



SREČANJE ZAKONSKE SKUPINE
(V POSTU V PODPORO AKCIJI 40 DNI BREZ ALKOHOLA)

Najin odnos do alkohola

CILJI

- Spoznati nekaj dejstev o alkoholu
- Ozavestiti najin odnos do alkohola
- Prepoznati nevarnosti, ki vodijo v alkoholizem

DATUM IN URA SREČANJA

MOLITEV



Med spodaj naštetimi besedami naj vsak zase obkroži tiste, na katere pomisli ob besedi alkohol.

ZABAVA	NASILJE	ZDRAVICA
PIVO S PRIJATELJI	PRAZNOVANJE	BEG
STISKA	SPROSTITEV	SRAM
DRUŽENJE	VESELJE	
KOZARČEK PO KOSILU	NEMOČ	
NESREČA	POSLEDICE	KAZEN
		PROMET

KJE SVA?



1. Pomisliva na najini matični družini. Kakšen odnos do alkohola smo imeli? Je kdo v naši družini sorodstvu rad in pogosto pil? Koliko alkohola je bilo v našem domu, ob kakšnih priložnostih se ga je prineslo na mizo?
2. Kakšen odnos do alkohola imava midva? (sva abstinenta, občasna ali redna pivca...).
3. Ali je za naju pitje v kakšnih okoliščinah sprejemljivo? Kdaj, kje, koliko?
4. Kakšna vzgojna sporočila glede alkohola predajava otrokom? (Kakšen zgled sva jim?)

Preberimo nekaj dejstev o alkoholu v Sloveniji.

V Sloveniji zaradi alkohola trpi vsaka četrta družina.

- Alkohol je v Sloveniji eden glavnih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, poškodbe in nasilje.
- Vsak dan je zaradi alkohola v bolnišnico sprejetih 10 oseb. Vsako leto zaradi bolezni, ki so neposredno povezane z uživanjem alkohola, v povprečju umre 650 oseb.
- Približno 10 % vseh prometnih nesreč v Sloveniji povzročijo alkoholizirane osebe.
- Vedno več mladih se z alkoholom sreča že pred 13. letom. Najpogosteje ga dobijo doma in pri prijateljih.

Številke same po sebi pričajo o tem, kako razširjen je problem alkoholizma pri nas. S številkami pa ni mogoče izmeriti stisk v družinah, ki se srečujejo z alkoholizmom.



KORAK NAPREJ

Pričevanje

Morda bi kdo pomislil, da je nemogoče, da ob ljubečem možu, pridnih otrocih in krasni družini začneš pri 33 letih s tveganim pitjem alkohola in si pri 35 letih alkoholičarka. Pa vendar ima Irena tako izkušnjo.

Začelo se je kar tako, brez nekega večjega vzroka. Ob spremembi službe se ji je zdelo, da ni dovolj sproščena, da se včasih počuti tesnobno, pa je nekaj popila, da se je sprostila. Vsaj na začetku se ji je zdelo, da ji je lažje. Tako je šlo nekako dve leti, ko se je dokončno zalomilo in si je prvič sama kupila pijačo. Poškodovala si je namreč koleno in ostala na bolniškem dopustu. Preveč časa za premišljevanje in tesnoba sta sprožila še večjo potrebo po pijači, ki jo je popolnoma zaposlila. Ko so mož in hčerki zjutraj odšli v službo in šolo, je bila njena največja skrb priti do pijače. Nekako priti do trgovine, piti in vse to skriti, da drugi ne bodo videli. In seveda pred tem še prikriti pitje s tem, da je bilo vse delo opravljeno, stanovanje čisto... v strahu, da ne bi kaj narobe naredila. Ko so se člani družine vračali domov, jim je pretirano stregla in skrbela zanje, hkrati pa se umikala z izgovori, da jo boli glava, da se ne počuti dobro...

»Vsak dan sem imela slabo vest, vedela sem, da ne delam prav, pa nisem mogla reči ne,« se Irena spominja tistih najhujših šest mesecev, ko je tonila

in čustveno propadala. Velikokrat si je želela, da bi kdo opazil njeno težavo. Pa vendar sta bili hčerki, takrat stari komaj 12 in 15 let, preveč zaposleni s svojimi krožki v šoli in župniji, tudi mož ni slutil ničesar, niti zdravnica, ki ji je ob vseh naštetih težavah, s katerimi je namigovala na problem, dala le zdravila za želodec.

»Zaprta sem se vase in skrivala..., dokler ni mož našel skrite pijače,« nadaljuje Irena. »Mož je takoj začel iskati rešitve, se obrnil po pomoč k moji sestri, ki je bila zelo pozitivna in spodbudna. Spremljala me je k zdravnikom ter podpirala mene in vso okolico. Mož je hitro našel možnost zdravljenja in tako sem že v nekaj dneh odšla v Begunje, kjer sem začela na novo.«

Umik iz svojega okolja; lep, miren kraj, ljudje s podobnimi težavami in strokovno osebje ji je omogočilo, da se je srečala sama s seboj, da se je naučila ovrednotiti svoje delo, se pohvaliti in biti ponosna nase.

»Ko sem pila, se nisem znala, kaj šele upala, pohvaliti ali biti ponosna nase in na svojo družino. Bil je samo en velik sram in nemir, ki sem ga mirila z merico alkohola. Kolikokrat sem se opita v bližnji cerkvi zmedeno obračala na pomoč k Bogu,« pove o svojih bojih.

»Danes po petih letih se mi zdi, da je vsak trenutek življenja, ki ga doživiš, tako lep. Sedaj sem ponosna nase, da sem nekaj naredila in upam si reči tudi ne, če tako menim, da je prav. Nekaj se mi je moralo zgoditi, da sem se zavedla, kako dobrega moža imam, krasni hčerki, urejeno družino, sestro in starše, ki me podpirajo... Sedaj se znam zjokati in veseliti, sedaj vem kaj je tesnoba in kaj glavobol... Upam si koga objeti in si vzeti čas tudi za sprostitve.«

Pa ji vse to ni bilo dano kar takoj. Po zdravljenju v Begunjah se je vključila v skupino v društvu Žarek upanja, kjer je našla iskrene prijatelje, ki so ji pomagali odkrivati sebe in kamor še vedno rada zahaja.

»Vem, da mi je pri tem pomagala tudi vera v Boga. Sedaj Boga doživljam čisto drugače kot v takrat. Vsak obisk svete maše me napolni z notranjim mirom, ki sem ga takrat tako iskala.« Pika na i pa je bila odločitev, ki sta jo z možem sprejela, da se vključita v zakonsko skupino. »Nikoli se nisva kregala, ampak sedaj pa se imava tako lepo,« zaključi Irena svojo pripoved.



5. Na kaj sva pomislila ob Irenini zgodbi? Ali bi se kaj takega lahko zgodilo tudi kateremu od naju?

Sveto pismo

Iz Svetega pisma so nam dobro znani novozavezni teksti o Jezusovem čudežu v Kani, ko je vodo spremenil v vino, pa o vinu in starih in novih mehovih. Manj znani pa so nam starozavezni zapisi, kjer pišci na različnih mestih svarijo pred neprimernim pitjem vina. Najbolj konkreten je pri tem modri Sirah, ki kakih 180 let pred Kristusom ob stiku Judov z grško kulturo kot odprt duh preverja dobre strani in opozarja na slabe plati helenizma. Njegovo iskanje modrosti, preudarnost v zakonskem odnosu z ženo in pri vzgoji otrok ter prizadevanje za ohranitev bistvenega – lastne verske in kulturne dediščine nam je lahko zgled še danes. Zato ni nič čudnega, da je opazil in opozoril na negativne pojave pitja vina:

»Pri vinu se ne delaj junaka, vino je namreč že mnoge pogubilo. Peč in voda kalita jeklo, srca samopašnežev pa v prepiru preizkuša vino. Za človeka je vino kakor življenje, če ga pije zmerno. Kakšno je življenje za tistega, ki pogrēša vino! Tudi to je bilo namreč ustvarjeno ljudem v veselje. Vino poživlja srce in razveseljuje dušo, če ga piješ o pravem času in zmerno. Preveč popitega vina pa človeku zagreni dušo, povzroči razdraženost in nasilnost. Pijanost razvname jezo neumnega v njegovo spotiko, zmanjšuje njegove zmožnosti in zadaja rane.« (Sir 31,25-30)

6. Kako naju nagovarja odlomek? Zakaj je zmernost pri pitju in v življenju nasploh tako težko doseči?

Bog želi, da izbereva pot, kjer bo več življenja za najin zakon, za družino in vse bližnje. Prav je, da za blagoslov moliva in prosiva. Še bolje pa je, če se na to pot odpraviva informirana.

IZZIV ZA NAJU

Ob prvi priložnosti, ko bi sicer zaužila alkohol (npr. srečanju s sorodniki ali prijatelji, nedeljskem kosilu, »večerni sprostitvi s kozarcem vina«) bova poskusila nadomestiti alkoholno pijačo z brezalkoholno in si potem izmenjala vtise.



1. Spomniva se najine mladosti. Kdaj sva imela prvo osebno izkušnjo z alkoholom? Se spomniva kakšne slabe izkušnje?

2. Ali sva zadovoljna z najinim odnosom do alkohola danes? Se nama kdaj zgodi, da popijeva preveč?

3. Kako na področju odnosa do alkohola vzgajava svoje otroke? Ali sva določila mejo, pri kateri starosti otrokom dovoliva poskusiti alkoholno pijačo?

4. Pomisliva na hipotetično situacijo; da bi eden od naju začel s prekomernim pitjem alkohola. Kako bi se drugi znašel, se soočil s to situacijo? Bi se upala drug drugemu povedati resnico in poiskati pot naprej?

ZA ZAKONCE, KI ŽELIJO VEČ

Preberiva dodatno gradivo in rešiva vprašalnik za samooceno pitja alkohola. Pogovoriva se o rezultatih. Če ugotoviva, da morava pri našem odnosu do alkohola kaj spremeniti, narediva sklep in si pri njegovem uresničevanju pomagajva (npr: dogovor o tem, da bo tisti, ki bo peljal domov s praznovanja, vedno ostal trezen in ne bo pil).

DODATNO GRADIVO

Zakaj posegamo po alkoholu in kako mu reči ne?

Vsak, ki je postal alkoholik, pred tem ni pil ali pa je pil zmerno. Zato je poznavanje ključnih dejavnikov tveganja in opozorilnih znakov pomembno za vsakega človeka, tudi za vsakega izmed vaju.

Strokovnjaki se strinjajo, da je opredelitev zasvojenosti z alkoholom pri Slovencih težka in praktično ne obstaja človek, ki bi se prepoznal v oznaki, da je alkoholik ali pijanec. Z razliko s tem, če je nekdo sladkorni bolnik, ali ima povišan holesterol, boste pri zasvojenosti z alkoholom priča popolnemu zanikanju problema in to je lahko prvi znak, da ima oseba težave z alkoholom.

Nihče ne bo tako goreče nasprotoval obsodbi, da preveč pije, kot tisti, ki preveč pije. In redkokateri bližnji ne bo temu človeku zameril tega. Več kot to. Skoraj tako boleče, kot je spoznanje, da sem alkoholik, je boleče spoznanje, moj *bližnji je alkoholik*.

Ko se soočate s prepoznavo znakov alkoholizma, bodite **ljubeči do sebe in ne hitite**. Tako dolgo, kot je težava rastla in se krepila, tako dolgo bo trajalo, da jo odpravite. Zato ni potrebe, da se na vso moč zaženete v reševanje različnih situacij v svoji okolici. Bolje je, da se čimbolj izobrazite in s strokovnjakom naredite načrt, kako boste ukrepali. Modro je, če boste poiskali zunanjo pomoč, saj vam bo lažje in hitreje bo steklo.

Test: Ali sem / ali je on alkoholik?

Zaradi spoznanja, da je alkoholizem trpljenje tako za alkoholika kot za njegove najdražje, se sedaj vse več usmerjamo v preprečevanje alkoholizma. Smiselno je, da se vsakdo vsaj občasno zamisli, kako je z njegovim pitjem alkohola.

Preveri naj, ali morda ne pije na tvegan ali celo že na škodljiv način, ali morda celo ne presega meja manj tveganega pitja.

Na kratko lahko preverite svoje stanje ali stanje bližnjega preko kriterijev, ki jih je zbral dr. Ramovš:

- ponavljajoče se uživanje alkohola,
- močna želja po uživanju alkohola,
- težave pri obvladovanju pitja alkohola,
- vztrajanje pri uživanju alkohola kljub že ugotovljenim škodljivim posledicam,
- večje posvečanje pitju kot drugim dejavnostim in obveznostim,
- povečana toleranca do popitega alkohola,
- telesne motnje ob odtegnitvi alkohola (abstinenčna kriza).

Če se srečujete z vsaj tremi, je čas za ukrepanje.

Vsakdo pa lahko izpolni tudi anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola. Na koncu dobi sporočilo, ki mu glede na njegove odgovore pove, kam se uvršča s svojim pitjem. Objavljen je na spletni strani nali-jem.si (www.nalijem.si/vprasanik_za_samooceno_pitja/vprasanik).

Kam po pomoč

Ko se znajdemo v stiski, se velikokrat zgodi, da ne vidimo poti iz obzema tega neugodnega, težko rešljivega stanja. Na spletni strani brezalkohola.si so zato zbrali sezname klubov, društev, ustanov, centrov za socialno delo, telefonov za pomoč v stiski, svetovalnih centrov za otroke in mladostnike ter psihiatričnih bolnišnic, na katere se lahko obrnete, kadar potrebujete pomoč.

Če se alkoholik odloči za zdravljenje, gre lahko z napotnico osebnega zdravnika, pa tudi brez nje, sam k strokovnjaku – alkoholologu. Še bolje je, če gre skupaj s partnerjem, svojcem, prijateljem ali sodelavcem.

V Sloveniji imamo dobro mrežo **alkoholoških ambulant**. Druga možnost za zdravljenje alkoholizma je vključitev v skupine Anonimnih alkoholikov – AA skupine za alkoholike, ki so skoraj v vseh malo večjih krajih v Sloveniji.

Za svojce alkoholikov so **podobne skupine** Al-Anon.

Poleg teh obstaja ponekod še nekaj drugih skupin za samopomoč ali društev, kjer alkoholik in njegovi svojci lahko dobijo pomoč. Več informacij: brezalkohola.si/kam-po-pomoc.

Na spletnem forumu Zasvojenost in pomoč na Med.Over.Net (med.over.net/forum5/viewforum.php?f=15) pa lahko prebirate objavljene osebne zgodbe in anonimno napišete svoj komentar ali vprašanje ter dobite strokoven nasvet.