



## Postna akcija 40 dni brez alkohola

Tudi letos Slovenska karitas s sodelujočimi organizacijami v postnem času vabi k posebni odpovedi - 40 dni brez alkohola. Geslo letošnje akcije je »Moja poteza«, njena ambasadorica pa mlada uveljavljena šahistka Laura Unuk. Laura pravi, da je za dobre poteze na šahovnici treba imeti bistro glavo. Podobno je za dobre poteze v življenju treba imeti trezno glavo. Laura Unuk je izjemna mlada šahistka, ki je pri 17 letih postala velemojstrica in je dvakratna svetovna prvakinja med mladinci. Je študentka, a se kljub temu pri 21 letih sooča z najboljšimi šahisti na svetu. Ima velike načrte in želi pokazati, kaj zmore. Sodelavce Karitas je navdušila z vztrajnostjo, potrpežljivostjo in pozitivno naravo. »Veliko smo se naučili, kaj pomeni predanost cilju, kako pomembni sta zbranost in osredotočenost ter vera, da

zmore.«

### Najbolj razširjena droga v Sloveniji

Alkohol je najbolj razširjena droga v Sloveniji. V družbi kljub temu, da poznamo nepregledno število škodljivih in nepopravljivih posledic, še vedno prevladuje strpen odnos do pitja alkohola in opijanja. Še posebej je zaskrbljujoče, da se vedno več otrok in mladostnikov z alkoholom sreča že pred 13. letom, večina z dovoljenjem staršev.

»Pobuda 40 dni brez alkohola, ki jo v slovenski prostor letos pošiljamo šestnajstič, je zasnovana kot odpoved, ki je izraz solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in bolezni, ki so posledica pitja alkohola,« sporočajo s Slovenske karitas.

Pobuda ni namenjena samo

tistim, ki imajo težave, ampak tudi tistim, ki pijemo redko in zmerno, da z izkazano odpovedjo sporočimo okolici, da je alkohola na skupnih dogodkih, v naših skupnostih in družinah preveč. Pobuda traja do 3. aprila 2021 in vsak dan šteje. »Z njo opozarjamo, da v vsaki četrti slovenski družini trpijo zaradi posledic alkohola, ponujamo možne oblike pomoči, spodbujamo k ukrepanju in prikazujemo, da je življenje brez alkohola (tudi) lepo.«

Ob Slovenski karitas akcijo organizirajo Javna agencija RS za varnost prometa in Med. Over.Net. S projektom SOPA. si - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola se jim že več let pridružujejo tudi NIJZ in številne nevladne organizacije. Letos bosta gosta akcije Društvo UP, ki vodi dejavnosti z mladimi, da ne bi zašli na pot zasvojenosti, in Skupnost centrov za social-

no delo, povezovalna ustanova vseh CSD v Sloveniji, ki so eni prvih, ki se srečajo s problemi, ki jih povzročijo alkohol.

»V letih hitrega tempa življenja in pehanja za materialnimi cilji smo ljudje pozabili osnovno, in to so odnosi,« meni Andreja Verovšek. Zdaj, ko smo prikrajšani in omejeni v načinu življenja, kot smo ga bili vajeni, se tega znova zavedamo. In čaka nas kar nekaj dela, da bomo odnose očistili navlake, jih znova ozdravili in okrepili. Najbolje je, da začnemo v svoji družini in nadaljujemo s svojimi sosedi.

V zgodovini je bil slovenski človek tesno povezan z naravo in okoljem, v katerem je živel. Če priznamo ali ne, tudi mi imamo to potrebo, ki se je ne zavedamo, vendar tiho hrepenimo po njej. Biti del skupnosti, biti sprejet v skupnosti in vedeti, da če bo kaj šlo narobe, bomo lahko računali na našo skupnost, je neprecenljiva varnostna mreža.



### Kam se obrniti za pomoč?

Kot je povedal Uroš Perko, koterapevt v Zavodu Mitikas,

imamo v Sloveniji več programov zdravljenja alkoholizma. Programi se v osnovi delijo na nizkopražne (ni zahtevana abstinenca) in visokopražne (zahtevana abstinenca) ter kratkoročne in dolgoročne. Programi zdravljenja se izvajajo ambulantno, bolnišnično in izvenbolnišnično. Ambulantno

zdravljenje je primerno, kadar ima alkoholik dobro socialno podporo, je visoko motiviran in ima trdno voljo. Ambulantne posvetovalnice delujejo v okviru psihiatričnih bolnišnic in dispanzerjev v zdravstvenih domovih. Bolnišnično zdravljenje poteka v psihiatričnih bolnišnicah in traja od enega do šestih mesecev. Namenjeno je posameznikom z dolgoletno in težjo obliko odvisnosti. Izvenbolnišnični program običajno poteka v obliki terapevtskih skupin. Terapevtske skupine so lahko pod vodstvom terapevta ali pa kot skupine za samopomoč (anonimni alkoholiki), ki so zelo učinkovite, zanje pa je značilno, da v njih ni strokovnih delavcev. Pri nas so nadalje razširjeni klubi zdravljenih alkoholikov (KZA), ki so organizirani v okviru zdravstva, socialnih služb ter kot javne in zasebne interesne skupine. Bivanjski, dolgoročni socialnovarstveni program izvaja Zavod karitas Samarijan. Zavod Mitikas in društvo Viharnik pa izvajata visoko učinkovito in zahteven program zdravljenja po socialno-andragoški metodi dr. Ruglja, katerega značilnosti so številna terapevtska sredstva.



### Pomemben korak – vnovična vključitev v skupnost

»Veliko oseb uspešno zaključijo programe zdravljenja in rehabilitacije zaradi zasvojenosti z alkoholom. Žal pa se pri vrnitvi v domače okolje in družino velikokrat ponovno zapijejo

ali zapadejo v druge oblike zasvojenosti,« je na žalostno dejstvo opozorila mag. Silva Pavlin iz Zavoda Samarijan.

»Vzroki za zasvojenosti pogosto izhajajo ravno iz domače družine in če družina ne reši težav, ki so vodile posameznika v zasvojenosti, je bolje, da se po opravljeni psihosocialni rehabilitaciji oseba ne vrne v domače okolje. Druga večja težava, s katero se srečujejo zdravljeni alkoholiki in zasvojeni, je družba. Zasvojene osebe imajo večinoma družbo – socialno mrežo, ki se ravno tako srečuje z zasvojenostmi,« ugotavlja Pavlinova. Zato so v zavodu iskali možnost, kako bi oblikovali skupnost oseb, ki deluje po principu družine, v kateri so člani povezani, so si v medsebojno oporo in si nudijo varno in zdravo okolje do časa, ko se posameznik dovolj okrepi za samostojno življenje. Takšna skupnost bi lahko zapolnila primanjkljaj družine in domačega okolja.

Odgovor so našli v projektu Skupnosti Most, kjer ustanavljajo skupnosti, ki dajejo podporo osebam po opravljenih programih, v katerih so uredili svoje težave z zasvojenostjo. Osebam omogočijo življenje z drugimi osebami, ki tudi abstininirajo. Na ta način imajo zagotovljeno izhodiščno zdravo družbo, v kateri dobijo veliko medsebojne podpore. V tak program vključene osebe spremljajo strokovni delavci, ki jim nudijo individualno in skupinsko psihosocialno pomoč.

**KARLO SMODIŠ**

karlo.smodis@druzina.si

ZA DOBRE POTEZE V ŽIVLJENJU  
JE TREBA IMETI TREZNO  
GLAVO. ~

4

V vsaki četrti slovenski družini trpijo zaradi posledic alkohola.

## Spodbude za letošnji postni čas

1. Čisto OK je, če ne piješ alkohola. To je tvoja poteza.
2. Ali boš pil **alkohol**, odločaš ti (ne prijatelji, ne zasvojenost – se lahko zdravi).
3. Reci da dobrim navadam.
4. Z alkoholom uničuješ imunski sistem, tvegaš številne bolezni (ne samo zastrupitve in ciroze jeter, tudi bolezni požiralnika, želodca, rak).
5. Preveri, ali morda ne piješ preveč – testiraj sebe in svoje bližnje.
6. Kaj je zmerno, kulturno pitje?
7. **Alkohol** spreminja osebnost, na kar so še posebej občutljivi otroci.
8. Na cesti pozabi na **alkohol**.
9. Če potrebuješ pomoč zaradi alkohola, imamo številne podporne programe.
10. Imamo sistem pomoči za pomoč družinam.
11. Življenje brez alkohola je pogoj za pristne odnose.

## Naša družba je do alkohola še vedno preveč tolerantna



### Za bistro glavo

Laura Unuk, ambasadorica akcije 40 dni brez alkohola

Blokemija in šah sta dve področji, ki me najbolj zanimata in veselita. Skozi študij spoznavam delovanje celic in se vedno znova navdušujem, ko odkrivamo, kako delujejo in kaj zmorejo. Skozi to spoznavam človeško telo, njegov zapleten mehanizem delovanja in tudi, kako pomemben je vsak delček, vsaka celica, da deluje uravnovešeno. Za to, da igram šah, je pomembno, da sem zdrava in v ravnovesju. Na tekmovanjih v šahu je pomembno, da se lahko zbereš, se umiriš in osredotočiš na igro. Spoznala sem, da ni dovolj samo znanje šaha, poznavanje pravil. Odločajo drugi dejavniki, ki so v veliki meri odvisni od posameznika in njegovih osebnih značilnosti

ter tega, kako dobro se lahko psihično pripravi. Za dobro psihično pripravo moramo igralci imeti bistro glavo. Odpoved alkoholu je en izmed pomembnih dejavnikov pri tem. Akcijo 40 dni podpiram, ker prinaša veliko dobrega za našo družbo, ki je do alkohola še vedno preveč tolerantna.

### Rabim podporno okolje

Miha, 24-letni zdravljene alkoholik, ki se vključuje v program Most

Če bi se v tem trenutku vrnil domov v staro okolje, bi verjetno potreboval družbo. Po vsej verjetnosti bi zašel v moško družbo, morda kartanje, bowling in hitro bi se lahko zgodilo, da bi se spilo kakšno pivo. Zelo močen bi moral biti v sebi, da ne bi pomislil na to, da bi začel piti. Odločil sem se, da ostanem še nekaj časa v stanovanjski skupini.

Tako imam urejeno nastanitev, strokovno podporo in družbo. V času bivanja v skupnosti Most si bom razširil znanja, poiskal delo, morda redno zaposlitev, obiskal tečaj računalništva ali tujega jezika. Razmišljam, da bi se naučil italijansko.

### Samo pod enim pogojem

Partnerica alkoholika, ki je želela ostati anonimna

Partnerjev alkoholizem je skozi leta postal za vse nas, predvsem pa zanj, vedno hujše zlo. Ob večerih se je vračal pozno z dela, bil je zelo glasen, na srečo ne tudi fizično nasilen. Sledili so prepri in nesoglasja. Po nekaj letih peklenškega skupnega življenja sva se za kratek čas razšla. Po nekaj dneh me je poklical v upanju, da ga bom sprejela nazaj. Povedala sem mu, da samo pod enim pogojem: če pokliče na številko, ki sem jo našla na internetu – Društvo za pomoč pri odvisnostih, Žarek upanja. Na srečo se je odločil za ta korak in stopil na novo pot abstinence, na kateri vztraja že osmo let.



