SKUPINE ZA SAMOPOMOC ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV*

Ksenija Ramovš

Uvod

Kluba zdravljenih alkoholikov Martin Krpan in Rožnik, ki ju vodim od ustanovitve pred štirimi leti, delujeta v zdravstvenem domu Šiška v Ljubljani. V obeh skupaj je 24 družin oziroma enot, kajti med njimi jih je nekaj samskih, z drugimi pa obiskuje klub redno tudi po več odraščajočih otrok, tako da je v njima skupno 40 članov. Povprečna doba abstinence je 1,8 leta, od začetnikov pa do 8 let. Povprečna izobrazba je med poklicno in srednjo šolo. Večina družina se vključi po hospitalnem zdravljenju.

Rehabilitacija v klubih poteka po socialno andragoški metodi za učenje zdravega življenja in skladnih medsebojnih odnosov *(Rugelj, 1983; Ramovš, 1983)* v okviru Hudolinove alkohološke šole, kjer klubi zdravljenih alkoholikov predstavljajo srčiko vsega urejanja alkoholika in njegove družine *(Hudolin, 1982)*. Delovni program uresničujemo tako, da je vsako leto poudarek na eni od njegovih dejavnosti. Lani smo se na primer posebno posvečali planinarjenju, ki je odlično terapevtsko sredstvo, saj omogoča telesno sprostitev in utrjevanje, pristen stik z naravo in odlično priložnost za medčloveško povezovanje. Za nas Slovence tudi tradicionalni del kulture *(Kmecl, 1984)*. Z vsem tem je planinarjenje odlično sredstvo za doživljajsko prebujanje zdravljenih alkoholikov in doživljajsko zdravljenje njihovih svojcev *(Ramovš, 1985 c)*. Letos pa se trudimo posebno z biblioterapijo *(Zalokar/Divjak, 1987)*, to je branjem leposlovnih in poljudnoznanstvenih knjig ter pisanjem utrinkov ob njih.

Osnovno učenje novega sožitnega sloga v KZA traja najmanj tri leta, ko sta terapija in socialno učenje intenzivni in strokovno vodeni; seveda ob predpostavki, da morajo biti zdravljeni alkoholiki vse življenje tesno med seboj povezani v skupini za samopomoč.

KZA med strokovnim vodenjem in skupino za samopomoč

Ko sem analizirala nekajletno delo v KZA, so se mi porodila različna vprašanja in dileme.

---

*Predelan in dopolnjen referat na 3. kongresu KZA Jugoslavije in Italije v Zagrebu, 3. do 6. oktobra 1987.

Strokovno vodenje v prvih letih med osnovnim zdravljenjem je predvsem organiziranje različnih dejavnosti, vodenje skupinskih procesov in osebna odgovornost terapevta za Dober potek rehabilitacije. Terapevtova vloga v KZA je v tem času zelo vidna: ni le eden od članov za strokovno svetovanje, ampak stvarni vodja terapevtske skupine. To je umetni učni oziroma terapevtski skupini naravna nuja, ne more pa trajati v nedogled, kajti KZA naj bi bil trajna temeljna prijateljska skupina za samopomoč zdravljenih alkoholikov in njihovih družin.

Zdravljeni alkoholiki in njihovi svojci pa se v tem času ne učijo samo novih vzorcev vedenja za boljši sožitni slog, ampak tudi terapevtovih vzorcev, ko strokovno vodi klub. Postavlja se torej vprašanje, kakšne vzorce vodenja naj sami zdravljenci v klubu uporabljajo v kasnejših letih ter kje in kako naj se jih naučijo.

Eden od osnovnih smotrov rehabilitacije v KZA je, da se etične lastnosti, kot so odgovornost, ljubezen, pozornost, dolžnost, dobrota, krivda in druge, zdravo vgradijo v življenjski in sožitni slog, to je, da se spontano kažejo v vedenjskem vzorcu. Dokler je skupina umetna, strokovno vodena, je paradoksno, da bi to lahko dosegli. Dilema je torej, kako iz umetne terapevtske skupine preiti v temeljno prijateljsko skupino in kako v njej delati, da bodo tako povezani zdravljenci in njihovi svojci trajno rasli v zdravem življenju in skladnih medsebojnih odnosih *(Ramovš, 1985 b)*. Poleg tega je treba upoštevati, da gre navadno v KZA za velik osip zdravljencev in svojcev ter da tako zdravljeni alkoholiki po nekaj letih ostanejo brez stvarne zaščite pred recidivo, kar je glede na alkohološka spoznanja negativno oziroma tvegano.

O vseh omenjenih dilemah sva se tudi z možem zelo veliko pogovarjala, prebirala strokovno literaturo predvsem o delu in izkušnjah AA in Al-anon. Pri tem sva se odločno nagibala v smer prijateljskih skupin, ki naj bi se organsko razvijale ob delu kluba, kar so kot dobro izkušnjo opažali že tudi drugod *(Ramovš, 1985 a)*. V obeh klubih smo iskali nove možnosti za nadaljnjo skupno pot. V tej "pripravljalni fazi" so vsi zdravljeni alkoholiki in njihovi svojci razmišljali in pisali, kako si zamišljajo svoje nadaljnje skupno urejanje tako glede vsebine kot glede oblike programa. Hkrati pa so dozorevale tudi okoliščine za formiranje prijateljskih oziroma tovariških skupin, kakor smo jih pozneje imenovali. Te so bile zlasti:

1. Medsebojni odnosi med člani v naših dveh KZA so postali pristnejši in prijateljski. K temu so bistveno pripomogli skupni pohodi v gore. Opazili smo, da so odpadli vsi tisti, ki v prvih treh letih rehabilitacije v KZA niso

pridobili nobenih osebnih prijateljev. Po analizi se je 70% od teh zapilo, 15% se jih je vključilo v kak drug KZA, 5% jih abstinira ne da bi bili včlanjeni v kak KZA, za 10% pa nimamo podatkov.

2. Drugi pogoj je zadostna zrelost članov. To pomeni, da so že vidno napredovali v procesu urejanja, zlasti pa da so hoteli in zmogli prevzeti pobudo in odgovornost za svojo nadaljnjo osebnostno rast in za zaščito pred recidivo. Z drugimi besedami to pomeni, da so vidno napredovali v smeri "biti" po Frommu *(Fromm, 1976)*, ko se je v njih prebudila želja po zahtevnejšem programu za osebnostno rast, čut za pomoč mlajšim članom KZA in podobno.

3. Ob teh dveh okoliščinah je bila pomembna še ena: situacija v klubih. Prihajali so namreč novi člani, ni pa bilo terapevta, da bi klub delili. Zlasti je bilo skoraj nemogoče v istem klubu istočasno zagotoviti zadostno začetno urejanje novih članov, obenem pa ustrezne pogoje za nenehno napredovanja starih članov.

Na teh temeljih smo začeli daljno in bližnjo pripravo na formiranje tovariških skupin. Zanje je bistveno, da so dovolj majhne (največ štiri družine), da so v takem prijateljskem odnosu, da tvorijo temeljno človeško skupino in da so sistemsko povezane s svojim matičnim KZA.

Delovni program tovariške skupine

Ob predlogih, ki so jih napisali člani KZA in ob nabranih spoznanjih, sva z možem sestavila delovni program za "tovariške skupine zdravljenih alkoholikov in njihovih svojcev". Program izhaja iz spoznanj Hudolinove alkohološke šole *(Hudolin, 1987)* oziroma Rugljeve ambulantne socialno andragoške inačice le-tega *(Rugelj, 1983)* ter iz izkušenj svetovne družine anonimnih alkoholikov *(AA, 1986; AA, 1987; Al-Anon, 1985; Al-Anon, 1986; Al-anon 1987)*, širšo časovno utemeljitev pa mu daje sodobni socialni trend skupin za samopomoč *(Moeller, 1978)*.

Delovni program naših tovariških skupin je sestavljen iz osmih temeljnih dejstev in spoznanj ter osmih stopnic za napredovanje. Tukaj ga navajamo v celoti.

PROGRAM TOVARISKE SKUPINE ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV IN NJIHOVIH SVOJCEV

Program našega skupnega urejanja temelji na sledečih dejstvih in spoznanjih:

I. Alkoholizem je smrtonosni življenjski slog za tistega, ki je zapit in za vse, ki živijo z njim.

II. Pot iz alkoholizma je trajna abstinenca ter nenehno učenje zdravega življenja, skladnih medsebojnih odnosov in duhovnega poglabljanja.

III. Po tej poti napredujemo le, če skupaj tovorimo življenjska bremena in si med seboj podarjamo svoje dobre izkušnje, prostovoljno povezani v trajno tovariško skupino. Namen bomo dosegli, če se bomo v skupini dobivali redno in točno, pa najsibo po domovih, na pohodih v naravi, na kulturnih in terapevtskih prireditvah. Na naših srečanjih ni nihče nikomur nadrejen, zato nihče nikogar ne uči, ampak si pomagamo tako, da vsak govori o tragičnih izkušnjah v preteklosti in o svojih dobrih izkušnjah na poti učenja zdravega življenja, skladnih odnosov in duhovnega poglabljanja.

IV. Do vsakega posameznika v skupini bomo pozorni, se vživeli v njegovo trenutno stanje in mu govorili iz svoje izkušnje tisto, kar si želimo, da bi nam govorili drugi, če bi bili v podobnem položaju.

V. Naš napredek in razpoloženje sta odvisna od tega, koliko je vsak od nas iskren, odprt, dejaven in doseden pri izvrševanju našega programa.

VI. Sestajali se bomo redno vsak teden, ob uri in dnevu, ki smo ga določili. Skupaj bomo vsaj eno uro, da izmenjamo izkušnje ter se pogovorimo o osebnih stiskah in težavah. Vsak naš sestanek vodi drug član skupine, ki ga določimo na predhodnem sestanku.

VII. Sodelovali bomo na sestankih matičnega kluba zdravljenih alkoholikov s svojo prisotnostjo, izkušnjami in mentorstvom, da ne pozabimo svojih prvih korakov naše poti, ko so nam drugi stali ob strani in nam pomagali.

VIII. Gojili bomo temeljno naklonjenost in dejavno povezanost ter se zgledovali po dobrih izkušnjah vseh, ki se urejajo zaradi alkoholizma, bodisi v okviru našega sistema urejanja, svetovne družine AA ali vseh drugih, ki si prizadevajo za rešitev iz spon alkoholizma.

V zdravem življenju in skladnih medsebojnih odnosih

napredujemo po teh stopnicah:

1. Uvidel in sprejel sem dejstvo, da sem pred alkoholom nemočen in da nisem mogel več usmerjati svojega življenja (1. stopnica AA).

2. Dojel sem, da na tej poti potrebujem Prijatelja, to je nekoga ali nekaj, kar mi dviga duha, da se vsak trenutek lažje odločam za smiselno doživljanje in ravnanje.

3. Dojel sem, da je to pot možno hoditi samo, če smo trajno povezani v tovariško skupino zdravljenih alkoholikov.

4. Dojel sem, da moram skrbeti za zdravo telo in za sproščanje napetosti z rednim telesnim naporom.

5. Dojel sem, da se moram stalno učiti dobrih medsebojnih odnosov v zakonu, družini, med prijatelji in drugimi, s katerimi sem povezan.

6. Dojel sem, da moram trajno človeško rasti iz zakladov človeške izkušnje v literaturi, glasbi, gledališču, znanosti in drugih kulturnih zvrsteh.

7. Spoznal sem, da moram narediti temeljit obračun nad lastno preteklostjo, ga sproti poglabljati za sedanje ravnanje in ta svoja spoznanja stranpoti zaupati drugim na isti poti urejanja.

8. Dojel sem, da preteklost s pivskimi zablodami ni več v moji oblasti, da pa lahko njene bridke izkušnje vgrajujem v dobro sebi in drugim, posebno še zdravljenim alkoholikom, ki začenjajo z urejanjem.

Bližnja priprava na samostojno delo tovariških skupin in dosedanje izkušnje pri njihovem delu

V klubih smo se začeli sistematično pripravljati na samostojno delo tovariških skupin. Terapevtovih "pet minut" je bilo posvečeno vrednotam, kot so spoštovanje, pozornost, iskrenost, tovarištvo in podobno.

Delo tovariških skupin smo začeli s trimesečnim poskusnim delom dveh tovariških skupin. V eno se je povezalo sedem članov - dva para in trije samski, v drugo šest - trije zakonski pari. Shajali so se tedensko po domovih, hkrati pa

so še redno prihajali v svoj matični klub zdravljenih alkoholikov. O težavah, na katere so naleteli pri delu v svojih skupinah, smo se sproti pogovorili in iskali rešitve.

Z aprilom 1987 sta obe tovariški skupini prešli na samostojno delo v celoti. V začetnem obdobju se je pojavila težava, ki smo jo predvidevali, to je kriza vodenja skupine. Konkretno so člani čutili negotovost, kdo je odgovoren za kaj in če so njihovi načrti realni. Ker še niso imeli izkušenj in kriterijev, so se v skupinah počutili negotovo, zato so pogosto prihajali v matični klub, kjer so se počutili varne. Približno po pol leta dela sta se tovariški skupini toliko utekli, da je ta potreba prenehala. Sedaj redno prihaja na vsak sestanek matičnega kluba en samski član ali pa en zakonski par iz vsake tovariške skupine. Seveda se razporejajo sami.

Vse tri razsežnosti tovariških skupin, to je formalno strukturirana ali "obredna" oblika rednih srečanj, vsebinsko ustrezne dejavnosti in domače vzdušje, se počasi razvijajo in zorijo. Tudi težave so. Bilo je obdobje, ko so v zanosu nad skupnim počutjem v tovariških skupinah za nekaj časa zanemarili osebnostno poglabljanje in iskanje ter se skupinsko usmerili v razne dejavnosti od plesnega tečaja do zahajanja v gledališče in intentivno planinarjenje. Toda doživeli so tudi recidivo člana, kar je seveda poseben preizkusni kamen zrelosti skupine in primernosti programa. Značilno je, da je recidivist tudi omamljen toliko zaupal tovarišem iz skupine, da jih je takoj obvestil, oni pa so reagirali na to kot razširjena družina: shajali so se vsak dan, šli konec tedna skupno v planine in podobno. Šlo je torej za temeljni prijateljski človeški odnos, ki pa je imel zaradi znanja in ozaveščenosti o alkoholizmu tudi terapevtski značaj. Ko so me o recidivi čez nekaj dni obvestili, je bila akutna problematika že rešena.

Tovariška skupina zdravljenih alkoholikov je torej poskus premagati nasprotje med osnovno alkoholološko zahtevo, da morajo biti zdravljeni alkoholiki trajno med seboj povezani, da lahko ostanejo urejeni in ustrezno napredujejo, ter med dejstvom, da je strokovno vodena terapevtska skupina ali klub zdravljenih alkoholikov po svoji naravi umetna učna skupina, ki ne more biti trajna. Tovariška skupina zdravljenih alkoholikov lahko uspe le toliko, kolikor postane takoj v začetku temeljna prijateljska človeška skupina. Kot taka daje zdravljenim alkoholikom možnost za trajno oblikovanje in poglabljanje samega sebe, usklajevanje njihovih družin ter za uspešno delo in sožitje v širši družbi.

Literatura

AA. *Anonyme Alkoholiker*. Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, 1096 (5. Auflage).

AA. *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen*. Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, 1987 (4. Auflage).

AA. *Trocken bleiben - nüchtern leben*. Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, 1987 (4. Auflage).

Al-Anon. *Leben mit einem Alkoholiker*. Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft, 1985 (5. Auflage).

Al-Anon. *Kursbuch zur Arbeit an dir Selbst*. Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft, 1986 (6. Auflage).

Al-Anon. *Nur einen Tag nach dem anderen in Al-anon*. Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft, 1986 (7.Auflage).

Al-Anon. *Alatten - Hoffnung für Kinder von Alkoholikern*. Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft, 1987.

Fromm E., *Haben oder Sein*. Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1976.

Hudolin V., *Klubovi liječenih alkoholičara*. Jumena, Zagreb 1982.

Hudolin V., *Alkoholizam - stil života alkoholičara*. Skolska knjiga, Zagreb 1987.

Kmecl M., Moje veselje je na gorah. *Planinski vestnik*, 1984; 84:289-291.

Moeller M.L., *Selbsthilfegruppen*. Rowohlt V., Reinbeck bei Hamburg 1978.

Ramovš J., *Boj za življenje družine*. Mohorjeva družba, Celje 1983.

Ramovš J., Prijateljska podskupina. V: Rugelj J. *Zmagovita pot*. Državna založba Slovenije, Ljubljana 1985: 249-258 (a).

Ramovš J., Alkoholizem, zdravljenje alkoholikov in anonimni alkoholiki. V: Duval L.A. *Otrok, ki se je igral z luno*. Ognjišče, Koper 1985: 105-127; v skrajšani obliki kot Alkoholizem in urejanje alkoholikov, *Delo, Sobotna priloga*, 7. dec. 1985: 26-27 (b).

Ramovš J., Awakening of experiencing as the most significant index of prognosis in the treatment of the alcoholics and his

family. Referat: *13. mednarodni kongres psihoterapije IFMP*, Opatija, 6.-12.10.1985. Doživljajsko prebujanje kot najvažnejši kazalec prognoze pri urejanju alkoholika in njegove družine. *Zdravstveno varstvo*, 1985: 409-412 (c).

Rugelj J., *Dolga pot*. Rdeči Križ, Ljubljana 1981 (2. izdaja).

Rugelj J., *Uspešna pot*. Rdeči križ, Ljubljana 1983.

Zalokar-Divjak Z., *Vloga in pomen leposlovja pri prebujanju in poglabljanju doživljanja pri zdravljenih alkoholikih in njihovih partnerjih*. Magistrska naloga. Medicinski fakultet sveučilišta, Zagreb 1987.

Ksenija Ramovš, socialna delavka, Center za socialno delo Ljubljana-Šiška, Celovška 195, 61000 Ljubljana