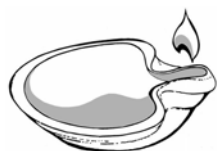


Jože Ramovš in Ksenija Ramovš

DRUŽINA IN ALKOHOL

Preprečevanje omam in zasvojenosti v družini



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
DELOVNA ENOTA IN NASLOV ZA DOPISOVANJE:
RESLJEVA 11, P.P. 4443, 1001 LJUBLJANA, SLOVENIJA
TEL./FAX: + 386 1 433 93 01

www.inst-antontrstenjaka.si

Ljubljana, 2010

Jože Ramovš in Ksenija Ramovš

DRUŽINA IN ALKOHOL

Preprečevanje omam in zasvojenosti v družini

Oprema: Ksenija Ramovš

Priprava za tiskanje in natis: Salve d.o.o. Ljubljana

C Jože Ramovš in Ksenija Ramovš, kopiranje in razmnoževanje ni dovoljeno

Izdal in založil: Inštitut Antona Trstenjaka

Ljubljana 2010

Kazalo

1. Alkohol.....	4
2. Opijanje in zasvojenost sta hudi bolezni	11
3. Smernice za zmerno pitje	20
4. Mamila in kajenje.....	29
5. Celostni osnovnošolski program za preprečevanje omam in zasvojenosti Lepo je živet'....	35
5.1. Izhodišča in okoliščine nastanka programa Lepo je živet'.....	35
5.2. Otroci, starši, šola, prostovoljci in Inštitut Antona Trstenjaka – pet nepogrešljivih partnerjev programa in vloga vsakega od njih v programu	37
5.3. Preventivna spoznanja v programu Lepo je živet'	43
5.4. Dosedanja uspešnost programa Lepo je živet'	44

1. Alkohol

Vsak odrasel človek in mnogo otrok pri nas ve, da se ljudje obnašajo zelo drugače, če se napijejo vina, piva, žgane ali kake druge alkoholne pijače, kakor če popijejo enako količino vode, soka, mleka ali kake druge brezalkoholne pijače. Alkoholna pijača se od brezalkoholne razlikuje po tem, da je v njej poleg vode, sladkorja in drugih hranljivih snovi, kislin, dišečih olj, rudnin in drugih snovi tudi alkohol. V pivih in domačih alkoholnih sadnih pijačah (sadnih moštih) je ponavadi okrog 5 odstotkov alkohola, v vinih okrog 10 odstotkov, v žganih pijačah od 25 do 50 odstotkov.

Čisti alkohol je po videzu enak vodi, na človeka in na druge organizme pa deluje obratno: voda je nujno potrebna za življenje vseh živih bitij, alkohol pa žive celice poškoduje ali celo ubije. Za marsikaj pa je koristen. Za alkoholno molekulo se upravičeno reče, da je dvorezna, hinavska. Kaj je torej alkohol in katere značilnosti ima?

Alkohol je brezbarvna tekočina pekočega okusa in zelo vnetljiva. Vre pri precej nižji temperaturi kakor voda (pri $78,3^{\circ}\text{C}$). Je precej lažji od vode (specifično težo ima 0,794), toda v njej se takoj enakomerno porazdeli po celotni prostornini. Nastaja iz sladkorjev tako, da glivice kvasovke, ki so povsod v okolju, uporabljajo energijo sladkorne molekule (glukoza $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$). Ta proces se imenuje alkoholno vrenje in poteka najhitreje pri sobnih temperaturah. Pri nižjih temperaturah proti ničli se zaustavi, če sladek sok segrejemo do vrelišča, glivice kvasovke odmrejo. Pri alkoholnem vrenju nastaja iz sladkorja alkohol, in sicer etilni alkohol ali etanol ($\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$) ter ogljikov dioksid (CO_2). Pri alkoholnem vrenju nastane alkoholna raztopina do koncentracije približno 15 odstotkov alkohola v vodi (npr. vino, pivo, jabolničnik in druge sadne alkoholne pijače), kajti pri višji koncentraciji alkohol pobije glivice kvasovke, ki ga proizvajajo. Bolj koncentrirane ali žgane alkoholne pijače dobimo z destilacijo, to je z žganjekuho iz naravnih alkoholnih pijač in alkoholno prevretilih sadnih brozg. Ko je naravna alkoholna pijača v stiku z zrakom, oksidira v kislino – v vinski ali sadni kis.

Alkohol ima sedem pomembnih lastnosti, večina od njih lahko človeku koristi ali škodi.

1. Alkohol je **razkužilo** – uničuje bakterije, glivice. Zaradi te lastnosti so ga ljudje uporabljali za razkuževanje ran, ustne votline in prebavil. V mnogih krajih je ljudi ogrožalo pomanjkanje sveže pitne vode in odvisni so bili od uskladiščene deževnice v vodnjakih, kjer je bila voda kaj hitro okužena; tak je celoten sredozemski okoliš. Da niso oboleli, so pili šibke naravne alkoholne pijače, večinoma vino razredčeno z vodo

(*bevando*), sadne alkoholne pijače (sadni mošt, jabolničnik, hruškovec) ali pivo. V njih je 5 do 10 odstotkov alkohola, okrog 90 do 95 odstotkov pa vode in drugih koristnih snovi. Danes ne potrebujemo alkohola za razkuževanje, saj imamo zdravo pitno vodo in brezalkoholne pijače, za razkuževanje ran, ustne votline in prebavil pa učinkovitejša sredstva brez škodljivega stranskega učinka.

2. Alkohol je **topilo** – raztaplja nekatere snovi, ki niso topne v vodi. Ko so v preteklosti ljudje jedli močno, mastno, težje prebavljivo hrano in pili vino, so alkohol in kisline prispevali svoj delež pri prebavi. Danes uporabljajo alkohol kot topilo v kemični industriji in v domačem zdravilstvu za namakanje nekaterih zdravilnih rastlin.
3. Alkohol je **gorivo**, ki je po energetski vrednosti primerljivo z bencinom; v času naftne krize so v nekaterih deželah predelovali avtomobile na alkohol. Kot gorivo se alkohol (gorilni špirit) ne uporablja veliko. Tudi pri presnovi v človeškem organizmu je alkohol energent, gorivo: pri njegovi razgradnji v jetrih nastane iz grama alkohola 7,1 kalorije toplotne energije, zato alkohol pokriva potrebe po pravšnji telesni temperaturi ves čas, dokler je v telesu. V preteklosti so bili ljudje večinoma podhranjeni in so morali za preživetje opravljati težko telesno delo; toplotna energija od presnove alkohola jim je omogočala, da je večji del zaužite hrane ostal za vzdrževanje in obnavljanje organizma. Danes ima večina ljudi v razvitem svetu ob preobilni hrani težave s *preveč kalorijami*, zato jim prisotnost alkohola v presnovi povzroča še dodatno nezaželeno večanje mastnih zalog.
4. Alkohol je **surovina**, iz katere v kemični in prehranski industriji izdelujejo druge snovi. Od nekdanj je najbolj znan kis – pomembna začimba za hrano in naravni konzervans, ki ščiti hrano pred kvarjenjem.
5. Alkohol **omamlja živčni sistem**; je najbolj razširjena omamna ali opojna snov (psihoaktivna substanca, droga ali mamilo). Njegov omamni učinek na človekove možgane je zelo širok, druge droge delujejo večinoma na bolj ozek del zavesti, vendar pa neredko močnejše.

Kaj je omamljanje?

Je kemično dogajanje v človekovih možganih (nevrotransmisija), ki ga sproži in vzdržuje človek sam ali mu ga drugi, da čuti užitek ali prekrije neprijetne občutke; je torej nasilno spreminjanje zavesti in doživljanja, nujna posledica tega pa je spremenjeno vedenje in ravnanje. Človekovo zavest je mogoče omamno spreminjati z omamnimi snovmi (npr. z alkoholom), z omamnim vedenjem (npr. z igranjem na srečo), z omamnim doživljanjem (npr. s sovraštvom) ali z veliko enostransko pozornostjo na določeno naravno potrebo (npr. po hrani), da bi jo zadovoljevali

čezmerno ali premalo. Odločilno pri omami je to, da si z njo človek umetno in varljivo vzbuja prijetne občutke (nevrotransmisijo), kakršni sicer spremljajo uspešno delo, lepo sožitje z drugimi, doživljanje kulture in vse drugo zdravo zadovoljevanje pristnih telesnih, duševnih, socialnih, duhovnih in drugih potreb – to je škodljiva ena stran omamljanja, druga stran pa je ta, da si z njo človek utiša možganske alarme skrbi, stiske, bolečine in drugih obrambnih sil v zavesti, ki ga silijo, da ustrezno ukrepa za zadovoljitev kake svoje pereče potrebe, za rešitev težave, zdravljenje in podobno. Duševno in socialno zdrav človek doživlja pri zadovoljevanju svojih potreb, pri delovnih uspehih in reševanju težav za kakovostno življenje potrebno vsakdanjo mero ugodja, občasno pa vrhunsko zadovoljstvo – trezno opojnost življenjskih vrhuncev. Omamljanje pohablja možgane tako, da čedalje težje vodijo človeka v zadovoljevanje pristnih človeških potreb za lastno preživetje in razvoj; zdravo zadovoljevanje potreb mu je čedalje bolj suhoparno in pusto, pri njem čuti čedalje manj zadovoljstva. Omamljanje je torej umetno pregrevanje ali uspavanje možganov, da se vzbujajo v zaznave in občutke, ki so nasprotni realnemu svetu njega samega in okolja – mladi pravijo temu »odštekanost«, *odklopljenost*. Bistvo omamljanja je oženje in plitvenje človekove zavesti, zapiranje vase in v svoj navidezni svet občutkov, čedalje večje izgubljanje stiska z realnostjo.

Pri opitosti z alkoholom se omamlja zelo širok spekter možganskega delovanja in zavesti: človeku povzroča občutek užitka, oži njegovo zaznavanje okolice in sebe, upočasni reagiranje, ga razburja in draži, pa tudi pomirja in uspava, blaži mu bolečino, daje občutek toplote in ga hladi, ga odžejja in mu da občutek sitosti ..., zlasti pa spremeni njegovo doživljanje sebe, drugih ljudi in celotne resničnosti, s tem pa tudi njegovo vedenje in ravnanje. Pri večanju alkohola v krvi, so telesni, duševni in socialni znaki opitosti čedalje bolj vidni, človek se čedalje manj zaveda, kaj govori in dela, se opoteka, obleži in trdno zaspri, okrog 5 promilov alkohola v krvi pa umre, ker alkohol v možganih za vsem drugim ohromi še delovanje srca in dihanje.

Ljudje so od nekaj uporabljali alkohol ali druge omamne snovi za omamljanje svoje zavesti. Ko so doživljali telesno bolečino, so jo začasno ublažili (anestezirali) z uživanjem alkohola; v preteklosti je bila to morda edina rešitev, danes pa imamo vrsto primernejših protibolečinskih sredstev za paliativno zdravljenje in odstranjevanje nesmiselne bolečine. Ko so doživljali duševno stisko, so jo začasno omilili z uživanjem alkohola. Ko so se hoteli veseliti, so se poživili z uživanjem alkohola. Ko so žalovali, so žalost potlačili z uživanjem alkohola. Ko so bili malodušni ali otožni, so temno doživljanje prekrili z uživanjem alkohola. Ko jih je zeblo, so si ustvarili

navidezni vtis toplote z uživanjem alkohola; alkohol namreč širi žile. Ko so bili žejni, so pili alkoholne pijače; ne samo, ker v njih prevladuje voda, tudi sama omamljenost daje občutek odžejanosti. Ko so bili ob kroničnem pomanjkanju hrane lačni, so pred jedjo pili alkoholno pijačo in imeli manjši občutek lakote. Ko so težko delali in bili utrujeni, so uživali alkohol, da so imeli občutek dodatne moči. Ko so šli v smrtno nevarnost v medsebojnem pobijanju, so pili pogubni »*jurišni rum*«. Ko so se namenili počenjati grda in huda dejanja zoper druge ljudi, so se opili z alkoholom. Tako se dogaja še danes. Pot lastnega uničevanja tako v naglem samomoru kot v počasnem uničevanju sebe spremlja omamljanje z alkoholom. V neskončnost bi šlo naštevanje primerov, ko so ljudje v preteklosti zlorabljali alkohol ali to delajo danes.

Vsaka omamljenost je delna izklopitev in sprememba delovanja živčnega sistema, ki je najbolj dragocen človekov organ, saj ga usmerja, upravlja delovanje vseh organov, omogoča preživetje in razvoj. Omamljenost ima lahko za samega opitega človeka ali za koga drugega že pri enkratni pijanosti usodne posledice, npr. trajno poškodbo ali smrt ob nesreči, smrtno zastrupitve z alkoholom, nepremišljeno usodno odločitev, zločin. Z vsako omamljenostjo pa se utirja goljufiga bližnjice do dobrega občutka v možganih – slaba navada, ki je po slovenskem pregovoru železna srajca. Ta pa človeku ne le iz dneva v dan bolj preprečuje doživljanje zdravega veselja, radosti in dobrega počutja ob uspehih pri delu, osebni rasti in medčloveškem sožitju, ampak tudi s čedalje bolj neizprosno nujo zahteva ponavljanje omamljanja.

6. **Alkohol povzroča zasvojenost.** Dolgotrajnejše uživanje alkohola ali drugih omamnih snovi se utiri organsko v možganih kot umetna potreba ali zasvojenost, ki čedalje bolj neizprosno zahteva svojo zadovoljitev; zasvojenost lahko opredelimo kot umetno škodljivo potrebo po omamni snovi, omamnem vedenju ali omamnem doživljanju. Ko se omamljanje ponavlja, se v možganih utirijo nove nevroanatomske povezave, kako priti do užitka ali kako izklopiti neprijetno počutje. Pri tem zakrnevanjo zdrave nevronske poti za doživljanje zadovoljstva, sreče, obvladovanje napora in premagovanje težav.

Ko je zasvojenost vzpostavljena, pijanost človeku ne daje več prvotnega užitka, ampak mu samo omamno zastira težave, poškodbe, stiske in propadanje, v kar tone ob napredovanju zasvojenosti. To je ena od prevar, ki jih zasvojenec kruto občuti na sebi.

Zasvojen človek običajno čuti potrebo po alkoholu ali drugi drogi močnejše kot svoje naravne telesne, duševne, duhovne, socialne, razvojne in druge pristne človeške potrebe. Z razvojem zasvojenosti se najprej in najhuje kviri sožitje z najbližjimi v

družini in službi ter se dogaja osebnostno nazadovanje, ker zasvojenec čedalje bolj zanemarja zadovoljevanje svojih pristnih človeških potreb.

Pri razvoju zasvojenosti je značilno tudi to, da človek od začetka uživanja alkohola pa do določene stopnje poškodovanosti organizma potrebuje za isto opitost čedalje več alkohola (toleranca do alkohola ali druge droge raste). Nato več let »nese« določeno količino alkohola, eden več, drugi manj. V zadnjem obdobju propadanja pa spet prenese čedalje manj alkohola, ker ima že zelo bolna jetra in možgane.

Zasvojenost se razvija pri vsakem človeku različno hitro, pri slehernem pa dolgotrajnejše uživanje alkohola nujno povzroči zasvojenost in postopno propadanje na vseh razsežnostih; isto velja pri uživanju drugih omamnih snovi, omamnem vedenju in omamnem doživljanju.

Kakšne so posebnosti, če se omamlja in postane zasvojen mlad človek? Mlad človek še nima v možganih utirjenih zdravih nevronske poti za delovne, sožitne in druge navade, ki so potrebne za odgovorno, zrelo, kakovostno samostojno življenje. Omamno in zasvojenostno vedenje se v njegovih možganih utiri kot *prvotno besedilo življenja*. Zato je zasvojenost kot bolezen pri mladem človeku hujša, predvsem pa je veliko težje njeno zdravljenje in urejanje. Pri odraslem človeku, ki je imel pred zasvojenostjo že utirjene delovne in druge življenjske navade, mora zdravljenje zasvojenosti znova ojačati njihove nekdanje zdrave nevroanatomske poti v možganih in dodati nekaj novih zdravih, da bo vse skupaj dovolj prekrilo zasvojenostne in omamne nevroanatomske poti, pri zdravljenju mladega zasvojenca pa je treba vzpostavljati delovne in druge življenjske potrebne navade večinoma znova. To je najzahtevnejše opravilo vsakega mladega človeka, pri zasvojenosti pa se dogaja pod hudim pritiskom utirjenih navad zasvojenostnega življenjskega sloga, abstinenčnih stisk in nujnostjo, da nenehno budno pazi pred ponovnim pitjem ali drugačnim omamljanjem.

7. **Alkohol uničuje organizem.** Alkohol deluje uničevalno na vsako živo celico. Znano je, da cvetlica v lončku ovne in v kratkem odmrje, če jo zalijemo s čistim alkoholom namesto z vodo. Pri človekovem padanju v zasvojenost z alkoholom se telesno propadanje večinoma več let ne vidi očitno, ker je človek najbolj kompleksno bitje, zavarovan s številnimi telesnimi, duševnimi, socialnimi in duhovnimi obrambnimi vzgibi – imunskimi mehanizmi. Prav ta najbolj dragocen sistem za obrambo pred nevarnostmi in za krmiljenje lastnega razvoja pri omamljanju in zasvojenosti najbolj usodno oboleva. Spreminja se v svoje nasprotje, tako da v človekovi zavesti brani predvsem nadaljevanje omamljanja in doživlja kot sovražnike vse, ki mu želijo

pomagati iz omame in zasvojenosti. Bolni obrambni mehanizmi so najtrdovratnejši vidik pri boleznih omamljanja in zasvojenosti. Od določene točke, ki je različna od človeka do človeka, pa so tudi telesne alkoholne poškodbe pri vsakem človeku jasno vidne in usodne. Telesno propadanje se navadno opaža sorazmerno pozno v primerjavi s hudimi posledicami v človekovem sožitju z najbližjimi, v njegovi duševnosti, razvoju in na drugih specifično človeških sposobnostih. Prav tako kot sama zasvojenost tudi propadanje organizma in vseh drugih človeških zmožnosti pri njej napreduje pri vsakem človeku z drugačno hitrostjo, pri slehernem pa dolgotrajnejše uživanje alkohola nujno povzroči postopno propadanje.

Ko človek spije alkoholno pijačo, preide alkohol iz prebavil zelo naglo v kri in z njo kroži po telesu. Pri tem omamlja možgane in ostali živčni sistem. Jetra ga razkrajajo s konstantno hitrostjo, ki je ni mogoče povečati. Pri razgradnji organizem uporabi energijo alkohola za vzdrževanje telesne temperature, jetra sama pa se pri tem postopoma poškodujejo in hudo obolijo (zamaščenost jeter, jeterna ciroza). Podoben potek zahtevne razgradnje v jetrih se dogaja pri vseh omamnih snoveh, ki jih človek popije ali poje, vdihava, vbrižga v žilo ali jih vsrka njegova koža.

Alkohol je snov s svojimi značilnostmi. Za človeka so nevarne zlasti te, da ga omamlja, mu povzroča zasvojenost in uničuje organizem. Živalim nagon preprečuje, da bi uporabljale alkohol in druge omamne snovi. Človek pa ima pamet, s katero lahko sebe in vse stvari spoznava, in ima svobodo, da jih smiselno uporablja ali pa nesmiselno zlorablja. Ko se omamlja z alkoholom, se moti, vara sebe in druge ter zlorablja naravno snov alkohol. Vsako si želi živeti lepše in bolje, doživljati hoče več sreče, trezne opojnosti življenja – to v svojem življenju vsakdo potrebuje kot kruh. Ko se omami, čuti, da mu uspeva. Površen osebni in družbeni vtis je, da uspeva bolje in hitreje, kot če bi se zdravo prehranjeval in gibal, vztrajno delal, opravljal svoje vsakdanje naloge, skrbel za zdravo sprostitev in razvedrilo, se duhovno poglobljajal, navezoval medčloveške odnose in razmerja ter jih pošteno vzdrževal in razvijal, se trajno izobraževal in osebnostno razvijal, posredoval drugim svoja spoznanja in izkušnje, iskal in uresničeval smisel vsakega trenutka in vsega svojega življenja v ekološki celoti družbe in stvarnosti. Ne vara alkohol človeka, alkohol je nedolžna mrtva snov ki ne more biti kriva za nastale stiske, težave in bolezni. Moti in vara se človek sam, ker pri zlorabi alkohola ne uporablja svoje pameti. Samoprevara omamljanja je v tem, da vžge v človekovih možganih kratkotrajni ognjemet boljšega občutka, za njim pa zasmrdi strupen dim, ki onesposablja prav ta najbolj dragoceni človekov organ, da ga je čedalje bolj nezmožen voditi v zdrav razvoj, v doživljanje zmerne sreče in trezne opojnosti življenja skozi celoten vek človeškega življenja.

Več o alkoholu, omamljanju in zasvojenosti

Edwards Griffith (2003). *Alkohol. The World's Favorite Drug*. New York: Thomas Dunne Books.

Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). *Pitje mladih Ljubljana*: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 25-30, 55-75.

Ramovš Jože (1981). *Alkoholno omamljen. Ječa alkoholizma v družini in pot iz nje*. Celje: Mohorjeva družba (2. dopolnjena izdaja 1986), str. 46-56.

Ramovš Jože (2001). *Slovar socialno alkoholološkega izrazja*. 3. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

2. Opijanje in zasvojenost sta hudi bolezni

Velika večina alkohola se v današnjih razmerah proizvede in porabi zaradi ene same od njegovih lastnosti – te, da z omamljanjem živčnega sistema začasno spremeni človekovo doživljanje samega sebe in vsakdanje resničnosti. Zdi se, kot da je alkohol darilo narave, ki človeku ponudi, karkoli si zaželi. To izraža že njegovo ime, ki je arabskega izvora (al-kohl) in pomeni duh vina. Tudi njegovo latinsko ime je duh (spiritus, od tod špirit) – ista beseda, ki se uporablja za najbolj svobodno osebno jedro človeka in za vsemogočnega božjega duha. Sodobna tržna družba jemlje alkohol kot vsakdanje porabniško blago, ljudje – zlasti mladi – ga doživljajo kot zelo pomembno sredstvo za užitek in zabavo.

Toda resnica o alkoholu in njegovem delovanju na človeka je obratna. Alkohol *hinavska molekula*, ki človeku ničesar ne da, ampak mu skoraj vedno nekaj vzame, kar je bistveno zanj kot človeka. Ne nasiti ga, ampak mu odvzame doživljanje lakote, to je energijo, s katero bi iskal hrano. Ne da mu poguma v nevarnosti, ampak mu vzame doživljanje strahu – energijo, da se izogne nevarnosti. Ne da mu svobode, ampak mu zmanjša sposobnost presoje; pomislimo na prometne nesreče. Ne da mu veselja in navdušenja nad polnim življenjem, delom in sožitjem, ampak mu vzame voljo za delo, doživljanje življenjskih dolžnosti in navade, ki bi ga poganjale, da z relativnim zadovoljstvom opravlja naloge za lasten razvoj, za medčloveško sožitje, za kulturo in naravo, doživlja uspehe pri opravljanju svojih nalog in reševanju težav, z uspehi in rešitvami pa nove, še večje odmerke veselja in navdušenja. Ne vzame mu bolezni, ampak doživljanje bolečine ob bolezni, ki je naravna energija, da se človek zdravi in skrbi za zdravje. Alkohol in vsaka omama vzame človeku trezno opojnost njegovega dejavnega človekovanja in sožitnega občestvovanja. Skratka, alkohol človeku ničesar ne daje, ampak mu jemlje. Seveda je včasih pri človeku smiselno tudi »jemanje«, da se zmanjša trenutno neozdravljiva neznosna bolečina ali zadovolji nujna potreba, četudi na manj zdrav način – pri lastnostih alkohola smo omenjali, da so ga v preteklosti pod silo razmer smiselno uporabljali v te namene.

Danes poleg ekonomskih zastopnikov proizvodnje in prodaje alkohola tudi nekateri družboslovci – po njih pa zlasti mladi ljudje zastopajo misel, da alkohol deluje samo na človekovo počutje, da je življenjski slog z omamljanjem le svobodna osebna izbira, govorjenje o omamljanju in zasvojenosti kot hudi telesni, duševni, socialni in duhovni bolezni pa nedopusten družbeni konstrukt. Ti trdijo, da je človek močnejši od alkohola in drugih omam. Spoznanja in izkušnje pa govore drugače. Omame in zasvojenosti niso družbeni

konstrukt, ampak poleg osebne tudi družbena pohabljenost, pred katero sta v večini primerov posameznik in družba nemočna. Vpliv alkohola in drugih omamnih snovi na človeka se začne v telesu, zato je vsaka omama in vsaka zasvojenost naprej telesna bolezen, to je fiziološka, kemična in biološka resničnost in ne le družbeni konstrukt ali duševni občutek posameznika. Konkretna podoba vsake omame in zasvojenosti pa se kaže predvsem duševno – kot spremenjeno doživljanje in vedenje omamljenega ali zasvojenega in tistih, ki z njim živijo in delajo; konkretna podoba omamljenost se torej kaže v psihosocialni luči, ki je posledica biofizikalnega delovanja alkohola na človekove možgane in druge organe. Družbena samoprevara, da omame in zasvojenosti niso v osnovi zelo huda možganska, to je telesna bolezen, je danes za mnoge, zlasti mlade ljudi, usodna, kajti to javno mnenje jih po bližnjici pripelje v omamljanje in zasvojenost, ne da bi se zavedali, kam gre njihovo življenje. Zasvojenosti in njenih posledic pa se danes velika večina ljudi nikoli ne reši. Tistim, ki z veliko osebnega truda in družbene pomoči zacelijo bolezen kroničnega omamljanja in zasvojenosti, pa se leta propadanja v njihovem življenju ne vrnejo, če ne upoštevamo osebne in družbene škode.

Pri zasvojenosti gre torej za neločljiv splet trojega. Osnova je telesno dogajanje pri presnovi alkohola v človekovem organizmu, temu sledijo osebne posledice na doživljanju in vedenju posameznika, tretje je družbeno dožemanje alkohola ter družbena stališča in odzivanje na njegovo uživanje in na posledice tega. Prvo in tudi drugo je dokaj konstantna biokemična zakonitost, medtem ko je paleta družbenega dožemanja, stališč in reakcij zelo različna v različnih družinah, skupinah in večjih družbah, prav tako se zelo spreminja v različnih časih. Duševne in socialne spremenljivke glede omamljanje in zasvojenosti so osnova za družbeno podcenjevanje resnosti te bolezni in s tem glavna vstopna vrata v omamljanje in zasvojenosti v družbenih razmerah, ki so naklonjene čezmernemu pitju ali drugim vrstam omamljanja. Duševne in socialne spremenljivke pa so tudi edina vstopna vrata za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti.

Pojav vsake zasvojenosti in omame je celosten: neločljivo vključuje telesno – fizično in kemično delovanje, duševno dogajanje v človekovi osebnosti in dogajanja v družinskem in širšem družbenem sožitju. Tudi drugod gre seveda za podobno človeških celoto, toda tukaj jo moramo posebej poudariti, ker razkosano biološko, zdravstveno, psihično in socialno obravnavanje omam in zasvojenosti danes prevladuje v znanstvenem raziskovanju, pri poskusih preprečevanja in neredko tudi zdravljenja teh bolezni. Teoretična in praktična ozkost glede omamljanja in zasvojenosti pa povzroča usodno neučinkovitost in strokovne zmote pri socialnem delu, v zdravstvu, šolstvu, politiki in povsod drugod, kjer se pojavlja.

Vzemimo za primerjavo raka. Rak je biološka resničnost, bolnik in njegovi bližnji to bolezen doživljajo ter ukrepajo v smeri reševanja. Realnost raka redko kdo poskuša razlagati predvsem kot etnografsko ali družbeno zgodbo; pri njem je nevarnost, da biologija in medicina pozabita na psihosocialne vidike. Pri pojavih zasvojenosti in omam je obratno. Ko jih raziskujejo in opisujejo sociološke znanosti, pogosto spregledajo telesne in duševne bolezenske procese, vidijo pa predvsem povprečne vrednosti družbenih stališč in ravnanj ter posamezne tragične psihosocialne zgodbe, vpete v ta stališča. Sociološki in etnografski vidiki zasvojenosti in omam so nepogrešljivi, so pa usodno pomanjkljivi. V današnjem družboslovju, vzgoji, kulturi, gospodarstvu in politiki so neredko zgolj sociološki vidiki zasvojenosti in omam tako v ospredju, da drugih sploh ne upoštevajo. Do tega prihaja, ker družboslovni raziskovalci, socialni in pedagoški učitelji, ekonomisti in politiki nimajo takega stika z realnim življenjem, da bi zasvojenosti poznali v njihovi realni življenjski resničnosti, zlasti pa njihovo poklicno delo ne terja od njih osebne odgovornosti za rezultate preventive zasvojenosti, terapije zasvojenecv ali oskrbe neozdravljivih zasvojenecv, ampak o tem le pišejo, poučujejo ali izvajajo naročene javne projekte. Kakor je pri razpravi o raku pomanjkljivo, če biologija in zdravstvo ne upoštevata psihosocialnih in širših družbenih vidikov, tako je pri omamah in zasvojenostih pomanjkljivo, če družboslovci ne upoštevajo telesnih resničnosti pri enem in drugem od teh dveh pojavov. Če na primer socialni delavec skuša človeku, ki je izgubil zmožnost kontrole pitja alkohola, pomagati, da bi spet vzpostavil kontrolo pitja – da bi lahko zmerno pil, dela s tem enako strokovno napako, kot če bi zdravnik skušal pozdraviti rakasti tumor na možganih z zdravili za migreno. Teorije in poskusi pomoči, ki ne upoštevajo celote vseh razsežnosti omam in zasvojenosti, trošijo svojo energijo in energijo ljudi za nekaj, kar si vsi želijo, ni pa možno. Pri zasvojenem človeku je edino pošteno in učinkovito vso energijo usmeriti v abstinenco, zdravljenje in vadbo zdravega življenjskega in sožitnega sloga, kar je realno dosegljivo, pri preventivi pa v osnovno znanje o alkoholu, omamljanju in zasvojenosti, v zavestno stališče do uživanja alkohola in omamljanja ter v vztrajno vadbo navade neškodljivega pitja alkohola ali abstinence ter zdravega življenja in sožitja.

Zasvojenost je umetna škodljiva potreba po omamni snovi, omamnem vedenju ali doživljanju. Vsaka primerjava sicer šepa, toda zasvojenosti in omame so, kot smo že omenili, psihosocialna paralela malignim novotvorbam na telesnem področju – s to primerjavo najlažje pojasnimo navedeno opredelitev zasvojenosti. Maligni tumor je škodljiv tujek v telesu, zasvojenost pa je sama na sebi umetna škodljiva novotvorba med človekovimi potrebami. Pri razvoju raka se metastaze kot umetne škodljive organske tvorbe širijo na vitalne organe telesa, da jih *zajedajo* in uničujejo, dokler se celoten organski sistem ne sesuje. Ko omamljanje

prerašča v zasvojenost, se večja umetna škodljiva potreba po alkoholu ali drugi omamni snovi na račun pristinih socialnih, duševnih, razvojnih in nazadnje tudi telesnih potreb, tako da se psihosocialno in telesno delovanje človeka najprej zavira, nato pa nazaduje proti točki mrtvega ravnotežja živega sistema na vseh področjih; ta razkroj pa spremlja največja gostota psihosocialnih stisk in poškodb. Pri raku odpovedo telesni obrambni (imunski) vzgibi, saj neredko ni niti bolečine – tega dragocenega obrambnega alarma za zdravljenje –, pri preraščanju omamljanja v zasvojenost in njenem razvoju pa odpovedo zlasti socialni, duševni in družbeni obrambni mehanizmi razumskega dojetja resničnosti, učenja, samopomoči in solidarnosti, tako se človek svoje zasvojenega obolenja večinoma sploh ne zaveda.

Današnja zdravstvena klasifikacija bolezni in vzrokov smrti pozna diagnozi škodljivo pitje in sindrom odvisnosti od alkohola. **Pri škodljivem pitju** nastajajo zdravstvene, socialne in druge motnje, ni pa še vzpostavljena zasvojenost. Ne postane vsakdo, ki škodljivo pitje, zasvojen, vsak zasvojen pa je prej škodljivo pil. **Sindroma odvisnosti od alkohola** diagnosticirajo po naslednjih pojavih (če so vsaj trije, gre verjetno za zasvojenost):

- 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 zaradi odtegnitve alkohola (abstinenčna kriza).

Zasvojenostim so sorodne **omamne motnje naravnih potreb**, npr. različne motnje hranjenja, odnosov in druge. Pri njih so omamljanje človekove zavesti ter duševne, socialne in druge poškodbe podobne kot pri zasvojenostih, bistveno pa se razlikujejo od njih po tem, da niso umetna potreba, ampak se pri njih človek posveča tej ali oni svoji naravni človeški potrebi neizmerno in na škodljiv način. To bistveno razliko je treba upoštevati pri razumevanju, preventivi in zdravljenju. Pri zdravljenju vsake zasvojenosti je npr. nujna abstinenca (zdržnost od omamne snovi, vedenja ali doživljanja), pri omamnih motnjah naravnih potreb pa abstinenca ni možna, ampak da človek vzpostavi zrelo zmernost in z veselo hvaležnostjo zadovoljuje to in druge pristne človeške potrebe. Razlika med zasvojenostmi in omamnimi motnjami naravnih potreb je torej podobna kakor med tumorjem na možganih in med migreno. Oboje lahko enako boli, drugače pa se zdravi; tumor je škodljiv tujek in ga je treba operativno odstraniti, operacija možganov pri migreni bi bila jalovo

poškodovanje. Tudi preprečuje se omamne motnje naravnih potreb precej drugače, kakor zasvojenosti.

Za razliko od raka je vsaka zasvojenost in omamna motnja naravnih potreb **socialna bolezen**. Ko postaja eden v družini, v ožji delovni ali prijateljski skupini zasvojenec ali bolan zaradi kake kronične omamne motnje, obolevajo z njim vzporedno tudi vsi drugi, npr. ob alkoholiku njegova žena ali partnerka, otroci, prijatelji, sodelavci, predpostavljeni. Seveda obolevajo drugače kot zasvojenec, vendar ne na manj hud način. Oboleva njihovo doživljanje, vedenje in ravnanje, da sami ne znajo pomagati ne zasvojenemu bližnjemu ne sebi. Omamne motnje in zasvojenosti so socialne bolezni tudi zato, ker so *socialno nalezljive*: škodljivo pitje in druge zasvojenosti, motnje hranjenja in druge omamne motnje naravnih potreb nehote in nevede prevzemajo od enega še drugi, ki se z njim družijo; tukaj se potrjuje stari slovenski pregovor: *povej mi, s kom se družiš, in povem ti, kakšen si*. Tudi zdravljenje in urejanje zasvojenosti in omamnih motenj je vedno socialno. Vsi uspešni načini zdravljenja alkoholikov in drugih zasvojencev ter bolnikov z motnjami naravnih potreb, ki so doslej na svetu znani, so skupinsko dogajanje – skupinsko prizadevanje za abstinenco pri zasvojencih in za zdrav red pri zadovoljevanju potreb pri bolnikih s temi kroničnimi motnjami, oboje v neločljivi povezavi s skupinskim vzgojnim osvajanjem zdravega življenjskega in sožitnega sloga. Ker so skupaj z zasvojencem oboleli vsi njegovi bližnji, vsi kakovostni programi zdravljenja in urejanja poskrbijo tudi za vzporedno zdravljenje in urejanje svojcev, nekateri programi v ločenih skupinah (npr. sistem anonimnih alkoholikov), drugi skupno v isti skupini (npr. sistem klubov zdravljenih alkoholikov).

Od leta 1935, ko so nastali anonimni alkoholiki (AA) – to je največji sistem za zdravljenje zasvojenosti in omamnih motenj na svetu, je čedalje več **zdravljenih alkoholikov in drugih zasvojencev**. V Sloveniji se je sistematično zdravljenje alkoholikov začelo leta 1971 na Škofljici pod vodstvom dr. Janeza Ruglja. Ker je danes pri nas in po vsem razvitem svetu precej zdravljenih alkoholikov, moramo zaradi njih in zaradi sebe jasno poznati zakonitost, da je za vsakega zdravljenega alkoholika popolna in trajna **abstinenca** (vzdržnost od alkohola) pogoj za njegovo zdravo in urejeno življenje. Če zdravljeni alkoholik ponovno uživa alkoholno pijačo ali se drugače omamlja, postane aktiven alkoholik s celotnim zgrešenim življenjskim in sožitnim slogom vred; nekaterim se to zgodi takoj, drugim pa postopoma. Z zdravljenjem alkoholizma zasvojenost v človekovih možganih ne izgine v nič, ampak preide v »speče« stanje. Pri socialnem urejanju se namreč v možganih utirijo nevroanatomske poti treznega in zdravega življenjskega ter sožitnega sloga, tako da prevladajo nad potmi bolezenske zasvojenosti ali omamne motnje. Zato je pri zdravljenju

odločilno, da zasvojenec in njegovi bližnji v prvih treh letih osvojijo zdrav in nadpovprečno kakovosten življenjski in sožitni slog.

V današnjih razmerah se uspešno zdravi in socialno uredi le par odstotkov zasvojenecv in bolezensko omamljenih ljudi. Velika večina bolj ali manj neopazno propada v družbi. Poleg njih so najbolj prizadeti in bolni njihovi najbližji družinski člani. Tako nosijo bremena drug drugega in namesto, da bi človeško in socialno napredovali po svojih sposobnostih in družbenih razmerah, vsi skupaj životarijo ali celo nazadujejo. Nekaj odstotkov zasvojenecv in kroničnih omamljencev pa osebno in socialno tako propade, da se to jasno vidi v skupnosti. Nekateri od njih životarijo v svojih stanovanjih, drugi živijo na robu družbe kot brezdomci, klošarji, nekateri so nastanjeni v ustanovah. **Neozdravljivi zasvojenci in bolezensko omamljeni** ljudje potrebujejo socialno oskrbo. Do nje imajo demokratično in etično in celo ekonomsko pravico, saj so propadli alkoholiki ponavadi dali toliko zaslužka prodajalcem in proizvajalcem pijač, državi pa z davkom nanje, da je javna socialna oskrba in humanitarna pomoč, ki jo dobijo do svoje tragične smrti, komajda del obresti njihovega vložka. Družba, ki neozdravljivim zasvojenecem zagotavlja minimum socialne oskrbe, odplačuje tudi svojo krivko: s svojo moko, omamljanju naklonjeno kulturo je pomemben povzročitelj njihovega žalostnega stanja. Javna socialna ter osebna in organizirana humanitarna pomoč slehernemu, ki si sam ne more pomagati do človeka dostojnega življenja glede na svoje socialno okolje, pa je v vsakem socialnem okolju tudi nenadomestljivo polje za razvijanje in krepitev osebne in skupnostne solidarnosti – brez nje propade sleherna človeška skupnost in socialno zelo oboli vsak posameznik.

V vseh znanih kulturah in zgodovinskih obdobjih so se pojavljale zasvojenosti in omamljanje. Ta pojav so dojemali zelo različno; strokovno pravimo, da so bili in so še vedno **različni koncepti omam in zasvojenosti**. V skladu s svojim razumevanjem so družbe in posamezni ljudje zelo različno ravnali, da bi probleme, ki jih prinašajo omame in zasvojenosti, preprečevali in jih reševali, ko je do njih prišlo.

V večini kultur in družb je bilo, je deloma še danes, najbolj razširjeno moralistično gledanje na probleme, ki jih imajo omamljeni in zasvojeni ljudje. V tem primeru posamezniki in družba menijo, da so omamljeni in zasvojeni ljudje moralno pokvarjeni in hudobni, da je ta napaka samo njihova osebna zadeva, da bi se lahko spremenili, če bi hoteli, in ker se ne, zaslužijo obsojanje, ne potrebujejo pa pomoči; družba in bližnji nimajo vzročne povezave z stanjem zasvojenca ali omamljenca, sami nimajo nikakršne motnje, zato se nimajo kaj spreminjati. Moralistično pojmovanje omamljanja in zasvojenosti je izraz nemoči tako družbe kot posameznika pred omamljanjem in zasvojenostmi.

Že več kot tri tisočletja so varovalna smernica posameznikom in družbam nauki o alkoholu, pitju in omamljanju, ki se nahajajo v svetih knjigah in spisih judovske, krščanske, islamske, hindustične, budistične, taoistične in drugih ver. Te smernice se ujemajo s sodobnimi znanstvenimi spoznanji.

V družbah preteklih stoletij in tisočletij so neredko vladarji postavljali in izvajali zelo stroge in krute kaznovalne ukrepe proti pijanim ljudem ali tudi proti tistim, ki so proizvajali ali prodajali alkohol in druge omamne snovi.

Od začetka 19. stoletja do druge svetovne vojne je bilo v Ameriki in Evropi razširjeno abistnentsko gibanje. Nastajanje problemov zaradi omamljanja in zasvojenosti z alkoholom je preprečevalo s popolno alkoholno vzdržnostjo.

Možnost zdravljenja kronično omamljenih in zasvojenih ljudi se je pojavila šele leta 1935. Tedaj je iz človeške imunske socialne samopomoči vzniknil program zdravljenja alkoholikov v skupinah, kjer si oboleli alkoholiki sami med seboj pomagajo po programu dvanajstih korakov; imenujejo se anonimni alkoholiki (AA). Po istem programu dvanajstih korakov se v svojih skupinah urejajo njihovi svoji (AI-anon), otroci (AI-ateen), odrasli otroci alkoholikov (OOA), ljudje z motnjami hranjenja (OA), zasvojenci z igrami na srečo (anonimni hazarderji), kadilci (NicA – Nicotine Anonymous), narkomani (NA – narcotics anonymous) in več deset drugih vrst skupin za druge omame, zasvojenosti ter človeške stike in težave. Program AA je najbolj razširjen in najuspešnejši sistem za reševanje problemov zasvojenosti in omam na svetu, priporoča ga tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Z njim se je začelo novo obdobje v zgodovini zasvojenosti in omam, ko sta ti dve hudi človeški težavi postali rešljivi. Vzporedno s tem se je začelo tudi novo gledanje na kronično omamljanje in zasvojenosti: to sta huda celostni človeški boleznim, in sicer socialni, duševni in telesni, ki potrebujeta zdravljenje in socialno urejanje. To gledanje je v skladu s sodobnimi spoznanji vseh številnih znanosti in strok, ki so za to kompleksno področje odgovorne. Poleg sistema AA je danes veliko različnih programov za zdravljenje in socialno urejanje alkoholikov, drugih zasvojencev ter bolnikov z omamnimi motnjami. Številni sistemi so laični in delujejo zgolj po načelu samopomoči, mnogo jih je strokovno vodenih, zdravstvenih v bolnišnicah in ambulantah ter socialnih. Večina terapevtskih programov vključuje v urejanje tudi družinske člane zasvojencev in bolnikov z omamnimi motnjami. Podobno kot AA ima večina terapevtskih sistemov organizirane tudi klube za trajno povezanost zdravljenih zasvojencev; ti klubi delujejo na principu samoorganizacije in samopomoči. V njih se zdravljeni alkoholiki srečujejo redno, večinoma tedensko; pri nas od leta 1971 znani klubi zdravljenih alkoholikov (KZA), od leta 1989 pa AA. Redno srečevanje z drugimi zdravljenici se je izkazalo za daleč najbolj varno zaščito pred recidivo (povrnitvijo) alkoholne bolezni, to

je za trajno abstinenco v razmerah mokre kulture, ki je za zdravljenje alkoholike izredno velik dejavnik tveganja za recidivo. Obenem je tako srečevanje v skupini odličen sodobni način socialnega učenja za trajno osebnostno in socialno rast, ki je za zdravljenje zasvojenca odločilen vir zadovoljstva in zdravja.

Danes raziskujejo omame in zasvojenosti številne znanosti: biologija in medicina, sociologija, psihologija, socialno delo, pedagogika, ekonomija, politologija in še katera. Spoznanja vsake od njih so za preprečevanje in za zdravljenje potrebna. Nobena od znanosti pa nima niti ne more priti do spoznanj, ki bi sama brez systemske povezanosti z vsemi drugimi, pojasnila pojav omamljanja in zasvojenosti, bila zmožna preprečevati ti dve bolezni, zdraviti kronično omamljene in zasvojene ljudi ter uspešno reševati težave, ki so povezane z omamljanjem in zasvojenostmi. Pri vsem tem uspevajo le tisti, ki v praksi in teoriji delajo po celostnem interdisciplinarnem konceptu. Ko posamezne znanosti skušajo razložiti omame in zasvojenosti in njihove stroke ali se lotevajo programov za preprečevanje in zdravljenje, so v praksi enako neuspešni, kot je (bil) moralistični pristop; edina razlika je, da imajo po besedah in metodah sodobni znanstveni videz. Tak biologistični, psihologistični, sociologistični, ekonomistični ali kak drug delni pristop najdemo, žal, lažje kakor celostnega v sodobnih raziskovalnih, izobraževalnih, vzgojnih, zdravstvenih in drugih ustanovah ter v političnih, ekonomskih in drugih programih v današnjih razvitih državah. Pri tem imamo v mislih dejanski vsebinski koncept in dejansko metodiko njihovega dela, kajti v besedah danes vsakdo zastopa celostni koncept omam in zasvojenosti, ki je utemeljen na celostnem ali systemskem gledanju na človeka v družbi in naravi, na sodobnih spoznanjih vseh relevantnih znanosti in na metodah njihovih strok, na humani usmerjenosti medčloveške solidarnosti ter na stvarnih izkušnjah o omamah in zasvojenosti v preteklosti in danes. Na celotnem področju omamljanja in zasvojenosti je prepad med besedami in dejanji tako globok, kot verjetno nikjer drugje. Če je tako tudi pri strokah in znanostih, ko gre za ti dve motnji, je še en primer bolnih družbenih obrambnih mehanizmov, ki ju povzročata ti dve socialni bolezni.

O samem alkoholu, ki povzroča v naših razmerah veliko večino vseh zasvojenosti, so sodobna znanstvena spoznanja zelo jasna. Posebej so glede tega pomembna nova spoznanja o možganih, ki nastajajo zadnja leta (nevroznanost) in se ujemajo z vsakdanjo tragično izkušnjo mnogih. Ta se stekajo v jasno spoznanje: **alkoholne pijače niso hrana niti potrošniško blago za vsakdanjo rabo**. Ker pa so, žal, v naši današnji družbi prav to, nam preostane le zavestno osebno in skupno delo za osvojitve večšin, s katerimi lahko človek prepreči, da bi alkohol škodljivo uporabljal ali se na druge načine bolezensko omamljal.

Več informacij

O alkoholizmu:

Ramovš Jože (1981). Alkoholno omamljen. Ječa alkoholizma v družini in pot iz nje. Celje: Mohorjeva družba (2. dopolnjena izdaja 1986).

Rugelj Janez (1983). Uspešna pot. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

Boben-Bardutzky Darja in dr. (2004). Osnove zdravljenja odvisnosti od alkohola. Medicina odvisnosti – osnovni učbenik. Ljubljana: Psihiatrična klinika.

O vplivu alkohola na možgane:

Rus Makovec Maja (2004). Nevrobiološki mehanizmi odvisnosti od alkohola. V: Boben-Bardutzky Darja in dr. Osnove zdravljenja odvisnosti od alkohola. Medicina odvisnosti, osnovni učbenik. Ljubljana: Psihiatrična klinika, str. 24-27.

3. Smernice za zmerno pitje

Socialno zdravstvena opredelitev (Vladimir Hudolin) pravi, da je **alkoholizem zgrešen življenjski in sožitni slog, ki je povezan s pitjem alkoholnih pijač**. Človek, ki čezmerno pije, živi telesno, duševno, duhovno, socialno, razvojno in bivanjsko nezdrav življenjski slog, samo opijanje pa je del tega. Ko se omamljanje z alkoholom ali s čim drugim utiri v zasvojenost, je to ena najbolj močnih, trdovratnih sestavin v življenjskem in sožitnem slogu tega človeka.

Zato je to dvoje – življenjski in sožitni slog – edino, kar imamo na voljo, da omamljanje in zasvojenost preprečimo in zdravimo, če do nje pride. Braniti pitje, uživanje drog ali drugo omamljanje in ob tem ne živeti zdravega življenjskega in sožitnega sloga, je kot bi hoteli z brisačo sušiti človeka, ki stoji na dežju. Pri zdravljenju zasvojenosti pa je abstinenca (vzdržnost) od alkohola nujni pogoj, ni pa še zdravljenje, saj pogoj za nekaj še ni ta reč sama. Edino zdravilo pri zasvojenosti je uvedba zdravega življenjskega in sožitnega sloga. Pri preventivi in zdravljenju mora spreminjanje življenjskega in sožitnega sloga potekati zavestno, kajti človekovo vedenje in njegovo spreminjanje je posledica njegovega doživljanja.

Vsak človek ima svoj enkratni in edinstveni življenjski slog. Ta se nenehno prepleta z življenjskimi slogi vseh, ki prijaha z njimi v stik. Tako nastaja sožitni slog odnosov in razmerij v določeni družini, službi, osebni in širši družbi. Osebni življenjski in skupinski ali skupnostni sožitni slog sta neločljiva celota, ki se oblikuje in živi v sožitju ob komuniciranju in drugih dejavnostih. Pri preventivi omamljanja in zasvojenosti je cilj oblikovati življenjski in sožitni slog, ki bo vseboval dovolj varovalnih dejavnikov. Ker se življenjski slog oblikuje vedno v skupini, se preventiva omamljanja in zasvojenosti lahko uspešno vrši samo v skupini, kjer si vsi prizadevajo za kakovosten življenjski in sožitni slog s poudarjeno pozornostjo na vadbi varovalnih dejavnikov proti tema dvema boleznima. Iz istega razloga se zdravljenje in socialno urejanje zasvojenosti in ljudi, ki obolijo zaradi omamnih motenj naravnih potreb, vrši uspešno edinole v skupini tovrstnih zdravilencev, kjer sta njihova skupinska samopomoč in solidarnost odločilnejši kot še tako vrhunsko znanje terapevtov.

Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti bo uspelo, če človek v svoj življenjski slog, njegove skupine in skupnost pa v svoj sožitni slog, vpeljejo **dovolj varovalnih dejavnikov** –

toliko in takih varovalnih dejavnikov, da bodo kos vsem dejavnikom tveganja v osebnosti tega človeka in v socialnem okolju. V osebnosti vsakogar in v vsakem socialnem okolju so različni dejavniki tveganja za omamljanje in zasvojenosti.

V sedanjem slovenskem in evropskem okolju so številni močni dejavniki tveganja za nezdravo uživanje alkohola, za bolezensko omamljanje s hrano in zabavo, z nedovoljenimi mamili in z drugim, s čimer se človek lahko omamlja. Glede pitja alkohola, opijanja z njim in hudih posledicam zaradi tega je Evropa najbolj ogrožen kontinent, Slovenija pa v skupini najbolj ogroženih držav v Evropi. Registrirana letna poraba je pri nas povprečno okrog 10 litrov čistega alkohola na prebivalca, z neregistrirano računajo da je okrog 15 litrov. Povprečna evropska poraba alkohola je za četrtno manjša od naše. Raziskava slovenskega javnega mnenja leta 1999 je ugotovila, da pije tvegano blizu dve tretjini ljudi (59%), redno pije polovica (48%), dnevno pije več od varne količine dobra petina (21%), približno vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije naj bi bil zasvojen z alkoholom, to je bolezensko odvisen od njega. Ti in drugi epidemiološki podatki kažejo, da je v življenjski slog več kot četrtnine naših odraslih ljudi vdelano škodljivo pitje alkoholnih pijač. Z vsakim od teh ljudi živi v vsakdanjem sožitju še nekaj družinskih članov, ožjih znancev in sodelavcev. To pomeni, da dnevno živi bolan sožitni slog zaradi škodljivega pitja več kot polovica prebivalcev države; večina se tega zaradi bolnih osebnih in družbenih obrambnih mehanizmov ne zaveda. Ta sožitni slog je zgrešen, ker odločilno ovira ali celo preprečuje kakovostno življenje in sožitje posamezniku, skupini ali skupnosti. Alkoholizem upravičeno opredeljujemo kot patološki življenjski in sožitni slog, ker posamezniku sproti in razvojno za njegovo nadaljnje življenje povzroča obolevanje v vseh človeških razsežnostih, ker sproti in razvojno za prihodnji rod prinaša nazadovanje in razkroj v sožitju družine in drugih primarnih skupin, ker sproti in za prihodnji rod v ustvarja v celotni družbi »mokro« kulturo, v kateri je čezmerno pitje alkoholnih pijač bolj pričakovano in želeno vedenje kakor abstinenca od njih. V zadnjem desetletju se je sožitni slog, ki povzdiguje pitje alkohola, pijanost in drugo omamljanje, zelo razširil med mlade, postal je pravcato pravilo (*»zakon«*) njihovega srečevanja in zabave.

Med alkohološkimi strokovnimi pojmi sta na vrhu bolezenske *lestvice zasvojenost z alkoholom* ali *bolezenska odvisnost od alkohola*. Sledijo pojmi *škodljivo pitje*, *tvegano pitje* in *manj tvegano pitje*. Na trdnih tleh zdravja bi bilo *varno pitje*, toda o njem alkohologi in strokovnjaki za druge zasvojenosti in omamne motnje (*adiktologi*), ki poznajo kompleksnost in pasti tega pojava, skorajda ne govorijo. Ljudsko izročilo in socialni realizem narekujeta, da je smiselno govoriti o *zmernem pitju* in oblikovati smernice za takšno uživanje alkoholnih pijač, ki niti uživalcu niti komu drugemu ne povzročajo škode ne sproti ne pozneje. Danes govori o tem Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) v okviru preventivnih prizadevanj za

omejitev škodljivega pitja in za *zmanjševanje škode zaradi omamljanja in zasvojenosti*. Za *nevarno uživanje alkohola* opredeljuje *raven ali vzorec uživanja, ki lahko povzroči škodo, če bi se sedanje pivske navade nadaljevale*. Njena **priporočila za manj škodljivo pitje** so osredotočena na količino popite pijače in deloma na okoliščine pitja. Za odrasle zdrave ljudi so naslednja.

- *Izhodišče je merica ali enota količine alkohola, ki znaša 10 gramov, to je približno 1 dcl vina (mali kozarec) ali 2,5 dcl piva ali šilce 0,3 dcl žgane pijače ali 2,5 dcl sadnega mošta.*
- *Zgornja meja manj škodljivega pitja je 14 meric alkohola tedensko za moške in 7 meric za ženske ter za starejše od 65 let, pod naslednjimi pogoji:*
 1. *da dnevna mera ni več kot 2 merici pri moškem in 1 merica pri ženski in starejšem od 65 let,*
 2. *da ob eni priložnosti ne popije več kot 5 meric moški in 3 merice ženska ter starejši od 65 let,*
 3. *da so dva do trije dnevi v tednu povsem brez alkohola,*
 4. *da ne pije na prazen želodec, v duševni stiski ter v tvegani ali zahtevni situaciji,*
 5. *da je človek odrasel, da ne vozi ali uporablja strojev, ne dela z nevarnimi snovmi, ne jemlje zdravil in nima določenih bolezni, npr. epilepsije, prebolene poškodbe glave, bolezni jeter in trebušne slinavke, povišane telesne temperature, da ni odvisen od alkohola ali drugih drog – vsi ti in podobni primeri so razlog, da se človek popolnoma vzdrži pitja alkohola. Popolna in vseživljenjska abstinenca od alkohola in vseh omamnih snovi je nujna tudi za vse zdravljene zasvojence.*

Pri teh smernicah je treba upoštevati dejstvo, da je vsak človek drugačen. Zato mora vsakdo, ki hoče preživeti svoje življenje trezno in kakovostno, spoznati svoj organizem, svojo duševnost in svoje socialno sožitje ter mero in način uživanja alkoholnih pijač dodatno prilagoditi svojim osebnim mejam. Tukaj se torej potrjuje izkušnja in dragoceno pravilo, ki ga nudijo slehernemu visoke kulture vseh časov in kontinentov: *Spoznaj samega sebe in drži prvo mero!* To pravilo lahko pomaga pri preventivi, ker je v današnjem subjektivizmu povsem v ospredju posameznik in njegova volja. Osebno postavljena merila seveda pomagajo le, če upoštevajo objektivne zakonitosti glede vpliva alkohola na organizem, duševnost in socialne odnose; podobno kot je svobodno osebno usmerjanje vozila smiselno samo v polju svojega voznega pasu avtoceste ali v mejah robov gorske ceste. Onstran meja objektivnih zakonitosti

človeške telesne, duševne, duhovne in socialne narave nimamo svobode za kakovostno življenje in sožitje, ampak samo svobodo uničevanja sebe, drugih ljudi, kulture in narave.

Poglejmo nekoliko v zgodovino. Dobro izkušnjo z rešitvijo problematike množičnega alkoholizma ima kitajska kultura, ki je stara osem tisoč let in najstarejša od danes živih kultur na svetu. Pred slabimi tremi tisočletji je bilo pitje vina pri njih tako razširjeno in ukoreninjeno, da je alkoholizem ogrožal njihov razvoj in obstoj. Proti koncu 8. stoletja pred n. št. je kralj Ču izdal *Čujev edikt*, ki je prvi znani zakon o omejevanju porabe alkohola. Njegovi strogi represivni ukrepi proti proizvodnji alkoholnih pijač in pitju se komplementarno dopolnjujejo s številnimi drugimi ukrepi, ki so sad modrosti duhovnih genijev Laotseja in Konfucija v času po Čuju. Zanimivo, da so uporabili metodo meric; v obrednih predpisih »Li« je Konfucij določil vse podrobnosti glede pitja alkoholnih pijač, od velikosti čaš do števila požirkov. Kitajska je z jasnimi, smiselnimi in dosledno izvajanimi prepovedmi državnika Čuja ter s programi za uvajanje socialno in duhovno bogatih vzorcev življenja in sožitja, ki so jih vztrajno dopolnjevali in izvajali več stoletij, dosegla dva edinstvena svetovna družbena uspeha. Je edina kultura človeške zgodovine, ki je uspela modrostjo duha in silo države postaviti most, ki vodi iz močvirja zapite družbe na breg trezne in razvojno usmerjene kulture; vse druge so v podobnih primerih propadle. Ta most je ob straneh omejen z ograjo jasne, stroge in dosledne omejitve pitja, ki varuje pred nezavednimi padci čezenj, nosilnost mostu in njegova varna tla pa sta vzgojna in kulturna usmerjenost v kakovostno in duhovno poglobljeno osebno življenje in družbeno sožitje. Od tedaj je kitajska poleg judovske edina znana kultura, ki ji je skozi tisočletja uspevalo ohraniti zmerno obredno praznično pitje vina v družini.

Judovska kultura je druga najstarejša narodna kultura na svetu, ki je še danes živa. Njenemu razvoju lahko sledimo skoraj štiri tisočletja. Judje so edini narod, za katerega je v zgodovini človeštva znano, da si je od začetka ustvaril kulturo zmernega pitja, ki v vseh tisočletjih razvoja nikoli ni zdrsnila v mokro kulturo množične škodljive rabe alkohola. Judovska in kitajska kultura imata vzorce in rešitve, ki jih je vredno poznati in upoštevati pri preventivi omamljanja in zasvojenosti. Judovska kultura temelji na družini, duhovnosti in doslednem tedenskem praznovanju. Glede obrednega pitja vina v določeni skrajno zmerni količini v prazničnem družinskem okolju imajo Judje podobne vzorce kot Kitajci.

Družina in duhovnost sta varovalna dejavnika zdravega življenja in sožitja, ki ju ima pri vrhu svojih vrednot tudi islamska kultura. Islamska in indijska (hinduistična in budistična) kultura, ki sta danes biološko najbolj vitalni, pa sta uporabo alkohola skozi ves svoj večtisočletni razvoj povsem odklanjali – sta vseskozi abstinentni.

Pred dvema in pol tisoč let je postajala pijansko razuzdana tudi razvita grška kultura. Bilo je več poskusov reševanja, toda neuspešnih, ker ni bilo usklajenosti med akcijo politične omejitve škodljivega vedenja ter modrimi kulturnimi, vzgojnimi in duhovnimi programi, zlasti pa ne dolgotrajne vztrajnosti v njih. Likurg je npr. izdal zakon, naj izrujejo vse špartanske vinograde, češ da je »*pijan narod narod sužnjev*«. Nekaj časa so pri njih vsako leto opili sužnje in jih zelo pijane pripeljali v amfiteater, da so se med seboj psovali, preteпали, ubijali, bruhalo in počenjalo druge odvratnosti, ki so značilne za pijane ljudi; na ta način so skušali pokazati svoji mladini, kako škodljivo je pitje. Veliki grški misleci so učili skrajno zmernost ali abstinenco. Pitagora je skonstruiral merico za pitje vina – »*pitagorovo čašo*«, ki je prava intelektualna in tehnična mojstrovina: če človek natoči vanjo do označene višine, lahko iz nje vse izpije, če natoči za milimeter više, v hipu izteče vsa vsebina iz kozarca na tla. Pitagorova čaša je zgovoren primer, da za uspešno preventivo omamljanja in zasvojenosti ni dovolj še tako bistro intelektualno spoznanje. V Grčiji in pozneje v Rimu je v javnem mnenju in v navadah ljudi prevladalo pijančevanje kot nekaj vrednega ali potrebnega – pomislimo na pijansko-orgijske obrede dionizijevega kulta v Grčiji in bakanalije v Rimu, pri katerih je bila omamna vznesenost glavna sestavina. Ne grški ne rimski oblastniki niso dojeli tega, kar so spoznali kitajski in judovski voditelji, ampak so videli v tem, ko so ljudem nudili zabavno opojnost zastonjskega »*kruha in iger*«, svojo politiko vladanja. Ta zgrešen pristop gre vštric z drugo njihovo politično spretnostjo »*deli in vladaj*«. V času razkroja grško-rimske kulture so se pijančevanju pridružile motnje hranjenja (vomitoriji – bruhalnice v stavbah), pešanje heterospolne in otrokom prijazne preživetvene usmerjenosti z omamnimi motnjami človeške spolnosti, omamljanje množic z gledanjem okrutnega nasilja, na primer gladiatorstvo sužnjev in metanje ljudi pred divje zveri. Množično omamljanje je bil notranji črv mogočne in razvite groško-rimske kulture, ki jo je razjedel, da so jo z lahkoto uničili veliko bolj zaostali in šibkejši barbarski narodi, nekaj njenih večjih vrednot pa so prenesli v našo evropsko kulturo asketski menihi.

Vrnimo se v Slovenijo. V veliki vinski kleti na Janževem vrhu pri Gornji Radgoni je na steni deset pravil za pitje; napisana so v latinščini (*decem regulae bibendi*), v opazni okrasni obliki. Tudi ta pravila se osredotočajo na število kozarcev (vina), ko pravijo, da je *prvi kot med, drugi pride v poštev po lastni odločitvi, tretji zahteva preudarek pameti, četrtega se izogni, peti – zelo redko, šestega prepoveduje zakon, sedmi te naredi neprištevnega, osmi se ne spodobi za učenega moža, deveti naredi iz tebe govedo, deseti je dobavitelj tvoje smrti*.

V poljudni in množično razširjeni knjigi *Alkoholno omamljen* smo leta 1981 zadnje poglavje naslovili *Kako ostati do smrti zmeren pivcev?*, moto vanj pa je stih iz slovenske

ljudske pesmi *Po pameti ga pijmo, da glav'ce ne zgubimo!* To poglavje se začne z naslednjimi mislimi.

Večina Slovencev zmerno pije, in najbrž ne bi nihče rad postal alkoholik. Zmernega pitja tudi nihče ne brani, strah nam vzbuja le zato, ker je vsak današnji alkoholik bil nekoč zmeren pivec, in je na dlani, da bo del današnjih zmernih pivcev jutri alkoholikov. Kako hitro se to zgodi pri posamezniku, je še zelo neraziskano vprašanje. Zanesljivo pa vemo, da zelo različno od človeka do človeka. Čas od »okužitve« (inkubacijska doba) – ko človek začne piti, pa do »izbruha bolezni« – odvisnosti od alkohola, je dolg od nekaj mesecev do nekaj desetletij. V tem času je vsak bodoči alkoholik zmeren pivec.

Večina do smrti ne postanejo alkoholiki. Mar zato, ker jih je smrt prehitela in bi v naslednjih desetletjih tudi ti postali odvisni? Bi človek lahko neomejeno dolgo ostal zmeren pivec?

Tega ne vemo. Pa tudi važno ni, ker ne živimo neomejeno dolgo. Važno je, da se zmerni pivci znajo zavarovati pred alkoholizmom »prvih sto let življenja«.

Res varno bi se zavarovali z abstinenco. Toda ta je pri nas skoraj redkost, čeprav še nihče ni strokovno ugotovil, da bi bila alkoholna pijača človekovemu organizmu potrebna. Razmislimo o tem, kako ostati zmeren pivec do smrti.

Nato smo nanizali in razložili naslednjih devet pravil za zmerno pitje:

1. *Bodi zmeren – srce in pamet sta dragocenejša kot pivski užitek ali prepoln želodec.*
2. *Ne pij, kadar si v zagati ali notranji stiski – to je beg pred stvarnostjo v omamo. Človek si, spoprimi se z njo.*
3. *Ne pij, če te mika cenjen pivski užitek – potrudi se za zdrave radosti, ki jih v življenju ne manjka.*
4. *Ne navadi se gasiti žeje z alkoholno pijačo – telo potrebuje tekočine ne strupa.*
5. *Ne pij močnih alkoholnih pijač.*
6. *Ne pij na prazen želodec.*
7. *Takoj se umakni iz pijane družbe.*
8. *Spoznaj sebe in alkoholizem ter imej odprte oči za črno kroniko njegovih posledic okrog sebe.*
9. *Ne pozabi na pristna domača praznovanja in družabna srečanja.*

Nasveti in ukrepi o škodljivi uporabi alkohola v zgodovini različnih kultur – tudi v slovenski – kažejo, da so se ljudje omamljali z njim skozi vso nam poznano zgodovino, imeli zaradi tega težave in škodo ter da so to skušali preprečevati. Človeštvo spremlja v njegovem razvoju pitje alkohola in druga omamljanja. Zdi se, kot da na ta način posamezniki in družbe

omahujejo in padajo na zahtevnem razvojnem potovanju k večji osebni zavesti, večjemu vpogledu v resničnost, večji svobodi izbire, bolj smiselnemu odločanju, večjemu sočutju in solidarnosti v medčloveškem sožitju. Omamljanje in zasvojenosti niso preprečili razvoja človeštva, mnogo ljudi pa je zaradi tega omahnilo, propadle so tudi celotne kulture. Za vsakega od nas je odločilno vprašanje, kaj narediti, da se bo pred tem zaščitil sam, za našo sedanjo družbo pa, kako čim bolj zmanjšati zlo škodljivega pitja in drugega omamljanja v slovenskem narodu v današnjem času. Pri tem je pomembno pomisliti, **kaj je danes drugače glede nevarnega pijta**, kot je bilo v dosedanji zgodovini. Očitnih jih vsaj pet sprememb.

1. V preteklosti so ljudje proizvajali alkohol in druge omamne snovi z naravnim pridelovanjem, za kar je bilo potrebno veliko napora, proizvodnja pa je bila relativno majhna. Danes proizvaja industrija v kratkem času in poceni velike količine alkohola in drugih mamil. Prodaja alkoholnih pijač poteka po tržni zakonitosti iskanja naglega dobička, zato jih s prefinjeno reklamo in manipulacijo, ki sega v nezavedne plasti človeka in družbe, vsiljujejo ljudem vseh starosti, predvsem mladim, ki so pri tem najbolj ogroženi.
2. V preteklosti se je življenje in sožitje ljudi odvijalo veliko počasneje, medtem ko današnje razmere zahtevajo na tehničnem področju (promet, stroji, elektronika ...) in v medčloveškem sožitju hitre odzive. Omame in zasvojenosti so veliko bolj usodne v situacijah, ko so potrebni hitri odzivi.
3. V preteklosti je tradicija s svojimi strogimi normami omejevala pitje in omamljanje, še zlasti mladim in ženskam kot bolj ogroženim skupinam, ter dajala ljudem trdne okvire za življenje. Značilnost današnjega življenjskega občutja je popolna osebna svoboda, pod njo pa vlada velika negotovost. Tudi raba in zloraba alkohola in ostalo omamljanje je prepuščeno trenutni izbiri posameznika, ki je glede tega navidezno svoboden, v resnici pa ga usmerjajo nezavedni osebni in družbeni mehanizmi v omamljanje.
4. Zadnja leta se prvič v zgodovini pojavlja množično pijte, opijanje in drugo omamljanje med mladimi. Med vzroki za to so negotovost, ki so ji mladi danes izpostavljeni, razvajenost, ki jih onespobablja, da bi prepoznavali svoje pristinе potrebe ter jih znali in zmogli zdravo zadovoljevati, ter številni drugi vzroki. Ob nujni nalogi preprečevanja omamljanja, odgovornosti in iskanju motivacije zanjo je treba izreči resnico, da je današnja mladina takšna, kakršno smo vzgojili starši, učitelji in celotna družba sedanje srednje generacije in upokojske generacije.
5. V preteklosti je bil velik naravni prirastek prebivalstva, zato niti množična umrljivost otrok niti nalezljive bolezni niti vojne niso ogrozile preživetja narodnih kultur, ampak

so – če gledamo zgolj z evlucijskega vidika razvoja vrste – delovale kot biološka selekcija. Po letu 1980 imamo Slovenci in drugi evropski narodi za tretjino nižjo rodno, kot je potrebna za ravnotežje generacij in ohranitev populacije na istem številu (rojeva se nam med 1,2 in 1,5 otroka na žensko, za ohranitev populacije je potrebno 2,1). Normalna demografska statistična slika je *prebivalstvena smreka*, današnja z najštevilnejšo srednjo generacijo postaja kot *prebivalstvena žara*, ko pa se bo sedanja srednja generacija postarala, bo statična slika dobila podobo *prebivalstvene atomske gobe*. Ta ironična govornica izraža stanje, ki od sedanje srednje generacije s preživetveno nujno terja trezno reševanje, da se bo sama lahko kakovostno starala in bo sedanja manj številčna mlada generacija v svojih srednjih letih lahko ustvarjalno vodila družbo v tako neugodnih demografskih razmerah, kot jih zgodovina človeštva ne pozna. V teh razmerah je množično omamljanje mladih zelo nevarno izgubljanje populacije in njenih vitalnih moči, zasvojenost ljudi srednje generacije usodno ovira smiselno usmerjanje razvoja, omamljanje in zasvojenosti čedalje številnejše tretje generacije pa so dodatna huda ovira za njihovo sožitje z mlajšima generacijama ter za njihovo kakovostno oskrbovanje v onemoglosti.

Ali lahko govorimo o zmernem uživanju drugih mamil? V naši kulturi nikoli niso pridelovali niti uvažali opija, kokaina in drugih prepovedanih mamil. Pri nas ni načina za njihovo manj škodljivo uporabo. Edina izbira za ohranitev telesnega, duševnega, socialnega, duhovnega in ostalega zdravja je zavestno osebno in skupnostno stališče, da se jih ne uporablja. Govor o neškodljivem uživanju teh mamil pri nas je tržna reklama zanje ali pa del bolnega obrambnega opravičevanja ljudi, ki ima tovrstna omamljanje nanje prevladujoč vpliv. Kar velja pri nas za ilegalne droge, velja v drugih kulturah za alkohol. Indijanci so npr. stoletja obvladali obredno neškodljivo uživanje enega od mamil (meskalin) ob posebnih priložnostih, zelo neodporni pa so bili do alkohola; z njim so belci v dobri meri od znotraj uničili njihove visoke kulture in preživetveno vitalnost. Povsem nesmiselno je govoriti o zmernem ali neškodljivem kajenju z vidika nikotina in z vidika dima in lepljivega rakotvornega katrana, poleg tega pa kaže, da je kajenje tudi glavni vhod za začetek uporabe nedovoljenih mamil. Pri omamnih motnjah hranjenja in drugih naravnih potrebah pa je seveda ravno obratno: edino zdrava je trdna navada zmernosti pri jedi, ob njej pa veselje in hvaležnost, da človek ima kaj jesti in da je z užitkom; blažji ali manj škodljiv odklon pri hranjenju je izbirčnost.

Izkušnje z uspešnim preprečevanjem omamljanja in zasvojenosti v zgodovini kultur lahko primerjamo z dobro izolacijo hiše, da jo zaščitimo pred vlago. Osnovna je dobra talna zaščita od spodaj – v našem primeru je to mera ali zmernost, kot so v naši kulturi imenovali najbolj pomembno osebno dobro lastnost. Brezpogojno torej: majhna količina alkohola in nič več, pri čemer mora biti človek vnaprej gotov, da ni dodatnih razlogov, ki mu povsem prepovedujejo uživanje alkohola. To prvo pravilo izhaja iz biološke zakonitosti človeškega organizma. Talna izolacija hiše se stika z izolacijo na čelni strani – pravilo mere pri pitju s pravili, ki smo jih navajali za področju človekove duševnosti. Ta prepovedujejo uporabljati alkohol za spreminjaje svojega doživljanja: za prebujanje veselja in drugih pozitivnih čustev, za premagovanje težav in drugih negativnih čustev, za razvedrilo in v dolgočasju. Človeka ščitijo pred hinavsko vabljalnostjo omame in pred navajanjem na pitje, saj je pitje iz navade vedno tvegano pitje ali pa že prava zasvojenost. Dobra talna in čelna izolacija je brez razpoke povezana s stransko na obeh straneh in zadaj do tiste višine, da talna vlaga ne more priti v stavbo – to je skupina pravil za zmerno pitje, ki se nanašajo na socialno področje sožitja. So izredno pomembna, saj se katerokoli omamljanje in zasvojenost najbolj pogosto prikrade v življenje človeka preko druženja in sožitja. Ta skupina pravil narekuje človeku, da se takoj umakne iz pijane družbe, da zavestno preseže posledice otroštva v alkoholični ali drugače neurejeni družini, svetuje mu, da zavestno poskrbi za stalno in priložnostno dobro družbo, da se ne zapira v svoj svet, ne nosi sam bremen, ki ga razjedajo, zlasti pa, da se vse življenje uči vedno lepšega komuniciranja in sožitja v svoji družini in delovni skupini. Sem sodi tudi pravilo, naj je prostor za zmerno pitje vina ali drugih alkoholnih pijač praznično vzdušje in obredna oblika pri posebnih priložnostih v družini in dobri družbi. Talna izolacijo hiše pred vlago ima svoj pomen, če ima hišo dobro streho; ta daje hiši tudi odločilno lepoto. V naši prisposodbi odgovarjajo strehi bivanjska pravila za trezno opojnost življenja, za stalno duhovno svežino in bistrino. To so nešteti stari, v naši kulturi preizkušeni, in novi načini za duhovno poglobljanje; osebno, skupinsko in skupnostno. Vsi imajo ponižno držo iskalca smisla v globoki človeški tovarišiji s skupinami ljudi, ki živijo kulturno in duhovno poglobljeno, pošteno in časno vsakdanje življenje.

Več informacij o smernicah za zmernost in preprečevanje omamljanja

- Kolšek Marko (2006). Ali vem, pri čem sem s svojim ...? Za ljudi, ki pijejo tvegano ali škodljivo. Ljubljana: CINDI Slovenija.
- Kolšek Marko (2007). Sporočilo v steklenici. Ljubljana: CINDI Slovenija, ZD Ljubljana.
- Ramovš Jože (1981). Alkoholno omamljen. Ječa alkoholizma v družini in pot iz nje. Celje: Mohorjeva družba (2. dopolnjena izdaja 1986).
- Žorž Bogdan (2002). Razvajenost rak sodobne vzgoje. Celje: Mohorjeva družba.

4. Mamila in kajenje

Za mamila se pogosto uporablja beseda droge. Beseda droga po prvotnem pomenu besede pomeni naravne zdravilne surovine, ki jih lahko uporabljamo kot začimbe (origano, cimet), kot poživilo (kava, čaj) ali v kozmetične namene (eterična olja, voski ...). Danes z izrazom droga označujemo tudi nekatere rastlinske, sintetične in polysintetična izdelke ter druge kemične snovi, katerih vplivi človeka omamljajo. Svetovna zdravstvena organizacija, deli te droge v dve skupini:

1. **Mamila** so snovi, ki z delovanjem na osrednje živčne sisteme ublažijo bolečino, človeka omamijo ali uspavajo. Imajo omamni ali opojni učinek (npr. opij in njegovi derivati – morfin, heroin, kodein, metadon ipd.).
2. **Psihotropne snovi**, ki povzročijo pri človeku določene duševne spremembe; mednje sodi kanabis ali marihuana in njen derivat hašiš, stimulansi (kokain, kofein, nikotin, ecstasy ipd.) in halucinogene snovi (LSD).

Mamila in psihotropne snovi človeka sprva privlačijo zaradi občutka ugodja. Dokler se mamilo nahaja v krvi, človeka omamlja – posamezna vrsta mamila omamlja ožji specifični del možganov, vendar pa intenzivno. Kljub grozljivim posledicam, utrujenosti, slabim ocenam v šoli, lažem, mlad človek misli le še na to, kako bo prišel do droge in jo zaužil. Ko se nanje navaja na uživanje droge, se vzpostavi zasvojenost z njo ali odvisnost od nje z vsemi spremljajočimi pojavi (pogostejše jemanje, večanje doze, socialne, duševne, telesne in druge poškodbe ...). Zasvojenost nastopi pri večini mamil zelo hitro. Poškodbe organizma zaradi presnove droge in zaradi nezdravega življenjskega sloga uživalcev drog so običajno zelo hude, tako da mlad človek psihosocialno propade, postane nezmožen za šolo in delo, četudi je bil izjemno nadarjen. Redno se tudi zgodi, da kak uživalec umre zaradi prevelika odmerka ali pri svojem običajnem odmerku, ker je dobil bolj čisto drogo.

Marihuana, gandža in hašiš

Cannabis sativa ali indijska konoplja je rastlina, ki vsebuje nekaj sto aktivnih substanc, najbolj znan pa je tetrahidrokanabinol ali THC; te močne in nevarne učinkovine vsebuje današnja konoplja desetkrat več kot tista v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Iz listov in

cvetočih vršičkov konoplje nastane marihuana, močnejša od nje je gandža, najmočnejši derivat konoplje pa je hašiš, ki vsebuje tudi največ THC-ja. Marihuana sodi ob alkoholu in tobaku med najbolj razširjeno opojno snov. Kajenje marihuane ima bolj negativni vpliv na pljuča, kot kajenje, saj ima ena cigarete marihuane na pljuča tako škodljivo vpliva kot 16 cigaret tobaka.

Ljudje so pogosto prepričani, da je marihuana razmeroma neškodljiva in da bi jo bilo treba zakonsko dovoliti. Nevropsihiatri pa v raziskavah ugotavljajo, da dolgotrajna in pogosta uporaba konoplje povzroča spremembe v hipokampusu, ki uravnava čustva in spomin, in v amigdali, ki je povezana z agresijo in strahom.

Marihuana mlade privlači iz različnih vzrokov: je poceni, preprosto jo je dobiti, velja za mehko drogo, velja za čisti naravni produkt, povzroča prijetne občutke in mladi – podobno kot o alkoholu – mislijo, da je tako neškodljivo poživilo.

Značilna omama z marihuano povzroči boljše razpoloženje in občutek dobrega počutja, zmanjšanje elana in ravnodušnost, občutek spokojnosti, motnje koncentracije in pozornosti, motnje zaznavanja, halucinacije, motnje spomina in pomnjenja, motnje telesnih občutij, zamaknjenost, razdražljivost, motnje sposobnosti kritičnega razmišljanja, usmerjanje pozornosti na nepomembne stranske dogodke ipd. Pri netipični omami pa se pojavi občutek utesnjenosti, povečana motivacija in nemir, občutek strahu, motnje orientacije in zmedenost, morda blodnje in razdražljivost.

Pri pogostem uživanju nastane zasvojenost. To zasvojenost Svetovna zdravstvena organizacija definira kot zmerno do jasno psihično odvisnost od ciljnega učinka, vendar pa brez telesne odvisnosti in telesnih abstinenčnih pojavov.

Pri rednih uživalcih je najbolj prizadet občutek za odgovornost. Občutno se zmanjšajo tudi duševne zmogljivosti. Okrepi se vedenje, ki je usmerjeno v skrb za lastno razpoloženje in ki se izogiba vsakdanjim obremenitvam. Želja po močnejši omami pogosto privede uživalca na pot uživanja drugih, nevarnejših drog, kot so to na primer halucinogena mamila, kasneje poživila in končno opiat. Ugotovljeno je, da marihuana utira pot k heroinu – uživanje heroina se redko začne brez poprejšnjega uživanja marihuane.

Nekateri starši v pogovoru o nezdravih navadah svojih najstnikov pravijo, da je njihov otrok sicer čisto v redu, samo včasih pokadi malo »travce« in da tu in tam kaj spi. Pomembno je, da imajo starši že pred puberteto svojih otrok jasna stališča tudi o škodljivosti »mehkih drog« in da se z otrokom o tem sproščeno pogovarjajo. Še največ pa lahko starši naredijo, da otroke pred puberteto vzgajajo tako, da ne bodo pozneje iskali bližnjic do dobrih občutkov, ki jih obeta drogo. Če se bo otrok skupaj s starši učil, da je treba včasih na lepa doživetja počakati, se nanje pripraviti ter vanje vložiti potreben trud (da npr. dosežemo in

doživimo vrh gore, je treba prej hoditi), bo v najstniških letih bolj pripravljen na izzive, ki jih prinaša ponudba drog.

Opijati

Če bi opraskali nezrelo glavico maka, bi se iz rastline pocedil gost sok – to je surovi opij. Opij vsebuje do 25 % morfina, iz katerega se s preprostim kemijskim postopkom izdeluje heroin. Obe snovi se kemično ne razlikujeta veliko, vendar heroin deluje veliko bolj omamno kot morfin in tudi hitreje povzroči zasvojenost ter hude spremembe v človekovem doživljanju in vedenju. Pojavi se tudi vrsta telesnih sprememb: različne vrste hepatitisov kot posledica nečistih igel, možnost širitve virusa HIV, močno propadanje zob, spremembe krvne slike, motnje dihanja, vnetja srčne mišice, zastrupitev krvi itd. Ker se toleranca do mamila hitro viša, uživanci hlepijo po vedno večjih odmerkih. Opiati delujejo na receptorje v možganih in hrbtenjači, ki so zadolženi za zaznavanje bolečine.

Heroin uživanci mamila njuhajo, pogosteje pa ga vbrizgavajo v veno, ker je tako učinkovitejši in sproži "flash" (nenadno veličastno doživetje). Heroin je na črnem trgu različne kakovosti – stopnja čistega heroina v prašku, ki ga uživanci kupujejo, niha med 10% do 95 %. Ker potrebujejo zasvojenci odmerke vsak dan, jih to veliko stane, zato najprej izčrpajo domače finančne rezerve, izsiljujejo sorodnike (babice in dedke), nato pa si denar »služijo« s krajami in s prostitucijo.

Med najbolj znane močne opojne snovi spada tudi legalno mamilo metadon, ki ga prijemajo zasvojenci v posebnih zdravstvenih ambulantah kot nadomestek za heroin. Metadon je morfiju podobna snov, ki se jemlje v obliki raztopine ter učinkuje in zasvoji uživance podobno kakot heroin.

Kokain je polsintetični alkaloid, ki ga pridobivajo iz listov koke in je poživilo, deluje pa tudi kot anestetik, saj prekine prevajanje živčnih impulzov, še posebno v sluznicah oči, nosa in grla. Dolgotrajno snifanje lahko povzroči poškodbo nosne kosti. Zanj je značilno hitro in močno delovanje, že par odmerkov uživalca zasvoji. Kokain je zelo nevaren za zdravje. Zaradi predoziranja in stimulantnosti kokaina lahko pride do odpovedi srca, vročinskega udara in zastoja dihanja. Kokain povzroča skrčenje žil, ki prehranjujejo srčno mišico in poveča tvorbo krvnih strdkov, zato lahko uživanje kokaina povzroči srčni infarkt ali možgansko kap. Pri epileptikih ali ljudeh, nagnjenih k epilepsiji, lahko kokain sproži epileptični napad. Kokain povzroča zelo močno psihično odvisnost, ki jo je težko zazdraviti.

Kokain navidezno zelo poveča samozavest, koncentracijo, umsko in telesno zmogljivost ter povzroča evforične občutke. Redna raba droge lahko zaradi občutkov pretirane samozavesti privede do motenj osebnosti, psihoze s paranojami in halucinacijami. Zaradi uživanja kokaina lahko pride do depresije, strahu, razdražljivosti, problemov s

spanjem, kronične utrujenosti, zmedenosti, paranoje in krčev, ki lahko privedejo v smrt. Po večletnem uživanju se pojavijo še motnje v zavedanju in drugi znaki socialnega propada, nenazadnje tudi v obliki, ki je znana pri heroinu.

Nosečnice ki uživajo mamila, so posebej hudo ranljive za škodljive učinke drog, saj se z njihovo krvjo omamlja in postaja zasvojen tudi njihov nerojeni otrok. Uživanje mamil povzroča tudi nevarnost za splav in predčasen porod. Razvoj plodu je moten in v njegovih možganih lahko nastanejo krvni strdki. Kokainski novorojenčki so na primer manjši od vrstnikov, prej zbolijo in imajo razvojne težave. Mamilo na otroka deluje tudi preko materinega mleka.

Poraba te droge v Evropi na žalost še narašča posebno med mladimi poslovneži in drugimi poklici, ki morajo delati pod hudim stresom, pri tem pa morajo biti ves čas zelo uspešni. Kokain združuje učinke, ki si jih ljudje v sedanji dobi zelo želijo: na začetku povečuje motivacijo in storilnost, povečuje sposobnost navezovanja stikov in poživlja, podžiga spolnost in pomaga pozabiti skrbi. Ne povzroča ravnodušnosti kot kanabis, ne privede do upočasnjevanja, ne do preoblikovanja interesov in dejavnosti kot heroin, temveč ostane uživalec navzven dolgo nespremenjen.

Crack

Mešanico kokaina in natrona z ogljikovo kislino imenujejo crack. Kadi se iz posebnih pip, pri čemer se učinki, značilni za kokain, znatno okrepijo. Crack učinkuje izredno hitro, omama se pojavi v nekaj sekundah in privede do »high« občutka, sproži močno evforijo in zelo hitro zasvoji uživalca.

Zelo pogosto uživalci mamil ***mešajo različne droge***. Na primer mešanje alkohola in kokaina je izredno tvegano, saj ti dve snovi v telesu tvorita novo spojino, kokaetilen. Ta spojina je zelo nevarna, saj še poveča tveganje za okvare srca in je še bolj toksična za možgane kot vsaka snov posebej. Pri mešanju poživil, na primer kokaina in plesnih drog, je nevarnost vročinskega udara še večja kot pri vsaki drogi posebej. Te droge namreč zvišajo telesno temperaturo in ob mešanju se ti učinki samo seštevajo. Zaradi seštevanja učinkov je tudi velika nevarnost predoziranja.

Odtegnitev kokaina povzroči močne psihične znake odtegnitve: nemir, pobitost, strah, obup, nepremagljiva potreba po preskrbi s snovjo in končno tudi samomorilske misli. Potrebna sta intenzivno zdravljenje in pogosto tudi buden nadzor zaradi nevarnosti poškodb drugih ali samopoškodb.

Prepoznavanje zasvojenosti z nedovoljenimi drogami

Täschner pravi, da ne moremo prepoznati, če je nekdo odvisen od drog, po zunanjih znakih (razširjenost zenic, nestalen, migljajoč pogled ...), temveč po njegovem vedenju ali

natančneje povedano: po njegovih vedenjskih spremembah v primerjavi s prej. Nenadne vedenjske spremembe, ki jih sicer ni mogoče pojasniti, prav v starosti, za katero gre, niso redke. Spodbuditi nas morajo k razmišljanju, da so lahko vzroki tudi v uživanju drog. Jasnih znakov seveda ni, so samo opozorila. Sem sodijo tudi zmanjšane zmogljivosti, ki so opazne zlasti v šoli. Predvsem učitelji in vzgojitelji morajo ob pešanju učnih zmogljivosti pri učencu pomisliti na morebitno uživanje drog. Pogosto redno uživanje kanabisa privede do manjše duševne storilnosti, predvsem na področju mišljenja in zaznavanja. Podobno se pojavi tudi pri uživanju opiatov in metadonu. Vendar je v takšnih primerih zasvojenost že napredovala in taki mladostniki so že dalj časa na drugačen način zbujali pozornost. Pri uživanju amfetaminov in kokaina lahko vzbudita pozornost blodni nemir ter povečanje aktivnosti in razpoloženja, ki ni v nobenem razumnem razmerju s siceršnjim stanjem mladostnika.

Urad za droge RS navaja v knjižici *Se vaš otrok drogira?* določene svarilne znake (pri katerih moramo biti previdni, saj so mnogi značilni za najstništvo), na katere naj bi bili pozorni starši: otrok je sovražen, hitro spreminja razpoloženje, ne sodeluje in pogosto krši pravila (laž, kraja,...), poslabšani družinski odnosi, novi prijatelji, oslavljen spomin, težave s koncentracijo in pozornostjo, slabše ocene in izostajanje od pouka, nezanimanje za hobije, upad motivacije, energije, discipline in samospoštovanja; nedejavnost in pasivnost, pomanjkanje apetita in motnje spanja, slaba telesna kondicija, nepovezan govor in jecljanje, zanemarjenost in nošenje dolgih rokavov v za to neprimernem času (vbodi), pordele oči, kašelj ali dolgotrajni nahod (pa nima alergij), izginjanje denarja, najdeni predmeti povezani z drogo (pipa, papirčki za zvijanje tobaka, tablete, male stekleničke, zažgane žličke, sveče, mali zavojčki, ...).

Uporaba drog je zahrbtn proces. Začne se z eksperimentiranjem in jemanjem drog zaradi druženja. Nadaljuje se z namenom, da učinki droge vplivajo na posameznikovo počutje in vedenje. Ko droga preide v navado, pa postane osrednje gibalno življenjskega sloga. Zasvojenost je bolezen, ki prizadene telo, razumsko, psihično in duhovno stanje ter odnose z drugimi. Mamila povzročijo poškodbe določenih živčnih centrov in poti, kakor tudi na celotni osebnosti in puščajo trajne posledice. Če se uživalec mamil uspešno zdravi, običajno ostane malo posledic, če pa človek ne preneha z drogo in teh je večina, bo s pomočjo programov za zmanjševanje škode in zdravstvenega sistema še daljši ali krajši čas vegetiral, dokler ga ne bo dokončno odneslo onkraj neuresničenih sanj in upov.

Kajenje spada med zasvojenosti. Nikotin, ki je v tobaku, je omamna snov za možgane. Ker ga je v cigaretah sorazmerno malo, pri kajenju ponavadi ni viden omamni učinek na človeka, izrazita pa je kadilska zasvojenost, zato kadilci zelo težko opustijo kajenje in vse, kar je povezano z njim. Pri vsakem kajenju nastajajo poškodbe pljuč in drugih dihalnih

organov zaradi vdihavanja dima in katrana, ki povzroča vnetje (bronhitis) in raka na pljučih ter na ostalih dihalnih organih. Zdravstvo dosega v razvitem svetu upadanje kajenja med srednjim in višjim slojem. Že desetletja ozavešča prebivalstvo, preko zakonodaje dosega smiselne omejitve kajenja na javnih mestih, preventivno veliko in kakovostno delajo civilna združenja, kakršno je pri nas študentsko društvo *No excuse (Brez izgovora Slovenija)*, v preventivo kajenja se sorazmerno dobro vključujejo javna občila in del ostale kulture.

Mladi začno s kajenjem izključno zaradi zgloda staršev ali vrstniške družbe, če jim kajenje v njej pomeni večji ugled in veljavo. V primerjavi s starejšimi prinaša kajenje mlademu človeku tri dodatne škode: zgodaj se vzpostavi zasvojenost, zgodaj so bolezensko ogroženi dihalni organi, kajenje in pitje alkohola pa sta tudi glavna vstopna vrata za začetek uživanja nedovoljenih drog.

Več informacij

O omamljanju z nedovoljenimi drogami:

- Marie-Christine D'Welles (2003). Kaj ko bi spregovorili o hašišu. Celje: Mohorjeva družba 2003.
- Täschner Karl Lidvig (2002). Trde droge – mehke droge?. Ptuj: In obs medicus.

O zdravljenju zasvojenecv z nedovoljenimi drogami:

- Ješe Marko in Gradišnik Branko (2005). Kodrlajsasti piton. Maribor: Rotis.
- Mario Picchi (1995). Projekt človek. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

5. Celostni osnovnošolski program za preprečevanje omam in zasvojenosti *Lepo je živet'*

Zadnje poglavje je konkretni primer primarne preventivne omamljanja in zasvojenosti. Njegov koncept in metodiko smo oblikovali med leti 2000 in 2010, izvajamo ga v osnovnih šolah, imenuje pa se *Lepo je živet'*. Najprej o tem, kdaj in kako je nastal.

5.1. Izhodišča in okoliščine nastanka programa Lepo je živet'

Inštitut Antona Trstenjaka, ki smo ga ustanovili leta 1992, se ves čas posveča tudi delu na področju omamljanja in zasvojenosti. Praktično delamo svetovalno in terapevtsko za posameznike in družine, znanstveno raziskujemo to področje, predavamo in pišemo ter oblikujemo in izvajanje preventivne programe; avtorja te knjige sva na tem področju delala že prej (Jože Ramovš od leta 1974, Ksenija Ramovš od 1984).

Vsako leto smo oblikovali in vodili novo *skupino mladih za zdravo življenje in lepe medčloveške odnose*, v kateri smo skušali uresničiti primerne preventivne dejavnosti za ti dve področji. Spoznanja in zamisli o tem smo dobila s spremljanjem tujih spoznanj in pri tem, ko smo sami razvijali preventivno antropohigieno.

Pred leti se je obrnilo na nas vodstvo neke šole, da bi za učitelje in starše pripravili predavanje o zasvojenostih in omamljanju, ker se jim pred tem zgodila huda nesreča: po valeti sta se dva učenca opita ubila z motorjem. Pripravili smo seminar za učitelje, učence zadnjega razreda in njihove starše. Na njem smo delali pristno in v živo po metodi socialnega učenja. Po skupnem uvodu so mladi iz skupine za zdravo življenje in lepe medčloveške odnose šli z učenci v njihovo učilnico in delali sami, v drugi smo delali s starši in učitelji. Pri vseh smo izhajali iz izkušenj in živih vprašanj vseh navzočih. Seminar smo sklenili spet vsi skupaj: pripovedovali smo si spoznanja iz dela v obeh skupinah in skupaj reševali vprašanja, ki so ostala nerešena. Za to posebno priložnost smo seminar poimenovali *Lepo je živet'*. Učitelji, starši, učenci, mladi iz skupine in strokovnjaki s področja zasvojenosti smo doživljali, da je lepo uspel. Od tedaj smo ga občasno ponovili v kaki šoli. Postal pa je zametek in sestavni del celovitega preventivnega programa *Lepo je živet'*.

Malo pred osamosvojitvijo Slovenije smo ustanovili strokovno združenje *Socialni forum za zasvojenosti in omame*. V njem smo nekaj let posvetili razpoložljive sile uvajanju visokopražnih programov za socialno urejanje narkomanov in njihovih družin v Sloveniji, zlasti Projekta človek. Pri tem smo od blizu spoznavali *blišč in bedo*, ki so jima danes izpostavljeni mladi in jih nekatere – še nedozorele *otroke, pripelje na postajo Zoo*, če uporabimo znani naslov knjige s tega področja, potegne v vrtinec zasvojenosti, kjer so *kot metulj v orkanu* (Mario Picchi, začetnik Projekta človek). V tistem času so prihajali prvi podatki o omamljanju mladih v Sloveniji iz mednarodne raziskave ESPAD. Njihove številke so bile strašljive, saj je za vsako številko mlad človek in usoda njegovega življenja. Kot številke kvantitativne raziskave pa so le orientacija, ki kliče po kvalitativnem raziskovalnem vpogledu v vsebino in potek pri tem tragičnem dogajanju. Zato smo začeli s poglobljenim kvalitativnim raziskovanjem pitja mladih, leta 2007 je izšla o tem znanstvena monografija *Pitje mladih*. O spoznanjih smo dve leti pred tem predavali več sto osnovno šolskim ravnateljem v *šoli za ravnatelje*. Odzvali so se zavzeto in na njihovo pobudo je predavanje dobilo dopolnilo v praksi. Ljubljanska mestna uprava nas je povabila, naj pripravimo in v sodelovanju s osnovnimi šolami izvajamo preventivni program proti pitju mladih. Tako smo na temelju svetovnih spoznanj s tega področja ter na domačih spoznanjih raziskovanja in prask skušali s tremi ljubljanskimi osnovnimi šolami v praksi uresničiti zahteve slovenske in evropske zakonodaje o preprečevanju omamljanja med mladimi. Po dobrih dveh letih izkušenj se nas je leta 2008 šest partnerjev prijavilo na razpis Evropskega socialnega sklada (ESS) in slovenskega Ministrstva za šolstvo in šport, da preizkusimo celovit model preventive zlorabljanja alkohola in drugega omamljanja v okviru osnovnošolske vzgoje; pod vodstvom Inštituta Antona Trstenjaka so to osnovne šole Kolezija, Miško Kranjec in Poljane iz Ljubljane, Komenda-Moste in Brinje Grosuplje. Sprejeti projekt in akcijski preventivni program, ki ga izvajamo, se imenuje *Lepo je živeti*. Kot projekt traja dve leti – do 2010, kot program pa bo imel smisel, če bo potekal stalno in se stalno izpopolnjeval.

Program *Lepo je živeti* je izhajal iz naslednjih dejstev.

1. Vsakdanje izkušnje v šolah, javnosti in v družinah, prav tako pa tudi znanstvene raziskave kažejo, da se mladi omamljajo. To prizadetim mladim onemogoča kakovostno odraščanje, njihove družine, šole in strokovne službe postavlja v hude stiske in pred težko rešljive probleme, v celotni kulturi pa znižuje raven kakovosti življenja in sožitja. Pojav omamljanja mladih se čedalje bolj stopnjuje in dogaja v čedalje zgodnejših letih razvoja. Daleč najpogostejše je omamljanje mladih z alkoholom, nedovoljene droge se mnogokrat nacepijo na že utirjeno pitje alkohola, dokaj pogosto se pojavljajo motnje hranjenja, stopnjuje se zasvojenost z igrami na srečo in s elektronsko komunikacijsko

tehnologijo. Poglobljeno raziskovanje pitja mladih je odkrilo tri glavne dejavnike tveganja za usmerjanje v omamljanje in zasvojenosti: zavest mladih, da jim pitje in ostalo omamljanje ne škodi, vrstniški pritisk vedenjskega vzorca opijanja ter prevladujoča usmerjenost v zabavo in dobro počutje.

2. Ob zaostrenem populacijskem dejstvu, da se po letu 1980 rojeva skoraj polovica manj mladih, kakor se jih je pred tem, množično omamljanje mladih dodatno zastruje demografski problem, saj mladi, ki se v času razvoja omamljajo, pogosto ne končajo študija in se ne vključijo v družbeno delitev dela na mestih, ki bi jih bili sicer sposobni, neredko pa zaradi svoje socialne in zdravstvene oskrbe veliko finančno breme skupnosti.
3. Tuje raziskave preventivnih programov proti omamljanju mladih so proti koncu prejšnjega stoletja pokazale, da je dovršen del dobronamernih programov proti uporabi drog med mladimi, dejansko povzročil povečanje njihove uporabe, večina preostalih preventivnih programov pa ni imela ne pozitivnih ne negativnih rezultatov. Na teh kritičnih spoznanjih se zadnja leta kristalizirajo nove ugotovitve o celoti dejavnikov tveganja za pitje in omamljanje mladih ter o tem, kako, kdaj in kje preventivno kljubovati dejavnikom tveganja z ustrezno vrsto in količino varovalnih dejavnikov.
4. Pred problemom omamljanja mladih so ob vsem svojem potencialu v zdrav človeški razvoj **nemočni mladi sami** – vrstniška družba in način zabave jih silita v to; **nemočni so starši** – večina staršev, katerih sinovi in hčere se omamljajo ali opijajo, tega dolgo sploh ne ve; **nemočno je šolstvo in učitelji** – vzgojno ne zmorejo preprečevati omamljanja mladih; **nemočna je stroka**, ki se ukvarja z zasvojenostmi in omamami – svojega znanja ne more uresničiti v praksi sama brez učiteljev, staršev, otrok in še koga, ki je nujno potreben za uspešno celostno preventivo omamljanja in zasvojenosti. Pitje alkohola v zgodnjih letih poveča nevarnost za poznejšo zasvojenost in drugo patologijo, ker je pitje mladih pogosto uvod v omamljanje z nedovoljenimi drogami in ker se uspešno zdravi le nekaj odstotkov zasvojenec, je najbolj smiselna naložba celostno preprečevanje omamljanja mladih.

Zato smo program *Lepo je živet'* zastavili kot skupno delo (sinergijo) petih partnerjev: otrok, njihovih staršev, šole s celotnim pedagoškim kadrom, mladih prostovoljcev za neposredno delo z otroki in stroke o omamljanju in zasvojenostih (adiktološke stroke).

5.2. Otroci, starši, šola, prostovoljci in Inštitut Antona Trstenjaka – pet nepogrešljivih partnerjev programa in vloga vsakega od njih v programu

Kakšno vlogo ima v programu Lepo je živet' vsak od petih partnerjev: šola, otroci, njihovi starši, prostovoljci – študentje in Inštitut Antona Trstenjaka s strokovnjaki za področje omamljanja in zasvojenosti?

1. Šola

V program je vključena kot celota po metodi aktivne učeče se ustanove. Posamezniki in skupine pa imajo svoje posebne naloge.

Vodstvena ekipa programa v OŠ so ravnatelj, svetovalni delavec in razredniki 5. razredov.

Ravnatelj je odgovoren, da sprejeti projekt v šoli poteka po načrtu. Tega programa v OŠ ni mogoče uspešno izvajati, če se ravnatelj s svojim ožjim vodstvenim timom zavestno ne odloči zanj ter nima kot človek dovolj razvitega vzgojnega čuta, kot strokovnjak pa pedagoškega erosa.

Šolski svetovalni delavec ima pri tem največ konkretnega dela: usklajuje vse dejavnosti programa v šoli ter sodelovanje z zunanjimi partnerji, pridobi in skozi vse šolsko leto vodi delovno skupino zunanjih prostovoljcev – študentov za delo z otroki v OŠ. Pri dosedanjem delu se je pokazalo, da ni pomembno, ali je po poklicu socialni delavec, psiholog ali pedagog, svetovalni delavci vseh teh poklicev so se izkazali zelo dobro. Nujno potrebno pa je, kar smo malo prej dejali za ravnatelja: njegova osebna odločitev za ta program, poklicni pedagoški eros ter organizacijski čut in veselja do učenja teh veščin. Če bo v naših OŠ zaživel ta in še kak celostni preventivni vzgojni program – zelo potreben je za vzgojo v medgeneracijskem sožitju – bo verjetno šolska politika sprevidela, da svetovalni delavci po osnovnih in srednjih šolah niso potrebni predvsem za administracijo vpisovanj, za testiranja in za disciplinsko postojanko v šoli, ampak za organizatorje celostnih preventivnih socialnih mrež, ki jih sestavljajo učenci, učitelji, starši in zunanji prostovoljci ter organizacije; kot taki bodo imeli svoje mesto in v šoli kot učnem srcu sredi krajevne skupnosti naredili neprimerno več za nacionalno duševno in socialno zdravje kot specializirane svetovalnice. Dosedanje delo kaže, da bi srednje velika šola, ki ima v vsakem razredu dve paralelki, potrebovala za ustvarjalno vodenje tega programa kako tretjino delovnega časa svetovalnega delavca.

Razredniki 5. razredov so prisotni skozi vse leto na 10 delavnicah, ki jih izvajajo z učenci prostovoljcev, vsebino teh delavnic povezujejo z ostalim poukom in razredno vzgojo, sodelujejo s prostovoljci in sodelujejo pri usposabljanju za starše otrok.

Vodstvene ekipe vseh šol skupaj Inštitut dodatno usposobi, z njimi menedžersko načrtuje celotno delo pred začetkom šolskega leta, med letom in na koncu leta pa skupaj

pregledajo in ocenijo uspešnost izvajanja programa. Obširnejše usposabljanje je za svetovalne delavce vključenih OŠ, z njimi Inštitut dela stalno kot mentor pri njihovi kompleksni vlogi.

Za vse učitelje in učno osebje OŠ je kratka informacija o programu na konferenci v začetku šolskega leta in kratka skupna evalvacija na zaključni konferenci ob koncu šolskega leta. V primernem času pa je vsako leto zanje 4-urni seminar: prvo leto o programu in preventivi omamljanja in zasvojenosti, v naslednjih letih sledijo seminarji o alkoholu, omamljanju z informacijsko komunikacijsko tehnologijo in igrami na srečo, o motnjah hranjenja, o nedovoljenih drogah; ko se krog petih seminarjev obrne, se teme ponovijo v naslednjem krogu, saj se v petih letih nekaj učiteljev zamenja, spoznanja je treba osveževati z novimi, zlasti pa jih poglobljati ob izkušnjah pri izvajanju programa v OŠ. Vsak učitelj prejme tale priročnik. S temi seminarji dosegamo, da šola postane učeča se ustanova na področju vzgoje za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti, neposredni učinek seminarjev pa celovita sodobna informacija o omamljanju in zasvojenostih ter povezovanje tega preventivnega programa z učno snovjo pri vseh drugih šolskih predmetih.

2. Otroci – šolarji

Delo z otroki – šolarji se začne v 5. razredu, ko so že dovolj zreli za intenzivno delo niso pa še v puberteti. Z njimi delajo prostovoljci – študentje, ki so temeljito usposobljeni za izvajanje predvidene vsebine dela kot za metodiko socialnega učenja z igrami in drugimi načini, ki vključuje vse učence in njihove izkušnje, v vsakem razredu delata praviloma po dva prostovoljca. Razrednik je v razredu prisoten in sodeluje kot nepogrešljiv vezni člen. Vsak učenec dobi posebej za ta program tiskano mapo *Lepo je živeti*, v katero sproti vpenja gradivo vsake učne enote do konca OŠ.

V 5. razredu je osem rednih učnih enot po eno šolsko uro, vsak mesec ena pri razredni uri. Učna vsebina je preprečevanje omamljanja z alkoholom. Modularni sistem, da bi ta program izvajali tedensko in ga izpeljali v slabih treh mesec, je v nasprotju s ciljem programa, kajti vzgoja in socialno učenje zahtevata postopnost in vztrajnost skozi vse šolsko leto in skozi vsa leta šolanja, medtem ko je modularni sistem primeren za hitro intelektualno osvajanje znanja. Pred koncem šolskega leta – ponavadi v maju – je deveta ura, ko se učenci s prostovoljci pripravijo in takoj naslednjo uro pokažejo zbranim staršem, kaj so med letom pri tem programu delali in se naučili; ko se otroci pripravljajo, ima strokovnjak za zasvojenosti, ki pri izvajanju tega programa sodeluje s šolo, ali pa domači svetovalni delavec učno uro za starše. Ko otroci in prostovoljci predstavijo staršem in učiteljem, kar so pripravili, se ta program za to šolsko leto zaključi, ponavadi ob soku in keksih ter prijetnem klepetu staršev, učiteljev, prostovoljcev in zunanjih strokovnjakov.

V 6., 7., in 8. razredu se program nadaljuje, toda le z dvema 2-urnima delavnicama – vsako polletje ena. Program je skozi vsa leta je nedeljiva celota, ko se potrebna spoznanja, zdrava stališča in potrebne dobre navade utrjujejo in vsako leto nadgradijo z novo vsebino. Vsebina delavnic v 6. razredu je smiselna raba elektronsko komunikacijske tehnologije ter preprečevanje omamljanja z njo (igrice, internet ...) in zasvojenosti z igrami na srečo, v 7. razredu preprečevanje motenj hranjenja, v 8. razredu kajenja in uporabe nedovoljenih mamil.

V zadnjem razredu devetletke pred odhodom iz OŠ pa je en sam 4-urni praznični dan 'Lepo je živeti'. Njegov programom je vsebinsko in metodično drugačen kot v prejšnjih letih: študentje pripovedujejo svoje izkušnje, kako so živeli svoja srednješolska leta, čemu so se posvečali, kaj jih je veselilo in kakšno družbo so imeli, da so se brez hujših težav izognili opijanju z alkoholom, omamljanjem z mamili, hranjenjem in drugim. Učenci jih veliko sprašujejo, študenti pa jim odgovarjajo izključno iz svojih osebnih izkušenj in spoznanj. Zato je ta enota za prostovoljce veliko zahtevnejša kot prejšnje. Pri njej razrednik ni več prisoten. Njen namen je zaokrožiti celoten preventivni program v času OŠ, da si vsak od učencev pred odhodom v srednjo šolo postavi piko na i pri svojem osebnem stališču glede odnosa do omamljanja in svojega ravnanja v izzivalnih okoliščinah za omamljanje. Osnova tega stališča je spoznanje, da je v resnici življenje lepše brez omamljanja. Učinkovitost stališča pa omogočajo utirjene navade mladega človeka, da doživlja zdravo trezno opojnost v dobri družbi in pri svojem uspešnem delu.

3. Starši otrok 5. razreda

Starši in družina so najpomembnejši varovalni dejavnik pred omamljanjem in zasvojenostmi. Ta javni preventivni program upošteva realno stanje, da šola zelo težko pritegne vse ali veliko večino staršev h kakemu dodatnemu programu; starši pridejo večinoma le na nujne roditeljske sestanke, na govorilne ure, če ima otrok učne težave ter izjemoma na predstavitev, ko nastopa njihov otrok. Zato so v program neposredno vključeni samo starši 5. razredov.

Na prvem roditeljskem sestanku jih zunanji strokovnjak za zasvojenosti skupaj z razrednikom na kratko informira o programu, jim ga utemelji, odgovori na kako vprašanje in jih vpraša za soglasje.

Med šolskim letom je ob roditeljskem sestanku 1-uro izobraževanje staršev o tem, kaj lahko naredi družina, da bi otroke usposobila za življenje brez omamljanja in zasvojenosti.

Ob koncu leta je drugo 1-urno izobraževanje staršev (medtem ko se njihovi otroci pripravljajo na predstavitev dosežkov tega programa skozi vse šolsko leto); to izobraževanje

je posvečeno vprašanju zmernega pitja in varne rabe uporabe alkoholnih pijač v družini. Starši dobijo o tem tudi manjši družinski priročnik.

Pri obeh izobraževanjih se je treba zelo potruditi za prisotnost vseh ali velike večine staršev (osebno pismo podpisano od razrednika, ravnatelja in Inštituta Antona Trstenjaka vsaki družini z motivacijo za udeležbo in osnovnimi informacijami za tiste, ki ne bodo prišli). Skozi vse leto petega in naslednjih razredov pa imajo starši, ki ob bliže spremljajo otrokovo šolanje, doma otrokovo mapo *Lepo je živet'*, v kateri je gradivo vseh učnih srečanj za otroke.

4. Prostovoljci – študentje

Povprečna OŠ z dvema paralelkama vsakega razreda potrebuje za delovanje programa *Lepo je živet'* skupino kakih dvanajstih prostovoljcev študentov. Pridobi jih svetovalni delavec OŠ izmed bivših učencev, aktivnih mladincev v kraju (skavti, taborniki ipd.), z informativnim vabilom študentom različnih fakultet – zelo se obnesejo bodoči učitelji in vzgojitelji – s pomočjo osebnih poznanstev učiteljev šole in na razne druge ustvarjalne načine, ki jih v skladu s svojo usmeritvijo in okoliščinami uporabi svetovalni delavec.

Učne enote ali delavnice, ki jih prostovoljci izvajajo z otroki v razredih, so vsebinsko in metodično izdelane in zanje pripravljeno vse razmnoženo gradivo, pri njihovi izvedbi s skupinami otrok pa je odločilna tudi ustvarjalna osebna izvedba vsakega prostovoljskega para. Vsak prostovoljec prejme učno gradivo, ki je pripravljeno zanje (med njim tudi tale priročnik) in seveda tudi celotno gradivo za učence. Vse prostovoljce temeljito usposablja v večjih skupinah (po 30 do 45) pred začetkom dela in nato med letom Inštitut Antona Trstenjaka v sodelovanju s svetovalnimi delavci šol, ki vodijo skupino prostovoljcev svoje šole skozi vse leto. Skupaj in posamezni pari prostovoljcev se pripravljajo na izvedbo vsake učne enote, se po izvedbi pogovorijo, kako so svoje delo doživeli, kaj jim je dalo, česa so pogrešali in bodo naslednjič spremenili, rešujejo odprta vprašanja ... Svetovalni delavec skrbi za organizacijsko koordinacijo z razredniki in učnim načrtom, za simbolične nagrade prostovoljcem in njihovo pozitivno vlogo v celoti učnega kolektiva. Posrečena oblika so mesečno srečevanje skupine prostovoljcev s svetovalnim delavcem kot glavnim organizatorjem celotnega programa *Lepo je živet'* v OŠ. Pri delu prostovoljcev v OŠ in pri mentorskem delu svetovalnega delavca z njimi supervizijsko pomaga Inštitut.

Zahtevna naloga, ki je nikoli ni mogoče idealno opraviti, je usklajevanje usposabljanja in prostovoljskega dela študentov z njihovimi študijskimi urniki. Ta težava je sestavni del programa – o rednih težavah pa ne gre tožiti, ampak jih sistemsko upoštevati in vedno znova ustvarjalno reševati. V tem primeru z dogovarjanjem, ki mu ni konca; ki pa zaradi tega ni jalovo razpravljanje, ampak plodno reševanje vsakdanje »gospodinjske« naloge.

5. Inštitut Antona Trstenjaka s strokovnjaki za področje omamljanja in zasvojenosti

Inštitut s svojimi strokovnjaki za področje omamljanja in zasvojenosti, ki je avtor programa *Lepo je živeti*, naredi z vsako vključeno osnovno šolo načrt izvajanja, vodi usposabljanja za vse vključene skupine (to je vodstveno ekipo OŠ, svetovalne delavce šole kot glavne organizatorje programa na posamezni šoli, za učitelje, starše in prostovoljce), zagotovi učne mape za otroke, priročnike za prostovoljce, za učitelje in starše ter ostalo učno gradivo, mentorsko in supervizijsko sodeluje s šolo, posebej s svetovalnim delavcem in ravnateljem, naredi skupaj z vodstvenim ekipo OŠ in vsemi drugimi skupinami letno evalvacijo uspešnosti in načrt za naslednje šolsko leto. Inštitut koordinira projekt s sofinancerji, javnimi naročniki in sponzorji programa – doslej so to bili Mestna občina Ljubljana, MŠŠ in ESS. Na ravni celotnega projekta opravlja raziskovalne analize za razvoj in dopolnjevanje programa. Pri svojem delu na tem programu Inštitut preskrbi tudi zase zunanjo supervizijo primernih domačih ali tujih strokovnjakov.

Glavna nosilca programa na Inštitutu sta Jože in Ksenija Ramovš, v času projekta ESS in MŠŠ od 2008 do 2010 je na njem polno zaposlena dipl. socialna delavka Maja Rant, ki je odlično obvladala zahtevno administrativno sodelovanje z naročniki, stalno usklajevanje dela z vsemi skupinami partnerjev, pri tem pa ohranila svojo glavno pozornost na poglobljanju v vsebino programa. Na tem programu delajo tudi nekateri drugi redno zaposleni sodelavci Inštituta: dipl. socialna delavka Mateja Zabukovec in Klemen Jerinc, psihologinja Martina Starc, eden od supervizorjev je dr. Božidar Voljč. V prejšnjih letih so sodelovali pri izvajanju tudi: dipl. socialni delavki Alenka Zorč in Katja Tomažič ter psihologinja Ivana Vusilović.

Poudariti je treba, da s svojim usposabljanjem in neposrednim delom z vsemi skupinami vključenih sodelavcev (v letu 2010 je to skupno nad 1.200 ljudi!) strokovno in moralno odgovarja, da je celotna metoda izvajanja programa dialoško partnersko sodelovanje po metodi socialnega učenja, kjer *smo vsi učitelji in vsi učenci*, pri tem pa *nas razlike bogatijo*.

Za izvajanje celostnega osnovnošolskega vzgojnega programa za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živeti* je nujno, da polno sodeluje vseh pet partnerjev: otroci, njihovi starši, osnovna šola kot učeča se vzgojna ustanova, prostovoljci študentje in Inštitut Antona Trstenjaka s strokovnjaki za področje omamljanja in zasvojenosti. Če kateregakoli od partnerjev ni, to ni več celostni osnovnošolski vzgojni program za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živeti*. Če iz ure vzamemo katerokoli kolesce, ne bo več delala; tudi zamenjava z drugim je verjetno usodna, vsekakor pa

nesmiselna, če ura dela. Bistvo programa *Lepo je živet'* je namreč preseganje nemoči vsakega od teh partnerjev in množitev njihovih sil v sinergijo, ki zajema dovolj veliko področje življenja in sožitja in ima dovolj moči za oblikovanje in utrjevanje varovalnih dejavnikov, ki so kos obstoječim dejavnikom tveganja za omamljanje in razvoj zasvojenosti v osebnostih ljudi, v okolju in v delovanju omamnih snovi na človekove možgane. Pri preprečevanju težav, ki jih prinašajo v življenje in sožitje ljudi omamljanje in zasvojenosti pričakujemo rešitev od zunaj: od države, politike, šole, kulture, Evrope in še koga. Toda na ravni konkretne preventive, ki edina lahko prepreči pot v omamljanje ali zasvojenosti naših otrok, smo starši, naši otroci, naša krajevna šola, prostovoljci – študentje v našem okolju in preventivna stroka na področju omamljanja in zasvojenosti edini, ki lahko to naredimo – po izreku starega judovskega misleca:

*Kdo bo to storil, če ne bom jaz,
kdaj, če ne zdaj,
in če tega ne naredim, kaj bo z nami?!*

5.3. Preventivna spoznanja v programu *Lepo je živet'*

Celostni osnovnošolski vzgojni program za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živet'* uresničuje spoznanja o preventivi, ki so opisana v 4. poglavju tega priročnika. Pregledno bomo povzeli pomembnejša, ki oblikujejo zasnovo in izvajanje programa *Lepo je živet'*.

1. Osnovna šola je najprimernejše mesto za javno primarno preventivno omamljanja in zasvojenosti pri mladih ljudeh.
2. Za uspešno celostno preprečevanje omamljanja in zasvojenosti v osnovni šoli je nujno potrebno partnerstvo vseh, ki ima naravno motivacijo in zmožnosti za to: sami otroci s svojim razvojnim potencialom, njihovi starši, učitelji, prostovoljci – študentje in preventivna adiktološka stroka; kako sestavlja njihovo delo potrebno sinergijo programa, smo prikazali v prejšnjem poglavju.
3. Primeren čas za intenzivno preventivo omamljanja in zasvojenosti med mladimi je obdobje tik pred puberteto, to je v 5. razredu devetletke, čemur sledi vsako leto osvežitveno in nadaljevalno delo v obliki dveh delavnic vsako šolsko leto do izstopa iz OŠ.
4. Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti sestavljajo tri neločljive sestavine:

- nekaj strokovnih spoznanj o delovanju omamnih substanc (alkohol, ilegalne droge, tobak) ter o drugih zasvojenostih (igralništvo) in omamnih motnjah (motnje hranjenja) – ta obsega le kakih 10 do 15 odstotkov pozornosti;
 - trening prepoznavanja pristnih osebnih potreb ter oblikovanja in zagovarjanja osebnih stališč na tem področju – temu je treba pri preprečevanju nameniti vsaj okrog tretjino pozornosti in časa;
 - trening utirjenja dobrih navad, ki mlademu človeku omogočajo v praksi uresničevati lastna stališča in ga tudi sicer varujejo pred omamami in zasvojenostmi; te navade tvorijo glavnino zdravega življenjskega sloga – pridobivanje potrebnih dobrih navad je največji in najzahtevnejši element uspešne preventive zasvojenosti in omam, ki zavzema nad 50% pozornosti in časa.
5. Metoda dela pri vzgojnem programu za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živet'* je socialno učenje, pri katerem sta glavni učni načrt in učitelj realna vsakdanja izkušnja vsakega udeleženca, vsi udeleženci pa so aktivno – *vsi so učitelji in vsi učenci*.
6. Za uspešno preventivo zasvojenosti in omam je potrebno preventivni program v družbi (npr. v OŠ) izvajati in ga vztrajno izpopolnjevati skozi obdobje odraščanja ene generacije, to je vsaj 25 let. Prva leta vpeljevanja preventivnega programa v OŠ potekajo pod aktivnim vodstvom preventivne adiktološke stroke. Kasneje, to je nekako ob zaključku osnovnega šolanja prve generacije vključenih otrok, pa je cilj, da šole same skupaj s starši in prostovoljci – študenti, ki so izšli iz te šole nadaljujejo in nadgrajujejo začeto delo. Preventivna adiktološka stroka ohrani takrat svetovalno in supervizorsko vlogo.

5.4. Dosedanja uspešnost programa Lepo je živet'

Prva tri leta od 2006 do 2008, ko smo ta preventivni program izvajali v treh ljubljanskih osnovnih šolah, je bil čas njegovega intenzivnega oblikovanja; tako razvoj koncepta in metod kakor praktično delo v šolah je potekalo zelo dobro. Z otroki v razredih tedaj še niso delali prostovoljci – študentje, ampak mlajši sodelavci iz Inštituta, ki so večinoma tik pred tem končali študij. Prostovoljci so kot izredno pomemben partner programa vstopili vanj s šolskim letom 2009/10. To šolsko leto sta se pridružili programu dve podeželski osnovni šoli. Zadnji dve šolski leti poteka program kot razvojni projekt ESS in

MŠŠ. Sistematično ga razvijamo v model, ki bo zrel za redno izvajanje učinkovite in enostavne šolske vzgojne preventive za zdravo in trezno življenje mladih brez omamljanja z alkoholom, ilegalnimi drogami, motnjami hranjenja, igralskim in na druge načine. Posebno razvojno pozornost posvečamo v teh dveh letih usposabljanju vseh sodelujočih v programu ter pripravi in preizkušanju učnih gradiv za vse skupine partnerjev: delovnih map za otroke, priročniku za prostovoljce, knjigam za učitelje in starše, gradivom za svetovalne delavce, da bi uspešno organizirali izvajanje programa na svojih osnovnih šolah.

Model razvijamo po akcijsko raziskovalni metodi. Na vsakem izobraževalnem srečanju učiteljev, ravnateljev, svetovalnih delavcev, prostovoljcev, staršev in otrok opravimo skupinsko in anonimno individualno ocenjevanje dotedanjega dela na programu. Zbrane odzive o tem, kako program doživljajo, kaj jim ustreza in koristi, česa pogrešajo ali jih moti ter njihova odprta vprašanja raziskovalno obdelujemo. Dobljena spoznanja so ob rednem študiju svetovne literature s tega področja osnova za razvoj programa. Delo na projektu evalviramo tudi s sofinancerji. Evalvacijskim analizam posvečamo velik del pozornosti tudi na Inštitutu: po vsakem seminarju s katerokoli partnersko skupino razčlenimo, kaj je bilo posrečeno in zakaj je ta element dobro deloval, kaj je slabše uspelo in kaj je vzrok.

Otroci sprejemajo učne ure programa *Lepo je živet'* z zadovoljstvom. Veseli so študentov – prostovoljcev, ki jih pridejo »učit« v šolo od zunaj. Ugaja jim delavniški način socialnega učenja s pogovorom, igrigami in drugimi aktivnimi metodami ob njihovih izkušnjah. V petih razredih tudi z disciplino večinoma ni nikakršnih težav, seveda pa se najde kak razred, kjer je težje delati. Nevsiljiva prisotnost razrednikov pri učnih enotah ni le opora prostovoljcem pri njihovem oranju pedagoške ledine, ampak tudi opora učencem, da je vzdušje delavno. Učenci, razredniki in prostovoljci so najbolj navdušeni nad sproščenostjo in spontanostjo, s katero se te ure odvijajo v razredih. Ob koncu delavnic so učenci izpolnili anonimni vprašalnik, kjer so zapisali precej zanimivih odgovorov na vprašanje, če so se v času delavnic naučili kaj novega. Nekaj njihovih odgovorov:

- *Kako reči alkoholu ne, kaj lahko povzroči in da ga sploh ni nujno piti.*
- *Da mladim alkohol bolj škoduje kot starejšim. Da alkohol škoduje jetrom in možganom.*
- *Da, če rožo zalivaš z alkoholom umre.*
- *Razloge, da ne pijem, kdo je abstinent, na kaj alkohol vpliva.*
- *Alkohol nas pozimi, če ga pijemo samo začasno pogreje.*

- *Naučil sem se veliko pomembnih stvari, ki so potrebne, da alkoholu lahko rečem ne, a nekaj mi je povedal tudi oči.*
- *Koliko je alkohol nevaren, kaj mi gre dobro od rok.*
- *Da alkohol škoduje, nam ne pomaga, ne daje hranilnih snovi, ampak redi.*
- *Naučil se sicer nisem, ampak sem pa še bolj zvedel kako je alkohol slab.*
- *Naučila sem se kaj lahko naredi alkohol in kako reči če ti nekdo ponudi alkohol in tudi druge reči.*
- *Da alkohol škoduje zdravju bolj kot sem si mislila.*
- *Da. Vse o tem kako vpliva alkohol, tudi novih igric in izdelkov npr. jajce iz časopisa.*
- *Naučil sem se da alkohol lahko škoduje, izvedel pa se tudi nekaj dobrih navad v mojem razredu.*

Otroci so razmišljali tudi o tem, če jim bo to znanje kdaj koristilo. Nekaj pogostih in zanimivih mnenj:

- *Da, ko mi bo kdo ponujal alkohol, se bom spomnila in ga ne bom vzela.*
- *Da, ko bom želela piti alkohol.*
- *Da, bolj samozavestna bom proti alkoholu.*
- *Da, ko bom starejša in se bom odločala za pitje alkohola.*
- *Da ne bom vozil pijan.*
- *Da, v nujnih primerih, če bom kdaj videla kakšnega človeka.*
- *Da, pri pouku in pri športu.*
- *Da, na kakšni veselici ali žurki.*
- *Da bom vedel kaj narediti, ko ti kdo ponuja alkohol.*
- *Da, ko bom v skušnjavi, kaj narediti z alkoholom.*
- *Da, v družbi, kjer bodo popivali.*
- *Koristilo mi bo celo življenje, saj bom lahko sama komu povedala zakaj ni dobro piti alkohola.*
- *Takrat, ko me bo kdo vprašal če bom kaj alkohola bom odločno rekla ne.*
- *Ko bom velika bom imela mero pri pitju.*
- *Seveda mi bo, ko bom velik, da ne bom pil.*
- *Ko ne bom vedel kaj narediti, ko me bo kdo povabil na pivo*
- *Če bom kdaj pil bom vedel, da to ni zdravo in bom hitro nehal.*
- *Koristilo mi bo, če bom kdaj moral v slabi družbi pretehtati in premisliti položaj.*

V višjih razredih je delo prostovoljcev veliko zahtevnejše: v puberteti je otroke težje motivirati, težje je dosežati nujno potrebno delovno disciplino, otroci niso več tako pohlevni

in ukaželjni, tudi navajeni niso tako na redne učne ure tega programa, saj sta v višjih razredih le po dve delavnici letno. Končna ocena pa je tudi v višjih razredih zelo dobra: otroci ocenjujejo, da je bila vsebina potrebna, zadovoljni so z načinom dela. Prostovoljci pa si včasih oddahnejo, da so učne enote s starejšimi mimo, vedno pa so zadovoljni in ponosni, da so bili kos tudi težjim situacijam.

Na delavnicah v 6. razredu je večino časa namenjenega smiselni rabi elektronske komunikacijske tehnologije ter preprečevanje omamljanja z njo in zasvojenosti z igrami na srečo. Nekaj mnenj učencev o tem, kaj so se na delavnicah novega naučili:

- *Da je v igrah na srečo res malo možnosti, da kaj zadeneš*
- *Naučil sem se obravnavati internet in dobil nekaj predlogov kaj naj storim, ko imam težave z virtualnim nasilnežem.*
- *Da. Naučil sem se – ne dajemo slik na internet, se ne pogovarjaš z neznanci*
- *Da, če si prepričan, da boš kaj zadel in zato zapraviš veliko denarja in na koncu ne dobiš nič se spametuješ in ta denar porabiš za kaj bolj pametnega.*
- *Da je brezveze misliti o nečem, pri katerem je zelo malo možnosti.*
- *Da na lotku redko kdaj zadeneš.*
- *Da se ne spleča igrati na avtomatih*
- *Da na igrah na srečo težko zmagaš. Ko si na facebooku in je kaj narobe, je treba čim prej povedati staršem ali policiji.*
- *Naučil sem se, da igre na stavo niso dobre in na internetu (facebook) ne imej osebnih podatkov ker te lahko kdo zlorablja.*
- *Preveč TV in računalnika ni dobro*
- *Da ne smeš uživati drog, alkohola, preveč gledati televizije in igrati računalnika.*
- *Ja, da ni dobro igrati igre na srečo, ker imaš malo možnosti, da sploh kaj zadeneš. Na koncu pa iz iger na srečo ne dobiš nič.*

Učenci so tudi razmišljali, kdaj jim bo novo znanje prišlo prav:

- *Da ne bom tega kar sem se naučila počela doma.*
- *Ko bom v kakšnih igralnicah.*
- *Ko bom na računalniku, da bom bolj pazila.*
- *Ko se bom znašla v stiski, če mi bo kdo grozil po računalniku.*
- *Ko bo kdo potreboval pomoč pri tem.*
- *Ko bom sprejemala prijatelje na FB-ju.*
- *Ko bom hotela vplačati loto.*
- *Ko me bo kdo izsiljeval na spletu.*

- *Če bom kaj takega po poklicu, da bom vedela.*
- *Da, ko nas bo mučila puberteta.*
- *Ja pri igrah na srečo.*
- *Ja, če dobim vsiljiva sporočila ali mi kdo grozi na facebooku, da povem staršem.*
- *Če mi bo kdo poslal nesramno pošto mu ne bom odgovoril, ampak pošto zbrisal če pa mi bo še pošiljal ga bom prijavil.*
- *Da, npr če bom na MSN srečal nekega neznanca, ki mi bo grozil.*
- *Sigurno mi bo koristilo pri preživljanju prostega časa.*
- *Takrat, ko me bo recimo kdo izsiljeval prek interneta bom povedal sestri.*

V 7. razredu je poudarek na temah o preprečevanju motenj hranjenja. Nekaj misli učencev o tem, kaj so se naučili na delavnicah:

- *Da kako se zdravo prehranjevati.*
- *Da ni dobro jesti pred TV.*
- *Kaj je anoreksija, bulimija, kumpulzivno prenajedanje, ortoreksija.*
- *Da, kako delati v skupinah in kako dobro sodelovati.*
- *Spoznal sem katero hrano jedo moji sošolci.*
- *Da moram imeti več kot tri obroke dnevno.*
- *Da moram jesti vsega po malo.*
- *Naučila sem se katera živila so najbolj zdrava in kako se je treba pravilno prehranjevati.*
- *Kako je treba jesti. Koliko obrokov hrane potrebuješ.*
- *Da je hrana tudi pomembna, pa da se je treba gibati vendar ne preveč.*
- *Naučila sem se, da se zdravo in dovolj prehranjujem.*
- *No, ja, naučil sem se pravilno prehranjevati in spoznal sem da nekateri ljudje niso tako »bed« kakor se mi je zdel.*
- *No ja, mogoče ravno to, da je zajtrk zelo pomemben in tako bom od zdaj naprej vedno pojedla »močen« zajtrk 😊*
- *Ja sem se, najbolj zanimivo mi je bilo, ko so mi sošolci pisali na hrbet in smo videli kaj si kdo misli o drugem.*
- *Da kakšen srčni utrip moraš imeti.*

Nekaj videnj učencev, kako jim bo to znanje koristilo:

- *Ne bom sodila ljudi z drugačnim okusom za hrano.*
- *Če bom kdaj bla v zmedi glede hrane.*

- *Ko bom imela otroke jim bom lahko povedala kako naj se prehranjujejo.*
- *Kaj dober delam, ko me bodo vprašali kakšen sem.*
- *Pri kosilu.*
- *Takrat, ko bom velik. Ko bom skrbel sam zase.*
- *da ko bom imela svoje otroke*
- *Ko se bom odločila, da moram bolj zdravo jesti.*
- *Znanje ti lahko koristi vedno in povsod.*
- *Ja, svoje otroke bom tako učil.*
- *Jedel bom več zdrave prehrane.*
- *Če bom imel v službi kakšno skupinsko delo.*
- *Recimo, ko bo neka prijateljica imela težave s prehranjevanjem.*
- *Ko bom kuhala in v šoli.*
- *Ja, pri hujšanju.*
- *Ja, mogoče kar v celem življenju, saj je prehrana čez cel dan zelo pomembna.*
- *Da. Sedaj bom vedela približno kako se moram prehranjevati.*

Na delavnicah v 8. razredu se prostovoljci z učenci večinoma pogovarjajo o kajenju in uporabi nedovoljenih mamil. Učenci so po koncu delavnic anonimno odgovorili na nekaj vprašanj. Nekaj njihovih mnenj o tem, če so se naučili kaj novega:

- *Da, to kaj pravzaprav droge lahko povzročijo v našem telesu.*
- *Da, če kadiš težje dihaš in da ti lahko pljuč kar počijo.*
- *Da naučila sem se, da če popijemo preveč alkohola razmišljamo zelo negativno, kadilci težje tečejo kot nekadilci.*
- *Mogoče, kako delujejo možgani.*
- *Da, če ti kdo ponudi drogo jih moraš zavrni in tudi druge spodbujati k temu.*
- *Da kako ravnati, če ti kdo ponudi konopljo.*
- *Sem, kako izoblikovati mnenje o drogah, posledicah in učinki drog.*
- *Da se zasvojenost stopnjuje.*
- *Da, naučila sem se par novih izrazov in da več drog kot jih zaužiješ slabše je.*
- *Da. Vplivi drog in mamil ter alkohola na počutje in obnašanje.*
- *Ja, da imajo droge različne učinke na telo.*
- *Da, droge na vsakega vplivajo drugače.*
- *Ne, večino stvari sem že vedela. Presenetilo me je tisto o možganski okvari.*
- *Da. Da nosečnica ne sme piti, ker to zelo škoduje otroku.*

Nekaj izjav učencev o tem, kdaj jim bo to znanje koristilo:

- *Če bo kdaj kdo od mojih prijateljev zadet.*
- *Tisto kar smo povedali je lahko koristno v življenju.*
- *Ko bom kaj takega tudi doživela (npr. disko).*
- *Kadar bom jaz morala komu razlagati.*
- *Kadar koli, ko se bom mogel pravilno odločiti.*
- *Ko se bomo v šoli učili o razvoju možganov.*
- *Takrat, ko me bodo moji vrstniki spodbujali k drogi, če me bodo!*
- *Da ne bom probal drog, ko mi bodo drugi ponujali.*
- *Ko bom v družbi, ki bodo kadili travo.*
- *Povsod (splošno znanje).*
- *Ko bom hotel kaj od tega poskusiti.*
- *Ko se bom soočila z drogami, da jih ne bom jemala.*
- *Da če mi bo kdaj kdo hotel ponuditi drogo v obliki bonbona, da bom vedela kaj storiti.*
- *V križankah ali pa da komu pomagaš.*
- *Ja ne vem k bomo šli s frendi žurat a ne pa bom vedu kakšne bodo posledice.*
- *Vse kar smo se danes učili je zelo uporabno.*

Navajamo še nekaj mnenj učencev 9. razredov o tem, če so se po več urni delavnici naučili kaj novega:

- *Naučila sem se več o posledicah prekomernega pitja. Kaj storiti, ko je nekdo na mrtvo pijan. Če je kdo zelo pijan je bolj poklicati rešilca, kot ga pustiti.*
- *Veliko zanimivih izkušenj.*
- *Nisem se zelo veliko naučila, saj o alkoholu že veliko vem. Vseeno pa je bilo zanimivo in zabavno.*
- *Da se ne spleča postati alkoholik, saj je življenje lepo tudi brez alkohola.*
- *Novega se nisem naučila nič, sem pa začela resno razmišljati, kako nevaren je lahko alkohol.*
- *Veliko stvari o alkoholu, čeprav sem to že nekajkrat slišal, se mi zdi da je pomembno da nas na to, da je alkohol škodljiv vedno znova opozarjajo.*
- *Ne, saj vem, da alkohol škoduje zdravju, a je bilo zabavno.*
- *Naučila se nisem nič novega. Sem si pa marsikaj bolj zapomnila.*
- *Rada se pogovarjam o tovrstnih temah. O določenih argumentih bom gotovo razmislila.*

- *Da, življenje je lahko lepše, kot sem mislila.*
- *Ja. Kako se lahko ima fajn, če učitelji niso preveč strogi. Bilo je zelo kul.*
Učenci 9. razreda so nam zaupali, kako se zabavajo:
- *Grem nekam z ljudmi, s katerimi se dobro razumem, se smejimo, pogovarjamo.*
Zagotovo se ne zabavam s popivanjem.
- *Se zabavam s prijatelji in si govorimo šale.*
- *Plešem, pojem, skačem, se smejim, se »hecam«, se pogovarjam, uživam.*
- *Se iz srca smejim, pogovarjam, berem, gledam filme – sem v dobri družbi.*
- *Igram biljard, grem v kino, sem s prijatelji.*
- *Plešem, smejem se kot nora.*
- *Sem s psom v naravi.*
- *Sem s svojo punco.*
- *Igram fuzbal.*

Prav tako so razmišljali o tem, kako se bodo zabavali pri 18. letih:

- *Vem, da ne bom veliko pila, ker vem kakšne so posledice. Verjetno se bom zabavala s prijateljicami, kamorkoli bom že šla.*
- *Mogoče bom pogosteje hodila ven, z alkoholom ne mislim pretiravati.*
- *Kino, prijatelji, TV, računalnik, ples, facebook.*
- *Kakor kdaj. Odvisno od družbe in mojega počutja.*
- *Ne vem, vendar bom zelo previdna z alkoholom in podobnimi stvarmi.*
- *Ko bom s prijateljicami na kavi ali ko bom s fantom.*
- *Mislim, da bom hodila v diskoteke in pa podobno kot do sedaj.*
- *Še ne vem, v družbi dobrih prijateljev.*
- *Tako kot danes BREZ ALKOHOLA!!!*
- *Z malo alkohola, brez drog, veliko smeha (polna skleda).*
- *Ukvarjal se bom s športom, računalnikom in s prijatelji.*
- *Ne vem, če se bo vse tako spremenilo z 18 leti ... po moje isto kot zdaj...*

Doživljanje in ocene **prostovoljcev**, ki se nanašajo na konkretno delo v razredih, smo omenili pravkar ob ocenah učencev, s katerimi delajo. Skoraj nemogoče je opisati njihove zavzetosti in navdušenja pri skupnih usposabljanjih, ko se zberejo na Inštitutu prostovoljci vseh petih šol skupaj s svetovalnimi delavci in vsemi Inštitutarji, ki delamo na tem programu. Pri teh tečajih se človek dobesedno naleze njihovega mladostnega poleta, okrepi svoje zaupanje v prihodnost, da ne govorimo o konkretnih novih rešitvah in pobudah, ki pridejo na

dan. V končni evalvaciji študentov – prostovoljcev izstopa njihovo zadovoljstvo, da so se lahko preizkusili pri tako konkretnem in koristnem delu. Da so v praksi doživeli »koristno šolo«, »prepotrebno prakso«, doživeli nekaj v resnici smiselnega pri svojem šolanju, z lahkoto uspevali. Veliko poudarjajo, kako dragocen jim je zgled sodelavcev programa iz Inštituta, ko z njimi delamo v živo po metodah socialnega učenja v skupinah in skupnostno, da smo v resnici vsi učenci in vsi učitelji, ne da bi ob tem trpela kakovost vsebine, reda in organizacije pri delu. Svoje prostovoljsko delo z učenci, usposabljanje zanj in izkušnjo medsebojnega sodelovanja vseh prostovoljcev ocenjujejo za eno boljših izkušenj. Nekaj njihovih izjav:

- *Zelo dober vtis o programu sem dobila že na prvem usposabljanju pa tudi na vseh nadaljnjih. Energija in pozitivnost vseh sodelujočih sta bili res enkratni in verjamem, da smo ju prenesli tudi v razrede.*
- *Najlepše doživetje letošnjih delavnic je bila zame zaključna prireditev za 5. razred: ko so prišli starši, otroci so pokazali svoje izdelke, vzdušje je bilo enkratno in mislim, da so bili vsi navdušeni, zame pa je bila to neke vrste potrditev in najlepša povratna informacija.*

Prostovoljci so strnili svojo izkušnjo z enoletnim delom v programu *Lepo je živet'* v tele in njim podobne stavke:

- *Najpomembnejše spoznanje je, da se skupinsko oz. timsko načrtovanje prostovoljcev močno odraža v celotni izvedbi delavnice.*
- *Spoznala sem, da mi je všeč delo z otroki, da pa je pozitivno avtoriteto včasih težko doseči in vzdrževati. Pravzaprav je bila to moja prva prava izkušnja z druge strani katedra, zato cenim vpogled v učiteljsko delo in njegovo težavnost. Naučila sem se, da obstajajo možnosti za kakovostno vzgojo in preventivo predvsem pa, da obstajajo ljudje, ki so temu predani in se delu posvečajo celostno in dolgoročno. Super.*
- *Potrpežljivost + vztrajnost = učinek 😊.*
- *Najpomembnejše spoznanje, ki sem ga »doživel« v okviru sodelovanja v programu *Lepo je živet'* je to, da sem še močneje in nazorneje osvetlil svojo željo in klic po pedagoškem delu v bodoče.*

Starši učencev 5. razredov imajo dve tečajniški uri usposabljanja v programu *Lepo je živet'*. Tudi delo z njimi poteka po metodi socialnega učenja. Pri vsakem od srečanj se oglasi vsak od staršev vsaj dvakrat. V njihovih besedah in vedenju imamo voditelji srečanja s starši vsak trenutek pred seboj ocenjevalni barometer, kako so z učno uro zadovoljni in kaj potrebujejo. Bil je primer, ko je pri uvodnem predstavljanju na prvem srečanju nek oče ostro

nasprotoval vsemu in pokazal svojo nedostopno vzvišenost nad to tematiko. Pri preventivnem socialnem učenju seveda voditelj ne sme pasti na tako nedolžnem »bananinem olupku«, ampak, če je le mogoče, človeka takega kot je, vključiti v delo, vsekakor pa mirno in suvereno nadaljevati predvideni program. Spominjam se, kako je ta oče četrte ure pozneje zavzeto delal v mali skupini staršev (tretjino časa namreč delajo v malih skupinah po štirje starši ob dveh ali treh vprašanjih na delovnem listu). Po končanem delu je za svojo skupino poročal vsemu razredu staršev prav ta oče – pripovedoval je pomembna spoznanja z izbranimi besedami in zelo konstruktivnim tonom glasu.

Celotno sliko starševskih mnenj in misli pa daje analiza njihovih individualnih odzivov na listu, ki ga popiše vsak od staršev anonimno, da kot osebna kognitivna priprava služi njihovim malim skupin za ploden pogovor, na koncu pa jih zberemo za analizo na Inštitutu. Navedli bomo kratek povzetek analize njihovih zapisov na učnem srečanju, kjer je v ospredju vprašanje, kako smiselno ravnati z alkoholom v družini in kako ravnati, da bomo čim boljše zavarovali otroke pred nevarnostjo omamljanja v življenju. Njihova mnenja in izkušnje so naslednja:

- Prvo mesto zavzame **zglede** zdravega načina življenja, ki ga živita starša sama in ga prevzemajo od njiju otroci, vključno z njunim odnosom do alkohola ter odprtim in jasnim pogovorom o njem in drugih mamilih. Poudarili so lepa družinska praznovanja, kjer lahko tudi sproščeno nazdravijo vendar slavljenju in prazniku, ne pa v čast alkoholni pijači, kot se to pogosto dela v pivski kulturi. Kot zelo pomemben zgled so navedli, da starši nikoli ne pijejo, če bodo vozili.
- Odprt, sproščen, konstruktiven in pristen **pogovor** v družini je naslednja pomembna preventivna vsebina, ki jo poudarjajo starši. Pogovor o alkoholu, kajenju, prekomernem igranju računalniških igrice, drogah, omamljanju in teh vsebinah ob pravem času in na pravem mestu. Predvsem pa jim gre za kulturo govorjenja in pogovora v družini, da se otroci naučijo jasno misliti in se odločati, reči drugim jasen da, ko je potrebno pritrditi, in jasen ne, ko se je treba postaviti za svoje stališče. Velika vrednota jim je vsakdanji sproščen pogovor z otroki o njihovem doživljanju vsakdanjih situacij, v katerih se znajdejo, o njihovih uspehih, vprašanjih in problemih, ki jih čutijo in po svoje rešujejo. Zaupanje, ki so pogoj za take pogovore, zahteva svoj čas, da ga starši posvetijo otrokom, pa naj imajo še toliko dela in dolžnosti. Svojemu otroku hočejo vsi najboljše – to pa je čas, ki jim ga posvetijo. Pomembno se jim zdi tudi, da pogovore o alkoholu, drogah in omamljanju sprožimo in resno vodimo v širšem okolju izven družine, npr. v šoli kot tokrat ali pa v družbi s prijatelji.

- **Odnos** med staršema, z otroki in drugimi ljudmi je naslednja vsebina, ki so jo starši izpostavljali; še posebej zaupen odnos z otrokom, da čuti oporo in varnost tem nam lahko zaupa tudi v težkih trenutkih.
- Starši si zelo želijo, da bi svojemu otroku pomagali graditi **pozitivno samopodobo in zdravo samozavest**; menijo, da je to pomembno za preprečevanje omamljanja v poznejšem življenju. Otroka ne zasmehujemo, ne podcenjujemo, ne kritizirajmo, ne grajajmo na splošno, ne bodimo do njega nestrpni in nasilni, ne kujmo ga v zvezde s splošno hvalo, pač pa vedno pohvalimo za konkretno prizadevanje ali uspeh, prav tako pa za dobro voljo, veselje, lepo izražanje in pogovor, za njegovo jasno osebno stališče, spodbujajmo ga in mu vlivajmo zaupanje s svojim lastnim zaupanjem v ljudi in stvari.
- **Prosti čas** in njegova uporaba. Starši menijo, da morajo sami s svojim življenjem kazati otrokom različne načine zdravega preživljanja prostega časa; naštevajo športe, glasbo, krožke, delo in življenje v naravi, umetnost, branje ... Otroka pa naj usmerjajo in spodbujajo v primerne dejavnosti. Koristno se jim zdi, da čim več prostega časa preživijo s svojimi otroki.
- **Vrstniki in osebna družba** niso zadnji, ampak med najpomembnejšimi dejavniki za kakovost življenja človeka in za njegovo zaščito pred omamljanjem. Starši poudarjajo predvsem, kako pomembno je, s kakšnimi vrstniki se njihov otrok družijo. Zelo se zavedajo, da je vpliv te družbe lahko odločilni, da otrok zaide na »kriva pota«. Zdi se jim pomembno, da otroka vzpodbujajo, naj poišče sebi primerno družbo in da starši otrokovo družbo poznajo. Med starši pa so taki, ki gredo na osnovi svoje dobre izkušnje v zakonskih skupinah korak globlje, da je namreč najboljše, če se starši že zgodaj ob oblikovanju svoje družine povežejo s tremi ali štirimi pari ter se redno mesečno srečujejo kot družinska skupina; v tem primeru imajo sami starši dobro družbo svojih vrstnikov, otroci vseh teh družin pa si postanejo med seboj dobra družba. Ta odlični način so v zadnjih petdesetih letih množično uvedli v Franciji in se jim je v resnici bogato obrestoval – tudi pri preprečevanju omamljanja z alkoholom.

Starši so učne ure zanje doživeli kot zelo dobro izkušnjo. Poudarili so, da je bila to zanimiva izkušnja in bi se lahko o tej temi pogovarjali še dlje, kljub temu, da so v nenehni stiski s časom in so nekateri zelo težko prišli na roditeljski sestanek. Všeč jim je bilo, da so v medsebojnem pogovoru izmenjali svoje izkušnje in mnenja o tem, kako smiselno ravnati z alkoholom v družini in s tem usmeriti otroka v zdrav stil življenja. Srečanja, kjer bi si na tak način izmenjali stališča in mnenja se jim zdijo potrebna in pomembna. Ena od malih skupin je svoje misli in razpoloženje strnila takole:

- *Dobro smo se nasmejali in vse črne misli pregnali. Mnenja svoja izmenjali, da otrokom bi pomagali.*

Program preventive zasvojenosti *Lepo je živet'* spoznajo starši na prvem učnem srečanju in ga odločno podprejo. Na drugem in zanje zadnjem pa dodajo programu in drug drugemu odločilen vsebinski prispevek.

Učitelji vključene osnovne šole imajo v programu *Lepo je živet'* vsako leto celodnevni seminar. V prvem letu je njegova glavna vsebina seznanitev s tem programom in s pomembnimi spoznanji za vzgojno preventivo omamljanja in zasvojenosti ter dejavna vključitev vsega učiteljskega zbora v sodelovanje. Učitelji so običajno največji intelektualni potencial v kraju, njihova stališča in vedenje ima velik vpliv na ljudi. Zlasti so pomembne osebnosti v otrokovem življenju, nanj vplivajo s svojim znanjem in izgovorjenimi stališči, še bolj pa s svojo osebnostjo. Pomembno je, da se zavedajo celotne svoje vloge in možnosti v tem preventivnem vzgojnem programu in da odgovorno prevzamejo v njem svojo vlogo.

Delo na seminarjih za učitelje poteka ves čas po metodi aktivnega socialnega učenja. Vsak učitelj prejme tiskana gradiva o vsem, kar obravnavano, prav tako pa osebne delovne liste z vprašanji in navodili, da nanje zapiše svoje misli, mnenja, izkušnje in vprašanja; osebni delovni list služi na seminarju za individualno kognitivno pripravo na delo v malih pogovornih skupinah. Metodo malih pogovornih skupin uporabimo na tem seminarju dvakrat, obakrat dobi vsaka skupina delovni list z navodili za delo, nanj tudi zapišejo glavna spoznanja, stališča in vprašanja. Del seminarja poteka skupnostno za ves učiteljski zbor (šole v projektu imajo med štirideset in šestdeset učiteljev) in sicer: posredovanje informacij in navodil, pripovedovanje glavnih spoznanj iz pogovornih skupin, reševanje najpomembnejših odprtih vprašanj, evalvacija uspešnosti dela na programu *Lepo je živet'* v tekočem šolskem letu, odziv na današnji seminar ter vsi dogovori za naprej. Inštitut dobi ob koncu vsakega seminarja za učitelje zapise vseh malih pogovornih skupin ter anonimne individualne delovne in ocenjevalne liste.

Drugi seminar je po metodi dela in urniku podoben prvemu, njegova glavna vsebina pa je alkohol, pitje alkoholnih pijač in mladi ter soočenje z alkoholno politiko EU in SLO v zakoni in uradnih dokumentih.

Oba seminarja za učitelje sta torej dala zelo veliko dragocenega gradiva, ki smo ga obdelali in sproti vnašali v razvijanje programa v skladu z metodo akcijsko raziskovalnega razvojnega projekta. To obširno gradivo vsebuje stotine misli, izkušenj, mnenj ali vprašanj, ki jih je pri vsaki delovni enoti na vsakem seminarju zapisalo okrog 250 učiteljev osebno in kakih 60 malih pogovornih skupin, od katerih je vsaka delala dvakrat na enem seminarju.

Tukaj navajamo iz vsega tega drobec, da bi pokazali vložek učiteljev v program 'Lepo je živeti' in njihovih evalvacijskih mnenj.

Kako doživljajo odločitev svoje šole, da je vstopila v ta preventivni program 'Lepo je živeti'?

Od več kot dvesto učiteljev niti eden ni napisal, da nasprotuje sodelovanje šole v programu. Nekaj odstotkov jih je napisalo, da sodeluje šola v preveč projektih in programih, sodelovanje v tem pa kljub temu odobravajo in podpirajo. Učitelji soglasno podpirajo odločitev svoje šole, da se je vključila v preventivni program 'Lepo je živeti', svojo podporo programu so večinoma napisali zelo jasno. Navajajo utemeljitve, kako potrebno je preprečevanje omamljanja mladih. Poudarjajo, da se veselijo svojega sodelovanja. Primeri njihovih značilnih odobranj, da se je šola odločila za program, njihovega veselja in ponosa ob tem, so izjave:

- *Menim, da je odločitev naše šole za vstop v program pravilna. Problematika zasvojenosti je čedalje bolj pereča in skrajni čas je, da se problema lotimo načrtno in sistematično.*
- *Odločitev šole, da stopi v projekt, se mi zdi zelo dobra, ker menim, da bomo vsi pedagogi izkoristili vse možnosti v vzgojno-izobraževalnem procesu, da bomo delovali preventivno na tem področju. Tudi zasebno menim, da bomo posamezniki več razmišljali o tej problematiki in tudi s svojim zgledom delovali pozitivno.*
- *Veseli me, da je naša šola ena izmed tistih, ki bo pripomogla svoj delček mozaika k zmanjšanju in preprečevanju omamljenosti.*
- *Na to, da smo vstopili v preventivni program, sem zelo ponosna.*

Zapisi učiteljev o programu 'Lepo je živeti' ter o vlogah in sodelovanju vseh petih partnerjev:

- *Prav je, da si upamo javno in glasno spregovoriti o pereči problematiki in, da ne govorimo le o trdih drogah, ampak tudi o alkoholu.*
- *Sodelovanje 5 partnerjev, medsebojno povezovanje in vključevanje, navdušenje prostovoljcev.*
- *Da se je zbrala ekipa strokovnjakov, ki se je tega lotila na tak način.*
- *Sistematičen pristop.*
- *Dobro je, da je vodeno od zunaj, dobro je, da so prostovoljci domačini.*
- *Da bo projekt res učinkovit je pomembno, da pristopimo vsi in da nihče ne podira tega, kar se v projektu gradi.*
- *Zunanji izvajalci.*

- *Učinkovito partnerstvo – čim več medsebojne komunikacije, da vsak udeleženec pride v stik z različnimi preostalimi udeleženci (npr. komunikacija učitelj – starši; učitelj – učenci; učitelj – prostovoljci; učitelj – stroka IAT in obratno.*
- *Stalna podpora strokovnjakov učiteljem ... o učencih – to mnogi poudarjajo.*

O učencih in o tem, kako pomembno se jim zdi preventivno delo z njimi, pa so med drugim zapisali:

- *Delavnice z otroki so aktivne, prostovoljci so usposobljeni, otroke znajo motivirati, da razmišljajo in konkretno rešujejo naloge*
- *Na delavnicah se učenci urijo v samoodločanju, pridobivanju spretnosti, da znajo reči NE*
- *Otrok začne razmišljati o svojih potrebah, o zadovoljitvi le teh v družbi vrstnikov.*
- *Vključevanje vseh trenutno najbolj ogrožajočih odvisnosti.*
- *Otrok mora imeti jasen zgled, kakšno je kulturno pitje.*
- *Delavnice za učence so bile odlične.*
- *Delavnice so v redu. Ni jih treba spreminjati, z njimi je treba le nadaljevati.*
Strokovnjaki in prostovoljci so dobri in tako naj ostane
- *Všeč mi je bil prijazen in optimističen pristop k učencem.*
- *Delavnice niso direktno usmerjene na alkohol in druge odvisnosti, ampak gre za iskanje načinov postavljanja zase, kako se vključevati v socialne skupine.*
- *Delavnice spodbujajo močna področja pri učencih.*
- *Srečanje s starejšimi vrstniki, ki so se uspešno izognili pastem sodobne družbe*

Učitelji so imeli kar nekaj predlogov, kako bi še izboljšali in obogatili preventivno delo z učenci:

- *Potrebno bi bilo vključiti tudi 1. triado v program s primerno vsebino.*
- *Predlagam nekaj dnevni tabori v naravi s prostovoljci, da bi začutili zdrav način življenja.*
- *Predlagam malce več srečanj v 9. razredu*
- *V 9. razredu bi bilo morda potrebno temu problemu nameniti več časa, ker za učence prestop iz OŠ v srednjo šolo predstavlja prelomnico, morda bodo še bolj izpostavljeni skušnjavam*

Zelo lepe izkušnje so zapisali o prostovoljcih:

- *Všeč mi je, da zunanji sodelavci delajo z otroki, predvsem mladi prostovoljci, saj imajo boljši učinek za učence.*

- *Vodijo študentje, ker so jim bližje, bolj odkrito se jim približajo in jim znajo pokazati zdrav način zabave.*
- *Navdušena sem nad idejo, da se vključijo mladi prostovoljci.*
- *Da delajo prostovoljci, ki so domačini (oz. bivši učenci naše šole).*
- *Sodelovanje mladih prostovoljcev prinaša v razred novo dinamiko in odkrivanje učencev, ker je za preventivo odlično, zato je sodelovanje nujno.*
- *Vedno sem vesela mladih prostovoljcev, ker je drugače, če iste vsebine speljejo drugi ljudje, ne »običajna« učiteljica.*

Slabo sodelovanje staršev je njihova pogosto boleča rana učiteljev, o sodelovanju staršev pri programu *Lepo je živet'* pa so med drugim zapisali:

- *Všeč mi je, da ni predavanj za starše, ker tega ne marajo, vendar se srečanja z njimi odvijajo v delavniški obliki, kjer sami aktivno sodelujejo in razmišljajo o tem kako ravnati z alkoholom v družini*
- *Slabši odziv smo doživeli pri starših. Nekateri so nezainteresirani, pridejo že ozaveščeni starši. Tisti, ki bi pa izobraževanje res potrebovali, običajno na takih delavnicah manjkajo. Potrebno je bolj motivirati starše.*

Zapisali so tudi kar nekaj svojih zamisli, kako v programu *Lepo je živet'* okrepiti in izboljšati sodelovanje s starši:

- *Nekako bi morali starše privabiti k boljšemu sodelovanju, da bi se delavnic udeležili v večjem številu in da bi starši tudi doma nadaljevali s takim delom in ga podpirali*
- *Soočanje starši s starši, ki so imeli v družini probleme z zasvojenostjo*
- *Povezovanje inštituta z družino, organizira naj delavnice, tabore z družinami.*
- *Obvezna udeležba staršev v projektu.*
- *Več sodelovanja s starši, s povabilom mladih prostovoljcev na sestanke s starši. Starši ne vedo kako naj pristopijo problemu, pomoč pa težko poiščejo.*
- *Ker je prostovoljno vsaj starše včasih težko pridobiti, je morda potrebno razmisliti tudi o nekem obveznem izobraževanju za starše.*
- *Zelo pomembno je čim bolj vključiti starše; oni so prvi člen v verigi.*

Mnogi so se v svojih vtisih ob programu *Lepo je živet'* ustavili tudi pri sebi – učiteljih. Večina učiteljev se zaveda, da lahko prispevajo svoj delček k vzgoji za zdrav način življenja svojih učencev.

- *Pomembna je enotnost učiteljev – da bi dosledno izvajali in sledili dogovorjenim pravilom in ciljem.*
- *Da smo dober zgled, kar zagovarjamo naj tudi živimo.*

- *Izboljšati moramo komunikacijo na vseh ravneh (do učencev, staršev, do drugih učiteljev)*

O vpletanju teh vsebin preventivnega programa *Lepo je živet'* v redni pouk govorijo predvsem učitelji, ki so bili neposredno vključeni pri izvajanju preventivnih delavnic.

Pomembno je njihovo mnenje, da lahko vsebine programa uporabijo tudi pri predmetih, ki jih učijo:

- *Pri pouku se večkrat vrnemo na tematiko, o kateri smo govorili na delavnicah s prostovoljci.*
- *Uspešna povezava med obravnavanjem teme pri etiki in izvedba poskusa pri kemiji.*
- *Tematiko zasvojenosti je možno povezati z vsakim predmetom.*
- *Pri biologiji in kemiji je teorije o zgradbi in učinkih drog dovolj, zato je dobrodošlo, da na delavnicah ni poudarka na teoriji*

Neredki so poudarili, kako pomembno je kontinuirano izvajanje preventivnega programa:

- *Dobro je tudi, da se projekt začne že v 5. razredu in traja do 9. razreda.*
- *Z delom bi bilo pametno začeti že v vrtcu.*
- *Nujno začeti že v 1. triadi*
- *Zdi se nam potrebno, da bi se projekt nadaljeval tudi v srednji šoli.*
- *Zavedamo se, da je to dolgotrajen proces, v katerem je treba vztrajati.*

Učitelji se zavedajo, da so za učinkovito preventivo potrebne tudi spremembe na državni ravni:

- *Menim, da se v Sloveniji premalo zavedamo problem, zlasti na državni ravni.*
- *Uzakoniti več preventivnega dela v naše delo.*
- *Premalo časa namenjenega programu.*

Za zasvojenost in omame so trije vzroki: družba, osebnost in omamna moč substance. V zgodovini človeštva je današnja evropska družba prvi primer, ko se mladi množično omamljajo in omalovažujejo omamno moč substance. Učitelji so v malih pogovornih skupinah razmišljali in si izmenjali mnenja o tem, kaj smo v vzgoji evropske kulture zadnja desetletja storili napak, da je prišlo do tega pojava, in kako se izkupati iz tega sedanjega bolnega stanja? Zapisali so tudi:

- *Prevelika toleranca do prekomernega pitja.*
- *Cena alkohola je nižja od brez alkoholnih pijač.*
- *Mladi ne vidijo smisla oz. se jim ne ljubi »borit« za stvari v življenju.*
- *V življenju se preveč poudarjajo materialne dobrine.*

- *Prehiter tempo je povzročil, da se je človek oddaljil od samega sebe*
- *Prezaposlenost staršev, prelahka dostopnost alkoholnih pijač, reklama, način življenja. Odnos ljudi do alkohola– sprejemanje kot »normalno«. Manjša kontrola izraba prostega časa. Preveč demokratična vzgoja, izguba vrednot.*
- *Prelahka dostopnost alkohola in omamnih substanc (cena, ponarejeni dokumenti).*
- *Premalo mej pri vzgoji.*
- *Prehitro zadovoljevanje potreb pri otrocih, predvsem z materialnimi dobrinami*
- *Množično in pogosto pitje odraslih ob vsaki priložnosti.*
- *Svojih otrok nismo naučili reševati problemov, ampak smo jih odrasli reševali namesto njih; starši ne učijo svojih otrok odgovornosti.*
- *Tolerantnost do pitje je prevelika, prepričanje je, da to ni škodljivo.*
- *Pritiski na otroka s strani staršev in družbe – biti najboljši.*
- *Mladi si želijo hitre zadovoljitve, vedo, da jim bo ob omami lepo.*
- *Življenje brez smisla in cilja.*
- *Pomanjkanje zdravih oblik zabave in druženja.*
- *Postavljanje pravic pred dolžnosti.*
- *Neupoštevanje zakonskih določil glede alkohola.*
- *Osnovna celica družbe – družina je povsem razvrednotena v današnji družbi. Starši so otrokom postali predvsem prijatelji.*
- *Starši delajo namesto otrok in posledično so otroci brez delovnih navad, nimajo vztrajnosti, pozitivnih občutkov zadovoljstva in presegajo samega sebe. Edino se potrudijo v tem, da spijejo in to brez naporov.*
- *Prevelika količina nepotrebnih informacij in posledično nezainteresiranost otrok za šolo.*
- *Slab zgled vzornikov.*
- *Razvajenost otrok.*
- *Otroci so prepuščeni sami sebi.*

Med zapisi učiteljev o rešitvah sedanjega stanja so tudi tile:

- *Poenotiti standarde, vrednote v družbenem življenju.*
- *Izobraževanje staršev.*
- *Vzgoja z mejami, vrednotami.*
- *Čarobna palčica za zmanjševanje tempa življenja, potrpežljivost.*
- *Poudarjanje zdravega načina življenja.*
- *Zagotavljanje občutka varnosti pri otrocih.*

- *Jasno postavljanje meje (doslednost staršev).*
- *Iz tega bi se lahko izkopali na način, da bi npr: zelo omejili dostop alkoholnih pijač, več preverjanja in večja in boljša vzgoja duha. V družbi se vse preveč poudarja užitek, ne pa sreča, ki je dolgotrajna, ki jo je treba graditi.*
- *Otroke vzpodbujajo k temu, da »ušpičijo« kaj dobrega (presenečenje) in tako dobijo naraven, zdrav adrenalin.*
- *Manj tekmovalna naravnost okolja.*
- *Potrebno je postaviti meje otrokom – vedo vse pravice in nobene dolžnosti.*

Učitelji so na seminarju prejeli delovni list z izborom citatov iz slovenske in evropske zakonodaje, ki govorijo o alkoholu in mladih, in sicer: iz Evropske listine o alkoholu, iz Deklaracije Svetovne zdravstvene organizacije o mladih in alkoholu, iz Zakona o omejevanju porabe alkohola RS in iz Strategije EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola, prav tako pa opredelitve, kaj je nevarno uživanje alkohola, merila za manj škodljivo (zmerno) pitje, opredelitev zasvojenosti ter lastnosti alkohola.

Ob teh izhodiščih so v skupinah odgovarjali, *kako v šolstvu upoštevati in vzgojno uresničiti sprejete EU in Slo strategije ter osnovna spoznanja glede preprečevanja škodljivega pitja in drugega omamljanja.* Najbolj pogosto je mnenje, da bi *morala biti preventiva omamljanja in zasvojenosti redna sestavina pouka*; pri tem pa tudi poudarek, *da bi bili učitelji bolj seznanjeni, s tem problemom in projektom.* Številni so poudarjali zgled učiteljev, kakovostno izrabo prostega časa in ustvarjanje pogojev za to. Glede slovenske in evropskih zakonodaje in dokumentov so bili menja, da jih je *treba vključiti v učne načrte in ob njih razmišljati o zdravem načinu življenja*, vsekakor pa, da se vse te vsebine da vključili v šolske predmete. Med rešitvami navajajo *nujnost dela s starši, seznaniti jih s predpisi in posledicami kršitve.* Mnogi so poudarili nujnost kontrole: *reagirati na zlorabe, družba (lokali, trgovine) naj bi striktno upoštevali zakone, doslednost pri sankcioniranju (kazen – družbeno koristno delo).*

Na vsakem seminarju napišejo učitelji na osebni delovni list tudi svoje vprašanje s področja, ki ga seminar obravnava in bi nanj potrebovali odgovor pri svojem poklicnem vzgojno-izobraževalnem delu. Na precej teh vprašanj da osnovni odgovor že isti seminar, na druga naslednji.

Mnogo pa je splošnih, zahtevnih življenjskih vprašanj v smislu, kako spremeniti družbo, da ne bo več omamljanja in zasvojenosti. Na taka program *Lepo je živet'* odgovarja tako, da z združenimi močmi vseh petih partnerskih skupin naredi v svojem okolju vse kar zmorejo, pri tem pa se sproti opremljajo s sodobnim znanjem o omamljanju in zasvojenostih ter s pedagoško metodiko socialnega učenja. Ob uspešnem delu prihajajo odrasli udeleženci

programa do uvida, da je na tem področju smiselno pričakovati spremembe samo od sebe in svojega dela v tesnem sodelovanju z vsemi, ki si prizadevajo za to isto; da je torej govorjenje o tem, kaj bi morala narediti družba eden od bolnih družbenih obrambnih mehanizmov, ki preprečuje, da bi kaj naredil jaz sam.

Precejšen del vprašanj se zanima za področje kurativnega reševanja problemov zasvojenosti, za zdravljenje zasvojencev, kako pripraviti na zdravljenje zapite starše otrok. To kaže, da na področju omamljanja in zasvojenosti ljudje ne razlikujejo med preventivno vzgojo in kurativnim reševanjem že nastalih problemov zaradi omamljanja in zasvojenosti, vključno z zdravljenjem zasvojencev in njihovih bližnjih svojcev. Preventiva je smiselna, dokler omamljanja in zasvojenosti še ni, potrebna pa je, očitno pa je nevarno, da bodo nekateri vanje zašli, saj delujejo v naše družbenem okolju in v slehernem človeku realni dejavniki tveganja, da bo zlorabljal omamne substance ali se omamljal z zlorabo svojih naravnih potreb. Ko je omamljanje ali zasvojenost že tukaj, ni več čas za preventivo, ampak lahko pomaga le kurativa, zdravljenje, urejanje in reševanje nastalih problemov. To razlikovanje je osnova vsakega uspešnega dela, saj je preventivna metodika na področju kurative povsem jalova, kurativna na področju preventive pa neredko celo zavaja v omamljanje in zasvojenosti. Odgovor na tovrstna vprašanja učiteljev je torej razjasnitev pojmov, z njimi pa mišljenja in delovne usmerjenosti, da gredo sile, ki jih imamo, v koristno delo in ne v zmedeno moraliziranje, kot bi utapljaljoči se človek opletal z vsemi štirimi in se zato še hitreje dušil.

Ob koncu vsakega seminarja napiše vsak udeleženec na osebni delovni list tudi svojo oceno seminarja, kako ga je doživel, kako svojo konkretno dobro izkušnjo na njem in kaj je pogrešal. Ti celodnevni seminarji za učitelje so konec avgusta, večinoma pa konec junija ali v začetku julija, ko so učitelji po koncu šolskega leta zelo utrujeni; če upoštevamo to okoliščino, je takle odziv na seminar ene od udeleženk dobra popotnica za nadaljnje izvajanje programa:

- *Zelo pohvalno, saj smo že na današnjem izobraževanju postavili veliko vprašanj, ki pomembno vplivajo na program in življenje šole, ne nazadnje na ugled šole v javnosti. Prijetno je bilo delo v skupini in tudi dobra klima med celotnim kolektivom, kljub naši sto odstotni utrujenosti!*

Med stotino njihovih odzivov izstopa zadovoljstvo nad vzdušjem na seminarju. Pogosta je tudi pohvala metodike dela na njem, da je bil vsak tako dejaven, ne da bi jih delo dolgočasilo in bremenilo; socialno učenje, ko je vsak od udeležencev in voditeljev seminarja učitelj in učenec, je v resnici edini primeren način dela v tem programu. Mnogi so napisali tudi, kaj so pridobili osebno, razredniki petih razredov svoje izkušnjo s prostovoljci in njihovim delom v razredu, tudi celotna organizacija programa Lepo je živet' jim ugaja. Med

odzivi je ta ali oni potožil nad preobremenjenostjo učiteljev, nihče pa izrazil nezadovoljstva nad seminarjem. Nekaj izjav:

- *Počutili prijetno in delovno, začutila zanimanje za projekt pri svojih kolegih.*
- *Še nikoli si nismo bili tako dolgo tako blizu.*
- *Lažje mi je bilo, ker sem pred delom v skupini že razmislila in zapisala odgovore na vprašanja.*
- *Zadovoljni smo bili s poglobljenim pogovorom.*
- *Vzdušje je bilo sproščeno, ustvarjalno, podobna razmišljanja in pomisleki.*
- *Seminar dinamičen dobro pripravljen. Čutiti je bilo veliko potrebo kolegov, da se nekaj naredi na tem področju, ki ga čutijo kot problem. Osebno sem polna dvomov, ker je problem kompleksen in zato morda nerešljiv (morda na filozofski ravni je ...).*
- *Dobra izkušnja s seminarjem v celoti, dobila sem novo spoznanje o tem, da je kurativna metoda pogubna pri preventivnem namenu.*
- *Všeč mi je bil energičen pristop predavateljev, jasnost navodil in aktivno sodelovanje kolegic.*
- *Imam zelo dobro izkušnjo z delavnicami v razredu.*
- *Zanimivo je poslušati mnenja kolegov; ob teh razmišljanjih se mi utrnejo nova razmišljanja.*
- *Seminar nas je spodbudil k razmišljanju in iskanju rešitev.*
- *Današnji seminar je bil zelo dober, vsebinsko in izvedbeno.*
- *Čeprav nisem izvedela veliko novega, sem poglobila svoje prepričanja, da je preventiva zelo pomembna.*
- *Pohvalila bi sproščenost; všeč mi je bilo, ker je bilo pozitivno in sproščeno vzdušje.*
- *Vse pohvale projektu, ki je dobro, kvalitetno zastavljen.*

Sklepno misel za naše zadnje poglavje, v katerem smo predstavili celostni osnovnošolski program za preprečevanje omam in zasvojenosti *Lepo je živeti*, nam je prispevala v svojem evalvacijskem zapisu ena od svetovalnih delavk, ki organizacijsko vodijo delo tega programa v svoji šoli – nosijo torej njegovo težo in doživljajo z njim ustvarjalni poklicni izziv; njen zapis se glasi:

Dobra šola je tista, ki diha preventivo sama po sebi. Prostovoljec in učitelj močno vplivata na učence s svojo osebnostjo, s svojim bogastvom, ki ga na spoštljiv in igriv način podeli z učenci. Zato je pomembno, da se vsak, ki sodeluje, dobro pozna in se zaveda svojega vpliva ter ga zavestno uporablja. Humor je nujen.