

*Ko imaš pravega prijatelja ob sebi, ni težko,  
če živiš v harmoniji svojega srca, zmoreš  
premagati vse težave tega sveta. /Sonja Poropat/*

*Če imaš srce in željo,  
boš hodil, gledal z odprtimi očmi,  
poslušal in verjel,  
da je mogoče ljubiti tudi drugačne ljudi. /Sonja Poropat/*



***Zbornik prispevkov***

***Petnajst let na novi poti.....***

Izdajatelj:

Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci

Urednik:

Milan Osterc

Lektoriranje:

Erika Hriberšek

Oblikovanje in tisk:

Palatin RGB

Naklada: 150 izvodov

Radenci, december 2017



Milan Osterc, predsednik društva

## **DRUŠTVO ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE NOVA POT RADENCI**

Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci so ustanovile skupine zdravljenih odvisnikov od alkohola s terapiji na ustanovni skupščini, 24. 9. 2002. Takrat smo sprejeli Statut in se dogovorili, kaj bodo naše naloge pri delovanju društva 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 smo tri skupine zdravljenecv v ambulanti dr. Kocipra združili v skupno članstvo. Od takrat poskuša mo 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 tedn a 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 posledičnih 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 posameznika našega društva.

Partner ali sorodnik je po navadi tista oseba, ki je najbolj čutila pogubne posledice odvisnosti od alkohola. Dobesedno oropana čustvenega in duhovnega življenja nato postane še nujna, največkrat tudi edina podpora, rešilna bilka, za katero se bo alkoholik prijel v prvi fazi reševanja sebe. Običajno žena in posredno tudi otroci, prijatelji ali starši lahko 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 to 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 vštric z zdravljenjem in nam postali začetna in nekaj časa nosilna opora, čeprav so po mojih ugotovitvah 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 osebno v okviru družine tudi razvijamo v pravo smer.

Zato 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, Irena Andolšek, dr. Sebastjan Kristovič, pater Karel Gržan, g. Heliodor Cvetko in drugi, katerih imen se trenutno ne spomnim.



Na naših skupnih srečanjih smo prisluhnili tudi javnim osebnostim s področja kulture, informiranja in športa, ki so spregovorile o svoji abstinenci, o delu v skupinah Anonimnih alkoholikov (AA), nam pokazale, 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, Nataša Brulc Šiftar, Franc Ritlop, Marjan Pirc, Staša Šafarič, Lidija Cör Magdič in drugi.

Novinarka radia Murski val je z nekaterimi od nas posnela oddajo o zdravljenju alkoholizma v skupinah, študentka je sodelovala z nami z anketo o alkoholizmu in rezultate uporabila v svoji diplomski nalogi. "Mladi" zdravljenji iz vseh skupin so pripravili skupno srečanje in večletnim oz. "starejšim" zdravljenjem postavljali vprašanja, na katera sami niso našli odgovorov.

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 ter Mursko Središče, Donja Dubrava, Prelog, Kotoriba, Donji Kraljevac, Varaždin na Hrvaškem 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. Pomembno pa se mi zdi, da omenim tudi člane našega društva, ki nas strokovno zelo dobro in skrbno usmerjajo in učijo. Vsekakor je 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.



Terapevti od leve proti desni Vera Edšid, Lidija Kociper, Anja Mesarič, Renata Bencak, Jožef Kociper.

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 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 za nas prelomni datum 28. 12. 2004, ko se je dr. Jožef Kociper iz najete ordinacije v Zdravilišču Radenci preselil v lastne prostore na Gubčevi cesti 22, prav tako v Radencih. Tudi društvo je z njegovim dovoljenjem 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 že v sedmih stalnih skupinah, od katerih je najmlajša prijateljska skupina Za-upanje. Članstvo predstavljajo zdravljenjenci, ki so po petih letih zaključili zdravljenje v terapevtskih ali klubskih skupinah, njihovi partnerji, partnerice, sorodniki, strokovni sodelavci in člani, ki abstininirajo. 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. Preimenovana v Žarek leta 2006. Skupino danes vodi Jožef Kociper, dr. med., spec. psihiater in psihoterapevt.

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

Klubska skupina Mavrica – ustanovljena 13. 11. 2001. Klub danes usmerja in vodi Renata Bencak, med. sestra.

Prijateljska skupina Veterani – ustanovljena 6. 9. 2005. Vodi jo predsednik društva Milan Osterc, pravnik notranjih zadev.

Terapevtska skupina Nova Obzorja, ki je bila ustanovljena 13.1.2006 v Mariboru. Skupina je kratek čas delovala pod vodstvom Vere Edšid in Štefanije Puklek. Skupina ne deluje.

Klubska skupina Koraki – ustanovljena 9. 1. 2007. Skupino danes vodi Lidija Kociper, univ. dipl. psihologinja

Klubska skupina Nasmeh – ustanovljena 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



---

zdravljencev, prihajali pa so tudi zunanji uporabniki. Pogoj je bil starost nad 18 let. Skupina je konec leta 2012 prenehala z delovanjem.

Prijateljska skupina Prijatelji – ustanovljena 3. 1. 2012. Skupino danes vodi Marjan Žnidarič.

Prijateljska skupina Za-upanje – ustanovljena 31. 1. 2017. Skupino danes vodi Bojan Kerec.

Ob koncu omenjam 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 in ko skupina doseže število 10 članov, prične s sedmimi srečanji vsakih štirinajst dni in zaključni z osmim, kjer člani povedo svoje mnenje in evalvacijo glede na prejeto teoretično znanje. Skupine vodi Renata Bencak med. sestra.

To so aktivnosti, ki smo jih krojili skupno s terapevti. Pri ustanavljanju smo pomagali tudi marsikateri zdravljenca, in mislim, da smo lahko na to vsi skupaj ponosni.

Društvo ima danes status društva, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva, ki smo ga z Odločbo pridobili leta 2012 od Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve.

Društvo ima danes status humanitarne organizacije v socialnem varstvu, ki smo ga z Odločbo pridobili leta 2013 od Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve.



Vsako leto v mesecu decembru predsednik države povabi vse predstavnike humanitarnih organizacij v Sloveniji na svečani sprejem. Predsednik R Slovenije g. Borut Pahor in predsednik društva Milan Osterc. Fotografija je bila narejena na sprejemu decembra 2014.

**NAŠA BESEDA**



*Aleš Hari*

## **MOJ POKLIC IN HOBIJI**

Sem Aleš Hari, star sem 30 let in stanujem v Turjancih 15, 9252 Radenci. Po poklicu sem zidar. Zanj sem se izučil, ker me je ta poklic veselil predvsem zaradi dela v naravi.

Čez počitnice sem delal pri privatniku in bil zelo vesel, da sem lahko delal zunaj.

Ko sem zaključil šolanje, sem si našel službo, kje delam že 10 let. Moja firma se imenuje SWATY COMET.

V njej delamo umetne bruse za brušenje ležajev, kamne za ostritev nožev in izdelek »centromastin« za brušenje vročega železa in rezalk za železo. To delo me veseli. Jaz delam na preizkuševalnem stroju, kar pomeni, da brusi 920x15x305 z debelino 150 in višino 920 ter z luknjo 305 morajo zdržati. To je zelo odgovorno delo, a me tudi zelo veseli.

Moji hobiji so kolesarjenje in hoja po gozdu. Sem veseljak po srcu, rad sem v veseli družbi in rad tudi pojem. Sem priden in zelo rad delam zunaj. Tudi pri gospodu župniku rad pomagam. Ko je čas košnje pri njem zelo kosim z nitkarico. To zelo rad naredim in sem potem zelo vesel, ko kosilnica brni in je vse pokošeno. Tudi gospod župnik je vesel, če pridem kosit, saj on brez mene ne more biti. Jaz pa ne morem biti brez župnika.

*Marjan Hajdinjak, Klubska skupina Koraki*

## **PRAVI KORAKI NA NOVO POT**

Na kratko bi vam rad opisal svojo življenjsko zgodbo. Rojen sem v veliki družini. Bilo nas je osem otrok in odraščali smo na kmetiji. Preživel sem lepo otroštvo in tudi najstniška leta.

Po vrnitvi iz vojske sem se zaposlil v Avstriji. Kot mlad fant sem se poskušal prilagajati okolici, spoznaval sem vedno nove prijatelje in z njimi občasno, po navadi ob vikendih tudi popival. Pitje se je iz mesca v mesec in iz leta v leto stopnjevalo. Med tem sem si ustvaril družino in zgradil hišo. Zaradi



mojega pitja v družini ni bilo miru, kar sta čutila tudi sin in hčerka. Hčerka me je večkrat prosila, naj preneham s pitjem alkohola. Vedno znova sem ji obljubljal, da bom, kar pa ni bilo enostavno.

Vendarle sem se nekega dne odločil, da bo treba nekaj storiti. Ker sam nisem zmožgal, sem se odločil poiskati pomoč. Povedati moram, da je to bila najboljša odločitev v mojem življenju. Po bolnišničnem zdravljenju v Ormožu sem se odločil nadaljevati zdravljenje v klubske skupini društva Nova pot v Radencih. Pridružil sem se skupini Koraki. To je bil še en pravi korak v mojem novem življenju.

V skupini sem spoznal ljudi z enakimi težavami. Drug drugega smo vzpodbujali na poti brez alkohola. Predvsem pa sem spoznal dobre prijatelje, s katerimi si med seboj zaupamo. Hvaležen sem vsem članom tega kluba za podporo na moji novi poti. Zdaj sem star 58 let in minilo je pet let mojega zdravljenja. Prepričan sem, da brez klubske skupine ne bi zmožgal, zato sem se odločil nadaljevati in se vključil v veteransko skupino, kjer se bom še naprej srečeval s prijatelji na poti brez alkohola. Naj vas spomnim: za dobro odločitev nikoli ni prepozno!



Predavanje v Kongresni dvorani Hotela Radin v Radencih, marec 2017.

*Janez*

### **NEKAJ...**

Tudi to pisanje začemjam, kot sem začel pisati ob peti in deseti obletnici društva Nova pot Radenci, in sicer, tako da sem najprej prebral svoja prejšnja oziroma takratna razmišljanja.

Pomislim, da je dejansko pretekla točno četrtnina (0,25) mojega življenja v abstinenca. In če se malo poigram z matematiko, je bilo po prvem letu abstinence to 0,025 mojega bivanja. To pomeni, da se je v teh skoraj štirinajstih letih treznosti to razmerje spremenilo za 10 krat (na bolje).

Ob vsakem tem večkratniku se je spreminjal tudi moj način razmišljanja – razmišljanja v treznosti. V začetku so bile te spremembe bolj očitne, sedaj po sedmem ali osmem kratniku, pa verjetno malo manj opazne. Se pa tako ali tako spreminjamo do konca življenja.

In da ne bi dolgovezil. Ko sem se igral s temi številkami, sem pomisli, da si želim ob svojem osemdesetem rojstnem dnevu (če bo šlo vse po sreči), povedati in mogoče tudi tukaj, ob 40. obletnici društva napisati, da sem bil polovico (0,50) življenja trezen.

In na to bom ponosen, kakor sem tudi sedaj ponosen na svojo četrtno!



Maratonci Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci na pohodu Treh src, Radenci, maj 2013



Milan Osterc

»TUDI ŽENSKA, KATERE MOŽ PIJE, DELUJE NEZDRAVO«

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

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

Skupina za samopomoč je nastala pred tremi leti na mojo pobudo in to zaradi spoznanja, da je potrebno tudi tistim, katerih partnerji imajo težave s prekomernim pitjem, nekako ponuditi določeno svetovanje, saj se ob tem problemu tudi oni soočajo s številnimi težavami in vprašanji. Človek, ki pije, ima problem, oseba ob njem pa tako rekoč tudi težavo, v kateri se večinoma ne znajde. Tako smo v sodelovanju s HSD ustanovili to skupino, ki deluje enkrat na štirinajst dni. Ker imajo v glavnem z alkoholom več težav moški, so naše uporabnice predvsem ženske. Seveda pa izjeme potrjujejo pravilo in skupina je namenjene obojim.



## **Kako poteka samo svetovanje in na čem temelji program za uporabnike?**

Program temelji na rednih srečanjih, katerih osnova je odkrit pogovor, preko katerega ugotavljamo specifične težave, okoliščine, v katerih se določena uporabnica ali uporabnik nahajata in glede na to tudi sproti svetujemo možne rešitve. Pogoj za razpletanje problemov je iskrenost v skupini, saj se brez tega posamezna oseba ne more soočiti s težavo. Obenem pa je potreben določen čas oziroma proces, da se oseba, katere partner pije, šele v skupini sooči s problemom in ga dejansko tudi prizna. Pogosto se to zgodi šele čez čas, ko prizna, da ima v odnosu s partnerjem alkoholikom tudi ona težave, predvsem v obliki nezdravega pristopa. Nekatere ženske morajo partnerja pripraviti do spoznanja, da ima resne težave z alkoholom, druge potrebujejo pomoč pri vzdrževanju odnosa po zdravljenju, tretje imajo težave v komunikaciji, in podobno. Ker imam sam izkušnjo z zlorabo alkohola, dobro vem, na kakšen način alkohol škoduje, zelo dobro poznam problem odvisnosti in zato lažje pomagam osebam, ki so kakor koli vpete v problem zasvojenosti z alkoholom.

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

Partnerice pogosto zanikajo, da ima njihov mož ali fant težave z alkoholom. Sram jih je, zato jih pred drugimi zagovarjajo. Pogosto si zaradi čustvene navezanosti problema tudi ne priznajo, ali ga vidijo v drugačni luči, kot dejansko je. Zaradi čustvene navezanosti so tudi partnerju preveč naklonjene, mislijo, da jih bodo z dobrimi dejanji pregovorile, naj prenehajo s pitjem, tako rekoč si kupujejo ljubezen. Zelo pogosto pa tudi



svojo jezo prenesejo na njegove prijatelje, ki so v njihovih očeh krivi za moževo popivanje. Po drugi strani pa včasih ne znajo na pravi način komunicirati, izraziti svoje počutje, temveč moške le kritizirajo. V drugih primerih, pa se po ozdravljenih odvisnostih dogaja, da ženske ne zaupajo moškimi, kar zopet ni dobro. V hiši prevzamejo vodilno vlogo, odločajo namesto njih, nase prevzamejo vso odgovornost in jim na tak način odvzamejo moč in sposobnost.

Potrebno, pravzaprav bistveno pa je, da se morajo naučiti pogovarjanja, v nastali situaciji znati izraziti svoje počutje, oz. se pogovarjati na spoštljiv način. Obenem je pomembno, da mu odtegnejo njegove bonitete, v kolikor ne upošteva pravil alkoholne abstinence. Ko je moški v procesu odvajanja, mora biti partnerica potrpežljiva, mora mu zaupati, saj je odvajanje od odvisnosti dolgotrajen proces.

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

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

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



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

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

Treba se je zavedati, da za človeka, ki je imel ali ima problem z alkoholom, ni dovolj le zdravljenje, temveč ostane v tem procesu celo življenje. Pomembna je stoddstotna abstinenca do konca življenja. Prenekateri v času zdravljenja dobijo kup teoretičnega znanja in mislijo, da so težavo rešili, da morda lahko celo občasno dvignejo kozarec in kaj malega spiijejo. Vendar je tu zanka in na ta način se zagotovo prej ko slej vrnejo nazaj na stara pota. Potrebna je abstinenca do konca življenja. Potem pa je tu še seveda osebna rast, vključenost v redno strokovno obravnavo, reševanje specifičnih problemov, čustvenih težav, vključevanje partnerjev v obravnavo in podpora družbe. Slednja je zelo pomembna, tako kot pomoč svojcev, prijateljev ter družbe na sploh. Vsi ti dejavniki se morajo zavedati, da je bivšemu odvisniku treba znova dati priložnost in da do preobrazbe ne pride čez noč. Družba v tem primeru ne sme delovati obsojajoče, stereotipno in kogarkoli stigmatizirati do konca življenja. Pomoč partnerja in svojcev je tukaj zelo zelo pomembna in v skupini za samopomoč se ženske pravzaprav učijo pravilnega delovanja.

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

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

Pokličite me lahko osebno na tel. št. 031 538 586, se povežite z mano z elektronsko pošto [milan.osterc@gmail.com](mailto:milan.osterc@gmail.com) ali vzpostavijo stik preko naše spletne strani društva Nova pot Radenci. Tako se dogovorimo za srečanje in pogovor.

Posameznike, ki imajo v družini težave s partnerjevim ali partneričnim alkoholizmom pa naj bi v to skupino po dogovoru usmerjali tudi strokovni delavci Hiše Sadeži družbe in Centra za socialno delo Murska Sobota. Enako velja tudi za preostale tri centre v Lendavi, Gornji Radgoni in Ljutomeru.

V primeru, da pa se posameznik odloči in se želi naročiti na psihoterapevtsko obravnavo pri dr. med. Jožetu Kocipru, spec. psihiatru, s katerim v programih tesno sodelujemo, pa mora osebno, brez posredovanja partnerja, poklicati njegovo ambulanto in se naročiti na pregled (tel. št. 02 566 97 42). Pri tem bi rad vse tiste, ki so sprejeli takšno odločitev, opogumil, da je sicer težko narediti prvi korak, ampak ta se obrestuje!

Zapis je z nekaterimi popravki povzet po intervjuju novinarka Pomurje.si, Karmen Sočič.

*Franc Iskra*

## **JESEN**

Kako je lepa jesen in topla.

Vreme je še kar lepo.

Pobarvano listje rumeno rjavo.

Rastejo še gobe.



Športne igre so del zdravljenja, Lisjakova struga pri Gornji Radgoni, avgust 2017



M.R.

## POT ZDRAVLJENJA

Pred zdravljenjem nisem mogel najti izhoda iz svoje tesnobe in depresije, ki ju je »prelepo pokrival« alkohol. A kaj, vedno ko sem se streznil, je bila tesnoba še večja, in če sem jo želel pregnati, sem zopet moral poseči po alkoholu. Vedel sem, da imam težave s psiho in alkoholom, a sam nisem znal najti izhoda iz začaranega kroga. Poskusil sem tudi sam abstimirati, kar mi je uspelo največ leto in pol. Takrat sem se sicer bolje počutil, a nisem imel strokovne podpore in ne dovolj znanja. Iskal sem razne poti iz tega brezna. Zaradi tesnobe sem že obiskoval ambulanto dr. Kocipra in tam sem tudi izvedel, da v Radencih obstaja klubska skupina za zdravljenje alkoholizma. Nisem se veliko obotavljal in naju z ženo prijavil na pogovor, hkrati pa sva se vključila v skupino. Žena je bil na začetku šokirana, da bo zdravljenje trajalo celih 5 let, a sva se oba hitro navadila na tedensko obiskovanje skupine. Od takrat je torkovo popoldne rezervirano za obiskovanje skupine. Zelo pomembno je tudi to, da se je v zdravljenje vključila žena, ki sedaj razume, da je alkoholizem bolezen, za katero je sedaj usoden že samo en popit kozarec alkohola. Zelo sem ji hvaležen, da me pri zdravljenju podpira.

V skupini dr. Kocipra smo njeni člani navezali tesne stike in si popolnoma zaupamo. To pa je za skupino najpomembnejše. Na naših srečanjih smo spoznavali alkoholizem in njegove pasti. Obravnavali smo težave v zvezi z alkoholom v družini, v partnerski zvezi in v družbi. Člani skupine smo imeli podobne težave in smo jih reševali skupno s pomočjo dr. Kocipra. Veči ni članov naše skupine je uspelo, na kar sem zelo ponosen. Po treh letih sva se z ženo preselila »eno nadstropje višje«, k terapevtki gospe Lidiji Kociper, kjer več delamo tudi na partnerskih odnosih in je vzdušje pestro, včasih tudi zabavno. Letos spomladi sva že dopolnila 5 let najinih »torkov« in se bova počasi preselila v veteransko skupino.

Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil dr. Kocipru in njegovi ženi, gospe Lidiji, za vztrajnost in predanost svojemu delu, ki je naju z ženo pripeljalo na bolj sončno pot življenja.



*Član terapevtske skupine Žarek*

## **MOJI VTISI OB VKLJUČITVI V TERAPEVTSKO SKUPINO ŽAREK PRI DRUŠTVU NOVA POT RADENCI**

Terapevtsko skupino obiskujem dobrih petnajst mesecev. Vanjo sem se vključil prostovoljno. Kot vsakemu začetniku mi je bilo na prvih srečanjih nerodno, počutil sem se nelagodno in kar večkrat me je prešinila misel, če mi je to potrebno?

Ko sedaj malo realneje pogledam nazaj, me je skupina tudi večkrat motivirala in preprečila recidiv. Iskreno! Če ne bi obiskoval skupine, bi me alkohol verjetno ponovno posrkal vase, kot se je to prej pogosto dogajalo.

Odkar sem trezen, lahko primerjam, kakšna osebnost sem bil v času pitja in kakšen sem ob abstinenci.

Sedaj sem si bolj všeč, življenje živim, sem bolj storilen, pomembno mi je, kaj se dogaja z mano, z mojimi bližnjimi. Strah, ki se je po toliko letih pitja naselil vame, še vedno obstaja. Obstaja pa tudi pomoč. In ta pomoč je moja Terapevtska skupina Žarek.

Nikoli ne vemo, kaj bo jutri, naslednje leto, kaj se bo zgodilo ob čustvenih pretresih, ali bom dovolj močan, da bom rekel – NE. Vprašanj, ki mi ne dajo miru, je še vedno ogromno. Prav tako je pa še več vprašanj glede mojega življenja in mojih želja. In zato se bom trudil še naprej, da bom več pozornosti namenil sebi in svojim željam.

*Člani skupine Mavrica so zapisali:*

- Približuje se prvi december. Moram povedati, da je v mojem življenju to kar pomemben datum. Minilo bo namreč dve leti od začetka moje alkoholne abstinence. Moram priznati, da je biti trezen precej lažje kot ne. V naši skupini Mavrica se počutim varnega in upam, da bo tako še naprej.
- Skupini sem hvaležna za vso podporo in nasvete. Najbolj sem



hvaležna za zadnji dve leti moške abstinence. Življenje je čudovito.

- V času zdravljenja odvisnosti od alkohola spoznavam sebe in poskušam biti boljši človek. Na stvari gledam bolj pozitivno in poskušam čim bolj uživati življenje. V veliko pomoč so mi terapevtka in ostali zdravljeni iz skupine Mavrica. Veliko mi pomeni tudi to, da svoje stiske lahko zaupam v skupini in sem iskrena.
- Skupina mi pomaga, da na alkoholizem gledam na kot na eno od bolezni, kjer smo bolniki vsi, tudi svojci, ki potrebujemo zdravljenje. Dejstvo je, da je pijanost prostovoljna norost, ki sama od sebe ne mine.
- Brez skupine mi ne bi uspelo prenehati piti ter ohraniti družine in svojcev.
- Na vrhuncu mojega pitja sem se večkrat spraševal, kako nehati piti. Po skorajšnjem razpadu družine sem večkrat iskal pogum, da bi nekam poklical za pomoč. Doma v krogu družine nisem našel trenutka, da bi se pogovoril o mojem pitju. Hvaležen sem tastu, da mi je prinesel brošuro iz terapevtske skupine dr. Kocipra. Takoj sem jo prebral in šele takrat spoznal, da sem res na dnu. Hvaležen sem ženi, da mi je dala ultimat: zdravljenje ali ločitev. Na podlagi vseh teh dogodkov in pritiskov sem se opogumil in poklical v ambulanto v Radence. Vključil sem se v terapevtsko skupino. Sedaj zaključujem petletno zdravljenje. Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil terapevtski skupini in svojcem za pomoč in podporo.



Logotip Klubske skupine Mavrica

### *Skupina Žarek*

Po obdobju viharjev in tornadov sem prišel v skupino. Začelo se je kazati obzorje jasnine in tudi sonce vsake toliko časa posije. Potujemo proti temu obzorju z upanjem, da prispemo do njega.

Stane, svojec

Pred štirimi meseci sem se zaradi zdravja odločil za spopad z odvisnostjo od alkohola. Vključil sem se v skupino Žarek, kjer mi je všeč. Sedaj je moje splošno počutje dosti boljše, kot je bilo prej, ko sem pil alkohol. Na srečanja hodim zelo rad.

Branko, zdravljeneč

Prihod v skupino je bil težak, a spoznala sem, da mi lahko skupina veliko pomaga na poti abstinence. Vedno se lahko o vsem pogovorimo in si razjasnimo stvari. Za to sem hvaležna in rada prihajam.

zdravljenska

Sem spremljevalka alkoholika. V skupini se zelo dobro počutim. Tudi za svoje probleme vedno najdem kakšno spodbudno besedo. Če je le možno, prihajam redno.

*Partnerica*



Sem alkoholičarka. V skupini sem šele slab mesec dni. Na srečanjih se počutim dobro, saj so mi člani skupine v veliko pomoč.  
zdravljenka

Že v naprej se veselim vsakega srečanja, ker sem med „sebi enakimi“ in govorimo o težavah pri vzdrževanju abstinence.  
zdravljenka

Pri vsakem padcu sta vsaj dve možnosti. Ali obležati in se sebi smiliti ali pa vstati in poiskati pomoč ter iti naprej. Kako lep občutek je, če ti uspe! Mali pozitivni koraki so ti lahko v zadovoljstvo.  
zdravljenka

Dragi prijatelj in prijateljica!

Če me vprašata, kako je sedaj, ko sem že nekaj časa vključen v skupino, vama z gotovostjo lahko povem, da je bolje, prijetneje, zadovoljno, veselo, skratka super. Prej pa je bilo grozno.

Robi

Skupina iz tedna v teden daje moč in spodbudo, tako zdravljenec na poti skozi terapijo, kot tudi njihovim spremljevalcem, da zdravljenca stojijo ob strani.

partnerica

Zame so ti dnevi prav posebni. Posebni vsak torek, ko vidim srečne očke in drhteča srca, ki so naredila velik korak. Da, na njih in tudi na nas je posijalo sonce, žarek upanja za prihodnost.

partnerica



Logotip Klubske skupine Žarek



*Cvetka Jaug*

## **KAKO SEM PREMAGALA ALKOHOL**

V teh nekaj vrsticah si želim pogledati v srce, v dušo, v moje misli in zavest. Želim si priznati to, kakšna sem bila, in to kar sem danes. Moja izpoved se nanaša na čas opitosti, pijanosti in na moja čutenja ter čustvovanja danes, ko živim trezno življenje.

Najbolj usoden je bil moj odnos do alkohola. Nisem se zavedala njegove nevarnosti. Najprej sem pila samo v družbi in z družbo. Sedaj vem, da je bilo že to preveč, vendar me to takrat ni obremenjevalo, prav tako ni obremenjevalo mojih bližnjih.

Potem pa sem začela piti več in več. Pila sem iz želje po alkoholu. Takrat nisem vedela, da je želja po alkoholu in opitosti usodna pot do odvisnosti. Vsakič, ko sem segla po steklenici, sem si govorila, da bom pač malo spila; enkrat za pogum, drugič za tolažbo, pa zaradi razočaranja in iz veselja, in sama ne vem zakaj še. Vse to takrat niso bili le moji izgovori, ampak prepričanje v nekaj, kar sem verjela. Nikoli pitja nisem ustavila in pomislila, da morda nekaj ni v redu. Počutila sem se samostojno, samozavestno, pogumno, ko sem bila vedno v »elementu«, vedno sem našla polno besed doma in v družbi. Moje razpoloženje je bilo takrat aktivno in pozitivno, ali pa tudi napadalno in sovražno. Problem pa je nastal, ko se je alkohol razkadil, ko sem postala utrujena, zaspana, nezainteresirana in medla.

Takrat sem se počasi in po malem začela zavedati, da je to moje pitje problem, ki ga bom morala malo omejiti. Še zdaleč se mi ni sanjalo, da sem zašla že zelo daleč. Tega nisem hotela verjeti in o tem nisem hotela niti razmišljati. Zame je bila to igra, ki jo zlahka prekinem, kadarkoli pač želim. Samo na trenutke sem zaslutila, kaj v resnici počnem, vendar sem vse slutnje zadušila z izmišljenimi izgovori in opravičili. Tako sem lahko s pitjem nadaljevala, počasi, vendar pogosteje in vedno več.



Kar naenkrat sem začutila, da padam v brezno. Moje pitje je postalo nočna mora in prava groza za moje najbližje. Nisem se mogla več obvladati. Alkohola si nisem več samo želela, ampak sem ga potrebovala. Postala sem odvisna. Moji dnevi so bili ena sama borba – bom ali ne bom pila. Ker so že vsi vedeli, da pijem, sem se začela skrivati in lagati vsem okoli sebe, le sebi nisem mogla več lagati. Zase nisem več iskala izgovorov in opravičil. Tedaj sem si začela obljubljati. Vsak dan sem si obljubila, da bom nehala, da spijem samo še to, nato pa neham.

Padla sem na dno. Telesno in duševno. Ves čas sem bila utrujena, zapuščal me je spomin in začela sem se tresti. Najhuje pa se je dogajalo v meni. Bilo me je strah, sram. Počutila sem se krivo in nemočno. Ko sem se pogledala v ogledalo, sem v njem zagledala pošast, ki sem jo sovražila in se je bala. Domači so me sprva prepričevali, naj neham, potem pa so me začeli zaničevati. Imela sem občutek, da se mi vsi posmehujejo in me ogovarjajo. Bilo me je strah iti od doma, bala sem se koga srečati, se s kom pogovarjati. Groza me je bilo pogledati hčerkama in možu v oči, še bolj pa me je bilo sram. Še danes me je sram za vse. Sram me je, ko pomislim, kakšna sem bila. Sram me je, da sem pila in da sem alkoholik.

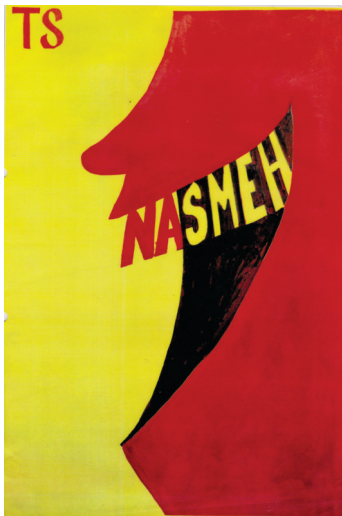
Alkohol je moje telo spravil na kolena, mojo dušo pa poteptal v prah. Pristala sem na dnu. Zavedala sem se, da tako naprej ne morem. Ves čas sem imela veliko željo po ozdravitvi. Počasi sem zbrala pogum in začela hoditi v našo skupino. Tudi okrevala sem počasi, vendar sem in to je verjetno največja zmaga v mojem življenju. Premagala sem odvisnost od alkohola. Toliko časa sem si to želela, sedaj pa zmorem. Dan za dnem, teden za tednom, mesec za mesecem in upam, da leto za letom.

Kakšni so moji občutki sedaj? Zmagovalni. Počutim se trdna in vesela sem, da sem se rešila tega gorja. Vesela sem, ko vidim, kako so veseli tudi moji najbližji in kako so si oddahnili. Ni me več strah iti od doma ali priti domov, ker vedno pridem trezna. Zaradi tega sem veliko bolj sproščena. Tudi moje nihanje razpoloženja se je umirilo. Lažje in bolj zbrano delam in sem veliko bolj zanesljiva kot prej. Tako kot sem se prej počutila, da sem zaprta v temni in tesni kletki, se sedaj počutim svobodno. Sedaj vidim stvari okoli sebe, ki jih prej nisem opazila. Postala sem bolj mirna, tudi časa imam več. Po dolgem času sem spet začela hoditi na telovadbo in pa tudi na kegljanje. Telesno se počutim bolj močno in zdravo.



Vendar pa je nekaj še ostalo. Ostal je grenak spomin, ki še vedno boli, še vedno me je sram in še vedno težko govorim o tem in se pri tem počutim tesnobno. V naši skupini sem slišala, da to z leti zbledi. Upam, da res. Malo strahu pa je v moji glavi vseeno ostalo in zato se v življenju nikoli več ne bom prepustila tej strašni pogubi - alkoholu.

Skratka, res sem srečna in vesela, da sem prišla v našo skupino. Hvala vsem. Zaradi moje močne želje in volje in zaradi vas sem danes takšna kot sem, in trezna. Ponosna sem nase.



Logotip Klubske skupine Nasmeh



Člani društva in družinski člani na družinskem dnevu v Lisjakovi strugi pri G. Radgoni, avgust 2017



*I.B*

## **NOVA POT**

Segam po zvezdah, prijatelji!

Dolgo sem tavalala v temi,

omamljala, opijala se vse noči,

alkohol sem postavila na piedestal,

za drugo nič bilo mi ni mar.

Tonila sem globlje, vse do dna,

pristala v devetem krogu pekla.

A nisem se vdala, ne obležala,

sprejela pomoč, ponovno sem vstala.

Bilo je veliko prečutih noči,

solz kesanja in nemoči,

korak za korakom ubiram NOVO POT,

da kot feniks poletim, svojim ciljem nasprot



Vabilo na zaključek leta 2017 za člane društva v Hotelu Zvezda v M. Soboti.



Povezovalca programa Marjana Kumer in Štefan Palatin.

*Marija S.*

## **KRATEK ZAPIS O ZDRAVLJENJU (OD LETA 2004 DO 2017)**

Leta 2004, ko je pokojni mož končal zdravljenje na Pohorskem dvoru, sva prvič prestopila prag našega Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci.

Na kratko želim orisati najino pot, oziroma nadaljevanje zdravljenja v Klubski skupini Mavrica v Radencih. Začetki so bili za oba kar težki, a

vredno se je potruditi. Zelo rada sva obiskovala skupino. Meni kot partnerici – ženi je skupina veliko pomagala pri najinih medsebojnih odnosih. Na tem področju sem morala sama kar veliko narediti, saj sem se začela zavedati, da moram stopiti korak ali dva nazaj. To mi je tudi uspelo, oziroma je uspelo obema. Življenje brez alkohola v naši oziroma v najini družini je bilo lepo. A trajalo je le nekaj let, dokler ni prišla bolezen in kruta usoda in mi vzela moža, hčerki očeta, vnukinji in dvema vnukoma pa dedka. Vendar jaz še naprej obiskujem veteransko skupino. Mogoče bo kdo vprašal, zakaj vztrajam še naprej, saj sama nisem nikoli imela in tudi nimam težav z alkoholom. Meni namreč ta skupina pomeni zelo veliko, saj mi je v času moževe bolezni in ob njegovi smrti vedno stala ob strani ter mi pomagala v najhujših trenutkih. Tako se še sedaj lahko obrnem na člane skupine, ob vsakem srečanju z njimi si naberem novih moči in to mi veliko oziroma največ pomeni, saj smo kot ena velika družina.

Na koncu bi povedala, vsem tistim, ki so na začetku poti v življenje brez alkohola, kot sva bila midva pred leti, da je vredno vztrajati.



Zaključek leta 2013, Rankovci

*M.V.*

### **ŽIVLJENJE PREJ IN SEDAJ**

Življenje pred zdravljenjem je bilo precej drugačno, kot je sedaj. Bila sem v začaranem krogu, iz katerega nisem našla izhoda. Pretirano popivanje s



prijatelji in prijateljicami je postalo prepogosto. Sčasoma sem spoznala, da nevarno drvim proti prepadu in da se moram ustaviti, saj me je tisto početje začelo ovirati pri opravljanju različnih obveznosti, ki jih sicer nisem bila vajena opuščati. Tako sem se še pravi čas odločila za veliko spremembo v svojem življenju, po kateri sem že dolgo hrepenela, a nisem zbrala dovolj poguma. Bila sem vedno bolj žalostna, slabe volje in postajalo me je čedalje bolj strah.

Življenje v času abstinence je pa čisto nekaj drugega. Po letu in pol sem veliko bolj samozavestna, odločna in odgovorna. Tisti prazen strah je začel izginjati in končno sem začela živeti. Šele zdaj se zavedam, v kakšnem suženjstvu sem živela prej. Svoboda, ki jo čutim je osvežujoča in me osrečuje! Želim si in molim, da se nikoli več ne bom znašla v tistem bednem začaranem krogu.

Hvaležna za mojo novo pot, želim vsem v Društvu Nova pot Radenci vse dobro.

*Marijana*

## **JAZ BON TAK PISALA!**

Če gučite po naše, bote razmili, če ne, pa me povlečte za rokav in pitajte, ka pomeni.

Prvo, kak prvo, sen srečna in zadovolna, ka sva z možon v toten društvu NOVA POT RADENCI.

Ob obletnici iskrene čestitke. Posebna zahvala dr. Kocipru, vodstvu društva in celemu strokovnemu timu.

Čestitke pa tudi vsen nam, ker se srečujemo ob pondelkih, torkih ali ob drugih prilikah.

Mi veterani pa smo itak slika, kak se šika. Ne folgajo nam srečaja v skupini, mi ga šibamo še dale: na pico, čaj, sok, kafe ali na sladoled. Nema veze, kan, samo ka smo fküp. Nega kunca in kraja našega debatiraja. Fküper se smeujemo, planiramo, malo pošimfamo, jočemo, tolažimo eden drugega.



Zato vsi začetniki, vztrajajte, sodelujte v društvu, bodite aktivni – spleča se!

To vam polagam na srce po 13 letih sodelovanja v društvu kot svojka zdravljenega alkoholika.

Ste fse razmili? Če neste, preštete še enkrat, dvakrat, trikrat,.....VZTRAJAJTE!

*Dragica*

## **SVOBODNA**

Svoboda je, ko premagaš STRAH, ko te veter boža po obrazu, ko ti zaplapolajo lasje in ti je tako lepo, da te odnese v nek drugi svet ...

V času vladanja alkohola pri nas doma, življenje ob možu alkoholiku in z dvema otrokoma, ni bilo enostavno. To je bilo obdobje neprestanega strahu, sramu, občutka manjvrednosti in na koncu brez smisla za življenje.

Kako se odločiti v različnih življenjskih preizkušnjah je težko povedati tako za naprej kot za nazaj. Mislim, da je za vsako stvar potreben pravi trenutek in se je zgodil 29. januarja 2004. Takrat se je začelo upanje za pravo stran življenja.

Ob petnajsti obletnici našega društva s ponosom povem, da me alkohol že 13 let več ne straši in da se je življenje v moji družini spremenilo za sto odstotkov na boljše.

Sedaj smo svobodni, lepo nam je, saj živimo v nekem drugem svetu.

partnerica zdravljenca

## **MOJE SREČANJE S TERAPIJO OZ. ZDRAVLJENJEM OD PITJA ALKOHOLA**

Na tisoče vprašanj: Kako? Zakaj? Bomo zmogli? Vsak torek obveznost za dobo petih let.



Nekaj prvih terapij je bilo zelo vznemirljivih, stresnih (predstavitev skupini, terapevtki in tisti vrtajoči - zakaj?). Vsak naslednji torek je bil lažji in poln pričakovanj. Skupina s terapevtko je postala moja druga družina, ki je imela veliko vprašanj, razlag, pogovorov in tudi rešitev. Z dobrim sodelovanjem smo potovali k istemu cilju - rešitvi iz zasvojenosti.

Po letu dni obiskovanja skupine sem se srečala s problemom, za katerega sem menila, da zanj ni rešitve. Pomagal mi je partner, sicer ne vem, kakšen bi bil konec. Svojo žalost, bolečino sem izpovedala skupini in terapevtki. Prisluhnili so mi, povedali svoja mnenja, terapevtka pa mi je dala tudi strokoven nasvet. Naslednja težava: pojavila se je bolezen. Spet sem bila na tleh in spet sem dobila podporo skupine in terapevtke. Dobila sem moč, energijo, dobre misli.

Spoznala sem, da sem ob partnerjevem zdravljenju od pitja alkohola imela tudi sama terapijo in pomoč. Hvaležna sem partnerju, terapevtki, celotni skupini. Hvala tudi dr. Kocipru, da naju je sprejel v proces zdravljenja.

Božo PONGRAC, društvo za pomoč v stiski ZARJA Lendava.  
PREPROSTO, BITI ČLOVEK!

Čudovito je biti preprosto - Človek, in preprosto živeti. Zazreti se v nebo in videti sonce, opazovati cvetje in zvezde ponoči. Gledati otroke, se igrati in smejeti z njimi. Delati, kar te veseli. Sanjati. Pustiti domišljiji prosto pot. Biti zadovoljen. Tedaj postane življenje praznik.  
( P. Bosmans)

Spoštovana bralka, bralec!

Pred časom sem slučajno prebral zgoraj navedeni citat in misel velikega belgijskega pisatelja in župnika Phila Bosmansa. In prav te besede bi rad namenil vsem tistim, ki smo zmogli premagati obup in vstopiti iz teme



zasvojenosti. Ko se ozrem v lastno preteklost, se začnem zavedati, kaj vse sem prezrl v življenju. Ne rečem, da nisem živel, nasprotno, vendar kako. Res je, da nisem bil lačen, ne žejen, bil sem lepo oblečen, imel avto, hišo in še marsikaj. Živel sem, vendar kako. Tudi takrat sem se večkrat zazrl v nebo a sonce je sijalo drugače, opazoval sem cvetje, a ga nisem občutil, še zvezd ponoči nisem zaznal. Gledal sem otroke, se igral in smejal z njimi, a tega se nisem zavedal. Ja, tudi delal sem, lahko bi rekel garal, a vse to, da zadostim drugim. Domišljije pa takrat nisem poznal, zadovoljen pa sem bil le lažno. In kdaj je življenje bilo praznik? Le ob praznovanjih, ki sem jih končal v omami. Življenje pa je teklo naprej, bil sem človek in nisem bil človek. Ja, kar lep del življenja je šel mimo.

In danes, ko to pišem, je minilo že petnajst let od tega, ko mi je uspelo premagati omamo zasvojenosti in ko sem se začel spraševati, kdo sploh sem in kaj pomeni živeti in biti svoboden Človek. Sedaj vem, kaj hoče pisatelj povedati, sedaj tudi to počnem in živim, sedaj je življenje vsak dan praznik. Sedaj vem, da je dejansko najlepše živeti in preprosto - biti ČLOVEK.

Tudi zaključil bi s citatom P. Bosmansa:

»Poskušaj v tem času, ko nimamo časa, ostati ČLOVEK. Ne dovoli, da bi te priganjali! Danes je dan, ko si lahko srečen.« (*»Pokušaj u ovom vremenu, koje nema vremena, ostati ČOVJEK. Ne daj da te gone! Danas je dan da budeš sretan.«*)



S pohodom proti odvisnosti. Lendava, november 2012

# BESEDA STROKE



Jože Kociper

## **Petnajst let društva in terapevtskih skupin**

Pri urejanju in zdravljenju ljudi, odvisnih od alkohola, sta glavna temelja sprememba ter njihova predstavitev. Ob opisu življenjskih okoliščin je mogoče videti, razumeti in premagati samega sebe. To sem spoznal tudi ob srečanjih z velikimi terapevti in učitelji, ki sem jih srečal pri svojem delu in izobraževanju. Zaradi tega sem se odločil, da odkrijem delček sebe, ki mi pomaga razumeti tako sebe kot zasvojene ljudi in družine.

V terapevtskih skupinah je včasih očitna radovednost, ali ima terapevt morda kako skrito odvisnost, če že morda ne pije alkohola. V ozadju te radovednosti pa je spoznanje, da mora biti v človeku, ki se ukvarja z alkoholiki, nekaj posebnega. In če tega ne bi bilo, terapevt ni "ta pravi". Morda pa bi se zdravljeneci raje kot s svojimi ranami in odvisnostjo ukvarjali s problemi terapevtov.

*No, ravno v zadnjih letih znanost potrjuje, da je človek lahko odvisen tudi brez zunanje kemije, ki jo v telo še dodatno vnesejo  $C_2H_5OH$  ter droge, legalne ali ilegalne. Vsaka dejavnost, ki človeka zasvoji in pospeši vrtenje možganskega nevrnskega kroga odvisnosti, lahko prav tako povzroči odvisnost. Vsi poznamo zasvojenost s čokolado, z nakupovanjem, delom, internetom (konkretno z mobitelom), s seksom, denarjem, igrami na srečo. Te zadnje so lahko po posledicah še hujše od alkoholizma, ker hitreje nastanejo in bolj uničujejo odnose. Reševanje iz teh odvisnosti je enako naporno kot zdravljenje alkoholizma; včasih je to za zunanje opazovalce "misija nemogoče".*

Zakaj se je moja pot usmerila k odvisnim od alkohola? V moji družini sta bili močno izraženi vsaj dve odvisnosti: alkoholizem in "deloholizem". Oče je kot direktor gradbene firme bil praktično vse popoldneve odsoten in je domov pogosto prihajal pod vplivom alkohola. To mi je kot dvajsetletniku tudi sam priznal, ko je bil zaradi raka želodca na smrtni postelji.



Moje osebno iskanje poklica je bilo zelo dolgo. Študiral sem do tridesetega leta. Ob maturi sem nihal med študijem medicine in teologije. Odločilen pri tem je bil oče, ker me je nagovarjal k prvemu, naj bom zdravnik. »Ne grem, ker sem se že odločil za duhovnika«, sem mu odgovoril. In res sem končal kar pet let priprav v tej smeri, dokler nisem jasno spoznal, da mi to ni namenjeno.

»In kaj zdaj?« sem se spraševal pri štiriindvajsetih letih. Najprej sem nameraval doštudirati nedokončan študij filozofije, kjer pa v takratnem marksistično ateističnem času nisem imel najmanjše možnosti za zaposlitev. Spomnil sem se pogovora z očetom, ki je bil takrat že več let pokojni in v sebi prebudil staro odločitev za študij medicine. Nato pa sem med študijem začel razmišljati, kakšen zdravnik bi rad bil. Vse me je zanimalo, ni pa mi vse šlo. Od prvega dne priprav na študij medicine me je spremljala Lidija, moja življenjska prijateljica. Ona je bila psihologinja. Tudi mene je zanimala človeška duša, vendar pa želje po takšni izobrazbi nisem imel. Tako sem med študijem medicine razmišljal o tem, da postanem psihiater, kjer bi lahko najbolje izkoristil študij pred medicino, predvsem pa uresničil tista spoznanja, ki sva jih oba z Lidijo odkrivala drug v drugem. Vendar pa sem hotel biti tudi zdravnik za vse, in tako sem začel delati v zdravstvenem domu v Gornji Radgoni. Tam pa me je mentor že prvi mesec usmeril kot terapevta v skupino zdravljenih alkoholikov.

Po dobrem letu dela sem spoznal, da bom družinski zdravnik lahko postal šele okrog štiridesetega leta starosti, ker ga zdravstveni dom prej ne bi potreboval. Ponovno sem začel razmišljati o psihoterapiji. Obenem sem v tistem obdobju, ko sva z ženo že imela dva majhna otroka, začel z izobraževanjem iz geštalt integrativne psihoterapije. V to mojo situacijo je prišlo vabilo dr. Srečka Vogrina iz Psihiatrične bolnišnice Pohorski dvor, če bi si želel specializacije iz psihiatrije. Dolgo sem tehtal in se pod pogojem, da bom potem lahko delal na oddelku za alkoholizem, odločil za bolnišnico. Bil sem sprejet in tri mesece sem kot pripravnik prebil z alkoholiki, ki so se zdravili. Nato se je začelo kroženje po vseh ostalih



oddelkih in v naslednjih osmih letih na Pohorskem dvoru nisem bil nikoli več na oddelku za alkoholizem.

V času specializacije sem spoznal ljubljanski oddelek za alkoholike ter nekaj čudovitih ljudi in mentorjev, ki so me od takrat naprej spremljali skozi moje poklicno življenje. Takrat, po osamosvojitvi Slovenije, je bilo aktualno delo z narkomani, spremljanje anonimnih alkoholikov, v javnosti je pogosto nastopal dr. Rugelj. Uradna psihiatrija in moji mentorji so se v zvezi s tem bolj malo oglašali. Takrat sem intenzivno začel razmišljati, kakšen terapevt za alkoholike bi naj bil. Vedel sem, česa nočem, in kaj ni moja izbira. Najbližja mi je postajala pot dr. Jožeta Jakopiča, ki se je držal Hudolinove šole (po kateri se je ravnal tudi dr. Rugelj), obenem pa je bil strokovno in človeško izjemno blizu odvisnim in njihovim družinam. Kljub upokojitvi že več kot štirideset let obiskuje klub zdravlencev, ki je v teh desetletjih postal klub prijateljev. Vsi se učijo drug od drugega.

Tako sem pred dvajsetimi leti postal samostojen psihiater in začel delati vsak dan po štiri ure v ambulanti in štiri ure na ženskem oddelku.

»Škoda je zdravnika za alkoholike«, mi je povedala in odločila predstojnica. To sem mirno sprejel, saj sem pred sabo videl še desetletja delovne dobe. Pri delu sem užival, bil sem poln energije in spoznanj ob raznolikem delu in srečanjih z ljudmi. Ob psihiatriji sem takrat še zaključeval študij psihoterapije, ki mi je prišel zelo prav pri delu z ljudmi.

Po nekaj letih takega intenzivnega dela je prišla nova ponudba. Na poti domov v Prekmurje me je žena odložila pri kolegu dr. Magdiču. Ta mi je pokazal odpoved delu v zasebni psihiatrični ambulanti in me vprašal, če bi jaz sprejel tako delo. "Zagrabil" sem z obema rokama. Najbolj sem se veselil, da bom končno lahko delal kot ambulantni zdravnik vseh osem ur. In lahko bom delal z alkoholiki! To je bila naslednja misel, ki je prišla iz skoraj osemletne "pozabe". V nekaj mesecih sem pustil službo v bolnišnici, brez kapitala odprl najete prostore v hotelu Radin v Radencih in povrh še plačal kazen bolnišnici zaradi prehitrega odhoda iz nje. Pa še žena je morala za nekaj let premakniti svojo odločitev za lastno samostojno pot terapevtke. Po njenem mnenju bi bila dva zasebnika v eni družini preveliko tveganje.

Prvi teden po prihodu v Radin smo že začeli z ustanavljanjem terapevtske skupine. Milan Osterc je ravno takrat zaključil zdravljenje na Pohorskem dvoru in je bil pripravljen pridružiti se. Naslednji člani so prihajali iz ambulante ter iz psihiatričnih bolnišnic Ormož in Maribor. Vse se je dogajalo zelo naravno in preprosto. Tisto, kar najbolj cenim pri svojem delu z alkoholiki, je zaupanje in vztrajnost, ki jo kažejo tako zdravljeni kot njihovi svojci, da se vključijo in se aktivno vgradijo v že obstoječe skupine. To je bila tudi motivacija za delo v naprej.

Ambulanta za odvisne od alkohola, Jožef Kociper dr. med. spec. psih.  
Na istem naslovu sedež Društvo za zdravo življenje Nova pot Radenci  
Radenci, Gubčeva cesta 22



Po nekaj letih v Radinu ni bilo več na voljo dovolj

prostorov za srečevanje skupin. Delovali sta že dve skupini, za kateri je bilo komaj dovolj prostora, tretja bi potrebovala še enega. Ob iskanju novih prostorov sem pomislil na gradnjo. Očitno mi je nekdanje delo pri zidarjih in očetu dalo veselje in odločil sem se – seveda skupaj z ženo – za nove prostore. Parcelo mi je prodal eden od sinov mojega psihoterapevta in



supervizorja, ki je bila ravno dovolj velika in na pravem kraju. Pri snovanju načrtov sem imel v mislih prostore za skupine in tako je nastala kar velika zgradba. V teh letih je nastalo tudi društvo Nova pot Radenci, zdravljenji so v njej postali bolj samostojni in lahko smo zaposlili tudi dodatne terapevte.

Kot zdravnik psihiater vzpostavljam prve stike z bodočimi kandidati za zdravljenje. Z nekaterimi moram biti zelo dosleden in oster, da se izognejo zanikanju in racionalizacijam in se zbudijo iz utapljanja v omamo. Z drugimi je dovolj motivacija in spodbuda, da ohranijo svojo komaj začeto odločitev za abstinenco. V dvoje je potrebna velika modrost, da par ohrani bližino in medsebojno zaupanje. Največja umetnost je vključevanje v skupino. Ni odvisno samo od predstavitve zdravljenca oziroma para. Veliko prispeva odprtost skupine in pripravljenost vseh, prisluhniti novi življenjski zgodbi ter spremljanje drug drugega. Vesel sem, da večina zdravljenecv dobro požene korenine v novem sprejemajočem okolju terapevtske skupine.

Sčasoma so se zgodile spremembe tudi v številu skupin. V manjši skupini je osrednji cilj živo ohranjanje skupnega duha, spominov, spodbud in tudi težkih izkušenj. Ko nastane več skupin, je v ospredju povezanost in skupna smer. Ko so se pojavile še skupine veteranov, se je pojavil skupni duh, ki je nekoliko širši in bolj zahteven. Najbolj je to prišlo do izraza pred petnajstimi leti, ko je bilo ustanovljeno društvo zdravljenecv. Veterani in prijatelji so po eni strani jedro društva, po drugi strani pa je bistveno, da društvo služi mladim zdravljenecem in tistim, ki bodo še prišli. Zlo alkoholizma je namreč veliko hujše in širše kot ga zmoremo obvladovati. Poleg tega je v ozadju nenehna možnost recidiva in vrnitve na izhodiščno stanje – vrnitev v zdravje je potem veliko bolj naporna. Zato je tako pomembno, da vsaka skupina ohranja povezanost z društvom. Nova pot je dostopna za vse, ne glede na to, na kateri točki življenja in zdravljenja se posamezniki ali pari nahajajo. V zadnjih letih je bilo kar težko ugoditi vsem skupinam, da bi se počutile sprejete v društvu in se aktivno vključile v vse skupne dogodke in procese.

Alkoholizem ne nastaja izolirano in tudi zdravljenje mora utrjevati povezanost in občutek lastne vrednosti pri vsakem posamezniku. Moje



delo psihiatra je prvenstveno v tem, da omogočam vsem, ki rabijo dostop do zdravljenja, da ga čimprej najdejo. Želim pa tudi, da ostane v sleherni skupini duh začetne skupine, ki je po mojih izkušnjah prisoten v vsaki pravi terapevtski skupini: več ljudi več ve, bolj si lahko pomagajo in skupaj pridejo do cilja, do osebnega in družinskega zdravja. Ob vsem tem pa nastane tudi veselje ob druženju in nova spoznanja, ki se rodijo samo ob drugem človeku.

To, kar najbolj cenim pri srečevanju in delu z odvisnimi in njihovimi najbližjimi, je trdnost spremembe. Tisti, ki gredo skozi intenzivno zdravljenje in se potem pet let vključijo v terapevtske skupine, imajo veliko verjetnost normalnega in osvobojenega življenja. In z leti postanejo magnet in svetilnik tudi za tiste, ki so še daleč pred potjo spremembe ali pa komaj na začetku. To pomaga še bolj kot najboljši terapevt. Vesel sem tudi, da so nastale skupine prijateljev, ki tudi po petih letih ne zapustijo druženja.

Eden mojih dolgoletnih prijateljev, s katerim se pozna že od začetka njegovega zdravljenja in mojega odločanja za terapevta alkoholikov, je Karli Veber. Nikoli v življenju ni bil kaj posebnega – tako trdi on - vendar mu je uspelo nemogoče. Mene je naučil, kaj pomeni trajna abstinenca od alkohola. In vse, ne samo sebe, je presenetil s tem, da si je po zdravljenju ustvaril družino, ki zdaj tudi njemu pomaga, da teče trezen v življenju naprej. Bil je prvi, ki mi je vzbudil ljubezen do vseh, ki trpijo zaradi odvisnosti od alkohola. Ponosen sem, ne le na njegove maratone, ampak da teče in ima rad svojo ženo in otroke. Zato sem ga prosil, da se predstavi v našem zborniku.

*Lidija Kociper*

## **KAKO SKUPAJ RASTEMO - SKOZI OČI TERAPEVTKE**

Imam velik privilegij, da sem terapevtka kluba, v katerem zdravljenji zaključijo svoje petletno obdobje osebne rasti. Nekateri spremljam od



začetka, potem ko so končali bolnišnično zdravljenje, druge, ki pridejo iz dispanzerske skupine, pa le nekaj let. Tako lahko od blizu spremljam njihov napredek in rast. Opažam, da ima ta rast določeno pot. V začetku sovpadata negotovost in upanje, veselje, da se je končno vzpostavila abstinenca in soočanje s problemi, ki jih je več, kot bi kdo pričakoval. Življenje je potrebno postaviti na nove temelje. Kaj mislim s tem, ko rečem življenje? Odnose. Saj brez odnosov, brez navezanosti na ljudi, ki so nam blizu, ne moremo živeti in biti zadovoljni s svojim življenjem. Gre tudi za odnos do samega sebe. Prav ti odnosi so v času pitja bili najbolj prizadeti in zato jih ne moremo pozdraviti čez noč. Potrebujejo nove temelje. Ti so: iskrenost in zaupanje v sebe in v bližnjega, čas za naju/za nas, pogovor, spoštovanje, zvestoba....

In zidanje na novih temeljih ni lahko. Potrebni so mali koraki. Lažje jih je delati skupaj z drugimi, ko veš, da v soočanju s stisko nisi sam, ko vidiš, da je drugim že nekako uspelo, ko dobiš spodbudo. Dobro je pozornost usmeriti na mala konkretna dejanja. Zelo sem bila presenečena, ko so člani mojega kluba ob prihodu novega para povedali, kako važno je, da se vsak dan drug drugemu zahvalita in da se objameta vsaj štirikrat po osem sekund. To oni počno že vsaj dve leti in se zelo obnese. (Jaz sem pa mislila, da so na ta moj predlog pozabili, in mislila sem le šest sekund 😊). Včasih je lažje nekaj narediti, kot pa se pogovarjati.

Mislim, da je učenje iskrenosti in zaupanja najtežja stvar. Prepoznati svoje občutke, svoja čustva in jih podeliti. Izraziti sebe in svoje potrebe? To je nekaj novega, nekaj, česar marsikdo ni poznal. O pač, vsak kdor se je zaljubil, je to znal. Takrat si znamo povedati, kaj čutimo in prav ta podelitev našega doživljajskega sveta je tista, ki omogoča, da se razumemo, da se čutimo, da se imamo radi. Kasneje vzamemo odnos za samoumeven, zapletemo se v vedno iste prepire, ki jih ne znamo reševati in nehamo se pogovarjati na način, ki nam je bil znan iz obdobja spoznavanja. A občutki in čustva so tukaj. Kaj početi z njimi? Pivci bežijo pred njimi v omamo. A trezen partner še bolj čuti in ne more priti do njega. Ni čudno, da nastopijo še dodatni prepiri in ranjenosti povezani s pitjem. Zamolčani in nikoli razrešeni.



Sedaj, ko sta abstinenta, oba čutita. V odnosu postaja varno, ker je glavni sovražnik, ki je onemogočal smiselno komunikacijo, odpravljen. Iskrenost do samega sebe je to omogočila. V paru s časom abstinence prihajajo na plano njune nerazrešene stvari. Tudi te zahtevajo iskrenost in zaupanje. Tukaj nastopi odpor: strah, da se spet zapleteta v iste prepire.

Izpostavila bom enega običajnih konfliktov. Opisala bom primer med možem zdravljenecem, ki že nekaj časa abstiniira in partnerico, ki je še zmeraj negotova glede njegove abstinence.

Po krajšem času abstinence si zdravljenec želi, da se njun odnos umiri, da ni več konfliktov, saj je glavni razlog za prejšnje prepire odstranjen. Ponosen je nase in na svojo sposobnost abstiniiranja. Želi si zaupanja in spoštovanja. Ne razume, kako da žena sedaj ni zadovoljna, da jo je še zmeraj strah, da ga še zmeraj kontrolira, preverja.

Partnerica potrebuje čas, da bi lahko zaupala, saj je več let verjela praznim obljubam in se ji zdi to nemogoče popraviti v nekaj mesecih. Potrebuje nekoga, s katerim bi lahko delila svoj strah, da ne bi bila tako sama in bi se čutila slišana in razumljena.

Zapleteta se v začaran krog. Ko žena izrazi svoj strah glede njegove abstinence, on čuti, da mu ne zaupa in se začne braniti. Bolj, ko se brani, bolj se ona čuti negotovo in večkrat ga kontrolira. Bolj ko ga kontrolira, bolj on čuti, da ga ne ceni in mu ne zaupa..., in ta začaran ples se nadaljuje.

V skupinah si pari običajno podelijo te izkušnje. Čeprav mož ve za hvaležnost svoje žene za njegovo abstinenco, lažje sprejme resnico o njenih strahovih, ko sliši podobne izkušnje drugih partneric. Prav tako tudi žena drugače dojame moževo potrebo po podpori in priznanju, ko jo izrazi več zdravljenec.

Člani skupine, ki gradijo medsebojno zaupanje, omogočajo drug drugemu spoznavanje na področjih, ki bi jih posameznik sicer potlačil ali spregledal. Iskrenost in zaupanje, ki ju posameznik doživi v skupini, mu lahko pomagata v iskrenosti in zaupanju, ko je sam s seboj in s svojimi bližnjimi.



Predavanje Jožefa in Lidije Kociper v Hotelu Radin za širšo javnost 17. marca 2012 leta. Naslov predavanja: Kako izboljšati medsebojni odnos. Predavanja smo se udeležili člani društva, člani sorodnih društev iz Slovenije in ostali posamezniki, ki jih ta tematika zanima.

V mislih imam svojo skupino, v kateri se že več let prav dobro počutim. Njeni člani res skrbijo za zaupanje in zato smo se lahko dotaknili številnih tem, predvsem tistih s področja partnerstva. Ugotovili smo, da je na tem področju potrebno še veliko dela, da bi se lahko imeli radi, tako kot si želimo.

Petletno druženje prinaša svoje sadove. Jaz jih vidim na njihovih vedrih obrazih, na širšem pogledu na življenje in na sebe, v sočutju do sebe in do svojih bližnjih, v radovednosti in pripravljenosti na učenje, v spoštovanju in samospoštovanju, predvsem pa v povezanosti, ki je nastala med njimi. So prijatelji! Vem, da bodo držali skupaj v dobrem in slabem.



V sebi čutim hvaležnost, da smem biti priča tej rasti. Ob tem se tudi meni ponuja priložnost, da pogledam vase in rastem.

Spoznavam, da je petletno obdobje rehabilitacije predvsem obdobje urejanje načina življenja in odnosov, ki so bili najbolj poškodovani.

Vendar se rast tukaj ne konča. Kdor se zaveda, da se sam ne more znebiti določenih vzorcev, ki škodljivo vplivajo na njegov odnos do otrok (tudi odraslih) in partnerja, bo iskal načine, da jih izboljša. (Za radovedne pare priporočam knjigo Sue Johnson: Močno me objemi; za zavzete starše pa seminar: Odrasli otroci - starši v dialogu, glej [www.mirabi.org](http://www.mirabi.org)).

*Renata Bencak*

## **SKUPINA ZA PREVENTIVO RECIDIVA**

V sklopu društva Nova pot Radenci občasno deluje tudi Skupina za preventivo recidiva. Sestaviti jo skušamo vsaj enkrat letno. Namenjena je vsem našim zdravljenecem, ki so končali petletno zdravljenje ter tudi zunanjim članom, ki imajo težave z uživanjem alkohola. Obiskovanje svetujemo vsem, ki si želijo sprememb v načinu življenja in reševanja problemov, predvsem pa poznejše upoštevanje naučenega.

Člani skupine se srečajo sedemkrat. Delo je razdeljeno na šest tematskih sklopov, sedmo srečanje pa je namenjeno vsem udeležencem, da povedo, kaj so se naučili in kako se spopadajo s težavami v vsakdanjem življenju.

V skupini obravnavamo naslednje tematske sklope:

- pozitivni in negativni učinki pitja,
- anksioznost,
- situacije z visoko stopnjo tveganja,



- uravnotežen življenjski slog,
- odločanje in reševanje problemov,
- depresija.

Usmerjamo se torej k osebnim ciljem, doseganju sprememb v načinu življenja, k izboljšanju samospoštovanja, obvladovanju tesnobe in depresije. Člani skupine se naučijo prepoznavati določene tvegane življenjske situacije ter načine, kako jih uspešno reševati - IN OSTATI TREZEN.

Skupina je torej namenjena vsem, ki si želijo celostne spremembe življenjskega sloga, predvsem pa, da se "opremijo" z veščinami, kako preprečiti recidiv.

*Anja Mesarič*

## **VKLJUČENOST V DRUŠTVO NOVA POT RADENCI**

Letos minevajo tri leta, odkar sem se pridružila strokovni ekipi društva Nova pot Radenci. Spominjam se, da je bilo ob mojem drugem obisku torkovih skupin ravno skupno srečanje vseh članov društva in njegov občni zbor, kjer sem prvič dobila vpogled v to, kako je zdravljenje odvisnosti od alkohola zastavljeno in organizirano. Seznanila sem se, da zajema širok obseg življenja zdravljenec in njihovih družin. V teh letih, odkar kot terapevtka spremljam zdravljenca v skupini Nasmeh, pogosto ugotavljam, da je prav vključenost v društvo in spodbujanje društvenega življenja z vsemi aktivnostmi, ki ga omogoča, tisto, kar ob delu v skupinah dodaja piko na i. V procesu zdravljenja se včasih izkaže, da pomaga streti celo najtrši oreh. Vse to nam kaže, kako pomembne so aktivnosti v okviru društva, kako nujno je, da se naučimo družiti, veseliti in včasih tudi jokati brez alkohola. Zato želim društvu Nova pot Radenci ob njegovi petnajsti obletnici vse najboljše tudi v prihodnje in predvsem, da bi znalo svoje poslanstvo uspešno uresničevati ob izzivih, ki prihajajo.



Naši mali člani delijo darila na zaključku leta.

## **VPRAŠANJA ZA ZDRAVLJENCE, SVOJCE IN VSE, KI SE UKVARJAMO Z ZDRAVLJENJEM ODVISNIH OD ALKOHOLA**

Vprašalnik je leta 2014 sestavil dr. med. Jože Kociper, spec. psihiater.

Na vprašalnik sem odgovarjal: Milan Osterc

Odgovori članov društva so bili uporabljeni v skripti POT V ODVISNOST IN IZ NJE, avtorjev Jožeta in Lidije Kociper, ki sta jo izdala v sodelovanju z Društvom za zdravo življenje Nova pot Radenci in Ambulanto za odvisne od alkohola v Radencih, dr. med. Jožeta Kocipra, spec. psihiatra.

### **Kdo je alkoholik?**

Alkoholik je človek, ki ima težave s prekomernim pitjem alkohola v daljšem časovnem obdobju. Vsekakor ljudje različno gledajo na to, kdo je in kdo ni alkoholik. Še vedno velja zmotno prepričanje, da so alkoholiki ljudje, ki nikjer ne delajo, ki nimajo urejenega doma, družine in postopajo po lokalih in gostilnah.

### **Kaj je bila največja motivacija za mojo abstinenco?**



Za mojo abstinenco me je motiviralo predvsem zdravje. Zaradi poškodb glave sem se zavestno odločil za abstinenco, saj sem imel težave s spominom že pri mali količini popitega alkohola. Seveda je bilo zavedanje, da s pitjem in njegovimi posledicami nekaj ni v redu, premalo, vse do manjše prometne nesreče. V tej sem bil udeležen sam, saj sem zapeljal v odvodni jarek, kar je posledično bil zadnji razlog, da sem se odločil za zdravljenje, abstinenco in zdrav način življenja, v katerem vztrajam že sedemnajsto leto.

### **Zaradi česa ali koga sem se odločil za treznost?**

Za treznost sem se odločil predvsem zaradi samega sebe, vsekakor pa mi je pri odločitvi pomagala tudi pokojna žena.

### **Kako sem doživel predstavitev svojega življenja in alkoholizma prvič, drugič in ... zadnjič?**

Prvič sem svoje težave predstavljal na zdravljenju še v takratnem Pohorskem dvoru, kasneje sem se velikokrat predstavljal v samih skupinah, v katerih sem sodeloval in zaradi svojega dela, učenja ter promocije zdravljenja odvisnih tudi svojo predstavitev javno izpostavil v medijih (lokalna televizija, radio, tisk).

### **Kaj mi pomeni javno priznati odvisnosti?**

Javno priznati odvisnosti je del življenja, ki ga živim, tudi del poučevanja, v katerega sem vpet. Moj način življenja je brez sramovanja odvisnosti, ki se mi je zgodila in je bila del mojega življenja v preteklosti.

### **Kdaj sem se v resnici začel spreminjati sam v sebi, kaj je bil odločilen trenutek?**

Odločilen trenutek spreminjanja v samem sebi se je pričel junija 1998.

### **Kako sem se sam začel zdraviti?**

Prometna nesreča je prispevala k temu, da sem 19. julija 1998 odšel na zdravljenje na Pohorski dvor.

### **Kaj mi najbolj daje gotovost proti recidivu, da ne ponavljam pitja ali prejšnjih odnosov, ki so bili posledica odvisnosti?**



Skozi vseh šestnajst let sem prebral veliko literature, ki je opisovala recidive in z razmišljanjem dosegel spoznanje, da alkoholne pijače niso tekočina, ki bi jo potreboval za življenje in je škodljiva za moje zdravje.

### **Kako sam zmanjšam tveganje za recidiv?**

Sam še vedno zmanjšujem tveganje za recidiv, tako da v svoji hiši ne ponujam alkohola, ga ne kupujem za kakšne proslave in drugim dajem vedeti, da je nealkoholna pijača tudi dobra za pitje in za zdravice.

### **Kaj se je dogajalo v začetku na moji poti zdravljenja?**

V začetku moje poti sem bil trdno odločen, da se je potrebno naučiti biti abstinent, kako abstimirati, kakšne so pasti pri abstinenci in pridobil še veliko drugih drobnih nasvetov tako iz prakse kot tudi iz literature.

### **Kako sem se reševal iz brezna odvisnosti?**

Nimam občutka, da bi taval po breznu odvisnosti, čeprav sem si v začetku težko dopovedal, da alkohol ni zame in da ne smem piti alkoholnih pijač.

### **Kako sem sprejel ključno odločitev za abstinenco in resnično spremembo?**

Ključna odločitev je dozorela po nekaj posameznih primerih popolne "teme" ob zaužitju manjše količine alkohola in dogajanjih, ki niso ostala v spominu.

### **Kateri je moj najmočnejši stavek, ki mi pomaga v novih in stresnih situacijah, da povem bližnjim, da sem zdravljen alkoholik?**

Nimam posebnega stavka: Ne pijem! Zdravil sem se zaradi odvisnosti! Sem abstinent!

### **Kako opišem svojo vlogo zdravljenega odvisnika od alkohola, ko se predstavljam tujcem v terapevtski ali prijateljski skupini, ali ko sem v novi neznani družbi?**

Moja vloga zdravljenega odvisnika je moja življenjska zgodba enoletnega pitja pred zdravljenjem. Pred tem sem zaradi prometne nesreče bil popoln abstinent več kot dve leti. Pred nesrečo sem bil občasni pivec prekomernih količin alkoholnih pijač.

# BESEDA NAŠIH PRIJATELJEV



*Predsednica društva Žarek upanja Ljubljana  
Nataša Sorko, univ. dipl. soc. ped.*

## **PETNAJST LET DELOVANJA DRUŠTVA NOVA POT RADENCI**

Petnajst let. Sliši se veliko, vendar so vsa ta leta minila hitro. Takšen občutek nas prevzema tudi zaradi tega, ker nas na vaše društvo vežejo le prijetni spomini, trenutki, dogodki.

In ko se ozremo nazaj, ugotovimo, da sta se naši poti, pot Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci in društva Žarek upanja Ljubljana, pričeli skoraj istočasno. Počasi smo korakali eni in drugi. Predvsem pa smo se trudili stkati tople in iskrene prijateljske vezi, za kar menimo, da nam je lepo uspelo.

Sprašujemo, kaj je tisto, kar nam je skupno. Povezuje nas sodelovanje, mnoga prijateljstva, druženja, enaki nameni, podobni cilji in še kaj. Še vedno in vedno znova nam ostajajo v spominu odlična predavanja in srečanja, ki jih vaše društvo organizira vsako leto, kar tradicionalno. In z veseljem se teh predavanj udeležujemo tudi mi. In vedno se proti domu vračamo z novimi informacijami, uvidi, spoznanji, prepričanji.

V življenju sta pomembni vzajemnost in solidarnost. Pri našem sodelovanju je mogoče zaslediti oboje, tako vzajemnost kakor tudi solidarnost.

Hvaležni smo za vse trenutke, ki so nam ponudili možnost izmenjave različnih mnenj, izkušenj, prepričanj, dobrih praks. Tako smo skupaj kovali vsak svojo realnost in prihodnost, ki pa sta bili v mnogih trenutkih tudi naša skupna realnost.

Naše sodelovanje z društvom Nova pot Radenci je resnično odličen primer dobre prakse, kako je mogoče združiti moči in stopiti korak naprej proti ciljem in sanjam. Naše sodelovanje se je kazalo tudi v tem, da smo na pobudo predsednika vašega društva odigrali naše gledališke predstave tudi v vašem lokalnem okolju. Pri tem je potrebno izpostaviti, da društvo Nova

pot Radenci svojim članom omogoča udeležbo na kulturnih dogodkih, ki se jih sami verjetno ne bi mogli udeležiti. In podobnega je bilo še veliko.

V prvih petnajstih letih je bila pot vašega društva izjemna. Vsem tvorcem zato iskreno čestitamo in verjamemo, da imate v mislih še veliko ciljev, idej in vsega drugega, kar bo v prihodnosti razveseljevalo člane društva in vse ostale. Vsem članom društva želimo veliko let abstinence.

Verjamemo, da bo tudi v prihodnje veliko priložnosti, pri katerih bomo lahko združili moči in naredili nekaj izjemnega.

*Božo PONGRAC*, predsednik Društva za pomoč v stiski ZARJA Lendava



## **Ob 15. obletnici – POSVETILO**

Uvodoma najprej iskreno čestitam ob lepi obletnici uspešnega delovanja društva Nova pot Radenci.

Dosti sem razmišljal, kaj naj napišem za vaš zbornik, celo to, da ne bi napisal ničesar. Pa vendar to ne bi bilo lepo, saj se je naše sodelovanje začelo že takoj po ustanovitvi vašega društva. Verjetno smo bili med prvimi, ki smo vzpostavili stike z vami in začeli sodelovati, in kar je še bolj pomembno, to sodelovanje poteka ves ta čas. Ob razmišljanju, kaj napisati, moram povedati, da je našemu sodelovanju botrovalo osebno znanstvo z vašim predsednikom, gospodom Milanom Ostercem, in najino skupno spoznanje, da tovrstna sodelovanja veliko pripomorejo k rehabilitaciji zdravljenec in k njihovi socializaciji. Gre namreč za to, da sem ob vključitvi v KZA Lendava (Klub zdravljenih alkoholikov Lendava) spoznal, da je tedensko obiskovanje terapevtske skupine premalo za popolno rehabilitacijo in celostno spremembo zdravljenca ter njegovih bližnjih. In tako sem poklical nekdanjega



sodelavca in prijatelja ter z njim izmenjal izkušnje in povedal svoje mnenje. To je obenem bil tudi prvi korak k sodelovanju z drugimi sorodnimi društvi in klubi.

S tem se je začelo najino nadaljnje prijateljevanje z istim namenom in ciljem, vztrajati pri abstinenci, spreminjati način življenja in po svojih močeh pomagati vsem drugim. Vse to pa je preraslo v sedaj vzorno sodelovanje med društvom Nova pot Radenci in društvom Zarja Lendava. Tistega časa v Lendavi še nismo imeli društva, bili smo namreč člani KZA Lendava, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Lendava. In prav zaradi sodelovanja z vami, smo spoznali, da je vsebino in delo v klubu potrebno prilagoditi novim časom. To je pomenilo, da smo v letu 2008 ustanovili Društvo za pomoč v stiski Zarja Lendava. Pa ne samo to. Prijateljevanje s gospodom Milanom in najina zagnanost nas je ponesla tudi čez mejo, v Republiko Hrvaško, kjer sva začela navezovati stike s klubi in društvi, ki jih združujejo enaki cilji: nadaljevanje zdravljenja boleznih odvisnosti od alkohola. Ob tem moram omeniti še sodelovanje z neštetimi klubi in društvi v naši državi ter z inštitucijami kot so: Univerzitetni klinični center Maribor, Psihiatrična bolnišnica Ormož in mnoge druge. Sedaj, ko se oziram nazaj, ugotavljam, da smo uspeli vzpostaviti res velikansko mrežo sodelovanja.

S ponosom lahko zatrdim, da so sodelovanja z drugimi zelo pomembna in imajo pomembno vlogo pri nadaljnji rehabilitaciji posameznika.

Kot predsednik društva Zarja Lendava, se zato osebno, kakor tudi v imenu vseh naših članov, iskreno zahvaljujem vašemu dolgoletnemu predsedniku in mojemu prijatelju gospodu Milanu Ostercu in vsem članom društva Nova pot Radenci.

Spoštovani prijatelji. Hvala vsem. In tako ponosno naprej.



## **RAZMATRANJE SADAŠNJE SITUACIJE U KLUBOVIMA LIJEČENIH ALKOHOLIČARA U REPUBLICI HRVATSKOJ POVODOM PROSLAVE PETNAESTE GODIŠNJICE DRUŠTVA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE NOVA POT RADENCI**

Mr.sc. Zemira Medved, dr.med., specijalistica psihijatrije, uža specijalizacija socijalne psihijatrije

zastupnica Udruge zdravog življenja „Obiteljski klub“ Varaždinske županije  
voditeljica Odjela za psihijatriju Opće bolnice Varaždin

voditeljica Savjetovališta za alkoholom uzrokovane poremećaje Centra za mentalno zdravlje, prevenciju i vanbolničko liječenje bolesti ovisnosti  
Zavoda za javno zdravstvo Varaždinske županije

Varaždin, 4.11.2017.god.

Potaknuta vrlo značajnom i važnom prigodom koju čini proslava petnaeste godine postojanja i djelovanja Društva za zdravo življenje Novi pot Radenci, priključujem se dobrim željama koje treba uputiti slavljenicima i istovremeno razmišljam o putu razvoja koji prolazi Udruga koju imam čast voditi – Udruga zdravog življenja „Obiteljski klub“ Varaždinske županije. Zanimljivo je da postoji sličnost u nazivu i da obje institucije (i slavljenici i naša udruga) u svom korijenu imaju naziv – zdravo življenje. Mislim da to nije slučajno i čini mi se da između slovenskog društva i naše udruge postoji puno sličnosti i podudarnosti.

Najvažniju podudarnost čini činjenica da u osnovi i podlozi postoji ozbiljni, stručni i organizirani rad stručnih osoba i to u slučaju Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci to su Jožef Kociper, dr.med., spec. psihijatrije i Lidija Kociper, univ.dipl. psiholog koji su zaduženi za praćenje struke i visoki nivo vođenja terapijskih sastanaka s obiteljima osoba s alkoholnom ovisnošću kojima je apstinencija od alkohola doživotni imperativ. S naše strane to je terapijski tim koji čini psihijatar i psihijatrijska medicinska sestra koji iza sebe imaju veliku odgovornost praćenja i održavanja stručnog rada u udruzi uz pomoć ustanova kojima pripadaju i s kojima surađuju (Opća bolnica Varaždin, Zavod za javno zdravstvo Varaždinske



županije, druge zdravstvene ustanove, Policijska uprava Varaždin, pravosudne ustanove, prosvjetne ustanove itd.).

Dugogodišnje prijateljevanje s g. Milanom Ostercom koji je predsjednik Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci uvjerilo nas je da se radi o osobi koja vrlo intenzivno i entuzijastično, stručno, pošteno i odgovorno, ali nesebično i bez rezerve obavlja ovaj teški posao koji još dopunjuje humanitarnim radom, jer je u duši odlučni i vječni humanist. S druge strane naša Udruga koja postoji od 2006.god. prošla je trnoviti put sa svoja dva bivša predsjednika, o čemu ne mislim posebno govoriti, ali samo naglašavam da iz svega smo, kako stručni djelatnici tako i članovi udruge, izvukli pouku i pojačali kontrolne mehanizme u vođenju udruge. Iz naše udruge je god. 2015. otišla jedna grupa nezadovoljnika koji su željeli svoju autonomiju i osnovali su svoju udругu. Na taj način su preuzeli odgovornost za svoje daljnje djelovanje i nas su oslobodili svog utjecaja. Ni mi stručni djelatnici niti članovi udruge se više time ne bavimo nego nastojimo stvarati dobru atmosferu unutar naše udruge, jer k nama dolaze novi članovi koje treba prihvatiti, čuvati, ohrabrivati i dati im dobar primjer za nastavak kvalitetne apstinencije od alkohola odnosno kvalitetnog sveukupnog života. Mislim da ne možemo previše naglasiti i istaknuti važnost vodećih i rukovodećih ljudi u našim KLA i udrugama, jer o njihovim stručnim i ljudskim kvalitetama, bez lažne skromnosti, ovisi i kvaliteta rada u cijeloj mreži KLA odnosno udruge.

Druga stvar koja je jako važna, a isto tako ovisi o ljudima koji vode KLA i udruge, a to je kontinuitet i ustrajnost u radu. Lako je nešto raditi kratko vrijeme dok se ne zasitimo i umorimo, dok nam nešto ne dodija i dosadi, a teško je trajno i uporno održavati kvalitetu djelovanja unatoč najrazličitijim problemima, pritiscima, brigama, krizama (vanjskim i unutarnjim) i udarima. Ne smijemo zaboraviti sve moguće probleme koje imamo u rukovođenju i održavanju rada KLA i udruge u Republici Hrvatskoj, a stručni djelatnici u Republici Sloveniji bi također mogli navesti najvjerojatnije slične probleme i dileme. Moj dojam je da mreža KLA u RH je posljednjih dvadeset i pet godina u stalnoj tranziciji uz relativno decentralizirani sustav djelovanja KLA i udruge. Rascjepkanost hrvatskih županija ostavlja KLA i udruge većinom na milost i nemilost lokalnoj



sredini odnosno područja s boljom i dužom tradicijom borbe protiv alkoholne ovisnosti prolaze bolje u svojim nastojanjima.

Na tom tragu je i Varaždinska županija sa širom okolicom koja joj gravitira i koja ima sreću da već šezdeset godina (od 1957.god.) ima organiziranu psihijatrijsku službu (u početku ambulantanu, a kasnije i bolničku) s time da od 1974.god. kontinuirano i stalno ima psihijatrijsku službu s naglaskom na suzbijanje alkoholom izazvanih poremećaja i problema koja brine za obitelji s ovisnošću o alkoholu. Prvi KLA na području Varaždina i šire je osnovan dana 12.11.1965.god., treći po redu u bivšoj državi. Procvat rada u KLA je na našem području bila osamdesetih godina kada je Varaždinska psihijatrija bila na svom vrhuncu, u periodu psihijatrije u zajednici ili komunalne psihijatrije uz sistemsku i odnosnu psihodinamsku paradigmu u liječenju psihičkih poremećaja (Prim.dr.sc. Pavao Brajša, dr.med., spec. neuropsihijatar, psihoterapeut).

Nastavak tog koncepta je i Udruga zdravog življenja „Obiteljski klub“ Varaždinske županije osnovana 1.3.2006.god. koja postoji i danas.

Tridesetak godina rada u psihijatrijskoj branši naučilo me da je puno projekata nastalo i nestalo i da nositelji rada i napretka su ljudi, ali i ideje koje vrijede. Isto tako mislim da ne možemo ništa učiniti silom, nego se moramo stalno mijenjati i prilagođavati uvjetima, vremenu i potreba ma koje se nameću. Ponekad sam ljuta, ponekad sam bespomoćna, ali pokušavam ne zaboraviti kontekst u kojem radim, tradiciju kojoj pripadam i ideje i vizije koje sam dobila od svojih učitelja koje nastojim primjenjivati i razvijati na što bolji način.

U cijelom tom stremljenju boljem nikada neću prestati poštivati i cijeniti ljudsko poštenje, autentičnost, entuzijizam, iskrenost i nesebičnost, jer mislim da su to osnovne karakteristike koje rese kako dobre i dugogodišnje stručne djelatnike, ali i članove naših KLA i udruga i društva, te članove njihovih obitelji, gdje god se nalazili. Ako toga nema dolazi do propadanja ideja, ustanova, projekata i sl.

U nadi dobre dalje suradnje na svim nivoima, dragim prijateljima iz Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci želim još puno plodnih



godina rada, mnogo spašenih obitelji i pobjedu zdravlja nad bolesti za još mnoge.

S poštovanjem, uz srdačni pozdrav,

Zemira

Mr. Sc. Zemira Medved, specialistka psihiatrije, ožja specializacija socijalne psihiatrije,

zakonita zastopnica Društva zdravega življenja »Družinski klub«  
Varaždinske županije;

SPREMLJANJE DANAŠNJE SITUACIJE V KLUBIH ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV  
V REPUBLIKI HRVAŠKI OB PRILIKI PRETNAJSTE OBLETNICE DELOVANJA  
DRUŠTVA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE NOVA POT RADENCI

Vodja Oddelka za psihiatrijo Splošne bolnišnice Varaždin

Voditeljica Posvetovalnice za z alkoholom povzročene motnje, Centra za mentalno zdravje, preventivo in izven bolnišnično zdravljenje boleznih odvisnosti Zavoda za javno zdravje Varaždinske županije

Varaždin, 4.11.2017

Vzpodbujena z pomembni in važnim dogodkom katero naredi proslavljanje petnajste obletnice obstoja in delovanja Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci, se priključujem z dobrimi željami katere je potrebno poslati slavljencem in istočasno razmišljam o poteh razvoja društva katerega imam čast voditi – Društvo zdravega življenja »Družinski klub« Varaždinske županije. Zanimivo je, da obstaja podobnost v nazivu za obe inštitucije (in slavljenci in naše društvo) in v svojem korenu naziva – zdravo življenje. Mislim, da to ni slučajnost in zdi se mi da med slovenskim društvom ternašim društvo obstaja polno podobnosti in združljivosti.

Najpomembnejša združljivost je dejstvo, da v osnovi in podlagi delovanja obstaja resno, strokovno in organizirano delo strokovnih oseb in to da sta v slučaju Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci Jožef Kociper,



dr. med. spec. psihijatrije in Lidija Kociper, univ. dipl. psiholog katera sta zadolžena za spremljanje strokovnosti in visoki nivo vodenja terapevtskih sestankov z družinami oseb zasvojenih z alkoholom katerim je abstinenca doživljenjska nujnost.

Z naše strani je to terapevtski tim katerega sestavljata psihiater in psihiatriska medicinska sestra ki imata za seboj veliko odgovornost spremljanja in držanja strokovnega dela v društvu s pomočjo ustanov katerim pripadata in s katerima sodelujeta (Splošna bolnišnica Varaždin, Zavod za javno zdravje Varaždinske županije, druge zdravstvene ustanove, Policijska uprava Varaždin, pravosodni organi, prosvetne ustanove itd.)

Dolgoletno prijateljevanje z g. Milanom Ostercom ki je predsednik Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci nas je prepričalo, da gre za osebo ki zelo intenzivno on entuzijastično, strokovno, pošteno in odgovorno, ampak nesebično in brez rezerve opravlja težko delo katero dopolnjuje z humanitarnim delom ker je v duši odločen in večer humanist.

Z druge strani je naše društvo ki obstaja od leta 2006 šlo skozi trnovo pot s svojima dvema predsednikoma, o čemer ne mislim posebej govoriti, ali samo poudarjam da smo iz vsega kot strokovni sodelavci tako tudi člani društva povzeli nauk in okrepili kontrolne mehanizme v vodenju društva. Iz našega društva je leta 2015 odšla skupina nezadovoljnih članov, ki so želeli svojo avtonomijo in ustanovili svoje društvo. Na ta način so prevzeli odgovornost za svoje nadaljnje delovanje in so nas osvobodili svojega vpliva. Niti mi kot strokovni sodelavci, niti člani društva se s tem več ne ukvarjamo ampak se trudimo ustvarjati dobro atmosfero znotraj našega društva, ker i nam prihajajo novi člani katere je potrebno sprejeti, varovati, opogumjati in dati dober primer za nadaljevanje kvalitetne abstinence od alkohola oziroma kvaliteto vsega življenja. Mislim, da ne moremo preveč naglasiti in poudariti pomembnost vodilnih ljudi v naših klubih zdravljenih alkoholikov oziroma društvih.

Druga pomembna stvar ki je odvisna od ljudi ki vodijo KZA in društva je stalno in vztrajno delo. Lahko je nekaj delati na kratek rok dokler se ne zasitimo in utrudimo, dokler nam nekaj ne postane odvečno in dolgočasno, a težko je trajno in vztrajno držati kvaliteto delovanja klub



najrazličnejšim problemom, pritiskom, skrbem, krizam (notranjim in zunanjim) in udarcem. Ne smemo pozabiti vse mogoče probleme katere imamo pri vodenju in vzdrževanju dela v KZA in društev v Republiki Hrvaški, a bi lahko strokovni sodelavci v Republiki Sloveniji verjetno navajali iste probleme in dileme. Moj vtis je, da je Mreža KZA v R Hrvaški v poslednjih petindvajsetih letih v stalni tranziciji ob relativno decentralizirani sestavi delovanja KZA in društev. Razcepljenost hrvaških županij pušča KZA in društva večinoma na milost in nemilost lokalnih sredin področja. KZA in društva z boljšo in daljšo tradicijo boja proti alkoholni odvisnosti gredo v svojih naporih boljše kot drugi podobni??????

Na tej sledi je tudi Varaždinska županija z širšo okolico ki ji pripada in ima srečo da ima že šestdeset let (od 1957 leta) organizirano psihiatrično službo (v začetkih ambulantno a kasneje tudi bolnišnično) s tem da ima od 1974 stalno in organizirano psihiatrijsko službo za zatiranje -zbijanje motenj povzročenih z alkoholom in problemih ki skrbijo družine z odvisnostjo od alkohola. Prvi KZA na področju Varaždina in širše je bil ustanovljen 12.11.1965 leta, tretji po vrsti v bivši državi. Uspešnost dela in razvoja KZA je bilo na našem področju najvidnejša v osedesetih letih ko je bila varaždinska psihiatrija na svojem vrhu, v obdobju psihiatrije v skupnosti ali komunalne psihiatrije ob sistemski in relativno psihodinamični paradigmi pri zdravljenju psihičnih motenj (Prim. dr. sc. Pavao Brajša, dr. med., spec neuvropsihiater, psihoterapevt).

Nadaljevanje tega koncepta je tudi društvo zdravega življenja »Družinski klub« Varaždinske županije ustanovljeno 1.3.2006 leta in obstaj a še danes.

Trideset let dela v psihiatriji me je naučilo da je polno projektov nastalo in izginilo in da so nosilci dela ter napredka ljudje, ampak tudi pomembne ideje. Prav tako mislim, da nič ne moremo narediti na silo, ampak se moramo stalno spreminjati ter prilagajati pogojem, času in potrebam, ki se nam nalagajo. Včasih sem jezna, včasih sem brez moči ampak skušam ne pozabiti kontekst v katerem delam, tradicijo kateri pripadam ter ideje in



vizije ki sem jih dobila od svojih učiteljev katere nameravam uporabljati na čim boljši način.

V tem stremenju k boljšemu ne bom nikoli prenehala spoštovati in ceniti ljudsko poštenje, pristnost, entuzijazem, iskrenost, nesebičnost ker mislim, da so to osnovne karakteristike ki naredijo??? dobre in dolgoletne strokovne sodelavce, a tudi člane naših KZA ter društve, potem člane njihovih družin kjerkoli se nahajajo. Če tega ni pride do propadanja idej, ustanov, projektov ipd.

V upanju dobrega sodelovanja na vseh nivojih, dragim prijateljem iz Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci želim še veliko plodnih let dela, mnogo rešenih družin in zmago zdravja nad boleznijo za še veliko njih.

S spoštovanjem in prisrčnim pozdravom

Zemira



Mednarodna lošinjska šola o alkoholizmu, Veli lošinj, R Hrvaška, maj 2013



*Karli Veber*

## **ZAKAJ SEM »MORAL« POSTATI TEKAČ - MARATONEC IN ZAKAJ JE MOJE ŽIVLJENJE MARATON**

Čas, ko sem postal tekač in pozneje maratonec, sega v konec leta 1983, ko sem pričel z drugačnim življenjem, življenjem zdravljenega alkoholika.

Letos mineva 34 let, odkar sem šel na Pohorski dvor v »VILO«, kjer se je izvajalo zdravljenje alkoholikov in 30 let, odkar sem začel teči.

Na zdravljenje me je »spravila« svakinja, saj je njen mož - moj brat - abstiniral že pet let. Preden smo odšli na Pohorski dvor, sem še ves dan popival s poštarji. Sprejel me je pokojni dr. Vogrin. Spomnim se, da sem kar nekaj časa z njim debatiral, a so mi potem rekli, da naj prespim na Pohorskem dvoru, naslednji dan pa se bomo naprej pogovarjali. Pospremili so me na neki oddelek in prespal sem na žimnici na tleh. Drugo jutro sem se prebudil in se znašel med samimi čudnimi ljudmi. Videl sem medicinsko sestro, ki je hodila po oddelku, odprla okno in ko ga je zaprla, vzela ven kljuko, odšla skozi vrata in jih za seboj zaklenila. Pri sebi sem pomislil, da bom priden in da bom tiho, ampak bom od tam pobegnil. Prišel je čas vizite in povedal sem, da sem se prišel zdraviti zaradi alkohola. Odgovorili so mi, da bodo prišli pome čez eno uro. Ko sta minili dve uri, sta pome prišla dva zdravljenca in skupaj smo odšli v »VILO«.

Globoko v spomin so se mi vtisnili psihiatrični bolniki. Pomagali smo namreč pri nočnih dežurstvih in tako sem lahko videl kričati paciente v



deliriju in blodnjah. Spoznanje, da jim je to storil alkohol, me je navdalo s strahom, da bom tudi sam takšen. To je bila vsaj zame dobra terapija.

Bil sem vključen v začetno skupino. Po štirinajstih dneh sem opravil izpit iz alkoholizma in potem sem imel izhode ob vikendih. Ker je to bilo ravno pred novim letom, sem vesel odšel domov. Doma sem se z bivšim dekletom zmenil za silvestrovanje. Ko sem to povedal svakinji in bratu, sta se zelo razjezila. Takoj sta me odpeljala nazaj na Pohorski dvor. Tam je bilo samo nekaj začetnikov in jaz, ki sem se moral vrniti. Po začetni skupini in opravljenem izpitu iz alkoholizma sem bil vključen v intenzivno skupino zdravljenja. Celotno zdravljenje je trajalo tri mesece. Dopoldan smo bili v tako imenovani intenzivni skupini, popoldan pa po raznih delavnicah. Počasi sem se moral pripraviti na zaključno predstavitev in si poiskati klub zdravljenih alkoholikov. Nisem vedel kam naj grem, pa so mi svetovali Klub mladih zdravljenih alkoholikov, ki ga je vodila psihologinja, gospa Liljana Kmetič. Posebnost tega kluba je bila, da je sprejemal zdravljenca stare največ 33 let.

Mislím, da je tudi danes potreba po takšnem klubu, samo ne vem, kdo bi se s tem ukvarjal, kajti za mlade je potrebno imeti zelo ustvarjalen program.

Na dan, ko sem imel končno predstavitev, te nisem opravil in so mi rekli, da naj jo opravim v klubu. Gospa Kmetičeva je bila zelo ostra, stroga in odločna terapevtka. Bila pa je tudi zelo dobrosrčna in pravična. No, moja posebnost je bila tudi, da sem bil samski, brez partnerice ali žene.



Že na Pohorskem dvoru so mi kot samskemu pripisovali malo možnosti, da ostanem dolgo trezen.

V klub sem se dobro vživel in sem z veseljem prihajal na tedenska srečanja. Ponovno sem začel hoditi k nedeljski sveti maši. Staro družbo sem čisto opustil. Tudi zunanji videz sem popravil in si obril brado.

Ker pa so mi bila ta tedenska srečanja v klubu premalo, sem iskal še nekaj. Svakinja me je seznanila s katoliškim duhovnikom, dr. Vinkom Potočnikom. Po razgovoru z njim sem se vključil v njegovo študentsko skupino. Tedaj sem bil že dobro leto trezen in tudi v tej skupini so me lepo sprejeli. Tako sem obiskoval dve skupini in bil kar zadovoljen. Potem sem si začel doma urejati svoje mansardno stanovanje. Poleti sem s študenti iz Slovenije za dvanajst dni odšel na mednarodno srečanje katoliške mladine v Francijo, v mesto Taize. Na poti v Francijo sem spoznal žensko na invalidskem vozičku iz Maribora in njeno spremljevalko, ki sta se vračali iz Taizea. Dogovorili smo se, da se bomo po vrnitvi še kaj videli v Mariboru.

Po prihodu iz Taizea sem opustil tudi kajenje. V roke sem vzel knjigo dr. Janeza Ruglja, Dolga pot. V njej me je pritegnilo pisanje o teku. Še danes se dobro spomnim, kako sem si obul "teniske" in dobesedno "odšprintal" po ulici v gozd in še malo po gozdu, a mi je zmanjkalo sape. Tam se je moj tek zaenkrat končal, saj sem mislil, da ne zmorem teči, posebne volje pa tudi nisem imel. Tudi v klubu športnih aktivnosti ni nihče posebej podpiral.

V jeseni sem odšel na srečanje tako imenovanih spremljevalcev vernih invalidov. Začel sem se udeleževati njihovih srečanj, ki so bila enkrat mesečno. Tam sem spoznal svoje dekle, sedanjo ženo. Osvojila me je s



prelepim pogledom in čudovitim petjem. Z invalidi sva hodila na duhovne vaje in jim pomagala pri osebni higieni, hranjenju, oblačenju, jih peljala na sprehod, delali smo voščilnice ali se še drugače ukvarjali z njimi.

Trajalo je kakšno leto, preden sva postala par, saj ni imela niti osemnajst let, ko sva se spoznala, jaz pa sem bil dvanajst let starejši od nje. Danes vem, kako težko je bilo takrat njenim staršem, sa j imava tudi sama štiri otroke,

Ko se je odločila, da bo moje dekle, je šla z menoj v klub zdravljenih alkoholikov, kjer jim je povedala, da bo moja partnerica. Tam je bila od nekaterih članov toplo sprejeta, nekateri pa so jo gledali malo podcenjujoče, češ kaj se bo takšna mladenka lahko pogovarjala z njimi, ki so že marsikaj "dali skozi". Ko jim je povedala o svojem dotedanjem življenju, pa so jo začeli ceniti.

Žal je gospa Kmetičeva po petih letih klub razpustila.

Jaz sem imel za seboj komaj dobra tri leta zdravljenja in se še nisem čutil dovolj močnega za nadaljnje življenje brez kluba. Zato sva se z bodočo ženo odločila, da poiščeva drugi klub zdravljenih alkoholikov. Jaz sem medtem prebral knjigo Dolga pot in se seznanil z načinom zdravljenja, ki ga je izvajal dr. Janez Rugelj, in to me je začelo vedno bolj zanimati. V Mariboru je po metodi dr. Ruglja v klubu zdravljenih alkoholikov delovala gospa Terezija Rožič. Prišla sva k njej na razgovor in rekla nama je, naj prideva v klub jeseni v mesecu septembru. Poleti sva odšla za štirinajst dni z invalidi na morje v italijanski Lignano, septembra pa še kot sodelavca rehabilitacijskega centra Soča in spremljevalca invalidov v Pineto. Tam sva



zaslužila dodaten denar za poroko. Datum poroke sva določila že spomladi, in to je bil 17. oktober 1987.

Septembra sva začela hoditi v nov klub. Dobila mentorja in sprejela vse obveznosti, ki so bile zapisane v terapevtskem dogovoru. Res je bilo veliko dela: od pisanja dnevnikov, branja knjig (dve na mesec), pisanja povzetkov o prebrani knjigi, planinarjenje, obiski gledališča in seveda vztrajnostni tek z redno udeležbo na maratonu Treh src v Radencih.

Ko sem pričel teči, mi je bilo zelo težko. O teku nisem imel pojma. Naša terapevtska skupina se je dobivala enkrat tedensko in tekli smo skupaj po navodilih dr. Ruglja. Čez kakšen mesec in pol sem že počasi prišel v kondicijo, takrat pa sem dobil nalogo, da v naslednjem letu pretečem polmaraton v Radencih, leto pozneje pa maraton. Ker nisem točno vedel, kako se tega lotiti, sem poiskal tekače z izkušnjami. V TAM-u smo imeli zelo močno tekaško sekcijo, katere član sem leta 1988 postal tudi sam. Dobil sem razne napotke, kako trenirati in kaj jesti. Prvih 21 km sem odtekel v Radencih za solidnih 1:33:15. Z rezultatom sem bil zadovoljen in tudi tekaški kolegi v naši sekciji so me vzpodbujali k nadaljnjemu treniranju. Veliko bližnjih in daljnih sosedov me je gledalo čudno in se zmrdovalo nad mojim tekom. Včasih je padla pripomba, če nimam pametnejšega dela, kot pa "letati" okoli. Najpogostejša pa je bila, da je to za mladino, ne pa zame, ki sem poročen in čakam otroka.

Jaz pa sem se samo nasmehnil, še pogosteje treniral in jih s tem jezil. Najtežje mi je bilo trenirati pozimi. Imel sem bombažno trenirko, ki je bila hitro mokra in je postala težka, anorak, smučarsko kapo in rokavice, ki so

bile kupljene v lekarni. Takšne rokavice mi je svetoval kolega, izkušen tekač. Verjetno sem res izgledal precej čudno. Prve tekaške copate sem dobil od prijatelja, ki je treniral v atletskem klubu. Imel je več parov, pa jih ni potreboval. Leta 1988 se nama je rodil prvi otrok in življenje se je spremenilo. Leta 1989 sem odtekel svoj prvi maraton s časom 3:45:35 in to brez vseh pripomočkov (raznih gelov in napitkov) kot rada reče Helena Javornik, le s sladkorjem in cedevito. Na dosežen rezultat sem bil zelo ponosen, saj nas je bilo maratoncev malo in vsi smo veljali za nekakšne čudake. S pretečenim maratonom se mi je zelo dvignila samozavest. Da bi ponovno začel piti alkohol in kaditi mi še na misel ni prišlo, saj sem imel družino in tudi načrti za naslednje teke so bili že narejeni. Žal pa sem s tekom prekinil, saj sem dobil boreliozo in moral sem nekaj mesecev počivati. Ponovno začeti teči ni bilo lahko. Hotel sem nadaljevati tam, kjer sem nehal, a sem hitro ugotovil, da ne gre in sem moral začeti znova.

Medtem se nama je leta 1988 rodil sin in obiskovanje kluba je postalo težje, saj sva doma imela dojenčka. Vendar nama je na pomoč zelo rada priskočila tašča.

Leta 1989 sva skupaj s še z enim zakonskim parom ustanovila zakonsko skupino, s katero se srečujemo enkrat mesečno. Ta srečanja trajajo še danes.

Hodila sva v službo, v klub, v zakonsko skupino in za naju je bilo malo časa. V klubu sem tudi dobil nalogo, da opraviš za eno stopnjo višjo izobrazbo. Izredno šolanje sem obiskoval vsako popoldne in zaradi tega težko hodil še v klub. Tega je obiskovala žena sama, vendar nad tem nekateri člani niso



bili navdušeni. V tistem času je minilo že šest let, odkar sem abstiniral in počutil sem se zelo močnega, vsaj kar se tiče abstinence. Imela sva tudi zakonsko skupino, ki je tedaj štela štiri pare, zato sva z obiskovanjem kluba zdravljenih alkoholikov prenehala. Medtem sem konec leta 1990 zapustil svojo dotedanjo službo v TAM-u in s partnerjem sva ustanovila podjetje. Iz tega sem leta 1996 izstopil in odšel na svoje, vendar sem do leta 2003 živel. Nato sem se zaposlil v Elektro Maribor, kjer sem zaposlen še danes. Prvega julija leta 1991 sva dobila drugega sina. Rodil se je med vojno za Slovenijo. Začela sva tudi z zidanjem prizidka in to naju je še dodatno obremenjevalo.

Oba sva bila polno zasedena, a kljub temu sva enkrat letno odšla sama na vikend in enkrat letno z zakonsko skupino na duhovne vaje. Najino življenje je bilo zelo pestro in razgibano. Tekel sem občasno z nekajmesečnimi prekinitvami.

Leta 1995 sta se nama rodila dvojčka in tedaj sva imela res polno hišo. Ob vsem dogajanju in živžavu sem tekel občasno, leta 1996 bolj malo, 1997 pa sem bil ponovno v tekaških vodah.

Leta 1997 se je žena vpisala na Visoko zdravstveno šolo in jo čez štiri leta uspešno končala. Vsa ta leta sva imela ogromno dejavnosti, s katerimi sva se ukvarjala. Žena je v svoji službi poleg rednega dela še vodila pevski zbor, skupine za samopomoč, hodila na aerobiko, učila verouk, pela v pevskem zboru in še bi se kaj našlo. Skupaj sva hodila na plesne vaje in več let imela abonma v Operi.



Obiskovala sva duhovne vaje za zakonske pare, v vseh letih sva čez vikend vsaj enkrat, včasih tudi dvakrat letno sama odšla v Radence ali v Terme Olimia. Medtem so otroci rasli, končali osnovno šolo, odšli v srednjo ter naprej na fakultete. Vsa leta smo v družini skrbno praznovali vse družinske in verske praznike. Želela sva jim biti dober vzgled za nadaljnje življenje.

Leta 2009 sem začel s tekom na smučeh. To so bile muke. Kondicija nič ni pomagala, če nisi obvladal tehnike. Vendar sem iz leta v leto raje tekkel na smučeh in vedno boljše mi gre.

Za 25. obletnico poroke sem nama z ženo plačal štiridnevno bivanje na Dunaju. Jaz sem odtekel Dunajski maraton, zvečer pa ženo peljal na operno predstavo, ki ja trajala štiri ure in dvajset minut; torej več, kot sem tisti dan pretekel.

Ker je pokojni dr. Janez Rugelj zagovarjal post, sem se lotil tudi tega. Večdnevni post ni šala, zato sem si priskrbel literaturo, oziroma dnevnik posta, ki ga je izdelal dr. Rugelj.

Po štirinajstih dneh sem se počutil odlično. Vmes sem vsak drugi dan tekkel osem kilometrov.

Leta 2014 pa se je življenje v naši družini temeljito spremenilo. Ženi so diagnosticirali bolezen: multipla skleroza.

Kaj pa sedaj?

Počasi tečem in razmišljam o njeni bolezni. Jezim se. Na koga že??? Bolezen je avtoimunska, toda kaj jo je sprožilo, kateri dogodki v najinem



življenju, v zakonu? Ker ne poznam odgovorov, se odpravim na dolg tek. Začnem razmišljati o nama, najini prihodnosti. Kako ustaviti bolezen? Tečem vedno hitreje, misli so tudi vedno hitrejše. Tečem, kot da sem šprinter, ki nima pred seboj še 30 km. Med tekom najdem vsemogoče krivce in krivice, ki so se ji dogajale v življenju. Šprint je bil predolg, moram se ustaviti in urediti misli. Počasi tečem naprej, premlevam zadevo, a kaj naj naredim? Skupaj sva na tej ladji in skupaj bova plula še naprej, pa naj bo življenje takšno ali drugačno. Nimam prave volje do teka, a se vseeno odpravljam nanje. Tek posvečam svoji ženi.

Leta 2015 sem bil izžreban v ekipo ENEMON. Pridobil sem nekaj novih znanstev in spoznal dobre ljudi, ki so želeli teči. Sam sem želel izboljšati čas maratona, doseženega na Dunaju.

Vse treninge in sam maraton sem posvetil bolni ženi. Zadnjih sedem kilometrov mi je bilo težko, a ko sem pomislil, kako trpi žena, sem stisnil zobe in tekel naprej. Čas 4:08:45 je bil zadovoljiv. Še enkrat sem premagal sebe in prišel v cilj. Moja družina mi vedno čestita in je ponosna na vse moje dosedanje pretečene kilometre. Sam za sebe rečem, da sem zmagovalec. Štirje otroci, dva sta že odletela iz gnezda, dva se osamosvajata. Pa moja vnukinja Neža. No, mogoče bo pa ona tekačica. Na otroške teke bo šla z dedijem in babico, naprej pa bomo videli. Letos mineva 34 let, odkar uspešno abstiniрам. **Za sebe lahko rečem, da brez žene in teka oz. maratona ne bi zmozel ostati trezen.** Vsa ta leta otrokom kažem pot, da je potrebno vztrajati na tisti, za katero veš, da je prava.



Vsega tega pa ne bi bilo, če ne bi bil v programu dr. Janeza Ruglja, ki je iz mene naredil vztrajnostnega tekača –maratonca.

### **Zajedno u podršci apstinencije – suradnja međimurskih klubova liječenih alkoholičara s Društvom za zdravo življenje „Nova Pot“ Radenci**

Iako je svaki alkoholizam priča za sebe, alkoholičari svugdje u svijetu, pa i kod nas, ipak imaju višestruko slične obrasce ponašanja. Unatoč društvenih, ekonomskih i kulturoloških razlika, alkoholičari u Hrvatskoj i Sloveniji imaju puno zajedničkih dodirnih točaka i osobina. U periodu prekomjernog pijenja, alkoholičari žive u svom uskom i veoma ograničenom svijetu. Unatoč tome što često piju u društvu i djeluju veoma zabavljeno i društveno, alkoholičari su iznutra sami i u alkoholu najčešće vide jedinog prijatelja. Sve ostale koji im pokušavaju pomoći na način da ih „tjeraju“ da prestanu piti, oni svrstavaju u grupu onih od kojih nastoje pobjeći, kako bi mogli nesmetano zaroniti u svoju ovisnost. Pijenjem alkohola nastoje pobjeći od svih negativnih osjećaja, ali ujedno na taj način bježe i od realiteta i svih problema koje imaju. U stvarnosti, alkoholičari žive prepuni strahova, poricanja, osjećaja krivnje, usamljenosti i stalnog bježanja od sebe i od drugih.

Nakon uspostavljanja apstinencije od alkohola, započinje put liječenja i oporavka alkoholičara. Klubovi liječenih alkoholičara imaju na tom putu nezamjenjivu ulogu. U udrugama samopomoći bivši alkoholičari pronalaze svoje istomišljenike i uče kako ponovo kvalitetno komunicirati s bliskim osobama, kako njegovati stara kvalitetna prijateljstva te ujedno kako razvijati nova. Međusobna druženja apstinencijata njeguju se ne samo na redovitim tjednim klupskim sastancima, nego i na druženjima s ostalim klubovima kroz međusobne posjete na godišnjim skupštinama, raznim zajedničkim edukacijama, duhovnim obnovama, večerima poezije, sportskim susretima i drugim oblicima okupljanja.

Sastanci i druženja apstinencijata odavno su prešli geografske i administrativne barijere. Klubovi liječenih alkoholičara iz Međimurja unatrag petnaestak godina veoma aktivno njeguju suradnju sa srodnim



udrugama iz Slovenije. Suradnja je započela druženjima s klubovima u pograničnom području, ali se proširila i na druga područja u Sloveniji. To ne bi bilo moguće da nema osobnog angažmana i truda pojedinaca koji nesebično izdvajaju svoje vrijeme i znanje te nastoje održavati kontinuitet naše povezanosti. Jedan od naših najvjernijih suradnika je g. Milan Osterc.

Gospodin Milan Osterc redoviti je sudionik godišnjih skupština, ali i mnogih drugih oblika druženja apstinencata s obje strane granice. Informira nas o alkohološkim događanjima koja organizira „Nova pot“ Radenci, te veoma spremno i srdačno poziva da se u njih uključimo. Na svim susretima uvijek aktivno sudjeluje i svojim komentarima daje značajan doprinos uspješnosti skupa. Svojim prijateljskim odnosom primjer je ostalim članovima klubova i poticajno djeluje na nastavak suradnje.

Međusobna suradnja hrvatskih i slovenskih klubova liječenih alkoholičara korisna je ne samo apstinentima, nego i stručnim djelatnicima – terapeutima u klubovima. Naime, uz sve sličnosti, postoje i značajne razlike u radu hrvatskih i slovenskih klubova liječenih alkoholičara. Edukacije koje se organiziraju na jednoj i drugoj strani prilika su za razmjenu iskustava, kao i mogućnost da se prodiskutiraju modeli funkcioniranja, te se uvijek nauči nešto novo što može biti korisno u daljnjem radu i prevladavanju problema.

Dijelimo i zajedničke probleme u radu: nedostatak kadrova zainteresiranih za rad u klubovima; poteškoće vezane uz financiranje rada klubova; još uvijek prilično izraženu stigmatiziranost osoba koje razviju problem s ovisnošću bilo koje vrste, pa tako i s ovisnošću o alkoholu; korištenje više sredstava ovisnosti uz alkohol, što je pogotovo izraženo u pijenju mladih; sve više komorbidnih poremećaja koji prate alkoholizam, itd. Svi navedeni, uz brojne druge probleme u radu, predstavljaju izazov stručnjacima koji se bave alkoholizmom te je stoga još značajnija i potrebnija međusobna suradnja i prijenos primjera dobre prakse.



Koristim stoga ovu priliku da svim članovima Društva za zdravo življenje „Nova Pot“ Radenci čestitam na uspješnih 15 godina djelovanja te nam poželim još puno godina stručne i prijateljske suradnje.

*Diana Uvodić-Đurić, dr.med., specijalist školske medicine*

*Voditeljica Djelatnosti za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije*

*Terapeut u Klubu liječenih alkoholičara Prelog i tajnica Saveza KLA Međimurja*

dr. med. Diana Uvodić\_Đurić, specialistka šolske medicine

(iz hrvatsčine prevedel: Milan Osterc)



Strokovno predavanje v Čakovcu, R Hrvaška, 23. marec 2013

## SKUPAJ V PODPORI ABSTINENCE - SODELOVANJE MEDŽIMURSKIH KLUBOV ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV Z DRUŠTVOM ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE NOVA POT RADENCI

Čeprav je alkoholizem vsakega posameznika zgodba zase, imajo alkoholiki vsepovsod po svetu, pa tudi pri nas, največkrat podobne vzorce obnašanja. Kljub družbenim, ekonomskim in kulturnim razlikam imajo alkoholiki v Hrvaški in v Sloveniji polno skupnih stičnih točk ter vsebin. V obdobju prekomernega pitja alkoholiki živijo v svojem ozkem in zelo ograjenem svetu. Kljub temu, da pogosto pijejo v družbi in delujejo zelo zabavno ter družabno, so znotraj sebe sami in v alkoholu vidijo edinega prijatelja.



Medsebojno sodelovanje hrvaških in slovenskih klubov zdravljenih alkoholikov ni koristno samo abstinentom, ampak tudi strokovnim sodelavcem – terapevtom v klubih. Kljub vsem podobnostim obstajajo namreč pomembne razlike v delu hrvaških in slovenskih klubov zdravljenih alkoholikov. Izobraževanja, ki jih organiziramo tako na eni kot na drugi strani, dajejo priložnost za menjavo izkušenj, kot tudi možnost, da se predebatirajo modeli delovanja. Vedno se naučimo nekaj novega, kar lahko koristno uporabimo v nadaljnjem delu in obvladovanju problemov.

Spremljajo nas tudi skupni problemi pri delu: pomanjkanje zainteresiranih kadrov za delo v klubih; težave, povezane s finančnim delovanjem klubov; še vedno precej prisotna stigmatizacija oseb, pri katerih se je razvila odvisnost, kar je zelo močno izraženo pri pitju mladih; vse več komorbidnih (sočasnih) motenj, ki spremljajo alkoholizem, itd. Vse navedeno pa ob vseh drugih problemih pri delu predstavlja izziv strokovnjakom, ki se ukvarjajo z alkoholizmom, zato je zaradi izmenjave pozitivnih izkušenj primerno in pomembno medsebojno sodelovanje.

Zato ob tej priložnosti vsem članom Društva za zdravo življenje Nova pot Radenci čestitam za uspešnih 15 let delovanja in želim še veliko let strokovnega in prijateljskega sodelovanja.

Vodja Dejavnosti za zaščito mentalnega zdravja, preventivo in izven bolnišnično zdravljenje odvisnosti, Zavod za javno zdravje Medžimurske županije; terapevtka v Klubu zdravljenih alkoholikov Prelog in tajnica Zveze KZA v Medžimurju:



Vsakega, ki jim poskuša pomagati, da bi prenehali piti, postavljajo v skupino tistih, katerim poskušajo pobegniti, da bi se lahko nemoteno potopili v svojo odvisnost. S pitjem alkohola poskušajo pobegniti od vseh negativnih čustev, s tem pa obenem bežijo od realnosti in vseh problemov, ki jih imajo. Dejansko pa alkoholiki živijo prepolni strahov, zanikanja, občutkov krivde, osamljenosti in stalnega bega od sebe in drugih.

Po vzpostavitvi abstinence od alkohola se pričinja alkoholikova pot zdravljenja in okrevanja. Klubi zdravljenih alkoholikov imajo pri tem nenadomestljivo vlogo. V društvenih skupinah za samopomoč bivši alkoholiki najdejo somišljenike in se učijo, kako kakovostno komunicirati z bližnjimi osebami, kako negovati stara kakovostna prijateljstva in kako obenem razvijati nova. Medsebojna druženja abstinentov se ne vzdržujejo samo ob rednih tedenskih srečanjih, ampak tudi na druženjih z ostalimi klubi v obliki medsebojnih obiskovanj na letnih skupščinah, različnih skupnih izobraževanjih, obnavljanjih duhovnosti, večerih poezije, športnih srečanjih in drugih oblikah druženja.

Srečanja in druženja abstinentov so že davno prešla geografske in administrativne ovire. Klubi zdravljenih alkoholikov iz Medžimurja že petnajst let aktivno ohranjajo sodelovanje s sorodnimi društvi v Sloveniji. Sodelovanje se je pričelo z druženji klubov v obmejnih krajih, a se je razširilo na druga območja Slovenije. To ne bi bilo mogoče brez osebnega angažiranja in truda posameznikov, ki temu nesebično posvečajo svoj čas in znanje ter poskušajo obdržati našo stalno povezanost. Eden od naših najzvestejših sodelavcev je gospod Milan Osterc.

Gospod Milan Osterc redno sodeluje na naših letnih skupščinah in tudi v mnogih drugih oblikah druženja abstinentov z obeh strani meje. Informira nas o strokovnih dogajanjih, ki jih organizira društvo Nova pot Radenci in nas zelo pozorno in srčno vabi, da se vključujemo vanje.

Na vseh srečanjih vedno aktivno sodeluje in s svojimi komentarji daje pomemben prispevek k uspešnosti srečanja. S svojim prijateljskim odnosom je vzor ostalim članom v klubih in vplivno deluje za nadaljevanje sodelovanja.



Terapevtk međimurskih klubov na skupščini v Murske središču ,  
R Hrvaska, november 2017

**KLUB LIJEČENIH ALKOHOLIČARA „POVRATAK“**  
Mursko Središće  
Trg bana Josipa Jelačića 10  
OIB: 62453283752

**Društvo za zdravo življenje „Nova pot“**  
Radenci, Gobčeva cesta 22

**PREDMET:** djelovanje i suradnja KLA Povratak i Društva za zdravo življenje „Nova pot“ Radenci

Rad u Klubu temelji se na grupnoj terapiji članova i rad na odnosima u obitelji i rad s pojedincem. Osnovan je u cilju pojedinačnog i



obiteljskog liječenja, rehabilitacije i resocijalizacije liječenih alkoholičara i članova njihovih obitelji u skladu s općim društvenim interesima. Klub sukladno ciljevima Kluba djeluje na području zaštite zdravlja i prevencije ovisnosti, po Hudolinovom principu. Klub broji 22 člana, od toga 4 samca i 18 obitelji.

Kroz godišnji rad u Klubu, osim predavanja i edukacija članova, vrlo nam je bitno i sudjelovanje na Večerima pučke poezije i sportskim susretima, te godišnjim skupštinama na kojima sudjelujemo u okviru Međimurske županije, sjeverozapadne Hrvatske i Republike Slovenije.

Na godišnjim skupštinama, uvijek nam je drago vidjeti naše drage susjede iz Slovenije, a klub „Nova pot“ iz Radenci nam je vjeran prijatelj koji nas prati godinama i uvijek posjećuje našu godišnju skupštinu. Jer nam je to prilika za razmjenu iskustava, učenja novih metoda pristupa liječenju alkoholizmu.

Djelatnosti kluba ostvaruju se uz rad ili nadzor stručnog djelatnika i sastoje se u slijedećem :

- nastavak liječenja, rehabilitacija i resocijalizacija osoba ovisnih o alkoholu i njihovih obitelji,
- djelovanje članstva je u cilju da se u obiteljima liječenih alkoholičara što prije uspostave skladni odnosi, koji su bili narušeni alkoholizmom,



- razvijanje principa samopomoći i uzajamne pomoći članova i njihovih obitelji u cilju što dulje apstinencije,
- provođenje što šire stalne edukacije svih članova i njihovih obitelji s ciljem da se što više upoznaju s vlastitom bolešću i načinima njenog liječenja,
- pomaganje članovima koji imaju poteškoća u liječenju, a posebno u slučaju recidiva, te pronalaženje načina za uspješniju pomoć kroz prijateljske posjete obiteljima da bi se liječenje nastavilo,
- poticanje kulturnih, sportskih i drugih aktivnosti, koje će olakšati i učvrstiti apstinenciju članova,
- jačanje suradnje sa srodnim organizacijama u Hrvatskoj i izvan nje

Terapeuti kluba: dr. Biserka Goričanec, specijalist obiteljske medicine

Genoveva Krsnik, magistar socijalne politike

KLUB ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV »POVRATEK«

Mursko Središće

Trg bana Jelačića 10

OIB 62453283752



## Društvo za zdravo življenje »Nova pot«

Radenci, Gubčeva cesta 22

ZADEVA: delovanje in sodelovanje KZA Povratek in Društva za zdravo življenje »Nova pot« Radenci

Delo v Klubu temelji na skupinski terapiji članov in delo na odnosih v družini kot tudi z posameznikom. Ustanovljen je z namenom individualnega zdravljenja, rehabilitacije in resocializacije zdravljeni h alkoholikov ter članov njihove družine v skladu z splošnim društvenimi interesi. Klub skladno s cilji Kluba deluje na področju zaščite zdravja in preventivo odvisnosti, po Hudolinovem načelu. Klub šteje 22 članov, od tega so štirje samski in 18 družin.

Skozi letni program dela v Klubu, nam je razen predavanj in izobraževanj članov pomembno sodelovanje na Večerih ljudske poezije in športnih srečanjih, pa letne skupščine na katerih sodelujemo v okviru Međimurske županije, severozahodne Hrvaške in Republike Slovenije.

Na letnih skupščina nam je vedno prijetno videti naše drage sosede iz Slovenije, a Klub »Nova pot« Radenci na je veren prijatelj ki nas spremlja že leta in vedno obiskuje našo letno skupščino. To nam je priložnost za izmenjavo izkušenj ter učenja novih pristopov zdravljenja alkoholizma.

Aktivnost kluba vidna je skozi delo in nadzor strokovnega delavca in ta je:

- nadaljevanje zdravljenja, rehabilitacija, resocializacija oseb odvisnih od alkohola in njihovih družin
- delovanje članstva je s ciljem da se v družini zdravljenega alkoholika čim prej vzpostavijo skladni odnosi kateri so bili prej porušeni z alkoholizmom
- razvijanje principa samopomoči in vzajemne pomoči članov in njihovih družin s ciljem čim daljše abstinence,



- delovanje čim širšega izobraževanja vseh članov in njihovih družin z ciljem čimboljšega spoznavanja lastne bolezni in načini zdravljenja le te,
- pomoč članom ki imajo težave v zdravljenju, še posebej v slučaju recidiva, ter iskanje načina za uspešno pomoč skozi prijateljske obiske družinam da bi se zdravljenje nadaljevalo,
- vzpodbujanje članov za kulturne, športne in druge aktivnosti ki bodo olajšale in učvrstile abstinenco
- Vzpodbujanje sodelovanja s sorodnimi organizacijami v Hrvaški in izven nje

Terapevtki kluba: dr. Biserka Goričanec, specialistka družinske medicine

Genoveva Krsnik, magistra socialne politike

