



POT ZDRAVLJENJA ALKOHOLIZMA JE TEŽKA, A SE SPLAČA

Pijača, dve, nato pa v prepad

Poraba alkohola Slovenijo uvršča v svetovni in evropski vrh – Z akcijo 40 dni brez alkohola opozarjajo na številne stiske, ki nastajajo zaradi prekomernega uživanja alkohola

Meta Černoga

Marca bo minilo trinajst let, odkar je **Matjaž Berčič** prenehal piti **alkohol**. Bilo je težko, a se je splašalo. Iz brezna prepada je vstopil v nov svet.

Začelo se je, ko je bil v sedmem, osmem razredu osnovne šole. V Škofji Loki, od koder prihaja, je bil najmlajši v družbi starejših motoristov, pred katerimi se je skušal dokazati tudi tako, da je z njimi spil kakšno pijačo, dve. Najprej čez konec tedna, nato pa se je začelo tudi med tednom, tako da včasih niso šli niti v šolo. »Potem sem se vpisal v srednjo šolo, kjer nisem bil preveč uspešen, hitro sem se zaposlil, saj sem potreboval denar. Doma so kmalu videli, da to ne pelje nikamor,« začne pripovedovati.

Po prometni nesreči, v kateri se je hudo poškodoval, njegov kolega pa je umrl, je bilo samo še slabše. »Kot bi spustil psa z verige,« slikovito opiše te čase, na katere ni ponosen, a jih sprejema, saj ve, da tedaj ni mogel in zmogel drugače. Ko se je vrnil s služenja vojaškega roka, je šel v službo, kjer pa so ga zaradi prekomernega uživanja alkohola poslali na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico Begunje. »Zdržal sem pol leta, potem sem spet začel piti. In tako se je nadaljevalo. Vmes sem spoznal dekle,

katero imava otroka, a ker sva se ves čas prepirala, sva se razšla. Prišlo je tako daleč, da niti v službo nisem več mogel, cele noči smo pili, vse sem 'zafural'.«

Na koncu je pristal na cesti, v zapuščeni kasarni, kjer je bival kar nekaj časa, saj se zaradi stalnih preprirov ni želel vrniti domov. »Prosjačil sem na cesti, bilo je res noro, če zdaj pogledam nazaj. Še nekajkrat sem šel v Begunje, vendar se je zdravljenje vsakič končalo brez uspeha. Že prvi dan, ko sem prišel ven, sem začel piti.«

To bi se še nadaljevalo, če se ne bi Matjaž vzel v roke – predvsem zaradi sina. Odločil se je, da mora nekaj narediti in v Begunjah so mu predlagali program Vrtnica na Primorskem. Sprva se ni mogel odločiti, zato je najprej tja poslal kolega. Ko je videl, da mu gre dobro, je šel še sam. Tako se je leta 2008 odločil in začel s programom. »Delali smo na kmetiji, živali so mi bile v neverjetno oporo, pomagali smo ljudem okoli, neprestano smo se s čim zamotili, tako da sem pozabil na pijačo. Najtežje je bilo po šestih mesecih ...« Samo iskal je bilko, da bi šel lahko ven, nazaj v staro življenje. A vendarle je vztrajal.

V primerjavi z zdravljenjem odvisnosti v Begunjah vidi prednost programa v tem, da je ta dolgotrajen. »V mesecu in pol ti ne more

uspjeti, če si ga prej 'sral' petindvajset let,« je stvaren in prepričan, da mora alkoholiku samemu v glavi narediti tisti »klik«, saj ga svojci in prijatelji o tem ne morejo prepričati. Vsaj pri njem je bilo tako. Zelo dobro na zdravljenje vpliva sprememba okolja. »Ko sem šel na Primorsko, sem se odločil, da se ne bom vrnil v Škofjo Loko. Tu sem si ustvaril povsem drugo socialno mrežo, novo življenje,« pravi in doda, da je po dveh letih programa šel živeti k prijatelju (ki se je tudi zdravil) kot podnajemnik. Še zdaj je tam in takšno življenje mu ustreza. »Kar dobro nama gre,« je vesel, da je prekinil začaran krog alkoholizma, ki ga je v najlepših letih življenja dobesedno pogoltnil. »Star sem bil 40 let, ko sem prenehal piti. Zdaj jih imam 53,« odgovori in hkrati opogumlja vse, ki se odločajo za takšno pot, naj gredo pogumno naprej. »Ni enostavno, ampak se splašča,« sklene Matjaž Berčič.

Program na Primorskem

Ustanovitelj programa Vrtnica, ki deluje v okviru Zavoda Karitas – Samaritan, je **Marjan Drčar**, ki je tudi sam stopal po poti zdravljenja alkoholizma. Skozi ta program je do sedaj šlo že okoli 100 ljudi, po njegovi oceni pa je treznih okoli 30 odstotkov. Večinoma jih k njim usmerijo s psihiatrične bolnišnice

Begunje. Imeli so tudi primer, ko so jim poslali človeka, ki je bil že petdesetkrat na zdravljenju v psihiatrični bolnišnici Idrinja. V prvem delu programa, ki skupno traja 18 mesecev, gredo udeleženci na kmetijo, ki jo imajo v vasi Truške, druga faza poteka v Bertokih, kjer pa je samo bivalna skupnost. Uspešnost programa gre po Drčarjevih besedah pripisati temu, da se tu počutijo varne, seveda pa so vedno pred težkimi preizkusi. Ko gredo na primer v mesto. Zato je vedno dobro, da gresta dva udeleženca skupaj, v paru, da eden spodbuja drugega. Velikokrat program predčasno in neuspešno zaključijo ravno zaradi izhodov ob koncu tedna, ko gredo udeleženci domov, k svojcem, v svoje okolje, tam pa jih pričakajo s kakšno zabavo, kjer jim seveda ponujajo alkohol, misleč, da so že zdravi. »A to je največja napaka. Ne razumejo, da je naša bolezen v mirovanju in da jo bomo že s kozarcem vina lahko spet prebudili,« posvari Marjan Drčar.

Vsaj 40 dni brez alkohola

Prejšnji teden, s pepelnično sredo, se je začela tradicionalna akcija 40 dni brez alkohola. Letos poteka že šestnajstič, tokrat pod nosilnim geslom »Moja poteza«. Z geslom organizatorji sporočajo, da je izbira o zmernosti ali nezmernosti, o pitju ali nepitju alkohola osebna odločitev. Družba in okolje pa je tisto, ki pitje spodbuja ali zavira. Namen akcije, ki traja do 3. aprila, je izraziti solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola na naših cestah, pri zdravju in v družinah. Ob tem opozarjajo, da je to le vrh ledene gore, ki ga opazimo, pod njim pa se skriva veliko trpljenja. Da alkohola v naši družbi še zdaleč ni malo, govorijo tudi številke. **Karmen Henigsmann** iz projekta

SOPA, ki poteka v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), je povedala, da naj bi v povprečju Slovenec (ali Slovenka), star 15 let ali več, v letu 2019 spil 91 litrov piva in 48 litrov vina in 3 litre žgane pijače. Skupno je registrirana poraba čistega alkohola na prebivalca znašala skoraj 11 litrov, kar je en liter več kot leto prej, predvsem na račun več popitega vina (za 10 litrov). Poleg registrirane porabe alkohola predstavlja za Slovenijo veliko težavo tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje, ki po ocenah še za tretjino poveča številko porabe, kar nas uvršča v sam svetovni in evropski vrh.

V slednjem smo tudi po umrljivosti prebivalcev zaradi alkohola, saj vsak dan v Sloveniji, izključno zaradi razlogov, povezanih s pitjem alkohola, umreta vsaj dve osebi. Iz istega razloga imamo vsak dan v povprečju 10 novih hospitalizacij. »Varnega pitja alkohola ni, saj novejša raziskava kažejo, da z vsakim popitim kozarcem alkoholne pijače tvegamo škodljive posledice, zato svetujemo 0 ali čim manj alkohola,« je pojasnila Karmen Henigsmann in poudarila, da pitje alkohola vpliva na pojav več kot 200 bolezenskih stanj, slednje tudi zaradi tega, ker ima neposreden vpliv na imunski sistem.

V letu 2020 se je zaradi alkoholiziranih povzročiteljev pripetilo 1364 prometnih nesreč. V prometnih nesrečah, ki jih je povzročil alkoholiziran udeleženec, je umrlo 27 ljudi.

Prizadeta vsaka četrta družina

Z različnimi spodbudami v okviru akcije skušajo ljudem pomagati k zmanjšanju oziroma prenehanju pitja alkohola. Med pozitivnimi

sporočili je tudi navdihujoča zgodba mlade šahovske velemojstrice **Laure Unuk**, ki je ambasadorka akcije in je ob tem dejala, da se sama redno odpoveduje alkoholu, saj bi jo pri študiju in šahu lahko oviral.

»Šah ponazarja tudi odnos z alkoholom in kaže na vzporednice z življenjem. Poleg tega, da je zvit, pretkan in prebrisan igralec, ima veliko različnih obrazov. V Sloveniji alkohol igra simultanko z več kot 200.000 odraslimi. Vsaka četrta družina se srečuje s trpljenjem zaradi alkohola. Na žalost po naših ocenah to grozo doživlja več kot 50.000 otrok. Že majhne odločitve tako v šahu kot življenju vplivajo na to, kaj se bo v prihodnosti zgodilo. Po drugi strani je šah lahko tudi simbol izbire, kaj je dobra odločitev, kot na primer gibanje, odnos s sočlovekom, hobiji in družabne igre. Z njimi preživljamo svoj prosti čas in napolnimo praznino, če jo imamo v sebi,« izbiro šaha kot simbola akcije pojasnjuje **Peter Tomažič**, generalni tajnik Slovenske karitas, v okviru katere akcija poteka.

V času akcije bo trinajst sodelujočih organizacij in 30 strokovnjakov na voljo vsakemu, ki doživlja stisko ali je v dilemi, kaj storiti, ali zbira pogum za naslednji korak. Vstopno mesto za nasvet je forum Zasvojenost in pomoč na Med.Over.Net ali na spletni strani <https://brezalkohola.si>. ■

11

litrov znaša poraba
čistega alkohola
v Sloveniji
na prebivalca.

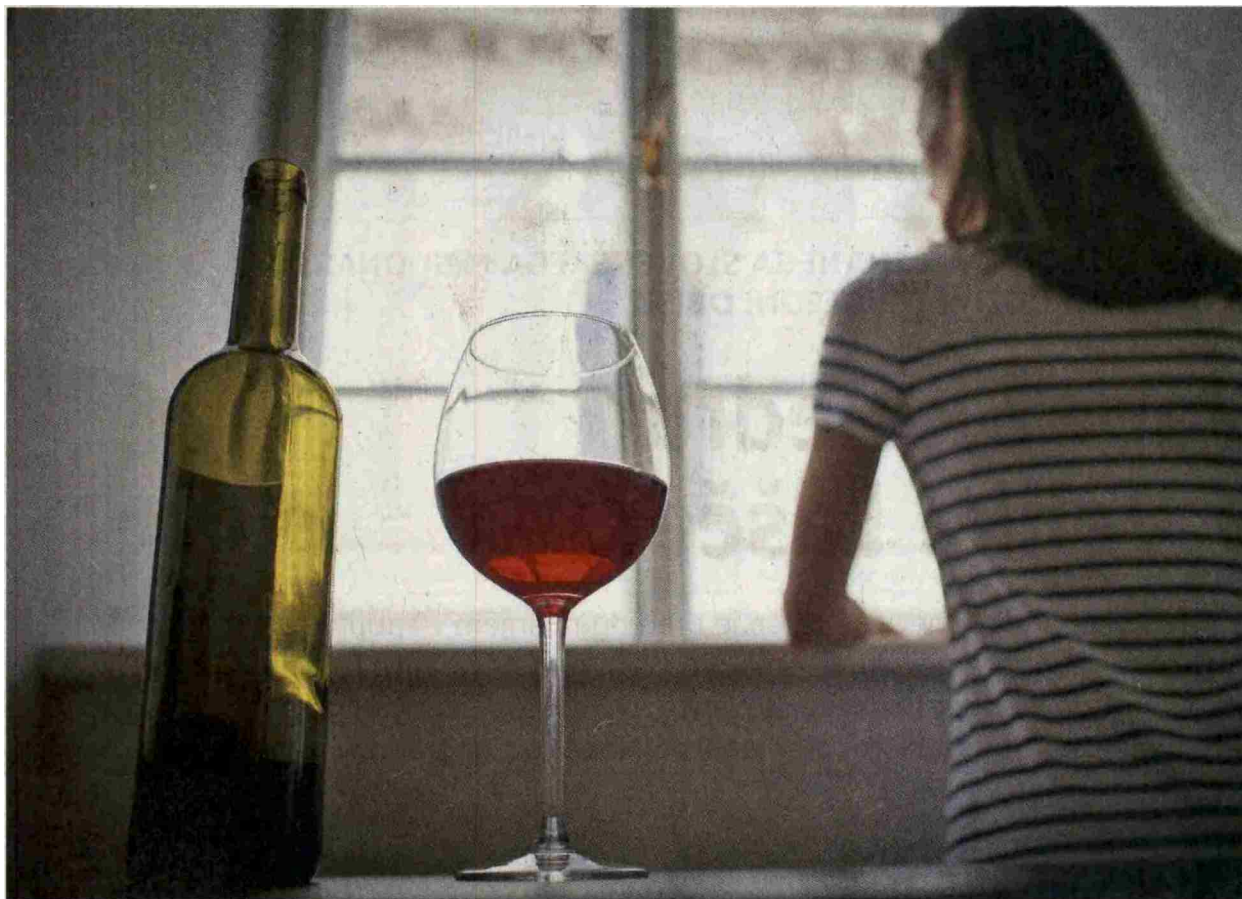


Foto: iStock

Pomagata akciji

▶ Matjaž Berčič:

»Star sem bil 40 let, ko sem prenehal piti. Zdaj jih imam 53. Ni enostavno, a se splača.« / foto: osebni arhiv



▶ Laura Unuk,

ŠAHOVSKA VELEMOJSTRICA,
JE AMBASADORKA AKCIJE 40
DNI BREZ ALKOHOLA.

