

ZBORNIK DRUŠTVA
NOVA POT RADENCI
2022

Izdajatelj:
Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci



Glavna urednica:
Lidija Kociper

Odgovorni urednik:
Milan Osterc

Lektoriranje:
Erika Hriberšek

Oblikovanje:
Videostudio Signal d.o.o. Murska Sobota

Naklada:
130 izvodov

KAZALO

PREDGOVOR.....	5
KAJ JE ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD ALKOHOLA	7
UVODNE MISLI.....	9
DRUŠTVO ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE NOVA POT RADENCI SKOZI ZGODOVINO OD LETA 2002 DO 2022	10
SKUPINA ŽAREK.....	17
MOJE IZKUŠNJE VODENJA SKUPINE.....	17
ALKOHOL, MOJ ŽIVLJENJSKI SOPOTNIK.....	20
SPOZNANJE IN ODLOČITEV	21
BOLEČA RESNICA	23
POT IZ BREZNA	24
MENI SE TO NE MORE ZGODITI.....	25
KAKO DOŽIVLJAM SVOJO POT V TERAPEVTSKI SKUPINI	25
V TEJ SVOJI ODLOČITVI NISEM VEČ SAM.....	26
DRAGOCENA IZKUŠNJA SKUPINE.....	26
SKUPINA MAVRICA	27
ŽELIM, DA BI VSEM USPELO NA ZAČRTANI POTI	27
ZAČETNI KORAKI NA NOVI POTI.....	28
OMAMLJANJE Z ALKOHOLOM V POZNIH LETIH.....	28
POT SPOZNANJA.....	28
SKUPINA KORAKI	30
V KORAKU S KORAKI.....	30
KAKO SEM ZAKORAKAL V SKUPINO KORAKI	31
MOJI ODNOSI V ČASU ALKOHOLIZMA.....	32
SPOZNAVANJE ALKOHOLA	33
ZAUPANJE	34
ALKOHOL V DRUŽBI.....	35

SKUPINA NASMEH	36
SKUPINA ME JE VELIKO NAUČILA	36
SEM ČLOVEK VREDEN SPOŠTOVANJA	37
RESNICA OSVOBAJA	37
ZASVOJENOST Z ALKOHOLOM NOSI V SEBI SPOZNANJE RESNICE	38
MOJE ŽIVLJENJE IMA NOV ZAČETEK	38
SKUPINA ZA-UPANJE	39
PISMO ČLANOM SKUPINE	39
PA SEM LE NAŠEL SAMEGA SEBE	40
MOJA ZGODBA O OZDRAVITVI OD ALKOHOLA	41
SONCE IN TEMNI OBLAKI V MOJEM ŽIVLJENJU	42
BILO JE	42
VESELIM SE ŽIVLJENJA	43
KAKO MALO JE POTREBNO, DA NAM JE LEPO	43
KONČNO NA PRAVI POTI	43
SKUPINA VETERANI	45
MOJIH 24 let	45
KAKO HITRO ČAS BEŽI	48
TREZNOST	48
18 LET – POLNOLETNOST	49
ČAS	49
POGREŠAM TE	50
PIKNIK PRI FANIKI IN SREČKU	51

PREDGOVOR

Moja strokovna pot zdravnice se je začela v rodnem Prekmurju. Ob delu v splošni ambulanti v Murski Soboti in drugod sem bila povabljena kot *terapevtka* v tedanji Klub zdravljenih alkoholikov (KZA) v Zdravstvenem domu v Murski Soboti. Bila sem mlada, polna znanja, ki sem ga pridobila med študijem in z močno željo, da bi pomagala ljudem pri njihovem zdravljenju. Rada sem imela delo splošne zdravnice, ob tem pa vedno bolj spoznavala, da je področje duševnega zdravja tisto, ki me najbolj zanima. Vsak teden sem po opravljenem delu zdravnice prihajala v skupino ljudi, kjer pa zgolj znanje medicine ni bilo dovolj, da bi razumela bistvo odvisnosti od alkohola in poznala načine, kako pomagati članom. Takrat je bil v uporabi tako imenovani *moralistični* model zdravljenja, kjer je alkoholik v postopku *konfrontacije* „moral priznati“ svoj zgrešen življenjski slog in doseči trajno abstinenco. Vsak recidiv je pomenil izključitev iz skupine, v katero se je lahko pacient vrnil šele po ponovnem zdravljenju v bolnišnici. Že takrat sem čutila, da pri takšnem načinu „zdravljenja“ nekaj ne štima – saj je bila odvzeta strokovna pomoč ravno tistim, ki bi jo najbolj potrebovali. A sama takrat še nisem poznala boljše poti.

Ker v domačem kraju nisem dobila možnosti za specializacijo iz psihiatrije, smo se z družino preselili v Celje, jaz pa sem začela specializirati psihiatrijo v psihiatrični bolnišnici Vojnik. Tam sem spoznala kolegico Darjo Boben Bardutzky, ki me je vpeljala v drugačno razumevanje odvisnosti in me navdušila za delo na tem področju. V tistem obdobju sem spoznala tudi kolege iz Nemčije, ki so uvajali novo paradigmo glede recidiva in me poučili, da recidiv ni katastrofa, da je predvsem nova priložnost za spremembo. Obogatena s tem novim pogledom sem v tuji literaturi našla veliko znanja o obravnavi, predvsem pa o preprečevanju recidiva. Vse to pridobljeno znanje sem z velikim navdušenjem prenašala med takratne terapevte, med katerimi je bil tudi Jožef Kociper. Danes vemo, da je recidiv spremljevalec zdravljenja odvisnosti in da je del okrevanja namenjen preprečevanju recidiva.

Enoletno študijsko bivanje v Združenih državah Amerike na univerzi Johns Hopkins v Baltimoru me je obogatilo z novimi spoznanji s področja zdravljenja in preprečevanja odvisnosti. Največja novost zame je bila, da so terapevti oziroma svetovalci lahko tudi nekdanji odvisniki, seveda po večletnem uspešnem okrevanju in opravljenem usposabljanju za takšno delo. Ko sem po vrnitvi domov predlagala, da bi tudi v Sloveniji lahko uvedli *laične terapevte - svetovalce*, sem naletela na odpor s strani takratnih strokovnjakov. Ker ni bilo mogoče usposablјati laičnih terapevtov v okviru obstoječega sistema zdravljenja, sem podprla tiste posameznike in skupine, ki so po tej poti krenili v obliki društev in nevladnih organizacij. Tako sem s svojim znanjem pomagala pri delovanju *Društva Žarek upanja* v Ljubljani in kasneje tudi pri ustanavljanju drugih društev, med katerimi mi je še posebej pri srcu *Društvo Nova pot Radenci*. Velika zasluga za razvoj društva gre mojemu dragemu kolegu Jožefu Kocipru in njegovi ženi Lidiji, ki sta imela dovolj poguma in volje, da sta res stopila na »novo pot« pomoči odvisnim in njihovim družinam. Na tej poti se jima je pridružil več strokovnjakov, ki bodo omenjeni na drugih mestih tega zbornika, sama pa bi omenila pomembno vlogo Milana Osterca, ki je tako s svojo abstinenco, kot z izobraževanjem in društveno dejavnostjo pomagal Društvu Nova pot najti pravo mesto v nujenju pomoči številnim prebivalcem Pomurja.

Danes imamo v Sloveniji na voljo različne oblike strokovne in laične pomoči osebam, ki so odvisne od alkohola, pa tudi od drugih psihoaktivnih snovi ali od iger na srečo. Društvo Nova pot ima odprta vrata za vse, ki si pomoči resnično želijo. Njihova pestra dejavnost, ki poleg delovanja terapevtskih skupin zajema tudi številne možnosti druženja, je lahko vzgled podobnim društvom in organizacijam, ki s svojim spoštljivim pristopom do ljudi v stiski lahko premagajo številne ovire. Ob 20. obletnici iskreno čestitam vsem članom in strokovnim delavcem, ki so ustvarili tako številno družino ljudi, ki so našli novo pot iz odvisnosti.

dr. Zdenka Čebašek-Travnik, dr. med., specialistka psihiatrije

KAJ JE ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD ALKOHOLA

Z zdravljenjem odvisnih od alkohola sem se srečal v svoji prvi službi v psihiatrični bolnišnici. Zdravljenci so bili pretežno tisti, ki so prišli v bolnišnico zaradi alkoholnega delirija. Ko se je ta unesel, smo jih skušali prepričati, da naj alkohola ne uživajo več. Ko so izjavili, da ga res ne bodo, smo jih odpustili. Ves čas, tudi še po odpustu, so prejemale pomirjevala. Na kontrolne preglede, ki so trajali le nekaj minut, so prihajali sami. Vsi so sčasoma nehali prihajati.

Svojo neuspešnost pri zdravljenju alkoholikov smo razumeli kot potrditev, da jih pač ni moč zdraviti in vseskozi smo se držali *moralističnega* pristopa do njih in njihove zasvojenosti z alkoholom.

Kot zdravnik na alkoholološkem oddelku svoje bolnišnice sem se leta 1971 udeležil sestanka na takratnem oddelku na Škofljici. Tam je dr. Janez Rugelj vpeljal drugačen terapevtski pristop, ki ga je prevzel od prof. dr. Vladimirja Hudolina. Ta je na sestanek pripeljal precej svojih zdravljencev. Sestanek je bil v prostoru ob stavbi. Z enim od gostov s Hrvaške sem sedel v zadnjih vrstah in ves čas sem se z njim pogovarjal. Od njega sem izvedel kup novega o tej bolezni in bilo je tako zanimivo, da ostalemu dogajanju na sestanku sploh nisem sledil.

Tisti zdravljen alkoholik je povzročil, da sem nemudoma opustil *moralistično* gledanje na alkoholike in pozneje začel delati na tem področju.

Moralistični pristop k reševanju alkoholizma je zelo star. Sveto pismo Stare zaveze vsebuje nasvet, da naj se alkoholika, ki popiva in ni pokoren staršem, s kamni pobije do smrti. Tega v naši kulturi seveda ni bilo, obsojanje alkoholikov pa je bilo prisotno vsepovsod, tudi v medicini. Ob obletnici delovanja alkoholološkega oddelka na Škofljici je akademik prof. dr. Lev Milčinski v svojem nagovoru med drugim povedal, da je tam vpeljano zdravljenje dobro in dodal nazoren prikaz nekdanje *moralistične* obravnave alkoholika: »Ko sem bil mlad zdravnik, sem prisostvoval viziti v psihiatrični bolnišnici. Šefu in ostalim so predstavili alkoholika, ki je že bil na zdravljenju in so ga ponovno sprejeli, ker je bil nasilen do družine. Šef ga je pogledal in mu rekel „pacek“! To je bilo vse, kar mu je bilo tedaj ordinirano.«

Naslednja leta smo se učili o alkoholizmu od svojih zdravljencev in njihovih svojcev, seveda samo tisti, ki smo delali v klubih, kajti zdravljenec lahko prikaže svojo bolezen šele takrat, ko se rehabilitira. Alkoholik, ki še pije, takih podatkov ni zmožen posredovati. Terapevt, ki ni v stiku z dolgoletnimi abstinenti, tega ne more biti deležen in mu pomemben del značilnosti te bolezni ostane neznan.

Ugotovili smo, da so potrebni pomembni premiki v družbi, da odvisni od alkohola prihajajo na zdravljenje. Spremembe v pristopu do alkoholizma so potrebne ne samo v medicini, ampak tudi v pravu, ki v svojem širokem delovnem področju sooblikuje odnose v družbi. Ker je alkoholni sindrom povezan z vedenjskimi motnjami, je sodelovanje med alkoholologijo in pravom zelo pomembno. Alkoholiki bodo prišli na zdravljenje prej, če bo v državi red, če ključni ljudje (sodniki, šefi, delodajalci, partnerji, zdravniki, socialni delavci) vedo, kako ravnati, da bo alkoholik pristal na zdravljenje, in če dobro zdravljenje obstaja. Vsi ti trije pogoji morajo biti izpolnjeni, sicer ne bo učinka. Zato mora tem potrebam ustrezati zakonodaja na najrazličnejših področjih. Pomen klubov je ključen. Člani so rehabilitirani in ne abstinirajo zato, ker vedo, da ne smejo piti, ampak zato, ker učinkov alkohola ne

potrebujejo več. Abstinenca jim ni v breme, ampak v olajšanje in je ne skrivajo. Kar nekaj izjav sem že videl in slišal na TV, ko je zdravljeneec mirno povedal, da je bil alkoholik in da se je tega bremena znebil. Taki zdravljeneci bistveno pomagajo pri vzpostavljanju družbenih norm, ki se nanašajo na obravnave alkoholiziranih oseb in seveda tudi odvisnih od alkohola.

Nekateri še vedno trdijo, da je odvisnika moč tako pozdraviti, da potem lahko zmerno pije. Nekaj takih sem srečal – pri vseh je šlo za hudo prizadete alkoholike, ki jim je odpornost na alkohol tako upadla, da so res rabili zelo malo alkohola, vsi pa so bili v socialnem smislu hudo prizadeti, ni jih bilo več možno zdraviti in rehabilitirati.

Danes vemo, da je odvisnost motnja, ki jo povzročijo različne snovi. Med temi snovmi obstaja navzkrižna recidivnost, kar pomeni, da tudi dolgoletni alkoholni abstinent, ki začne jemati pomirjevalo, slej ko prej začne uživati tudi alkohol. Spomnim se člana kluba, ki je začel piti po več letih in ko se je spet uredil, je izjavil: »Tega je bila kriva kava!« Povedal je, da je pil vse več kave, tudi po dvajset na dan in nekega dne je mirno spil zraven še nekaj žgane pijače. Drugi tak recidivist je pozneje pojasnil, da je bil nervozen in ko je v žepu nekega suknjiča našel nekaj pozabljenih pomirjevalnih tablet, ki jih je jemal pred leti, jih je pojedel in kmalu začel piti. Kar nekaj uspešnih zdravljenecov je recidiviralo potem, ko so bili operirani v splošni anesteziji. Seveda brez narkoze operacija ni možna, ampak če veste, kaj ta lahko povzroči pri odvisniku, mu je mogoče pomagati s sodelovanjem svojcev in članov kluba oziroma skupine, ki ga čim prej začnejo obiskovati in posredujejo, da lahko kar najhitreje pride na sestanek terapevtske skupine in ponovno vzpostavi trdno abstinenco. Vsekakor naj zdravljeneec kirurgu pred operacijo to pove.

Med snovmi, ki najpogosteje izničijo uspešnost zdravljenja, je nikotin. Ko smo v zdravljenje odvisnosti od alkohola vključili tudi opustitev kajenja, smo bili deležni kritik z vseh strani. Eden od kolegov je izjavil, da to ni etično, da revežem, ki morajo nehati piti, vzamemo tudi kajenje.

V desetletjih sem ugotovil, da so zdravljeneci, ki niso nehali kaditi, recidivirali z alkoholom ali pa umrli za rakom na pljučih ali zaradi žilnih bolezni. To so bili žalostni dogodki v klubih.

Zato ta svoj prispevek namenjam članom klubov, ki še kadijo. Pa ne kot terapevt, ampak kot nekdanji kadilec. Nič boljši nisem bil, kot moji pacienti. Kadil sem vpričo hčerke, smradil svojcem v stanovanju in zapravljaj denar. Ko sem nehal kaditi, sem imel veliko težav, ki pa so po dveh letih izpuhtele v občutku, da kajenje ni več moj problem. Prijatelji so me kdaj povprašali, ali me še mika, da bi kadil in ni jim bilo jasno, da me ne more mikati, če sem pa vesel, da sem se te motnje znebil.

Spoštovani člani, ki še kadite, zberite moči in nehajte! Če bo bolelo, vztrajajte, nehalo bo. Ne zavajajte se z idejami, da je treba o tem še premisliti. Odvisnost je paradoksn sistem in v njem so zakonitosti obrnjene. Splošno veljavno načelo je, da »dvakrat premisli in nato stori«, ampak pri odvisnosti je treba najprej storiti, kajti »razmišljanje« je le iskanje možnosti za podaljševanje jemanja snovi. Vem iz lastne izkušnje!

Jože Jakopič, dr. med., specialist psihiatrije

UVODNE MISLI

Obletnice so čas, ko se malo ustavimo in pogledamo na prehojeno pot. Ponuja se nam zanimiv pogled, začutimo pa tudi svoje dihanje in utripanje srca. Posebno, kadar smo v krizi, nam pogled nazaj lahko pomaga. Velja, da brez spomina ni prihodnosti. S hvaležnostjo lahko gledamo na uspehe, s ponosom na premagane težave in z zaupanjem zremo v prihodnost, saj imamo izkušnjo, da skupaj zmoremo več.

V pričujočem zborniku se nam ponuja širša panorama – pogled na delovanje društva, ki že 20 let povezuje skupine in njihove člane med seboj, začutimo pa lahko tudi dihanje skupine in bogastvo vsakega posameznika.

Vsak mora sam prehoditi svojo pot, z deljenjem izkušenj pa je lažja. Začutimo, da nismo sami. Ob drugih se bolje zavedamo pomena svoje odločitve in svoje zmožnosti pri njej vztrajati, podpore svojih bližnjih, svoje nemoči, izmikanja in krhkosti, da že sama odvisnost nosi v sebi resnico, ki osvobaja, da se vztrajnost in zaupanje gradita iz dneva v dan, da si je spet možno pridobiti samospoštovanje in spoštovanje drugih, da se znamo veseliti, smejati in biti dobri prijatelji..., in ko se leta abstinence in dobrih odnosov nabirajo – čutiti hvaležnost iz dna srca!

Podelili smo z vami, kar nosimo v sebi. Naj vam bo dober dar!

Lidija Kociper, univ. dipl. psih., psihoterapevka

DRUŠTVO ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE NOVA POT RADENCI SKOZI ZGODOVINO OD LETA 2002 DO 2022

Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci so ustanovile skupine zdravljenih odvisnikov od alkohola s terapevti na ustanovni skupščini, 24. 9. 2002. Takrat smo sprejeli Statut in se dogovorili, kaj bodo naše naloge pri delovanju in kako bomo usklajevali društvene dejavnosti s strokovnim delom zdravljenja pod vodstvom dr. med. Jožefa Kocipra, spec. psihiatra in terapevtk. Društvo bi naj organiziralo predvsem strokovna predavanja, srečanja, gostovanja in izlete ter sodelovanja s podobnimi društvi in organizacijami.

Namen ustanovitve društva je bil, da tri skupine zdravljenec v ambulantni dr. Kocipra združimo v skupno članstvo. Od takrat poskušamo s svojim lastnim delom in trdom delovati tudi navzven in pomagati vsem tistim, ki takšno pomoč potrebujejo. Obenem se navzven predstavljamo kot društvo oz. subjekt zasebnega prava.

Tema, ki se nam v sklopu zdravljenja pojavlja iz dneva v dan in iz tedna v teden je: Zdravljenje odvisnosti od alkohola in družinski odnosi.

Ljudje današnjega časa smo vpeti med to, kar bi želeli sami in tistim, kar drugi pričakujejo od nas. Usmerjati svoja ravnanja, tako da bi bili vsi zadovoljni, je naporno in težko uresničljivo, zato nam takšna ravnanja prinašajo najrazličnejše stiske, negotovost, nestrpnost, naveličanost, izgubo moči in tudi samega sebe.

Pri zdravljenjih je to še toliko težje, saj smo zaradi uživanja alkohola in posledic ravnanj v preteklosti izgubili zaupanje svojih žena, otrok, prijateljev, sodelavcev in nadrejenih na delovnih mestih. Vsi ti nas pri naših naporih, da bi zaživel normalno življenje brez alkohola, tudi najbolj kritično ocenjujejo, obenem pa so po večini ravno oni tisti, ki nam dajejo moč, gotovost, pozornost in varnost, ki jo potrebujemo.

Poznati, sprejeti, razumeti sebe in drugega, usmerjati svoja ravnanja, je velika želja slehernega člana našega društva.

Partner ali sorodnik je po navadi tista oseba, ki je najbolj čutila pogubne posledice odvisnosti od alkohola. Svojec, ki je dobesedno oropan čustvenega in duhovnega življenja nato postane nujna, največkrat tudi edina podpora, rešilna bilka, za katero se bo alkoholik prijel v prvi fazi reševanja sebe. Običajno lahko žena in posredno tudi otroci, prijatelji ali starši zasvojencu vrnejo dom. Moja izkušnja je tudi ta, da je pri svojcih kljub telesnemu in psihičnemu nasilju, še ostala ljubezen do zapitega in so se pripravljene podati na trnovo in negotovo pot, kjer bodo morali spreminjati tudi sebe. Zato sem vedno znova poudarjal in dajal priznanje vsem partnerjem, partnericam in prijateljem ter sorodnikom, da so stopili vstrib z zdravljencom in mu postali začetna in nekaj časa nosilna opora. A, po mojih ugotovitvah so vedno znova postavljeni pred preizkušnjo ter velikokrat razmišljajo, če je vredno vztrajati ali ne.

Kljub temu, da se s to temo srečujemo vsakodnevno, se veliko pogovarjamo, potrebujemo tudi strokovne sodelavce in predavatelje, ki nam dajejo potrditev, da delamo dobro in se v okviru družine osebnostno tudi razvijamo v pravo smer.

V društvu organiziramo različna **predavanja oz. delavnice**, na katere povabimo širšo javnost, da tudi navzven predstavimo problematiko, ki jo povzroča odvisnost od alkohola.

Tako smo v preteklih letih prisluhnili predavanjem in sodelovali v delavnicah raznih strokovnjakov, ki so s svojimi vsebinami prispevali k našemu zdravljenju. To so bili na primer: *dr. Jože Jakopič, dr. Zdenka Čebašek Travnik, dr. Maja Rus Makovec, dr. Marta Cerar Lotrič, dr. Christian Gostečnik, dr. Darja Boben Bardutzky, mag. Ivan Florjanc, Jože Peklaj in Irena Andolšek, Heliodor Cvetko, Meta in Rudi Tavčar, dr. med. Janja Milič, mag. Anica Prosnik, prof. dr. Barbara Simonič.*

Na naših skupnih srečanjih smo prisluhnili tudi vabljenim gostom s področja kulture, informiranja in športa, ki so spregovorili o svoji abstinenci, o delu v skupinah Anonimnih alkoholikov (AA), nam pokazali, kako se pri nordijski hoji uporabljajo palice, kako igra igralec na odru.... Med njimi so bili na primer: *Tone Partljič, Tone Kuntner, Mojca Makovec Haužar, Franc Ritlop, Marjan Pirc, Staša Šafarič, Lidija Cör Magdič, Feri Lainšček, Feri Horvat in drugi.*

Izkušnje s problematiko alkoholizma in njegovim zdravljenjem posredujemo tudi širši javnosti in zainteresiranim osebam. Novinarka Nataša Brulc Šiftar je z nekaterimi od nas za radio Murski val posnela oddaje o zdravljenju alkoholizma v skupinah, objavljenih je bilo nekaj člankov v časopisu Vestnik in drugod. Odzovemo se na povabila študentov, diplomantov in drugih pri izpolnjevanju anket o alkoholizmu...

ORGANIZACIJA POSAMEZNIH DOGODKOV V DRUŠTVU

V društvu imamo ustanovljenih šest skupin, ki delujejo samostojno pod strokovnim vodstvom terapevtov, oziroma pod vodstvom svetovalk v dveh skupinah za samopomoč. Člani vseh šestih skupin sestavljamo Terapevtsko skupnost. V društvu imamo zasnovan program ŽIVETI BREZ ALOKOHOLA, v katerem imamo navedeno, da so nekateri dogodki, na katere vabimo vse člane skupin, tudi del zdravljenja in so na ta način zavezujoči za vse.

Srečanje Terapevtske skupnosti. Vsako leto ena od skupin po vrstnem redu pripravi temo skupnega srečanja, ki so različno zasnovane in zajemajo razna področja našega življenja. Naj naštejemo le nekaj naslovov: Spoznaj svojo osebnost, Temperament, Zaupanje, Partnerski odnosi, Samopodoba, Življenjska panorama, Komunikacija med partnerji, Temelji dobrega partnerskega odnosa, Branje na šestdeset in en način, Medgeneracijsko sožitje ali medgeneracijski konflikt.... Eno od skupnih srečanj pa so na primer pripravili „mladi“ zdravljeni iz vseh skupin, kjer so dolgoletnim oziroma „starejšim“ zdravljenjem postavljali vprašanja, na katera sami še niso našli odgovorov.

Kulturni dan pomeni dogodek za vse člane Terapevtske skupnosti, ko se ob Prešernovem dnevu srečamo ter prebiramo svojo prozo, pesmi ali predstavimo kakšen drugačen vsebinski pristop k temu dnevu. V organizaciji naše terapevte Lidije Kociper ga imenujemo POSLUŠAJMO SVOJE SRCE in smo ga do sedaj izvedli že šestkrat.

Kot kulturni dan opredeljujemo tudi obisk nekega dogodka ali prireditve s področja kulture, ki ga v jesenskem času predvidoma v pomurskem okolišu predlaga in organizira ena od skupin.

Družinski dan je dan, na katerega povabimo tudi naše družinske člane. Gre za druženje v razširjeni obliki, saj se nam na njem pridružijo otroci, starši ali drugi svojci. Dan je po navadi pester, saj se srečujemo člani skupin, ki se sicer zaradi epidemioloških razmer v zadnjem času nismo videli tudi celo leto, ker skupine delujejo v različnih terminih. Seveda brez pomerjanja moči v športnih igrah ne gre in ob tem je veliko veselja, smeha in tudi kanček tekmovalnosti.

Zaključek leta je dogodek, ko ena od skupin pred koncem leta pripravi srečanje na izbrani lokaciji. Gre za tematsko obarvano prireditev, saj skupina povabi člane vseh ostalih skupin, da pripravijo skeče, prezentacije, nagovore ali nastope na izbrano tematiko. Na teh srečanjih vladajo sproščeno vzdušje, smeh, šaljivost, ples in glasba ter prijetni občutki, da smo kot posamezniki del neke skupine na novi poti.

V vseh letih smo organizirali tudi različne **strokovne ekskurzije** ter obiskovali nam podobna društva in ustanove po Sloveniji in v Evropi. Če naštejemo le nekatere: Ravne na Koroškem, Velenje, Olimje, Ptujška gora, Ljubljana, Škofljica, Rogaška Slatina, Goričko, Blatno jezero na Madžarskem, Idrija, Most na Soči, Slivniško Pohorje, Razbor nad Sevnico, Lendava, Murska Sobota, Logarska dolina, Izola, Piran ter Mursko Središče, Donja Dubrava, Prelog, Kotoriba, Donji Kraljevac in Varaždin na Hrvaškem. To so kraji, ki so z dogajanjem z različnih področij dopolnjevali strokovno zdravljenje, ki ga po skupinah izvajamo uro in pol tedensko ob istem času.

Ko prebiram do sedaj napisano, ugotavljam, da sem poimensko navajal nekatere predavatelje, torej ljudi, ki so nas obiskovali. Predvsem pa je pomembno omeniti člane našega društva, ki nas strokovno zelo dobro ter skrbno usmerjajo in učijo. Vsekakor so to: naš strokovni sodelavec dr. med. Jožef Kociper, spec. psihiater, Lidija Kociper, univ. dipl. psihologinja, Vera Edšid, dipl. med. sestra, ki je leta 2015 zaključila z vodenjem skupine, Renata Bencak, med. sestra in mag. Anja Mesarič. Vsi navedeni so (ali so bili) naši terapevti v posameznih skupinah in so s svojim strokovnim znanjem postavljali smernice za našo uspešno abstinenco.

Mogoče velja povedati, da je naš strokovni sodelavec tudi Peter Ornig, dipl. soc. delavec iz Centra za socialno delo Gornja Radgona, ki je vpet v delovanje našega društva javnega pomena v socialnem varstvu, saj se z njim srečujemo zaradi preverjanja našega delovanja ter poročanja na Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Sodelavec - naš supervizor - je tudi dr. Jernej Kovač, univ. dipl. pedagog, spec. zakonske in družinske terapije iz Centra za izobraževanje, supervizijo in terapevtsko pomoč Maribor. Z njim se občasno srečamo vodstvo društva, predsednica in predsedniki skupin ter naši terapevti.

Ker sem navedel datum ustanovitve društva, je vsekakor treba omeniti tudi za nas prelomni datum, 28. 12. 2004, ko se je dr. med. Jožef Kociper, spec. psihiater iz najete ordinacije v Zdravilišču Radenci preselil v lastne prostore na Gubčevi cesti 22, prav tako v Radencih. Tudi društvo je z njegovim pristankom svoj sedež preselilo na navedeni naslov, kjer smo še danes. V skladu z zakonodajo smo uredili vse postopke in obveznosti: pogodbo o brezplačnem najemu prostorov, pogodbe o delu s terapevti, avtorske pogodbe itd..

Danes zdravljenje izvajamo v šestih stalnih skupinah, od katerih je najmlajša Prijateljska skupina Za-upanje. Članstvo v društvu predstavljajo zdravljenici, ki so po petih letih zaključili zdravljenje v terapevtskih ali klubskih skupinah, njihovi partnerji, partnerice,

sorodniki, strokovni sodelavci in člani, ki abstinirajo. Slednji morda iz različnih razlogov ne obiskujejo skupin, so pa z nami povezani in se občasno udeležujejo skupnih srečanj.

V nadaljevanju bom predstavil še skupine od nastanka do danes:

Ambulantna skupina Žarek – je prvotna torkova skupina, ki je bila ustanovljena 6. 10. 1998 in se je leta 2006 preimenovala v **Terapevtsko skupino Žarek**. Danes jo vodi dr. med. Jožef Kociper, spec. psihiater in psihoterapevt.

Terapevtska skupina Pogum – Ustanovljena je bila 10. 5. 2000. Do leta 2010, ko je bila ukinjena, jo je vodila Renata Bencak, med. sestra, člani pa so se aktivirali v drugih skupinah društva.

Klubska skupina Mavrica – Ustanovljena je bila 13. 11. 2001, usmerja in vodi jo Renata Bencak, med. sestra.

Skupina za samopomoč Veterani – 6. 9. 2005 ustanovljeno skupino vodi Marija Sitar.

Terapevtska skupina Nova obzorja, ki je bila ustanovljena 13. 1. 2006 v Mariboru, je nekaj časa delovala pod vodstvom Vere Edšid, dipl. med. sestre in Štefanije Pukl. Skupina ne deluje več.

Klubska skupina Koraki – Ustanovljena je bila 9. 1. 2007, vodi pa jo Lidija Kociper, univ. dipl. psihologinja.

Klubska skupina Nasmeh – Ustanovljena je bila 30. 9. 2008. Danes skupino vodi mag. Anja Mesarič.

Odrasli otroci alkoholikov – Skupina je bila ustanovljena 9. 4. 2011 na pobudo strokovne nosilke programa Lidije Kociper, univ. dipl. psihologinje. V njej so se približno eno leto srečevali otroci naših zdravljenk in zdravljenecv, prihajali pa so tudi zunanji uporabniki. Pogoje je bil starost nad 18 let. Skupina je konec leta 2012 prenehala z delovanjem.

Prijateljska skupina Prijatelji – 3. 1. 2012 ustanovljena skupina je delovanje zaključila konec leta 2017.

Skupina za samopomoč Za-upanje – Ustanovljena je bila 31. 1. 2017, vodi pa jo Cvetka Šinkovec.

Ob koncu naj omenim še občasno **Skupino za preventivo recidiva**, ki je bila ustanovljena leta 2010. Članstvo skupine je sprotno, kar pomeni, da našim in tudi zunanjim uporabnikom predstavljamo možnost sodelovanja. Ko skupina doseže število 10 članov, prične s sedmimi srečanji vsakih štirinajst dni in zaključi z osmim, kjer člani povedo svoje mnenje in evalvacijo glede na prejeto teoretično znanje. Skupine vodita strokovni sodelavec društva dr. med. Jože Kociper, spec. psihiater in Renata Bencak, med. sestra.

Skozi dve desetletji sem delal kronološke zapise o aktivnostih društva, ki danes obsegajo preko 45 strani. Opisi delovanja in aktivnosti kažejo tudi naše delo, število udeleževanj, načine dela in vabljenе goste.

V arhivu imamo tudi PowerPoint predstavitev (PPT) predvsem o številu zdravljenk in zdravljenecv v društvu skozi vsa ta leta in tudi organigram, ki prikazuje sestavo društva v članstvu in terapevtskem timu.

Izdane so bile štiri skripte za zdravljenje odvisnih od alkohola, zadnja, četrta, pomeni dopolnjeno verzijo tretje in je bila izdana v maju 2022. Izšli so tudi trije zborniki s članki naših vsakokratnih članic in članov.

S skupnim delom smo 20. 1. 2012 dobili status društva javnega pomena na področju socialnega varstva in 28. 10. 2013 status humanitarne organizacije, prav tako na področju socialnega varstva.

Kot predsednik društva sem povezoval s sorodnimi društvi in organizacijami v Sloveniji, na Hrvaškem, v Bosni in Hercegovini, Srbiji in Makedoniji ter delno tudi v Italiji. Kot društvo smo vključeni v Zvezo skupin zdravljenih odvisnikov Slovenije, preko katere smo na letni ravni (2021 – 2026) financirani s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Smo pridruženi člani Svetovnega združenja klubov zdravljenih alkoholikov.

Sodelujemo v projektu Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola (**SOPA**) v sklopu Nacionalnega inštituta za javno zdravje Slovenije (**NIJZ**).

Vključeni smo v **REGIO HELP**, ki je čezmejna iniciativa slovenskih in avstrijskih partnerjev, ki pod imenom **Luiii** razvijajo regionalni program zdravstvenega in socialnega upravljanja. Iskalci pomoči tako hitreje in učinkoviteje najdejo „pravo“ institucijo na spletu pod istim imenom.

Pri vseh teh sodelovanjih sem osebno angažiran.

Milan Osterc, predsednik društva



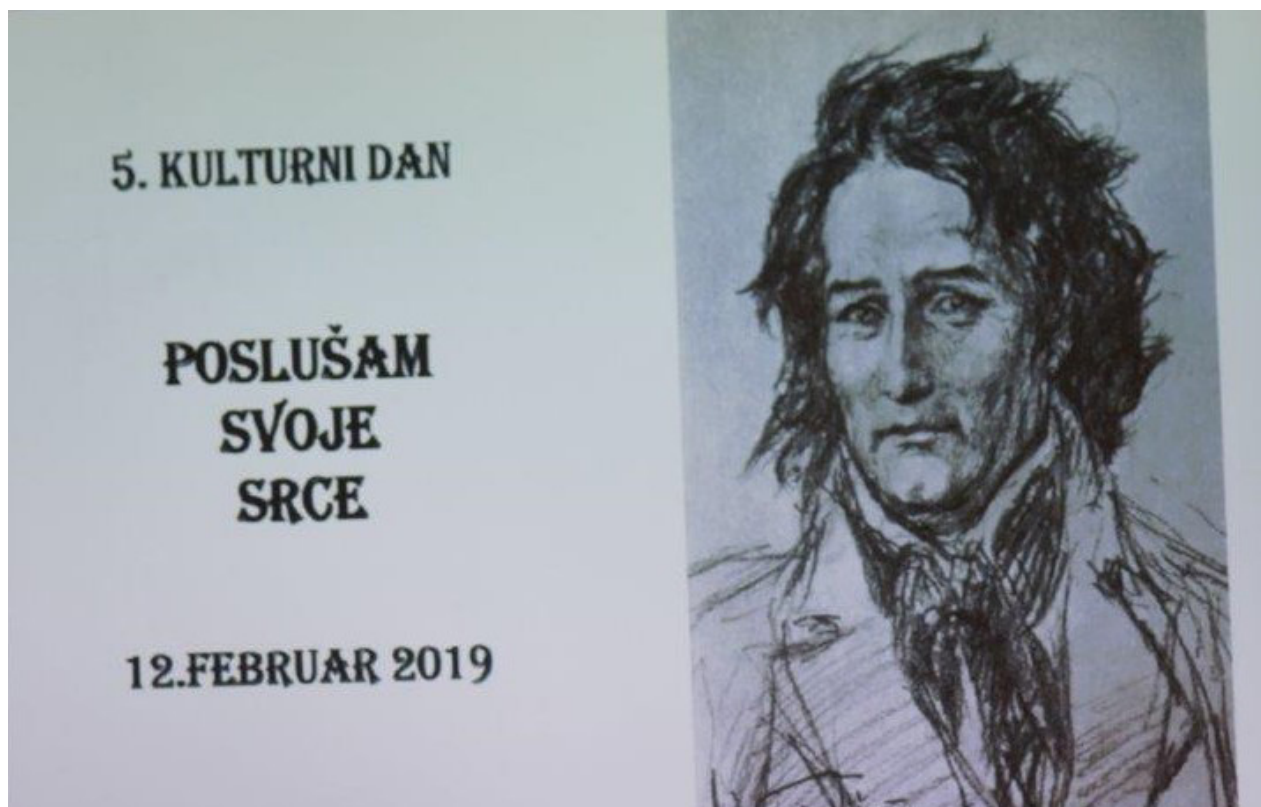
Izlet – Avstrijska Koroška, 25. 5. 2019



Predavanje, februar 2020



Feri Lainšček - skupno srečanje, 2019



*Program je ob Prešernu zajemal tudi osebne izpovedi, pesmi ter ustvarjalne hobije
zdravljencev in njihovih svojcev.*



MOJE IZKUŠNJE VODENJA SKUPINE

Rad delam v skupinah. V začetku sem se skupine sicer zelo bal. Po nekaj letih je strah zamenjala hvaležnost. Učil sem se od velikih mojstrov. Eden od mojstrov skupinske terapije je Carl Rogers, začetnik pristopa, ki je usmerjen na osebo in je močno vplival na vse generacije psihoterapevtov do današnjih dni. Tudi name in na mojo ženo.

Pomagal nama je tudi poglobiti pogovor v dvoje. Uči poslušati, tako da zrcalimo izjave drugega, da ja slišimo njegove besede, njegov dialekt. Drugi korak je v vrednotenju slišane: drugemu dam prav in skušam najti smisel njegovih besed. Ni se treba strinjati z njim, lahko pa se razumsko vživim v njegov svet in vidim njegov namen. Kot krona zrcaljenja in vrednotenja (ali validiranja) drugega pa je čustveno vživljanje.

Vse to se dogaja tudi v skupini. Vsak teden znova. Uro in pol. Pet let zaporedoma. Spomnim se, da sem prvič prišel v skupino zdravljenih alkoholikov kot splošni zdravnik v Gornji Radgoni. Preposto in toplo so me sprejeli in postal sem njihov zdravnik in prijatelj. Le nekaj mesecev po tistem, ko sem bil v tej skupini, sem se odločil za psihiatrijo. »Krivi« so bili tudi člani tiste prve skupine. Preprosto sem jih sprejel za svoje.

Skupina – zdi se mi, da sem jih v tridesetih letih imel nekaj deset – je nekaj posebnega. Je veliko več kot seštevek vseh članov. Vsaka posebej je enkratna. Vse skupine pa imajo čudežno moč, da razvijajo potencial vsakega člana, ki je prisoten. Ob tem se razvije tudi prijetna, skoraj družinska atmosfera. Vsak posameznik ima v njej svoje mesto.

In kaj je moja vloga terapevta? Skrbim za to, da atmosfera ostaja naklonjena, topla. Da tisti, ki je že bolj preizkušen in rad govori, govori le bistvene stvari, tisti, ki pa je tih in skrit kot »rumena podmornica«, občasno splava na površino in začne govoriti. O sebi. O bistvenih stvareh. O globljih čustvih in spoznanjih.

Moja naloga je, da skušam vsakega poslušati. Tistemu, ki govori, bi rad dal občutek, da je to, kar govori, vredno truda in da je vredno povedati samemu sebi, meni, skupini.... To iskreno, direktno govorjenje pomaga. Celo ozdravlja.

Če pa kdo ne želi govoriti, skušam sprejeti njegov molk. Morda rabi svoj čas, da se čustveno ohladi, umiri. Tudi če ga skupina ne sprejema, sprejemam njegov način in mu omogočam, da zori v sebi. Vsak potrebuje svoj čas in ima svojo pot, tudi v skupini.

Pripombe sprejemem, tako kot so izrečene. Svojo vlogo terapevta vidim kot animator in preprosto verjamem ljudem. Verjamem, da mi tako reče, kot je v njem. Ne želim biti sumničav in nezaupljiv. Vzamem resnico kot je izrečena.

Zame je v skupini najpomembnejše in najbolj naporno delo poskušati slišati in razumeti, kaj je natančen pomen tega, kar je neka oseba sporočila. Postavljam pojasnilna vprašanja, »vrtam« z namenom, da skupaj najdeva pot, ki je za človeka najbolj pomembna.

Kadar naš pogovor postane splošen ali preveč razumski ali meji že na gostilniški pogovor, izberem pomen iz konteksta, ki se nanaša na nekoga. Skušam najti tisto, kar se nanaša na človeka osebno. Vprašam: »Ko zdaj govorite na splošno o tem, kako reagirajo ljudje v določenih situacijah, predvidevam, da govorite predvsem o sebi. Ali drži?«

Trudim se nagovoriti vse občutke, ki jih zaznam pri posamezniku ali v skupini. Zaupam svojim občutkom, besedam, impulzom, fantazijam, ki nastajajo v meni. Čutim, da je v tem pot, bolj kot v mojem zavestnem jazu. Ta notranji svetovalec mi dostikrat prišepne kako besedo ali intervencijo, ki se je razumsko ne bi nikoli spomnil.

Osebe moram soočati s posledicami njihovega vedenja. Zato sem postal terapevt in čutim to kot dolžnost: »Na živce mi gre, ker kar naprej govorite o drugih. Ljubše bi mi bilo, da bi enkrat najprej povedali o sebi.«

Če je oseba zaradi moje konfrontacije ali drugih v skupini prizadeta, ji skušam pomagati, da to vzdrži: »Ali želite, da zdaj tu zaključimo?« Včasih pa tudi kdo ostane ranjen ...

Če mi je trenutno v življenju težko, sem pripravljen v skupini to izraziti, ko sem v krogu na vrsti. Imam pa v zvezi s tem profesionalno vest. Čas je v skupini najprej namenjen članom. Če sem plačan kot zdravnik in terapevt, potem moram svoje probleme predelati v svoji supervizijski in ne v terapevtski skupini.

V skupini imamo svoje rutine, beremo zapisnike, imamo standarna vprašanja, delamo kroge, v katerih sem občasno vključen tudi sam. Sicer sem zoper umetno strukturo, vendar pa je to edina pot, da ustvarimo varno atmosfero za vsakega. Da je za vsakega dovolj predvidljivo in varno.

Včasih moji komentarji preusmerijo ali tudi zavirajo skupino. Verjamem, da upočasnijo proces in dajejo članom občutek, da so vodeni in kontrolirani. Dostikrat pa tudi pomagajo, da se k temi odvisnosti vrnemo od znotraj, iz osebne izkušnje. In to je tudi glavni namen skupine zdravljenec, čeprav gre včasih kakšno srečanje povsem mimo. Ali pa je preplitvo

za moj okus. A kljub vsemu zaupam v zdravilno moč skupine. Vsaka ima svoj terapevtski potencial in lahko zdravi slehernega člana. Pogoj je iskrenost, zaupanje drug v drugega in medsebojna naklonjenost. Dostikrat doživim, da so drugi člani skupine enako dobri terapevtsko zmožni in **učinkoviti kot jaz. To, kar pove član skupine osebno in iz svoje izkušnje, je neskončno bolj zdravilno kot moja profesionalnost.** Rad povem, da sem se večino terapije, ki jo znam, naučil od članov skupin. Sem pa nekaj let šel skozi delo na sebi. In še zdaj rabim izobraževanje in supervizijo.

Zaradi desetletij izkušenj si želim, da bi člani vztrajali v skupini toliko let, kot so podpisali v terapevtskem dogovoru. Čas namreč ozdravlja. Vse rane, tudi zaradi zasvojenosti. In če hoče oseba in par ozdraveti, ne le na zunaj, ampak predvsem od znotraj, potrebuje svojih pet let procesa.

In hvaležen sem, da je desetine in desetine članov in parov to že doživelo. Hvaležen sem vsaki skupini posebej, najprej Žarku, pa tudi mnogim mojim učiteljem, predvsem dr. Jakopiču, dr. Zdenki Čebašek in predvsem svoji ženi.

Jožef Kociper, dr. med., specialist psihiatrije, psihoterapevt



Nadja Oblak: Voda, jezero, morje ...

ALKOHOL, MOJ ŽIVLJENJSKI SOPOTNIK

Rojena sem bila na kmetiji in tudi otroštvo sem preživela tam. Z alkoholom sem se srečevala že zelo zgodaj. Doma je bilo normalno, da smo otroci pili jabolčnik. Ker sem bila najstarejša od otrok, se spomnim, kako so mlajše sestre poleti nosile pijačo na polje, kjer so okopavali koroza in proti popoldnevu so bile že pošteno opite. Tudi za pusta smo si v čaj nalile žganje ali rum in v njega namakale krofe. Vse to je bilo za tiste čase nekako sprejemljivo. Spomnim se, da sem šla z babico na romanje v Sveto Trojico in ko sva se vračali, sva se ustavili v gostilni, da bi nekaj popili. Babica si je naročila pivo. Ko me je natakara vprašala: »Kaj boš pa ti pila, ali boš malinovec?« sem odgovorila: »Ne, tudi pivo.« Takrat sem bila stara sedem let, nisem vedela, kaj je malinovec, a ko sem ga čez nekaj let nekje dobila, mi je bilo žal, da si ga nisem izbrala že takrat in žal mi je še danes, ko se spomnim na to.

Leta so minevala in moj pogled na pitje alkohola je postajal vedno bolj kritičen. Zavedala sem se, da sta se starša običajno sprla, ko je oče preveč popil, čeprav to, na srečo ni bilo pogosto. Po osnovni šoli sem se vpisala v srednjo in nato nadaljevala s študijem ekonomije. Dijaška in študentska leta sem preživela v šoli in doma, kjer smo morali otroci pridno delati na kmetiji, prosti čas pa izkoristiti za učenje. Alkohol v tistih letih ni imel neke posebne vloge. S prijateljicami smo zelo redko popile kakšen čokoladni koktajl, za kaj drugega pa ni bilo denarja, niti časa niti želje. Sestre so kot najstnice bile na tem področju že bolj aktivne, ampak še vedno v mejah normale.

Po študiju sem se zaposlila in srečala sedanjega moža. Že po nekaj medenih mesecih so se začele prve težave povezane z moževim pitjem. Kljub mojim prošnjam in njegovim stalnim obljubam, da bo boljše, do sprememb ni prišlo in tako sem več kot deset let živela z alkoholikom, ki je tonil vedno globlje. V začetku sem tudi jaz na zabavah popila kakšno alkoholno pijačo, sicer pa se je vedno vse vrtelo okrog moževega pitja. Odpor do alkohola se je v meni stopnjeval iz dneva v dan in tako sem pri šestindvajsetih letih popila zadnji kozarec. Moževo pitje pa se je nadaljevalo, težave so se stopnjevale, življenje je bilo vedno večji pekel. Leta obljub o prenehanju pitja, kratke abstinence, ločeno življenje in ponovna pobotanja so pripeljala do tega, da se je po desetih letih opijanja bil prisiljen odločiti za zdravljenje. Na tehnico so bili postavljeni družina in služba ter zdravje ali alkohol. Moža sem na zdravljenju spremljala tri leta. Življenje se nam je uredilo, rane so se celile, z alkoholom sem končala, pa ne za vedno.

Preteklo je nekaj let, ko sem ugotovila, da pije sestra. Ponovila se je podobna zgodba, ki je trajala in se na srečo dobro končala. Zopet je minilo nekaj mirnih let. A življenje bi bilo prelepo, če se ne bi začela nova zgodba z alkoholom. Sedaj sem spremljevalka sestri, ki se je odločila za zdravljenje. Moja odločitev ni bila težka, saj sem vedela, kaj me čaka. Vesela sem in ponosna na njo, da je naredila ta korak, ki ni bil lahek. Vem, da jo čaka še veliko napornega dela, da bo lahko zadovoljna s svojim življenjem, saj človek z leti prekomernega pitja izgubi smernice za kvalitetno življenje.

Za konec pa: Mož abstiniira petintrideset let, abstinirata tudi obe sestri. Vsem, ki ste se odločili za zdravljenje svetujem: VZDRŽITE, VREDNO JE. Vsem svojcem alkoholikov pa priporočam: Ne čakajte predolgo in ne izgubljajte dragocenih let. Odločite se. Kakšna bo odločitev, pa je vaša izbira.

SPOZNANJE IN ODLOČITEV

Alkohol je moj sopotnik že od zgodnjih mladostnih let. Vedno je bil del mojega življenja, ki je bilo zaradi njega pogosto nevredno tega izraza. A nikoli nisem sprejela odločitve, da se ločim od njega. Ker je bilo moje otroštvo zaznamovano s krutimi izkušnjami, ki jih ne bi smela doživeti, ker ni poznalo ljubezni in topline, ker na pot v odraslost nisem dobila potrebnih naukov za življenje, sem potem tudi živela tako. Neodgovorno, prestrašeno, brez vsake samozavesti, s slabo samopodobo, brez spoštovanja same sebe. Vse to sem v družbi nadomestila z opijanjem in kasneje z moralnimi mački, ki so bili moj redni spremljevalec. Življenje mi je tudi kasneje namenilo več udarcev, ki sem jih sicer nekako preživela, a vedno v spremstvu zvestega sopotnika – alkohola. Nenadna partnerjeva smrt, prevzem njegove firme, dolгови, moj boj z rakom, gledanje trpečega in prestrašenega sina, ki je to doživljal v cvetu mladosti, propad podjetja, mamina kap v času, ko sem se sama komaj opomogla od bolezni. Verjetno je bilo še veliko stvari, ki se jih zaradi pijanosti sploh več ne spomnim. Mogoče je tako tudi boljše.

Potem, ko sem se upokojila, se je situacija še poslabšala. Naenkrat sem bila ločena od sodelavcev in prijateljev, ostajala sem doma z mamo, ki je bila po kapi potrebna pomoči in nege. Kljub temu, da živim v isti hiši s sinom in njegovo družino, sem ostala sama, saj je mama postajala vse bolj dementna in slabo pokretna. In bolj, ko se je slabšalo njeno stanje, bolj sem bila priklenjena na dom. Moja družba je vse pogostejše bil alkohol. Okolica je sicer občudovala mojo skrb za mamo in odrekanje lastnemu normalnemu načinu življenja, sama pa sem postala asocialno bitje, ki je zadovoljstvo našlo le še v opijanju. Več, ko je bilo problemov z mamo, več je bilo alkohola zame. Odgovornost zase sem potisnila nekam na stran, ker mi je tako očitno bolj odgovarjalo. Smilila sem se sama sebi in se tako kazala tudi bližnjim. Postajala sem vse večja mučenica, ker sem to edino obvladala in s tem opravičevala svoje neodgovorno pitje. Ko je mama po hudi pljučnici postala nepokretna, se je začelo še fizično težko delo in vse večje težave z mojo hrbtenico. Fizične bolečine in žalost ter muke ob gledanju mame z vedno močnejšo demenco, ki so jo spremljali še vse pogostejši prividi in halucinacije, me je dokončno pahnilo v obup. Zadnje leto pred zdravljenjem sem s pitjem začela že zjutraj, da sem lahko začela dan.

Ob depresiji in anksioznosti, napadih tesnobe in panike, je bila z mano še redna vsakodnevna opitost. Četudi sem bila pod vplivom alkohola, pa sem vseeno še vedno vestno skrbela za mamo, kuho, čiščenje stanovanja in za vse, kar je pač bilo potrebno. Čudila sem se, da me nihče od bližnjih ni nagovoril glede mojega opijanja. Ko je bilo že preveč očitno, je to storil sin s solzami v očeh. Prosil me je, naj neham piti, ker ne bi rad izgubil še mene, ob tem, da je pri 18-tih letih izgubil že očeta. Ob tem in ob dejstvu, da sem imela zaradi alkohola vse pogostejše težave, se je v meni nekaj premaknilo. »Dovolj je,« sem si rekla, »tako ne moreš več naprej. Sposobna si premagati to zlo, tega svojega sopotnika, ki ti je ukradel življenje.«

In šla sem po napotnico za zdravljenje. Trezna sem od 28. junija 2020. Kako sem preživljala prve dni brez alkohola? Za čuda ni bilo tako hudo, kot sem se bala. Imela sem pomoč v tabletah, ki mi jih je predpisal terapevt in imela sem ODLOČITEV. Vedela sem, da je bila sprejeta zavestno in da je za vedno. Vedela sem, da bi me kmalu pobralo, če se ne bi tako odločila. Vedela sem, da ne smem in da nimam pravice povzročati trpljenja in žalosti svojemu sinu in družini. Če se mi je slučajno zahotelo hladnega piva, kar na srečo ni bilo

pogosto, sem se zavedala, da ga ne morem popiti, ker sem se tako odločila. Na žalost pa je ostalo samo pri tej eni ODLOČITVI, to je, da se odpovem alkoholu. Žal imam še vedno več neprimernih in škodljivih sopotnikov, ki pa so ostali.

Še vedno je z mano depresija, še vedno sem polna strahov, tesnobe, paničnih napadov. Še vedno moram poseči po pomirjevalih, ker sicer ne bi mogla funkcionirati. Še vedno se ne znam iz srca nasmejati, prešerno zapeti, ne morem plesati, sproščeno klepetati, kar sem vse lahko počela v »družbi« alkohola. Zaenkrat vsega tega še ne zmorem in se ne znam naučiti. Vse to bo treba še začutiti, to bo moralo priti iz srca. Res sem nehala piti, a luč na koncu tunela je zaenkrat še zelo majhna.

A ostaja upanje, da mi bo zdravljenje v skupini pomagalo prebroditi vsaj delček kriz, ki jih imam. V skupini se počutim dobro, čutim, da sem z ljudmi, ki me razumejo in me bodo skušali spodbuditi k spremembam mojega načina življenja, ker jim je mar zame.

Hvaležna sem za to priložnost. In hvaležna Bogu, da me je še pravočasno obvaroval najhujšega.

MN

BOLEČA RESNICA

Imamo praznovanje rojstnega dne, kjer se običajno pije tudi alkohol.

Pa me sprašujejo, če me njihovo pitje moti:

»Ah ne, kar privoščite si,« prijazno pridem jim naproti.

»A, k Bogu molite za milost, da vas razum ne zapusti,
da boste znali nehati, preden vas pogubi.

Da ne boste potrebovali alkohola že zjutraj, da preživite dan,
ker potem se bo enako kot meni, godilo tudi vam.

Začeli boste piti na skrivaj in sramovali se ob tem,
vse pogostejša opitost bo postala vaš problem.

Skrivali boste embalažo na vse mogoče načine,
ob tem pa imeli slabo vest in duševne bolečine.

Javno boste naenkrat pili tonik, v shrambi pa še gin dolili,
potem vse slabše bo ravnotežje in težko boste ravno hodili.

Zaloge bodo vse hitreje zmanjkovale,
kupiti nove pa vas s sramom navdale.

A želja bo močnejša kot vaš razum,
vse pogostejše zamegljen bo vaš um.

Začeli boste piti tudi najslabše staro vino,
le da se boste počutili olajšano in fino.

Ne boste imeli moči, da bi rekli ne, ne grem se več,
alkohol prinaša sicer veselje, a je tudi dvorezen meč.

No, in ko bo prišlo tako daleč, boste nad sabo začeli obupovati,
se zavlekli v svojo sobo in z globokim obupom sebe objokovati.

Takrat ne boste več spraševali, če vaše pitje koga moti,
takrat boste namreč že zrli svojemu propadu naproti.«

MN

POT IZ BREZNA

Kaj je najbolj pomembno pri moji odvisnosti in v življenju?

Na to vprašanje je možnih mnogo ali vsaj več odgovorov, vendar vsi vodijo k enemu cilju: kako zaživeti življenje brez alkohola ali kako najti samega sebe, kot tistega, ki spozna svojo zasvojenost in želi priti ven iz tega ter zaživeti novo življenje. Prvi korak, ki sem ga moral narediti je bil in je še, da sem si priznal: jaz sem alkoholik, ki je preveč pil in ki preveč pije. Sam pri sebi sem moral razčistiti, kaj je potrebno narediti, da stopim na pot drugačnega življenja. Sam tega nisem zmogel, ker sem vedno našel opravičilo za svoj način življenja. Ljudje okrog mene, ki so mi želeli dobro, so me opominjali in govorili, da prekomerno pijem; drugi pa so šli mimo mene, kot da ni nič posebnega. Koga naj poslušam in komu naj verjamem? Seveda sem verjel tistim, ki so moje pitje ignorirali, jaz pa sem mislil, da ni nič posebnega. Potrebna je bila prisila nadrejenih oziroma njihov pogoj.

Težko je bilo sprejeti prvi korak. Drugi je bil še težji. Priznati sebi in ne iskati izgovorov. Priznanje samemu sebi, da mi ljudje ne želijo slabo ampak dobro, je trajalo kar nekaj časa. Po določenem obdobju, ki ni bilo tako kratko kot si včasih nekdo misli, sem uvidel, da stopam na težko, pa vendar pravo pot, ki me preko skušnjav in preizkušenj vodi ven iz brezna zasvojenosti. Še so se pojavljali trenutki, ko sem se spraševal, ali je res tako in ali res tako mora biti. Zato je pri moji odvisnosti bilo pomembno spoznanje, da me pitje alkohola ne vodi k obljubljeni sreči ali v obljubljeno deželo. Bila je puščava in pot skozi njo ni bila lahka. Toda spoznal sem, da ni pomembno priti samo čez neki most, ampak iti naprej.

Ta, iti naprej, pa je v veliki meri povezan s skupnostjo, ki se imenuje skupina ali klub. Vsako breme, vsaka preizkušnja in vsaka skušnjava je lažja, če jo znaš s kom deliti ali komu zaupati. Postavi ti ogledalo in v tem ogledalu moraš videti sam sebe. Včasih je bilo to težko, vendar pa na poti zdravljenja vedno odrešujoče. Pomembno je bilo, da sem to sliko samega sebe sprejel preko skupine in tako počasi, pa vendar vztrajno rastle. Ta »gnoj« preteklosti mi je pomagal, da sta s tem rastli moja samozavest in moja osebnost. Mogoče sem včasih hotel sam sebe prehitevati, pa je bila spet skupina tista, ki me je opomnila na nepravilno ravnanje. Tako je obisk in sodelovanje v skupini tisto, ki mi daje moč in me spodbuja na poti. Lahko bi našel izgovore, da ne bi šel na srečanje, vendar mi je vsak teden to nekaj pomenilo, tudi če je bila pot včasih naporna zaradi skoraj dve urne vožnje v eno smer. Vedno sem imel pred očmi, da se bom srečal s prijatelji, ki hodijo isto pot in želijo priti k boljšemu življenju. Polnil sem si »baterije« za nadaljnje življenje.

Prepričevanje in tolaženje samega sebe, da še nisi alkoholik, če kdaj malo več spiješ ali če si kdaj pijan, je kopanje lastnega groba ali jame, v katero boš prej ali slej padel in za to iskal krivce v drugih. Ali bi ne bilo boljše samemu sebi priznati in drugim dobronamernim ljudem verjeti, da to ne vodi k dobremu in srečnemu življenju? Alkohol je namreč kot rastlina, ki se ovija okrog drevesa. Saj se zdi lepa, vendar bo prej ali slej drevo zadušila in to drevo ne bo rodilo tistih sadov, za katere je zraslo.

MENI SE TO NE MORE ZGODITI

Sem član skupine Žarek in se že skoraj tri leta in pol udeležujem zdravljenja pod vodstvom zdravnika Kocipra. Zakaj ta naslov? Ko sem se nekoč kot spremljevalec svojega očeta ob hrvaškem morju udeležil srečanja Anonimnih alkoholikov (AA), sem pri sebi ponosno premišljeval: MENI SE TO NE MORE ZGODITI. Ampak je tudi zame prišel ta dan. Po ločitvi 2010. leta sem začel kockati po računalniških igralnicah, igrati stave, kupoval sem srečke in čez nekaj let se je vse stopnjevalo do igranja v casinoju in vsakdanjem igranju stav. Odvisnost me je popolnoma prevzela. V službi sem ukradel denar. Seveda ga potem nisem imel za tedenski obračun in grozila mi je odpoved. Oče je prišel s Hrvaškega v Prekmurje in je plačal moj dolg. Takrat sem spoznal, da rabim pomoč, zato sem se v začetku leta 2019 pridružil terapevtski skupini Žarek. Ta mi je veliko pomagala. Začel sem se zavedati, da rabim veliko pogovarjanja z ljudmi, ki so odvisni od alkohola ali od kocke.

Ta pot še vedno traja. Po letu in pol zdravljenja sem naredil recidiv, vendar sedaj s skupino grem pogumno naprej, ozdravljen in prepričan, da se mi kaj takšnega nikoli več ne bo zgodilo in da kockanje na koncu dneva ne prinese nič dobrega.

Damir

KAKO DOŽIVLJAM SVOJO POT V TERAPEVTSKI SKUPINI

V terapevtski skupini nisem dolgo. Mineva sedem mesecev, tako da težko govorim o kakšnem vidnem napredku v svojem življenju. Sam sicer nisem odvisnik od alkohola, me pa hromi cel kup drugih odvisnosti, ki se celovito odražajo v nezdravem življenjskem slogu. Lahko rečem, da počasi, a opazno propadam. Zato mi je udeležba v terapevtski skupini vir upanja in opora, saj o svojih občutjih in težavah lahko odkrito spregovorim in pri tem vem, da me nihče ne bo obsojal ali me poskušal popraviti. Ozračje medsebojnega zaupanja in odkrite podelitve življenjskih izkušenj mi omogočajo, da se tudi sam – s pomočjo drugih – zazrem v notranje zrcalo in si priznam stranpoti. A ne gre samo za zgrešene poti in življenjske navade. Še pomembnejše so spodbude in konkretni primeri premagovanja ovir. Zelo dragoceno je slišati, skozi kakšne preizkušnje so že šli člani naše skupine. Kar občudujem jih, da so ostali vedri in da se borijo naprej. To je glavna lekcija tudi zame: boriti se je treba. Žal tega še ne zmorem tako, kot bi si želel, a verjamem, da bom tudi ob pomoči skupine zmožel narediti potrebne korake k polnemu, zadovoljnemu življenju.

Naša skupina je zelo pestra in lepo je videti, kako se v svojih darovih dopolnjujemo. Poleg tega, da si delimo stvari iz vsakdanjega življenja, smo si pripravljeni tudi konkretno pomagati v primeru, da kdo potrebuje pomoč. To me potrjuje v prepričanju, da nas povezuje vez, ki je močnejša od zgolj tedenskih srečanj in dogajanjih na njih. Hvaležen sem za to povezanost. Je pa res, da mi v skupini ni vedno lahko. Najtežje mi je spregovoriti o potrebnih spremembah v mojem življenju, ker se je v mene zažrl dvom ali sploh zmorem obrniti njegov tok. Takrat bi se najrajši skril ali odšel. A ko tudi v tej svoji nemoči doživim sprejetost, se umirim in bolj optimistično pogledam na svoje življenje. Tudi to je dar skupine.

V TEJ SVOJI ODLOČITVI NISEM VEČ SAM

Spoznal sem, da tako ne bo šlo naprej in da bom prej ali slej moral opustiti to nezdravo razvado. Velikokrat sem poskušal sam, toda le do dne, ko sem ponovno prekršil svojo zaobljubo. In tako večkrat. To mi je čedalje bolj omejevalo življenje in aktivnosti.

Potem je padla odločitev in sem poiskal pomoč. Od takrat dalje abstiniram in priznati moram, da je bilo veliko težje zbrati pogum in narediti ta korak v pravo smer, kot pa vzdrževati abstinenco. Po tistem klicu sem takoj začutil olajšanje ob občutku, da v tej svoji odločitvi ne bom več sam. Če si res odločen, če si to zares želiš storiti in na to pot ne stopaš s figo v žepu, ti mora uspeti.

Življenje pa gre naprej, z vsemi svojimi dobrimi in slabimi trenutki, z vsemi preizkušnjami, ki ti jih nalaga. In v ničemer ti ni prizaneseno, zato se je potrebno oborožiti z dobro voljo ter močjo in se spopasti s preizkušnjami, da ne bi ponovno poiskal utehe v alkoholu.

DRAGOCENA IZKUŠNJA SKUPINE

Skoraj že leto dni obiskujem terapevtsko skupino Žarek. Prijatelj me je prosil, da bi bil njegov spremljevalec, kar je po strokovni plati zaželeno in priporočljivo. Ker sem imel možnost, da bi z ozirom na svoje obveznosti in čas lahko obiskoval skupino, sem se za to z veseljem odločil.

Skupina Žarek se sestaja redno vsak teden. Člani osebno spregovorimo o svojem življenju, še posebej, kako smo preživeli minuli teden. Posvetimo pa se tudi različnim konkretnim življenjskim temam s področja zdravljenja. Vsebina osebnih pričevanj in pogovorov ostaja znotraj skupine zaupna, da je vsaka oseba zaščitena. Všeč mi je, da se vsakdo lahko svobodno izrazi in spregovori o sebi, o svojih pozitivnih pa tudi o negativnih izkušnjah, stiskah, preizkušnjah in neuspehih. Vsi člani skupine pa predvsem drug drugemu prisluhnemo in smo si v medsebojno oporo v zdravstvenem in terapevtskem postopku, ki ga vodi naš zdravnik psihiater. V skupini me je najbolj nagovorila iskrenost in zaupanje vsakega posameznika.

Zelo hitro sem dojel, da je udeležba v skupini koristna tudi zame. V rednih srečevanjih in pogovorih sem se kmalu soočil tudi z mojimi šibkimi točkami in dojel, da je moja pomembna naloga delati na sebi. In tega sem se zelo razveselil. Ko to počnem v terapevtskem procesu celotne skupine in sem odprt za vse člane, jim vedno pozorno in dobrohotno prisluhnem. Posredujem jim tudi svoje bogate pozitivne izkušnje, ki sem si jih nabral skozi življenje. Tako lahko pomagam tudi drugim. Stojim jim ob strani in se lahko name 'naslonijo'. Drug drugega podpiramo in spodbujamo k sodelovanju v terapevtskem procesu in zdravljenju ter na tej poti vztrajamo in napredujemo.

Skupina mi omogoča in me spodbuja, da se vedno znova srečam s samim seboj, nastavlja mi ogledalo. Enako vlogo v odnosu do drugih članov opravljam tudi jaz. Doživljam, da je obiskovanje skupine Žarek zame veliko bogastvo in priložnost, da delam na sebi. Obenem pa sem tudi vsem ostalim v vsestransko pomoč in oporo. Za priložnost in izkušnjo, ki jo lahko živim in delim z vsemi v skupini, sem voditelju in vsem članom iskreno hvaležen.

Stane



ŽELIM, DA BI VSEM USPELO NA ZAČRTANI POTI

Ob vsaki obletnici na zasebnem ali službenem področju se nam po navadi porajajo določeni spomini in občutki. Tudi ob 20. obletnici našega društva misli bežijo nazaj, na sam začetek, na idejo o društvu. Osnovni namen ustanovitve društva je bil povezovanje zdravljencev, njihovih svojcev in družinskih članov, na koncu pa tudi seznanjanje širše javnosti o delovanju in problematiki, s katero smo se ukvarjali. Kot člani društva smo lahko ponosni in veseli, da se nam je uspelo pokazati in dokazati tudi v širši javnosti.

V vseh teh letih je bilo pod okriljem društva organiziranih mnogo strokovnih dogodkov, predavanj in srečanj. Gostili smo mnoga znana imena s področja zdravljenja odvisnosti, partnerskih in družinskih odnosov. In ne samo strokovnih dogodkov, tudi za druženje in zabavo je bilo poskrbljeno. Ob vsakoletnem družinskem dnevu so se nam pridružili tudi mlajši družinski člani. Vsa ta srečanja so nas v teh letih povezovala in družila, stkana so bila mnoga nova prijateljstva.

Epidemija nas je vse presenetila in na različne načine posegla v naša življenja. Prisiljeni smo bili upočasniti svoj vsakdanji ritem življenja in delovanja. Tudi našemu delu v skupinah in v društvu ni bilo prizaneseno. V želji, da bi članom, zdravljencem in svojcem še naprej pomagali, smo se v tistih mesecih srečevali preko »zooma«. Priznam, da nam ni bilo lahko. Lahko pa si vsi čestitamo, da smo zmogli, da smo ohranili stike in si tudi na tak način pomagali. Obenem pa je to bila tudi priložnost, da se vsi naučimo nekaj novega.

Vsi v skupinah in v društvu se trudimo, da bi zastavljene načrte in cilje peljani naprej. Pri tem nam pomagajte vsi, zdravljenci in tudi svojci. Z močno voljo, z željo po pomoči,

s sodelovanjem in aktivnostjo vseh nas in vas, želim, da bi nam uspelo. Da bi vam vsem uspelo na načrtani novi poti. Ter da bi skupaj praznovali še kakšno obletnico.

Renata Bencak, medicinska sestra, terapevtka

ZAČETNI KORAKI NA NOVI POTI

Že leto in pol s partnerico hodiva v skupino Mavrica. Za zdravljenje sem se moral odločiti zaradi odvzema vozniškega dovoljenja. Na prvem srečanju sem se v skupini predstavil in zanimal, da bi bil alkoholik. Nekaj časa je trajalo, da sem se prilagodil in kaj več povedal o sebi. Pri tem me podpira moja partnerica. Vesel sem, da hodim na zdravljenje, drugače bi tako, kot sem izgubil vozniško dovoljenje, lahko izgubil še družino. Zahvaljujem se tudi gospe Renati, ki odlično vodi skupino.

S partnerjem hodim v skupino, kjer se zdravijo odvisniki od alkohola. Ko sem prvič prišla tja, mi je bilo vse novo in nisem vedela, kako in kaj. Sčasoma sem se prilagodila in začela razumevati, za kaj gre. Sedaj skupaj s partnerjem že leto in pol obiskujem skupino, ki mi veliko pomeni, njemu pa stojim ob strani. Zelo sem zadovoljna, ker si v skupini med seboj zaupamo in to ostane med nami.

Valerija in Robert

OMAMLJANJE Z ALKOHOLOM V POZNIH LETIH

Po izgubi moža se mi je podrl svet, tako na čustvenem kot na materialnem področju. Nikoli nisem bila samozavestna, takrat pa sem se čisto sesula. Bilo me je strah življenja in prihodnosti. Bila sem prepričana, da se težke stvari dogajajo samo meni in začela sem se omamljati z alkoholom. Pila sem zato, ker mi je bil učinek alkohola všeč, nisem se pa zavedala, da sem prizadela tudi svoja odrasla otroka. Začela sta ukrepati in se pogovarjati z mano. Kot vsak alkoholik sem obljubljala, da bom nehala. Ampak nisem.

Postavila sta mi pogoj, da moram iti na zdravljenje. Otepala sem se, zdaj pa sem jima hvaležna. V skupini sem tri leta. Odkar ne pijem, je naše življenje drugačno. V sebi spet čutim mir in zadovoljstvo. Čutim energijo. Pomagajo mi moja družina in člani skupine z gospo terapevtko.

Vilma

POT SPOZNANJA

Alkohol ne izbira spola, ne starosti, ne izobrazbe in ne človekove vere. Enostavno te lahko ujame in zasvoji. Potegne te v črne oblake. A prav je, da za vsakim dežjem lahko posije sonce. Zasvojenost z alkoholom je kot slepič, ki si ga želimo odstraniti, šele ko se vname.

Pri zasvojenosti izgubiš sposobnost govoriti iskreno o sebi, se vprašati kdo si, kako si. Zato sta potrebna čas in življenje. Sreča je, če imaš ob sebi družino, ki ti stoji ob strani, te spodbuja in žene na pravo pot. Jaz to imam. Potrebno je le poslušati in se čim več pogovarjati, čeprav

resnica ljubljenih mnogokrat boli. A spoznaš, da imajo prav in si jim hvaležen. Kot če bi ti skuhali kavo in jo posladkali, da ne bi ostala grenka kot zasvojenost, ki si si jo zakuhal sam.

Ob spoznavanju zasvojenosti se mi je pojavljalo veliko vprašanj: Zakaj? Kako? Kdaj? Odit či proč? Ostati? Vztrajati? Kaj lahko naredim? Zakaj se oklepam?

Vsak zase najbrž ve, koliko časa je molčal, medtem ko je v sebi kričal in ko pride do točke, da se ne sprašuješ več, temveč veš, da je dovolj. Enostavno izstopiš iz bitke, ki ni več samo tvoja.

Imam družino, prijatelje, skupnost in vprašanje, ki si ga lahko zastavi vsak od nas: Koliko ljubezni ti je ostalo zase?

SKUPINA KORAKI



V KORAKU S KORAKI

Lahko rečem, da sem že dve desetletji terapevtka v klubske skupini v Radencih. Najprej smo ji dali ime torkova skupina, kasneje, ko je bilo skupin več, pa smo izbrali ime Koraki. Ko gledam nazaj, vidim različne obraze in zelo različne skupine. Vsak posameznik prispeva nekaj k jedru skupine in ko to jedro odide, se spremeni njen obraz. V vseh smo iskali svojo identiteto: »To smo mi, Koraki«. Čutilo se je, da so člani zadovoljni, da so skupaj.

V življenju naše skupine so se izmenjevala obdobja krize z obdobji povezanosti in stabilnosti. Razlog za krizo je bilo v glavnem nezaupanje. Spominjam se obdobja, ko smo imeli največjo krizo glede zaupanja. Na to je vplival tudi prihod novih članov, ki so prihajali samo na ogled in nam na ta način onemogočali resno delo. Tudi v času corone, ko ni bilo prisotnih dovolj članov, smo imeli krizo. Vsak posameznik prispeva k temu, kakšna je skupina in kako deluje, zato je redna udeležba tako pomembna.

Ob krizah smo se naučili, da vsi zelo cenimo zaupanje in skrbimo zanj. Kadar koli sem člane vprašala, kaj je tisto največ, kar jim da skupina, je bil odgovor: izmenjava izkušenj. Ob tem spoznanju se bolj zavem svoje vloge, da jim to omogočam.

Sposlušanjem, z izmenjavo izkušenj in s sočutjem smo šli skozi različna obdobja posameznika in skupine. Soočali smo se z boleznimi in smrtjo članov in bližnjih, z zakonskimi krizami, z odnosom do otrok, staršev, s težavami v službi, z recidivom, s premagovanjem tesnobe...,

in seveda z resnico, ki je povezana z odvisnostjo. Resnico o sebi lahko spoznamo le, ko nas nekdo posluša in ko nam nekdo pokaže ogledalo. Življenje je lažje, ko vidimo, da v tem nismo sami.

Sicer pa se zmeraj znova učimo. Oni od mene in jaz od njih. Ob tem se spreminjamo na bolje. Nekoč mi je zdravljenka dejala, da sem preveč resna. Zelo sem pazila na to, da se ne bi s smehom izognili temu, kar je pomembno in stvari vzeli preveč površinsko. Skušala sem jo upoštevati in moram reči, da je najbolj stalna značilnost skupine Koraki, da se radi smejimo. Smeh pa nas povezuje in dela naša srečanja prijetnejša. Smo pa tudi resni in skupaj iščemo rešitve.

V teh letih sem se tudi naučila, ko ne moremo reči, da je neka skupina dobra ali slaba zaradi terapevta ali članov, ampak od tega, kar skupaj ustvarimo in v kakšnih razmerah se nahajamo. Skupina ni slaba, kadar se nahaja v krizi, ampak je v obdobju rasti. Zanimivo je tudi gledati rast članov v petih letih. Kako nekateri dozoriijo! Kakšne spremembe naredijo! Pa ne gre samo za posameznike, ampak tudi za pare. Sama se zelo rada dotikam partnerskih zadev, ker vem, da že z določenim znanjem lahko marsikaj spremenimo na bolje.

Hvaležna sem, da sem lahko že toliko let soudeleženka korakov, ki jih Koraki delajo v novem življenju!

Lidija Kociper, psihologinja, psihoterapevtka

KAKO SEM ZAKORAKAL V SKUPINO KORAKI

Že dalj časa mi je bilo povsem jasno, da moje pitje predstavlja težavo. Lahko bi ga opredelil kot anomalijo, kot odklon, na nekih sicer subjektivno precej stabilnih korakih v pravo smer. Po neljubem dogodku, sicer brez kakšnih negativnih posledic, tako zame kot za okolico, pa je končno prevladal zdrav razum, ki je analiziral celotno situacijo, pretehtal vsa tveganja in na koncu sem z malodane matematično enačbo sprejel edino pravilno odločitev: ne piti. Pomislim, če je John Nash na nek način premagal shizofrenijo s pomočjo logičnega razmišljanja, pa ni vrag, da jaz ne bi na podoben način lahko zakorakal v stanje abstinence. Vseeno pomislim, da sem že večkrat podobno razmišljal, pa nekako ni bilo neke kontinuitete. Zato sem se najprej sam, nato tudi skupaj s partnerico - kateri kapo dol, da je tako dolgo spremljala shizofrena stanja, kot rad imenujem tiste ure, noči in dneve opitosti – odločil, da poiščeva »support«. Zakorakala sva v skupino Koraki. Prve korake je na začetku spremljala neka, sicer pozitivna trema, a vseeno trema z mešanimi občutki, a sva se že na prvem srečanju z ostalimi člani skupine na nek svojstven način povezala. Saj pravzaprav vsi prihajamo s podobnimi težavami in kar je zelo pomembno, z istim ciljem: zakorakati v kontinuirano abstinenco.

Ponedeljki se vrstijo, najprej na daljavo, nato tudi v živo, ko se vse bolj odpremo, si povemo stvari, ki jih ne zaupamo niti najboljšim prijateljem, kar nas z vsakim korakom in srečanjem močneje povezuje. Tako se zgodi, da že komaj čakaš na naslednje srečanje, samo zato da ostalim poveš, kako si preživel teden, izveš, kakšno je njihovo počutje, predvsem pa, da se družiš z ljudmi, ob katerih si lahko odkrit na način, na katerega s kom drugim te

možnosti nimaš. Zaradi storjenega koraka v pravo smer in s terapevtsko skupino, sva tudi s partnerico zakorakala v veliko boljši odnos. To nazadnje občuti celotna družina in prav tako tudi okolica. Hvaležen sem ji, da me spremlja na tej poti, prav tako sem hvaležen skupini Koraki, kot tudi terapevtki za imeniten sprejem.

V tem smislu — s strumnim korakom naprej!

MOJI PRVI KORAKI

Leto in pol je že od tega, ko sem kot partnerica bila prvič prisotna v terapevtski skupini Koraki. Še zdaj se spominjam, kako sem se počutila, kaj vse mi je rojilo po glavi: Kaj naju bodo spraševali? Kakšne težave imajo drugi pari? Kako naju bodo sprejeli? A mi je to potrebno? Zakaj midva, saj imajo drugi še večje težave z alkoholom. Bili so časi covida, ko so terapevtska srečanja potekala na daljavo. Zato mi je bilo nekoliko lažje, da sva bila na prvem srečanju prisotna kar od doma. A že na prvem srečanju sem se po nekaj minutah sprostila. Vsi pari so se predstavili, nama izrekli dobrodošlico ter izkazali veliko podporo. Tako sem bila zelo pozitivno presenečena, umirjena in polna volje za naprej, da bo tudi nama uspelo. Ponedeljki so se vrstili drug za drugim, minilo je šest mesecev, eno leto in sedaj je že leto in pol od prvega srečanja. Iz tedna v teden sem postajala bolj sproščena in vedno več sem povedala, kar me je težilo. Vse manj sem se počutila krivo za partnerjevo pitje, saj je bil to njegov problem in ne moj. Nikoli v življenju nisem pomislila, da partnerju ne bi stala ob strani, saj sem vedela, da se bo tudi za naju začelo boljše, kvalitetnejše življenje. Da, vredno se je potruditi in vztrajati na tej poti. Najin odnos se je zelo spremenil. Hvaležna sem skupini Koraki, ki naju je sprejela.

Zdaj pa — novim zmagam naproti!

MOJI ODNOSI V ČASU ALKOHOLIZMA

V času, ko nisem pila, sem bila dobra mama in partnerica, saj sem takrat lahko postorila vse. Otrok nisem zanemarjala, vedno sem jima bila v oporo. Skupaj smo se veselili, se smejali in igrali razne igre. Ko pa sem bila opita, so bili moji odnosi do dveh odraščajočih sinov in do partnerja neznosni. Iskala sem izgovore, vse mi je bilo naporno, zelo sem se odtujevala, bilo me je sram pred drugimi. Če so na obisk prišli partnerjevi sorodniki, sem se vedno odstranila, najraje sem se zaprla v svojo sobo. Prijatelj nisem imela veliko. Tudi v službi sem pila in sodelavci so me glede tega velikokrat opozarjali, vendar to ni bilo dovolj, dokler nisem dobila izbire med zdravljenjem ali odpovedjo službe. Odločila sem se za zdravljenje in bila v bolnišnici v Mariboru štiri mesece in pol. Veliko sem se naučila. Spremljal me je tudi partner, saj je bil zelo vesel, da sem se tako odločila. Sedaj že skoraj pet let obiskujem skupino. Zelo sem hvaležna vsem, ki so mi stali ob strani, tudi skupini Koraki.

Hvala partnerju in otrokoma za veliko podporo in ljubezen, ki ju potrebuje vsak zdravljeneec.

Terezija

RAD SE IMETI

Vsak dan le majhen korak,
pomemben res je čisto vsak,
da približaš samemu se sebi,
vse mogoče je, verjemi.

Ko začneš skrbeti zase
in gledati večkrat tudi nase,
ko neguješ dušo svojo in telo,
takrat šele najdeš se lahko.

Ko duši dovoliš veselje
in v srcu uresničiš želje,
ko prenehaš se obtoževati,
pred čutenji svojimi bežati.
Ne oziraj se na govorice,
živi svoje le resnice,
moč neskončna je v tebi,
le zaupaj vedno sebi.

Bodi zase vedno prvi ti,
iz tega izhaja vse, kar si,
v sebe naučiš takrat se verjeti,
ko iskreno začneš rad se imeti.

Terezija

SPOZNAVANJE ALKOHOLA

Kot mnogi drugi sem se tudi jaz z alkoholom srečal po koncu osnovne in na začetku srednje šole. Takrat smo enkrat mesečno popivali na zabavah. Ker sem bil vrhunski športnik, si več zabav tudi nisem mogel privoščiti. Vendar se je vse skupaj stopnjevalo skozi leta srednje in nato v prvih dveh letnikih visoke šole. Zabave so prešle v tedenske, včasih pa so bile tudi še med tednom. Študentje se pač ob torkih radi najbolj znorijo. Moja tekmovalna športna pot je počasi usahnila, vendar sem v športu ostal kot trener in ta poklic opravljam še danes.

Kar hitro, pri rosnih 24-tih letih, sem moral prevzeti vlogo vodilnega trenerja in pritisk name je postal zelo velik. V času šolanja sem hodil na zabave, ker naj bi bilo to normalno, med opravljanjem poklica pa sem sproščal stres na raznih druženjih in piknikih, kjer je bilo veliko alkohola. Moja največja napaka je bila, da nisem znal biti zmeren pivec. Ko sem pil, sem se napil. Sicer nisem pil vsak dan, vendar je bil alkohol vedno prisoten ob raznih priložnostih.

S partnerico sva rada zahajala na zabave in tam sva skupaj uživala alkoholne pijače. Tudi ona je imela enak problem. Vedno se je napila do konca. In nato je prišla corona. Dosti smo bili doma, bilo je mnogo razlogov za dolg čas in za popivanje. Pitje se je stopnjevalo. Tudi druženja so se stopnjevala (čeprav so bila prepovedana) in vedno več smo popivali. Tako sva s partnerico prišla do spoznanja, da tako ne bo šlo več naprej in sva se odločila, da se pridruživa skupini in društvu Nova pot Radenci. Tam so naju po razgovoru sprejeli v klubske skupine, čeprav nisva nikoli bila na zdravljenju. Sedaj jo obiskujeva že leto in pol.

Na začetku zdravljenja zgrešeno misliš, da vse veš, da si že premagal alkohol in da si najbolj pameten. Vendar je to, da spoznaš problem alkoholizma zelo dolg proces. In, da se zaveš, da je alkohol tisti, ki prinese več slabega, kot koristnega. Sedaj vem, da bi vsi, ki pijejo alkoholne pijače, pa tudi če je to samo ob vikendih, morali poslušati vsaj eno predavanje o tej zahrbtni zadevi.

Sam se zelo veselim ponedeljkov, ko se dobimo v skupini Koraki, rečemo kakšno o prejšnjem tednu in si povemo vse novice. Pogovori so sproščeni in seveda smo postali tudi zelo dobri prijatelji.

TP

ZAUPANJE

Zaupanje - ali zaupati si - je temelj vsakega odnosa. Ko ga enkrat izgubiš, ga je težko spet dobiti nazaj. Kot zdravljenelec sem se moral zelo truditi, da sem si ga zopet pridobil. Ker sem v času pitja veliko lagal, nisem bil iskren, uporabljal sem vse vrste obramb, sem ga izgubil. Težko je ponovno zaupati takšni osebi, saj jo moraš zopet na novo spoznati. Po petih letih abstiniranja sem vesel in ponosen, da mi partnerica spet zaupa in lahko živiva ter gradiva najino vizijo za naprej. Tudi v službi in v družbi rabiš kar nekaj časa, da ti spet zaupajo in verjamejo vate.

Kot partnerica zdravljence sem rabila dobro leto, da sem mu lahko zaupala ter izgubila tisti strah in misli, ali bo spet posegel po alkoholu. Pravijo, da čas prinese svoje, zato je treba vztrajati in upati.

Sedaj, po petih letih vem in resnično vidim, kaj pomeni zaupanje v skupini. To je temelj, da ta lahko sploh obstaja. Ko človeka spoznaš, se mu lahko odpreš, mu zaupaš težave, se pogovoriš o marsičem in mu tudi pomagaš. Hkrati pa veš in se počutiš varnega, da to ostane v skupini in med nami.

Ponosno lahko poveva, da sva bila v skupini vedno deležna zaupanja, pomoči in podpore.

Danijel in Sonja

ALKOHOL V DRUŽBI

Pri svojem delu se nenehno srečujem z alkoholom. Morda bi bilo bolje rečeno, občasno. Ne, nisem zaposlena v gostinstvu. Recimo, da se gibljam v družbi, kjer je alkohol nepogrešljiv na raznih srečanjih, praznovanjih in prireditvah. Ja, pri nas je prisotnost alkohola na vseh dogodkih nekaj vsakdanjega. Zato sem bila vedno prepričana, da je to nekaj normalnega, saj pijejo pa res skoraj vsi. Enostavno, vedno bolj spoznavam, da Slovenci pijemo preveč in v prevelikih količinah.

Šele sedaj, ko sva se s partnerjem odločila, da bova abstinirala, na vse to gledam in dojemam z drugačnimi očmi. Vidim, da ni čisto nič narobe, če nazdraviš z jabolčnim sokom, ki je enake barve kot vino, pa se naslednji dan zbudiš brez glavobola in poln energije.

Razmišljam, zakaj je alkohol sploh potreben in zakaj ga vsi tako radi konzumirajo, saj prinaša same slabosti in nevšečnosti. Vendar to lahko razumem šele sedaj, ko abstiniram že skoraj dve leti. Naj povem, da v tem času nisem imela niti ene želje po alkoholu, čisto nič ga ne pogrešam, saj se neverjetno boljše počutim in imam več energije ter zagona za ustvarjanje. Pravzaprav ga ne morem več niti vonjati in se v opiti družbi ne počutim dobro.

Pri tem mi je v veliko pomoč tudi skupina Koraki, v kateri smo enako misleči in kjer si izmenjujemo svoja mnenja ter kujemo nova prijateljstva. Kadar pa nastopi kakršna koli težava, staknemo glave, ter problem s skupnimi močmi in nasveti tudi rešimo. Terapevtska skupina nam resnično pomaga prebroditi vsako težavo in morebitno prepreko. Stopi nam naproti in stoji ob strani tako v dobrih kot tudi v slabih trenutkih. Hvaležna sem, da obstaja in nikakor mi ni žal, da sem se za njo odločila.

Barbara

SKUPINA NASMEH



SKUPINA ME JE VELIKO NAUČILA

V Društvo Nova pot Radenci sem se vključila leta 2014. Za sabo sem imela že nekaj let terapevtskih izkušenj, vendar z individualnimi, partnerskimi in družinskimi terapijami. Delo s skupino mi je predstavljalo nov izziv in z veseljem ter zanimanjem sem začela pridobivati nove izkušnje. Hitro sem spoznala, da je delo s skupino precej drugačno od individualnega dela s klienti. Zelo je razgibano, vloga terapevta je včasih manj zahtevna, ker dinamika skupine včasih kar sama opravlja terapevtsko delo, spet drugič pa precej zahtevnejša, saj skupina združuje več ljudi. Ti lahko v skupino vstopajo kot posamezniki, vsak s svojo zgodbo, stisko in težavami ter hkrati kot pari, ki v skupini ob drugih parih delajo na odnosih in partnerstvu.

Ob začetku svojega dela v skupini nisem imela veliko izkušenj dela z alkoholizmom ali z zasvojenostjo. Z zdravljenji smo tako v skupini rastle skupaj. V vseh teh letih sem srečala veliko ljudi in slišala veliko zgodb. Včasih tudi zelo pretresljivih, ki so se me dotaknile na različne načine. Skupina me je veliko naučila, tako po strokovni plati, kjer sem pridobila veliko terapevtskih izkušenj ob premagovanju različnih izzivov, kot po čisto osebni plati, saj sem ob zgodbah in pripovedovanjih ljudi izvedela marsikaj, kar se me je dotaknilo na osebni ravni. Skupaj smo veliko doživeli, od težkih trenutkov slovesa in smrti, bolezni in žalosti, do veselja ob različnih praznovanjih, slavnih in zabavnih druženjih. Vse tisto, kar je del naših življenj in kar se v skupini učimo — živeti brez alkohola.

Občasno se srečujemo tudi izven terapevtskih prostorov. Včasih v okviru društvenih dogodkov in skupnih aktivnosti vseh skupin, kar je izjemno pomemben del zdravljenja

in pomeni neko dodano vrednost terapevtskemu procesu, včasih pa tudi kot poživitev vsakotedenskih srečanj. Na takem, morda manj formalnem srečanju skupine, me ob pogovoru vedno znova prešine misel, kako dragocena je izkušnja skupine za zdravljenje, kako dragoceno je imeti varen prostor, kjer lahko spregovoriš, se izpoveš, se umiriš in tudi molčiš, če to potrebuješ. In kako dragoceno je zame, da mi ljudje zaupajo svoje najgloblje izkušnje in dovolijo, da sem del njihove rasti. Zato hvala vsem zdravljenkam in zdravljencom, partnericam in svojcem za zaupanje. Želim si, da bi skupaj rastle tudi naprej.

Anja Mesarič, zakonska in družinska terapevtka

SEM ČLOVEK VREDEN SPOŠTOVANJA

Sem zdravljen alkoholik. O težavah, problemih in posledicah, ki pridejo zaradi zasvojenosti v preteklosti nisem ničesar vedel. Družba, služba, dom, prijatelji, s katerimi sem sobival, vsi so pili. Ni minil dan, da ne bi šel v gostilno. Ko sem se začel zavedati, da se pitje stopnjuje, sem gostilne premišljeno obiskoval. Vsak dan je bila na vrsti druga, da sem lepše izpadel pred gostilničarji. Pitje se je nadaljevalo doma. Pijačo sem skrbno skrival pred ženo, nisem pa mogel skriti opitosti. Problema z alkoholom nisem priznal, zato je prihajalo do čedalje večjega razkola med nama. Postavljen sem bil na cesto. Na izbiro sem dobil: zdravljenje ali ločitev. Odločil sem se za zdravljenje v Ormožu. Tja sem šel na ženino željo. Zdravljenje sem doživljal kot eno samo ponižanje. Bil sem vse, samo človek ne. Po zdravljenju v Ormožu sva se vključila v skupino v Radencih. Na začetku nisem imel zaupanja, zaradi slabih izkušenj iz bolnišnice. Terapevtka Anja me je naučila, da sem človek, vreden spoštovanja. Pridobil sem samozavest. Sedaj sem odločen in se znam postaviti zase. Hvala vam, terapevtka Anja za vse, kar sem se naučil z vašim prizadevanjem; postati človek, ki z dvignjeno glavo gre naprej.

Boris

RESNICA OSVOBAJA

Pri zdravljenju je zame najbolj pomembno, da sem sama do sebe iskrena in to tudi pričakujem od partnerja. Iskrenost in poštenost je ključ do dobrega partnerskega odnosa. Sprejemati sebe in partnerja, sprejemati druge člane, ki so z mano v skupini, sočustvovati, razumeti, se učiti od drugih, je zame velik dar, saj tega prej nisem zmogla niti znala. Bila sem obenem tako vsemogočna, zagrenjena, sarkastična.

Po prehojeni petletni poti se dvigam kot feniks, prerojena in očiščena, ponosna in samozavestna, da sem zmogla nositi težo križa, ki mi je bil naložen.

Kaj sporočiti tistim, ki se odločajo za zdravljenje, je težko vprašanje. Po glavi mi roji misel, da resnica osvobaja. Ko si priznaš svoj problem in se z njim soočiš, se odločiš in stopiš na pot osvobajanja, se počutiš lahkega kot balon napolnjen s helijem.

Marjana

ZASVOJENOST Z ALKOHOLOM NOSI V SEBI SPOZNANJE RESNICE

Zasvojenost z alkoholom me je pripeljala do spoznanja, da sem se soočil z resnico in se odločil za ambulantno zdravljenje.

Ne čakajte predolgo, če imate težave z zasvojenostjo – poiščite pomoč in se vključite v skupino.

Skupina ti da pogum in voljo do novega življenja.

MOJE ŽIVLJENJE IMA NOV ZAČETEK

Moževno zdravljenje mi je pomagalo.

Življenje brez alkohola mi je dalo nov navdih za prihodnost. Kot žena lahko povem, da je moje življenje sedaj na novem začetku.

Ponosna sem na moža, zato mu nudim vso podporo.

Najboljši občutek? Ko drugim poveš, da ne piješ alkohola. Počutiš se srečnega in veš, da imaš čisto vest.

Skupina mi je dala pogum za nadaljnje boljše življenje.

V skupini se lahko izpoveš in slišiš, da nisi sam in edini.

V skupini se naučiš spoštljivosti drug do drugega ter medsebojnih dobrih odnosov.

Najboljši občutek? Če imaš moža, ki mu uspeva abstimirati in veš, da si tudi ti del tega.

SKUPINA ZA-UPANJE



PISMO ČLANOM SKUPINE

„Samo pravi prijatelj je človek, s katerim si lahko dovoliš biti to, kar si!,, (Frank Crane)

Vedno znova in znova dokazujemo, da stojimo za svojimi cilji, ki smo si jih zadali pred desetletjem.

Naša pot nas vodi naprej z zavedanjem, da je potrebno delati na sebi. Tako pokažemo tudi ljubezen, ne samo do sebe, ampak tudi do vseh svojih najbližjih.

Naši najbližji, partner ali partnerica in otroci so pravzaprav naše največje bogastvo.

Večkrat pa si je potrebno vzeti čas samo zase in se z mislimi sprehoditi po poti, ki smo si jo načrtali.

Naša pot je velikokrat polna raznoraznih pasti in trnja. Na nas samih je, da znamo te pasti obhoditi in tako premagati samega sebe.

Še kako pomembno pa je, da imamo ob sebi prijatelje, ki so nam včasih še bližje kot krvni bratje in sestre. Z njihovo pomočjo in oporo je vse lažje, saj se tudi oni srečujejo s podobnimi težavami in problemi.

Pravi prijatelj je tisti, na katerega se lahko vedno zanesesh in ti je vedno na voljo. V oporo ti ponudi tudi svojo ramo, na katero se lahko nasloniš in če je potrebno, ti obriše solze in spet nariše nasmeh na obraz.

Ponosna in vesela sem, da sem z vami lahko že 12. leto in da smo postali tako tesni in čudoviti prijatelji.

V vaši družbi mi je vedno lepo in se med sebi enakimi počutim prijetno.

Rada vas imam in z vami, z vašo podporo in pomočjo grem ponosno naprej k novim zmagam,

vaša Cvetka.

PA SEM LE NAŠEL SAMEGA SEBE



Po dolgotrajnem omamljanju z alkoholom sem se leta 2011 odločil za zdravljenje.

Našel sem si službo in bil prepričan, da sem na pravi poti, da najdem samega sebe. Po šestih letih abstinence je nepričakovano prišla bolezen in vprašanje, če bom v življenju lahko še kdaj hodil. Vsi zdravniki so bili mnenja, da moja bolezen ni enostavna in da mi morajo odvzeti vozniško dovoljenje.

Bil sem še bolj na dnu kot takrat, ko sem za sprostitev užival alkohol. Spet se je postavilo vprašanje, kako naprej? Bom zmogel preveslati vse čeri, ki so se pojavile v reki mojega življenja? Vedel sem, da se alkoholni omami ne smem ponovno vdati in da moram začeti tudi psihično delati na sebi.

Zdravniki so mi dali jasno vedeti, da delo, ki sem ga opravljal do tedaj, ne pride več v poštev in da me čakata dolgotrajno zdravljenje in rehabilitacija.

V tistem času sem ogromno delal na sebi in se po treh letih začel ukvarjati s stvarmi, ki so bile zame popolnoma nove.

Danes zopet hodim, uživam v ustvarjanju iz lesa in sem psihično bolj močan kot kadarkoli. Najbolj pa sem ponosen nase, da se kljub težavam, ki so se pojavile, nisem ponovno pustil zapeljati, zapeljivi kači – ALKOHOLU.

Ponosen sem, da sem že 12 let popolnoma trezen in da uživam v življenju s svojimi najbližjimi.

Verjamem, da bom ostal zvest samemu sebi in trezen do konca svojega življenja.

Jožef Š.

MOJA ZGODBA O OZDRAVITVI OD ALKOHOLA

Na povabilo gospodov Imreta Jerebica in dr. Jožefa Kocipra sva se z ženo odločila, da se udeleživa tradicionalne svete maše, ki jo organizira slovenska Karitas, v sklopu projekta 40 dni brez alkohola.

Letos je bil ta dogodek, dne 5. 3. 2022, v romarski cerkvi Svete Marije na Brezjah. Z ženo sva bila povabljen kot pričevalca, kako živeti brez alkohola.

Iz društva Nova pot Radenci so se poleg naju svete maše udeležili še zdravljene Marjan Žnidarič z ženo, terapevtka Lidija Kociper in dr. Jože Kociper.

Ob koncu svete maše je gospod Imre pred oltar povabil vse pričevalce z mentorji. Na vrsti sem bil prvi.

Gospod Imre me je vprašal, kaj zame pomenita notranji mir in sreča in kako moja družina občuti abstinenco. Povedal sem, da pot do abstinence ni bila lahka. Pojavile so se tudi skušnjave, vendar sem jih ob podpori in pomoči uspešno prebrodil. Z veseljem sem povedal, da sem svojo pot zdravljenja dejansko začel na hčerkin 24. rojstni dan in ji tako podaril eno najlepših daril po njenem rojstvu. Moja odločitev je bila povezana tudi z rojstvom prve vnukinje, ki so mi jo zaupali v varstvo že pri njenih treh mesecih starosti. Opisal sem svoje občutke na poti zdravljenja. Letos mineva 11 let moje abstinence in najbolj sem ponosen, da je družina ostala skupaj in mi vsi stojijo ob strani. Še posebej moja žena Cvetka.

Ponosen sem, da sem lahko dodal svoj kamenček v mozaik ozaveščenosti o problemih alkoholizma in širši javnosti na kratko predstavil svojo pot ozdravitve.

Trezen človek je v veselje in ponos, pijanec pa je največkrat žalitev in sramota celotni družini, čeprav se morda sam tega niti ne zaveda.

Pot do ozdravitve ni lahka in enostavna, ampak ob pomoči in podpori družine in iskrenih prijateljev je vse lažje.

Jožef Š.

SONCE IN TEMNI OBLAKI V MOJEM ŽIVLJENJU

Najsrečnejši smo, ko sije sonce in nam polepša dan.

A včasih se v naše življenje prikradejo tudi temni oblaki.

Tako se je zgodilo tudi meni.

Kljub soncu in njegovim toplim žarkom so se na mojem obzorju prikazali temni oblaki.

Ti temni oblaki so bili moja odvisnost od alkohola.

S pomočjo partnerja, sina in njegove družine sem spoznala, da temni oblaki prinašajo le žalost.

Nekega dne mi jih je bilo dovolj in odločila sem se, da mora v moje oziroma v naše življenje spet posijati sonce.

Prevzela sem odgovornost za svoja dejanja in danes sem ponosna nase in na svoj uspeh.

Osvobodila sem se okov alkohola.

Trdno sem prepričana, da bom v abstinenci vztrajala do konca svojega življenja in tako postala sama sonce v življenju svojih najbližjih.

Silva

BILO JE...

Bilo je natanko pred desetimi leti, ko se je mož odločil za zdravljenje. Začela sva ga ambulantno.

Spominjam se prvega srečanja, ko sva pristopila k skupini Žarek. V naju so bile uprte oči popolnih tujcev. Srečanje se je začelo. Toplo so naju pozdravili in zahtevali, da se predstaviva oz. na kratko opiševa najino življenje. »Kaj«, sem se začudila, »popolnim neznancem naj govorim o svojem življenju?«

Vsa prepotena in zardela sem iz sebe izustila nekaj stavkov in se spraševala, kam sem prišla. Vprašanja so bila vse globlja. Šok. Komaj sem čakala, da se srečanje konča in da lahko smuknem domov. Po poti domov sem možu razlagala, da ne vem, če bom zmogla, ampak da se bom vseeno potrudila. Po nekaj srečanjih sem dojela, da se je mož trdno odločil za boj z alkoholom in da ga bo premagal.

Sledila sem toku dogajanj, se počasi sprostila in ugotovila, da sva na pravi poti. Od skupine sva veliko odnesla. Skupina ti daje moč, voljo, pogum in zagon, da se s težavami spopadaš iz dneva v dan. Minevali so dnevi, tedni, meseci. Na skupino sva se navadila in vedno komaj čakala torka, saj veva, da bo tisto popoldne samo najino v družbi čudovitih ljudi, ki hodijo po enaki poti kot midva.

Vsi, ki se odločate za ta korak, bodite pogumni. Naj vas ne bo sram priznati, da se zdravite. Življenje brez alkohola je veliko boljše, kvalitetnejše. Ponosna sem na moža, da se je odločil za zdravljenje, saj je v našo družino končno posijalo sonce.

Nataša

VESELIM SE ŽIVLJENJA

Življenjsko potovanje je po 10-letni abstinenci pestro in zanimivo. Vsak dan sem lahko jaz to, kar sem, in ni nihanja v odnosih, kot so bila v prejšnjem obdobju z alkoholom.

Ponovno se veselim življenja, kar koli bo prineslo!

Mihec

KAKO MALO JE POTREBNO, DA NAM JE LEPO

V "coronskem" času smo člani veteranske skupine Za-upanje iskali nove možnosti druženja, saj so nam tako prirasla k srcu, da smo kar nadaljevali z vpeljšano prakso. Z raziskovanjem bližnje okolice po Prekmurju in Prlekiji smo se v naravi pogovarjali o svojih doživetjih in občutkih, o prijetnih pa tudi manj prijetnih rečeh. Lepe popoldneve pa smo običajno zaključili s skupnim praznovanjem naših osebnih praznikov. Ugotavljamo, kako malo je potrebno, da nam je, vsakemu posebej in hkrati vsem skupaj, lepo. Še posebno prijeten je občutek in predvsem ponos, da vse to zmoremo brez alkoholne omame.

Natalija

KONČNO NA PRAVI POTI

Minilo je deset let, odkar sem trezen. Na to sem ponosen. V prvi vrsti ponosen nase, hkrati pa hvaležen družini, saj mi ves čas zvesto stala ob strani.

Res je, da so na začetku (po prihodu z zdravljenja) bili skeptični, zlasti žena. Posebna zahvala pa gre hčerki Nini, ki me je in me še danes podpira v abstinenci.

V času, ko sem pil, sem sicer zgradil dom z družino, ampak je v njem in okoli njega ostalo veliko nedokončanega. Ponosen sem na dejstvo, da sem, odkar sem prenehal piti, marsikaj dokončal in celo nekaj stvari dogradil.

Na dan vrnitve z zdravljenja se je rodil prvi vnuk Tim, slabi dve leti pozneje pa še drugi, Kai. Oba sta mi dodatna spodbuda, da še naprej hodim po pravi poti.

Danes z grozo gledam ljudi, ki še trpijo ali se mučijo z alkoholom. Tistim med njimi, ki jih osebno poznam, poskušam svetovati in jim s tem pomagati. Večina jih seveda ne prizna, da dejansko imajo problem, obstaja pa tudi druga skrajnost, kjer se s pijančevanjem celo hvalijo in so na to ponosni. Najtežje mi je, ko nekdo odvrne: »Meni tako ali tako več nihče ne more pomagati«.

Zame pot iz zasvojenosti na srečo ni bila pretežka, saj sem v prihodnost gledal pozitivno in se zavedal, da mi je od tistega trenutka naprej lahko samo še lepše. Ključnega pomena pa

je vsekakor bila že prej omenjena podpora moje družine. V hiši nas trenutno živi 8, vsi smo zdravi, odrasli smo zaposleni, vnuka pa sta uspešna na vseh področjih. To me neznansko osrečuje. Ponosen sem na prav vsakega člana svoje družine, veselim se njihovih uspehov in v sebi nosim zadovoljstvo, ker sem se odločil ZA življenje. Iskreno povedano, ne vem, kako bi bila naša družina videti danes, če se jaz pred desetimi leti ne bi odločil za zdravljenje.

Želim si, da bi naša družba bila bolj kritična do zasvojenosti kakršne koli vrste. Zase pa upam, da bom znal uživati v življenju, kolikor mi ga bo še dano, se veseliti z mojima otrokoma, preživeti veliko trenutkov s svojimi vnuki, s tistimi, ki so že tu in pa seveda z onimi, za katere upam, da še pridejo.

To je kratek opis mojega življenja v abstinenci. Rad bi spodbudil vse, ki imajo kakršen koli problem z zasvojenostjo, da se odločijo ZA življenje. Nikoli ni prepozno! Hvaležni vam bodo vsi svojci in vaši pravi prijatelji. Kar pa je najpomembnejše: Postali boste nov človek, ki bo z mirnim življenjem in čisto dušo spoštovan s strani svojih bližnjih. Vsaka družina si zasluži normalno življenje. To pa pomeni, da ga ne ogroža nobena vrste zasvojenosti!

Marjan

SKUPINA VETERANI



MOJIH 24 let



Prebiram svoja pisanja in članke za razne priložnosti, ki so nastajali od ustanovitve našega društva v letu 2002 in v še nekaj letih prej.

Skozi njih iščem svoje takratne poglede, sprotna spoznanja in uspehe ter proučujem svojo rast.

Če se lahko tako izrazim in abstinenco opredmetim, je bila 19. julija 2022 stara 24 let. Brez spodrseljajev ali recidiva, ne morem pa trditi, da brez preizkušenj in pasti.

Svojo abstinenco čuvam, jo branim, jo zagovarjam, jo predstavljam, jo priporočam tudi drugim, ki želijo zanjo slišati.

Skozi teh 24 let se mi je dogajalo veliko dobrega in tudi manj dobrega.

Boleč je bil čas pred in po januarju leta 2000, ko je umrla moja žena Jožica, ki je bila kratek čas tudi del najinega skupnega zdravljenja v prvi skupini dr. Jožeta Kocipra in Renate Bencak, dokler je še zmogla sodelovati.

Po njeni smrti sem živel na robu in se iskal z vprašanji: Živeti? Zakaj živeti? Ne živeti? Zakaj ne živeti?

Vseeno sem na prvo mesto postavil vprašanje »živeti?« in na drugo »ne živeti?«. Bilo je veliko negotovosti, samoocenjevanja in sprejemanja svoje invalidnosti kot del bodočega življenja. Moram se zahvaliti članom takratne skupine, moram se zahvaliti doktorju in Renati, da so šli z menoj na to trnovo pot.

Svojo rehabilitacijo na telesni ravni sem zaradi poškodb v prometni nezgodi leta 1995 doživljal in jo še doživljam kot preizkušnjo, koliko lahko človeško telo zdrži, koliko lahko zdrži um in koliko lahko zdrži duša. Kljub vsemu da sem invalid s telesnimi pomanjkljivostmi in očitnimi poškodbami, živim polno življenje.

V skupini smo takrat šli naprej, delali smo, se povezovali in v jeseni leta 2002 takrat že s člani treh novih skupin ustanovili Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci.

Moje življenje je zadnjih dvajset let namenjeno ljudem okrog mene, pa ne samo na področju vzdrževanja abstinence, ampak tudi na področju delovanja za in z ljudmi iz ranljivih skupin, socialno ogroženih in pa ljudi, ki včasih potrebujejo le moj nasmeh, trepljanje po rami in lepo besedo.

Po eni strani sem gradil svojo trdnost v abstinenci, po drugi strani sem bil v oporo vsem tistim, ki so mi zaupali svoje težave in smo jih skupno reševali. To trdnost mi je pomagala graditi tudi sestra Vera Edšid kot takratna terapevtka v letih 2003 in 2004. Včasih se nisva strinjala, a sva se s težavami spopadala skupaj in vedno našla rešitev.

Septembra 2004 je nastala prva prijateljska skupina z imenom Veterani, ki smo jo ustanovili člani iz več skupin, ki smo končali petletno zdravljenje. Bil sem prvi vodja te skupine dolgih trinajst let, ko je to vlogo prevzela svetovalka v skupini, Marija Sitar, sicer žena našega pokojnega člana Marjana Sitarja, ki nas je zapustil leta 2014.

Pravkar sem spoznal, da preskakujem in pravzaprav pišem več o svoji vlogi v društvu kot o sebi.

No, če se vrnem, gre moja zgodba nekako takole. Naprej sem po prometni nesreči leta 1995 pri svojih 36-tih letih življenja preživel devet let v bolniškem staležu s skoraj dveletnim zdravljenjem v UKC Ljubljana in nadaljnjih štirih mesecih v Splošni bolnišnici Murska Sobota. Moja kariera, takrat še nižjega inšpektorja s funkcijo komandirja Postaje mejne policije Petišovci, je bila z dnem nesreče zaključena. Pred menoj je bila le rehabilitacija s ciljem, stopiti nazaj na svoje noge, ki sta bili obe polomljeni po devetkrat, se pozdraviti in živeti, kolikor se dá.

Življenje z alkoholom je bilo nekoč del mojega vsakdana v takratni Milici in kasneje v Policiji. Videval sem veliko težav, ki jih je povzročal alkohol, ne da bi se zavedal, da se lahko tudi meni zgodi zasvojenost. Po nesreči, ob težavah s poškodbami in z močnimi bolečinami, ki so trajale tedne in mesece, dve leti nisem niti pomislil, da bi poskusil alkoholne pijače. Zakaj sem takrat, ne vem kdaj, dvignil prvi kozarec, ne znam povedati. V začetku ni bilo težav, saj je pitje bilo le občasno. Mislim pa, da se je zgodilo zato, ker me je leta 1998 zelo prizadela ženina možganska kap, ki jo je doletela le mesec dni po tistem, ko sva se preselila v novo zgrajeno hišo. Občasno pitje se je nadaljevalo, dokler ni prišlo do prvega mrka. Mrk mislim s tem, da se zaradi uživanja alkohola nisem zavedal svoje okolice. Verjetno sem

imel srečo, da je bila takrat v moji bližini tudi pokojna žena, ki je ugotovila, da nekaj ni v redu. Obiskala sva dva pomurska psihiatra, ki sta mi oba dala vedeti, da alkohol glede na poškodbe moje glave ni zame. Čeprav sem se z njima moral strinjati, so vame vrtala težka vprašanja: »Zakaj pa jaz ne smem? Kaj pa je narobe, da ne bi smel?«

S pokojno ženo sva se veliko pogovarjala. Njeno stanje po možganski kapi, moje stanje po nesreči in moje občasno opijanje, vse to je postavilo novo vprašanje, kako prenehati s pitjem in postati abstinent? Odšla sva k osebni zdravnici. Prosil sem jo za napotnico na Pohorski dvor, ki mi je sprva ni hotela dati, saj je menila, da si nekatere stvari domišljam. Vseeno mi jo je napisala in tako je 19. julij 1998 postal datum začetka moje abstinence.

Po treh mesecih življenja na Pohorskem dvoru je nastopil 6. oktober 1998, ko sem prišel na razgovor za vstop v skupino dr. med. Jožeta Kocipru, spec. psihiatra, ki je takrat prišel s svojo zasebno prakso v Radencih. Z doktorjem sva se srečala že septembra 1998 na Pohorskem dvoru in takrat me je povabil v novo nastajajočo terapevtsko skupino v Radencih. Tako sem postal prvi pacient Ambulante za odvisne od alkohola v Radencih. Za nama z doktorjem je 24 skupnih let, kot tudi s sestro Renato Bencak, s katero sva se prav tako srečala jeseni 1998. leta, ko je prišla na izobraževanje za delo z alkoholiki na Pohorski dvor in bila nekaj časa že tam moja terapevtka. Z Lidijo Kociper prav tako sodelujeva že več kot 18 let, saj je strokovna nosilka programa ŽIVETI BREZ ALOKOHOLA v društvu. Z Anjo Mesarič sodelujeva od leta 2014.

Prav tako tudi s terapevtko Vero Edšid, ki je z društvom sodelovala v letih 2004 in 2006 ter od leta 2008 do 2015, ko se je dokončno umaknila. S sestro Vero sva se spoznala, ko me je kot glavna sestra na takratnem Pohorskem dvoru sprejela na Oddelku za psihiatrijo in me preusmerila oz. napotila na Odsek za alkoholizme in psihoterapijo v Rankovičevo vilo, ki je bila nekaj sto metrov oddaljena od Psihiatrične bolnišnice

Skozi leta sem rasel v svoji trdnosti, v svojem spoznavanju samega sebe in se ves čas tudi individualno izobraževal preko strokovnih člankov, strokovnih predavanj in praktičnih izkušenj pri delu z ljudmi, ki imajo težave z alkoholom. Nikakor ne dosegam strokovne ravni našega doktorja z njegovim terapevtskim timom, s čimer takoj na začetku seznanim ljudi, ki se z menoj začnejo pogovarjati o svojih težavah z alkoholom. Sem pa sogovornik z lastno izkušnjo alkoholizma, z dolgoletnim delom tako v društvu Nova pot Radenci kot v Hiši sadeži družbe Murska Sobota (od leta 2013). S poglobljenim pogovorom in poslušanjem ter poznavanjem razmer lahko ljudi usmerjam v strokovno vodene skupine po Pomurju ali širše, če se tako odločijo.

Ponosen sem na dve dokazili o uspešnosti svojega izobraževanja in sposobnosti delovanja na tem področju: 22. 9. 2018 sem uspešno opravil Usposabljanje za dolgoletne abstinentne in druge zainteresirane v šestih modulih v organizaciji Žarek upanja, Društvo Žarek upanja, Letališka c. 33, Ljubljana.

27. 5. 2019 sem kot pravnik notranjih zadev v postopku preverjanja usposobljenosti pri Socialni zbornici Slovenije dokazal, da sem usposobljen za delo v terapevtskih in drugih programih za urejanje socialnih stisk povezanih z alkoholom na 6. ravni zahtevnosti.

To mi veliko pomeni, saj sem rad z ljudmi in jim po svojih močeh pomagam.

Milan Osterc

KAKO HITRO ČAS BEŽI

Sem najstarejša zdravljenska v društvu, saj sem z njim začela že davnega leta 1999. Začetki so bili hudi in zelo težki, ves čas pa mi je ob strani stal moj mož. Preživljala sva vzpone in padce, lepe in hude čase, ampak prebrodila sva vse. V vseh teh letih sva spoznala veliko ljudi, eni so vztrajali in ostali do konca zdravljenja, drugi so hitro odšli, saj se jim je zdelo, da ni vredno zapravljati časa z nami in njihovimi težavami z alkoholizmom. Prepričani so bili, da so z nami zaradi nas in ne zaradi njih samih. Leta so minevala, stkala sva prava prijateljstva, ki so še danes prav pristna in trdna.

V skupini smo izgubili nekaj članov, saj so nekateri odšli zaradi bolezni in starosti in se ne morejo več družiti z nami. Še vedno pa smo z njimi povezani, večkrat se slišimo po telefonu, tako da vemo, kako so. Nekaj članov je odšlo onkraj mavrice. Večkrat se jih spomnimo. Naj jim bo lepo tam; enkrat se bomo zopet srečali.

Mogoče se bo nekdo, ki bo tole prebral, spraševal, zakaj sva z možem še vedno v skupini. Povem vam, da sva v vseh teh letih spoznala prave prijatelje, ki ti pomagajo, ko potrebuješ pomoč, ti stojijo ob strani, ko ti je hudo. Enkrat na leto se dobimo pri nas, da se družimo, kakšno rečemo in tako ugotovimo, da nam je lepo, kljub vsemu da ima vsak svojo težko izkušnjo. Moja nečakinja je nekoč rekla, da smo kot ena velika družina in to tudi drži.

Vsem, ki ste na tej poti in tistim, ki ste nanjo komaj stopili, želiva veliko vztrajnosti in potrpljenja, saj boste le tako prišli na pravo pot.

Na koncu bi se rada zahvalila vsem tistim, ki so mi pomagali na tej težki in dolgi poti in so verjeli vame, predvsem pa mojemu možu. Zahvala gre tudi vsem terapevtom: ge. Renati, ge. Veri, ge. Lidiji in g. dr. Kocipru.

Fanika in Srečko

TREZNOST

Pa je znova minilo pet let, že četrtrič, od mojega zadnjega pisanja v naš Zbornik.

Vedno z veseljem napišem nekaj stavkov, ker tako vem, da sem ostal na »pravi poti«. V mojih mislih so velikokrat začetki »nove poti«. In vedno hvaležnost vsem terapevtom z »našim« doktorjem na čelu.

Prijetno je takšno razmišljanje in spominjanje - ko vem, da mi je uspelo spremeniti življenjsko pot v popolnoma drugo smer, kakor jo je peljal moj alkoholizem. Teh, skoraj 20 let moje treznosti, sploh ni dolga doba - tako zelo hitro so minila. Mogoče to prebere kdo, ki je na začetku te »nove poti« - in lahko mi verjame. Samo vztrajati je treba, pa gre samo od sebe - nič se ne utrušiš. Ravno nasprotno .

Pa še samo nekaj malega o prijateljih v skupini (da ne bodo užaljeni). Samo dobre, prijetne trenutke sem preživel z njimi. Tudi, ko se malo zbadamo in šalimo drug z drugim, je vedno prisotno spoštovanje in razumevanje. Po toliko letih vemo že veliko drug o drugem, a se vedno spet najde kaj novega in znova tema za pogovor, debato ali preprosto šalo.

Toliko samo na kratko - da mi nekaj ostane še za leto 2027.

18 LET – POLNOLETNOST

Pravijo, da ko dopolniš 18 let dozoriš, da odrasteš. Dobiš volilno pravico in tudi druge ugodnosti, ampak polnoletnost prinese tudi veliko odgovornosti. Sam odgovarjaš za svoja dejanja: lepa, grda, dovoljena, prepovedana. Sanje postanejo resničnost!

Ko se moji nečaki drug za drugim veselijo 18. rojstnega dneva, ne samo zaradi velikega in bučnega praznovanja, ampak tudi zaradi odraslosti in polnoletnosti, jim poskušam razložiti, da osemnajst let pomeni tudi odgovornost. Prinaša veliko pomembnih odločitev in včasih težkih bremen, seveda pa tudi lepe in vesele trenutke.

Tudi midva z možem bova letos decembra praznovala »polnoletnost«. Osemnajst let bo minilo od začetkov zdravljenja odvisnosti od alkohola. Osemnajst let treznosti! Kako je to hitro minilo!

Leta so kar švignila mimo naju. So pa to bila najlepša leta najinega življenja, čeprav so prinašala tudi veliko težkih odločitev, bolezni in so se nama ne nazadnje tudi prištela. Plus 18 se pri seštevanju zelo pozna, kar dokazujeta tudi najina »emšoja«.

Zato še vedno vztrajam pri trditvi, da 18 ni le številka, da bi se z njo hvalila, ampak s sabo prinaša tudi življenjska bremena. Midva s Slavkom pa plujeva v toku, ki nama ga ponuja življenje. Poti so ravne, vijugaste, prašne, strme, skalnate ...

Ampak se jih ne bojiva, najin čolniček potiskava naprej in z optimizmom čakava naslednjih 18.

ČAS

Bili so časi, ko si bil še mlad,
bili so časi, ko si dozoreval,
bili so časi, ko bi moral delati,
bili so časi, ko ti ni bilo za delo,
bili so časi, ko si se umikal od dela,
bili so časi, ko si se izogibal pogovoru,
bili so časi, ko si se izmikal domačim,
bili so časi, ko si se izmikal nadrejenim v službi,
bili so časi, ko si se družil s »prijatelji«,
bili so časi, ko te začnejo sovražiti,
bili so časi negotovosti.

Prišli so časi, ko te pričnejo opozarjati,
prišli so časi, ko ti želijo pomagati,
prišli so časi, ko te postavijo pred dejstvo,
prišli so časi, boš pil in umrl,
prišli so časi, boš se zdravil in živel.

PRIŠEL JE ČAS, pred 18 leti,

prišel je čas, hočem živeti,
prišel je čas, hočem se zdraviti,
prišel je čas, da priznam svojo bolezen,
prišel je čas, da sem poslušal in slišal ženo, nadrejene v službi,
prišel je čas, da se zdravim.

JE ČAS, 18 let - veliko in malo,

je čas, ko sem spoznal lepote življenja,
je čas, ko še spoznavam lepote življenja,
je čas, ko se iz dneva v dan z veseljem prebujam,
je čas, ko z optimizmom in upanjem živim iz dneva v dan,
je čas, ko se družim s PRIJATELJI,
je čas, ko z ženo UŽIVAM skupno življenje,
je čas, lepih trenutkov.

JE ČAS - hvala ti za teh 18 let.

BO ČAS - v upanju in z optimizmom gledam naprej.

Slavko

POGREŠAM TE ...

Letos mineva osmo leto, odkar te ni, dragi mož. Zelo te pogrešam: vsak tvoj pogled, nasmeh, vsak tvoj korak, ko sva skupaj hodila drug ob drugem in se veselila vsakega novega dne. Pogrešam večere, ko sva sedela skupaj, se pogovarjala o stvareh, ki sva jih počela, delala načrte za naprej, za prihodnost. Pogrešam skupna prebujanja v nov dan, najine zajtrke, ko sva se posvetila drug drugemu, se veselila in se posvečala varstvu vnukinje in vnukov. To so bili najini nepozabni dnevi. Pogrešam skupna obiskovanja kluba, ko sva rastla drug z drugim, se osebno spreminjala in obračala nov list v najinem življenju. Letos bi praznovala osemnajst let tvoje abstinence. Vendar nama ni bilo dano, da bi se zgodilo. Tvoja bolezen je bila močnejša od tebe in tvoje pokončne drže. Velikokrat si zamahnil z roko in nam dal upanje, da jo boš premagal.

Vendar ni bilo tako. Obrnilo se je ravno drugače, kot smo si vsi skupaj želeli in s tabo hrepeneli. Veliko sva pridobila v skupinah, v klubu in se veselila vsakega srečanja. Po petih letih sva prestopila v skupino Veteranov. To je bilo za naju oba veliko veselje in potrditev, da nama je uspelo. Tu so se poglobila in še bolj utrdila naša prijateljstva, ki so nama še kako prišla prav v času tvoje bolezni. Stali so nama ob strani in naju bodrili na vsakem koraku težke poti, ki sva jo imela pred sabo. Tako sem pred osmimi leti sama nadaljevala pot s skupino Veterani. Prvo srečanje brez tebe je bilo težko! Sedla sem v avto in solze so mi polzele po licu. Bilo mi je hudo, obenem pa sem čutila veliko olajšanje, ko sem se vrnila med svoje prijatelje, ki so me z velikim veseljem sprejeli v svoj krog.

Z vrnitvijo nisem oklevala, saj sem kljub bolečini ob pogledu na prazno mesto, kjer bi ob meni moral sedeti ti, stike s tistimi, ki so mi pomagali v najtežjih časih zelo pogrešala. Verjetno se bo marsikdo ob prebiranju mojega zapisa spraševal, zakaj sploh vztrajam. Ja, vztrajam, ker bi sicer pogrešala svoje prijatelje. Hvala moji družini, da me pri tej odločitvi podpira in hvala prijateljem, da sem lahko spet del njih v skupini. Ko mi je hudo, se nanje vedno lahko obrnem. Znali so in mi še vedno znajo pomagati prebroditi težke dneve in leta, ki so za menoj in ki jih še imam pred sabo. V skupini se zelo dobro počutim in komaj čakam, da mine štirinajst dni, da se zopet srečamo.

Marija S.

PIKNIK PRI FANIKI IN SREČKU

Po enem letu premora smo se zopet zbrali na tradicionalnem pikniku pri Faniki in Srečku, ki ga že od daljnega leta 2000 pripravljata za našo, zdaj že veteransko skupino. Vsako leto se srečamo ob državnem prazniku, 25. junija. Lanski piknik je odpadel zaradi težkega zdravstvenega stanja našega Srečka. Zaradi covida je pristal v bolnišnici, kjer se je boril za svoje življenje. Vendar je naš Srečko prava korenina, bolezen mu je uspelo premagati, tako da smo se letos, 25. 6. 2022 ob 10. uri, lahko ponovno zbrali pri njiju. Za dobrodošlico nam je Fanika pripravila narezke, da smo se okrepčali in se pripravili na krajši pohod, ki vedno spada k tem piknikom. Ja, novi šef žara je postal naš Slavko, domača Jožika in Srečko mlajši pa njegova pomočnika.

Na pohod smo vzeli tudi otroke, ki so se malo pozabavali na igralih, mi pa smo posedeli v prijetni senci in obujali lepe spomine s preteklih piknikov, ki smo jih skupaj preživeli pri Faniki in Srečku. Po vrnitvi s pohoda je Dragičin in Janezov vnuk vzel v roke harmoniko in popestril naše srečanje. Seveda so nas že čakale pečene dobrote, ki so jih pripravili naši trije vrli mojstri žara, ki so ostali doma.

Šefu in pomočnikoma gre vsa pohvala za izvrstno opravljeno nalogo. Se še priporočamo. Ženske vsakokrat poskrbimo, da spečemo pecivo, ki se slastno prilega h kavi naše gostiteljice Fanike. Pika na i je še sadje za osvežitev. Vzdušje na pikniku je bilo tudi tokrat zelo prijetno, saj smo se ga udeležili v lepem številu. Piknika se vedno že v naprej veselimo in se vabilo hitro odzovemo.

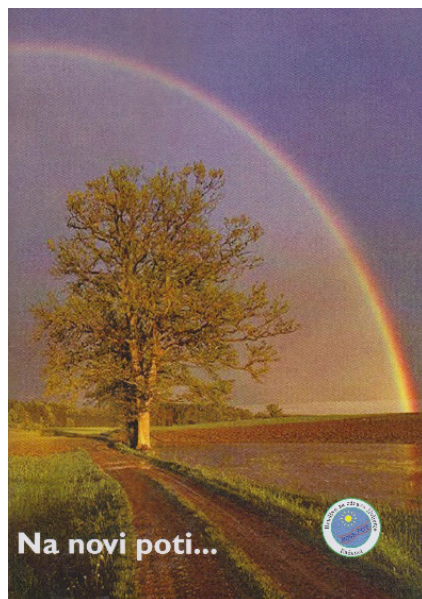
V imenu vseh prisotnih se zahvaljujemo Faniki, Srečku, Jožiki in Srečku mlajšemu za vso pripravo, nabavo in za slastno izvedbo našega Slavka. Želja vseh pa je, da ostanemo zdravi in se naslednje leto zopet srečamo na istem mestu. VELIKA HVALA!

Spet smo preživeli lep državni praznik in lep dan, ki nas bo poleg štirinajst dnevni srečanj naše skupine spominjal na še eno prijetno druženje.

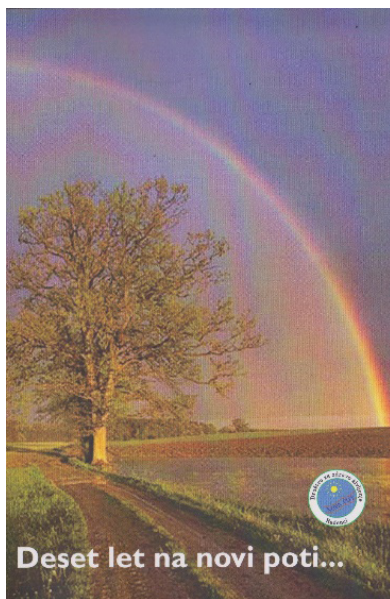
To je še en dokaz, kako smo navezani drug na drugega in povezani med seboj. Nekateri že skoraj polnih 23 let.

Marija S.

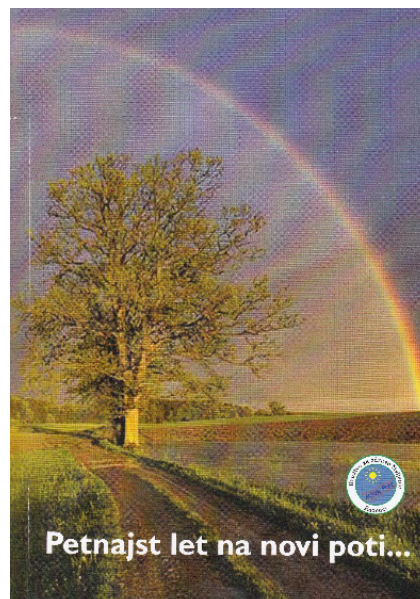
Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci je v zadnjih dvajsetih letih v sodelovanju z Ambulanto za odvisne od alkohola, ki jo vodi Jožef Kociper, dr. med. spec. psih. izdalo:



Zbornik člankov 2007

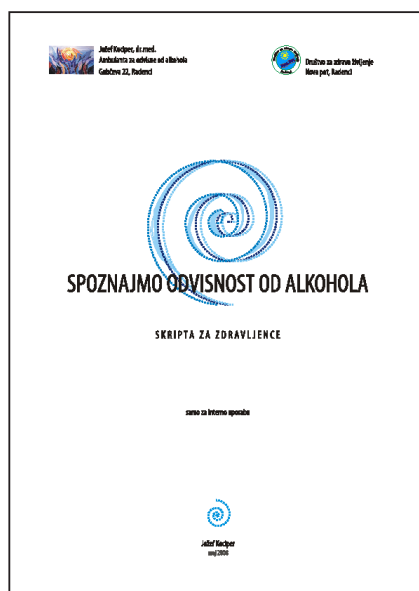


Zbornik člankov 2012

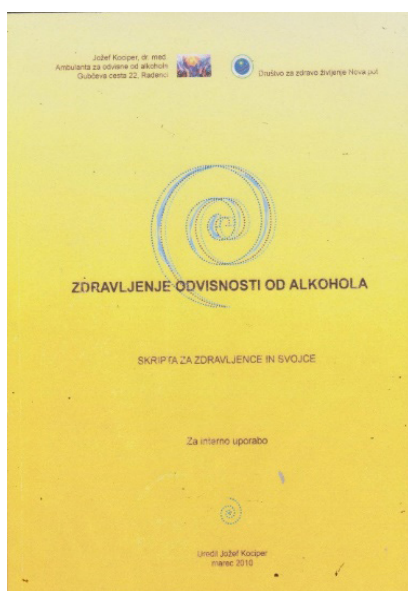


Zbornik člankov 2017

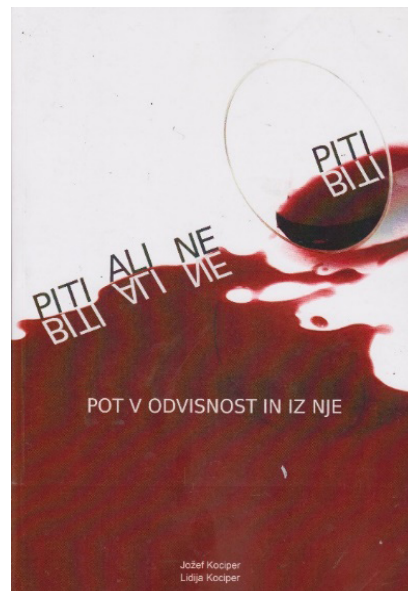
in



Skripta 2008



Skripta 2010



Skripta 2015 in
dopolnjena 2022