

Milan Osterc: »Tudi ženska, katere mož pije, deluje nezdravo«

17.03.2017 ob 7:00

- **Pogovor je stekel z Milanom Ostercem, predsednikom Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci, kjer skupaj s strokovnim sodelavcem, psihiatrom Jožetom Kociprom že več kot deset let, na podlagi strokovnih znanj in izkušenj, ponujajo kvalitetne informacije, nasvete in usmeritve ljudem, ki so zašli na pot odvisnosti od alkohola. Posebej smo se dotaknili skupine za samopomoč, ki deluje v HSD v MS in je namenjena osebam, katerih partnerji se soočajo s težavami te težke zasvojenosti.**

Že 14 let ste predsednik Društva za zdravo življenje Nova pot, tri leta pa tudi v Hiši sadežev družbe v Murski Soboti vodite skupino za samopomoč, ki je namenjena predvsem osebam, katerih partnerji imajo težave z alkoholom. Kako je skupina nastala, v sodelovanju s katerimi organizacijami in na kak način v deluje?

Skupina za samopomoč je v bistvu nastala pred tremi leti na lastno pobudo, kot plod spoznanja, da je potrebno tudi tistim, katerih partnerji imajo težave s prekomernim pitjem, nekako ponuditi določeno svetovanje, saj se ob tej težavi tudi oni soočajo s številnimi težavami in vprašanji. Človek, ki pije, ima problem, oseba ob njem pa tako rekoč tudi težavo, v kateri se večinoma ne znajde. Tako smo v sodelovanju s HSD ustanovili to skupino, ki deluje enkrat tedensko. Ker imajo prvenstveno v primerjavi z ženskami več težav z alkoholom moški, so naše uporabnice predvsem ženske, seveda izjeme potrjujejo pravilo in pogovorne skupine so namenjene obojim.

Kako poteka svetovanje in na čem temelji program za uporabnike?

Program temelji na rednih srečanjih, katerih osnova je odkrit pogovor, preko katerega ugotovimo specifične težave, okoliščine, v katerih se določena uporabnica nahaja in glede na to tudi sproti postavljamo rešitve. Pogoj za razpletanje problemov je iskrenost v skupini, saj se brez tega oseba ne more soočiti s težavo, prav tako pa je potreben nek določen čas srečevanja, dolgotrajni proces, da se oseba, katere partner pije, sooči s problemom in ga tudi prizna. Pogosto tudi šele čez čas prizna, da ima v odnosu s partnerjem alkoholikom tudi ona težavo, problem in pogosto tudi nezdrav pristop v delovanju. Nekatere ženske rabijo nasvet, kako soočiti partnerja s spoznanjem spozna, da ima resnično težave z alkoholom, druge potrebujejo pomoč pri vzdrževanju odnosa po zdravljenju, tretje imajo težave v komunikaciji in podobno. Ker imam sam izkušnjo s prekomerno uporabo alkohola, ki zaradi zdravstvenega stanja po hudi nesreči ni sprejemljiva, dobro vem, na kakšen način lahko alkohol škodi, zelo dobro prepoznam problem odvisnosti, na ta način pa lažje pomagam osebam, ki so kakor koli vpete v problem z odvisnostjo od alkohola.



Svojci oseb odvisnih od alkohola pogosto s svojim ravnanjem in odzivom ne pomagajo, kvečjemu obratno. Ne znajdejo se, zato delujejo nekonstruktivno. Katere napake največkrat delajo in kako bi morale pristopati?

Partnerke pogosto zanikajo, da ima njihov mož ali fant težave z alkoholom. Sram jih je, zato jih pred drugimi zagovarjajo. Pogosto si zaradi čustvene navezanosti problema tudi ne priznajo, ali ga vidijo v drugačni luči, kot dejansko je. Zaradi čustvene navezanosti so tudi partnerju preveč naklonjene, mislijo, da jih bodo z dobrimi dejanji pregovorile, naj prenehajo s pitjem, tako rekoč si kupujejo ljubezen. Zelo pogosto pa tudi svojo jezo prenesejo na njegove prijatelje, ki so v njihovih očeh krivi za moževo popivanje. Po drugi strani pa včasih ne znajo komunicirati na pravi način, izraziti, kako se počutijo, temveč le kritizirajo moške. V drugih primerih pa se po ozdravljenih odvisnostih zopet dogaja, da ženske ne zaupajo moškemu, kar spet ni dobro. Prevzamejo vodilno vlogo v hiši, namesto njih odločajo, za vse prevzamejo odgovornost in njim na tak način odvzamejo moč in sposobnost.

Kar je bistveno in potrebno pa je, da se naučijo pametno pogovarjati, izražati kako se one same počutijo v dani situaciji, se na spoštljiv način pogovarjajo, hkrati pa mu odtegnejo njegove bonitete, če se ne drži pravil alkoholne abstinence. Zelo pomembno je, da ko je moški v procesu odvajanja, mora biti potrpežljiva, mu zaupati, saj je odvajanje od odvisnosti dolgotrajen proces.

Pravzaprav imajo kar težko nalogo, saj ima odvisnik od alkohola cel kup izgovorov.

Tako je. Ko je posameznik vpet v začaran krog omame, odvisnosti, bo naredil vse, da si tega ne prizna. Poišče izgovore, kot so, da vendarle drugi tudi pijejo, da so krivi kolegi, s katerimi se družijo in podobno. Zato se po navadi mora zgoditi res kaj ključnega, da si prizna svojo težavo. Ali mu začenja pešati zdravje, dobi ultimatum v službi, ga zapusti partner, ne funkcionira več na določenem področju in podobno. Tudi svojcem, treba je priznati, ob takih osebah ni lahko. Vprašanje pa je, kot smo prej omenili, ali se znajdejo.

Kako pa lahko posameznik oziroma njegovi svojci prepoznajo, da ima nekdo problem z alkoholom? Da ne gre samo zgolj za pogostejše pitje, temveč za odvisnost.

Pri tem moram sprva omeniti, da nekdo, ki ima težave z alkoholom, še zdaleč ni samo nekdo, ki se »valja po jarku«, kakor veljajo še vedno stereotipi. Pri nas so ti znaki, tudi pogosto manj vidni, saj ima v Pomurju skoraj vsaka hiša v kleti svoje vino. Ni pa pomembno samo, kako pogosto nekdo pije, temveč tudi ob katerih priložnostih pije. Po psihiatrični doktrini so v bistvu odvisni vsi, ki uživajo alkohol. Tako imenovano fizično odvisnost lahko posameznik preveri z 8 in več tedensko abstinenco, vsekakor pa se je dobro o teh težavah pogovoriti s strokovnjaki ali z ljudmi s podobno izkušnjo.

Kateri so tisti ključni premiki v načinu delovanja, čustvovanja, ki botrujejo k uspešnemu ozdravljenju od odvisnosti?

Treba se je zavedati, da za človeka, ki je imel ali ima problem z alkoholom, ni dovolj le zdravljenje, temveč ostane v tem procesu zdravljenja celo življenje. Pomembna je sto odstotna abstinenca do konca življenja. Mnogi v času zdravljenja dobijo kup teoretičnega znanja in mislijo, da so težavo rešili, da morda lahko celo dalje občasno dvignejo kozarec in kaj malega spišejo. Vendar je tu zanka in na ta način se zagotovo prej ko slej vrnejo nazaj na stara pota. Potrebna je abstinenca do konca življenja. Potem pa je tu seveda še osebna rast, vključenost v redno strokovno obravnavo, reševanje specifičnih problemov, čustvenih težav, vključevanje partnerjev v obravnavo in podpora družbe. Slednja je zelo pomembna in pa pomoč svojcev in prijateljev, ki se zavedajo, da je treba bivšemu odvisniku dati znova priložnost, saj se do preobrazbe ne pride čez noč. Družba v tem primeru ne sme delovati obsojajoče, stereotipno in kogarkoli stigmatizirati do konca življenja. Pomoč partnerja in svojcev je tukaj zelo zelo pomembna, zato tudi ta delujoča skupina za samopomoč, kjer se ženske naučijo pravilno delovati.

Naj še omenim, da človek po odvisnosti mora dati sebe na prvo mesto. Sebe in abstinenco – vse ostalo, družina, služba se bo potem postavilo samodejno, saj se v nasprotnem primeru lahko vse zruši. Naši uporabniki pogosto prelahko vzamejo ves program odvajanja, pričakujejo rešitve čez noč, ne prihajajo redno na srečanja, kar pa se po naših izkušnjah ne izkaže za dobro.

Kam se lahko obrnejo ljudje, ki prepoznajo, da imajo problem z odvisnostjo od alkohola, ali njihovi svojci?

Pokličejo lahko mene osebno na tel. št. 031 538 586, milan.osterc@gmail.com ali vzpostavijo stik na spletni strani društva Nova pot. Tako se dogovorimo za srečanje in pogovor.

Glede na dogovore z Milanom Ostercom, HSD in Centrom za socialno delo M. Sobota pa naj bi v to skupino tudi njihovi strokovni sodelavci napotili ljudi, ki imajo v družinskem življenju težave s partnerjevim alkoholizmom. Enako velja tudi za preostale tri center v Lendavi, Gornji Radgoni in Ljutomeru.

V primeru, da pa se posameznik želi naročiti na psihoterapevstko obravnavo pri dr. Kocipru, s katerim v programih tesno sodelujemo, pa mora poklicati ter se naročiti osebno, brez posredovanja partnerja na 02 566 97 42. Rad bi še vse opogumil, da je težko narediti prvi korak, ampak se obrestuje.

Intervju z določenimi popravki povzet po zapisu novinarki Pomurje.si, Karmen Sočič.