že iz same definicije socialnega dela izhaja kaj vse naj bi socialni delavec bil in kakšna je odgovornost socialnega delavca v odnosu do drugih ljudi. Socialni delavec je človek, ki drugim pomaga pri premagovanju njihovih

problemov, ki druge opolnomoči in jih svetuje, kako rešiti razne težave hkrati jih podpira in se zavzema za socialno pravičnost v skladu z kodeksom etičnih načel. Delo socialnega delavca zajema delo z družino, z ljudmi s posebnimi potrebami, delo z ljudmi, ki imajo težave v duševnem zdravju, z odvisniki, z mladimi, s starimi, z prekrškarji, trpinčenimi, revnimi, ljudmi brez doma, zajema tudi delo z umirajočimi, begunci, brezposelnimi... in lahko deluje v raznih institucijah od Centrov za socialno delo, šol, domov za upokojence, sodiščih, kriznih centrih, materinskih domovih itd..

Socialni delavci naj bi imeli pozitiven odnos do ljudi, čustveno stabilnost, sposobnost vživljanja v stiske drugih, sposobnost timskega dela, inovativnost, pri iskanju rešitev, občutek za realnost, ter sposobnost hitrega prilagajanja na spremenjene razmere in na novo nastale situacije. Socialni delavec mora biti seznanjen z osnovami psihologije, pedagogike, sociologije, prava, šolstva, zdravstva, pravosodja, gospodarstva in zaposlovanja.

Najpomembnejša lastnost socialnega delavca pa je stabilno psihično počutje in sposobnost koncentracije, saj je socialni delavec pri delu izpostavljen stresnim situacijam, čustvenim obremenitvam in poklicni izgorelosti. Velika nevarnost je, da pri poklicu socialnega delavca, da stiske drugih začneš jemati kot svoje in tako začneš izgubljati stik z realnostjo.

Iz zgoraj napisanega izhaja, da zajema poklic socialnega delavca obširno področje, predvsem pa je to delo z ljudmi, ki zahteva 100 % psihično,

fizično, predvsem pa čustveno stabilnost, kar pa je od oseb odvisnih od alkohola težko pričakovati.

Kljub vsem znanju in poklicnim izkušnjam sem prekomernemu uživanju alkohola podlegla tudi sama in si kar nekaj časa zatiskala oči pred tem, da sem alkoholičarka. Pred odločitvijo za zdravljenje sem vsaj 1000 x prebrala definicijo alkoholizma, ki se po Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO) glasi, da je alkoholizem uživanje večjih količin alkoholnih pijač več kot leto dni, z izgubo nadzora nad pitjem ter pojavom, telesnih, psihičnih in socialnih motenj. Moram priznati, da me sama definicija ni prepričala, saj se zgoraj naštete težave še niso pojavile in sem brez večjih težav živela tako poklicno kot zasebno življenje. V to da sem alkoholičarka so me prepričali simptomi alkoholizma, ki naj bi zadostili vsaj trem od šestih simptomov, to so:

- hrepenenje, sla po zaužitju alkohola,
- abstinenčni sindrom ali odtegnitveno stanje (v primeru pomanjkanja alkohola),
- zvišana toleranca (potreba po vse večji količini alkohola za enak učinek opoja),
- zanemarjanje drugih dejavnosti zaradi pitja alkohola,
- težave pri obvladovanju pitja,
- vztrajanje pri pitju kljub škodljivimi posledicami.

Glede na poklic mi je bila mreža pomoči, kjer bi se lahko šla zdraviti oz. si poiskati pomoč zelo dobro poznana.

Zakaj sem odlašala z zdravljenjem, če sem do potankosti poznala sistem pomoči? Razlogov za to je več. Prvi in glavni je; KAJ BODO REKLI DRUGI? (sodelavci, sosedje, svojci, prijatelji). Drugi razlog je bil; SAJ LAHKO SAMA! (glede na znanje, ki ga imam tudi na področju zdravstva, saj sem po poklicu tudi medicinska sestra) in tretji razlog; STRAH PRED STIGMO IN PRIHODNOSTJO (kako bodo gledali na mene ko se vrnem iz zdravljenja).

Na vprašanje zakaj sem pila, kljub vsej širini svojega znanja, izkušenj in sposobnosti še ne poznam odgovora, z gotovostjo pa lahko zatrdim, da mi je do odločitve za zdravljenje pripomoglo tudi moje poklicno znanje, čeprav mi je alkohol skoraj zameglil um.

Star slovenski pregovor pravi, da je kovačeva kobila vedno bosa. V mojem primeru to še kako drži, saj je v življenju veliko lažje svetovati drugim, jim soliti pamet kaj in kako morajo narediti v življenju, da jim bo lažje, kaj ne smejo, ter jih obsojati za njihove napake. Sama sem se skozi proces zdravljenja od odvisnosti od alkohola veliko naučila in se še učim zato sem sama sebi neskončno hvaležna za to odločitev, da sem šla na zdravljenje in da vztrajam v »treznosti«.

Vesna

## KRATKO – JEDRNATO



Pustila me je. Kaj naj naredim?

Pusti tudi ti njo.

Pijani mož kliče ženo po telefonu: »Pridi pome!«

»Kje pa si?«

»Če bi vedel, bi že sam prišel.«

Moraš se naučiti reči »NE«! Poskusiva: »Boš še en deci slivovke?«

»Zakaj pa ne?«

Žena me je zapustila.

Lahko je tudi huje. Moja se je vrnila.

Dajva še eno slivovko!

Ampak saj sva spila že vsak po dve.

A si ti že slišal za poživitveni odmerek?

A je imel kdo v vašem sorodstvu kakšne psihične neuravnovešenosti?

Ja, en stric je pil brezalkoholno pivo!

So dobili tipa s ponarejeno diplomo, pa je rekel:

»Diplomo mi lahko vzamejo, znanja pa ne!«

Tone

## A JE TO ?



Odločil sem se, da grem na dvorišče oprati avto. Ko sem šel mimo mize, sem opazil še neodprto pošto.

»No,« sem si rekel, »da vidimo, kaj smo dobili?«

Odložim ključ od avta na mizo, pregledam pošto, hočem dati reklame v koš, koš je poln, zato grem v kuhinjo, odprem predal za smeti pod pomivalnim koritom.

Tudi ta je poln.

Preden odnesem smeti v kanto, se spomnim, da bi bilo dobro spraviti neplačane račune v predal pisalne mize.

V predalu odkrijem denarnico. Lahko bi napisal položnice in plačal račune. Nimam praznih položnic.

Nekje jih še imam. Seveda! V drugem predalu.

Ko sem se sklonil, da bi odprl predal, opazim kozarec pomarančnega soka, ki sem si ga natočil včeraj zvečer in ga pozabil spiti.

Vem, da se drugi predal zatika, zato prestavim kozarec na varno, stran od tipkovnice.

Zakaj ga ne bi dal v hladilnik, saj je za pitje pretopen?

Vrnem se v kuhinjo, opazim, da so rože v vazi na oknu skoraj brez vode.

Odložim kozarec na pomivalno korito, natočim vodo v lonček in hočem zaliti rože. Pri tem se mi je pol vode zlilo po tleh.

Iščem krpo, da bi pobrisal tla...

Najdem očala, ki sem jih iskal že celo jutro..

Nataknem si jih in odkrijem TV daljinca, ki sem ga pozabil včeraj zvečer, ko sem si natočil pomarančni sok.

Moram ga spraviti v dnevno sobo...vržem ga na fotelj.

Mogoče pa je kaj pametnega na sporedu...

Malo pobrskam med kanali...vendar ni nič zanimivega, odpravim se proti vratom Ampak zakaj?

Zaključek na koncu dopoldneva:

Avto še vedno ni opran.

Računov nisem plačal.

Praznih položnic nisem našel.

Smeti še nisem odnesel.

Kozarec je še vedno na pomivalnem koritu.

Rože niso zalite in tla so še vedno mokra.

Televizor v dnevni sobi je še vedno prižgan.  
Ne najdem ključa od avta.  
In jasno je, da sem bil zaposlen celo dopoldne!  
Kaj bi to lahko bilo, mogoče kakšna nevarna bolezen?

Tone

## TIPI ALKOHOLIKOV



Različni strokovnjaki po svetu, ki raziskujejo pojav alkoholizma in njegove posledice ter kako se ozdraviti, so postavili več različnih skupin tipov alkoholikov. V nadaljevanju vam bom predstavil raziskavo britanskega ministrstva za zdravje, Jellinekovo razdelitev alkoholikov in oceno Dr. Mohiuddi-a, ki jo je postavil na podlagi opazovanju svojih strank.

Britansko ministrstvo za zdravje je uspelo kategorizirati kar devet tipov težkih alkoholikov. Menijo, da bodo tako učinkoviteje pomagali zasvojenecem in lažje pripravili protialkoholno kampanjo. Britansko ministrstvo za zdravje meni, da bodo z razumevanjem razlogov za čezmerno pitje alkohola prispevali k učinkovitejšemu in hitrejšemu boju proti zasvojenosti. Po raziskavi, v kateri so se ukvarjali z vzroki pitja, so razvili pilotski program, ki pomaga zdravljenju različnih tipov. Izvajajo ga na severovzhodu Anglije, vanj pa so vključeni predvsem ljudje, stari nad 35 let, saj imajo največ težav z alkoholom.

**Depresivni alkoholik** pije, ker je v življenjski krizi, pred kratkim pa se je ločil, izgubil službo ali kaj podobnega. Pije, da bi se potolažil in lažje soočil s trenutno situacijo.

**Alkoholik zaradi stresa** pije zaradi prevelikega stresa v družini ali na delovnem mestu. Alkohol mu omogoča privid nadzora nad življenjem in ga pomirja ter sprošča.

**Tretji tip** pije, da bi se lažje in hitreje povezal z okolico. V ta tip najpogosteje spadajo osebe z veliko znanci in široko socialno mrežo. Pogosto pozabljajo, koliko, kdaj in kje so popivali.

**Konformistični alkoholik** so moški, ki verjamejo, da je pogosto obiskovanje gostiln tisto, kar mora moški početi. Pretirano uživanje alkohola spada v kulturo družbenega vedenja, ki se tam zadržuje.

**Družbeni alkoholik** pije v velikih družbah, največkrat zaradi tega, da bi dobil občutek samozaupanja in varnosti, ki mu manjka.

**Alkoholiki iz dolgčasa** so najpogosteje samohranilke ali samci brez razvitega družabnega življenja in interesov, z alkoholom pa nadomeščajo pomanjkanje ljudi v svojih življenjih.

**Mačo alkoholik** je pogosto frustriran in se čuti podcenjenega v svoji okolici. Zaradi pretirane potrebe po poudarjanju možatosti se pogosto zateka k alkoholu, ki mu daje bolj »mačo« občutek.

Pri **hedonističnemu alkoholiku** gre najpogosteje za ločeno ali samsko osebo ali pa za nekoga, ki ima že odrasle otroke. Uživanje alkohola vrača občutek mladosti in svobode.

**Odisneži od prostora** ves dan visijo po barih, ki so zanj postali drugi dom. Delno pijejo iz dolgčasa in prilagajanja, na splošno pa v življenju čutijo nezadovoljstvo<sup>1</sup>.

V svetu pa je že dolgo časa v rabi Jellinekova razdelitev alkoholikov, ki pozna osnovni obliki alfa in beta alkoholizem.

**Alfa alkoholiki** so odvisni od alkohola zaradi duševnih razlogov. Z alkoholom skušajo odpraviti težave in notranje stiske. Lahko se nadzirajo, koliko pijače bodo popili, tudi abstinirajo še lahko. Ne pijejo več, kot imajo ljudje za normalno. Težave nastanejo predvsem v medsebojnih odnosih z

---

<sup>1</sup> Povzeto po <https://www.zurnal24.si/magazin/lepota-telo/devet-tipov-alkoholikov-36755>.

najbližjimi, delno pa se pojavljajo tudi organske motnje. Če prenehajo piti, se ne pojavi abstinenčni sindrom.

**Beta alkoholiki** imajo večje organske motnje, zlasti vnetje želodca, vnetje živcev in cirozo jeter. Vzrok čezmernega pitja so prehrabene in alkoholne navade kraja, v katerem živijo. Težje zdravstvene motnje nastanejo predvsem zaradi enolične in pomanjkljive prehrane ob pitju. Druge težave so še družinske in materialne težave. Lahko pride tudi do zgodnje smrti. Če prenehajo piti, ne pride do abstinenčnih težav. Alfa in beta alkoholizem se lahko razvije naprej v težje oblike: gama, delta, epsilon in zeta alkoholizem.

**Gama** je težja vrsta alkoholizma. Zvišana je toleranca, alkoholiki ne morejo nadzorovati količine popitega alkohola, telesna presnova je prilagojena alkoholu. Motnje in težave so lahko zelo hude na vseh ravneh. Alkoholiki lahko še abstinirajo, ne da bi se pojavil abstinenčni sindrom.

**Delta** alkoholiki so že duševno in telesno odvisni od alkohola. Če nenadoma prenehajo piti, se pojavi abstinenčni sindrom, zato so za vsako abstinenco nesposobni. Lahko pa nadzirajo količino popite pijače, tako da neprestano po malem dolivajo in so pod vplivom alkohola. Če je potrebno, pazijo, da se ne opijejo težje oz. da se jim ne pozna mnogo, vendar se potem dobro napijejo zvečer.

Alkoholikom **epsilon** skupine pravimo dipsomani. To so občasni alkoholiki, ki neko obdobje pijančujejo, potem pa spet nekaj časa normalno živijo, brez alkohola in nimajo s pitjem nobenih težav.

Po vzorcu Jellinekove razvrstitve je Hudolin **zeta** poimenoval tiste skupine alkoholikov, pri katerih je s pitjem povezana nasilnost (maligna agresivnost) v spremenjenem vedenju<sup>2</sup>.

Dr. Iqbal Mohiuddi pri svojem delu ocenjuje, da približno polovica njegovih strank, ki jim pomaga pri odvajanju od alkohola, ne spada v tipično stereotipno podobo odvisnika od alkohola. Ne glede na to, koliko in kdaj nekdo pije, je lahko **funkcionalni alkoholik**, če pri sebi prepozna naslednje znake: zmanjševanje (Je kdaj pomislil, da bi verjetno moral piti manj alkohola, kot ga pije trenutno?), ljudje mu gredo na živce (Mu gre kdaj na živce, ker mu ljudje ves čas prigovarjajo, da bi moral piti manj?), slaba vest (Ima kdaj slabo vest zaradi pitja alkohola ali zaradi posledic pitja alkohola?) in da lahko prične dan (Ima kdaj občutek, da potrebuje alkoholno pijačo, da bi se počutil bolje?). Kdor na ta vprašanja odgovori pritrdilno, ima po mnenju psihiatra dr. Iqbala Mohiuddija težave z alkoholom. Dr. Mohiuddi pravi, da funkcionalni alkoholiki ostajajo najboljši pri nalogah in odgovornostih, ki jih imajo za opraviti, čeprav pijejo alkohol. Običajno si tudi ne želijo priznati, da imajo težave z alkoholom. Mnogi ljudje mislijo, da z njimi ni nič narobe, ker spijejo le nekaj alkoholnih pijač na teden, a nato veliko spijejo konec tedna, kar povzroča resne težave. Možno je tudi, da se niti ne zavedajo, da spijejo preveč<sup>3</sup>.

Kot je razvidno iz zgornje vsebine različni strokovnjaki pri svojem delu opazijo različne vzorce, na podlagi katerih izoblikujejo svoja poimenovanja tipov alkoholikov. Ne glede na to, za kateri tip alkoholika gre, pri vseh je

---

<sup>2</sup> Povzeto po <https://www.abczdravja.si/psihologija/alkoholizem/>.

<sup>3</sup> Povzeto po <https://vizita.si/zdravje/zanki-ki-kazejo-da-ste-funkcionalni-alkoholih.html>.

potrebno zdravljenje, če želijo odpraviti svoj problem, takoj ko se le tega zavedo.

Robi

## ZAKAJ VZTRAJATI?



Vztrajnost je lastnost, ki jo v življenju potrebujemo, da dosežemo zastavljen cilj. Na neglede ali je cilj čisto majhen ali zelo velik z vztrajnostjo nemalokdaj prekosimo sami sebe.

V življenju nam vztrajnost pomaga pri premagovanju ovir in nas pripelje do željenih ciljev in pomembnih rezultatov. Od vsakega posameznika pa je

odvisno ali bo na svoji poti do cilja vztrajal ali pa obupal in vrgel ob najmanjšem porazu puško v koruzo.

Tako nam vztrajnost pomaga pri odvajanju od slabih navad, kot so kajenje, slaba prehrana, premalo gibanja in nenazadnje tudi alkoholizma. Le z vztrajnostjo se lahko rešimo alkoholizma in te zasvojenosti. Pomembno pa je, da pri abstinenci vztrajamo in ostanem trezni.

In zakaj je vredno vztrajati trezen? V prvi vrsti zaradi sebe in svojega zdravja. Trezni smo v boljši psihofizični kondiciji in lažje premagujemo ovire in prepreke v življenju, tako doma, kot v službi. Varnejši smo na cesti in bolj zaželeni v družbi.

Najbrž ima vsak svoj razlog zakaj ostaja trezen, moj je definitivno tudi ta, da se trezna ne ustrašim nobenega poraza, saj vem, da bom le trezna prišla do zastavljenega cilja in z lahkoto premagovala ovire, ki jih prinese življenje.

Vsem, ki ste se odločili ostati trezni in vztrajate pri tem želim, da pridete do cilja in zlate medalje. Saj zlate medalje v resnici niso izdelane iz zlata. Izdelane so iz znoja in odločnosti ter redke zlitine, ki se ji reče VZTRAJNOST.

Vesna

## KORONSKI VICI



Romeo, kdaj se vidiva?

Julija!

Vse je isto kot ko sem imel 18 let. Bencin se je pocenil, jaz pa ne smem nikamor!

Mama mi je ves čas govorila, da ne bo nič iz mene, če bom cele dneve poležaval v postelji. A poglejte me sedaj ... rešujem svet!

Pri nas doma je kot na šovu kmetija. Delamo, se smejemo, kregamo...  
Danes bom ženo nominiral, da zapusti objekt!

Policija je prijela dva migranta, ki sta tihotapila pet Slovencev med  
občinami.

Moj hladilnik je imel v 24 urah 250 ogledov!

Me mlajša sestra vpraša če se greva monopoli. Sem ji rekla ne, imamo  
prepoved gibanja izven občine.

Sem šla na balkon, da zapojem eno... Sosedo so me začeli obmetavat z  
jabolki, krompirjem, jajci... Jutri bom spet pela, rabim še meso!

Policija svetuje: v avtu na vidnem mestu ne puščajte vrednejših stvari kot  
so konzerve, makaroni, toaletni papir...

Na poti v službo me ustavi policija.

Dobro jutro, kam greste?

Dobro jutro. V službo.

A imate kakšno potrdilo?

Ja. Plačilno listo. Izvolite.

Gospod, to ni dovolj!

Vem, ampak toliko dajo, ravno za položnice je.

Tone

## IZLET

Kakor vsako leto, smo se tudi letos odločili, da si ogledamo del Slovenije, ki ga mogoče sami ne bi obiskali.



Zgodaj zjutraj smo krenili iz Celja proti Škofji Loki z vmesnim postankom za kavico na počivališču avtoceste. Pot skozi Škofjo Loko nas je vodila na Visoko pri Poljanah, kjer stoji Tavčarjev ali Kalanov dvorec.

Stavba se prvič omenja v 13. stoletju. Posestvo pa je leta 1651 prevzel začetnik rodbine Kalanov, Filip Kalan. Današnja velikost stavbe je nastala med 1750 in 1824. Leta 1893 pa je posestvo od Ane Kalan odkupil Ivan

Tavčar in ga uredil po nemških vzorih in predstavlja stavbeni višek najbogatejših pripadnikov kmečkega sloja v drugi polovici 18. stoletja.



Na posestvu se danes nahaja bivalni objekt z zraven stoječim gospodarskim poslopjem, kozolec, bronasti Tavčarjev spomenik in družinska grobnica Tavčarjev.



Od leta 2017 je kulturni spomenik državnega pomena.

Pot nas je vodila k ogledu slemenske utrdbe na Golem vrhu, ki je bila sezidana v sklopu Rupnikove linije.



To je sistem utrdb, ki jih je začela graditi kraljevina Jugoslavija na ozemlju zahodne Slovenije pred drugo svetovno vojno, kot obrambo pred italijanskim napadom. Ime je dobila po jugoslovanskem generalu slovenskega rodu Leonu Rupniku. Obrambna črta nikoli ni služila svojemu namenu, saj je bila zapuščena še pred napadom Italije na Jugoslavijo v aprilski vojni. Danes je ponekod v zahodni Sloveniji ostanke Rupnikove obrambne črte videti največ od Blegošja do Golega vrha v Poljanski dolini.



Sama utrdba Goli vrh je ena največjih utrdb Rupnikove linije. Sestavljena je iz dveh nadzemnih visokih vršnih bunkerjev ter podzemnih galerij približno 25 metrov pod površjem.



Glavna galerija je dolga približno 200m, ob njej pa je razvejan sistem manjših galerij in dvoran, ki so bile po načrtih predvidene za vojašnico z bolnišnico, skladišča, strojnico.

V utrdbi smo si ogledali stalno razstavo ostalin iz čas gradnje, v prostornih dvoranah pa vse leto potekajo različne prireditve, med katerimi je najbolj atraktivno balinaje z lesenimi keglji.

Po uri in pol smo se napotili v Vrhniko na kosilo.

Po kosilu nas je čakal še obisk tehničnega muzeja v Bistri, ker od leta 1953 domujejo zbirke tehnične dediščine. Tu najdemo stalne postavitve gozdarske, lesarske, lovske, ribiške, elektro, tekstilne, prometne in

kmetijske panoge ter žitni mlin in kovačija na vodni pogon, model furnirnice in žaga venecijanka.



Postavljena je tudi zbirka motornih koles in tudi zbirka 15 avtomobilov, ki jih je uporabljal jugoslovanski predsednik Josip Broz Tito.



Večinoma gre za zelo redke primerke prestižnih limuzin z visoko tehnično in zgodovinsko vrednostjo izdelanih med leti 1937 in 1954.

Prikazan pa je tudi razvoj avtomobilskega prometa v treh fazah: do prve svetovne vojne, med obema vojnoma in od druge svetovne vojne do osamosvojitve.

Po ogledu smo se utrujeni posedli po avtobusu in se odpeljali na trojanske krofe in nato v Celje.

Tone

## NOČNA SVETILKA

Svetloba ob postelji.  
Za vsa jutra brez tebe.  
Za prebrane besede.  
Razbiti del manjka.  
Tvoja svetilka, kljub temu  
popolna  
sveti, ugaša želje, bolečine.  
Naj sveti še dolgo,  
naj spomni me nate,  
da solz več ne brišem,  
ko misli pokrijem  
z odejo miline.  
Mehkoba izdiha,  
zgubi se v temi.  
Nič se ne sliši,  
izginil je tuji,  
pregrdi ta svet.  
Ponovno sem tvoja,  
nič ni drugače,  
izmišljam si travnike,  
poljane objemov.  
Nikogar ne motim in  
vse je odveč.  
Noči so prekratke  
za vsa potovanja,  
kjer moja si mama,

Živa in trudna  
od sladkega, večnega z mano  
igranja.

Marija

## V OBJEMU LJUBLJENE OSEBE



Ko človek v mladih letih hiti uspehom naproti, ne pomišlja, da bo ostarel. Ustvarja družino, vzgaja otroke in po navadi gradi dom, zase in družino. S partnerjem premagujeta razne stiske in tegobe, z levo roko se po navadi reče.

Leta pa tečejo, kakor, da se jim mudi v našo starost. Otroci zrastejo in nas zapustijo. Ustvarijo si družine, kakor midva z Miro. Doma ostane drugi sin Matjaž.

Še enkrat nazaj v mladost. Bila sva mlada in lepa. Bila sva zdrava in uspehi so se kar vrstili. Kmetijo sva prenovila v celoti. Nakupila stroje, uredila polja in njive. Sinove sva vzgajala v pridne in delovne ljudi, ki so znali poprijeti za vsako delo na kmetiji. Veselili smo se vsakega uspeha. Opazil pa sem, da se uspehi in zaključki večjih del na kmetih preveč proslavljajo. Dobro se je jedlo in pilo v večjih količinah.

Tudi v službi so me opozarjali, naj zmanjšam ali neham piti. Nisem poslušal njihova opozorila. Toda vse se je samo stopnjevalo, zato sem se odločil, pri 32-tih letih, da se grem zdraviti. Končal sem na Pohorskem dvoru. Bil sem zadovoljen, rešen stika z alkoholom.

Za Miro pa se je začela kalvarija. Ni ji bilo lahko. Hodila je v službo in vsako sredo na vlak za Hoče in potem peš do pohorskega dvora. Po končanem zdravljenju sem abstiniral dobra tri leta, Nisem obiskoval kluba. Razočarana Mira ni izgubila upanja. Zopet sem šel na zdravljenje, Tokrat je abstinenca trajala deset let. Kako je bilo z Miro si lahko mislite. Bil sem preveč pameten, da bi se vključil v kakšno skupino. V tem času sem tudi pogosto bolehal. Bil sem na bolnišničnem zdravljenju dalj časa, Mira pa zopet sama doma, z otroki, ki so odraščali in hodili v šolo. Obenem je hodila v službo, v hlev, na njive, zraven pa je negovala še moja starša.

Po desetih letih je pijani škrat v meni zopet oživel. Ni dal miru tako dolgo, dokler me ni privlekel do vinskega soda. Pijanosti nisem več mogel skrivati. Mira je iz razočaranja odprla pipe na sodih in vino je steklo po tleh. Zopet je sledilo zdravljenje. Vsem sem obljubil, da bom nehal z pitjem. Dovolj sem se naučil v tem času, da moram zares trezen, brez omame v starost, ki se neutrudno približuje.

Za mano je 26 let abstinence. Umrla sta oče in mama, Mira pa je predčasno zapustila službo, da jih je lahko negovala, do njihove smrti. Sinovi so zaživali svoje življenje. Ustvarili so si družine, ustvarili življenje po svoji meri in si zgradili lepe domove. Midva z Miro sva jim pomagala po svojih močeh.

Skrbi in delo sta naju tudi utrudila in izčrpala. Vseeno sva dočkala zlato poroko. Povem vam, bilo je skoraj lepše kot prvič. Bila sva presenečena, kako so se vsi najini potrudili, da nama bo spomin na ta dogodek ostal večer. Zraven vseh tegob, ki jih prinaša življenje, je še korona dodala svoj pečat. Mira je okusila vse tegobe boleznij najhuje od nas. Mene ja samo oplazilo, vendar ne bi rad tega še enkrat podoživel.

Oba z Miro sva spoznala, da samo ljubezen naju ohranja v takšni formi, kot naju vidite. Vseeno pa nam zdravje peša. Že rahli objem, pobožani boleči del telesa naju poživi in da voljo za življenje. Nobeno drugo zdravilo nima takšnega učinka, da na hitro pozdravi, kot je rahli in topli stisk dlani in prepleteni prsti.

Draga žena. Dvakrat sem ti pred bogom obljubil, da ti bom stal ob strani in te rad imel. V tretje pred vami dragi bralci teh vrstic obljubim enako. Radi se imejmo.

Štefan

## **BREZ NASLOVA**

Zamudila sem čas,  
čas je odtekel,  
kot voda v strugi  
bilo je jasno, da teče.  
je kmalu.  
ni več.

Voda odnesla je  
zrcalno sliko moje podobe.  
Lepota ni videla mene.

Ko voda s podobo  
želela je teči  
mar ni bilo meni  
ne tebi  
ne njej.

Ko čas ni tekoč več  
je struga pomembna  
in vode drvijo

in mene ni več.

Te struge poti so  
za to, kar želi  
oditi in reči  
da videlo svet je  
bilo je od nekdanj  
in ostalo bo tebi  
da ceniš to strugo  
razumeš poti  
Odi je treba,  
da veš kaj vrnitev  
prinese v srce  
brzic in slapov  
nekoga želeč.  
Samote so tihe,  
so blede in mrzle.  
Praznine napolnim  
s prijatelji sveč.  
Vse besede in pesmi  
ne pišemo drugim.  
Izrekamo jih,  
se sliši v odmevu  
reka in tista moteča preglasna deklica ti.  
Nisi več sama.  
Barve in zvoki.  
Viharji in plovbe.

Kot slepi slikar v trobento  
bom pihnila.

Bila sem od doma,  
videla svet.

Podobe so lepe  
poti pa predolge  
in časa bilo ni.

Ga ni.

In je več.

Marija

## KLEMENČA JAMA



Lep, sončen dan je pred nami zato se odpeljemo proti domu planincev v Logarski dolini. Pri domu si najprej ogledamo spomenik, ki je postavljen Johannesu Frischaufu in Franu Kocbeku. Oba sta bila privrženca Slovencev in ljubitelja Kamniško-savinjskih alp.

Nato prečkamo most in zavijemo levo na gozdno cesto. Ta pa nas v nekaj minutah pripelje do križišča, kjer nato desno nadaljujemo po označenih markacijah, do koče na Klemenči jami.

Sprva nas pot vodi po široki planinski poti, nato pa pot preide v pobočje in začnemo se strmo vzpenjati. Višje, ko prihajamo, lepši je razgled po dolini

in okolici. Večkrat prečimo grape preko mokrih lesenih mostičkov. Lahko je nevarno, zato stopamo zelo previdno, da ne pride do zdrsra.

Nekje po uri hoje prispemo do studenčka, kjer se ustavimo, odžejamo, posedemo na klopce in si odpočijemo. Nato s hojo nadaljujemo rahlo navzgor po široki poti, kajti tukaj strmina popusti. Pot nas kmalu pripelje iz gozda. Od tu je še krajši vzpon po travnatem pobočju in že smo pri koči. Od tukaj je prelep pogled na mogočno Ojstrico in vršace, ki obkrožajo Logarsko dolino.

Odločimo se, da gremo še približno deset minut naprej v smeri Strelovca in Krofičke, kjer se nahaja najmogočnejši macesen v Sloveniji, saj ima obseg preko 450 cm, v višino pa meri 28 m, star pa je med 200 in 300 leti. Stara drevesa vzbujajo spoštovanje in mir. Prežema jih neka vrsta energije, zato se tukaj zadržimo dalj časa.

Z napolnjeno energijo in polni vtisa lepot, ki nas obkrožajo, se z varnim korakom po isti poti vračamo nazaj v dolino.

Branka

## **KNJIGA**

Knjiga » Alkohol« mi je dala precej misli o alkoholu, samo prebrati mi ji jo bilo treba

Napisana je bila v angleščini, v slovenščino pa je bila prevedena 1830. V njej se lepo opisuje vpliv alkohola in njegove posledice. Dogajalo pa se je ob reko Kolorado.

Nekoč uspešni delovni družini se je vse zrušilo zaradi gospodarjevega alkoholizma.

Gospodar alkoholik je zaradi odvisnosti vse pogosteje zahajal v gostilne. Vedno več je imel izgovorov. Da gre od doma zaradi poslovnih koristi, v resnici pa je odhajal zaradi svojih potreb po alkoholu.

Na veliko je zapravljaj in na ta način uničeval družinsko imetje. V opojnosti se je delal pomembnega in razmetaval denar, tudi po tleh, katerega so pobirali podložniki, ti isti, ki so pri njemu delali za drobiž.

Žena ni bila uspešna pri odvracanju moža od alkohola, pa tudi hčerka ne, čeprav je hodila po očeta v gostilne. Pil je, dokler ni zapravil vse imetje. Po bankrotu in streznitvi je začela družina sekati sladkorni trs, da so lahko preživeli in začeli ustvarjati novo življenje.

Štefka

## **NEKAJ LEPIH MISLI**

Morda res ni vsak dan dober, vendar je v vsakem dnevu nekaj dobrega-

Rože vedno rastejo za tiste, ki jih želijo videti.

Bodi to kar si, vse drugo je že zasedeno.

Življenje je kot vožnja s kolesom. Da ohraniš ravnovesje, se moraš premikati.

Vse kar lahko dosežeš brez truda in dela, nima prave vrednosti.

Usmeri svoje oči proti zvezdam, ampak ohrani svoje noge trdno na tleh.

Če hočeš imeti prijatelja, moraš biti nekemu prijatelj.

Ni važno koliko, temveč kako živimo.

Dokler živimo, se moramo učiti umetnosti življenja.

Življenje nam vrača samo tisto, kar dajemo drugim.

Branka

## MALO ZA ŠALO



### **Zloraba alkohola**

» Jože, si ti kdaj slišal za zlorabo alkohola?«

»Seveda, to je, ko nekateri s šnopsom čistijo rane, brišejo prah, mažejo ramena in kolena!«

### **Znanstvena fantastika**

V knjigarno vstopi moški in reče prodajalki: »Rad bi knigo Moški, gospodar v hiši!«

Prodajalka ga pogleda in reče:« Znanstvena fantastika je v prvem nadstropju.«

### **Šok terapija**

»Kolega, slišal sem, da na pacientih izvajate novo šok terapijo.«

» Ja, vnaprej jim pošljem račun!«

Zakaj petelin kikirika tako zgodaj?

Ko se kokoške zbudijo, na pride več do besede.

Branka

## **POMEN KZA V MOJI ZGODBI**

Ob koncu zdravljenja v bolnišnici, so nekateri posamezniki sporočali, da biti zunaj bolnišnice ni tako lahko. Da zunaj, na t. i. svobodi, si prisiljen vrniti se v staro okolje, med ljudi, kjer nekateri morda celo menijo, da zdaj si zdrav, nimaš več težav in lahko pred tabo uživajo alkohol, ti ga ponujajo ali celo verjamejo, da lahko zdaj zmerno uživamo tovrstne pijače. Stara družba, star način preživljanja časa in beg stran od odgovornosti in zadolžitev.

Zunaj bolnišnice ostaja življenje povsem enako kot prej; neurejeni družinski odnosi, nezaupljivi pogledi na delovnem mestu, pritiski in stresi ter tisto najhuje: **svobodna odločitev** ali bom ob prvi večji stresni situaciji posegel po ad hoc rešitvi iz steklenice. In ta svoboda je svoji srži že

vnaprejšnji zapor, saj se nek kratkoročni efekt tri-mesečnega zdravljenja opazi takoj. Če smo v glavi in odzivu ostali na istem, ostajamo zaporniki lastne odvisnosti, lastnih izbir. Že zelo kmalu si vsak alkoholik prizna, da so želje po omami izjemno močne ter da mora poiskati nekaj, da ga zamoti, da si olajša, da se sprosti, da zadiha BREZ. In ko to uspe prvič, je drugič že lažje. Ko ob prvem večjem sporu s partnerjem pač spustimo solzo, priznamo, da nam je žal, priznamo, da potrebujemo razumevanje in oporo ter potrpljenje, da se kot otroci učimo družbeno sprejemljivejšega obnašanja ter odgovornosti, marsikdo namreč naleti na gluha ušesa. Marsikdo dobi po zdravljenju od okolice ponovno zgolj očitke, moraliziranja in slabo vest. In s temi situacijami se sooča vsak človek, ko zapusti tri mesece bivanja v stavbi, kjer so psihologi, zdravniki in ostalo bolnišnično osebje posebej skrbeli, da vsak naš intenziven čustveni zlom postane opažen, viden, razumljen in predstavljen v luči neke rešitve. Tega na svobodi pač ni.

S skepto sem prišla na prvo srečanje KZA Aljažev hrib. Tam sem srečala neznane starejše ljudi ter ljudi, ki so bili na zdravljenju v istem času kot jaz. Tudi po nekaj mesecih nisem bila prepričana, ali je vsakotedensko srečevanje res koristno. V klubu se pogovarjamo o tem, kako se počutimo, govorimo o svojih družinah, partnerjih, zdravju, poklicu. Predvsem pa poslušamo. Poslušam ljudi, ki npr. že 20 let abstimirajo, ki imajo doma kmetije, vnuke, ki so vodje podjetij, poslušam preproste besede, vsakdanje situacije, težave. In ko se mi je zgodila situacija, da partner ni razumel, da sem še vedno isti človek z nešteti hibami in da je to, da ne pijem zgolj najvrednejše, kar lahko danes, tukaj in zdaj dam najinemu odnosu, šele takrat sem o tem lahko v KZA govorila, bila razumljena in ponujena mi je

bila mentalna rešitev. Po bolnišničnem zdravljenju smo zgolj ljudje, ki smo prenehali s pitjem. Pravo delo na sebi, na svojem načinu spopadanja z izzivi pa se šele začnemo.

Tudi na delovnem mesu me po čudovitem in sproščenem dnevu, kjer se spontano, odprto, iskreno, glasno in šaljivo obnašam pričaka vprašanje sodelavke, ali sem res v redu. In da se ji zdim taka in taka. V srcu mi zazvoni, da jaz že vem, da sem v redu toda moje obnašanje pa morda okolici ne daje prepričanja, da je z mano vse prav. Torej kot otrok se učim prepoznavati lastno obnašanje v družbi in spreminjati način sproščene komunikacije v okvir meje, ki bo sprejemljiv. Tudi o tem lahko v KZA spregovorim. V KZA vsi člani govorimo, koliko in kar pač želimo. Če tam o svojih pomislekih ne govorimo, je to naša osebna svoboda morda pa naš osebni zapor. Čustva je treba znati ubesediti in misli je vredno izraziti. Samo tako je namreč komunikacija možna. Če tega ne počnemo, se morda v KZA celo tega lahko učimo.

Vsak teden je najmanj ena ura namenjena temu, da nikoli ne pozabimo, kako nam je odvisnost uničevala življenje, kako malo manjka, da storimo recidiv, kako en popit kozarček pomeni vrnitev na stara pota. Vsak teden je najmanj ena ura posvečena temu, da lahko govoriš, jokaš, vprašaš za nasvet, dobiš navdih pri drugem, osupneš nad življenjsko zgodbo sočloveka. Vsak teden eno uro namenim, da fizično pridem k mizi, kjer se pogovarjamo, smejimo, posladkamo in s tem dam jasno vedeti, da sem v redu, da živim, da imam z družino lepe in manj lepe trenutke, da si v službi želim več zaupanja in manj obrekovanja. Vsak teden eno uro namenim ljudem in sebi. Povezuje nas moč. Kdor v KZA ne hodi, morda abstinenco

vzdržuje, a če nisi sposoben eno uro v tednu nameniti sebi, ljudem in spoštovanju naše bolezni, potem si nekoč pil, nekje pač bil in nenehno odhajaš stran od rešitve.

Marija

## **RAZMIŠLJANJE**

Ne vem zakaj  
je danes na svetu tako,  
da vsi tisti,  
ki zadosti vsega imajo,  
zatirajo delovno rajo  
in jemljejo si vse,  
tudi tisto, kar naše je.  
A tudi mi navadni ljudje  
imamo svoje cilje,  
čisto vsakdanje želje,  
ki si jih lahko  
le v sanjah zaželimo  
in po vsem hrepenimo.

Čas pa vsem enako tiktaka,  
vsem se življenje enako izteka.  
ne vem, kako vam  
pri srcu bo takrat,  
ko se od bogastva  
boste morali posloviti

in se v črno zemljo skriti.  
S seboj ne boste odnesli nič.  
Tako kot nas , vzel vas bo hudič!

Milena

#### **4. ŠPORTNE IGRÉ ZDZOS**

Na lepo sobotno dopoldne, dne 4. septembra 2021, smo se skupaj zbrali na tradicionalnem srečanju, športnih iger ZDZOS v Galiciji. Iger se je udeležilo več klubov in društev, vendar manj, kot po navadi, zaradi še vedno prisotne korone. Tekmovali smo v več disciplinah: pikado, rusko kegljanje, metanje obročev in balinanju.



Klub Aljažev hrib Celje, si je priboril skupno drugo mesto, saj smo bili najboljši v pikadu in drugi v balinanju. V igrah smo imeli nekaj sreče, saj sem se jaz prvič srečal z balinanjem. Samo podelitev pokalov in priznanj sta izpeljala ga. Nataša Sorko kot predstavnica zveze in g. Bojan Štorman, predsednik društva Novo upanje, kot realizator iger. Lepo je bilo poskrbljeno za celoten potek dogajanja, pa tudi hrane in pijače ni manjkalo.



Menim, da smo se vsi udeleženci imeli lepo in da se bomo naslednje leto ponovno zbrali v takem ali večjem številu.

Robi

## **UPANJE**

Lepo leto se je začelo,  
enkratno in veselo.

To bilo bi lepo.

Oh, pa ni vedno tako.

Vidiš noči in lepe dneve  
in naslednji so polni zmede,

res je nekaj narobe.  
Uh, pa ne zaradi zlobe.  
Samo mirno sprejmi to,  
a videli bomo, kako bo šlo.

Korono razglasili so.  
Oprostite, kaj je to?  
Videti ni nič, a ne tipaj nikar  
in masko na obraz, prijatelji stran!

Ko enkrat vse to mine,  
obujali bomo spomine.  
Radost bo zopet prišla nazaj,  
Objemi, poljubi in še marsikaj.  
Na leto slabo bomo pozabili,  
saj tudi prijatelji se bodo vrnil.

Milena

## **MOJA DEŽELA**

V moji deželi konec aprila ali v začetku maja ozelenijo grmi, ki jih kmalu nato naselijo zapredki metuljev. Kot vata ali sladkorna pena izgledajo. Ličinke pa požirajo list za listom, dokler grmi niso videti popolnoma opustošeni. Ko se metulji razvijejo odletijo, grmički pa kljub temu niso uničeni. Ob letu ponovno ozelenijo, spet in spet.



To je podoba pisateljice, podoba pesnika. Zgodba in pesmi ju izjejo, izčrpajo in ko so napisane, odletijo. Odidejo v knjige, odidejo med poslušalce. In to se ponavlja spet in spet.

Milena

## **40 DNI BREZ ALKOHOLA ČEZ OČI »ZDRAVEGA« ČLOVEK**

Vsaka sprememba v našem življenju terja določeno odločnost, kontrolo in predvsem zavedanje, da bo vendarle nekaj drugače, za kar je nujno treba prevzeti odgovornost. Mogoče čisto neumna primerjava, a če se človek odloči, da se bo znebil svojih odvečnih kilogramov, se ne odloči zgolj za to, da bo tehtnica pokazal njemu všečno številko, ampak tudi za nov

življenjski slog, zdravo prehrano, gibanje in nenazadnje tudi na to, da bo moral celotno svojo garderobo spremeniti. Ravno zaradi celovitosti sprememb, ki jih odločitev, da bo nekaj drugače, prinese, je tako težko narediti tisti usodni prvi korak – potem je vse lažje.

Velikokrat se zaustavi ravno pri prvem koraku, kjer večina misli, da ga je že naredila, pa se je postavila na startu, a koraka še ni naredila. Prvi korak je tisti, ko se nekdo odloči, ampak res odloči, da bo naredil nekaj drugače, spremenil nekaj in je pripravljen na vse, predvsem pa vztrajati. Vztrajnosti običajno vedno zmanjka, ker v resnici si ne želimo sprememb, ker so nove, drugačne in neznane. Pa še zagotovila ni, da bo bolje.

Psihologija pravi, da če človek uspe vztrajati v nečem 28 dni, potem je na dobri poti, da bo naredil neko spremembo v svojem življenju. Ampak teh 28 dni vztraja pri svoji odločitvi in ne išče izgovorov za »pregreho«, ampak le moč za vztrajanje. Če se človek uspe nekega ritma držati tri mesece, potem je na dobri poti, da bo to njegovo novo postalo tudi del njegovega življenja. Po šestih mesecih pa situacijo že »obvlada« in jo ima delno pod kontrolo. Vsak dan znova se odloči, če mu je ta nov način življenja všeč in če je to tisto, kar ga osrečuje.

Kaj točno se s človekom naredi po 40 dneh, psihološko ni dokazano, je pa vsekakor neka vmesna faza. V vseh teh letih sem za famozni postni čas izbirala meni težja odrekanja – brez sladkega, brez preklinjanja, telovadi vsak dan, brez kave... No, samo telovadba je ostala, ostalo pa...sem po 40 dneh kar hitro nadoknadila. Nikoli pa nisem pomislila, da bi bila 40 dni brez alkohola. Le zakaj, saj nikoli nisem imela težav z njim.

Laž bi bila, če bi rekla, da niso bila obdobja, ko se je pilo in za pitje iskalo neumne izgovore in se je spilo ogromno, preveč. A »kolateralna škoda«, ki nastane, ko si s srcem terapevt v klubu zdravljenih alkoholikov je vsekakor ta, da je alkohol le še obrobna zadeva, hodiš z zabav trezen, na morju piješ vodo in za novo leto nazdravljaš s sokom. Ne, ker bi moral, ampak ker ne čutiš potrebe. Ravno zaradi tega, sem se letos odločila, da pa vendarle poskusim 40 dni brez alkohola in izberem pregreho s katero nimam težav.

Le še nekaj dni je do konca postnega obdobja in bilo je težko in je še težko. Pa ne zaradi tega, ker bi telo hrepenelo po alkoholu, ampak zaradi čisto drugega razloga – družbe. Nikoli poprej nisem bila pozorna, kolikokrat na teden se zgodi, ko se znajdeš v okolici, kjer je trkanje s kozarčkom rujnega nujno zlo, kolikokrat sem si brez oklevanja privoščila irsko kavo, ali rumovo kuglico. Nikoli nisem bila pozorna v koliko sladica in jedeh je »vturjen« alkohol. Ne rečem, da nisem navajena, da gledam sestavine hrane, ker ob dveh otrocih, ki imata intoleranco, postaneš pravi psihopat v trgovini, a nikoli nisem spremljala alkohol – rolce, tortice, potice in še kje.

Prvih 14 dni je bilo zelo težko, ker so izgleda ravno takrat vsi imeli rojstne dneve in vse mogoče prireditve so se zgodile. Vedno znova razlagati, da si se odločil za akcijo 40 dni brez alkohola je bilo nočna mora. Odgovori pa...najpogosteje, če sem nora in če se mi je življenje zamerilo. Če sem bila »tečna«, ni bil več razlog PMS, ampak pomanjkanje alkohola. Če sem bila utrujena, ali sem naredila kakšno napako, sem pozabila kaj, za vse je bilo krivo pomanjkanje alkohola.

V tem dnevnem bombardiranju »ali si nora« in »imaš pomanjkanje alkohola« težko ostaneš pokončen in vztrajaš pri svojem. Že zaradi tega pritiska bi bilo veliko lažje spiti deci – da bi drugi dali mir, ne toliko zaradi tega, ker bi rabil.

A še vztrajam in 16. april je pred vrati. Nikoli si nisem mislila, da bo nekaj tako »preprostega« v resnici moja najtežja preizkušnja. Ne predstavljam si, da bi se za to potezo odločila za celotno življenje. Zato poklon vsem tistim, ki to zmorete in je to vaš način življenja.

Alenka