



KZA
ALJAŽEV
HRIB
CELJE

SVITANJE 7

**Zbornik ob 50-letnici
Kluba zdravljenih
alkoholikov Aljažev hrib
Celje**

**Svitanj 7: Zbornik ob 50 letnici Kluba zdravljenih alkoholikov
Aljažev hrib Celje**

Spremna beseda: Anton Mlinarič

Avtorji: člani KZA Aljažev hrib Celje, Alenka Gabrovec

Recenzent: Anton Mlinarič

Odgovorni urednik: Alenka Gabrovec

Lektura: Lučka Tancer, Alenka Gabrovec, Anton Mlinarič

Oblikovanje: Alenka Gabrovec

Slike v zborniku: Osebni arhiv Anton Mlinarič in Pixabay

Tisk: Studio EMS d. o. o

Naklada: 250 izvodov

Celje, maj 2021

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.81(092)
061.2:613.81(497.4Celje)(082)

SVITANJE 7 : zbornik ob 50-letnici Kluba zdravljenih alkoholikov Aljažev hrib
Celje / [avtorji člani KZA Aljažev hrib Celje, Alenka Gabrovec ; spremna beseda
Anton Mlinarič ; slike v zborniku osebni arhiv Anton Mlinarič in Pixabay]. - Celje :
KZA Aljažev hrib, 2021

ISBN 978-961-07-0524-6
COBISS.SI-ID 61503747

Kazalo vsebine

| | |
|---|----|
| Uvodna beseda | 1 |
| Veselica..... | 5 |
| Nov trend - covid alkoholizem?..... | 5 |
| Pekel..... | 7 |
| Izlet..... | 9 |
| Kako in zakaj toliko let vzdrževati abstinenco?..... | 14 |
| Korona..... | 15 |
| Najdaljša je pot, ki te pripelje najbližje k sebi | 16 |
| Bila sva | 19 |
| Življenje alkoholika | 19 |
| Zgodba mojega življenja..... | 22 |
| Naša mami..... | 24 |
| Moj plan življenja | 27 |
| Sem alkoholik in živim normalno življenje | 28 |
| Napaka | 31 |
| Odhod z zdravljenja..... | 33 |
| Zdravljenje | 35 |
| Za dobro voljo..... | 37 |
| Kuharska dilema..... | 37 |
| Opozorilo | 38 |
| Zavarovanje | 38 |
| Laboratorij..... | 38 |
| V zaporu | 38 |
| Plešavost..... | 39 |
| Življenje z alkoholom | 39 |
| V objemu steklenice | 44 |
| Nekaj v razmislek | 46 |
| Posledice alkoholizma | 48 |
| Počitnice | 50 |
| Izlet na Lisco | 51 |
| Po koncu epidemije covida-19 nas čaka epidemija alkoholizma | 53 |

Uvodna beseda

Ustanovitelja kluba sta bila KZA Celje in KS Aljažev hrib Celje. Ustanovna skupščina je bila **3. aprila 1971** v stranski dvorani Narodnega doma v Celju.

Ustanovne skupščine so se udeležili: g. Brane Stamejčič, ki je bil izvoljen za delovnega predsednika, g. Anton Stopar, ki je zastopal SO Celje, socialni delavec Železarne Štore g. Stane Plazar, predsednik RK pri KS Aljažev hrib g. Ivan Svetličič, tajnik KS Aljažev hrib g. Franjo Stojan, socialna delavka ga. Anica Ašič, dr. Jožica Lipičnik, dr. Vera Petrišič, socialna delavka ga. Marinka Grejič in predsednik terapevtske skupnosti g. Maks Korošec iz Bolnice Vojnik.

Kot gostja iz klinike za zdravljenje odvisnosti od alkohola v Zagrebu je pozdravila skupščino ga. Magda Gaži v svojem imenu in imenu prof. dr. Hudalina. Poudarila je, da bi klubi morali biti povsod, kot so na Hrvaškem, kjer so imeli takrat preko sto klubov z okoli 20.000 člani. G. Franjo Stojan pa je povedal, da je že leta 1919 bil ustanovljen klub abstinence oziroma treznosti pod vodstvom dr. Mikuža.

Dr. Zvonimir Lamovec je povedal, da je po ustanovitvi KZA Celje konec leta 1970 nastala priložnost za ustanavljanje novih klubov. Kot prva je pokazala razumevanje KS Aljažev hrib, obenem pa je v razpravi bilo ugotovljeno, da tudi v drugih krajih ni klubov KZA.

Novoustanovljenemu klubu je ponudil pomoč tudi psiholog g. Gartner iz centra za socialno delo.

Po končani razpravi je bil izvoljen prvi upravni in nadzorni odbor. V **upravni odbor so bili izvoljeni:**

- Vladimir Tilingen (predsednik),
- Venčeslav Vagner (član),
- Anton Godec (član),
- Ludvik Kopriva (član) in
- Marija Pajk (predstavnica svojcev).

V **nadzorni odbor** pa so bili izvoljeni:

- Ladislav Pajk (predsednik),
- Anica Ašič (članica) in
- Majda Plavštajner (članica).

V dogovoru z ga. dr. Vero Petrišič so se izvajali sestanki vsak torek od 18. ure dalje v prostorih KS Aljažev hrib Celje.

Sprejet je bil tudi pravilnik KZA Aljažev hrib Celje, ki je imel 37. členov temeljnih določb in je bil skupaj z zapisnikom ustanovne skupščine poslan na SO Celje, kjer je bil potrjen **11. maja 1971**. Izdana je bila odločba z vpisom v **register društev pod zaporedno številko 133**.

V tem času je bil osnovni cilj prebiti se iz anonimnosti na območju KS Aljažev hrib in nato na območju celotne celjske občine, kar je tudi uspelo. Bili smo povsod tam, kjer se je razpravljalo o omejitvi širjenja alkohola in o borbi proti njemu.

Bili smo vabljeni tudi v hrvaške klube ter se udeleževali plenarnih sestankov združenja KZA Hrvaške. Štirje člani so se udeležili 4. Kongresa KZA klubov Jugoslavije v Zagrebu. Udeležili smo se ustanovnih skupščin KZA v Novi Gorici, V KZA Ljubljana -Šiška, KZA Ljubljana Moste-polje, KZA Trbovlje, KZA Šentjur. Sodelovali pa smo tudi pri obravnavi pravil Združenja KZA Slovenije 12. junija 1971 ob praznovanju oddelka v Škofljici, ter sodelovali pri dokončni ustanovitvi Združenja klubov Slovenije 18. marca 1972.

KZA Aljažev hrib je imel **prvi redni občni zbor 8. aprila 1972**. Pomembna ugotovitev je bila, da je klub zaživel. Štel je 54 članov. Terapevtka v klubu je bila socialna delavka ga. Anica Ašič. Redno sta nas obiskovala dr. Lamovec in dr. Žonterjeva, ki sta bila gonilna sila kluba. Ker je klub aktivno deloval se je povečalo število članov, predvsem na račun svojih zdravljenih alkoholikov, ki v začetku niso bile navdušene za sodelovanje, ker so mislile, da to njim ni potrebno. A kmalu se je izkazalo, da so prav te upornice v kratkem času iskale pomoč v KZA, saj so se možje brez njihove podpore radi zatekli k ponovnemu pitju. Tako se je izkazalo, kako pomembno je sodelovanje svojcev pri rehabilitaciji. V tem času je nekaj naših članov ustanovilo klub v Železarni Štore.

Že leta 1972 smo želeli, da na slovenskem ne bi bilo društva ali organizacije, kjer ne bi sodelovali zdravljeni alkoholiki ter širili ideje o preprečevanju alkoholizma, ki je med ljudmi zelo prisoten. V tem času je bilo v Sloveniji okoli 80.000 alkoholikov. Čutili smo se dolžni, da se z vsemi silami borimo proti širjenju alkoholizma. S tem smo se hoteli oddolžiti družbi, ki nam je omogočila zdravljenje.

Bili smo tesno povezani z KS Aljažev hrib, predvsem z RK ter socialno komisijo, v kateri je deloval naš član. Socialna komisija je imela težko nalogo, saj je reševala socialne probleme, predvsem v družinah, v katerih je bil prisoten alkohol. Vendar so alkoholiki denar namenjen za hrano družini, porabili za alkohol. Skupaj s centrom za socialno delo smo poiskali rejniške družine, staršem pa pod nadzorom odobrili nujen nakup živil.

Aprila 1973 je bila druga letna skupščina. Takrat je klub štel že 84 članov. Iz tega članstva so se začeli ustanavljati novi klubi: v Velenju, Laškem, v Steklarni Rogaška Slatina. Z ustanavljanjem novih klubov je članstvo začelo upadati. Tako nas je ostalo 59.

8. maja 1974 je bil tretji občni zbor. V tem letu je bilo pri združenju KZA Slovenije manj razumevanja, ker so takrat nastali spori z Škofljico. Naš klub se je izkazal s svojimi stališči in dobil negativni predznak. Zato smo se na seji upravnega odbora odločili, da bomo prekinili s polemiko, ki jo je vodilo Združenje in se posvetili svojemu delu. V letu 1974 je bilo v matično knjigo članov vpisanih 167 članov. Opravljenih je bilo tudi 252 patronaž na domu ali v delovnih organizacijah.

12. marca 1974 je umrl predsednik in pobudnik ustanovitve kluba g. Vladimir Tilingen. Po njegovi smrti je predsedovanje prevzel g. Ladislav Pajk in je tudi bil na naslednjem občnem zboru izvoljen kot predsednik kluba. Rehabilitacijo pa sta vodila terapevt in socialni delavec, član RK.

Zaradi velikega števila članov so se leta 1974 začele ustanavljati skupine zdravljenih alkoholikov v Mesnini Celje, v LIK Savinja, Cinkarni Celje. Tako je pet skupin tvorilo matični klub KZA Aljažev hrib. Ustanovljen je bil tudi klub KZA v Žalcu. Včlanjenih je bilo 109 članov. Sestanke so vodili

osebni zdravniki, socialna delavka ga. Šentjunc in dr. Mikac. Od imenovanih skupin je prišlo do ustanovitve kluba samo v Cinkarni Celje, drugje pa so se razpusstile zaradi odnosov posameznikov, ki so poizkusili svoj položaj zdravljenega alkoholika izkoriščati v medsebojnih odnosih, ali pa so iskali privilegije. Zato so se skupine razšle.

Med četrto in peto skupščino so nas zapustile štiri terapevtke, ena socialna delavka in tri medicinske sestre. V tem času je prišlo tudi do razpada Združenja KZA. V začetku nas je podpirala bolnica Vojnik, ko pa je psihiatrični oddelek zapustil dr. Lamovec in ga prepustil dr. Bojiču in kasneje dr. Zdenki Čebašek Travnik in pozneje dr. Darji Bardutsky Boben, se je način zdravljenja spremenil. Sedaj podpirajo klube AA in v klube KZA prihaja vedno manj zdravljenecv.

Po peti skupščini in odhodu zdravstvenega kadra je klub prevzel kot laični terapevt g. Ladislav Pajk in ga vodil vse do svojega odhoda leta 2004. V tem času je bil predsednik kluba g. Rihard Conradi, ki je prevzel vlogo laičnega terapevta dokler nismo pridobili kot terapevtko specialistko klinične psihologije Jožico Barborič. Ko nas je zaradi družinskih razmer leta 2015 zapustila, smo ostali skoraj leto dni brez terapevtke.

S pomočjo g. Levačič Mije iz ZSZOS se nam je leta 2016 pridružila ga. Alenka Gabrovec.

Z njenim prihodom je klub doživel nov zagon. Z novejšimi načini terapevtskega dela, je dvignila raven in kvaliteto sestankov. Z njeno pomočjo smo uredili Facebook spletno stran, izdelali smo zgibanke, promocijske plakate, vsako leto pa izdajamo tudi zbornik kluba Svitanje. Organiziramo tudi občasna predavanja, sodelujemo v humanitarnih akcijah, smo včlanjeni v ZSZOS, smo člani slovenske filantropije in ne nazadnje imamo status društva v javnem interesu. Na vseh področjih udejstvovanja smo bili deležni priznanj in pohval.

Da je kljub težkim in viharnim časom klub obstal se lahko zahvalimo dolgoletnemu predsedniku Rihardu Conradi, ki je zapustil klub šele ko je hudo zbolel in njegovi ženi Milki, ki je bila njegova desna roka, sedanjemu predsedniku Štefanu Štruklcu, vodji skupin Ivanu Platovšek, Antonu Mlinariču, ki je »deklica za vse«, terapevtkama Jožici Barborič in Alenki

Gabrovec ter vsem članom, ki so s svojo pripadnostjo klubu in s svojim trdom in delom omogočili praznovanje 50. obletnice delovanja.

Žal je novembra 1998 poplava uničila dokumente 23-letnega delovanja in tako ne obstajajo nobeni zapisi in žal le bora ustna pričevanja.

Anton Mlinarič

Veselica

Tam na vrtni veselici,
vnel se je pretep,
za eno lepo Mici,
kot rožico deklet.

Zapele so klofute
in trde tudi pesti,
raztrgane so srajce,
tam pile vročo kri.

Veselje in ljubezen
imamo radi vsi,
preprečimo nasilje,
saj mir si vsak želi.

So godci zaigrali,
končal se je prepir,
so ljudje veselo zaplesali
v sobotni lep večer.

Milena

Nov trend - covid alkoholizem?

Kaj bodo država, epidemija, korona, virus prinesli za duševno zdravje ljudi? Bodo z zaprtjem barov, gostiln in restavracij res dosegli svoje? Se bomo posamezniki izkopal iz vsega tega brez posledic? Bomo po končani

epidemiji bolj zdravi, spremenili slog življenja in postali bolj pozitivni? Hvaležni? Bomo gledali na življenje drugače?

NE!



Obdobje, ki ga preživljamo, je obdobje stresa, negotovosti, strahu, tesnobe, nemira, obdobje jeze in tudi krivde. Nekateri so ostali brez službe, brez stikov svojih domačih. Svoje duševne stiske in potlačena čustva so začeli utapljati v alkoholu. Izolacija je za to idealna priložnost. Alkoholizem v tem času vidno narašča, trgovine pa spretno dobavljajo vse vrste pijače in še po akcijskih cenah. Trgovke izrazito skrbijo za oddelek alkoholnih pijač, ki se sproti prazni. Naročevati morajo tudi pijače, ki je drugače nimajo na zalogi, pa je tudi cenovno draga. Opažajo se tudi nove stranke, ki se iz tedna v teden vse pogosteje vračajo in tudi kupujejo vse več alkoholnih pijač.

Ne glede na to, da so gostilne zaprte je porast alkohola viden že na daleč.

Le kaj bi družba lahko naredila, da se to nebi dogajalo? Lahko kaj naredimo proti temu? Kako bi ustavili porast alkoholizma? Bodo zdravstvene ustanove zmogle? Bo sploh čas pomagati?

Milena

Pekel

I.

Prekleta baba, kaj sploh hoče,
Pridiga mi in stalno joče.
Ko primažem zaslužen klofuto,
zbeži in zaklepa se v vrtno uto.

Hudič babji hujska še otroke,
vsi skupaj zajebavajo na obroke.
Saj kupujem sladolede in slaščice,
a ob meni so le zbegane ovčice.

Baba in otroci glave vkup tiščijo,
tuhtajo nekaj in me morijo.
Punca je v šoli slaba,
poba pa je ulična baraba.

Hudič naj vzame vse prekleti,
mir najdem sam za šankom in v kleti.
Tam govorim lahko sam s sabo
in sem dedec pravi še za rabo.

II.

Sedaj so me sem pripeljali,
da bodo vinski bratje se mi smejali.
Priznam, popil sem preveč kakšno,
vendar zaslužil si nisem kazni takšne.

Pravijo mi, da tako biti mora,
zame vse sedaj je težka mora.
Razbijam glavo, da se mi že blede,

pa saj si nisem sam kriv te bede.

Mesarijo po meni terapevti in skupina,
da izbrskajo kaj iz meglene spomina.
Govorim jim o očetu, materi, otroštvu,
a tudi o fantovstvu in pijanskem moštvu.

Napadajo mene in spomine lepe,
nesramno, kruto, kot da bič me tepe.
Kako vem naj, ali sem alfa ali gama,
saj pijača tekla je po grlu sama.

Zrušeni so gradovi v oblakih zidani,
ko za slamo se mi up lovi.
Trudim se za zgodbo lepo,
ko vse se zruši in je dejanje slepo.

Terapevtka in skupina so že me slekli,
mnogo skrivnosti so iz mene že izvlekli.
Pravijo, da dobro mi ležijo,
zakaj me le tako grdo morijo.

Pravijo: »Sam v sebi red napravi,
da najdeš se na stezi pravi!«
Pa tuhtam, blodim, iščem stezo,
najdem le brezup, bes in jezo.

Po zgodbah drugih v skupini,
dvom, brezup, omama so jim le spomini.
Reče mi lepo nekdo ob kavi,
ki nedavno se je našel na poti pravi,
da v sebi moram vse razdreti,
znova zidati, pa moram uspeti.

Prijatelj je, pa ima prav, verjetno,
poizkusiti velja za jutro svetlo in prijetno.

III.

Čudovito je znova zaživeti,
ko pred mano lepi novi so obeti.
Oziram se okoli otroško radovedno,
ko živeti življenje je zopet vredno.

Občudujem cvetje sedaj cveteti,
v nosu vonj bilk dehteti,
po drevju ptice ubrano peti,
v srcu nove ljubezni si želeti.

Že v mislih kujem načrte nove,
veselo snujem nove snove.
Temna noč, polna groze, more,
vse dalje je od svetle zore.

Se mnogo zares je spremenilo,
se pravih prijateljev je vrnilo
in čustev in ljubezni je prebudilo,
se negotovih korakov je utrdilo.

Rušim predsodke stare, še vedno težko je,
Vendar se truditi je vredno.
Željno, čutno sanjam o ljubezni novi
in srce se samo v zanko slepo ulovi.

B.Š (izbral Tone)

Izlet

Kakor vsako leto, organiziramo en izlet, da bolje spoznamo Slovenijo in si privoščimo celodnevno druženje.

Letos smo izbrali malo zgodovine, obisk Baze 20 in spoznavanje slovenskih mest. Odločili smo se za Kočevje.

V sobotnem jutru smo se posedli v avtobus in se odpeljali dogodivščinam naproti. Pot nas je vodila proti Zidanemu Mostu, mimo Radeč do Boštanja, kjer smo zavili proti Mokronogu. Takoj za Mokronogu smo se

ustavili na bencinski črpalki na jutranji kavici in slastnih rogljičih s katerimi nas je presenetil predsednik Štefan. Pot smo nadaljevali skozi Trebnje in mimo Žužemberka do Podturna pri Dolenjskih toplicah kjer smo zavili v Kočevski Rog. To je območje okoli 500 kvadratnih kilometrov gozda v katerem so tudi trije pragozdovi, Do baze 20 je bilo še šest kilometrov.

Na parkirišču nas je pričakal vodič g. Jože Saje, ki nam je že v začetku povedal nekaj o samem Kočevskem Rogu in nas ob hoji proti bazi seznanjal o zgodovini in dejavnostih prebivalstva, ki jim Rog dom in zaslužek.



Ko smo prišli do baze smo se posedli na klopi nam je g. Jože začel izčrpno in slikovito opisovati nastanek in življenje Baze 20. Pripovedoval nam je, kako in kakšne varnostne ukrepe so izvajali poleti, posebej pa pozimi, ko tudi podnevi niso kurili, da jih dim ne bi izdal. Kako so bili vsi zavezani k molčečnosti in kako so izbirali različne smeri prihodov in odhodov, da ni bilo shojenih poti.

Zvedeli smo, da se je prvotno imenovala Točka 20. pod tem imenom je preživela tudi italijansko ofenzivo leta 1942. Potem so jo preimenovali v Bazo 20 in v njej so se spomladi 1943 pa vse do konca 1944 nastanili člani političnega vodstva narodnoosvobodilnega boja Slovenije. Poleg njih so tu delovali uredniki za propagando, uredniki časopisov in tehnično osebje ter drugi. Tu so bile tudi delavnice za popravilo orožja, krojaške, čevljarske in delavnice za tehnično opremo.

Sama baza je imela 26 barak, v njih pa se je zadrževalo okoli 140 ljudi. Sama baza ni bila nikoli odkrita (ne v italijanski ofenzivi 1942, ne v nemški 1943).

V tem sklopu, pa sta delovali tudi Baza 21, v kateri je bil nastanjen glavni štab Narodno osvobodilne vojske in partizanskih odredov Slovenije ter Baza 80, ki je bila tajna partizanska vojaška postojanka.



V območju Roga pa je delovalo tudi 24 partizanskih bolnic. V italijanski ofenzivi leta 1942, so našli centralno bolnico in jo požgali. V nemški ofenzivi leta 1943, pa so Nemci odkrili bolnico Pugled in jo z 21 pobitimi ranjenci zažgali.

Po končani vojni pa so enote zmagovite jugoslovanske armade v nekaterih breznih izvršile več pobojev okupatorjevih sodelavcev (slovenskih domobrancev, pripadnikov ostalih jugoslovanskih vojsk in tudi civilov).

Od leta 1952 je Baza 20 zaščitena kot kulturni spomenik, saj je bila edino tovrstno oporišče v okupirani Evropi med II. Svetovno vojno.

Po ogledu baze 20 smo krenili proti Kočevju, skozi Dvor in Kočevski rog proti Mahovniku, kjer smo se ustavili na kosilu.



Po kosilu nas je na avtobusni postaji čakala vodička gos. Katarina, ki nas je že na sami postaji seznanila z zgodovino mesta in ljudmi, ki so jo ustvarjali. Med samim sprehodu skozi mestno središče pa je podrobno opisovala znamenitosti, stavbe, njihovo zgodovino in ljudi, ki so bivali ali delovali v njih.

Zvedeli smo, da je naselje nastalo na bregovih reke Rinže in je bilo obdano z obzidjem pod imenom Mahovnik v 14. stoletju. Dobilo je tudi tržne pravice in je bilo poseljeno s slovenskim in nemškim življem. Mestne pravice pa jim je podelil v 15. stoletju cesar Friderik III. Habsburški. Samo mesto je doživelo več turških vpadov, bilo je tudi požgano. Sicer pa je večkrat gorelo. V vsej zgodovini so se vrstili vladarji, ki so mu vladali. Tako so bili tu grofje Turn-i, pa knezi celjski, grofje Blagajski in grofje Auspergi (Turjaški), zadnji predstavnik te rodbine je umrl leta 1927.



Zaradi železnice in rudnika je Kočevje doživelo močan gospodarski razvoj, obenem pa tudi propad malih obrtnikov in kmetov, kar je povzročilo množično izseljevanje. Tako so zapuščene cele vasi. Kar pa je ostalo so v drugi svetovni vojni razselili okupatorji, predvsem kočevske Nemce, ki se potem niso več vrnili.

To množično izseljevanje je povzročilo propad nekaterih industrijskih panog, po drugi strani, pa se je razvila predvsem trgovina in v zadnjem času turizem. Ta ima zanimive destinacije, kot so: kočevsko ali rudniško jezero, Željnske jame, bunker Škrilj, grad Kostel, grad Fridrihštajn in pa veliko arhitekturno lepih in zanimivih hiš v samem mestu. Lepo je urejen tudi park narodnih herojev.

V Kočevju so delovali tudi znani Slovenci kot pisateljica Zofka Kveder, župnik in pisatelj Fran Šaleški Finžgar, pesnik Matej Bor, kipar Stane Jarm in slikar Michael Ruppe.

Po dobrem dvournem sprehodu po mestu, spoznavanju kraja, smo se ob odličnem vodstvu vodičke Katarine (žal mi je priimek ušel iz spomina) vrnili k avtobusu in tako sklenili ogled Kočevja.



Ostalo je še veliko , saj je eno popoldne odločno premamalo za ogled vsega, se pa že pojavljajo namigi za ponoven obisk. Sedaj pa smer Trojane, oziroma Celje.

Zahvalil bi se podžupanu Kočevja g. Gregorju Koširju za pomoč pri izvedbi izleta.

Ga. Andreji Mihelič za organizacijsko pomoč in ga. Katarini za lepo, razumljivo in kakovostno predstavitev svojega kraja.

Še enkrat hvala.

Tone

Kako in zakaj toliko let vzdrževati abstinenco?

Naj vam na začetku povem, da sem bil dolga leta alkoholik. Potem pa to glede na okoliščine ni moglo več tako naprej, treba je bilo nekaj storiti in znašel sem se na zdravljenju odvisnosti od alkohola.

Samo zdravljenje je potekalo brez zapletov, vendar pa mi je dalo misliti, kako bo po zdravljenju, kako bom vzdrževal samo abstinenco? A se bom zopet vrnil na stara pota?

Vedel sem, da sam niti z pomočjo družine ne bom uspel, zato sem se vključil v klub zdravljenih alkoholikov. Verjel sem, da mi člani kluba lahko pri abstiniranju pomagajo in mi nudijo potrebno podporo. Imel sem prav in to je bila moja najboljša poteza.

Klub v mojem življenju pomeni predvsem druženje z ljudmi, ki imajo enake težave kot jaz, da skupaj premagujemo različne probleme, vzdržujemo abstinenco, da hodimo redno na sestanke, smo odkriti drug do drugega in pripravljeni vedno pomagati.

Pomembna pa so tudi druženja z sorodnimi klubi na raznih športnih prireditvah, občnih zborih in raznih predavanjih.

Tako vam lahko zagotovim po skoraj 22-tih letih abstinence, da se mi je vse obrestovalo, saj se mi je življenje korenito spremenilo na boljše.

Spremenili so se odnosi v družini, spremenilo se je moje psihofizično stanje in še cel kup ostalih dejavnikov za katere se resnično splača ostati trezen.

Ivan

Korona

Kaj »korona« je?
Kot strašilo sredi poletja se mi zdi.
Nič ti noče, nič ti ne stori,
le k sebi te pač ne spusti.

Ko pa veter okrog strašila ropota in vije,
takrat vsaka vrana vpije:
»Ne hodi mu preblizu
in Bog ne daj, da bi ga lizu.«

In če »korona« v naši deželi se pojavi,
hitro le domov se spravi,
da ne bi z okuženim v stik prišel
In tudi ti »korono« bi imel.

Tako pač vlada nas svari,
da vsak od nas naj le doma čepi,
sicer še kakšna kazen lahko te doleti.

Milena

Najdaljša je pot, ki te pripelje najbližje k sebi

Ko beseda nanese na alkoholizem, si večina ljudi predstavlja, da mož pije, hodi od gostilne do gostilne, pride domov pijan, pretepa ženo, maltretira otroke, ves denar zapravi za pijačo, pohajkuje s svojimi pivskimi prijatelji od gostilne do gostilne in zanemarja službo. Žena pa skrbi, da družina ne razpade, in podpira kar štiri vogale hiše. Nemalokrat povezujemo alkoholizem tudi z robom družbe, z brezdomci, klošarji, ki jih srečamo s steklenico v roki na klopci v parku ali na ulici.

Vse zgodbe niso takšne. Sem ženska srednjih let, poročena, s končano fakulteto in dobro službo. Na videz nič posebnega, vsak dan sem hodila v službo, bolj ali manj uspešno oddelala osem ur, prišla domov, skuhala kosilo in si med tem časom, ko sem kuhala, postregla s kozarcem vina. To ne bi bilo nič nenavadnega, če bi ostalo pri kozarčku vina, tako pa se je moje pitje stopnjevalo in po enem kozarčku se je prilegel še eden in tako dalje, dokler nista želja in potreba po alkoholu postajali iz dneva v dan večji.

Tako sem počasi, brez posebnih znakov in hudih pretresov, pa vendar zagotovo postajala odvisna od alkohola. Sprva nisem dojela, kaj se dogaja, dokler me na prekomerno pitje ni začel opozarjati mož. Najprej zlepa, nato pa so se začeli prepiri, ki so bili vedno pogostejši, tema pa vedno ista – prekomerno pitje.



Čeprav sem še vedno redno in brez večjih težav opravljala svoje delo, saj sem pila izključno doma v prostem času in za vikende, sem začela opazati, da sem pri delu, ki ga zelo rada opravljam, vedno manj motivirana in zbrana. Postala sem brez prave volje do dela, saj so mi v glavi pogosto še naslednji dan odzvanjale moževe besede, prošnje, ne nazadnje tudi grožnje, da se bo ločil, če si ne poiščem strokovne pomoči.

Po takšnih prepirih sem si skušala pomagati sama z abstinenco in obljubami, ki sem si jih dala sama sebi, da ne bom več pila. Po nekaj dneh pa sem bila ponovno na stari poti in začarani krog se je ponovil.

Mož mi je večkrat predlagal, naj si poiščem strokovno pomoč, saj je bilo očitno, da sama takšnega bremena ne bom zmogla. Počasi sem začela tudi sama razmišljati v tej smeri, vendar nisem zbrala poguma. Sram me je bilo, kaj bodo ljudje rekli, kaj si bodo mislili o meni, če bom šla na zdravljenje, in to v psihiatrično bolnišnico, s katero tudi sodelujem po službeni plati.

Ob vseh teh občutjih sramu in ob vsem razmišljanju nisem niti pomislila, da obstaja v Sloveniji še kakšna druga ustanova, ki mi lahko pomaga, kot psihiatrična bolnišnica Vojnik.

Ko je v moji glavi končno dozorela odločitev, da nekaj pa vendar moram narediti, sem zbrala pogum in se o svoji težavi pogovorila s svojo direktorico, saj sem vedela, da je oseba, ki me ne bo obsojala in mi bo skušala pomagati.

Seveda me je bilo strah, kaj pa če moje težave vendarle ne bo razumela in bom ostala brez službe, ki jo imam tako rada. Na mojo srečo je to gospa z velikim srcem in razumevanjem. Poslušala me je in mi ponudila pomoč. Predlagala mi je, da se umaknem iz okolja, kjer živim, in poiščem pomoč nekje, kjer me ne poznajo in kjer jih jaz ne poznam. Njena prva misel je bila Ormož.

Seveda sem bila v tistem trenutku zmede proti, saj je Ormož tako daleč. Ona pa je že držala v roki telefon in se pozanimala glede možnosti za zdravljenje. To je bil odločilni trenutek, saj tako nisem imela časa, da si premislim ter najdem tisoč izgovorov, zakaj ne bi šla na zdravljenje, saj vendar tako hudih težav pa spet nimam.

Še isti dan sem o svoji odločitvi glede zdravljenja povedala možu in mami, otrok še nimam, tako mi je bila odgovornost do otrok prihranjena. Naletela sem na veliko mero odobravanja in podpore. Čeprav v tistem trenutku nobeden od nas ni vedel, kaj nas čaka v naslednjih treh mesecih, kolikor poteka redni program za odvajanje od odvisnosti na psihiatrični bolnišnici v Ormožu.

Naslednji dan me je mož odpeljal v Ormož. Na poti do Ormoža sem napisala SMS vsem svojim prijateljem, svojcem in sodelavcem, kateri so mi kaj pomenili, saj sem želela, da izvedo novico o tem, da sem šla na zdravljenje, od mene, in ne za vogalom na hodniku ali od radovedne sosedice ...

Od tistega trenutka, ko sem prejela nazaj ogromno sporočil z izrečeno podporo in dobrimi mislimi, sem vedela, da sem se odločila prav in da sem na dobri poti, da premagam odvisnost od alkohola.

Na zdravljenju sem ostala tri mesece. Zdravljenje odvisnosti pa se ne zaključi z odpustnico iz bolnišnice, ampak se šele dobro začne, ko se vrneš v domače okolje. Sama sem si pomoč poiskala pri KZA Aljažev hrib, kjer se srečujemo vsak teden, še vedno pa hodim na redne kontrole v Ormož.

Znani rek pravi: »**Najdaljša je pot, ki te pripelje najbližje k sebi,**« zato začnimo pri sebi in se nehajmo obremenjevati s tem, kaj bodo drugi rekli, kaj si bodo drugi mislili o nas, če si bomo poiskali pomoč. Vsem, ki ste našli sebe in se rešili kakršne koli odvisnosti, globok poklon in vse spoštovanje.

Vesna

Bila sva

Bila sva:

Jaz in ti, ti in jaz.
Jaz brez tebe, ti brez mene,
tvoje telo in moje oči.

Sva:

Jaz in ti, ti in jaz.
Jaz s teboj, ti z menoj,
tvoje telo z mojimi očmi.

Bova:

Jaz in ti, ti in jaz,
jaz brez tebe, ti brez mene,
tvoje telo brez mojih oči.

Tone

Življenje alkoholika

Star sem 67 let. Sedim in obujam spomine svojega življenja. Polovico ga je spremljal alkohol. Že v rani mladosti sem bil v stiku z njim, saj je bil tudi moj oče alkoholik.

Star sem bil devet let, ko smo začeli zidati hišo. Moja dolžnost je bila, da sem po prihodu iz šole očetu na gradbišče nesel kosilo in pomagal, kar sem pač zmožel. Zvečer, ko bi bilo treba iti domov, se je oče usedel s prijatelji in nadaljeval s pitjem. Pil je tudi med samim delom čez dan. Vedno sem ga čakal, da sem ga nekako spravil domov. Kar pa ni bilo vedno lahko.



Očeta je zanašalo, hodila sva negotovo, se opotekala, tudi padla. Večkrat sva prišla domov blatna in potolčena. Tudi mati je trpela, saj ni vedela, kje sva, ali je kaj narobe, ali se nama je kaj zgodilo. Kljub dejstvu, da se je oče spet napil, je bila vesela, da je bilo, razen alkohola, z nama vse v redu.

Ob gradnji hiše sem se začel srečevati z alkoholom, saj so mi ga ponujali tudi očetovi prijatelji, češ da sem že velik, da bom močan, predvsem pa, da so imeli mir in so z očetom lahko nemoteno pili. To se sicer ni dogajalo vsak dan, ampak bilo je.

Hiša je bila končana in jaz sem zaključeval osnovno šolo. Prav tako sem že večkrat spil kozarec ali dva piva. V srednji šoli sem našel nekaj prijateljev, s katerimi sem se postavljal pred drugimi. Tako smo si za malico ob sendviču kupil pivo namesto soka. To sem lahko počel, dokler sem prejemal štipendijo. Ker pa je bila želja po lagodnosti vedno večja, sem si poiskal zaslužek – urejeval sem grobove. Zelo hitro sem bil poln denarja in nobena težava mi ni bilo spiti še več kot eno samo pivo s prijatelji.

Po končani šoli sem se zaposlil v podjetju, katerega štipendist sem bil. Tu pa sem padel v »klapo«, ki je že zjutraj spila nekaj kratkega, med njimi tudi jaz.

In tako sem izgubil svoje življenje.

Pil sem z njimi v službi, pil sem z njimi po službi. Svet se mi je vrtel okoli alkohola. Prišel je čas odhoda v vojsko, kjer se je količina popitega alkohola zmanjšala, ampak sem vseeno izrabil vsako priliko, da sem pil. Po vojski sem se ponovno vrnil v »staro jato« in vzorec pitja se je ponovil.

Z zadnjim kančkom razuma sem se odločil, da neham piti. Želel sem najti resno dekle, ki bi mi odvrnila misli od alkohola. S katero bi si ustvaril dostojno življenje. Našel sem jo in se z njo tudi poročil. Vedela je, da pijem, ampak sem pitje zelo omejil, se pazil, držal nazaj in izgledalo je, kot da sem zmeren pivec.

Toda moje pitje se je po poroki stopnjevalo, saj ni bilo kritike na količino popitega alkohola. Smrt hčerke in potem rojstvo sina pa sta precej vplivala na moje pitje. Spet sem ga zmanjšal, saj sem hotel biti ženi v oporo ob žalostnem in potem veselem dogodku. Ponovno smo bili družina.

Dobila sva tudi stanovanje v bloku in sva začela živeti z novim elanom, vesela, da sva končno na svojem. Življenje se je uredilo. Toda ker je to bil novi blok, so se stanovanja začela polniti in tako so sosedi postali moji sodelavci. S tem se je pitje preselilo tudi na dom.

Pili smo v tovarni, pili smo doma. Dopoldne v službi, popoldne doma. Ob vikendih na pikniku, zvečer ob kartah. Pili smo stalno. Ker pa so bile prisotne tudi družine, nisem bil deležen veliko kritike.

Novo zmanjšanje popitega alkohola je prinesla materina smrt in skrb za očeta, ki je ostal sam. Ni se hotel preseliti k nama, midva pa ne k njemu. In tako je moja vsakodnevna pot peljala iz tovarne domov, potem pa k očetu in zvečer zopet domov. Pitje se je posledično zmanjšalo.

Kmalu pa mi je umrl tudi oče in odločila sva se, da se vrnemo domov – v hišo. Po selitvi sem spet začel več piti. Poln izgovorov sem iskal vsako

priložnost za pitje. Da pijem, so vedeli vsi. Doma, sosedje, v službi, samo nihče mi tega ni povedal v obraz. Pa saj jih tudi poslušal ne bi.

V službi nisem napredoval, s sosedi se nisem družil, v družini smo se odtujili. Žena in sin sta me prosila, naj neham piti, naj se ne uničujem, naj jima ne delam sramote. Njune besede so bile bob ob steno. Pil sem veselo naprej. Sam sebe sem pomiloval, obupaval, jokal, želel sem nehati, a nisem mogel. Vedno sem to prelagal na jutri, že prvi požirek je vse spet prestavil na naslednji dan.

Šok, ki mi je dal vedeti, da je vrag odnesel šalo, je bila modra kuverta, v kateri je bila vloga za ločitev.

Moje moledovanje žene, naj mi da še eno možnost, je obudilo sadove in žena je umaknila zahtevo, jaz pa sem poiskal pomoč v bolnišnici Vojnik. Zdravil sem se ambulantno in devet mesecev vzdrževal abstinenco. Žal pa so mi božični prazniki in pozneje novoletni pomagali, da sem zopet okusil alkohol. Saj nepoučenemu ni jasno, da za njega ni več alkohola.

Potem pa je šlo vse skupaj strmo navzdol. Pil sem za nazaj, pil sem za tisti trenutek, pil sem za naprej. Kmalu sem bil na stari poti in še bližje dnu. Z ženino pomočjo sem storil korak, ki bi ga moral že zdavnaj, in se odločil za bolnišnično zdravljenje.

Kmalu bo 23 let, odkar sem zopet našel svoje življenje.

Znova živim, znova živiva, znova živimo!

Tone

Zgodba mojega življenja

Rodil sem se v preprosti delavski družini kot šesti otrok. Mama je bila po naravi blaga in zaščitniška, oče pa aroganten in hitre jeze, kar sem velikokrat občutil na lastni koži.

Osnovno šolo sem obiskoval v domačem kraju, s šolanjem nadaljeval v Celju in kasneje v Ljubljani. V tem času sem se srečal z alkoholom le redko, če že, pa v majhnih količinah.

Nekaj let po končanem šolanju sem se zaposlil kot voznik kamiona na mednarodnem transportu. Spoznaval sem Slovenijo, Balkan, Evropo ... pot me je vodila po mnogih mestih, spoznaval sem tako blišč kot revščino posameznih krajev. V tem času sem se zatekel tudi k alkoholu.



Kot voznik sem res veliko potoval in se srečeval s sodelavci tako iz lastne firme kot iz sorodnih firm. Na carinah, na mejah, na počivališčih in povsod je bil prisoten alkohol. Pa za požirek, dva ali več sploh nisem potreboval razloga. Bil sem daleč od doma in alkohol je bil moj stalni spremljevalec.

Ko sem ob vikendih prihajal domov, sem vedno najprej zavil v gostilno in se šele nato odpravil proti domu. Doma sem imel družino, ki me je vedno bolj zaskrbljeno opazovala. Sinova sta se mi začela odmikati, začeli so mi skrivati pijačo, jaz pa si še vedno nisem pustil reči, da imam težave in da sem alkoholik. Pil pa sem vedno več in povsod, saj je telo hotelo in zahtevalo svoje.

Nič me ni zaustavilo, nihče me ni mogel prepričati, da sem alkoholik in da je nujno, da si poiščem pomoč. Dokler se mi ni konec leta 1998 zgodila lažja prometna nesreča, ki mi je življenje spremenila za 360 stopinj.

Predsednik sindikata cestnega prometa in moj dober prijatelj me je poklical in dejal, da mi grozi odpoved, če se ne grem zdraviti. Ker pa sem službo potreboval in imel rad, sem še isti dan odšel k osebnemu zdravniku po napotnico.

10. februar 1999 je dan začetka mojega zdravljenja in začetek drugačnega življenja. Veliko in marsikaj sem v življenju moral požreti, ampak na zdravljenju je bilo najhuje pripovedovati o početju v času pitja, o družini in o stvareh, ki jih drugače nisem povedal nikomur. Veliko sem skrival, preveč, zato je bilo lažje piti, kot se soočiti z demoni preteklosti. Na zdravljenju sem se moral soočiti z njimi.

Po štirih mesecih in desetih dneh je bilo zdravljenje končano. Kaj pa zdaj? Treba se bo vrniti v normalno življenje, treba bo zopet v službo, ostajal je dvom, ali bom to sploh zmogel. Vključil sem se v klub zdravljenih alkoholikov skupaj z ženo, ki me je skozi celotno zdravljenje podpirala in pri njem tudi sodelovala. Še vedno rad obiskujem klub, čeprav uspešno abstiniram že 22 let.

Velikokrat pa razmišljam, kaj bi se mi lahko v času, ko sem pil in sedel za volan težkega tovornjaka, zgodilo ali kaj bi lahko storil drugim. Srečen sem, da sem vse to dal skozi, da se je srečno končalo in da lahko uživam življenje s trezno glavo ob pogledu na vnuka, ki skupaj z mano uživata.

Za nič ne bi zamenjal življenja, ki ga imam zdaj. A hkrati brez pomoči družine, prijateljev in kluba ne bi zmogel hoditi po tej poti.

Ivan

Naša mami

Alkohol v družini vpliva na vse družinske člane. Vsakega posebej prizadene drugače. Lažje je odpustiti očetu, ki je pil, zelo težko pa mami.

Mama je tista, ki bi morala skrbeti za otroke, zanje čustveno poskrbeti, jim dajati ljubezen in toplino. Ko svoja čustva razdaja le alkoholu, je to za otroka boleče.

Dostikrat meni, da je sam kriv za to, da je on nekaj naredil narobe. Otrok ne razume, zakaj je alkohol vrednejši od njega, razume le to, da ni vreden, da bi ga lastna mati imela rada. Leta so potrebna, da dojameš, da je tukaj v ospredju drugačna igra.



Leta so potrebna, da se prepričaš, da si vreden, da si lahko ljubljen in da ni s tabo prav nič narobe.

Naša mami je v zadnjih mesecih pred odhodom na zdravljenje pogosto prikrito pila. Opazili smo, da si je alkoholne pijače skrivala po različnih prostorih v hiši. Dogajanje doma in v okolici je ni posebno zanimalo. Bila je tam, a je ni bilo.

Kadar ni bila vinjena, smo se z njo lahko celo pogovarjali, drugače pa ni šlo. Preprosto je ni zanimalo, kaj ji razlagamo. Bila je odtujena in se je izogibala družbi. Živela je v svojem svetu in pred našimi očmi propadala.

Po smrti babice je pila še pogosteje kot prej. Vstajala je med 8. in 9. uro. V tednih pred odhodom na zdravljenje je nekajkrat preležala celo dopoldne ali pa je šla spat že pred 20. uro.

Zvečer je tarnala, da jo boli glava, da potrebuje počitek, da ne zmore več.

A ni bilo vedno tako, kadar ni bila vinjena, je obdelovala vrt in opravljala gospodinjska dela, ko pa je bila vinjena, je delo ni zanimalo, takrat je bila vsa njena pozornost usmerjena na alkohol in na dejstvo, kako to pred nami skriti.

Nikoli ni bila nasilna in se ni kregala, prav tako tudi ni nikoli povedala, zakaj toliko pije oziroma kaj ima od tega. Do zadnjih nekaj tednov pred zdravljenjem ni želela priznati, da pije. Podobno kot skoraj vsi alkoholiki, ki preprosto ne dojamejo več, da so zašli in da potrebujejo pomoč.

Šele na zdravljenju je dojela, da je alkoholičarka, ter nam to končno priznala. Marsikaj smo potem izvedeli, da smo razumeli, da ni bila težava v nas, ampak v njej in v bolečini, ki jo je nosila, pa je ni znala ubesediti.

Veseli smo, da se je odločila za zdravljenje, saj smo takrat dobili mamo. Dolga pot je še pred nami, da bomo zakrпали vse rane, da se bomo pogovorili o vseh bolečih trenutkih.

Biti otrok alkoholika je težko, saj potrebuješ ogromno dela na sebi, sočutja in dojetanja, da lahko imaš normalno življenje. Mama je ena sama, pa naj bo kakršnakoli. Nikoli pa ni prepozno, da popravi svoje napake in da otrokom ljubezen, ki jim da krila, da lahko poletijo v svet.

Janja

Moj plan življenja

Ime mi je Majda, sem edinka. Trenutno sem brezposelna, ločena mati dveh odraslih otrok. Hči je stara 24 let, sin 22 let, živimo v hiši skupaj z dedkom.

Na zdravljenje sem prišla 26. julija 2010, psihično in fizično odvisna od alkohola. Za zdravljenje sem se odločila sama, saj sem prišla do spoznanja, da sem na dnu svojega življenja. Prišla sem do spoznanja, da se sama ne bom mogla rešiti iz začaranega kroga odvisnosti, saj sem že večkrat poskušala ostati trezna pa ni šlo. Moj edini izhod je bil živeti naprej brez alkohola, torej se ozdraviti ali pa umreti. Zdravljenju so mi bili v podporo moji domači.



Ogromno znanja glede zasvojenosti z alkoholom sem pridobila v terapevtski skupnosti od svojih so zdravljenecv in terapevtk ter iz razne literature o alkoholizmu. Brez terapevtk, so zdravljenecv in ustrezne literature nikakor ne bi mogla uvideti kaj je v resnici alkoholizem, njegov razvoj, radikalne posledice, ki jih prinaša družini alkoholika, spreminjanje alkoholika in v kakšno bedo peha zasvojenca, in ta alkoholičarka, ta zasvojenka sem jaz. Vse napore bom usmerila v mojo rehabilitacijo, v skupini sem že začela graditi na samospoštovanju, s tem bom tudi doma nadaljevala.

V času zdravljenja sem spoznala, da sem bila boječa in nesamostojna, kupila si bom literaturo o tem kako si čim bolj utrditi samospoštovanje in samopodobo, da se bom spoštovala takšno kakršna sem, takšno kakršno me vidijo drugi, da sem čisto v redu kljub moji telesni okvari, da lahko vse počnem tako kot vsi drugi ljudje. Med cilje sem si postavila tudi dobiti službo, se zaposliti, imeti svoja finančna sredstva. Še naprej bom skrbela za vsakodnevno telesno aktivnost, hodila bom na sprehode in v hribe.

V času zdravljenja sem prebrala sedem knjig, z branjem bom nadaljevala tudi doma, večkrat bom šla v gledališče in kino in s tem skrbela za svoj duhovni in intelektualni razvoj.

V času zdravljenja sem začela hoditi v klub zdravljenih alkoholikov Aljažev hrib, bila sem lepo sprejeta, v klubu se počutim enakovredna, z obiskovanjem bom nadaljevala še v bodoče.

Storila bom vse da ohranim trajno abstinenco, da se bom ponovno lahko prebujala naspana, polna energije, neobremenjena z odvisnostjo, pripravljena sproti reševati vse težave, katere me še čakajo v mojem življenju.

Želim si skupaj z mojimi najdražjimi trezno preživeti preostanek mojega življenja, tudi takrat ko mi bo najhuje.

Majda

Sem alkoholik in živim normalno življenje

Brez težav javno priznam, da sem zdravljen alkoholik, in še vedno, kljub temu da je od mojega zdravljenja minilo že 16 let, obiskujem KZA v Celju. K temu, da sem sploh moral na zdravljenje, je botrovalo dolgotrajno in prekomerno pitje alkohola. Pitje me je pripeljalo tako daleč, da sem postal fizično in psihično odvisen od alkohola.

Na zdravljenje sem šel 23. junija 2004 z namenom, da bi prenehal piti alkoholne pijače, da bi družina ostala skupaj in da bi obdržal službo. Od

takrat, ko sem naredil ta odločilni korak, je, kot sem omenil, minilo že 16 let.

Ves ta čas mi je uspelo in mi še uspeva vzdrževati abstinenco. To je namreč v mojih očeh eden glavnih pogojev, da sem zaživel drugačno, lepše, polnejše in uspešnejše življenje. Ponosen sem na svoj uspeh in resnično me ni nikjer sram povedati, da sem zdravljen alkoholik.

Zaradi alkohola, no, zaradi moje odločitve, da mora biti alkohol na prvem mestu, sem zamudil ogromno lepih trenutkov z ženo in hčerko, ki so za vedno izgubljeni. Sicer se trudim, da sedaj nadoknadim izgubljeno, da kljub 16 letom abstinence povrnem družini zaupanje vame.



A kljub temu ne bom nikoli videl hčerkinih prvih korakov, ne bom prisoten, ko je šla v šolo, se prvič poškodovala, dobila prvo odrgnino, se prvič zaljubila, je bila prvič razočarana, se tudi sama prvič napila ... Ogromno je teh trenutkov, ki jih ne morem povrniti in mi je zaradi tega žal.

Nekaj malega sicer skušam nadoknaditi z vnukinjo, zato se veselim vseh skupnih trenutkov, še posebej pa uživam v družbi moje male navihanke.

Včasih me spreleti občutek krivde, močnejši je, če dobim pripombo »z mano si bil pa drugačen«. Vem, da sem bil, a tega ne morem spremeniti.

Lahko iščem izgovore, da sem takrat pil, da sem bil bolan, a še vedno ostaja dejstvo, da se mi takrat ni zdelo pomembno to, kar mi je zdaj. Nisem zmogel uvida, da so pomembne majhne stvari, majhna dejanja. Ni dovolj, da ko sem prišel z zdravljenja, sem na hčer pazil z budnim očesom. Ni dovolj, da me še vedno skrbi zanjo.

Brez družine in njene nesebične pomoči in vztrajnosti pa tudi tolikšnega zaupanja, da sem dobil še eno možnost, ne bi zmogel hoditi po poti, ki jo hodim. Je moja luč na koncu predora, sonce, ki osvetljuje temo.

Vesel pa sem, da so mi tudi v službi dali še eno priložnost, da sem si spet pridobil zaupanje sodelavcev in nadrejenih. Čeprav je delo naporno, sem vesel, da ga lahko opravljam s trezno glavo. Mogoče mi je šele zdaj jasno, da sem dnevno v zelo nevarnih situacijah, kjer je nujno, da si trezen. Pred zdravljenjem se mi je zdelo, da zmorem delo brez težav opravljati tudi po nekaj kozarcih alkohola, zdaj pa mi je jasno, da je takrat iz mene govoril le alkohol.

So pa svojstven izziv vsekakor stranke, ker šele sedaj opažam, kako pogosto ljudje ponudijo najprej alkohol in šele potem sok in vodo.

Prosti čas sem nekoč porabil za alkohol oziroma dejavnosti, ki so posredno ali neposredno izhajale iz dejstva, da pijem. Sedaj ta čas pripada meni in družini. Rad pogledam kakšen film, postorim kaj okoli hiše in preživim kakšno urico s prijatelji.

KZA še vedno obiskujem, ker sem tam našel podpornike in prijatelje. Radi se družimo, se pogovorimo o tekočih zadevah pa tudi o morebitnih problemih. Tedenski obisk je zame opomnik, zakaj je smiselno ne piti in kaj vse mi je alkohol nekoč vzal.

Robi

Napaka

Vsak človek gotovo vsaj enkrat v življenju naredi napako. Eni večjo, drugi manjšo, tretji popravljivo ali pa tudi ne. Kakršnakoli že je, je najtežje to lastno napako priznati najprej sebi, kaj šele potem še drugim. Kako hitro in če sploh zmoremo to narediti, je v prvi vrsti odvisno od ljudi in okolice, v kateri živimo.

Alkoholizem ima izvor v rani mladosti, čeravno se tega večina ne zaveda ali si sploh ne upa priznati, saj bi se potem morala soočiti s preteklostjo. Veliko lažje si je ustvariti lažno otroštvo, saj tako nisi ranljiv. Radi obujamo lepe spomine, a ko moramo govoriti o tistih težkih ... Bistveno več časa porabimo za spomine o lepih trenutkih ter o tistih lažnih, zaradi katerih smo lahko preživeli.



Ne lažem si, da izvor mojega alkoholizma ne izvira iz mojega otroštva. Ne bom štela, kolikokrat sem iskala očeta po gostilnah, ga čakala in prosila, da greva domov. Mama je vedno poslala mene, ker me je oče vsaj malo upošteval in sem imela bistveno večji uspeh pri prepričevanju očeta, naj gre domov, kot ona.

A kljub temu sem dolge ure sedela za pultom v gostilni, kjer je oče s svojimi prijatelji imel »strokovne posvete«. Da sem lažje čakala, je tudi meni ponudil pijačo. Bila sem radovedna, kaj in zakaj je to tako »dobro«. Po večkratnem poskusanju sem tudi jaz začutila olajšanje. Bila sem prepričana, da kozarček, dva, ali več, ko misli odtavajo, ko ti je malo mar za vse, ko se počutiš dobro, niso nič slabega.

Le zakaj bi bilo nekaj tako dobrega napačno ali celo vredno obsojanja? Tako sem spoznala alkohol, ki mi je vlival lažne občutke moči in samozavesti. Počutila sem se kot odraslo dekle. Ob spoznavanju teh občutkov sem vse pogosteje pila in se omamljala.

Všeč sem si bila. Zmogla sem vse tisto, o čemer sem prej le sanjala, meja je bila le nebo. Svet je bil moj in za nič ni bilo ovir.

Poročila sem se. Rodila hčerko. Vendar pridno nadaljevala s pitjem, vse pogosteje. Občutku moči in vsemogočnosti se nisem želela odreči. Izkoristila sem vsako priložnost za pitje. Pila sem na očeh vseh in pila sem na skrivaj.

Steklenice sem skrivala med perilom, posteljnino, tam, kjer jih mož naj ne bi našel. Piti sem morala že zjutraj, pred službo, piti sem morala čez dan, piti sem morala zvečer.

Zapirala sem si oči pred problemi in resnico ter vedno pogosteje pila. Bežala sem v svet alkohola in neresnic. Moj svet laži in prevar je bil pester. Zato sem postala alkoholičarka, ki je bila breme sebi, družini in tudi družbi. Postala sem oseba, ki se ji lahko vsak smeji, jo žali in zaničuje. Humor, zbadljivke na moj račun so postale moja stalnica. Nikomur pa nisem ostala dolžna. Postala sem klovn družbe in družine, že na meji sramotenja.

Duh humorja je ostal v meni tudi zdaj. Življenje je lepo in ga je škoda zapraviti za negativno mišljenje. Še vedno v družbi poskrbim za obilico smeha, žal še vedno dovoljujem, da nekateri hodijo po meni in me zaničujejo. Na trenutke sem še vedno tista deklica, ki obupana čaka ob pultu na očeta, čakam na tisti kozarec, ki mi bo dal moč, da se uprem.

Zdaj vem, da mi alkohol tega ne bo dal. Tega se zavedam več kot 20 let. Hkrati pa se zavedam, da brez pomoči moža, ki je »imel težave z alkoholom«, ker je bilo meni takrat »fajn«, ne bi zmogla hoditi po tej poti. On in hči sta moj svetilnik, ko se pojavi razburkano morje.

Kot zdravljena alkoholičarka še vedno upam, da nisem takrat vsega zamudila, ker mi je bilo »fajn«, da je na postaji življenja ostal še kakšen vagon, v katerega bom lahko vstopila in se odpravila v svet, kjer bom lahko popravila vse napake in bom tisto, kar sem, ter doživela še tisto, kar sem zamudila.

Milena

Odhod z zdravljenja



Zgleda, da mi je bilo na zdravljenju tako všeč, da sem oddelek psihiatrije obiskal kar trikrat. Cel roman bi lahko napisal o svojem alkoholizmu in o

poteku vsakega zdravljenja. Veliko sem takrat doživel, marsikoga prizadel in predvsem mi je uspelo narediti veliko neumnosti.

Hvaležen sem okolici, sodelavcem, predvsem pa domačim, da niso obupali nad mano in so me vedno znova poslali na zdravljenje. Vsako je bilo potrebno. Vsako zdravljenje mi je pustilo nekaj, kar me je vsaj nekaj časa držalo v pravi smeri.

A glede na to, da je bil odhod na moje zadnje zdravljenje zelo senzacionalen, bi mi lahko bilo jasno, da bom tokrat uspel. Kot že dvakrat poprej sem bil prepričan, da lahko svoje pitje nadzorujem, da en kozarček tu in tam ne bo težava. Bil je, in to velika.

Tako velika, da je ženi prekipelo in mi je v vinski kleti odprla vse sode z vinom, da je vino iz njih steklo. Sledilo je, v moji pijani glavi, logično dejanje in sem prazne sode spravil ven, na polje, in ker živim na hribu, so se odkotalili v dolino.

Po zdravljenju pred tem dogodkom bi moral hoditi v bližnji KZA Štore, kjer nisem zdržal dolgo. Nisem jih imel volje poslušati, nisem čutil, da spadam tja, ker sem se zdravil zaradi drugih. Jaz nisem imel problemov z alkoholom.

Čutil sem se dovolj močnega, da sam abstiniram. Naboj Pohorskega dvora, kjer sem se zdravil, in volja po abstinenci sta trajali skoraj deset let. Z njima pa tudi želja po omami, ki je samo naraščala.

Nisem več zdržal. Obdobje pitja alkohola je bilo kratko. Da je bilo tako, se moram zahvaliti ženi, ki je aktivirala »krizni štab« – poleg tega, da mi je zlila vino iz soda – in po zelo hitrem postopku so me odpeljali na zdravljenje, še zadnjič.

Rešila me je iz kremljev alkohola. Le njej se moram zahvaliti, da sem danes še tukaj, živ in zdrav ter trezen. Vseskozi me je spodbujala, mi stala ob strani in mi oprostila ter pomagala pri abstinenci. Nič od tega ji ni bilo treba početi. Vesel sem, da me ima toliko rada, da je šla z mano čez pekel in da mi je oprostila premnoge napake.

Ko sem zadnjič prišel z zdravljenja, mi je izbiro kluba svetoval prijatelj. Ta isti prijatelj, ki sem ga nedolgo pred tem jaz, zdravljen alkoholik, a ne ozdravljen, peljal na zdravljenje.

Takrat se je prebudila tudi moja potreba, želja, da pomagam ljudem, ki se borijo in trpijo v alkoholizmu. Mnogim sem pomagal in jim še, celo izobraževanje za laičnega terapevta sem opravil.

Naučil sem se, da za tako pomemben korak v življenju – da si priznaš, da imaš težavo – potrebuješ čas in podporo. Naučil sem se poslušati in ne obsojati, pomagati in ne grajati. Prisluhnem vsakemu, ki je pripravljen razložiti svoje probleme, in mu svetujem po svoji moči.

A kljub dolgoletni abstinenci se še vedno sramujem dejanj, ki sem jih počel v pijanosti. Veliko se jih spomnim, še več pa sem jih pozabil. Veliko je takih, ki sem jih v hudi pijanosti počel, pa se jih niti nisem zavedal. Včasih se ob kakšnem čudnem pogledu sprašujem, če sem v tistem času, ko »filma ni«, naredil kaj temu, čigar oči me čudno gledajo.

Cilji alkoholika so približno enaki, v prvi vrsti abstinenca. Vem pa, da se noben alkoholik ni odločil za zdravljenje, dokler ni doživel popolnega poraza. Vsak je potreboval tisti hudi trenutek, da se je zlomil in dojel, da ima težavo, ki je sam ne bo mogel rešiti.

Štefan

Zdravljenje

Zgodbe večine alkoholikov so identične. Do zdravljenja je večina menila, da pitje obvladuje, da so zmerni pivci in da jim drugi težijo, ker pretiravajo. Bili so polni obrambnih mehanizmov, ki so jih branili pred resnico. Veliko neumnosti so naredili, preden so dojali, da imajo težavo.

Večina nas je pred zdravljenjem doživela hladno tuš. Nekateri imajo prav zabavne zgodbe, drugi tragične. A skupno nam je to, da se je vsem nam zgodil tisti usodni dogodek, ki nas je streznil in smo odšli na zdravljenje.

Statistika sicer pravi, da je teh, ki jim uspe v prvo, malo, a po mojem opažanju je že nekaj let tudi tako, da odidejo na zdravljenje tisti, ki si tega resnično želijo.



Če mene kdo vpraša, sem bila zmerna pivka, nisem veliko spila. Alkoholizem ni vezan na količino popitega, ampak na fizično odvisnost od alkohola. To pa sem jaz vsekakor bila, četudi sem za zadovoljitev telesne potrebe spila sorazmerno malo.

A kar je bilo po moji oceni malo, je bilo po mnenju mojih preveč. Takrat nisem razumela, zakaj je tisti kozarček po opravljenem trdem delu ali ob kosilu, večerji ... takšen problem. Po večletnem opozarjanju družine, da že pregloboko plavam v alkoholu, sem končno le pristala na bolnišnično zdravljenje. Priznam, da ne ravno z velikim navdušenjem, a me je mož »stisnil v kot« in mi postavil pogoje, ki jim nisem mogla oporekati.

V bolnišnico Maribor sem bila sprejeta spomladi. Tam sem ugotovila, da sem najstarejša med vsemi zdravljenici. To me je še bolj prizadelo, da sem

šele pri sedeminpetdesetih letih ugotovila, da je alkohol tihi ubijalec posameznika in razdiralec družine.

Težko je razložiti, kakšna čustva divjajo v tebi, ko počasi dojemaš, kaj si naredil, kako močno si padel in kako prekleto so te morali bližnji imeti radi, da so te prenašali. Ne glede na starost ni na takšen šok nihče pripravljen.

V zdravljenje sem se dobro vklopila in je trajalo štiri mesece. Veliko sem se naučila, veliko spoznala, se spremenila in dojela, da imam čudovito družino, zatega moža in da sem lahko srečna in hvaležna, da sem še sploh tu.

Zdravljenje sem zaključila na sinov rojstni dan. Ob prihodu domov sem si obljubila, da ne bom več uživala alkohola, da sem končala s pivsko kariero. Sin je mojo odločitev sprejel kot rojstnodnevno darilo. Mož pa je obljubo sprejel z veliko mero navdušenja.

Kot zdravljenka sem se vključila v KZA, kjer me spremlja tudi mož. Redno obiskovanje srečanj v klubu pripomore k vzdrževanju moje abstinence. Tam so me sprejeli takšno, kot sem, sva. Počutim se dobro, sprejeto in tam mi je dovoljeno spregovoriti o bolečini, sreči, o vsem. Razumejo me in ni mi treba svojih dejanj ovijati v ovojni papir.

KZA je kraj, kjer se vsi, ki smo dali odpoved alkoholu, združujemo in predelujemo svoje stiske. Včasih sta potrebna le pogled in nasmeh in je vsem jasno, kakšna je situacija.

Štefka

Za dobro voljo

Kuharska dilema

»Kadar skuham slabo, nihče noče jesti,
kadar skuham dobro in okusno, mi nič ne ostane za pojediti.«

Opozorilo

Starejši par se sprehaja po parku. Žena zagleda mladi par kako se ljubi in reče možu: »Uboga punca, daj glasno zažvižgaj, da se reši, dokler je še čas.« »Ne, ne bom! Tudi mene ni nihče opozoril.« reče mož.



Zavarovanje

Mož reče ženi: »Danes sem se življenjsko zavaroval v tvojo korist!«

Ona pa njemu: »Sijajen mož si, a to pomeni, da ne kličem zdravnika, ko boš zbolel?«

Laboratorij

Pacient pride v laboratorij na odvzem krvi. Laborantka piči prst, kri ne priteče. Piči drugič, krvi zopet ni, piči tretjič, ni krvi. Odloči se in poseša prst, kri priteče. Pacient pa ves navdušen reče: »Veste, so mi rekli naj dam tudi urin!«

V zaporu

Se pogovarjata zapornika:

»Zakaj pa si ti tukaj?«

»Zaradi prehitre vožnje. Pa ti?«

»Zaradi prepočasne!«

»Kako?«

»Ujeli so me!«

Plešavost

»Mama, zakaj je oči tako plešast?«

»To je od skrbi.«

»Zakaj pa imaš ti toliko las?«

Brez odgovora.

Jože

Življenje z alkoholom

Slovenija je po številu popitega alkohola na prebivalca v samem evropskem vrhu – na petem mestu, na svetovni ravni pa malce pod desetim mestom. Situacija preteklega leta, kljub prodani manjši količini slovenskega piva in vina, pa je problem pitja še samo povečala. Težav zaradi alkoholizma se, kljub temu da se leta opozarja na to, da je situacija resna, večina še vedno ne zaveda.



Medtem ko je bilo leta nazaj v podjetjih za zaposlene zdravljenje alkoholizma obvezno ter je bilo za zaključitev zdravljenja nujno, da je zdravljenec vsaj še pet let hodil v lokalni klub zdravljenih alkoholikov, bi zdaj z lučjo po belem dnevu iskali podjetja, ki svoje zaposlene še napotujejo na zdravljenje. Veliko lažje jim je dati odpoved in plačati odpravnino, kar za delodajalca pomeni manj stroškov in skrbi.

Klubi zdravljenih alkoholikov pa malce zaradi tega, malce zaradi vsesplošne prepričanosti, da so alkoholiki le brezdomeci in nasilneži, pa tudi zaradi covida v zadnjem letu, »razpadajo«. Žalostno je tudi to, da je malo osebnih zdravnikov, ki znajo prepoznati znake alkoholizma, še posebej pri tistih, kjer gre navidezno za urejeno družino, če pa znake že prepoznajo, marsikomu zmanjka znanja o tem, kam naj alkoholika pošlje.

V Sloveniji imajo alkoholiki možnost, da se zdravijo bolnišnično – so približno tri mesece v eni izmed ustanov (v Vojniku, Ormožu, Mariboru, Ljubljani, Idriji in Begunjah), ali se zdravijo ambulantno – tedensko (redko tako pogosto) obiskujejo zdravnika v omenjenih šestih ustanovah, ponekod pa nudijo tudi pripravo na zdravljenje, kjer se posameznik približno tri mesece pripravlja na zdravljenje, in običajno mnogi svojo pot zdravljenja tam tudi zaključijo.

Kot že omenjeno, resnosti alkoholizma se premalo zavedamo in je tudi nekakšna tabu tema. »Jaz pa že ne pijem toliko,« je običajno najpogostejši argument, hkrati pa so to tudi besede domala vseh, ki so se zdravili, le da so oni še dodajali, da z alkoholom nimajo težav, da jih imajo drugi, in so vztrajno dokazovali, da vsi drugi pijejo več.

Dokler je alkohol prisoten v navidezno urejeni družini, kjer alkoholik ni nasilen, ne zapravlja preveč družinskega denarja in ne sramoti preveč svoje družine, se ga tolerira in za njegovo pitje poišče odlične izgovore – bil je rojstni dan, sklenil je odličen posel, imel je naporen dan, bila je ta ali ona proslava, to je del njegove službe ... seznam je dolg kot jara kača, a vsi izgovori imajo skupno točko, so le načini prikrivanja resnosti situacije.



Alkohol je le nadomestilo za čustveni manko

Alkoholizem je odvisnost, in kot vse odvisnosti, se ne zgodi čez noč. Posameznik leta in leta svoj čustveni primanjkljaj utaplja v substanci, alkoholu. Večino časa se tega ne zaveda in tudi situacije ne dojema tako, ker po njegovem mnenju pije tisti deci, dva, tri, pa kdo bi štel, zaradi vzdušja, ne tako pogosto, le tiste steklenice v smeteh rišejo malce drugačno podobo.

Večina je mnenja, da postanejo alkoholiki tisti, ki prihajajo iz družin, kjer so že bili alkoholiki, pa to ne drži. Seveda so tudi takšni, ampak v ozadju je odvisnost. To je tisto, kar se pretaka iz generacije v generacijo. Lahko so starši bili le deloholiki, mogoče so bili pretirano odvisni od športa, hrane, pozornosti, čustev, kockanja ... tudi tukaj bi lahko naštevali, kaj vse so odvisnosti.

Ne glede na to, kakšna je bila dinamika odvisnosti v družini, lahko nekdo izbere alkohol kot svojo odvisnost. Nikjer ne piše, da bo potem brezdomec, zanemarjen in bo večino časa hodil okoli nadevan. Zgodbe alkoholikov so različne, tako so med njimi najmanj izobraženi in doktorji ne vem česa, revni in bogati, samski in z družino. Alkohol ne izbira, izbira le ranjen posameznik.

Dinamika družine, kjer je alkohol doma

Otrok, ki odrašča v družini, kjer je alkohol doma, pa ni nujno, da je tisti, ki pije nasilnež, lahko je uspešen, dober oče in mož oziroma mati in žena, dobi namesto občutka varnosti, ljubezni, spoštovanja, potrditve le občutek sramu, strahu, preplavlja ga jeza in izoblikuje nižjo samopodobo.

Takšna družina se vrti v začaranem krogu čustvenega in včasih tudi fizičnega nasilja. Alkoholik se napije in ima svoj šov, ne glede na to, kako se vede, svojcem to povzroča stisko. Če je zabaven, slej kot prej ta njegova zabavnost preide v sramotenje. Če je tiho in gre samo spat, slej kot prej to postane moteče. Ko početje alkoholika postane moteče, se začno prepiri, obljube, grožnje in tiste čarobne besede, spremenil/a se bom, temu obdobju sledi tisti obljubljeni raj, ki lahko traja dneve, tedne, mesece, dokler alkoholik ponovno ne poseže po alkoholu. Sprva je samo požirek, kozarček, dva in tudi to obdobje ter skrivanje lahko traja nekaj mesecev, dokler alkoholik ponovno ne začne svojega čustvenega primanjkljaja utapljati v alkoholu.

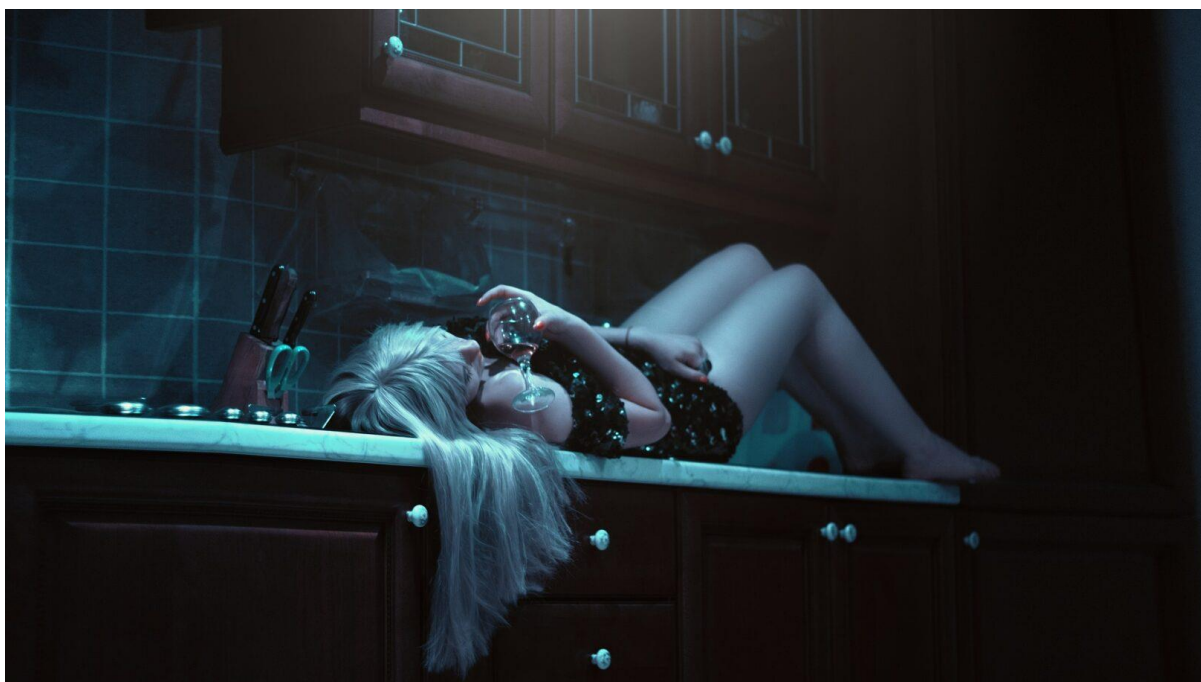
Partner alkoholika pa je, dokler ne postavi meje, sokrivec v tej agoniji. Večina tega ne želi slišati, saj menijo, da niso soodgovorni za to, da nekdo pije, saj mu ne vlivajo alkohola v usta. Res ga ne, ampak mu to dovoljujejo. Ob tem se odigra podobna dinamika kot pri vzgoji otroka, alkoholik je otrok in partner starš.

»Vsega so krive ženske,« so znane Rugljeve besede, ki so dostikrat naletele na kritiko. A ženske so tiste, ali kot matere ali kot žene, ki imajo moč spreminjati svet, saj so tiste, ki bi morale poskrbeti za čustveno ravnovesje, pa v primeru alkoholizma v večini odpovedo. Ravno zaradi tega otroci hitreje oprostijo očetu in težje materam.

Vloge otrok in odrasli v družinski dinamiki alkoholikov

V družini, kjer vlada alkohol, prikrito ali javno, je otrok prisiljen na hitro odrasti. Običajno starejši otrok prevzame vlogo odgovornega otroka, ki poskrbi za vse, uredi vse, je v šoli uspešen, prav tako v vseh dejavnostih, ki jih ima. Mlajši pa pridno igra vlogo večnega upornika brez razloga.

Otrok lahko prevzame tudi vlogo grešnega kozla in je kriv za vse, hkrati pa se vedno znajde ob nepravem času na nepravem mestu.



Otrok lahko prevzame tudi vlogo klovna ter čuti, da mora zabavati vse okoli sebe, tako doma kot v družbi, v razredu ali službi, a je v sebi ranjen. Marsikateri otrok pa se zateče v nasilje ali ima učne težave.

Ne glede na to, kakšno vlogo otrok prevzame, je prepričan, da ni vreden, da je ljubljen. Prepričan je, da je on kriv za to, da je alkohol prisoten, ker nima dovolj visokih ocen, ni dovolj lep, uspešen ... Takšni otroci se pretirano odzivajo na kritike ter jih zelo težko sprejemajo, prehajajo iz enega ekstrema v drugega in konstantno iščejo potrditev, včasih tudi na napačnih področjih.

Otrok, ki je odraščal v družini alkoholikov, ima pred sabo trnovo pot in ta ne poteka pri vseh enako. Mnogi imajo na videz popolno življenje, le tisti ampak je prisoten. Drugi ekstrem so tisti, pri katerih se zdi, da česarkoli se lotijo, bo propadlo. Skoraj večina teh otrok ne zna postavljati mej, kar se odraža na vseh področjih, tako pri vzgoji kot v partnerskem odnosu, v šoli ali celo v trgovini, ko bi se morali postaviti zase.

Posameznik, ki ima dediščino alkoholizma, ima pred sabo težko pot, saj mora na novo zgraditi občutek varnosti in zaupanja. To sicer najlažje

naredi ob partnerju, ki razume dinamiko, a če tega ni, sta potrebna jeklena volja in globoko zavedanje, da odkoraka iz pekla, v katerem se je znašel. Večno nedoslednost, nezanesljivost, kaos, občutek sramu in strahu mora zamenjati z bolj zdravimi občutki in čutenji. Kako uspešen je bil pri tem, se potem pokaže pri njegovih otrocih. A dokler je glavno vodilo zanikanje, tudi do razrešitve te globoko ukoreninjene zlorabe ne pride.

Alenka Gabrovec

V objemu steklenice

Rodil sem se kot drugi nezakonski otrok. S štiri leta starejšim polbratom sem živel na večji kmetiji pri babici in materinem bratu. Ko sem bil star štiri leta, sta se starša poročila in smo se vselili skupaj ter živeli normalno družinsko življenje, vsaj do mojega 15. leta.

Med počitnicami sem odhajal k babici na kmetijo. Tam sem se redno srečeval z alkoholom. Čisto normalno je bilo, da se otrokom daje malo jabolčnika ob malici. Ko sem bil star 15 let, je polbrat odšel od doma, oče pa je vse več popival. Breme vsega je padlo na mater, da smo preživel, je opravljala poljska dela pri sosednjem kmetu.

Jaz pa sem se zaradi tega, kar sem videl pri očetu, izogibal alkoholu. Z odliko sem zaključil šolanje na poklicni šoli, kjer sem se tudi zaposlil. Kot vsi fantje takrat sem odšel na služenje vojaškega roka. Tudi tu še nisem užival alkohola. Po končani vojaščini sem naprej delal na šoli in zaključil strojno tehnično šolo.

Poročil sem se in rodila se je prva hčerka. Dobil sem novo kadrovske stanovanje in tudi drugo hčerko. V tem obdobju še prav tako nisem užival alkohola, imel sem vizijo in načrte. Zaključil sem šolanje na pedagoški fakulteti v Mariboru in imel dobro službo, zato sem začel graditi hišo.

Takrat pa sem pričel uživati alkohol in kaj kmalu iz zmernega pivca postal odvisnik. Popival sem ob večerih in prostih dnevih in zelo kmalu je alkoholizem postal del mojega življenja. Na priporočilo zdravnika in vodstva šole sem odšel na zdravljenje. Po trimesečnem zdravljenju na Pohorskem dvoru mi je uspelo abstimirati osemnajst let.



Zdravljenje pa mi je prineslo tudi odločitev za drugačno življenje. Na zdravljenju sem moral ubesediti vse težave, vse stresorje, ki so me gnali, da sem raje uteho iskal v alkoholu, kot pa sem se soočal z realnostjo. Na zdravljenju sem dojel tudi pomen tega, da sem bil nezakonski otrok, da sem živel lep čas pri babici in predvsem to, da se nisem poročil iz ljubezni, ampak ker se je spodobilo.

Ni mi žal, saj sta se mi v zakonu rodili čudoviti hčerki. A z bivšo ženo sva si oba zaslužila nekoga, ki bi naju imel brezpogojno rad in bi naju sprejemal takšna, kot sva. Drug drugemu tega nisva znala dati, zato je bila edina rešitev, da se razideva.

Po ločitvi sem tako imel nove cilje, moral sem si urediti novo življenje, stanovanje, tudi poskrbeti za hčerki, četudi sta živeli z mamó. Moji dnevi so bili polni, rasel sem, se razvijal in imel lepo življenje.

Po upokojitvi pa nisem imel nekih novih projektov, ciljev in sem spet začel uživati alkohol. Posledica je bila, da sem ponovno zabredel. Ker ko si enkrat alkoholik, si alkoholik za vedno. Zdravljen alkoholik ali alkoholik

nikoli ne more biti zmeren pivec. Naše telo alkohol drugače absorbira in žal nimamo zavor. Po zdravljenju sem abstiniral tri leta.

Ker sem živel sam ter sem ponovno imel vse zastavljene cilje dosežene, je steklenica spet postala moja prijateljica. Tokrat nisem čakal dolgo, nisem si lagal, da zmorem sam, da en kozarček, ki je bila v resnici steklenica, že ni takšna stvar. Vedel sem, kam sodim, le malce me je skrbelo, bilo me je sram in sem menil, da sem izdal svoje prijatelje v KZA. Prav tako pa je bilo težko zdajšnjo partnerko vpeljati v težave, ki so že leta z mano. Ni si zaslužila tega. A je vseeno ostala z mano in me podpirala.

Ko sem prišel z zdravljenja in v klub in so mi povedali, da so ponosni name, ker sem ukrepal pravi čas ter jim težav nisem skrival, mi je postalo lažje. Povedali so mi, da jih nisem izdal, čeravno sem tako čutil, le odločili so se, da me morajo »zaposliti«, da ne bom še kdaj zapadel v skušnjava. Ker živim sam, sem moral spremeniti vzorce življenja, se več družiti, obiskovati svojce in prijatelje ter si najti nove dejavnosti. Moje življenje je ponovno pestro, polno novih izzivov, ciljev in strasti. Vsak dan je nov dan in upam, da nikoli več ne bom padel v objem steklenice, pa naj me še tako vabi.

Trenutno te potrebe nimam, prav tako ne čutim potrebe, da bi pil, pa se mi je v teh skoraj štirih letih, odkar sem zapustil zdravljenje, zgodilo marsikaj. Dostikrat sem imel »razlog«, da uteho poiščem v meni najlažji poti, pa tega nisem storil. Tudi zadnje leto, ko se zaradi pandemije nisem smel družiti, sem našel način, da so bilo moji dnevi polni.

Vse se da, če je le volja, in trenutno le-to imam.

Andrej

Nekaj v razmislek

Ne tekmuje se s konji
in ne prepričaj bedake,
saj konja ne moreš premagati
in bedaka ne prepričati.

Ko vse to mine...

a se bomo sploh zavedali,
kako malo potrebujemo.



Ovca se celo življenje boji volka,
a poje jo pastir, kateremu najbolj zaupa!

Ne pij, ne kadi, pazi kaj ješ...
celo življenje se trudiš,
da bi umrl zdrav!

V politiki ni dileme...
Ali lažeš ali ne govoriš resnice!

NI hitrejšega prenosa podatkov,
kot dve sosedi ob kavici.

Težave so kot sonce, če gledaš vanj, nič ne vidiš.
Če pa greš naprej, ti razsvetli celo pot.

Alkohol ti ne bo dal odgovore,

pomagal pa ti bo, da pozabiš vprašanja.

Tone

Posledice alkoholizma

Če bi morala opredeliti, kateri je bil tisti moj usodni trenutek, ki me je pahnil v alkoholizem, lahko rečem, da je moje usodno srečanje z alkoholom bilo, ko sem počitniško delala v pivovarni Laško. Pri malici je namreč vsakemu delavcu pripadala steklenica piva ne glede na starost in spol. Podarjenega se pa ne zavrne, tako so me naučili doma.

In tako nekako se je začelo in moje občasno pitje, ki se je nadaljevalo tudi v srednji šoli. Še intenzivneje sem začela piti kasneje, ko po običajnih smernicah nisem imela utemeljenih razlogov, ko sem začela hoditi v službo.

Seveda sem imela tudi svoj krog pivskih prijateljev, s katerimi sem pohajkovala po planinskih poteh, kjer se je poleg občudovanja narave tudi na veliko pilo. Te navade in razvade so me pripeljale do prekomernega pitja.

Težave zaradi dolgotrajnega pitja so se začele, ko sem bila zaradi bolečin v trebuhu sprejeta na gastro oddelek. Ugotovili so, da imam med medeničnem delu in trebuhom vodo. Naredili so mi punkcijo, ki je pokazala začetek ciroze jeter. Nad vsem tem sem se zamislila in uspešno abstinirala nekaj mesecev. Toda želja po alkoholu je bila premočna in pregreha presladka. Zelo sem bila kmalu, kljub temu da sem vedela, da si pišem smrtno sodbo, na starih poteh.

Da imam težave z alkoholom, so ugotovili tudi v službi. Dobila sem vabilo na zdravniški pregled. Poraznim izvidom je sledila popolna abstinenca in kontrola čez tri mesece.

Naslednji izvidi so bili dobri, zato sem dobila potrjeno zdravniško spričevalo. Abstinenco sem vzdrževala nekaj mesecev, a ker odvisnik ne zmore svoje težave rešiti sam, se je ponovno zalomilo. Želja po omami je bila premočna in kmalu sem bila še bližje dnu.



Ponovno sem dobila vabilo na zdravniški pregled, na izvidu pa besede »nezmožnost dela«. Kaj sedaj? Nič! Kar brez zdravniškega spričevala sem hodila v službo in zraven pridno abstinirala, ker po mojem mnenju je bila to najbolj logična rešitev. Pri ponovni kontroli in ob dejstvu, da sem vendarle trmasto abstinirala, so hvala bogu bili izvidi dobri. Ponovno sem bila sposobna delati, vsaj naslednjih šest mesecev, kolikor mi je veljalo potrdilo.

Namesto da bi bil to zame alarm ter bi vendarle nadaljevala z abstiniranjem, sem od veselja, da imam vsaj nekaj časa mir pred zdravniškim pregledom, nazdravila. Saj sem si zaslužila, torej smem nazdraviti, kaj bo pa narobe, če spijem kozarček, dva, tri ...

Zelo dobro se spomnim dneva, ki mi je življenje postavil na glavo. Bil je torek in imela sem dopoldansko izmeno, ko so me okoli osme ure poklicali v pisarno. Pričakal me je inšpektor z alkotestom. Rezultat je bil seveda

pozitiven, saj sem že lep čas pridno pila, še tisti prvi kozarček. Sledili so pogovori z nadrejenimi in dogovor o zdravljenju.

Nisem imela več izhoda. Treba je bilo iti na zdravljenje, ker sama nisem zmogla bitke s tem vragom. Pri štirimesečnem zdravljenju mi je v veliko oporo bila in mi še vedno je svakinja, za kar sem ji neizmerno hvaležna. Moje zdravstveno stanje je trenutno stabilno. Redno obiskujem klub KZA in sem zelo ponosna nase, da že deveto leto uspešno vzdržujem abstinenco.

Branka

Počitnice

Bližale so se zimsko-novoletne počitnice. Vsa nestrpna sem čakala, da do mene pride sestrična Minka, da skupaj odideva k teti Nežiki v Velenje. Vsake počitnice sva namreč preživeli pri njej.



V Celju na Glaziji sva vstopili na avtobus in se odpeljali proti Velenju. Na zadnji postaji Tržnica sva izstopili in se odpravili k hiši, v kateri je živele teta. Do hiše ni bilo daleč in ni bilo straha, da bi zašli ali se izgubili.

Bilo je starega leta dan. Midve z Minko sva dobili nalogo, da na okna in vrata nalepiva papirnate okraske. Ostali pa so preuredili in okrasili prostor, kjer naj bi bila zvečer novoletna zabava. Tiho sem se veselila in nestrpnost pričakovala večer, da bom lahko tudi jaz plesala in se veselila ob glasbi, ki je bila takrat popularna. Dolgo v noč smo se zabavali, bilo je nepozabno.

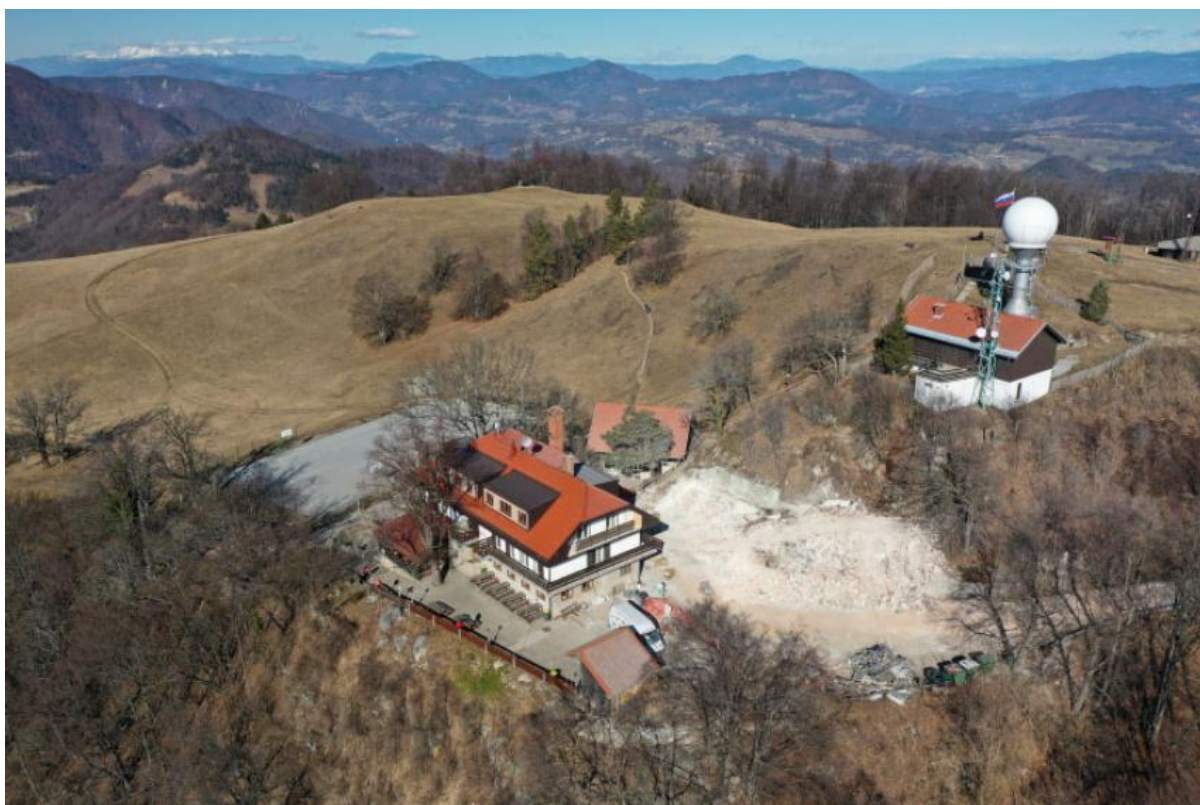
Naslednji dan pa so se fantje (bratanci) odločili, da gredo drsat na jezero. Sevada sva jih prosili, če smeva zraven. Boris in Silvo sta se odpeljala z avtom, ostali pa smo šli peš, saj ni bilo tako daleč. Jezero je bilo dovolj zaledenelo, tako, da je drsanje bilo varno. Midve sicer nisva imeli drsalk, zato sva se kar s čevlji poganjale po ledu. Kmalu sem se naveličala in sem odšla raziskovati okolico. Ob jezeru so bili manjši pritoki in jaz sem vztrajno preskakovala preko njih. Ampak, pri enem malce širšem mi je spodrsnilo in čof, sem pristala v vodi. Vsa mokra. Od strahu in mraza sem kričala, kar so slišali tudi ostali. Obenem pa so tudi videli, kaj se mi je pripetilo. Boris je bil najbližje, je hitro pritekel in me potegnil iz vode, mi slekel plašč in me ogrnil s svojo bundo. Hitro sva odšla proti avtomobilu. Med vožnjo sem se spraševala kaj bo rekla teta? Bom kregana? Teta pa je le zmajala z glavo, mi dala suha oblačila, mokre pa dala sušiti na kmečko peč. Tudi sama sem ves večer posedala ob peči in gledala TV. Iz kuhinje pa sem slišala teto, kako je karala sinove, da so premalo pazili na naju.

Oblačila so se posušila, počitnic je bilo konec in sva se vrnila domov. Za dogodek, pa so starši izvedeli z veliko zamudo.

Branka

Izlet na Lisco

Ker je bilo Posavje v rumenem območju, smo se člani KZA Aljažev hrib Celje odločili, da organiziramo izlet v ta del Slovenije. Zaradi spolšnih prepovedi, smo se odločili da obiščemo Lisco nad Sevnico.



V soboto se nas je 11 članov kluba odpravilo iz Celja proti Rimskim toplicam in naprej proti Jurkloštru. Kot vodjo, so me malo kritizirali, ker nisem šel po krajši poti skozi Paneče na Polano, temveč skozi Jurklošter. Sem jim povedal, da je tista cesta ozka z veliko ovinki in klanci ter traktorji, ki vozijo drva. To sem pa vedel, ker sem se en teden prej peljal po njej. Pa tudi cesta skozi Jurklošter je lepša.

Ker smo se dogovorili, da se ne bomo peljali do vrha, smo avtomobile pustili nekaj nižje in se peš po travniku odpravili naprej. Kmalu smo prispeli do Tončkovega doma, ki stoji tik pod vrhom, na razgledni ploščadi na južni strani. V domu je zanimiva kulinarčna ponudba, poleg doma pa je otroško in rokometno igrišče.

Razveseli pa prečudovita narava in prelep razgled na Posavsko in Zasavsko hribovje. Dolenjsko in celo Notranjsko, ob lepem vremenu, pa se vidijo še Nanos in Julijci s Triglavom ter Pohorje in Donačka gora.

Vendar smo zaradi oblakov bili prikrajšani za vse te razglede, vendar pa tisto kar smo videli, je upravičilo obisk Lisce.

Odšli smo še do vrha (947 m), kjer stoji meterološka postaja, naredili gasilsko sliko in zaradi močnega vetra hitro zapustili vrh.



Pri Tončkovem domu smo si naročili topli napitek, pojedli sendviče, se v prijetnem pogovor in izmenjavi vtisov počasi odločili za povratek k avtomobilom in se skozi Jurklošter, Marof in Šentjur vrnili v Celje in tako sklenili dan s krožno vožnjo in lepim izletom.

Tone

Po koncu epidemije covid-19 nas čaka epidemija alkoholizma

»40 dni brez alkohola«, »Šofer o.o«, »Heroji furajo v pižami«, »Čista nula, čista vest«, »Vizija nič«, »Sporočilo v steklenici« so le majhen delež akcij, ki osveščajo o tem, kako škodljivo je pitje, a se vseeno zdi, da se v Sloveniji ne zavedamo, da alkoholizem je problem slovenskega naroda, ter je legalna odvisnost, ob kateri imamo zelo visok prag tolerance.

Organizacije, ki že vrsto let delujejo na področju alkoholizma in pomagajo ljudem, ki trpijo za posledicam pitja alkohola, ter se ukvarjajo s tistimi, ki so zaradi alkoholiziranosti nekoga drugega utrpeli posledice, so včeraj združile moči in na okrogli mizi »**Alkoholizem – rak rana slovenskega naroda**« širši javnosti predstavile, zakaj je nujno alkoholizem jemati resno.



Okroglo mizo so ob **50-letnici obstoja**, v sodelovanju z **Zvezo skupin zdravljenih odvisnikov Slovenije (ZSZOS)** in **Društvom zakonski in družinski inštitut Eteos**, organizirali v **Klubu zdravljenih alkoholikov Aljažev hrib Celje**.

Po podatkih NIJZ je v Sloveniji **kar 40 % 15-letnikov priznalo, da so se prvič popili kozarček alkohola pri 13. letih** oziroma še mlajši. Leti imajo štirikrat večjo možnost, da bodo postali alkoholiki. V starosti med 25 in 46 let, je kar 43 % ljudi priznalo, da je njihovo pitje tvegano. V zadnjih letih pa narašča delež mladih žensk, ki se opija.

Vsako leto v Sloveniji umre okoli 1000 oseb zaradi posledic alkohola, ali v prometnih nesrečah ali zaradi bolezenskega stanja ali v kakšnih drugih

nesrečah. Država letno posredno ali neposredno porabi kar **228 milijonov evrov za stroške**, ki so nastali zaradi alkoholizma. Za neposredne stroške kar vrtočlavih 147 milijonov, 81 milijonov evrov pa zaradi prometnih nesreč, posledic zaradi nasilja v družini, ločitev, storjenih kaznivih dejanj ...

V času covida se je število oseb, ki potrebujejo pomoč zaradi alkoholizma povečalo. Veliko organizacij, ki dela na področju rehabilitacije in preventive je v zadnjem letu delovalo okrnjeno. Sedaj ko se počasi »norija« zaradi covida umirja, pa se je povečal naval na psihiatrične bolnišnice.

»Po koncu epidemije covida-19 bomo imeli epidemijo alkoholizma,« je napovedala **Nataša Sorko (ZSZOS)**, ki je okroglo mizo tudi moderirala. Povedala je še, da »na terenu« opazajo pritisk na psihiatrične bolnišnice, saj je delo od doma, omejitve, zaprtje države ... terjalo svoj davek.

Že lani je policija opazila več družinskega nasilja, če k temu prištejemo še, da so vsi tvegani pivci začeli le še bolj piti, organizacije, ki se ukvarjajo z rehabilitacijo in samim zdravljenjem alkoholizma, lahko upravičeno pričakujejo naval.

V Sloveniji imamo šest (psihiatričnih) bolnišnic, ki nudi zdravljenje alkoholikom in sicer v **Idriji, Begunjah, Mariboru, Ormožu, Ljubljani in Vojniku**. Po zdravljenju imajo zdravljenec možnost izbire med klubi zdravljenih alkoholikov (KZA) in klubi anonimnih alkoholikov (AA).

KZA je terapevtska skupina, katero načeloma vodi strokovno usposobljena oseba, z ustrezno izobrazbo. AA temeljijo na samopomoči udeležencev, ki zasledujejo 12 korakov in lahko imajo strokovno usposobljenega vodja, največkrat pa skupino vodi zdravljenec, ki ima že »nekaj kilometrine«.

KZA so razporejeni po vsej Sloveniji in skoraj vsak večji kraj ima delujoč klub, le-ti so pa združeni v dve večji zvezi – ZSZOS in Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije.



Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije

Zveza KZA Slovenije združuje posamezna društva (skupine) zdravljenih alkoholikov in si prizadeva ozaveščati javnost o zdravem načinu življenja, brez škodljive rabe psihoaktivnih snovi. Izvajajo različne preventivne dejavnosti – Svetovalnica, rehabilitacijske dejavnosti, šolske preventivne programe, družinske preventivne programe, preventivne programe v delovnih organizacijah in preventivne programe v lokalni skupnostih.

PROGRAM SVETOVALNICA nudi brezplačno strokovno pomoč in anonimno svetovanje o škodljivi rabi alkohola in drugih drog. Izvaja se **od Posočja do Krasa**: v Bovcu, Tolminu, Idriji, Novi Gorici, Ajdovščini in Ilirski Bistrici.

Namenjena je posameznikom, ki želijo informacije in svetovanje o škodljivi rabi ter posledicah alkohola, marihuane, tobaka in drugih drog. Osebam, ki so se znašle v socialni stiski zaradi alkoholizma in/ali uporabe drugih psihoaktivnih snovi. Osebam, ki so končale bolnišnično oziroma ambulantno zdravljenje in niso uspele vzpostaviti trajnejše abstinence in

recideventom. Ožjim družinskim članom oz. drugim posameznikom, ki so pomembni za osebo, ki ima težave z odvisnostjo.

Svetovalnica **nudi** informativne razgovore za vse posameznike, ki želijo več informacij o škodljivi rabi alkohola in drugih drog. Svetovalne in motivacijske razgovore za osebe, ki imajo težave s tvegano in škodljivo rabo alkohola, drugimi drogami ter za njihove svojce. Izobraževanja in ozaveščanje javnosti o posledicah škodljive rabe dovoljenih in prepovedanih drog (šole, delovne organizacije, lokalne skupnosti ...).

PROGRAM REHABILITACIJA združuje 13 društev oz. klubov zdravljenih alkoholikov, ki izvajajo program rehabilitacije v 31 skupinah po Sloveniji. Gre za nadaljevanje zdravljenja, terapevtsko delo, ki poteka v strokovno vodenih skupinah enkrat tedensko.

Namenjena je posameznikom, ki so v preteklosti imeli težave s tveganim in škodljivim pitjem alkohola in so že vzpostavili abstinenco. Posameznikom, ki so vzpostavili abstinenco in v večini primerov zaključili bolnišnično ali ambulantno obliko zdravljenja odvisnosti od alkohola. Družinskim članom zdravljenih alkoholikov.

Uporabnik se v program vključi prostovoljno, sprejme in podpiše dogovor o sodelovanju ter ima vzpostavljeno abstinenco. Program mu potem **nudi** podporo in vzdrževanje abstinence, urejanje življenjskega sloga, podporo pri izboljšanju partnerskih in družinskih odnosov, podporo pri izboljšanju odnosov v delovnem in socialnem okolju in osebno rast.

Pred vključitvijo v program se s posameznikom in svojcem izvede enega ali več individualnih srečanj. V skupinah uporabniki s pomočjo terapevte ali terapevta prevzemajo in utrjujejo nove življenjske vzorce, vztrajajo pri abstinenci, ohranjajo pridobljene veščine ter se medsebojno podpirajo v novem življenjskem slogu.

Izvajajo se tudi skupnostne oblike dela kot izventerapevtske dejavnosti, ki so namenjene učenju drugačnih veščin preživljanja prostega časa, pridobivanju novih izkušenj ter širjenju znanj ter socialnega kroga. Posamezniki se udeležujejo pohodov, piknikov, kulturnih prireditev, se družijo z drugimi skupinami iz Slovenije ...



Zveza KZA Slovenije je nastala z namenom, da pomaga posameznim včlanjenim društvom pri njihovih naporih za nadaljnjo rehabilitacijo vseh članov, jim nudi vso možno strokovno in organizacijsko pomoč. Preko organizacije posameznih dogodkov si prizadevajo osveščati javnost o zdravemu način življenja brez škodljive rabe psihoaktivnih substanc. Prav tako je naloga zveze osveščati lokalno in širšo skupnost, da je odvisnost od alkohola družbeno zlo, ki ga je mogoče uspešno obravnavati oz. zdraviti. V začetnih stanjih že z aktivno pomočjo drugih zdravljenih alkoholikov in njihovih svojcev v klubih zdravljenih alkoholikov, v kasnejših stadijih pa z vključitvijo v zdravljenje bodisi v ambulantni bodisi v hospitalni obliki, ki se izvajajo v okviru specializiranih oddelkov psihiatričnih bolnišnic v Sloveniji.

Nanje se lahko obrnete **osebno** (Trg 1. Maja 8, Tolmin), v ponedeljek med 8.00 in 14.00, torek med 13.00 in 19.00, sredo med 8.00 in 14.00, četrtek med 13.00 in 19.00 in petek med 8.00 in 14.00. Pokličete lahko tudi na **telefonsko številko 041 753 412** (Friderik Lapanja) ali **031 479 296** (Teja Kumar). Lahko pa jim pišete na **elektronski naslov zvezakzaslovenije@gmail.com**.

Društvo Žarek upanja

Žarek upanja je nevladna, humanitarna organizacija, ki že več kot 20 let izvaja celostno psihosocialno pomoč ljudem, ki so se znašli v primežu alkoholizma, ali drugih zasvojenosti. Poleg celostne psihosocialne pomoči tako alkoholikom, kot njihovim svojcem, nudi še rehabilitacijske programe, preventivne programe, predvsem za otroke in mladostnike. V sklopu preventivnih programov nudijo tudi šole za starše, izvajajo delavnice po šolah, se ukvarjajo z raziskovalnim dejavnostmi, zagovorništvom in imajo celo svojo gledališko skupino.

CELOSTNA PSIHOSOCIALNA OBRAVNAVA je namenjena uporabnikom s težavami zaradi tvegane, škodljive rabe alkohola ali zasvojenosti z alkoholom ter vključuje informiranje in svetovanje potencialnim posameznikom in družinam po telefonu, osebno, ali preko elektronske pošte, usmerjene svetovalne, motivacijske, razgovore za svojce in osebe s težavami zaradi tvegane, škodljive rabe ali odvisnosti od alkohola, ter individualno in skupinsko psihosocialno obravnavo posameznikov in družin.

Program je strokovno verificiran s strani Socialne zbornice Slovenije.

Uporabniki vključeni v program so spodbujeni k spremembi življenjskega sloga, k zdravemu načinu življenja, osebni rasti in delu na sebi s ciljem preprečevanja ponovitve odvisnosti. Program nudi tudi čustveno in strokovno oporo vsem, ki so vanj vključeni.

Če bi potrebovali njihovo pomoč jih pokličite na **telefonsko številko 01 89 77 023 ali 01 89 77 023 ali 031 301 470**. Lahko jim pišete tudi na **elektronski naslov info@zarekupanja.net**.

V društvo razvijajo tudi aplikacijo, ki bo luč sveta kmalu ugledala, s pomočjo katere boste lahko dobili informacije, kam se lahko obrnete na pomoč, kaj morate storiti, če menite, da imate težavo, ali če ima težavo vaš svojec.



Zavod Varna pot

Zavod Varna pot je nevladna organizacija, ki od leta 2007 združuje posameznike, ki so jih posledice prometnih nesreč najhuje prizadele. Povod za ustanovitev zavoda je bila smrt 12-letnice, ki jo je povozil alkoholiziran voznik na poti iz šole.

Zavod tako skupaj s somišljeniki in strokovnjaki, z različnimi oblikami dela združujejo aktivnosti za zmanjševanje števila umrlih in poškodovanih v prometnih nesrečah.

V letu 2017 so postali tudi nosilec in promotor programa FEVR Živimo Vizijo NIČ, ter s tem še bolj zavezali k doseganju ciljev, med katerim je tudi ta, da bi **do leta 2030 za 50% zmanjšali najhujše posledice prometnih nesreč zaradi substanc in uresničili Vizijo NIČ do 2050.**

Delujejo na treh področjih: **psihosocialni pomoč** osebam, ki so jih prometne nesreče zaznamovale, **izvajanje preventivno-izobraževalnih delavnic** in različnih prireditev za otroke, mladostnike

in odrasle, ki kreirajo varno življenje in varno mobilnost ter **zagovorništvo**.

So polnopravni člani Evropskega združenja žrtev prometnih nesreč (FEVR), podpisniki Zaveze ob Desetletju akcij za večjo varnost v prometu 2011–2020, Evropske listine varnosti cestnega prometa, Bruseljske deklaracije nevladnih organizacij in Evropske deklaracije mladih o varnosti v prometu, UN Global Alliance of NGOs for Road safety.

Njihove aktivnosti so uvrščene v Resolucijo Nacionalnega programa varnosti cestnega prometa RS 2013-2022 in v Katalog programov obveznih izbirnih vsebin oz. interesnih dejavnosti za srednješolce Zavoda Republike Slovenije za šolstvo.

Kaja Kobal, projektna vodja zavoda, je na okrogli mizi opozorila, da je delež alkoholiziranih povzročiteljev smrtnih prometnih nesreč v letu 2020 znaša 37 %, kar je 6 % več kot v letu 2019. Ter, da težavo v prometu predstavljajo tudi ostali alkoholizirani deležniki – pešci, kolesarji, vozniki električnih skirojev... V prihodnje bodo tudi tem posvetili posebno pozornost.

V zavodu se trudijo spremeniti tudi zakonodajo v smeri, da bi se pri povzročiteljih prometnih nesreč, ki so bili pod vplivom alkohola, alkohol obravnaval kot primarni razlog za nesrečo.

Pišete jim lahko na **elektronski naslov info@varna-pot.si**, ali jih pokličeta po telefonu na **telefonsko številko 05 995 50 22 ali 040 302 361**.

Zavod VOZIM

Začetki Zavoda VOZIM so povezani s prometno varnostjo, danes pa delujejo na **področju preventive v prometu in alkoholu ter psihoaktivnih snovi (PAS), mladinskega dela in socialne integracije oseb z manj priložnostmi**.

Skozi osebne zgodbe invalidov, poškodovancev, želijo prispevati k spodbujanju pozitivnega in zdravega vedenja otrok in mladostnikov ter

vplivati na varovalne in spodbujevalne dejavnike pred rabo alkohola ter drugih prepovedanih drog in spodbujanje zdravega načina življenja. Zavzemajo se, da z inovativnim in pozitivnim pristopom pripovedi osebnih zgodb vplivajo na mlade in spreminjamo njihova stališča.

Vizija, ki jo uresničujejo, je pri mladih graditi varnost kot vrednoto in s tem dolgoročno zdravo in zadovoljno življenje. Želijo, da varnost postane vrednota širše družbe in da njihove zgodbe (poškodovancev) ne postanejo zgodbe drugih.

S celostnimi, kakovostnimi in učinkovitimi pristopi ter strokovno podkovanim kadrom želijo vplivati na mlade na področjih prometa, alkohola, športa in prostega časa in invalidnosti.

Opravljajo prelomno preventivno delo na področju varnosti v cestnem prometu ter škodljivi rabi alkohola in drugih psihoaktivnih snovi (PAS). Z neformalnim izobraževanjem mladih spodbujajo mlade k aktivnem delu na tem področju. **Razvili so dokazano učinkovite preventivne programe**, ki vplivajo na izboljšanje prometne varnosti pri nas ter na zmanjševanje tveganega in škodljivega pitja alkohola.

Dva izmed teh, ki sta v zadnjem času najbolj odmevna sta »**Še vedno vozim – vendar ne hodim**« in »**Heroji furajo v pižamah**«.

Še vedno vozim - vendar ne hodim, je program, s katerim preko interaktivnih prometnih delavnice dosežejo 65 % slovenskih mladostnikov. Verjamejo, da lahko mladi, ko imajo znanje in spretnosti, ukrepajo vsak zase in delujejo kot »posredniki sprememb«. Zato se prometne varnosti med mladimi lotevajo na drugačen, inovativen način. Skozi osebne zgodbe poškodovancev v prometnih nesrečah s hudimi telesnimi poškodbami želijo na interaktivnih delavnicah približati posledice alkoholizma in drugih PAS.

Mladi iz prve roke pridobijo informacije o pomenu prometne varnosti, vzrokih za nastanek prometnih nesreč ter možnih hudih posledicah prometnih nesreč.

Iniciativa **Heroji furajo v pižamah** ima kot temeljno poslanstvo zmanjšati število voženj pod vplivom alkohola in zmanjšati škodljivega pitja med mladimi, z vključitvijo vseh deležnikov za to spremembo. Tako mladih kot staršev ter lokalne skupnosti, predvsem na podeželju, kjer je možnost za nastanek prometne nesreče pod vplivom alkohola kar dvakrat večja.

Iniciativa je prejemnica nagrade Evropske komisije za najboljšo prakso na področju prometne varnosti Excellence in Road Safety Award v letu 2018 ter prejemnica mnogih oglaševalskih nagrad.

V sodelovanju z mladinskimi centri, šolami ter občinami nagovarjajo mlade, da ne vozijo pod vplivom alkohola, hkrati pa pozivajo starše, da, četudi sredi noči in v pižami, poskrbijo za varen prevoz svojih otrok domov ter lokalno skupnost, da implementirajo predloge in ukrepe mladih, ki bodo pripomogli k večji prometni varnost v lokalnem okolju.

Skozi strukturiran dialog na posvetih mladi s strokovnjaki in predstavniki lokalnih skupnosti prihajajo do konkretnih predlogov za izboljšanje prometne varnosti, ki se udeležujejo v akcijskih načrtih vključenih občin. V lokalnem okolju izvedejo preventivne prometne delavnice za mlade ter njihove starše, ki jih izvajajo njihovi člani, poškodovanci v prometnih nesrečah, ki so utrpeli poškodbo hrbtenjače. Skozi osebno izkušnjo mladim predajo informacije o pomembnosti varne ter odgovorne vožnje. Delavnice so interaktivne, vključujejo metode mladinskega dela ter praktični del (simulator vožnje pod vplivom alkohola, »pijana očala«).

Prav tako pa so pred covidom-19 invalidi, ponesrečeni v prometnih nesrečah, mlade varno in brezplačno vozili z zabav domov v krajih izven večjih mest, kjer ni taksi služb ali organiziranega javnega prevoza.

Pišete jim lahko preko **spletnega obrazca**, ali na **elektronski naslov info@vozim.si**, ali jih pokličete na **telefonsko številko 070 222 261 oziroma 0591 307 13**.

Problem Alkoholizma v Sloveniji

Slovenija ima zelo visoko tolerantnost do pitje alkohola. Ne glede na zakonodajo je alkohol dostopen vsem. Ravno na tem področju, pa je še veliko manevrskega prostora za izboljšave in osveščanja o zdravem odnosu do alkohola.

Maja Cuder iz Zveza KZA Slovenije je na okrogli mizi opozorila, da zakonodaja, kljub temu, da je v njej jasno zapisano, da ponujanje in prodaja alkohola mlajšim od 18 let ni dovoljena, še ni dosegla svojega namena. Cudrova meni, da je vsaj v njihovi okolici, ruralnem okolju, sila lahko dobiti alkohol, tako doma, kot v trgovini. Trgovke otrok niti ne sprašujejo po osebni.

Opozorila pa je še na en pomemben vidik, ki je dostikrat spregledan, ali zavrit v prepričanje »jaz kot starš lahko vse«, in sicer, da mnogi starši, ko gredo na zabave, tematske večere **na družabnih omrežjih potem objavljajo svoje fotografije s kozarci alkohola v rokah**. Otroci pa to vidijo.

Mnogo staršem se to ne zdi sporno, a Cudrova sporoča, da s tem otrokom le sporočajo, da je alkohol nekaj dobrega, nekaj kar te osreči, te naredi veselega, zabavnega, kar pa je daleč od resnice.

Izpostavila pa je tudi vidik dojemanja odprtja gostiln, saj je prevečkrat slišati »Zdaj se ga pa gremo napit!«.

Da je alkohol največji zdravstveni problem, ter da so zdravljeni alkoholiki še vedno stigmatizirani, je poudaril zdravljen alkoholik in eden izmed vodij Društva Žarek upanja, **Mijo Levaičič**. Kot sam pravi, marsikdaj sliši, da je nor, ker že več 30 let abstinja.

Opozoril pa je tudi na to, da so prevečkrat otroci alkoholikov prezrti, pozabljeni. Večino njih travme, ki so jih doživljali ob staršu, ki je pil, pa ni nujno, da je bil nasilen, potlačijo, le-te pa izbruhnejo, ko ti otroci odraščajo, ali ko se odrasli znajdejo v odnosih, ali celo sami uteha poiščejo v alkoholu.

Levačič še meni, da je edina rešitev, da se začne problematiko alkoholizma še uspešneje urejati, v multidisciplinarnih timih, da se strokovne sodelavce, ki delujejo na področju alkohola redno izobražuje in so deležni supervizij.

Hkrati pa meni, da je čas, da se mišljenje »Če dela, pa menda lahko pije!«, »En kozarec rdečega na dan, odžene zdravnika stran!« počasi izkorenini iz miselnosti, saj nič od tega ni res. Velik del pa bi morali, po njegovem mnenju, narediti tudi mediji, ter več poročati o pozitivnih zgodbah iz sveta alkoholizma, o tem kako se lahko izviješ iz primeža alkoholizma in kako je lahko dobro tudi življenje brez alkohola, ter manj o tem, kako je alkohol kriv za vse.

Kaja Kobal iz Zavoda Varna pot je opozorila, da imamo na cesti dva tipa ljudi, ki vozijo pod vplivom alkohola. Na eni strani gre za voznike, ki se vedno znova podajajo na cesto pod vplivom alkohola, kjer gre verjetno za globlje težave, ter včasih že ne ločijo več trenutke, ko so trezni in ko so pijani.

Na drugi strani so vikend pivci, ki so pa preprosto neodgovornost in ne razumejo pojem svoboda, ter so preveč usmerjeni v lastne pravice in svobodo in jim ni mar za odgovornost, ter jim ni jasno, da njihova svoboda seže le do meje, kjer s svojim dejanjem ne prizadenejo svobode drugih.

Nino Bagatelj, Zavod VOZIM, meni, da bi bil čas, da se obstoječi zakon implementirala, saj bi na ta način bilo bistveno manj težav. Meni pa tudi, da bi morali odločevalci poslušati stroko in NVO, ko spreminjajo prometne in alkoholne zakoni, a so žal v zadnjih spremembah bili preslišani, zato se je situacija še samo poslabšala.

Tudi Bagatelj meni, da je rešitev v multidisciplinarni povezanost med odločevalci, NVO in strokovnjaki.

Ali je covid vplival na alkoholizem?

Pandemija covida-19 je vplivala in še vedno vpliva na pogostejše oz. bolj intenzivno pitje alkohola. Pri nekaterih osebah, ki so se že zdravile, so

vkjučene v programe, je opaziti težave z obvladovanjem abstinence, pri nekaterih se je pojavilo tudi ponovno pitje alkohola.



Maja Cuder je opozorila, da so pri njih ravno zaradi nedelovanja vseh treh programov, ki jih izvajajo, imeli lepo število recidivov, saj telefonski pogovori in video pogovori niso dovolj.

Mijo Levačič pa je povedal, da se je po njegovem opažanju pitje poslabšalo predvsem pri tistih, ki so že prej prekomerno pili in menili, da ne potrebujejo pomoči. Omejitve, delo od doma, posebna situacija pa je odkrila, da mnogi pijejo preveč. Po besedah Levačiča so mnoge žene ugotovili, da možje pijejo preveč in da družina potrebuje strokovno pomoč. Hkrati pa se je Žarek upanja obrnilo veliko oseb, ki so bile tja napotene iz sodišča, ker jim grozi odvzem vozniškega dovoljenja.

Levačič ob tem opozarja, da le dobrih 30 % tako napotениh v dveh letih dojame, da imajo težave, večina je prepričana, da so za to, da so se znašli na skupini krivi policisti, ki so se slučajno znašli na cesti in ga iz njemu neznanih razlogov ustavili, ali da so ravno takrat spili tisti kozarček in sedli za volan.



Vprašanje za milijon evrov!

Oseba, ki prekomerno pije se običajno tega niti ne zave, ter je prepričana, da imajo vsi drugi težave z alkoholom. Zato je vprašanje, kako nekoga prepričaš, da potrebuje zdravljenje, vprašanje za milijon evrov. Preprostega odgovora na to žal ni.

Običajno se na zavode, ki se ukvarjajo z alkoholizmom, obrnejo svojci, zato je najprej treba opolnomočiti svojce, da se, ali konstruktivno soočijo z alkoholikom, ali pa iz zlorabljanja odnosa rešijo sebe.

Nekdo, ki meni, da nima težav ima vedno pripravljene odlične izgovore, zato je nujno, da pomembne osebe v življenju alkoholika stopijo skupaj, ter na ta način alkoholika »stisnejo« v kot, da mu zmanjka zgodbic, ki jih načeloma prodaja vsaki strani posebej. Le s skupnim pristopom lahko alkoholik dojame, da ima težave in se mu počasi, kot pri čebuli jemlje sloje, da pride do bistva.

Nekdo, ki ni najbolj prepričan, če ima res težave, naj poskusi abstimirati in če bo to opravil brez težav, ter ne bo spremenil vedenje na slabše, potem mogoče res nima težav, a takšni primeri so redki.

Zdravljenje od alkohola ni tek na kratke poti, ampak je maraton. Vsak dan je pomemben in vsak dan posebej si zdravljeneec za cilj zada, da bo tudi ta dan preživel brez alkohola.

Skoraj nemogoče je, da bi se iz primeža alkoholizma alkoholik rešil sam. Ja, lahko če se vključi v skupino in ima doma močno podporo in sam močno voljo, drugače je bolnišnično zdravljenje nujno.

Ob tem je treba poudariti, da so tedenski sestanki nujni. Levačič jih je primerjal z akumulatorji – če se ne voziš, se ne polni, tako je s srečanji. Zdravljen alkoholik se dnevno srečuje s stresom, ki ga razume le drug zdravljen alkoholik. Na tedenskih srečanjih lahko svoj problem pove in od drugih dobi ideje za rešitve, kaj bo pa na koncu naredil, pa se bo odločil sam.

Kako mladostnikom prebuditi zdrav odnos do alkohola

Zdrav odnos do alkohola se začne v primarni družini. Mijo Levačič meni, da je prvi korak vsekakor ta, da se starši pravi čas pogovorijo z otrokom o alkoholu, ter s svojim vzgledom postavijo temelje. »*Otroci posnemajo vedenje svojih staršev*,« še dodaja Kaja Kobal. Če starši ne naredijo ta korak in se ne pogovorijo z otrokom, potem so zavodi, ki se ukvarjajo s to problematiko tisti, ki mogoče še imajo nekaj moči, da prebudijo ta pravi odnos.

Pri Zavodu VOZIM s svojimi zgodbami, osebnimi izkušnjami, želijo doseči miselni premik mladostnikov, hkrati pa mladostnikom predstavijo cilje alkoholne industrije, ter jim ovrednotijo oglaševalske taktike, ki so namenjene ravno mladostnikom, ter psihološki igri, da bodo postali njihovi uporabniki.

Nino Bagatelj meni, da če bi imeli možnost, da bi imeli mladi pogostejše delavnice na temo alkoholizma, bi bili rezultati še boljši in bi mladi hitreje prišli do spoznanja, da je alkohol nekaj slabega.



Vsi govorniki okrogle mize pa so si bili enotni, da umik alkohola ne bo prinesel rezultate, ampak je treba rešitve iskati drugje, kar se sami s svojimi programi tudi že leta trudijo. Nino Bagatelj je ob tem opozoril na pomemben vidik, namreč tako mediji kot sami filmi, nadaljevanke imajo preveč permisiven odnos do alkohola. Imena junakov, ki posežejo po kozarčku je ogromno, konec koncev smo nedavno v zelo odmevnem intervjuju lahko poslušali, da si je »šef« UEFA, ko je prišel domov naliv dvojni viski, da se je umiril.

Tovrstna prekrita promocija alkohola mladim sporoča, da če se želiš umiriti, pij, če želiš biti pomemben, pij, če želiš pripadati, pij ... Batagelj sicer ob tem dodaja, da so njihove ankete pokazale, da mladi v prvi vrsti posežejo po alkoholu zaradi radovednosti, na drugem mestu se je znašel odgovor, da ker posnemajo starše, ter šele na tretjem, da želijo pripadati. Alkoholizem je rak rana slovenske družbe, a si še vedno zatiskamo oči pred tem. Težko je govoriti o meji, koliko popitega je »zadosti«, da bi govorili o

tem, da je nekdo alkoholik. Če alkohol vodi v nesrečo je že požirek preveč, saj poleg neposredne žrtve, prizadene še najmanj pet ljudi.

Zdrav odnos do alkohola se začne že v primarni družini, s pogovorom in z vzgledom. To še ne pomeni, da starš ne sme spiti kozarec, ali da je treba na vse načine preprečiti, da bi mladostniki pili. Pomembno je le, da se zamakne leta, ko otroci poskusijo prvi kozarec alkohola, pa če tudi je to radler.

Pomembno je, da se nekdo, ki je spil le deci, ne usede v avto in odpelje domov. Včasih tisti deci odloča o življenju in smrti.

Pomembno je, da se k problematiki alkoholizma stopi bolj celostno, ter se v reševanje vključi tako strokovnjake, kot NVO in vse, ki bistveno pripomorejo k reševanju te problematike.

Pometanje pod preprogo, ter čudenju ob nasilnih dogodkih in prometnih nesrečah, ki so bile posledice alkohola, ne bo prineslo rezultate.

Alenka Gabrovec

(prispevek je bil objavljen v spletnem časopisu Slovenec (www.slovenec.org), 24. aprila 2021)

