

Irena Filipin, univ.dipl. andragoginja

Pomen terapevtskih skupin in skupin za samopomoč

Osebe odvisne od alkohola se v času svojega pijančevanja znajdejo na družbenem robu, niso družbeno aktivni oziroma sooblikovalci družbe, pač pa so odrinjeni na njen rob. V svoji družini, v svojem delovnem okolju, v družbi niso več spoštovani, sprejeti. Umaknejo se iz družbene igre, ostajajo, bolj ali manj, sami s svojimi težavami. Poiščejo si družbo sebi enakih, privzamejo njihove norme in vrednote.

Ko pa se odpravijo na »pot treznosti«, je za njihovo ponovno vključitev v družbo potrebna poleg abstinence tudi skupinska rehabilitacija. Pomembno je, da si poiščejo sebi enake s podobnimi težavami. Združijo se z njimi, se z njimi učijo, skupaj z njimi delujejo, da bi omilili ali rešili svoje težave. To skupno učenje, učenje drug od drugega, poteka v skupinah za samopomoč.

Oblika skupine za samopomoč so tudi klubi zdravljenih alkoholikov. Prvi klubi so se začeli pojavljati, ko je bil leta 1964 v Zagrebu ustanovljen Center za proučevanje in odpravljanje alkoholizma. Od takrat so se klubi zdravljenih alkoholikov naglo razvijali po vsej Jugoslaviji. Najbolj zaslužen za nastanek in širjenje klubov je prof. dr. Vladimir Hudolin (1922 - 1996), alkohololog, ki je začel v Jugoslaviji razvijati sodoben socialno psihiatrični sistem zdravljenja oseb odvisnih od alkohola in njihovih družin, iz česar je zrasla zagrebška alkoholološka šola. V začetku 60-ih let so na temelju izkušenj AA po svetu dojeli pomen dejavnega sodelovanja odvisnika in njegovega okolja za uspešno zdravljenje. Posledično so začeli razvijati celostno pomoč, ki temelji zlasti na klubih zdravljenih alkoholikov. Leta 1971 je po Hudolinovem zgledu alkoholološke bolnice v Zagrebu, tudi dr. Janez Rugelj začel zdravljenje oseb odvisnih od alkohola.

Klubi zdravljenih alkoholikov so terapevtske skupine, v katerih so osebe odvisne od alkohola, njihovi družinski člani ter terapevt, ki si vsi skupaj prizadevajo za zdravljenje in rehabilitacijo svojih članov. Od članov kluba pričakujejo abstinenco. Lahko pa rečemo tudi drugače, da je klub zdravljenih alkoholikov skupina prijateljev, ki imajo enake težave.

Skupina ima izjemno moč. Ubrane skupine naredijo »nemogoče stvari mogoče«. Te dopolnjujejo strokovno delo in javno organizacijo za zadovoljevanje človekovih potreb. Opravljajo pa tudi številne funkcije, ki jih sicer socialna mreža nudi posamezniku. Skupine za samopomoč temeljijo na skupinskem delu. Samo skupina ima to moč, da lahko naredi posameznika tako močnega, da sprejema odločitve, izvaja akcije, spreminja samega sebe. Potemtakem lahko rečemo, da brez druženja s skupino in vzpostavljanja odnosov v njej ni mogoče učinkovito preseganje stanja v katerem se znajde oseba odvisna od alkohola. Če izhajamo iz trditve, da je uspešno zdravljenje oseb odvisnih od alkohola možno le v skupini, lahko povzamemo Ruglja in rečemo, da »vzgajamo ljudi z ljudmi«. V skupini ne »zdravi« le terapevt, temveč proces zdravljenja teče tudi med člani samimi.

Skupina za samopomoč je za osebo odvisno od alkohola:

- *zaščitna meja in ovira*, da vede in podzavestno splošnega družbenega vzorca pivskega vedenja ne sprejme kot nekaj normalnega in svoje abstinence ne doživlja kot nekaj nenormalnega,

- *prostor za medsebojno izmenjavo izkušenj* s krepitvijo zdravega načina življenja, usklajevanja medčloveških odnosov,

- *čustveno in socialno blažilo*, ki prestreza in mili krize ki jih nekdanji odvisnik in njegova družina občasno doživljajo.

Skupina za svoj obstoj in razvoj potrebuje delovni načrt oziroma plan. Z delovnim načrtom oziroma planom je moč doseči tako cilje skupine kot cilje njenih posameznih članov. Gre torej za stremljenje k skupnim in individualnim ciljem hkrati. Da pa bi bilo zdravljenje oseb odvisnih od alkohola v skupini uspešno, je nujno, da imajo člani nek cilj, k kateremu skupaj težijo in ob katerem se povežejo. Skupina ima svoje dejavnosti, skupne cilje, ki so za člane nepogrešljivi, pomembni. Člani skupine se

pogovarjajo o svojih potrebah in o tem, kaj jim je pomembno, o tem kaj koristi pri njihovem osebnotnem razvoju, pri tem pa imajo člani svoje delovne naloge v skupini, ki so pomembne pri njihovi rehabilitaciji.

V skupinah za samopomoč osebam odvisnim od alkohola, oziroma v klubih zdravljenih alkoholikov, se vse delovne naloge nanašajo na rehabilitacijo članov in njihovo osebnotno rast, ter njihovo ponovno vključitev v socialno okolje. Omenjenih ciljev zdravljenja oseb odvisnih od alkohola pa ni mogoče doseči drugače kot v terapevtskih skupinah. Zato poudarjamo vlogo skupine pri rehabilitaciji oseb odvisnih od alkohola.

Skupina osebi odvisni od alkohola ponuja možnost poistovetenja z njo. Ta spozna, da ni edini na tem svetu, ki ima probleme z alkoholom. Omogoči mu, da zadovolji svojo potrebo po pripadnosti. Vzgojni cilji delovanja skupine in terapevta so v tem, da oseba odvisna od alkohola:

- spreminja stališča, oblikuje nove poglede,
- razvije sociabilnost, strpnost, čustveno pretanjenost, si pridobi sposobnost vživljanja v druge,
- razvije čut odgovornosti, delovne navade, samoiniciativnost, kritičnost.

Te cilje rehabilitacije osebi odvisni od alkohola pomaga doseči skupina, oziroma »vzorniki«, to so osebe, ki so že dosegle spremembe na osebnotnem, družinskem, družbenem področju. Vzorniki osebi odvisni od alkohola krepijo samospoštovanje in jih utrjujejo v prepričanju, da se lahko spremenijo. Poseben pomen pri tem imajo letne predstavitve članov. To je priložnost, da ostali člani skupine priskočijo na pomoč z nasveti, obenem pa pri članih, ki abstiniirajo dlje, vidijo, da je možna še nadaljnja abstinenca in še nadaljnja osebnotna rast.

Rehabilitacija v skupini je uspešna, ko oseba odvisna od alkohola nadomesti svoj užitek v opijanjanju z drugimi, z bolj zdravim in ustreznim zadovoljstvom, kadar si postavi cilje, ko poišče možnosti za uspešno reševanje svojih življenjskih težav in ko znova odkrije življenjski smisel. V tem primeru rečemo, da pride do osebnotne rasti.

Naloga rehabilitacije v skupini je, da osebi odvisni od alkohola pomaga graditi osebnot in razviti tiste osebnotne lastnosti, ki jih ni imel niti pred nastopom odvisnosti od alkohola. Bistvo rehabilitacije je, da človek postane drugačen od tistega, kar je bil pred začetkom zdravljenja.

Lahko rečemo, da je abstinenca nujni, a ne zadostni pogoj za uspešno rehabilitacijo osebe odvisne od alkohola. Kajti zgolj abstinenca ni dovolj, da oseba, ki je nekoč bila odvisna od alkohola, doseže višjo stopnjo osebnotne zrelosti, kot jo je imela pred začetkom pitja. Človek torej ostane na isti stopnji zrelosti in le vprašanje časa je, kdaj zopet zaide na staro »pijansko pot«. Kot posledica osebnotnega napredovanja, se spremeni tudi način reševanja življenjskih težav, človek namreč drugače gleda na življenje in s tem na življenjske probleme.

Vse spremembe o predstavi sveta in popolno rehabilitacijo ter ponovno socialno vključenost, pa je možno doseči le z abstinenco in vključenostjo v skupino. Kajti v skupini se razvija globoko človeško razumevanje, prijateljstvo in ljubezen v novi obliki medsebojnih odnosov, kakršnih oseba odvisna od alkohola prej ni poznala. Člani si med seboj zaupajo intimne stvari, takšne stvari, ki jih ne razume nihče drug kot osebe odvisne od alkohola. V nekaterih stvareh člani najdejo razumevanje le v skupini. To so ljudje, ki imajo enake težave, so šli ali gredo skozi podobne situacije. Člani se med seboj povezujejo, da bi se počutili enakovredni in potrebni drug drugemu in si tako pomagali pri odločanju o svoji prihodnosti, nudili podporo v kriznih situacijah. Ker osebe odvisne od alkohola zapustijo staro družbo, v kateri so pijančevali, so v začetku zdravljenja osamljeni, kasneje pa si najdejo prijatelje v skupini in tako se počasi ponovno vključujejo v družbeno dogajanje in postajajo akterji družbe.