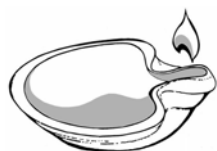


Jože Ramovš in Ksenija Ramovš
PREPREČEVANJE OMAMLJANJA IN ZASVOJENOSTI
Priročnik za svetovalne delavce – organizatorje preventivnega programa na OŠ



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-antonatrstenjaka.si

Ljubljana, 2010

Jože Ramovš in Ksenija Ramovš

PREPREČEVANJE OMAMLJANJA IN ZASVOJENOSTI

Priročnik za svetovalne delavce – organizatorje preventivnega programa na OŠ

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. Celostni osnovnošolski program za preprečevanje omam in zasvojenosti Lepo je živet'	4
1.1. Izhodišča in okoliščine nastanka programa Lepo je živet'	4
1.2. Otroci, starši, šola, prostovoljci in Inštitut Antona Trstenjaka – pet nepogrešljivih partnerjev programa in vloga vsakega od njih v programu.....	7
6.3. Preventivna spoznanja v programu Lepo je živet'.....	12
6.4. Dosedanja uspešnost programa Lepo je živet'.....	14
2. Alkohol	34
3. Opijanje in zasvojenost sta hudi bolezni.....	41
4. Smernice za zmerno pitje.....	50
5. Osnovna znanja za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti.....	60
5.1. Današnje širjenje omamljanja in zasvojenosti med mladimi – razlog za skrbno preprečevanje	60
5.2. Opredelitev pojma preventiva in njegova razmejitev z sorodnimi pojmi	72
5.3. Vzroki za omamne motnje in zasvojenosti	79
5.4. Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja za omamne motnje in zasvojenosti	81
5.5. Vloga znanja, osebnega stališča in dobrih navad pri preprečevanju omamnih motenj in zasvojenosti	84
5.6. Socialno učenje	88
5.7. Vloga zakonodaje in drugih omejevalnih ukrepov pri preprečevanju omamnih motenj in zasvojenosti	92
5.8. Celostna antropohigienska podoba človeka – osnova za oblikovanje programov preprečevanja omamnih motenj in zasvojenosti	100
6. Mamila in kajenje	105
7. Prostovoljstvo.....	111
7.1. Spoznanja o sodobnem prostovoljstvu.....	111
Socialno učenje za osebno prostovoljstvo.....	113
7.2. Prostovoljci pri projektu Lepo je živet'- 5-nivojski model preprečevanja zasvojenosti in omamnih motenj naravnih potreb v osnovnih šolah	116
8. Koordinacijsko delo svetovalnega delavca v projektu Lepo je živet'	122
9. Priloga	125

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

V prvem poglavju predstavljamo 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.

1.1. 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 valetu 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 zamek 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 praskeski 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 ustrežno 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 zasvojenцев, 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).

1.2. 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 živeti 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 mamil, 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 postaviti 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 delavca 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 živet'* 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 katerikoli od partnerjev ni, to ni več celostni osnovnošolski vzgojni program za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živet'*. Če iz ure vzamemo katerikoli 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?!*

6.3. 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 zasnovano 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 živeti* 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.

6.4. 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, ravnateljcev, svetovalnih delavcev, prostovoljcev, staršev in otrok opravimo skupinsko in anonimno individualno ocenjevanje dotedanjšega 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, igranicami 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 igrice 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 dosegati 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 splača 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 zavrniti 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.*
- *Mislím, 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 četrtr 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 njihovi 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 slavljenču 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, vprašanih 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 druží. 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 najboljša, 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 živet'* in njihovih evalvacijskih mnenj.

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

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 živet'*, 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 odobravanj, 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 živet'* 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 seminarji 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 zasvojenecv, 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 zasvojenecv 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 utaplajoči 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.

2. 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 prevrelih 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 vzburljajo 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 odžeja 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 zaspi, okrog 5 promilov alkohola v krvi pa umre, ker alkohol v možganih za vsem drugim ohromi še delovanje srca in dihanje.

Ljudje so od nekdaj 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 nevrnske 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 močneje kot svoje naravne telesne, duševne, duhovne, socialne, razvojne in druge pristne človeške potrebe. Z razvojem zasvojenosti se najprej in najhuje kvari sožitje z najbližjimi v družini in službi ter se dogaja osebno 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 življenjsko 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 najtrdo vratnejši 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 spozna, 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 poglobljaj, 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 onеспособlja 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.

3. 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 boleznini 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 omamljenosti 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 omamljanja 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 zasvojenec ali oskrbe neozdravljivih zasvojenec, 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 pristnih 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 dojetanja resničnosti, učenja, samopomoči in solidarnosti, tako se človek svoje zasvojenjskega 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 nezmerno 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 zasvojenecov ter bolnikov z motnjami naravnih potreb, ki so doslej na svetu znani, so skupinsko dogajanje – skupinsko prizadevanje za abstinenco pri zasvojenosti 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 zasvojenecem 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 zasvojencev 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 zasvojencev 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 zaslужka 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 zasvojencem zagotavlja minimum socialne oskrbe, odplačuje tudi svojo krivko: s svojo mokro, 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 svojci (Al-anon), otroci (Al-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 zasvojenecv 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 zasvojenecv in bolnikov z omamnimi motnjami. Podobno kot AA ima večina terapevtskih sistemov organizirane tudi klube za trajno povezanost zdravljenih zasvojenecv; 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 zdravljene 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 zdravljene zasvojenecv 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

sistemskem 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 veččin, 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.

4. 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 prihaja 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 zasvojenцев in ljudi, ki obolijo zaradi omamnih motenj naravnih potreb, vrši uspešno edinole v skupini tovrstnih zdravljenцев, 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 alkoholološkimi 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 narekuje, 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 zasvojenca.*

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, pretepali, ubijali, bruhalni in počenjali 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 pivec?***, 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, soproimi 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 onesposablja, da bi prepoznavali svoje pristne 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 upokojenske 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 evolucijskega vidika razvoja vrste – delovale kot biološka selekcija. Po letu 1980 imamo Slovenci in drugi evropski narodi za tretjino nižjo rodnost, 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 govorica 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 spreminjanje 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 vabljljivostjo 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.

<http://www.ustanova-odsevseslisi.si/o-odvisn-alko-ak.htm>

5. Osnovna znanja za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti

S strokovnega vidika je odločilno vprašanje, iz katerih dejstev, nagibov in spoznanj naj izhajamo, da bomo oblikovali učinkovit javni preventivni program zaščite pred bolezenskimi omamami in zasvojenostmi ali se usmerjali v svojem osebnem življenju tako, da preprečimo boleznin in težave, ki jih prinašajo omame in zasvojenosti. Avtorja te knjige osebno in na Inštitutu Antona Trstenjaka se posvečava tem vprašanjem že več desetletij znanstveno raziskovalno in v realni socialni praksi.

Tu bomo povzeli osnovna spoznanja, ki jih mora vedeti učitelj, da lahko vzgaja varovalno pred omamljanjem in zasvojenostmi, prostovoljec, ki pri tem sodeluje, in vsakdo, ki pripravlja, organizira in izvaja kak preventivni program na tem področju.

5.1. Današnje širjenje omamljanja in zasvojenosti med mladimi – razlog za skrbno preprečevanje

V prejšnjem poglavju smo med posebnimi značilnostmi, ki nas danes ogrožajo glede omamljanja in zasvojenosti, navedli tudi dve, ki se nanašata posebej na mlade, da se namreč prvič v zgodovini množično omamljajo mladi ljudje in demografsko dejstvo, da je danes otrok številčno za tretjino premalo za uravnoteženo razmerje med mladimi, srednjo generacijo in starejšimi, zato jih čakajo v njihovi odraslosti veliko zahtevnejše družbene naloge.

Pri zlorabi alkohola in pri drugih vrstah omamljanja med mladimi moramo upoštevati dvoje dejstev:

1. biološke, osebne in socialne poškodbe zaradi pitja in drugih vrst omamljanja so pri mladih veliko hujše kakor pri odraslih ljudeh;

2. pitja med mladimi ne moremo raziskovati in obravnavati ločeno od zlorabe alkohola med srednjo generacijo njihovih staršev in upokojsko generacijo starih staršev.

O razširjenosti zlorabe alkohola in drugih omam med mladimi imamo raziskovalne podatke. Med najpomembnejšimi viri je velika evropska šolska raziskava o alkoholu in drugih drogah ESPAD (*The European School survey Project on alcohol and other Drugs*). V njej vsaka 4 leta raziskujejo rabo alkohola in drugih drog pri otrocih, starih 15 do 16 let. Slovenija se je pridružila temu evropskemu projektu leta 1995. Od tedaj imamo zagotovljeno redno spremljanje trendov pitja alkohola in drugega omamljanja pri prvih letnikih naših srednješolcev in njihovo primerjavo z drugimi evropskimi državami (doslej za leta 1995, 1999, 2003 in 2007). V raziskavi sodeluje pri vsaki njeni ponovitvi več držav; obsežno evropsko poročilo za leto 2007 (406 strani) vsebuje podatke in njihovo analizo za 35 držav, število vključenih dijakov pa bilo nad 100.000. Podatki ESPAD kažejo nevarno stopnjevanje rabe alkohola med mladimi v Sloveniji. Povečuje se odstotek anketiranih, ki so že pili alkoholno pijačo (leta 1995 jih je bilo 87%, leta 2007 pa 94%); delež mladih, ki pijejo redno – to je več kot 40-krat, se je več kot podvojil (1995 jih je bilo 14%, leta 2007 pa 31%). Najbolj zaskrbljujoče je naraščanje deleža tistih, ki se redno opijajo in zmanjševanja tistih, ki še nikoli niso bili pijani (ta se je zmanjšal s 45,6% leta 1995 na 30,5% leta 2003). Škodljiva raba alkohola med mladimi je v skoraj vseh evropskih državah velika. Po podatkih ESPAD naša mladina v primerjavi z drugimi evropskimi državami ni izstopala v pogostosti rabe alkohola, pač pa smo veliko slabši od drugih po tem, da se pri nas močno dviga delež mladih, ki se opijajo.

Poleg te velike evropske je bilo pri nas narejenih tudi več manjših raziskav o pitju alkoholnih pijač in odnosu do njih, prav tako o uporabi nedovoljenih mamil, motnjah hranjenja in o sorodnih področjih; največ so jih opravili študentje za diplomske naloge, magisterije in doktorate. Njihovi rezultati se ujemajo z ESPAD, kažejo tudi, da je so verjetno najbolj kritična vstopna točka zabave mladih in pijančevanje na njih, oziroma povedano v jeziku preventive: veliko pomanjkanje možnosti za trezno in zdravo razvedrilo mladih .

Na Inštitutu Antona Trstenjaka smo opravili obširno kvalitativno raziskavo o pitju mladih. Zbrali smo več sto primerov mladih, ki po oceni in opisu njihovih vrstnikov preveč pijejo. Njihove zgodbe smo obdelali s temeljito kvalitativno analizo in jih objavili v knjigi *Pitje mladih*. Dogajanje in kontekst pijančevanja mladih ljudi pojasnjujejo tri spoznanja, ki so rezultat analize njihovih zgodb.

1. »Pitje ne škodi!« – slepota za biokemično moč alkohola kot omamne snovi.

Mladi imajo izredno visoka merila o tem, kdaj postane pitje alkohola škodljivo. To smo ugotovili z analizo stališč anketarjev, ki so bili študentje višjih letnikov družboslovnih fakultet; od stotih anketarjev je bilo 90% žensk. Vsak od njih je našel in temeljito opisal enega mladega človeka, ki ga dobro pozna in je prepričan, da škodljivo pije. Preden so tega mladega izbrali, so sami napisali razmejitve med zmernim in škodljivim pitjem pri mladih, torej merila, koliko in kakšno je po njihovem mnenju in izkušnjah škodljivo pitje; to so storili ločeno za mladoletne in za mlade med 18. in 25. letom starosti.

Čeprav vzorec mladih anketarjev ni reprezentativen in spoznanj ne moremo posploševati, naš opisni izsledek potrjuje in globlje razlaga podatke drugih raziskav, da ima sedanja mlada bistveno višje kriterije, kaj je škodljivo pitje alkohola, kot so priporočila Svetovne zdravstvene organizacije. Za ponazoritev navajamo nekaj izjav anketarjev na vprašanje *»Moji kriteriji, po katerih presojam **čezmerno pitje** alkoholnih pijač med mladimi«*: oseba pije skoraj vsak dan; če ne pije, se ne počuti dobro, je slabe volje, brez energije in volje, se mu nič ne da; pogosto se zelo napije; ne pozna meje, kdaj je dovolj pijače; ko spi je več kot en deci na dan; ko s pomočjo pijače pridobi samozavest, počne stvari, ki jih v treznem stanju ne bi storil; ob eni pivski priložnosti spi je več kot dva deci vina ali več kot eno pivo. Še nekaj izjav anketarjev na vprašanje *»Moji kriteriji, po katerih presojam **zmerno pitje** alkoholnih pijač med mladimi«*: občasno spi je kozarec vina ali eno pivo;

pije lahko skoraj vsak dan toliko, da se nikoli ne napije do konca; popije eno do tri merice alkoholne pijače ob posebnih priložnostih, kot so rojstni dnevi, žuri, novoletno praznovanje itd.; se nikoli ne napije ali pa zelo redko; ko pije, se je zmožen kontrolirati oziroma se zaveda svojih dejanj; le občasno izgubi kontrolo nad količino popite pijače. Ena šestina od stotih anketarjev navaja kot mejo med zmernim in čezmernim pitjem alkoholnih pijač pri mladoletnih osebah, to je pri pivcih pod 18 let, naslednje kriterije: *mladoletni človek redno pije po nekaj meric med tednom, je pijan redno ob koncu tedna in na zabavi, se občasno napije do nezavesti, vsak dan popije večje količine alkohola.* Večina navedenih kriterijev v klasični alkoholologiji (Jellinek) ne kaže več na začetniški alkoholizem (alfa in beta), ampak že nevaren tip napredujočega, ki težko kontrolira količino popite pijače (gama) ali težko abstiniira (delta). Visoka ali tolerantna merila anketarjev so vredna pozornosti, ker gre za mlade ljudi iz povprečne študirajoče populacije, in ne za mlade, ki zlorabljajo alkohol. To kaže na slepoto za

nevarnost pitja alkohola kot omamne snovi, ki povzročata zasvojenost in škodi vsem človekovim razsežnostim.

Za celotno raziskano mlado populacijo pa smo ugotovili, da racionalno vedo, da je alkohol škodljiv, in poznajo tudi znake, ki kažejo, da človek pada v zasvojenost z alkoholom, toda na njihova stališča glede lastnega pitja alkohola in na njihovo dejansko pitje to ne vpliva. Ob opozorilih okolja glede pitja ali pivskega vedenja se zamislijo in pritrdijo, istočasno pa se postavijo na protislovna stališča o koristnosti in nujnosti opijanja. Ta njihova stališča, ki niso sposobna upoštevati znanja o nevarnostih, kažejo na stopnjo bolnih obrambnih mehanizmov (racionalizacija, zanikanja, enačenje ...), kar je običajno posledica relativno napredujoče omamne zasvojenosti. Skupno spoznanje raziskave kaže, da mladi – ne glede na to, ali škodljivo uporabljajo alkohol ali ne – v svojih osebnih stališčih ne upoštevajo omamne moči alkohola na človeka in njegovega škodljivega delovanja na človekovo duševnost, svobodo, razvoj, organizem in druge razsežnosti. Biokemična moč alkohola na človeka in nevarnost opijanja sta mladim zastrti za zaveso bolnih obrambnih mehanizmov v njihovi lastni zavesti in v njihovih vrstniških družbah, posredno pa tudi v njihovih družinah in v javnosti.

Zdi se, da edino mladi, ki so sami preživeli dno osebnostnega in socialnega propadanja zaradi ilegalnih drog ter se z zdravljenjem in visokopraznim socialnim urejanjem dvignili v kakovostno življenje in sožitje, vedo, kakšno vlogo ima alkohol med mladimi. O tem govori citat iz knjige Marka Ješeta in Branka Gradišnika Kodrlajsasti piton: *»Starši krivijo droge in slabo družbo, ne vedo pa, kako pomembno vlogo pri tem ima alkohol. Ponavadi rečejo, da se vse začne s travo, jaz pa pravim, da se vedno vse začne z alkoholom. In se lahko nadaljuje s čimerkoli. Ali pa tudi ne.«* (str. 255).

2. »Pitje je zakon!« – vedenjski vzorec opijanja kot sožitna sestavina v mladinskih pivskih družbah in družinah.

Škodljivo pitje mladih se dogaja v vrstniških pivskih družbah. V njih vlada norma, da je pitje zakon in izjeme trpijo v svoji družbi le izjemoma, npr. za eno od deklet ali enega od fantov, ki jih bo zjutraj pijane vozila ali vozil domov. Pitje alkoholnih pijač je v takih vrstniških družbah edini družbeni model za vedenje in sožitje mladih, sprejemajo ga nekontrolirano kot samoumevno dejstvo, ki ga naknadno opravičujejo z enim ali več od treh tipičnih razlogov:

- **zaradi dobrega počutja**, ki ga prinaša alkoholno omamljanje; dejali so: *daje užitek, sproščenost;*
- **zaradi navajenosti na substanco**; dejali so: *je del mojega življenja, je moja osebna odločitev, pozneje v službi ne bom smel, pitje ni nevarno;*
- **zaradi družbe**: dejali so: *s pitjem postaneš enak drugim, večina pije, alkohol povezuje, drugi pijejo več kot on.*

Pri mladih, ki so utirjeni v pivskih družbah, vlada tudi v času, ko ne popivajo, pivska pogovorna kultura. Med seboj *se pol tedna hvalijo s pitjem in pivskim vedenjem ob prejšnjem koncu tedna, drugo polovico tedna pa govorijo o tovrstnih načrtih za naslednji konec tedna.* S tako in podobno vsebinsko prazno komunikacijo se vzdržuje in razvija pivska kultura mladostnih vrstniških družb.

Mladostne pivske družbe se oblikujejo iz temeljnih vrstniških družb predvsem v šoli (dijaki in študentje, ki so skupaj v razredu ali šoli, internatu ali študentskem domu), deloma tudi pri športu in drugih prostočasnih dejavnostih. Ko je pri mladem človeku vzpostavljen sožitni vzorec pivske družbe, se začne za popivanje posluževati tudi priložnostnih vrstniških družb kjerkoli in kadarkoli.

Na podeželju in v manjših krajih so lahko pivske družbe mladih edina možnost, ki jo mladi vidijo za druženje, medtem ko imajo mladi v mestih in večjih krajih tudi alternativne možnosti za druženje brez popivanja. Do tega spoznanja je prišla nedavno v svoji raziskavi za diplomsko nalogo socialna delavka Anita Horvat, ki je leta 2005 raziskovala čezmerno pitje mladih v ptujski okolici.

Drugi odločilni socialni rizični dejavnik za zlorabo alkohola mladih so njihove družine. V naši raziskavi smo odkrili tri tipe rizičnih družin, iz katerih prihajajo mladi pivci:

1. disfunkcionalne družine, v katerih ima praviloma vsaj eden od odraslih družinskih članov težave zaradi čezmernega pitja alkohola;
2. avtoritarne družine, kjer imajo starši precej stroga merila glede rabe alkohola in druge zahteve, mladi v njih pa razvijejo sistem dvojnega življenja, katerega en del je pivska družba;

3. demokratične družine, kjer imajo starši strpno ali odobravajoče stališče do pitja svojih odraščajočih otrok, od katerih zahtevajo le, da izdelujejo šolo; starši, zlasti očetje, so v njih praviloma vzgojno zelo odsotni, otroci pa materialno zelo dobro preskrbljeni.

Skoraj vsem družinam je skupno, da je vsaj eden od staršev v konfliktu z svojim otrokom, ki se opija.

V naši raziskavi stotih mladih, ki pijančujejo, se v šestdesetih primerih v družini zlorablja alkohol, v štiriinpetdesetih družinah pa imajo še kako drugo očitno socialno težavo. Družina, v kateri je kdo iz starejših dveh generacij zasvojen ali je drugače neurejena, je gotovo največji dejavnik tveganja za čezmerno pitje mladega človeka.

Vendar pa danes tudi povprečno urejena družina ni zanesljiv varovalni dejavnik pred pitjem in zasvojenostjo mladih ljudi. V veliki večini sodobnih družin starševska in starostarševska generacija še nista razvili veščine za kakovostno komuniciranje. Slaba sposobnost za komuniciranje povzroča slabo delovno sodelovanje, nezadovoljive osebne odnose v družini in osebni družbi ter slabo sodelovanje pri delu. Vse te poti vodijo v človekovo nezadostno sožitje, večjo osamo in socialno izolacijo – te poti pa so redno tudi poti v tako ali drugačno omamo. Orientacijo za osebnostno zrelost in socialno gotovost lahko najučinkovitejše posreduje svojim članom samo družina z dobrimi komunikacijskimi vzorci in navadami.

Splošno razširjena slepota za biokemično omamno moč alkohola in drugih omamnih snovi, razvajanost ter vpliv subkulture najstniških in študentskih vrstniških družb s pivsko kulturo in kulturo trenutnega dobrega počutja so torej pogosto močnejši dejavniki tveganja, kot je varovalna moč relativno urejene družine. O tej nemoči običajne družine prepričljivo piše mati, ki je imela hčerko in sina zasvojena z ilegalnimi drogami v prej omenjeni biografski knjigi Kodrlajsasti piton (str. 268-272).

3. »Zabava!« – omama kot oblič na osebno bivanjsko praznoto.

Mladi danes v resnici živijo stresno in imajo slabše perspektive za službo, stanovanje, urejeno družino in druge osnovne življenjske potrebe, kakor sta jih imeli sedanja druga in tretja generacija. Poleg tega je mlada generacija bistveno manjša kot srednja in jo čaka

nepredvidljivo težko breme reševanje populacijske krize avtohtonega prebivalstva. Vendar pa ta dva pomembna družbena dejavnika ne pojasnita malodušne brezcilnosti mlade generacije, saj je bila sedanja tretja generacija med drugo svetovno vojno in po njej tudi utopljena v izjemno hude socialne probleme, pa jih je reševala z bistveno drugačnim zagonom.

Pomembni novosti, ta katere menimo, da sta odločilni za pojasnitev množičnega omamljanja mladih, sta razvajenost, ki jo je Bogdan Žorž v svoji knjigi poimenoval rak sodobne vzgoje, in vrednotna vseenost (relativizem), ki onemogoča jasno stališče, da je v življenju človeka in sožitju ljudi omamna zasvojenost nekaj manj vrednega kot urejeno družinsko, delovno in kulturno življenje. V luči prej navedenih družbenih problemov porajata ta dva pojavi v zavesti ljudi množično brezcilnost, kolektivno motnjo družbe, ki jo je Viktor Frankl poimenoval bivanjska praznota. Ta onesposobi velike obrambne potencialne telesnega zdravja, materialne blaginje, intelektualne nadarjenosti in druge. Iz bivanjske praznote se porajajo samouničevalnost do sebe, kamor sodijo zasvojenosti in samomori, agresivnost in zlorabe drugih, vandalizem do kulturnega in naravnega okolja, manj opazna oblika pa je vezanost na lastno trenutno dobro počutje, ki se pri srednji generaciji kaže predvsem v obliki potrošništva, pri mladi pa v obliki dopiñškega vzbujanja dobrega počutja z omamnimi snovmi in oblikami vedenja. V tem kontekstu sodi h koncu tedna zabava, njen sestavni del pa je pijanost in omamljenost na druge načine. Ta pojav odseva kot prevladujoča rdeča nit iz celotne naše raziskave.

Če bi iskali vzroke, da se današnja mladina omamlja, in da nekateri obolijo za zasvojenostjo še preden postanejo samostojni odrasli ljudje, bi morali izbrati zmotne vidike v prevladujočem življenjskem sožitnem slogu srednje generacije staršev in upokojenske generacije starih staršev. Seveda nihče od starih staršev ali staršev ni živel zgrešeno vedé in hoté, da bi zavajal mlade in bil sam nesrečen. V vseh obdobjih pa so ljudje množično zahajali v določeno zмотo, ki se je pozneje pokazala kot zle posledice. Sociološke raziskave mladih pa nam delno odstirajo vpogled v neposredna stališča, doživljanje in usmerjenost mladih; pri nas se temu raziskovanju posveča zlasti Mirjana Nastran Ule. Položaj mladine v današnji družbi tveganja ni lahek, mlade tare negotovost glede zaposlitve, stanovanja, zlasti pa partnerske in družinske stabilnosti ter smisla življenja in dela; pri nas je to negotovost še dodatno zaostri-la politična in gospodarska tranzicija. Sodobna značilnost je pomanjkanje stabilne osebne in socialne identitete in perspektive, to dvojje pa sta odločilna dejavnika tveganja za omamljanje in zasvojenosti. Pomembno je, da se med seboj dovolj ujemajo človekovo gledanje nase in

njegova pričakovanja, gledanja in pričakovanja drugih ter stvarne možnosti, tako da se posameznik v medčloveškem sožitju hkrati identificira s skupnostjo in osebno diferencira.

Za ilustracijo, v kako težavnih psihosocialnih razmerah – morda bi bilo bolje reči celo duhovnih razmerah – rastejo današnji slovenski otroci, navajamo tabelo iz mednarodne raziskave poznega otroštva, ki je zajela vzorec 9-, 11- in 13-letnikov ter ugotavljala njihovo pripravljenost na bodoče družbene, delovne in osebno-družinske vloge. Odkod tako velike razlike med slovenskimi in italijanskimi otroki? Kdo bi vedel, kaj dobrega ali slabega smo dali našim otrokom za njihovo in našo prihodnost s tem, da smo jih – v primerjavi s soslednimi Italijani – vzgojili v tako velikem podcenjevanju odločilnih vidikov socialne mreže (prevzemanje znanja od kompetentnih ljudi), zaupanja v svoje lastne sile (nadarjenost, delo) in doživljanje trdnosti v presežnih silah (verovanje)?

Pri prihodnosti ti (fantu/dekletu) pomaga, če (v %):

	slovenski otroci	italijanski otroci
imaš nekoga, ki ti pomaga, te spodbuja	85	77
si del pomembne družine	64	33
dobiš nauke, nasvete od strokovnjakov	56	76
imaš podporo, zaupanje prijateljev	85	87
se vsak dan poglobljaš v učenje	49	81
si inteligenčen, nadarjen	61	85
imaš določene značajske poteze (volja, zmožnost prilagoditve)	71	79
veruješ v Boga ali imaš vero	37	68
v težkih trenutkih verjameš, da ti pomaga angel varuh	35	52

Vir: Bajzek in drugi 2003, str. 203.

Doživljanje breztemeljnosti in brezperspektivnosti pri mladih je velik dejavnik tveganja za njihovo padanje v svet trenutnega omamnega prijetnega občutka pri uporabi alkohola in drugih drog. Na mladih svet stoji, pravi pregovor; na čem pa naj stojijo mladi, če ne doživljajo trdnega temelja ne v sebi, ne v sodobnih socialnih mrežah, ne v silah, ki presegajo človekovo dojemanje in obvladovanje sebe in okolja? Utopljanje v alkoholni omami so gotovo izredno močvirna tla za postavljanje najpomembnejšega projekta: mladega človeškega življenja.

Nastalo težavno stanje za mlade ljudi skuša Svetovna zdravstvena organizacija, Evropska unija in posamezne države, med njimi Slovenija, reševati z zakonodajo in pravnimi

akti glede prometa z alkoholom in drugimi omamnimi snovni. To je nujno potrebno za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti, zato bomo tem vprašanju posvetili posebno poglavje. Odločilna je duhovna usmeritev človeka, njegove družine, drugih zanj pomembnih skupin in skupnosti, kaj je v življenju vredno, smiselno in potrebno – in s tem zdravo za posameznika in skupnost, kaj pa ne vredno, nesmiselno in škodljivo. Kot pobuda za razmislek o pomenu osebne in skupnostne duhovne orientacije za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti dodajamo poskus pregleda na tem področju v zadnjih obdobjih našega razvoja.

Tradicionalna evropska kultura s svojimi vzorci vedenja ni dopuščala pitja mladih – delovala je kot izrazit zaviralni dejavnik. Isto velja za druge tradicionalne kulture, tem bolj seveda za abstinentske, kakršna je na primer islamska.

V zgodnjem kapitalizmu po industrijski revoluciji so se z materialno revščino in drugo psihosocialno ter duhovno problematiko delavskih slojev razbohotili tudi hudi problemi zaradi pitja. Odziv nanje je bilo abstinentsko gibanje v 19. in v začetku 20. stoletja, ki je bilo v Ameriki, Evropi in tudi v Sloveniji zelo razširjeno tudi med dijaško mladino. Proti koncu 20. stoletja je izumirala generacija vodilnih slovenskih intelektualcev, ki je bila v mladosti zavzeta udeležena v dijaškem abstinentskem gibanju; s tem dogajanjem se je avtor te knjige osebno seznanil pri velikih slovenskih mislecih Janezu Janžekoviču in Antonu Trstenjaku, ki sta bila v svoji mladosti zavzeta člana dijaškega abstinentskega gibanja in vse do svoje smrti v pozni starosti prepričljivo kazala sadove te vzgojne naložbe.

V prehodnih obdobjih zgodnje industrializacije je bila mladina zelo ogrožena. V tem času so se pojavili tudi veliki vzgojni geniji, ki so razvili preventivne vzgojne sisteme na temelju celostnega razvoja mlade osebnosti v ozračju navdušenja in lastne aktivnosti mladih v skupinah in v skupnosti. Na kapitalističnem Zahodu je bil takšen vzgojitelj mladih z ulice krščanski Janez Bosco, na socialističnem Vzhodu ruski vzgojitelj Anton Semjonovič Makarenko. Janez Bosco je ustanovil vzgojiteljsko redovno družbo salezijancev, ki od začetka 20. stoletja delajo tudi v Sloveniji; za njihov prihod k nam ima zasluge tudi mladinski sodnik in pisatelj Fran Milčinski. Danes npr. vodijo z več tisoč mladih prostovoljcev poletne *oratorije*, ki sodijo v vrh uspešnih preventivnih programov v Sloveniji; kako učinkovit varovalni dejavnik v dijaških in študentskih letih je oratorijsko prostovoljstvo, je za diplomsko nalogo leta 2007 temeljito raziskala Helena Boštjančič.

Povojni polet mladih pri materialni obnovi slovenske domovine in celotne jugoslovanske države ter stroga državna kontrola nad življenjskim in sožitnim slogom ljudi sta bila pomembna varovalna dejavnika pred alkoholnim omamljanjem mlade generacije po drugi svetovni vojni, poleg tega pa je bila tedaj še zelo živa varovalna vloga tradicije.

Zanemarjanje globljih etičnih in duhovnih utemeljitev človekove osebe in medčloveškega sožitja je povzročalo, da se je v času komunističnega socializma kopičil negativni potencial dejavnikov tveganja tudi za zasvojenosti in omame, saj je vsaka zasvojenost in omama povezana z bivanjsko praznoto in blokado pri doživljanju smisla – to so prepričljivo ugotovile ameriške raziskave o smislu in mladih, ki se omamljajo. S tem časom sovpada pri nas zatoni tradicionalne kulture ter postopen prehod v materialno blaginjo s psihosocialnimi značilnostmi porabništva, ki je zahodna dvojčica v proizvodnji osebne in skupnostne duhovne praznote ljudi, ki očitno proizvajajo podobno množično omamljanje in zasvojenosti kot vzhodna različica komunističnega materializma. Materialistično individualistično porabništvo kot močan dejavnik tveganja za omamljanje in zasvojenosti deluje danes v Sloveniji v polni meri, prav tako pa še niso izzvenele negativne posledice komunističnega obdobja na življenjski in sožitni slog v naši skupnosti.

Povojna generacija staršev je v vsej Evropi vzgojila generacijo otrok po principih vzgojne zmote porabniškega razvajanja in usmerjenosti v lastno trenutno dobro počutje; psiholog Žorž piše o razvajenosti kot o raku sodobne vzgoje. V času življenja generacij, ki živimo sedaj, je zmožnost ljudi za oblikovanje medčloveških odnosov naglo zaostajala za rastočo kakovostjo materialne blaginje. Razkorak med kakovostjo sožitja in materialno blaginjo muči – zavedno in nezavedno – večno današnjih ljudi, mladi ljudje negotovost v stabilnost in kakovost družinskega in ostalega sožitja čutijo kot usodno oviro za svoj življenjski polet in za verodostojnost starejših dveh generacij. Takšno stanje je ugodna podlaga za razvoj omamnih motenj, zasvojenosti in raznih drugih zgrešenih sožitnih slogov. Posocialistična tranzicija je temu stanju dodala še nekaj dejavnikov tveganja: storilnostno napetost in sistemsko vzgojno praznoto slovenske šolske politike na prelomu tisočletja, negotovost glede zaposlitve, stanovanja in lastnega družinskega življenja, javno usmeritev v psihosocialno omalovaževanje dobrih navad – pomislimo na vsakdanji medijski žargon: *uživajte!, razvajajte se!* –, nemoč današnje družine, da bi pravočasno in zrelo osamosvojila svoje otroke v njihovo lastno zaposlitev, družino in gospodinjstvo. Vse to so ugodna tla v mladih ljudeh samih in v njihovem družbenem okolju, da uspeva dobičkaželjni legalni in ilegalni trg, ki pritiska na mlade, da bi kupovali omamne snovi, ki povzročajo zasvojenosti, predvsem alkohol, cigarete in marihuano. Sožitni slog precejšnjega dela mladih ljudi, začeni z intelektualno sposobnejšimi in materialno bolj preskrbljenimi, se postopoma oblikuje v množično subkulturno normo, da je opitost vrednota, ki je neločljivo povezana z zabavo kot glavnim, če ne edinim zaželenim vidikom življenja in sožitja.

Vsemu navedenemu je treba dodati še strokovno nerazvitost preprečevanja omam in zasvojenosti, ki zadnja desetletja temelji zmotni razumarski predpostavki, da pomeni *več znanja manj alkohola* (naslov informativne brošurice RK iz leta 2004). V obdobju zadnjih desetletij je pri nas nastopalo informiranje šolskih otrok o alkoholu in drugih drogah kot osamljena akcija brez povezave z odločilnejšimi varovalnimi dejavniki. Vloga znanja v okviru celostne preventive je nepogrešljiva, tvori pa njen sorazmerno majhen delež; sama brez ostalih sestavin pa se pri globlji raziskovalni analizi lahko pokaže celo za dejavnik tveganja. Ta pomembna spoznanja o preventivi omamljanja in zasvojenosti je treba spoznati, zato jim bo posvečeno samostojno poglavje.

V današnji Sloveniji in podobno drugod po razviti Evropi je treba računati, da preprečevanje omamljanja in zasvojenosti zelo ovirata trg ter pitju in omamljanju naklonjena množična kultura, ki jo z velikim vplivom na podzavest ljudi zastopajo javna občila, zlasti rumeni tisk. Ko je npr. potekala po letu 2000 javna razprava glede zakona o omejevanju porabe alkohola, je bilo nadpovprečno složno javno mnenje v odklanjanju slehernega omejevanja porabe alkoholnih pijač. Pri javnih razpravah so bili strokovni in politični zagovorniki omejevanja vedno v manjšini pred zagovorniki tržnega interesa proizvajalcev in trgovcev alkohola; en minister za zdravje je bil proti dvema iz gospodarsko-finančnih resorjev, javna občila so bila večinsko vprežena v skeptičnost do omejevalnega zakona, del družboslovnih znanstvenikov odklanja omejevanje dostopnosti alkohola in mamil, ker vidi v tej zdravstveni preventivi omejevanje osebne svobode posameznika. Te razprave so šle pogosto v cinizen in manipulacijo, ko so novinarji zakon prikazovali kot nesmiselno, pretirano in škodljivo prohibicijo (popolno prepoved proizvodnje in prodaje alkohola), medtem ko je v resnici ostajal zelo na začetku poti do smiselnega omejevanja porabe alkohola med mladimi, saj niti tega ni uzakonil, da bi v neposredni okolici osnovnih in srednjih šol ne odpirali bifejev. Vzporedno z medijskim nasprotovanjem zakonu je potekalo *ljudsko dogajanje*: po gostilnah so se pojavili šaljivi napisi, na primer, da je ministru za zdravje prepovedan vstop, na tradicionalno slovenski smučarski Planici, ki je že pred tem postajala praznik javnega pijančevanja, se je po sprejemu zakona odvijal miting javnega bojkota črke in duha tega zakona, ki ga je televizija prenašala po vsem svetu. Študirajoča mladina, zlasti na družboslovnih fakultetah, poudarja, da omejevanje porabe alkohola z zakonom le še dodatno spodbuja pitje med mladimi; to svoje zmotno mnenje utemeljujejo s primeri in teorijo mladostniškega nasprotovanja predpisom ter s stališči o škodljivosti pravne regulative, čeprav so raziskovalni podatki o vplivu podobnih zakonov v državah, ki so jih sprejele pred nami, nasprotni njihovim trditvam. Rumeni mediji organizirajo gledane in donosne oddaje, kot so

resničnostni šovi, ki zelo uspešno ustvarjajo pozitivno stališče do pijančevanja med otroki in mladino. Ob tem pa se proizvajalci, politiki, občila, strokovnjaki, ljudsko mnenje in mladina načelno zelo strinjajo, da je pijančevanje nekaj slabega in ga je treba preprečiti zlasti pri mladih. V takih razpravah nihče nima uresničljive konkretne rešitve, kako to doseči, le to vsi »vedo«, da zakonsko omejevanje ni ustrezno. Tako se zgodi, da javna razprava o potrebnem javnem omejevanju porabe alkohola postane dobro raziskan manever trga njegovo prodajo in za ohranjanje pivskih družbenih vzorcev, kajti stališča posameznika in skupnosti povzročajo sama svojo uresničitev (self-fulfilling prophecy).

Javno omejevanje dostopnosti alkohola in drog je nujna sestavina zdravstvene preventive, osebna svoboda posameznika pa je neovrgljiva človeška vrednota. Navidežno nasprotje med obojimi rešimo, ko upoštevamo spoznanja o socialnem vidiku zdravja in bolezni. Svetovana zdravstvena organizacija je v svoji ustavi leta 1946 opredelila, da je zdravje kar največja telesno, duševno in socialno blagostanje. Skrb za zdravje ima svoj nepogrešljivi socialni vidik, ki je osnovna pravica vsakega človeka: škodljiv vpliv drugih na človekovo zdravje je prav tako kršenje pravic posameznika kot nasilje ali odtujevanje njegove materialne in intelektualne lastnine. Poleg tega so mnoge bolezni izrazito socialne: pojavljajo se, razvijajo in uničujejo človekove socialne, sožitne zmožnosti, druge bolezni so socialne, ker so širijo izključno po poti medčloveškega sožitja. Škodljiva raba alkohola, raba drugih omamnih snovi, zasvojenosti in omamne motnje človekovih potreb so izrazit primer vsega tega. Kot je človekova osebna svoboda omejena s svobodo drugih, je družbeno omejevanje zlorabe alkohola, drugih mamil in preprečevanje omamnih motenj varovanje osebne svobode vseh.

Omenili smo tisočletno zgodovino rabe alkohola in prizadevanj za omejevanje težav, ki jih povzroča čezmerno pitje alkohola. Bile so kulture, ki jih je množično alkoholno omamljanje uničilo ali tako oslabilo, da so postale iz močnih obrobne (grška, rimska, indijanska ...). In bile so kulture, ki so uspeli s preventivo množičnega alkoholnega omamljanja v vinorodnih krajih (judovska, muslimanska). Znan je tudi en zgodovinski primer, ko je zelo zapita kultura uspela preusmeriti svoj razvoj v zmerno pitje alkoholnih pijač (Kitajska pred 2.500 leti). Poslanstvo vede o zasvojenostih (akdiktologije) ni samo zdravljenje, zdravstvena in socialna oskrba bolezenskih znakov pri omamljanju in zasvojenostih, ampak prav odkrivanje spoznanj o obsegu in globini sodobnega problema omamljanja mladih ter pripravi strokovno utemeljenih pogojev za učinkovito preprečevanje teh bolezni.

Več informacij

O mladini in njenem položaju:

- Bajzek Jože in dr. (2003). Zrcalo odraščanja. Mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih. Radovljica: Didakta.
- Frankl E. Viktor (1994). Volja do smisla. Celje: Mohorjeva družba (prevod knjige The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York-Scarborough: New American Library).
- Nastran Ule Mirjana (2000). Sodobne identitete v vrtincu diskurzov. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Žorž Bogdan (2002). Razvajenost rak sodobne vzgoje. Celje: Mohorjeva družba.

O vzgoji mladine:

- Bianco Enzo, de Ambrogio Carlo (1974). Don Bosco. Koper: Ognjišče.
- Boštjančič Helena (2007). Varovalni dejavniki pred različnimi omamami in zasvojenostmi. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Makarenko Anton Semjonovič (1950). Pedagoška pesnitev. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Makarenko Anton Semjonovič (1963). Knjiga za starše. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

<http://www.oratorij.net>

O omamljanju mladine:

- Ciperle Laura (2008). Mladi in vožnja pod vplivom alkohola v Občini Vodice. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Hibell Björn et al. (2009). The 2007 ESPAD Report. Substance Use Among Students in 35 European Countries. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs.
- Horvat Anita (2005). Čezmerno pitje mladih v okolici Ptuja. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Ješe Marko in Gradišnik Branko (2005). Kodrlajsasti piton. Maribor: Rotis.
- Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 121-214.
- Valenčak Slavica (2010). Mladi in vožnja pod vplivom alkohola v okolici Podčetrška. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- #### ***O zgodovini preventivne čezmernega pitja:***
- Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 77-100.

5.2. Opredelitev pojma preventiva in njegova razmejitev z sorodnimi pojmi

Na področju omamljanja in zasvojenosti je neobičajna zmeda pojmov. Isto dejavnost ali program imenujejo enkrat preventiva, drugič terapija, na vladne razpise za sofinanciranje preventivnih programov prijavijo npr. delitev čistih igel narkomanom, ki je oskrbovalni program z najnižjim pragom zahtevnosti, in terapevtsko skupnost večletnega socialnega urejanja zasvojencev, ki je terapevtski program najvišje zahtevnosti. Za zelo različne dejavnosti torej uporabljajo isti pojem in isto dejavnost poimenujejo z različnimi pojmi. Ta zmeda pojmov vlada pri javnih in nevladnih izvajalcih, pri pisanju v javnosti in v razpisih

vladnih služb za javna sredstva. Kjer vlada zmeda pojmov, je verjetno zmeda tudi v realnosti, pravita tisočletna izkušnja (npr. Konfucij) in sodobna strukturna analiza jezika. Res se danes uspešno zdravi in socialno uredi za vsakdanje življenje v družini, službi in osebni družbi komaj par odstotkov alkoholikov, drugih zasvojenцев in ljudi s kroničnimi motnjami naravnih potreb pa tudi ne več. Na področju preventive je uspeh verjetno še slabši, saj statistika ne kaže zboljševanja stanja, poglobljeno znanstveno raziskovanje uspešnosti preventivnih programov proti nedovoljenim drogam pa je pred dvema desetletjema ugotovilo porazno dejstvo, da so temeljito pripravljene strokovni programi preventive v resnici delovali reklamno za uporabo drug – seveda nehote in nevede.

Na drugih področjih vlada v besedah in v stvarnosti jasna razmejitev med preventivo, kurativo in paliativnim lajšanjem boleznii ali zmanjševanjem škode. V prometu je vsakomur jasno, da sodi v preventivo učenje vožnje v avtošoli, vzdrževanje cest, redni nadzor policije in podobno, medtem ko je kurativno delo reševalcev, policije in gasilcev, zdravljenje poškodovancev, popraviljanje vozila in podobno ob prometni nesreči in po njej. Prav tako pri gasilcih: k preventivi požarov sodi požarna usposobljenost zaposlenih, požarno varna gradnja in opremljenost, kurativno reševanje je gasilska akcija ob požaru, medtem ko je uporaba neizgorelih ostankov pogorišča paliativno zmanjševanje škode po požaru.

Če hočemo resno opravljati skrajno zahtevno nalogo preprečevanja omamljanja in zasvojenosti, moramo strokovno opredeliti in utemeljiti pojem preventive ali preprečevanja, prav tako pa sorodne pojme s tega področja, da jasno razmejimo njihova področja.

Na polju omamljanja in zasvojenosti je pet delovnih področij.

1. **Preprečevanje zasvojenosti** in omam, mednarodna tujka zanj je preventiva. To je zavestno in preišljeno delo za preprečitev omamljanja in zasvojenosti, preden do njih pride.
2. **Zdravljenje in socialno urejanje zasvojenцев** in njihovih bližnjih, tujki za to sta terapija in kurativa (grško *therapeuein* in latinsko *curare* = zdraviti); pri delu z zasvojenimi je ustaljen tudi izraz visokopražni programi z abstinenco in socialnim urejanjem. To je »popraviljanje okvare« po hujši ali blažji osebnostni in socialni »okvari«, ki je prišlo do nje zaradi omamljanja in zasvojenosti, točneje: je urejanje socialnega nereda v urejeno delovanje, psihičnega in socialnega kaosa v urejen psihični in socialni kozmos, zato se to delo v socialnem strokovnem jeziku imenuje psihosocialno urejanje. Terapija pri omamljanju in zasvojenostih je odgovor na stisko, ki je človeka privedla do delnega uvida v svoje stanje in v možnosti za reševanje težav; doživljanje stiske je energija samopomoči, ki po uvidu postane odskočna deska

za zdravljenje in urejanje. Urejanje zasvojenosti in omamnih motenj je lahko uspešno le v skupinskem dogajanju, kjer ga poganja energija samopomoči in solidarnosti v neločljivi povezavi po načelu: *Če hočeš pomagati sebi, poskrbi za druge; če hočeš pomagati drugim, poskrbi zase*. Urejanje mora v življenje in medčloveško sožitje človeka vpeljati zdrave vzorce življenja in sožitja in z njimi nadomestiti rutinsko utečene bolne vzorce, ki so povzročali in vzdrževali omamljanje in zasvojenost. Zato se urejanje vrši z različnimi terapevtskimi dejavnostmi ali metodami. Pri terapiji zasvojenosti in omam je zahtevna naloga vztrajanje v skupini za urejanje toliko časa, da človek pridobi in utrdi zdrav življenjski in sožitni slog – to traja praviloma tri leta. Vsi učinkoviti sistemi urejanja alkoholikov in drugih zasvojencev imajo tudi trajne samoorganizirane skupine na osnovi samopomoči za zaščito pred recidivo in za medsebojno oporo pri vseživljenjski osebni rasti. Ko urejanje uspe, človek običajno funkcionira na bistveno višji ravni, kakor je pred nastankom bolezenske omame ali zasvojenosti. Če namreč ne spremeni svojega prejšnjega in zasvojenkega »gnoja v kompost«, je velika nevarnost za recidivo njegove prejšnje bolezni ali za izbruh kake druge sorodne motnje, ki zamenja prvotno.

3. **Socialna in druga oskrba** ter zdravstvena nega trenutno neozdravljivih zasvojencev ali bolnikov s kronično omamo; medicina govori o paliativni ali blažilni oskrbi posameznih bolezenskih simptomov (npr. bolečine), sociološko-ekonomski izraz je zmanjševanje škode (harm reduction), pri delu z zasvojenci je ustaljen tudi izraz nizkopražni programi. Njen cilj je solidarna pomoč človeku v njegovih psihosocialnih in zdravstvenih težavah, ki jih trenutno ni mogoče ozdraviti in socialno urediti, da tragično propadajoči bolnik ohrani človeško dostojanstvo ter svoje življenjske in sožitne funkcije, kolikor je možno v danih razmerah. Pogoj za oskrbo je sprejemanje zasvojenca kot človeka, in sicer takšnega, kakršen je. Oskrbo potrebujejo zasvojenci in bolniki s kroničnimi omamnimi motnjami v pozni razvojni stopnji bolezni, če poskusi urejanja niso uspeli in če v danih razmerah ni mogoča vključitev v primerno obliko terapije. Socialno oskrbo opravljajo posamezni ljudje, civilne in javne ustanove, ki nudijo hrano, obleko, stanovanje, higieno in druge potrebščine za vsakdanje življenje zasvojenca, pa tudi človeško oporo in druženje. V širšem pomenu besede je socialna oskrba tudi pomoč svojcem pri težavah, ki so posledica omamnih motenj in zasvojenosti, pa jih sami ne morejo rešiti. Oskrba ljudi ob nerešljivih težavah in motnjah, ki jih povzroča omamljanje in zasvojenosti, je humana dolžnost solidarnosti v vsaki človeški družbi, zato je brezčutna agresivnost do onemoglih zasvojencev ali

njihovih svojcev zrcalna slika iste družbene in osebne patologije, ki je ljudi privedla do te stopnje psihosocialnega propadanja. Socialna oskrba je v danes najbolj obsežno področje socialnega, zdravstvenega in civilnega dela na področju zasvojenosti in omam. To področje ni niti manj niti bolj častno kot vsa druga, ni niti manj niti bolj strokovno zahtevno od drugih.

4. **Razvijanje strokovnega znanja o zasvojenostih in omamah.** Sem sodi raziskovanje, izobraževanje, objavljane spoznanj in izkušenj, strokovno povezovanje in organizacija (menedžment) dela na tem področju.
5. **Vzdrževanje in krepitev poklicne in prostovoljske kondicije** ljudi, ki delajo na navedenih področjih. Sem sodi (samo)zaščita pred poklicno izgorelostjo, pred birokratskim in pomočniškim sindromom, pred jalovim individualizmom in drugo poklicno patologijo pri delu z ljudmi in za ljudi.

Vsako od teh petih področij dela se bistveno razlikuje od vseh drugih, vsa pa so enako potrebna, zahtevna in častna. Delo na vsakem od njih zahteva zelo različna znanja in metode. Če preventiva dela z metodami in spoznanji terapije ali oskrbe, je nujno neuspešna; isto velja za zdravljenje in oskrbo. Znan alkohololog Vladimir Hudolin je dejal, da se dela na področju alkoholizma vse narobe: z zdravljenjem in socialnim urejanjem silijo neozdravljive alkoholike, ki tega niso zmožni in potrebujejo solidarno oskrbo, preventivnih predavanj se udeležujejo abstinenti, nasprotniki pitja in zdravljeni alkoholiki, ki ne potrebujejo nikakršne preventive, medtem ko se zmerni pivci, ki so največja družbena skupina in edina, ki potrebuje preventivo, le-te ne udeležujejo, ker menijo, da je ne potrebujejo, večinoma pa tudi ni pripravljena tako, da bi jih pritegnila in jim pomagala.

Vsako od zgoraj opisanih petih področij dela se napaja iz drugih virov energije, ki omogočajo strokovnjaku ali prostovoljcu uspešno in zadovoljno delo.

Za nas je tukaj pomemben predvsem pojem preventive, zato se moramo ob njem še nekoliko pomuditi.

V najširšem pomenu je preventiva kakovosten način življenja in sožitja. Konkretni program za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti pa je ima tri značilnosti:

1. vsa njegova zasnova, metodika in organizacija izvajanja je ustrezen odgovor na dejanske dejavnike tveganja za omamljanje in zasvojenosti – izhaja torej iz poglobljenega znanja o omamljanju, zasvojenostih in preventivi;
2. narejen za določeno populacijo, ki je z določenimi dejavniki tveganja v večji ali manjši nevarnosti pred določenim omamljanjem ali zasvojenostjo;

3. s primerno metodiko udeležence uspešno uvaja v življenjski in sožitni slog z določenimi varovalnimi dejavniki, ki prevladujejo nad močjo obstoječih dejavnikov tveganja za omamljanje in zasvojenost.

Pogosta zmota, ki preventivo naredi neučinkovito, so tim. *preventivna predavanja*. Ne predavanja, ne poučevanje, ne osebni študij, ne druge oblike intelektualnega učenja niso učinkovite metode za preventivo omamljanja in zasvojenosti. Primerna metoda zanj je socialno učenje. O njem se v vzgoji in izobraževanju ne govori veliko, neredko pa uporabljajo posamezne socialne ali družabne igre, ki so lahko del socialnega učenja za kakovosten življenjski in sožitni slog, same po sebi pa to še niso. Ker je socialno učenje temeljna metoda preventive, mu bomo posvetili posebno poglavje.

Preventiva omamljanja in zasvojenosti je torej namensko socialno učenje, s katerim se posameznik v skupini osvaja osebni življenjski in sožitni slog, ki ga v danih življenjskih razmerah ščiti pred tema dvema dejanskima življenjskima nevarnostma tako, da zdravo zadovoljuje vse glavne človeške potrebe. Poskrbi torej za:

1. potreben uvid v življenjski in sožitni slog, ki ščiti pred omamljanjem in zasvojenostmi v danih razmerah,
2. zadostno motivacije za osvajanje in vzdrževanje tega življenjskega in sožitnega sloga,
3. primerne dejavnosti socialnega učenja za osvajanje in trajno ustvarjalno vzdrževanje tega življenjskega in sožitnega vzorca.

Razlikujemo primarno in sekundarno preventivo omamljanja in zasvojenosti.

Primarna preventiva je usmerjena na celotno skupnost. V njej izboljšuje družbene razmere, da se zmanjšajo javnomnenjski in drugi socialni dejavniki tveganja za omamljanje in zasvojenosti. Primarni preventivni program neke šole torej zajame vse učitelje, vse učence, vse njihove starše in še koga v okolju, da skupaj kot učeči se sistem vztrajno iz leta v leto izboljšujejo javno mnenje, osebnostno usposobljenost vseh in varovalne socialne dejavnike v prid kakovostnega treznega življenja.

Sekundarna preventiva je konkreten program za določenega posameznika ali skupino prebivalstva, ki jih nevarnost omamljanja in zasvojenosti posebej ogroža. Sekundarno preventivne akcije izvajajo strokovnjaki službeno ali pa prostovoljci v raznih civilnih organizacijah, osnovnega pomena pa je tudi tukaj družina s svojimi spontanimi akcijami, ko se pokaže psihosocialna nevarnost za posameznika ali celotno družino. Dober primer civilne sekundarne preventive alkoholizma so skupine Al-ateen za odraščajoče otroke iz alkoholičnih družin, ki delujejo pod okriljem družinskih skupin Al-anon in skupine OOA, v katerih odrasli

otroci alkoholikov presegajo posledice svoje mladosti v nezdravih družinskih razmerah. Veliko preventivno vrednost imajo skavti ali taborniki s svojim razvejanim programom, ko pri svojih pozitivnih dejavnostih spontano povezujejo intelektualno zelo uspešne in neuspešne, socialno zelo razvite in one s socialnimi poškodbami iz alkoholičnega sožitnega sloga v družini. Podatki namreč kažejo, da so zelo nadarjeni in neuspešni učenci nadpovprečno ogroženi, da zaidejo v opijanje, uživanje nedovoljenih drog, motnje hranjenja, zasvojenost z IKT (informacijsko komunikacijo tehnologijo), motnje v sožitju ipd. V dobro zasnovanem in vodenem preventivnem programu, kjer so oboji skupaj, pa tvorijo komplementarno preventivno celoto v korist obojih.

Sekundarna preventiva se dandanes dogaja verjetno veliko več in navadno tudi bolj uspešno v samoorganiziranih preventivnih skupinah za samopomoč kot v javnih programih. Primarna preventiva pa je seveda možna samo, če je javno organizirana in stoji za njo skupnost države, naroda, krajevne, verske ali kake druge večje in močnejše skupnosti, šole, zavoda, internata ..., izjemno moč pa imajo pri njej družbena občila. Stroke, ki delajo s človeškimi težavami in stiskami, kot sta zdravstvo in sociala, se danes posvečajo še zelo malo preventivi v primerjavi s terapijo in oskrbo nerešljivih težav in stisk, zato ni čudno, če strokovna metodika za preventivno delo daleč zaostaja za terapevtskimi metodami. Nova spoznanja in metode pa dajo upanje, da bo v prihodnje lahko velik napredek prav pri preventivi.

Dobro je razlikovati tudi med osebno, skupinsko in skupnostno preventivo. Pri **osebni preventivi** človek ukrepa zavestno sam zase in za najbližje, da bi se bolje zaščitil pred omamljanjem in zasvojenosti v življenju. Pri **skupinski preventivi** se za preventivno usmeritev odloči skupina – tu je najbolj pomembna *družinska preventiva* omamljanja in zasvojenosti. Pri **skupnostni preventivi** organiziran program začne in vztrajno izvaja skupnost: država, občina, šola ipd., da bi se v nekaj letih zmanjšala obolevnost za ti dve vrsti bolezni v celotni skupnosti za kak odstotek; seveda se ne more odločiti skupnost, kajti odloča se lahko le človek kot oseba – tako se za preventivo omamljanja in zasvojenosti v skupnosti vedno odločijo njeni sposobni in odgovorni zakoniti voditelji, pri čemer ne doživljajo navdušenega odobravanja od vseh, zagotovo pa ostane za njihovo odločitvijo in vztrajnim delom dober glas in mnogi srečnejši ljudje.

Lahko bi razlikovali tudi med **zavestno in spontano preventivo** omamljanja in zasvojenosti. Preventivno deluje vedno zdrav in kakovosten življenjski in sožitni slog, tega pa živimo spontano. Toda vsega dobrega, lepega in koristnega se je treba v življenju naučiti; ko to dodobra obvladamo, gre spontano, rutinsko. Kdor torej se hoče zavarovati pred

omamljanjem zasvojenostmi v razmerah mokre kulture, ki spontano zavaja v eno in drugo, se mora zavestno odločiti za preventivno usmeritev, učenje in izvajanje dejavnosti, ki so dobri varovalni dejavniki, dokler jih ne osvoji kot dobro navado, nato pa jih redno opravljati. Ker vsaka navada blede, je treba zavestno paziti, da varovalne dejavnosti redno ponavljamo. Vsak osebni, družinski, šolski, občinski, državni ali svetovni preventivni program je torej zavestna preventiva, ki bo – ko jo izvajamo zavzeto in vztrajno – prešla v spontano zdravo osebno, družinsko, skupnostno življenje in sožitje.

V zdravljenje zasvojenosti prisili človeka ali družino neznosna stiska in težave, odločilno kapljo pa lahko doda uvid, da je mogoče probleme rešiti z zdravljenjem. **Kaj pa motivira preventivo?**

Za preventivo je edina motivacija uvid v nevarnost, ta pa je ponavadi nejasen in šibek. Posameznik se zave svoje nevarnosti za omamljanje in zasvojenosti – in se vključi v učinkovit program. Družina se zaveda, da starše, stare starše in otroke realno ogroža nevarnost omamljanja in zasvojenosti – in se zavestno loti določenih preventivnih dejavnosti. Osnovna šola se zaveda, da učitelje, starše in otroke realno ogroža nevarnost omamljanja – in sistemsko vnese v svoje poslanstvo primeren preventivni program. Vodstvo občine se zaveda, da bo tudi v prihodnosti polovica prebivalcev trpela in bodo zmožnosti občine bistveno zmanjšane, če sistematično ne vpeljejo celovitega občinskega programa preventivne zasvojenosti in omam, da se ta ogroženost zmanjša, kot so v preteklosti s vztrajnim programom poskrbeli za vodovod, asfalt, telefon ... do vsake hiše. Motivacije za programe preprečevanje omamljanja in zasvojenosti je pri politiki, šoli, zdravstvu, družini in posameznikih malo. Ogroženost je veliko večja in hujša kot je za nesrečo na cesti, motivacija pa manjša kot za zavarovanje, večja kot za epidemično gripo, motivacija za preventivo pa veliko manjša kot za cepljenje ... Bolni družbeni obrambni mehanizmi vse slepijo pred nevarnostjo in usmerjajo čustva, da jim je nerodno kaj narediti na tem področju. Kdor pa je pameten in pogumen bo naredil, kar je potrebno in možno, in na koncu bo zaradi tega zadovoljen sam in drugi.

Več informacij

O pojmih preventiva in sorodnih:

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

Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 71-77; 109-115.

O anonimnih alkoholikih in terapiji:

Duval Lucien-Aimé (2007). Otrok, ki se je igral z luno. 3. izdaja. Koper: Ognjišče.

5.3. Vzroki za omamne motnje in zasvojenosti

Zasvojenost z alkoholom, škodljivo pitje in vse druge zasvojenosti z omamnimi snovmi so odvisni od treh skupin vzročnih dejavnikov, ki vedno nastopajo vsi hkrati, vsak od njih v vsakem primeru z različno težo.

Alkohol kot substanca. S svojo kemično in biološko zakonitostjo deluje na organizem, duševnost in posledično na vse druge razsežnosti pri vsakem človeku.

Človek s svojimi individualnimi psihofizičnimi in drugimi značilnostmi. Že biološko se organizem vsakega človeka nekoliko drugače odziva na alkohol, še večje so duševne, socialne, razvojne in druge razlike. Človekove čustvene, razumske, značajske in druge značilnosti igrajo svojo vlogo pri tem, koliko je ogrožen, kako hitro bo podlegel zapadanju v omamljanje in zasvojenost. Stari Grki so imeli moder izrek, ki je zelo na mestu pri preprečevanju omam in zasvojenosti z vidika osebnosti:

Spoznanj samega sebe in drži mero.

Socialno okolje s svojimi specifičnimi vzorci glede uporabe alkohola ter njegovo

dostopnostjo. Socialna okolja, ki so naklonjena pitju alkoholnih pijač in omamljanju z njimi, v katerih je uporaba omamnih sredstev razširjena navada ali celo norma, in v katerih se prikrito ali odkrito reklamira uporaba alkohola ali drugih omamnih sredstev množično zavajajo ljudi v škodljivo rabo alkohola. To velja za družino, delovno skupino in osebno družbo kot temeljna socialna okolja in za širšo krajevno, nacionalno in kulturno okolje. Zato je v takih okoljih veliko ljudi zasvojenih, veliko je bolezni, socialnih težav in človeških stisk, ki jih povzroča pitje. Takšne družbe imenujejo »mokra« ali alkoholna kultura, prepoznamo pa jih po veliki proizvodnji in porabi alkoholnih pijač.

Pri vsaki zasvojenosti in škodljivem pitju so prisotni konkretni dejavniki iz vseh treh vzročnih skupin; prevladuje pa navadno eden ali več dejavnikov iz vzročnega sklopa okolja ali osebnosti. Poznavanje sistemske celote vseh treh vzrokov je pogoj za načrtovanje in izvajanje uspešne preventive težav in bolezni, ki jih povzroča čezmerno pitje alkoholnih pijač, saj mora preventiva zagotoviti prave in zadostne varovalne dejavnike iz vseh treh vzročnih skupin. Alkohol kot substanca je relativna konstanta, saj vpliva na človekov organizem ni mogoče spremeniti. Zato je treba pri preventivi računati z osebno neškodljivo mero pitja, če pa človek nima za to pogojev, z abstinenco. Osebnostni in socialni vzročni dejavniki pa so

odločilne spremenljivke, zato je treba pri preprečevanju najti na teh dveh področjih vse dejavnike tveganja in jih, če je mogoče odstraniti, vsekakor pa najti in okrepiti njim nasprotno varovalne dejavnike.

Pri razpravljanju o zasvojenosti in drugih problemih zaradi pitja alkohola, je odločilno, da imamo pred očmi sodobni celostni bolezenski koncept odvisnosti od alkohola, ki je bil uveljavljen sredi 20. stoletja. V nasprotnem primeru se strokovnjak ali laik, posameznik ali družba nevede ravna po moralističnem konceptu, ki onemogoča kakršno koli smiselno preprečevanje zasvojenosti in omam, zdravljenje zasvojencev in socialno urejanje socialnega mikro okolja, prav tako pa tudi raziskovanje in metodičen strokovni razvoj na tem področju.

V zdravstveni alkohološki literaturi so sodobna raziskovalna spoznanja razvrščena po genetskih, okoljskih ter osebnostno-psiholoških in razvojnih dejavnikih. Genetskim se pripisujejo polovica ranljivosti (vulnerabilnosti) za nastanek in razvoj alkoholne zasvojenosti. Pri okoljskih dejavnikih poudarjajo, da so vedenjske in psihosocialne determinante sociokulturnega okolja pogosto odločilni sprožilec in ojačevalec čezmernega pitja, raziskovalni rezultati glede osebno-psiholoških značilnosti pa ugotavljajo, da so pogosto konfuzni in kontradiktorni, v različnih raziskavah pa povezujejo s tveganim, škodljivim in odvisniškim načinom uživanja psihoaktivnih snovi naslednje osebnostne lastnosti: nizko raven lastne učinkovitosti, samospoštovanja in samozaupanja, socialnega zaupanja, prepričanje, da sami nimamo veliko nadzora nad svojim ravnanjem, ampak nas predvsem usmerjajo srečne oziroma nesrečne okoliščine in ravnanje drugih ljudi, višjo raven agresivnosti, slabše nadzorovanje impulzivnega vedenja, višjo raven uporništv, anksioznosti, večjo potrebo po zunanjem priznanju ter višjo raven pesimizma. Pomembno je spoznanje o vplivu razvojnih dejavnikov, da je štirikrat večja verjetnost, da bodo postali odvisni od alkohola tisti, ki ga začnejo uživati pri 14. letih ali prej, kakor tisti, ki začnejo uživati alkoholne pijače pri 20. letih ali kasneje. Zdravstvena spoznanja so pozorna tudi na sočasno pojavnost (komorbidnost) duševne motnje z zasvojenostjo – v tem primeru gre pogosto za sekundarni alkoholizem –, ter na travmatične osebne izkušnje, ki verjetno ne vplivajo na nastanek zasvojenosti z alkoholom direktno, ampak v povezavi z drugimi dejavniki tveganja.

Pri omamnih motnjah naravnih potreb seveda ni substance kot vzročnega dejavnika, tam sta samo ostala dva; ta dva pa seveda nastopa vedno oba. Pri preventivi, denimo motenj hranjenja se ni smiselno posvečati hrani in hranjenju, celo obratno: čim več se zavest ljudi, ki so ogroženi za to omamno motnjo, ukvarja s hrano in hranjenjem, tem bolj se stopnjujejo in utrjujejo osebnostni dejavniki tveganja. Kvečjemu je potrebno utrjevati naravno človeško potrebo po užitku pri zdravem in zmernem uživanju hrane.

Več informacij o vzrokih omamljanja in zasvojenosti:

Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 101-104.

5.4. Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja za omamne motnje in zasvojenosti

Dejstva, ki pospešujejo začetek pitja alkoholnih pijač ter stopnjevanje le-tega iz zmernega v tvegano in škodljivo, se imenujejo **dejavniki tveganja**. Njim nasprotna so tista dejstva, ki zavirajo začetek pitja alkoholnih pijač, ter varujejo človeka, ki zmerno pije, pred stopnjevanjem le-tega v tvegano in škodljivo pitje; ta dejstva se imenujejo **varovalni dejavniki**.

Dejavnike tveganja najdemo v vzročnih sklopih za škodljivo pitje in zasvojenosti, ki so prikazani v prejšnjem poglavju:

1. konstanten dejavnik je alkohol – isto velja za vse druge snovi, ki omamljajo živčni sistem;
2. šibke telesne, duševne in druge zmožnosti posameznega človeka, da ne zna ali ne zmore dojemati nevarnosti omamljanja in se ji izogibati tako, da bi znal in zmozel na zdrav način doživljati dovolj trezne opojnosti življenja;
3. slabosti v sožitju z bližnjimi in zavajajoč vpliv širše družbe; v temeljnem sožitju z bližnjimi so ponavadi glavni dejavniki tveganja njihov slab zgled in napetosti, ker ne znajo in ne zmorejo zadovoljivo usklajevati svoje vsakdanje odnose, v širši družbi pa nezavedni vpliv pitju alkoholnih pijač in drugemu omamljanju naklonjeno mnenje, vedenjski in sožitni vzorci.

Za druge zasvojenosti z omamnimi snovmi so pretežno isti ali podobni dejavniki tveganja kot za zlorabo alkohola. Glede zasvojenosti z omamnim vedenjem in doživljanjem je treba le smiselno spremeniti prvi sklop. Tipična zasvojenost z omamnim vedenjem je na primer hazardiranje – pri njej je dejavnik tveganja igranje na srečo. Primer hude doživljajske zasvojenosti pa je sovražno razmerje do drugih ljudi – tu je dejavnik tveganja prepuščanje negativnemu in sovražnemu doživljanju drugih ljudi ali skupin, negativnim stereotipom o njih in podobno. Pri bolezenskih omamnih motnjah naravnih potreb pa odpadejo dejavniki tveganja v prvem sklopu. Njihov tipičen primer so vse vrste motenj hranjenja – pri hranjenju pa ne more biti dejavnik tveganja hrana, saj je hrana ena od največjih dobrin človeka,

hranjenje pa zadovoljevanje osnovne človekove potrebe, ki je pogoj za njegovo življenje. Isto velja za medčloveško sožitje z bližnjimi pri odnosnih motnjah, kjer vlada v poljudni literaturi posebno velika zmeda glede odvisnosti; človek je nenehno odvisen od drugih ljudi, zlasti od bližnjih – karkoli počnemo sleherni trenutek za svoje zadovoljevanje potreb in zdrav človeški razvoj, je z nešteti vzročnimi nitmi povezano s številnimi ljudmi. Zato je doživljanje soodvisnosti z bližnjimi in daljnimi ljudmi glavna motivacija za kakovostno in lepo medčloveško sožitje, za spoštovanje ljudi in doživljanje hvaležnosti do njih. Seveda pa lahko kot vsak telesni organ, vsaka duševna in socialna zmožnost ali potreba tudi sožitje oboli; v tem primeru gre za bolno ali omamno moteno sožitje. Pri njegovem zdravljenju enako kot pri zdravljenju motenj hranjenja ne gre za odpovedovanje odnosom, ampak zdravljenje bolne in škodljive komunikacije v lepo, učinkovito in osrečujočo komuniciranje, bolnih vlog v povezujoče, učinkovite in osrečujoče vloge.

Za razumevanje vsake bolezenske omame in zasvojenosti pri posamezniku, v družini, delovni skupini ali v družbi je treba poznati vse glavne dejavnike tveganja. Zdravljenje teh bolezni in motenj uspeva, ko dejavnike tveganja presežemo, da njihov vpliv preneha ali dovolj oslabi, namesto njega pa zaživi v človeku, družini, delovni skupini ali družbi dovolj zdravih, doživljajsko in razvojno spodbudnih dejavnikov – to je varovalnih dejavnikov, ki zmorejo trajno preprečevati, da se ne pojavljajo dejavniki tveganja, oziroma jim učinkovito kljubovati, kolikor v človeku in okolju delujejo.

Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti je učinkovito toliko, kolikor poraja zadostno število varovalnih dejavnikov, in kolikor varovalne dejavnike krepí, da so dovolj trdni. Seveda je za učinkovito preventivo prav tako bistveno, da varovalni dejavniki pokrivajo vsa področja tveganja v človekovi osebnosti in v socialnem okolju, pri preprečevanju zasvojenosti pa spoštovati tudi zakonitosti učinkovanja omamnih snovi, omamnega vedenja in omamnega doživljanja na človekove možgane.

Biološko usmerjeni raziskovalci so predvsem pozorni na odločilni varovalni dejavnik pred zasvojenostjo, to je izogibanje omamni snovi; psihološko usmerjeni so bolj pozorni na varovalne dejavnike v človekovi osebnosti, sociološko usmerjeni pa bolj na varovalne dejavnike v socialnem okolju. Iz psihosocialne strokovne literature je povzetih naslednjih sedem osebnostnih značilnosti, ki delujejo varovalno in zaviralno proti rabi alkohola:

- optimizem,
- empatija,
- vpogled vase ali poznavanje sebe,
- intelektualne sposobnosti,

samospoštovanje,
življenjska usmeritev ali smisel življenja,
odločnost in vztrajnost.

Odločilni varovalni dejavniki so dobre navade: delovne, higienske, učne, gospodinjske in gospodarske, zlasti pa navade pri razporejanju časa (točnost, rednost, zdrav dnevno-nočni ritem ...) in navajenost na določene domače prostore (dom, delovno mesto, mesta za razvedrilo ...).

Enako odločilnega pomena so varovalni dejavniki v socialnem okolju: človekova dobra družba je verjetno zadnja skrivnost uspešnega preprečevanja zasvojenosti in omam. Če to velja za kako skupino, velja za razumevanje škodljivega pitja in ostalega omamljanja mladih ter za oblikovanje in izvajanje preventive pri njih. S tega vidika bi poudarili tri temeljne varovalne dejavnike:

1. Človekova rodna in lastna družina. Sem sodi urejeno sožitje v njej s primerno razdelitvijo vlog in nalog med vsemi člani ter uspešnim komuniciranjem – družina je glavna šola za komuniciranje v človekovem življenju, dobra komunikacija pa je sama po sebi odločilni varovalni dejavnik pred slehernim omamljanjem.
2. Zdravo ravnotežje med uspešnim delom in poglobljenim praznovanjem. V sklop uspešnega dela sodijo zlasti utirjene delovne navade, znanje in vseživljenjsko učenje ter obvladovanje dobrega sodelovanja z drugimi, v sklop vedenjskih vzorcev za poglobljeno praznovanje pa počitek, razvedrilo, duhovno poglobljanje in radostno ali navdušujoče doživljanje sebe, drugih ljudi in sveta, preteklosti, sedanjosti in zaupanja v prihodnost.
3. Jasno osebno stališče, da alkohol – in prav tako vse druge omamne snovi – samodejno škodujejo človeku v njegovem hotenju biti svoboden in srečen.

Uspešna **preventiva čezmernega pitja** je dovolj obsežen in kvaliteten sklop varovalnih dejavnikov z vseh treh vzročnih področij alkoholizma, ki so povezani v celovit sistem. Doslej v zgodovini človeštva ni znanega primera preventive alkoholizma ter drugih zasvojenosti in omam brez pravne omejitve, ki je bila smiselno sestavljena in se je dosledno izvajala – kaže, da so za človeško psihosocialno naravo odločilni varovalni dejavniki tudi jasne in trdne meje, kaj sme in česa ne sme. Prav tako ni v zgodovini znanega zmanjšanja družbene naklonjenosti do pitja brez zmanjšanja rabe alkohola, kajti telesne, duševne in socialne bolezni, ki so povezane s pitjem, se večajo sorazmerno s povprečno porabo alkohola. V *mokri kulturi* velike porabe alkohola so bolni družbeni obrambni mehanizmi, da ne morejo varovati zdravega družbenega razvoja, kakor so pri posamezniku, ki je zasvojen, bolni osebni

obrambni mehanizmi, da ne morejo varovati zdravega osebnostnega razvoja. In končno v zgodovini ni znanega uspešnega preprečevanja škodljive rabe alkohola in drugih omam brez tega, da bi v družbi uveljavili dobre vzgojne razmere za kulturno in duhovno poglobljen razvoj človeške osebnosti in medčloveškega sožitja.

Doslej je bilo raziskovanje in strokovno pisanje bolj pozorno na dejavnike tveganja, kakor na varovalne dejavnike. Zato o omamljanju in zasvojenostih danes veliko več vemo in govorimo, kot zmoremo probleme dejansko reševati in preprečevati. Na prelomu v drugo tisočletje je prišla v ospredje pozitivna psihologija, ki raziskuje dobre in lepe človeške izkušnje, psihoterapija pa pozornost svojega raziskovanja patogeneze težav obrnila v iskanje solutogeneze (od tega, kako se je patologija porajala, v to, kako se poraja rešitev). Vzporedno s tem se pozornost postopoma obrača iz dejavnikov tveganja na varovalne dejavnike in na preventivne programe, ki jim dokazuje učinkovitost sprotna celostna evalvacija in realno življenje. Izkušnje zgodovine in sodobni znanstveni vpogled kažejo, da je na področju zasvojenosti in omam lahko resnično uspešen le program, ki se dolgotrajno izvaja, razvija in dopolnjuje – vsaj skozi dobo odraščanja ene generacije, to je 25 let; verjetno pa je potrebno odraščanje treh generacij, to je 75 let.

Več informacij o varovalnih dejavnikih in dejavnikih tveganja

Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 105-108.

5.5. Vloga znanja, osebnega stališča in dobrih navad pri preprečevanju omamnih motenj in zasvojenosti

Spoznanja in dobre izkušnje kažejo, da mora biti preventivni program proti omamljanju in zasvojenostim sestavljen iz treh delov v naslednjih razmerjih:

- 10 do 15% vsebine in delovne energije je posvečeno znanju o omamljanju in zasvojenostih ter o zdravem načinu življenja in sožitja,
- 30 do 35% oblikovanju smiselnega osebnega stališča do vsega tega,
- nad 50% redni vadbi v vsakdanjem uresničevanju teh svojih stališč, to je uvajanju dobrih navad.

Za znanje in stališča se v alkoholološki stroki uporablja beseda **uvid**. Uvid je celostno doživljajsko prepoznavanje bistva določenega položaja ter stvarnih možnosti za smiselni razvoj. Po uvidu postane človeku bolj jasno, kje je in kam naj bi šel. Uvid je proces, ki se

začne z majhnim spoznanjem in osnovno voljo za delovanje, nato se v človeku ob prizadevnem delovanju veča in izpopolnjuje; redko je uvid izjemno doživetje, ko človek v trenutku sprevidi stanje, svoje naloge za spremembo tega stanja ter celotno pot in sredstva za dosego spremembe, obenem pa ga preplavi zadostna energija, da vse to uresniči. Proces pridobivanja in večanja uvida imenujemo **ozaveščanje ali ovedanje**. Uvid je seveda vedno osebno dogajanje v zavesti posameznega človeka. Kadar se ta proces dogaja pri številnih posameznikih v skupnosti, govorimo o ozaveščanju skupine ali skupnosti.

Brez uvida in ozaveščanja ni preventive omamljanja in zasvojenosti. Tisti, ki jo organizirajo in vodijo preventivni program, in tisti, ki so deležni preventive, morajo dobro vedeti, kaj hočejo doseči in kako. Učinek znanja o problematiki, ki se ji hočejo s preventivo izogniti, je pogosto nasproten pričakovanemu: poučevanje o problematiki in patologiji, pred katero skuša preventivna akcija varovati, je marsikdaj celo škodljivo. Primer tega je preventiva uživanja nedovoljenih mamil, ki ji je Evropa v zadnjih dveh desetletjih 20. stoletja posvečala veliko pozornosti in denarja, rezultati pa so bili zelo klavrni. Temeljito znanstveno raziskovanje preventive je razkrilo njene očitno slabe rezultate in odkriva vzroke za neuspeh. Ena od vodilnih svetovnih znanstvenih ustanov za preučevanje uspešnosti preventivnih in terapevtskih programov na področju zasvojenosti je inštitut v Münchnu v Nemčiji. Njegov vodja Gerhard Bühringer pravi, da *»zgolj informiranje o drogah pogosto prebuja zanimanje za njihovo uporabljanje«*. Tudi šokantno učenje s kriznimi situacijami je zgrešena metoda za preventivo. Osnovna preventivna metoda je učenje iz dobrih izkušenj, lastnih in pri ljudeh, ki jih človek ceni. Ozaveščanje pri preventivi gre v smeri uvida v širine in globine kakovostnega življenja in sožitja ter v možne poti do tega dvojega. Pri preventivi mora človek varno nadaljevati svojo življenjsko smer pri vsem, kar v njegovem življenju in sožitnem slogu že dobro deluje, to utrjevati in uvajati nove smiselne dejavnosti, da se bo izognil verjetnim stranpotem, medtem ko mora pri socialni terapiji uvideti, kakšen obrat mora izvesti v življenjski usmeritvi in kako to storiti.

Uvid v zgrešen življenjski in sožitni slog ter v realno pot urejanja je pogoj za psihosocialno terapijo omam in zasvojenosti. Brez začetnega, vsaj minimalnega uvida ni mogoč začetek psihosocialne terapije, nato pa se skozi celoten proces urejanja širita uvid in ozaveščenost; vsak uspešen terapevtski korak je osnova za širši uvid vase in v naslednji smiselni korak urejanja. Naj znova poudarimo, da je pri vsaki zasvojenosti pogoj za uvid abstinenca, kajti »uvid« brez abstinence je bolno obrambno fantaziranje, kakor je z druge strani abstinenca brez uvida neučinkovito nasilje. V hujših primerih socialne motnje življenjskega in sožitnega sloga se socialno urejanje začne in ob krizah naredi nov korak

naprej s pomočjo naravne krizne situacije – to je učenje pozitivnega iz neprijetnih izkušenj, za kar je praviloma potrebno varno okolje skupine, kjer si zasvojeni ljudje ali ljudje z bolezensko omamo skupaj prizadevajo za urejanje. Včasih je terapevtsko uspešna celo strokovno vodena krizna situacija ob zastoju ali zapletu pri urejanju, vendar izvajanje te terapevtske metode zahteva od terapevta vrhunsko znanje in veščine. Najmočnejše sredstvo za širjenje uvida pri socialnem urejanju so pripovedi drugih o njihovih izkušnjah; v skupinah za samopomoč je to edina metoda za širjenje uvida, v strokovnih terapevtskih skupinah pa je nepogrešljiva. Vsekakor je pri vsaki socialni terapiji ozaveščanje in prepoznavanje lastne socialne problematike zelo v ospredju. Ljudje, ki uspešno prehodijo pot socialnega urejanja zaradi alkoholizma ali druge zasvojenosti in omamne motnje, postanejo izvrstni poznavalci svoje motnje; znanje anonimnih alkoholikov o alkoholizmu na primer neredko presega tovrstno znanje zdravnikov, socialnih delavcev, psihologov in drugih strokovnjakov.

Pri socialni oskrbi ne moremo pričakovati ozaveščanja, uvida ali učenja pri človeku s trenutno neozdravljivo boleznijo ali težavo, zaradi česar pomoč prejema. Tem pomembnejše pa je stalno ozaveščanje in učenje tistih, ki oskrbo nudijo, sicer so v nevarnosti za izgorevanje in druge oblike patologije pri delu z ljudmi in za ljudi. Glavne oblike te patologije so izgorelostni sindrom ter birokratski sindrom in sindrom belih halj, ki uveljavljata *premoč namesto pomoči*, pomočniški sindrom ter patogeno in patološko žrtvovanje.

Kot smo dejali na začetku, smemo v poučevanje spoznanj o omamljanju, zasvojenostih ter o kakovostnem življenjskem in sožitnem slogu vlagati najmanj prizadevanja in energije. Otroci večina tega že vedo, njihova znanje mora dobiti le pravi življenjski okvir. Poleg tega je velika nevarnost, da pri posredovanju tovrstnih znanj nevede in nehote zaidemo v jalovo moraliziranje, ko se pri ljudeh več občutek duhovne praznote in jalove nezmožnosti, ker jim znanje ne pomaga k lepšemu in bolj srečnemu življenju in sožitju. Za to sta nujno potrebna dva nadaljnja koraka, ki sta večja in težja: zavzeti smiselno osebno stališče in si natrenirati potrebne dobre navade. Dvakrat in več kot dvakrat več sil ko v znanje je treba pri preventivi vlagati v oblikovanje in spontano uveljavljanje osebnega stališča do vsega, kar je povezano z omamljanjem. Vsaj tretjino sil je treba posvečati oblikovanju osebnih stališč, da bodo mladi ljudje v sebi in navzven zmogli reči jasen in odločen DA, kadar je treba reči DA, in NE, kadar je treba reči NE. Več kot polovica vseh sil v preventivnem programu pa tvori redna vadba ali trening varovalnih veščin in dobrih navad. Dobre navade so veščine, da v običajnem vsakdanjem življenju živimo zdravo in kakovostno osebno življenje in sožitje z drugimi, pri tem pa doživljamo dovolj zadovoljstva. Dobre navade so način, da pri vsakdanjih nalogah, ki se redno ponavljajo, dosegamo najboljše rezultate z najmanj napora.

Dobre navade in naučene veščine so tisti del življenja in sožitja, ki ga drugi najbolj občutijo in ima največji vpliv na človekovo lastno počutje. Človeku omogočajo, da v večini vsakdanjih situacij ravna smiselno, pri tem pa porabi najmanjšo možno mero energije. Zavestna pozornost in glavnina energije mu ostaja za spoznavanje novega v določeni situaciji ter za odločanje in napor, ki sta potrebna za obvladovanje kritičnih nestandardnih vidikov v določeni situaciji. Dobre socialne navade je najlažje pridobiti spontano z dobro vzgojo v otroštvu. Če si hoče človek pridobivati nove dobre navade v poznejšem življenju, se mora za vsako posebej zavestno odločiti in vložiti vanjo veliko mero treninga v družinskem ali drugem primernem skupinskem dogajanju. Nekaj dobrih navad se navzema človek tudi spontano v kakovostni družbi skozi vse življenje, toda na to se ne gre zanašati, ker je brez zavestne izbire enako verjetno, da se bo od drugih navzel slabih razvad.

Pri večini socialnih terapij je glavni cilj nadomeščanje škodljivih razvad s smiselnimi dobrimi navadami zdravega življenja, stalnega usklajevanja medčloveškega sožitja ter vsakdanjega kulturnega in duhovnega poglobljanja. Pri nekaterih terapijah, npr. pri socialnem urejanju zasvojenosti, je potrebno pridobiti tudi posebne navade za uspešno zaščito pred recidivo v okolju, kjer je ponudba alkohola in drugih drog vsakdanje dejstvo. Pridobivanje novih dobrih navad je eden od razlogov, da se socialno urejanje lahko uspešno odvija samo v skupini, kjer si vsi udeleženci prizadevajo rešitev določene težave. Glavna naloga socialno terapevtske skupine je dobro organizirati proces učenja potrebnih socialnih navad in veščin za zdravo življenje in sožitje.

Pri socialni oskrbi je povsem nesmiselno gojiti zamisli o »prevzgoji« ljudi, pri katerih trenutno ni možno zdravljenje in socialno urejanje njihove hude problematike, npr. zasvojenosti ali kronične omamne motnje.

Pri preventivi pa je merilo uspešnosti, koliko potrebnih dobrih navad je človek osvojil, kako globoko jih je utiril in koliko zadovoljstva doživlja pri njihovem vsakdanjem izvajanju.

V današnjih razmerah je osebno, delovno in razvedrilno občevanje ali komuniciranje odločilna veščina, ker določa kakovost medčloveškega sožitja in s tem kakovost življenja in stalnega osebnostnega razvoja. Na delovnem in poslovnem področju govorimo o delovni ali poslovni komunikaciji, na osebem področju družine in osebne družbe o osebni ter o sproščujočem in razvedrilnem klepetu. Delovna in osebna komunikacija potekata po določenih pravilih. Človek, ki uspešno komunicira, govori, posluša, se odziva, molči in kliče druge po teh pravilih povsem spontano in brez napora, ker je kakovostnega pogovora navajen in vešč. Psihosocialne stiske in težave današnjega človeka so večinoma povezane s pomanjkanjem dobrih komunikacijskih veščin. Dobre komunikacijske navade sodijo med

najpomembnejše varovalne, preventivne dejavnike pred omamljanjem, zasvojenostmi in vso drugo psihosocialno patologijo. Zato je tako pri socialni terapiji kot pri socialni preventivi smiselno posvečati glavno pozornost prav pridobivanju dobrih komunikacijskih veščin in navad. Uspešni treningi dobre komunikacije znotraj iste generacije in med generacijami, ki smo jih že omenjali, spadajo torej v vrh sodobnih preventivnih programov na psihosocialnem področju.

Več informacij

O vlogi znanja, stališč in navad pri preventivi:

Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 116-119.

Bühringer Gerhard (1992). Drogenabhängig. Wie wir Missbrauch verhindern und Abhängigen helfen können. Freiburg-Basel-Wien: Herder, str. 60.

O poklicni patologiji pri delu z ljudmi in za ljudi:

Guggenbühl-Craig Adolf (1997). Pomoč ali premoč. Psihologija in patologija medčloveških odnosov pri delu z ljudmi. Ljubljana: Fors, Založba Sophia.

Lukas Elisabeth (1989). Psychologische Vorsorge. Krisenprävention und Innenschutz aus logotherapeutischer Sicht. Freiburg im Breisgau: Herder.

Ramovš Jože (2003). Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, str. 406-408.

Schmidbauer Wolfgang (1977). Die hilflosen Helfer. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

O treningu kakovostnega komuniciranja:

Engl Joachim, Thurmaier Franz (1995). Wie redeset du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Freiburg-Basel-Wien: Herder (prevod Kako govoriš z menoj.

Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka 2005).

5.6. Socialno učenje

Učimo se iz življenja za življenje.

Vsi smo učitelji in vsi smo učenci, razlike nas bogatijo.

Metoda, ki je primerna v programih za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti, je **socialno učenje**; ta metoda se uporablja tudi pri socialnem urejanju teh motenj, pri usposabljanju prostovoljcev in drugod, kjer mora biti učenje celostno, življenjsko in pretežno razumsko, tehnično, vajeniško, spretnostno ali drugače enostransko, posebej pa, kadar je glavni namen učenja izboljševati medčloveško sožitje.

Socialno učenje se zelo razlikuje od intelektualnega učenja. Pri intelektualnem učenju je v ospredju razumska in spominska plat, njegov cilj je zbirati brezosebno ali objektivno znanje o stvareh, ljudeh, dogajanju, delovanju, proizvajanju in pridobivanju. Intelektualnega učenja smo navajeni iz šolanja od osnovne šole naprej. Socialno učenje se zelo razlikuje tudi od vajeniškega učenja, pri katerem gre za storilnostno delovno usposabljanje in osvajanje konkretnih uporabnih veščin za opravljanje različnih del v gospodinjstvu, poklicih, vožnjo avtomobila in pri drugih pridobitnih dejavnostih.

Socialno učenje služi konkretni rasti medčloveškega sožitja v družini, službi in osebni družbi, rasti medgeneracijskega sožitja in solidarnosti, s tem pa izrecno rasti človekove osebnosti. V nasprotju z intelektualnim in vajeniškim učenjem ima socialno učenje nekatere svoje posebne značilnosti.

Socialno učenje **je osebno človeško**; ni brezosebno, kot je intelektualno, in ne pridobitno za večanje materialnih dobrih. Izhaja iz osebne človeške izkušnje tistega, ki poučuje, tistega, ki se uči, iz izkušenj vzornikov na področju, ki ga pri socialnem učenju osvajamo, izkušenj ljudi, s katerimi bomo delali in se zaradi njih usposabljammo poklicno ali kot prostovoljci. Pri vseh teh je v ospredju njihovo osebno človeško dostojanstvo; socialno učenje ne sme nikomur povzročati nevarnosti ali škode. Pri socialnem učenju si hkrati odgovarjamo na vprašanja: Kaj se dogaja človeku v sožitju z drugimi ljudmi, kako se mu to dogaja, zakaj se mu to dogaja tako, kot se mu, in čemu se to dogaja? Kakšne možnosti in naloge se kažejo v tej izkušnji, da bi se iz nje naučili prihajati do še boljših izkušenj? Vsako socialno učenje vsebuje tudi intelektualno sestavino. Tudi pri socialnem učenju je treba dejstva razumeti in osvojiti osnovno znanje. Toda znanstvena in strokovna spoznanja ali teorije je treba pri socialnem učenju sproti spreminjati v smiselno osebno in sožitno prakso v vsakdanjem življenju, oziroma jih osvajati v živi povezavi z vsakdanjimi izkušnjami. Socialno učenje mora prav tako skrbeti tudi za obratno smer: pomembne vsakdanje izkušnje mora sproti predelovati v nova spoznanja na vsakdanji, strokovni in znanstveni ravni. Socialno učenje je učenje iz konkretnega današnjega človekovega osebnega življenja in sožitja za njegovo boljše jutrišnje osebno življenje in sožitje – je iz prakse za prakso.

Socialno učenje **je celostno življenjsko**: zajema celotnega človeka z vsemi njegovimi razumskimi, doživljajskimi, praktičnimi in drugimi sposobnostmi, medtem ko intelektualno učenje zajame predvsem razum, vajeniško učenje pa predvsem praktično vedenje. Pri socialnem učenju so enakovredno vdelana čustva vseh sodelujočih, njihova življenjska izkušnja, doživljanje in vedenje s praktičnimi dejanji vred. Pri njem gre za celostno oblikovanje človekovega osebnega doživljanja, ki se sproti spreminja v dejanja, dejanja pa

sproti preverjajo glede na smiselnost; tako spremenjena dejanja nato znova spreminjajoče dopolnjujejo doživljanje ... In tako naprej v smeri razvijanja vedno bolj zrele človeške osebnosti v sožitju z drugimi ljudmi. Bistvena sestavina socialnega učenja je torej tudi vadba in ponavljanje doživljanja in dejanj, ki so pomembni za osebnostno človeško rast, za lepo komuniciranje in sožitje nasploh. Vztrajna vadba je nepogrešljiva skupna sestavina socialnega in vajeniškega učenja. Pri socialnem učenju za prostovoljstvo je denimo učno izhodišče to, da prostovoljec uvidi, kako so njegove lastne potrebe in potrebe tistih, ki jim pomaga, dopolnjujoča se celota, prav tako pa tudi, katere so realne možnosti za smiselno zadovoljevanje enih in drugih. Ko to uvidi, skupaj z drugimi, ki želijo isto, razvija in vadi večšine osebnostne rasti v sožitju z drugimi ljudmi.

Socialno učenje **je občestveno – skupinsko**: dogaja se lahko samo v konkretnem medčloveškem sožitju skupine, in ne individualno ali masovno, kot je to pri intelektualnem učenju, ko se človek uči sam iz knjige ali poslušá predavanje. Socialno učenje poteka v majhni skupini, ki šteje od dva do osem ljudi, včasih tudi v srednje veliki skupini tja do osemnajst ljudi, zelo redko v veliki skupini, ki šteje do dvaintrideset ljudi. Pri socialnem učenju za lepše družinsko sožitje, prijateljévanje in prostovoljsko delo je pomembno, da ta skupina ni avtoritarna ali razpuščeno anarhična, ampak demokratična, ki urejeno komunicira, uspešno deluje z jasno razdeljenimi vlogami pri dejavnostih in se odgovorno razvija. Socialno učenje se torej dogaja v skupini, kjer se spoznanja in izkušnje pretakajo med vsemi po načelih *»vsi smo učenci in vsi smo učitelji«* ter *»razlike nas bogatijo«*. Ko je v skupini živo vzdušje socialnega učenja, usmerja vsakega v pozorno, radovedno in spoštljivo poslušanje izkušenj drugih, v pozitivno opazovanje svojih lastnih izkušenj in spoznanj ter v zavzeto pripovedovanje svojih izkušenj in spoznanj drugim v skupini – v taki skupini vlada dobra pogovorna kultura. Za dober potek socialnega učenja v skupini je zelo pomembno tudi to, da je skupina zdravo vpeta v življenje širše skupnosti.

Omenimo mimogrede vlogo znanstvenega dela pri socialnem učenju. To je nenadomestljivo. Za pošteno znanstveno delo je odločilnega pomena, da ni jalovo, brez povezave z živo prakso, samo sebi namen. Na Inštitutu Antona Trstenjaka, kjer skrbno razvijamo socialno učenje in praktično terensko delo v povezavi z raziskovanjem, imamo v ta namen dve načeli. Prvo je: dobre osebne, skupinske in skupnostne izkušnje sproti razumsko obdelati v znanstveno ali strokovno spoznanje, drugo pa: slehernó znanstveno spoznanje sproti smiselno udejanjiti v vsakdanji socialni praksi pri našem delu z ljudmi in za ljudi.

Socialno učenje preučujemo in razvijamo zlasti pri usposabljanju medgeneracijskih in drugih prostovoljcev za delo z ljudmi, pri usposabljanju za kakovostno staranje in lepše

medčloveško sožitje v zakonu, družini in delovni skupini, pri programih za urejanje alkoholikov in drugih ljudi v osebnih in socialnih težavah ter pri ustvarjanju in izvajanju programov za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti. Pri izvajanju se največ poslužujemo treh metod socialnega učenja.

1. **Učimo se pri pogovoru iz dobrih izkušenj:** iz lastnih, od ljudi, s katerimi in za katere delamo, iz izkušenj strokovnih in laičnih sodelavcev. Dobre izkušnje poudarjamo zato, ker se ljudje v resnici učimo predvsem iz dobrih izkušenj. Slabe izkušnje same po sebi človeka klestijo, lomijo in pohablajo. Tudi iz slabih izkušenj se je možno učiti in napredovati, toda šele ko jih človek prevede v odprta življenjska vprašanja, na katera z radovednostjo išče odgovore, ali če jih doživi kot izzivalno nalogo, ki jo hoče obvladati. Iz svojih dobrih izkušenj pa se človek uči neposredno in brez napora, če le ni bolešno zagrenjen in črnogled, prav tako iz dobrih izkušenj drugega, če ga ceni in mu je naklonjen.
2. **Učimo se z branjem:** vir za socialno učenje so časopisi in revije, radijske in televizijske oddaje, svetovni splet, zlasti pa leposlovje, priročniki ter druge poljudne in strokovne knjige, ki so povezane z področjem, za katerega se usposabljam in na njem delamo. To metodo socialnega učenja imenujemo biblioedukacija, pri socialnem urejanju pa biblioterapija.
3. **Učimo se ob odprtih vprašanjih,** ki se nam porajajo ob lastnih izkušnjah, ob izkušnjah tistih, s katerimi ali za katere delamo, ob izkušnjah naših sodelavcev, ob biblioedukacijskem branju in pogovoru. Ko se človek navadi, da svoje in tuje neprijetne izkušnje, neuspehe, nejasnosti in nemoč ne samo premleva ali jih z grenkobo ali obtožbo pripoveduje, ampak jih spremeni v radovedno vprašanje, ki ga pove, ker bi rad našel nanj odgovor, je to znak, da je socialno učenje doseglo zelo dober uspeh.

Glavni skupni imenovalci socialnega učenja je pogovor v mali skupini, kjer sta dva ali več ljudi med seboj osebno povezani. To pomeni, da si zaupajo: navajeni so si pripovedovati svoje osebne izkušnje, ne da bi duševnost tistega, ki pripoveduje, in onih, ki poslušajo, avtomatično vključevala močne obrambne mehanizme; delovanje nezavednih obrambnih mehanizmov je namreč odločilno pri dojemljanju in sprejemanju tujih izkušenj in za ustvarjalno reševanje odprtih vprašanj v komunikaciji. Obrambni mehanizmi proti novim izkušnjam, zlasti izkušnjam drugih in pred pripovedovanjem svojih izkušenj se sprožijo vedno, če človek čuti, da ga bodo izkušnje drugega ogrozile ali da bodo njegove izkušnje zlorabljene. Zato je pri socialnem učenju odločilnega pomena spoštovanje in varovanje

intimnosti vsakogar. Kaže se v molčečnosti. Ko imajo vsi v skupini izkušnjo, da nihče zunaj skupine ne zve, kaj so povedali, vlada med njimi zaupanje. Osnovno etično načelo skupinskega dela in socialnega učenja v skupini je molčečnost: kar človek v skupini sliši od drugih, ostane v skupini.

Več informacij o socialnem učenju in biblioedukaciji:

Ramovš Jože (2007). Družabniški dnevnik. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 27-43.

5.7. Vloga zakonodaje in drugih omejevalnih ukrepov pri preprečevanju omamnih motenj in zasvojenosti

Za primarno preventivo, ki preprečuje v skupnosti rabo ali porast uporabe alkohola ter druge zasvojenosti in omamne motnje, oziroma vse to zmanjšuje, so nujno potrebni jasni in smiselno oblikovni predpisi, ki se jih dosledno izvaja in izvajanje kontrolira ter neizvajanje sankcionira. V tem so enotne vse znane zgodovinske in današnje izkušnje. Istočasno pa je treba reči, da samo omejitve in njihovo dosledno izvajanje niso dovolj. Če uporabimo prispodobo, so omejitve potrebne, kot je potrebna ograja na mostu. Toda most ni samo ograja, ampak njegova nosilna konstrukcija, vozišče in hodišče. Noben pameten človek ne bo delal mostu brez ograje niti bo ograjo preziral, pač pa bo – če je ustvarjalen, celoten most z ograjo vred naredil lep, kot je naš Plečnik ljubljansko Tromostovje, pri čemer daje lahko prav ograja pomemben delež k lepoti, ne samo k varnosti mosti.

O zgodovini ukrepov proti alkoholnemu omamljanju smo mimogrede že spregovorili, sedaj pogledajmo, kako je s temi prepovedmi v današnji Evropi in Sloveniji.

V zadnjih petdesetih letih opažajo evropske države velik porast proizvodnje in potrošnje alkoholnih pijač. Politični mejnik v odnosu do tega dejstva je bila regionalna Evropska konferenca Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) o zdravju, družbi in alkoholu decembra 1995 v Parizu, kjer je bila sprejeta ***Evropska listina o alkoholu***. Listina ima pet etičnih načel in ciljev ter deset strategij za uresničevanje sprejetih načel. Drugo in tretje etično načelo se glasita:

Vsi ljudje imajo pravico do popolnih in resničnih informacij o zdravstvenih, družinskih in socialnih posledicah, ki jih povzroča uživanje alkohola. Tovrstno izobraževanje se mora začeti v čimbolj zgodnjem obdobju življenja.

Vsi otroci in mladostniki imajo pravico odraščati v okolju, ki je kar najbolj zavarovano pred negativnimi posledicami uživanja alkohola in tudi pred propagiranjem alkoholnih pijač.

Deseta izmed strategij obvezuje države članice, da pripravijo programe za izvedbo Evropske listine. Nekatero evropsko državo so takoj ukrepale in raziskovalni rezultati v obdobju 1995–1999 so pokazali zmanjšanje porabe alkohola med mlajšim prebivalstvom v posameznih deželah.

Tudi v okviru glavnega projekta Svetovne zdravstvene organizacije, **Zdravje za vse v 21. stoletju**, ki je bil sprejet v Kopenhagenu septembra 1998, je 12. cilj posvečen zmanjšanju škode zaradi alkohola, drog in tobaka. Na tej osnovi je bil izdelan Evropski akcijski program za alkohol – EAAP. Po njem morajo članice do leta 2015 občutno zmanjšati porabo alkohola.

Glavni svetovni politični dogodek v zvezi s problemom rabe alkohola med mladimi je bila konferenca Svetovne zdravstvene organizacije in ministrska konferenca *Mladi in alkohol* v Stockholmu februarja 2001. V času priprave nanjo so potekale številne raziskave in študije, ki so bile povzete v obširni publikaciji za konferenco. Na tej konferenci je bila sprejeta deklaracija **Mladi in alkohol**. Države, med njimi tudi Slovenija, so se zavezale k ukrepom za izboljšanje stanja na področju rabe alkoholnih pijač med prebivalstvom, posebno še med mladimi. V Deklaraciji WHO o mladih in alkoholu je med drugim zapisano:

Potrebno je zmanjšati število mladih, ki bodo začeli uživati alkohol.

Potrebno je doseči, da bodo mladi pozneje začeli z uživanjem alkohola.

Potrebno je zmanjšati pritisk na mlade ljudi, da bi pili alkohol.

Evropska unija je sprejela l. 2006 **Strategijo EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola**, v kateri med drugim piše:

Evropska unija je pristojna in odgovorna za reševanje problemov na področju javnega zdravja, kot je škodljivo in nevarno uživanje alkohola, z dopolnjevanjem nacionalnih ukrepov na tem področju, kakor je navedeno v členu 152 Pogodbe ES.

Evropska strategija izpostavlja ranljive skupine prebivalcev, med katerimi so tudi mladi in zelo jasno navaja razloge za ukrepanje na evropski ravni:

Mladi ljudje v EU so posebno izpostavljeni tveganju, saj je več kot 10 % smrtnih primerov pri ženskah in približno 25 % pri moških v starostni skupini med 15 in 29 let povezanih z nevarnim uživanjem alkohola¹. Škodljivo in nevarno uživanje

¹ Alcohol in Europe A public health perspective, P Anderson and B Baumberg, Institute of Alcohol Studies, UK 2006 http://ec.europa.eu/health-eu/news_alcoholineurope_en.htm (na podlagi *Global Burden of Disease Study* WHO, Rehm et al 2003a in b, Rehm et al 2004 in Rehm 2005)

alkohola ne vpliva le na tiste, ki pijejo, temveč tudi na druge ljudi ter na družbo. Škodljivi učinki alkohola so večji pri prikrajšanih socialnih skupinah in zato prispevajo k neenakostim na področju zdravja.

Medtem ko obseg povprečnega uživanja alkohola v EU upada, se je v zadnjih desetih letih v številnih državah članicah povečal² delež mladine in mladih odraslih z vzorci škodljivega in nevarnega uživanja alkohola. Vzorci pitja alkohola v mnogih delih EU ter zlasti zabeleženi naraščajoči trendi popivanja „binge-drinking“³ pri mladoletnikih in pogostost pitja alkohola pri mladoletnikih v številnih evropskih državah⁴ lahko dolgoročno negativno vplivajo na zdravje in povečajo tveganje socialne škode.

Velik razlog za skrb so prometne nesreče, povezane z uživanjem alkohola. Približno eno od štirih nesreč je mogoče povezati z uživanjem alkohola, v EU pa v prometnih nesrečah zaradi vožnje pod vplivom alkohola vsako leto umre najmanj 10 000 ljudi. Cilj EU je prepoloviti število mrtvih na evropskih cestah s 50 000 v letu 2000 na 25 000 do leta 2010⁵; k temu cilju lahko znatno prispevajo prizadevanja za omejevanje vožnje pod vplivom alkohola.

Izpostavljanje alkoholu med nosečnostjo lahko zavira razvoj možganov pri plodu in se povezuje z zaostankom v intelektualnem razvoju, ki se pokaže kasneje v otroštvu⁶. Ker visoko tvegano uživanje alkohola med mladimi ženskami v večini držav članic narašča in ker uživanje alkohola vpliva na plod že na začetku nosečnosti, so ključnega pomena intervencije za dviganje ravni ozaveščenosti v zvezi s tem vprašanjem.

Komisija je za obravnavo zgoraj navedenega in na podlagi rezultatov postopka ocene učinka opredelila naslednje prednostne teme, ki so pomembne za vse države članice in za katere imajo ukrepi Skupnosti kot dopolnitev nacionalnih politik in usklajevanja nacionalnih ukrepov dodatno vrednost:

- *zaščita mladih ljudi, otrok in še nerojenega otroka;*

² Naraščajoči trendi so bili najpogosteje zabeleženi med mladimi odraslimi (nad zakonsko določeno starostno mejo uživanja alkohola). Popivanje „binge-drinking“ med mladoletniki se je v EU-15 zmanjšalo, vendar pa se povečuje v EU-10.

³ Popivanje „binge-drinking“ se ponavadi opredeljuje kot zaužitje več kot 5 enot alkohola ob eni priložnosti.

⁴ Poročilo ESPAD 2003, *Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries*, Björn Hibell et al, Stockholm 2004 <http://www.espad.org/reports.asp>.

⁵ COM(2001) 370 konč.: „Evropska prometna politika za 2010: Čas za odločitev“.

⁶ V Franciji je bilo na primer leta 2001 rojenih več kot 700 otrok s fetalnim alkoholnim sindromom, več kot 60 000 oseb pa naj bi s tem sindromom živelo (podatki INSERM - “Expertise collective” iz septembra 2001 – po dveh epidemoloških študijah, opravljenih na severu Francije in v La Réunion).

- zmanjšanje poškodb in števila smrti zaradi prometnih nesreč, povezanih z uživanjem alkohola;
- preprečevanje škode zaradi uživanja alkohola pri odraslih in zmanjševanje negativnega vpliva na delovna mesta;
- obveščanje, izobraževanje in dvigovanje ravni ozaveščenosti o vplivu škodljivega in nevarnega uživanja alkohola ter o primernih vzorcih uživanja alkohola.
- razvoj in vodenje skupne baze strokovno utemeljenih spoznanj na ravni EU.

Navedeni del besedila *Strategije EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola* prikazuje stanje, teme in usmeritev, ki zadevajo celotno EU, nacionalno in lokalno raven ter zahtevajo sodelovanje različnih zainteresiranih strani in različnih sektorjev.

Slovenija je po dolgi in burni javni razpravi sprejela januarja 2003 **Zakon o omejevanju porabe alkohola – ZOPA**. Z njim je postavila pravni okvir za uresničitev evropske in svoje politike na področju omejevanja škodljive rabe alkohola.

Zakon o omejevanju porabe alkohola opredeli pojme:

- alkoholne pijače (več kot 1,2 volumska odstotka alkohola),
- žgane pijače (več kot 15 volumskih odstotkov alkohola),
- živila, ki vsebujejo alkohol (več kot 0,5 volumskih odstotkov alkohola na maso živila),
- prodaja (za nakup in proti plačilu),
- ponudba (za pokušino in druga ponudba brez plačila) ter
- očitni znaki opitosti (splošno prepoznavni po videzu, vedenju, hoji, načinu govora in motnjah ravnotežja, ki jih prepozna tudi nestrokovnjak).

Sledi poglavje pomembnih ukrepov za preprečevanje škodljivih posledic rabe alkohola; zakon našteva naslednje (3. člen):

- spremljanje porabe alkohola in obsega škodljivih posledic rabe alkohola na zdravje;
- informiranje, izobraževanje in osveščanje javnosti in posameznih skupin prebivalstva o škodljivih posledicah rabe alkohola;
- usklajevanje aktivnosti za čim zgodnejše prepoznavanje oseb, ki imajo težave z alkoholom in njihovo vključevanje v preventivne programe;
- usklajevanje, spremljanje in vrednotenje preventivnih programov za posamezne skupine prebivalstva;
- priprava in izvajanje programov za spodbujanje zdravega življenjskega sloga med različnimi starostnimi in družbenimi skupinami prebivalstva ter njihovo vrednotenje;

- strokovno svetovanje in podpora institucijam, združenjem, nevladnim organizacijam, lokalnim skupnostim in posameznikom pri izvajanju preventivnih programov in pri reševanju problemov, povezanih z rabo alkohola.

Za uresničitev vsega tega zakon predvideva, da *ministrstvo, pristojno za zdravje, v sodelovanju s pristojnimi ministrstvi, institucijami, strokovnjaki in nevladnimi organizacijami pripravi dvoletne programe omejevanja porabe alkohola in zmanjševanja škodljivih posledic rabe alkohola, ... ki jih sprejme Vlada Republike Slovenije* (4. člen). Uresničevanje spremlja Svet za zdravje pri Vladi Republike Slovenije, ki ima izrecno naštete naloge, kaj vse mora spremljati (5. člen).

Ukrepi in načini za omejevanje porabe alkohola, ki jih navaja ZOPA, pa so naslednji:

- Živila, ki vsebujejo alkohol, morajo imeti na embalaži označeno vsebnost alkohola in opozorilo, da živilo ni primerno za otroke. Opozorilo mora biti natiskano s tiskanimi črkami, ki so jasno vidne, čitljive in se razločno barvno razlikujejo od podlage (6. člen).
- Prepovedana je prodaja in ponudba alkoholnih pijač in pijač, ki so jim dodane alkoholne pijače, osebam, mlajšim od 18 let.
- *Prepovedana je prodaja in ponudba alkoholnih pijač in pijač, ki so jim dodane alkoholne pijače, osebam, mlajšim od 18 let.* Prepovedana je prodaja alkoholnih pijač osebam, ki kažejo očitne znake opitosti od alkohola. Prepovedana je prodaja alkoholnih pijač in pijač, ki so jim dodane alkoholne pijače, iz avtomatskih samopostrežnih naprav (7. člen).
- Prodajalec oziroma ponudnik sme od vsake osebe, za katero domneva, da ne izpolnjuje pogoja iz prvega odstavka prejšnjega člena, zahtevati, da predhodno izkaže svojo starost z javno listino, s katero dokazuje istovetnost oseb. Če oseba to odkloni, se ji ne sme prodati oziroma ponuditi alkoholne pijače (8. člen).
- *Alkoholne pijače je prepovedano prodati oziroma ponuditi osebam, za katere je mogoče upravičeno domnevati, da jih bodo posredovale osebam, mlajšim od 18 let.* V gostinskih obratih in drugih oblikah ponudbe končnemu potrošniku v skladu s predpisi, ki urejajo gostinstvo (v nadaljevanju gostinski obrati), je prepovedano prodati oziroma ponuditi alkoholne pijače osebam, za katere je mogoče upravičeno domnevati, da jih bodo posredovale osebam, ki kažejo očitne znake opitosti od alkohola (9. člen).

- Prepovedana je prodaja alkoholnih pijač med 21. in 7. uro naslednjega dne, razen v gostinskih obratih, kjer je dovoljena prodaja alkoholnih pijač do konca njihovega obratovalnega časa, določenega v skladu z zakonom. Ne glede na prejšnji odstavek, je prepovedana prodaja žganih pijač v gostinskih obratih od začetka dnevnega obratovalnega časa do 10. ure dopoldan. Prepoved prodaje vključuje tudi dodajanje žganih pijač brezalkoholnim pijačam in drugim napitkom (10. člen).
- Prepoved prodaje alkoholnih pijač in časovna omejitev prodaje alkoholnih pijač morata biti objavljeni na vidnem mestu v vseh prostorih, kjer se alkoholne pijače prodajajo, in za katere veljajo prepovedi iz prvega odstavka 7. člena ter 9. in 10. člena tega zakona (11. člen).
- *Prepovedana je prodaja oziroma ponudba alkoholnih pijač:*
 - *v stavbah in pripadajočih funkcionalnih delih zemljišča, kjer se opravlja dejavnost vzgoje, izobraževanja in zdravstvene dejavnosti,*
 - *v športnih objektih, v katerih poteka športna prireditve, eno uro pred začetkom in med športno prireditvijo, in*
 - *med delovnim časom na delovnem mestu.* (12. člen).

- Prodajalci alkoholnih pijač morajo imeti v prodaji vsaj dve različni vrsti brezalkoholnih pijač, ki sta cenovno enaki ali cenejši od najcenejše alkoholne pijače. V nadaljevanju ZOPA so navedena sredstva za njegovo izvajanje, nadzor in kazni.

Očitno je največji poudarek ZOPA zaščita otrok in mladine pred agresivnostjo ponudbe alkoholnih pijač v javnosti. Če bo uspelo njegovo izvajanje na tem področju, lahko upamo, da se bodo v prihodnje negativni trendi glede pitja mladih pri nas zaustavili in obrnili. S tem bo zakon v glavnem dosegel svoj namen. Ta naloga je vsebinsko izjemno zahtevna zlasti iz treh razlogov:

V Sloveniji je splošno razširjeno in ukoreninjeno pitje alkoholnih pijač. V Predlogu ZOPA je bilo zapisano, da »21% odraslih oseb (36% moških in 11% žensk) pije več od relativno varne količine alkohola na dan (moški več kot 20 g, ženske več kot 10 g čistega alkohola na dan) in da je med odraslimi prebivalci kar 11% oseb (170.000 oseb), ki so verjetno že odvisne od alkohola (21% moških in 4% žensk). Njihova povprečna starost je 42 let«. Izolirana preventiva pitja med mladimi ni mogoča, saj mladi prevzemajo vzorce vedenja od starejših dveh generacij.

Ker je pojav množičnega pitja alkoholnih pijač in opijanja med mladimi nov pojav, ga je težko v celoti celo strokovno razumeti, tem težje oblikovati in uresničevati uspelo preventivo.

Določila ZOPA so v razmerah naše mokre kulture zelo težavna za izvajanje. Očitna dejstva kažejo, da se zakon ne spoštuje glede prodaje alkohola mladim in pijanim osebam ter glede točenja alkohola na velikih nacionalnih športnih prireditvah. Zdi se, da inšpekcijske službe doslej še niso našle učinkovitega načina za izvajanje njegovih določil v praksi; ljudje imajo vtis, da se predvidene inšpekcijske službe nikoli in nikjer ne pojavijo. Za njihovo uspešno delovanje bo potrebno poleg volje izvršne oblasti tudi strokovno dodelana metodologija izvajanja predpisov.

Dodatna ovira temu zakonu in vsem drugim preventivnim programom je današnja miselnost, ki pričakuje rezultate v najkrajšem času. Pri preventivnih programih proti zasvojenostim in omamam je treba vztrajati vsaj skozi obdobje odraščanja ene generacije, to je 25 let; še posebej pri represivno omejevalnih preventivnih ukrepih je pomembno dolgoročno vztrajanje ter njihovo vsebinsko in metodično dopolnjevanje ob novih spoznanjih in izkušnjah. V tem smislu pri slovenskem Zakonu o omejevanju porabe alkohola še ni nič zamujeno; če se bo politika držala namere, da stanje glede omamljanja in zasvojenosti izboljšuje, bo nenehno iskala več znanja in boljše metode v sodelovanju s stroko, javnimi izobraževalnimi, kulturnimi in drugimi ustanovami ter nevladnimi organizaciji dala svoj nepogrešljivi prispevek v stopnjevanju doslednega izvajanja, kar je zapisala v zakonu.

Pomemben preventivni zakon na področju zlorabe alkohola je **Zakon o varnosti cestnega prometa**. Ta zakon mladim in poklicnim voznikom popolnoma prepoveduje vožnjo pod vplivom alkohola, ostalih pa dopušča nizko stopnjo alkohola v krvi. Podatki kažejo, da je ta zakon učinkovit. Tudi ljudje so tega mnenja. Vozniki vseh starosti se veliko bolj kot v prejšnjih časih držijo predpisa, da ne pijejo, kadar vozijo. Pri njem zakonodajalec in izvršna oblast upoštevata spoznanja o preventivi: v veljavi je že dalj časa, policija odločno, jasno in vztrajno kontrolira njegovo izvajanje, občasno ga dopolnijo z novim poudarkom, strokovna služba pristojnega ministrstva pa prodorno, vztrajno in izjemno zavzeto oblikuje preventivne akcije in pri njihovem izvajanju z mnogimi sodeluje.

Tudi za domačo družinsko, šolsko ali internatsko vzgojo velja psihosocialna zakonitost, da preventivna vzgoja proti omamljanju in zasvojenostim ne more biti učinkovita, če ni jasnih meril in se le-ta dosledno ne izvajajo. Ker še vedno prevladuje polpretekla moda permissivne vzgoje, ki ima odpor do postavljanja meja, so merila glede omamljanja po družinah, šolah in internatih še vedno zelo nejasna, pomanjkljiva in njihovo izvajanje

nedosledno, vzgoja na tem področju pa neučinkovita. Starši in vzgojitelji so v besedah in dejanjih enkrat nesmiselno strogi, drugič pa s ponosom govorijo, da prepuščajo v tem otrokom in mladim popolno svobodo. Pri nihanju staršev, učiteljev in vzgojitev med povečevanjem popolne vsenosti brez vsake norme in strogim moralističnim ukrepanjem zlasti pa v njihovem razkoraku med svojim govorjenjem in ravnanjem je veliko hinavščine, zlasti pa so starši, vzgojitelji in učitelji zelo nemočni v svoji želji, da bi mlade usmerili v kakovostno trezno življenje in sožitje.

Strokovna naloga oblikovati celostni preventivni vzgojni program ter ga vztrajno izvajati je izjemno zahtevna. Gotovo mora tak program povezati dobre želje in energije staršev, učiteljev in vzgojiteljev, mladih in vseh drugih ter jim dodati uspešne sodobne preventivne metode in dobro organizacijo. V celostnem preventivnem prizadevanju se bo najbrž moral izoblikovati kodeks pravil glede omamljanja in zasvojenosti za starše, učitelje in mlade.

Več informacij

O slovenski zakonodaji omejevanja uporabe alkohola in drugega omamljanja:

Predlog Zakona o omejevanju porabe alkohola. Vlada RS (25.7.2002), e-vir:

www2.gov.si/zak/Pre_Zak.nsf/0/d6502a89ba12a277c1256c40004e25f6?OpenDocument.

ZOPA – Zakon o omejevanju porabe alkohola (2003). Uradni list Republike Slovenije št. 15., 14.2.2003.

O evropskih dokumentih omejevanja uporabe alkohola in drugega omamljanja:

Declaration on Young People and Alcohol (2001). WHO Ministerial Conference on Young People and Alcohol. Stockholm, February 2001; e-vir:

http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20030204_1.

European Charter on Alcohol (1995). European Conference on Health, Society and Alcohol. Paris, France 12 –14 December 1995, e- vir:

<http://www.who.dk/document/E57528.pdf>.

Regional Health for all Targets. Adopted by WHO Regional Committee for Europe. Copenhagen, September 1998, e-vir:

<http://asclepion.mpl.uoa.gr/aspasia/Documents/Regional%20Health.htm>.

Strategije EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola (2006). Bruselj Komisija Evropskih skupnosti.

O zgodovini omejevanja uporabe alkohola in drugega omamljanja:

Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 77-100.

5.8. Celostna antropohigienska podoba človeka – osnova za oblikovanje programov preprečevanja omamnih motenj in zasvojenosti

Trdno spoznanje kaže, da je najboljša osnova za razumevanje škodljivega delovanja alkohola na človeka in medčloveško sožitje – obenem pa pogoj za vsako zavestno preprečevanje katerekoli zasvojenosti ali omame – **celostno antropohigiensko gledanje na človeka** v njegovih šestih razsežnostih: telesni, duševni, duhovni, sožitni, razvojni in bivanjski. Ta koncept se je izkazal kot prikladna osnova za oblikovanje preventivnih programov in za osebno preprečevanje omam in zasvojenosti pri sebi. ***Vsaka od šestih človekovih razsežnosti ima namreč svoje zmožnosti, svoje potrebe in svoje zdrave obrambne mehanizme.*** Preprečevanje omam in zasvojenosti je uspešno, če uspemo odkloniti hujše dejavnike tveganja v vseh šestih razsežnostih, v vsaki razsežnosti poskrbeti za zdravo zadovoljevanje osnovnih potreb ter okrepiti v vsaki tiste zmožnosti in obrambne mehanizme, ki bodo zadostni varovalni dejavniki pred omamljanjem in zasvojenostmi. Poglejmo bežno vsako od šestih človekovih razsežnosti, njene zmožnosti, potrebe in zdrave obrambne mehanizme.

- 1. Telesna (biofizikalna) razsežnost.** To je človekov organizem z organi in organskimi sistemi. Človek ima to razsežnost skupno z vso drugo živo in neživo naravo. Osnovne telesne zmožnosti v njej so presnova in rast, zdravljenje in razmnoževanje ter z njimi povezane potrebe po hrani in vodi, toploti, gibanju in počitku, zdravju in razmnoževanju. V telesni razsežnosti delujejo številni obrambni ali imunski mehanizmi za obrambo pred boleznimi in poškodbami (npr. levkociti in trombociti v krvi, tudi refleks bruhanja, ko se količina alkohola v krvi bliža smrtni nevarnosti ...). Pri zasvojenem človeku njegov organizem ne reagira več obrambno na snov, ki človeku škodi, na primer na alkohol: žgana pijača ga ne peče, v pijanosti mu ni slabo, nekateri imajo obrambno napako, da se jim ob smrtno nevarni količini alkohola v krvi ne sproži refleks bruhanja, zato lahko umrejo zaradi zastrupitve z alkoholom.
- 2. Duševna (psihična) razsežnost.** Človek in živali z visoko razvitim živčnim sistemom imamo duševne zmožnosti in potrebe: z različnimi čutili zaznavamo okolje (potreba po informacijah), prejete informacije intelektualno obdelujemo, se jih zapomnimo, vsako naše duševno dogajanje spremlja določeno prijetno ali neprijetno čustvo, na okolje in svoje notranje vzgibe se odzivamo z vedenjem, s ponavljanjem utirimo vedenjske vzorce v dobre navade ali slabe razvade, imamo duševne potrebe po užitku, varnosti, veljavi in druge. Celotno duševno dogajanje se vrši deloma na zavestni,

pretežno pa na nezavedni ravni. Znani so številni duševni obrambni mehanizmi, na primer razumsko razlaganje in utemeljevanje dogajanja (pri omamah in zasvojenosti se spremeni v bolno opravičevanje ali racionaliziranje, ko človek skuša sam sebi in drugim dati razumne razloge za pitje, pijanost, zasvojenost ali omamo, namesto da bi ga razum opozarjal na škodljivo stanje in iskal načine za smiseln izhod iz njega), selekcionirano zaznavanje (pri omamah in zasvojenostih oboli v zanikanje ali negacijo, ko svojega človek ne zaznava pijanosti ali zasvojenosti in ga taji sebi in drugim), zdravo pozabljanje (pri omamah in zasvojenostih preide v bolno odiranje v podzavest vsega neprijetnega v povezavi z svojo boleznijo in težavo). V alkoholološki in psihoterapevtski literaturi je opisanih še vrsta drugih bolnih oblik duševnih obrambnih mehanizmov.

- 3. Duhovna (noogena) razsežnost.** Ta in vse naslednje razsežnosti so značilno človeške. V duhovni razsežnosti človek dojema samega sebe kot osebo in se zavestno orientira v ekološki celotni stvarnosti prostora in časa. Glavni duhovni zmožnosti in potrebi sta tu svoboda odločanja in odgovornost za svoje odločitve, ki predpostavljata prepoznavanje več stvarnih možnosti ter vrednostno orientacijo med njimi. Duhovni obrambni mehanizem je vest, ki je notranji kompas za orientacijo pri svobodnem in odgovornem odločanju za bolj vredno izbiro; vest je torej najgloblja prvinsko notranja osebna zmožnost, medtem ko je nadjaz (superego) ponotranjena zunanja družbena norma. V omami in pri zasvojenostih vest otopi, zato huda dejanja v pijanosti mnogokrat niso svobodna; niso hudobija ali moralno zlo, ampak bolezenska tragika, nesreča ali fizično zlo. Vsekakor je vsako omamljanje in zasvojenost duhovno obolevanje in zakrnevanje v človeški svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji, kar je najgloblje človeško pohabljanje.
- 4. Sožitna ali medčloveška družbena (socialna) razsežnost.** Vanjo sodijo povezave med ljudmi na ravni osebnih odnosov in stvarnih razmerij v temeljnih in drugotnih človeških skupinah ter v širši družbi. Tu so glavne potrebe po soljudih, po občevanju (komuniciranju) in sožitju z njimi, po osebnih vlogah v sožitju z vso ambivalentnostjo privlačevanja in odbojnosti med ljudmi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej. Vsem tem potrebam v sožitni razsežnosti odgovarjajo vzporedne zmožnosti, ki jih potrebe s svojo dinamično močjo poganjajo. Glavna sožitna obrambna mehanizma sta samopomoč in solidarnost. Obolita tako, da niti sam človek, ki se omamlja ali je zasvojen, niti njegovi najbližji ne ravnaajo tako, da bi pomagali v sebi in drug drugemu, ampak s svojim ravnanjem nehote vzdržujejo in stopnjujejo bolno stanje. V družini in

drugih skupinah, kjer je prisotno omamljanje ali zasvojenost, se pojavlja bolna igra vlog v sožitju, tako da zasvojenec večinoma igra škodljivo novo vlogo omamljenega zasvojenca, drugi družinski člani pa zmedeno prevzemajo vloge, ki niso smiselne ali jih niso sposobnosti smiselno opraviti; dogaja se moreča »*igra brez meja*« medsebojnega trpinčenja in reševanja. Med zasvojencom in drugimi ljudmi poteka bolna komunikacija, ki namesto sporazumevanja povzroča usodni življenjski nesporazum; na eni in drugi strani prevladuje predvsem bolna samoobramba pred resničnostjo sebe in drugega. Bolan obrambni mehanizem v sožitju je tudi projekcija, ko omamljen ali zasvojen človek svoje lastno neugodno stanje doživlja projicirano v drugih, drugi pa svojega v njem. Za terapevtsko in preventivno prakso je treba poleg bolnih odnosnih obrambnih mehanizmov v družini, delovni ali drugi mali skupini poznati tudi bolne družbene obrambne mehanizme na ravni kraja, naroda ali kulture, ko npr. celotna javnost ne zaznava nevarnosti uporabe alkohola, ob tem pa surovo obsoja tiste nesrečnike, ki v svojem alkoholnem obolevanju pridejo do očitnega osebnostnega in socialnega razkroja.

- 5. Razvojna ali zgodovinsko-kulturna razsežnost.** Vanjo sodi človekov individualni (ontogenetski) razvoj od spočetja do smrti ter vrstni (filogenetski) razvoj človeštva od hominizacije pred nekaj milijoni let do danes. Razvoj omogočajo zmožnosti in potrebe po učenju in razgledanosti, po delovni uspešnosti in ustvarjanju, po razvoju in napredovanju, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem in v konzerviran kulturni zaklad. Vsem tem razvojnim potrebam odgovarjajo ustrezne zmožnosti. Človeško osebnost – prav tako pa zgodovino in kulturo človeštva – ustvarjamo s tem, da vsak nov rod z učenjem sprejme glavna spoznanja preteklosti, ustvari nekaj novega in vse skupaj preda naprej v kulturno zgodovinski spomin skupnosti. Človekov osebni razvoj je celota, ki se odvija skozi njegovo mladost, srednja leta in starost; za vsako od teh obdobjev je značilna posebna dinamika sprejemanja, ustvarjanja in predajanja spoznanj ter izkušenj. Pomemben obrambni mehanizem v razvojni razsežnosti je enačenje ali identifikacija z vzorniki in s pozitivnimi vidiki pri drugih; enačenje je najlažji in najhitrejši način učenja. Pri omamah in zasvojenostih oboli ta obrambni mehanizem v bolno enačenje s sebi enakimi negativnimi vzorniki, ko se na primer omamljeni in zasvojeni ljudje enačijo in posnemajo le še med seboj ali z bolnimi vidiki pri velikih ljudeh, denimo pri Prešernu z njegovo alkoholno boleznijo. Bolna enačenje onemogoči učenje iz svojih in iz tujih izkušenj in zaustavi človekov razvoj. V zadnjih fazah razvoja zasvojenosti so bolni vsi

razvojni obrambni mehanizmi in tak zasvojenec razvojno nazaduje ali regredira na raven majhnega otroka, ki potrebuje celotno oskrbo.

6. Bivanjska (eksistencialna razsežnost. Zadnjo in najbolj izvorno človeško razsežnost tvori človekovo spraševanje, kaj je smisel posameznega človekovega dejanja, trenutka ali situacije v okviru ekološke ali systemske celote resničnosti, njegovo iskanje smisla za daljše obdobje svojega življenja ter iskanje smisla celotnega življenja, zgodovine in resničnosti. To zmožnost in potrebo je psiholog Viktor Frankl imenoval *volja do smisla*. V bivanjski razsežnosti deluje med drugim obrambni mehanizem bivanjskega nezadovoljstva (eksistencialne frustracije), ki človeka sili, da v določeni težavni ali nejasni situaciji išče smisel. Dolgotrajnejše ponavljanje katerekoli omame in vsaka zasvojenost povzroči nezadovoljenost (frustracijo) potrebe po smislu, z druge strani pa je nezadovoljena volja do smisla pogosto vodi v omamljanje in zasvojenosti. Redna bolezenska obrambna motnja v bivanjski razsežnosti, ki jo povzroča omamljanje in zasvojenosti, je tudi doživljajska otopelost, ko zasvojenec čedalje manj doživlja in dojema, kaj dela, kaj se z njim dogaja in kaj doživljajo drugi ob njem. Njegova bolna zavest mu lastno stanje lahko preoblači v vzvišeno samozadostnost nad banalno vsakdanjo resničnostjo (cinizem), kar je prej ali slej povezano z zanikanjem smisla (bolan obrambni mehanizem negacije), tako da sta pogost spremljevalec omamljanja in zasvojenosti temu obup in samomorilnost. Pri svojih bolezensko omamljenih in zasvojenih ljudi sta hudi bivanjski okvari doživljajska zagrenjenost in črnogledost. Po tem kratkem pregledu antropogenske celostne podobe človeka moramo poudariti še nekaj spoznanj.

Prve tri od navedenih šestih razsežnosti so osnovne, nadaljnje tri pa sestavljene.

Potrebe v vseh razsežnosti so edino gibalno ali motivator za človekovo vedenje in ravnanje, torej za kakovostno osebno človekovanje in občestvovanje z drugimi ljudmi. Zato je oblikovanje zasvojenosti kot umetne škodljive potrebe tako usodno za človekov nadaljnji razvoj.

Človek je z vsemi svojimi razsežnostmi, sposobnostmi, potrebami in obrambnimi mehanizmi nedeljiva celota. To je temeljno spoznanje integralne antropologije, ki jo je pri nas razvijal Anton Trstenjak, in osnova praktične vzgojne antropohigiene, v okviru katere razvijamo in izvajamo različne preventivne programe za kakovostno življenje in sožitje, med njimi tudi za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti.

Več informacij o celostni podobi človeka

- Frankl E. Viktor (1994). Volja do smisla. Celje: Mohorjeva družba (prevod knjige The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York-Scarborough: New American Library).
- Ramovš Jože (1990). Sto domačih zdravil za dušo in telo 1. Antropohigiena. Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2007). Pitje mladih Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 31-53.
- Trstenjak Anton (1992). Po sledih človeka. Ljubljana: Mladinska knjiga (ponatisa 1993 in 2010).

6. 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 plosintetična izdelke ter druge kemične snovi, katerih vplivi človeka omamljajo. Svetovna zdravstvena organizacija, deli te droge v dve skupini:

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.).

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 abstinencijskih 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 opijati. 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 zgleda 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.

7. Prostovoljstvo

7.1. Spoznanja o sodobnem prostovoljstvu

Kaj je prostovoljstvo?

Prostovoljstvo je osebno ali organizirano strokovno ali laično delo, ki ga nekdo opravlja, da posameznemu človeku, skupini ali skupnosti smiselno pomaga pri materialnem preživljanju ali medčloveškem sožitju z informiranjem, poučevanjem ali drugimi preventivnimi dejavnostmi, z delom, terapijo, oskrbo ali drugo pomočjo pri reševanju težav in stisk, z raziskovanjem in organizacijo ali na kak drug smiselni način, pri čemer poteka pomoč:

1. neslužbeno, brez materialnega plačila in za ljudi zunaj lastnega doma,
2. v delu človekovega razpoložljivega ali prostega časa ob lastnih obveznostih,
3. po njegovi smiselni osebni odločitvi,
4. iz človekoljubnega solidarnega stališča do človeških potreb in težav.

Za prostovoljsko delo torej ne štejemo spontane vsakdanje pomoči svojcem, naključne pomoči ljudem v okolju, neplačanega službenega in obveznega dela v podjetju ali skupnosti, kakor ne štejemo za humanitarno solidarnost z zakoni predpisanih socialnih zavarovanj na osnovi medgeneracijske pogodbe.

Štirje koraki pri organiziranju sodobnega prostovoljstva

Organiziranje sodobnega prostovoljstva mora slediti štirim korakom:

1. Pridobivanje primernih prostovoljcev za določeno prostovoljsko delo na temelju njihovih pristnih potreb, ki se komplementarno dopolnjujejo s potrebami tistih, za katere prostovoljsko delajo.
2. Usposabljanje prostovoljcev po principih socialnega učenja iz življenjskih izkušenj, da bodo pri svojem prostovoljskem delu uspešni.
3. Organiziranje dobrih pogojev za izvajanje individualnega ali skupinskega prostovoljskega dela kot osebnega človeškega odnosa.
4. Skrb za vzdrževanje in krepitev prostovoljske kondicije ter za preprečevanje patologije pri prostovoljskem delu.

Pridobivanje prostovoljcev mora biti rezultat širokega informiranja skupnosti o možnostih za zadovoljevanje določenih potreb v njej.

Enostavno in zahtevno prostovoljsko delo

Pri vseh štirih organizacijskih korakih sodobnega prostovoljstva moramo razlikovati med enostavnim in zahtevnim prostovoljstvom.

Enostavno prostovoljstvo je pomoč ljudem ali organizacijam pri nezahtevnih delih, na primer pri enostavnih hišnih opravilih, zbiranju in urejanju starih oblačil v dobrodelniški organizaciji, spremstvu otroka čez cesto na poti v šolo ali starega človeka na sprehod in podobnih opravilih.

Zahtevno prostovoljstvo je pomoč ljudem ali organizacijam pri medčloveškem sožitju v družini, službi ali osebni družbi, pomoč v osebnostnih stiskah in pri zapletenih opravilih, ki zahtevajo posebna znanja, veščine ali usposobljenost.

Z zahtevnim prostovoljstvom se v precejšnji meri prekriva osebno prostovoljstvo. Osebno prostovoljstvo se dogaja večinoma v živo v neposrednem človeškem odnosu, včasih pa je tudi anonimno ali na daljavo, npr. telefonska pomoč v stiski, pisanje zapornikom in podobno.

Posamično, skupinsko in skupnostno prostovoljstvo

Razlikovati je treba:

1. posamično prostovoljstvo, ko prostovoljec dela v neposrednem odnosu z enim človekom ali posredno dela za enega človeka;
2. skupinsko prostovoljstvo, ko prostovoljec neposredno vodi skupino ljudi ali sodeluje v skupini;
3. skupnostno prostovoljstvo, pri katerem dela prostovoljec neposredno z večjo skupnostjo ali družbeno organizacijo, oziroma posredno dela za skupnost ali organizacijo.

Razlike so predvsem v načinu in metodah dela. Posamično prostovoljstvo je navadno najbolj osebno poglobljeno, zato zahteva od prostovoljca večje obvladovanje komunikacije s posameznikom, posebej še komunikacije s človekom v psihosocialni stiski ter veščine za

zaščito pred prostovoljsko patologijo pri delu z ljudmi. Skupnostno prostovoljstvo zahteva od prostovoljca več organizacijskih veščin in veščin za javno nastopanje. Skupina je vezni člen med posameznikom in skupnostjo, zato je za uspešno vodenje skupine ali za aktivno prostovoljsko sodelovanje v skupini za samopomoč potrebno obvladati večšine osebnega komuniciranja kakor tudi večšine za organizacijo časa in dejavnosti v skupinskem dogajanju posameznega srečanja ter v daljšem razvoju skupine. Metodika vodenja skupine je precej različna pri delu v majhni skupini, to je do osem ljudi, v srednje veliki skupini, ki šteje od devet do osemnajst ljudi, ali v veliki skupini od devetnajst do dvaintrideset ljudi.

Prostočasno prostovoljstvo

Pri prostočasnem prostovoljstvu posveča sodobni človek prostovoljskemu delu okrog enega do dveh odstotkov svojega časa, to je povprečno od ene do kakih štirih ur tedensko ali 50 do 200 ur letno. Prostočasno prostovoljstvo je temeljna oblika za razvijanje in vzdrževanje osebne solidarnosti vsakega odraščajočega in odraslega človeka v sodobnih družbenih razmerah; razvita osebna solidarnost in človekoljubje pa sodita med najbolj pomembne človeške lastnosti. Tudi to kaže, da prostočasno prostovoljstvo koristi prav tako prostovoljcu kakor tistemu, za katerega prostovoljsko dela

Sodobne znanosti in politika v Evropi imajo pomembno poslanstvo, da prostočasno prostovoljstvo razvijejo in uveljavijo kot množično ali splošno socialno kulturno navado za vzdrževanje in krepitev dobre kondicije za medčloveško sožitje in osebno rast, podobno kot so razvile in uveljavile kulturo gibanja za krepitev telesnega zdravja.

Socialno učenje za osebno prostovoljstvo

Učimo se iz življenja za življenje.

Vsi smo učitelji in vsi smo učenci, razlike nas bogatijo.

Najboljši način usposabljanja za osebno prostovoljstvo je metoda socialnega učenja. Ta metoda je najbolj primerna tudi za vzdrževanje kakovosti prostovoljskega dela ter zadovoljstva pri njem.

Socialno učenje se zelo razlikuje od intelektualnega učenja. Pri intelektualnem učenju je v ospredju razumska in spominska plat, njegov cilj je zbirati brezosebno ali objektivno znanje o stvareh, ljudeh, dogajanju, delovanju, proizvajanju in pridobivanju. Intelektualnega učenja smo navajeni iz šolanja od osnovne šole naprej. Socialno učenje se zelo razlikuje tudi od vajeniškega učenja, pri katerem gre za storilnostno delovno usposabljanje in osvajanje konkretnih uporabnih veščin za opravljanje različnih del v gospodinjstvu, poklicih, vožnjo avtomobila in pri drugih pridobitnih dejavnostih.

Socialno učenje služi konkretni rasti medčloveškega sožitja v družini, službi in osebni družbi, rasti medgeneracijskega sožitja in solidarnosti, s tem pa izrecno rasti človekove osebnosti.

Pri usposabljanju za osebno prostovoljstvo v učnih skupinah in pri vzdrževanju prostovoljske kondicije v intervizijskih skupinah uporabljamo zlasti tri metode socialnega učenja.

4. Učimo se pri pogovoru iz dobrih izkušenj: iz lastnih, od ljudi, s katerimi se prostovoljsko družimo, in iz izkušenj drugih prostovoljcev. Dobre izkušnje poudarjamo zato, ker se ljudje v resnici učimo predvsem iz dobrih izkušenj. Slabe izkušnje same po sebi človeka klestijo, lomijo in pohablajo. Tudi iz slabih izkušenj se je možno učiti in napredovati, toda šele ko jih človek prevede v odprta življenjska vprašanja, na katera z radovednostjo išče odgovore, ali če jih doživi kot izzivalno nalogo, ki jo hoče obvladati.
5. Učimo se z branjem: vir za socialno učenje so časopisi in revije, radijske in televizijske oddaje, svetovni splet, zlasti pa leposlovje, priročniki ter druge poljudne in strokovne knjige, ki so povezane s prostovoljčevim delom. To metodo socialnega učenja imenujemo biblioedukacija.
6. Učimo se ob odprtih vprašanjih, ki se prostovoljcu porajajo ob lastnih izkušnjah, izkušnjah tistih, s katerimi se prostovoljsko družijo, ob izkušnjah drugih prostovoljcev in ob biblioedukacijskem branju. Pomemben uspeh prostovoljskega usposabljanja je, da se prostovoljec navadi svoje in tuje neprijetne izkušnje, neuspehe, nejasnosti in nemoč sproti prevesti v odprta vprašanja.

Glavni skupni imenovalac socialnega učenja je pogovor v mali skupini, kjer sta dva ali več ljudi med seboj osebno povezani. To pomeni, da si zaupajo: navajeni so si pripovedovati svoje osebne izkušnje, ne da bi duševnost tistega, ki pripoveduje, in onih, ki poslušajo, avtomatično vključevala močne obrambne mehanizme.

Prostovoljska in poklicna higiena pri delu z ljudmi in za ljudi

Pred patologijo pri delu z ljudmi in za ljudi se morata tako prostovoljec kot poklicni strokovnjak zavestno zaščititi. Govorimo o prostovoljski in poklicni higieni pri delu z ljudmi in za ljudi. Njene osnovne sestavine so:

- veselje do dela z ljudmi in za ljudi – to veselje neredko izvira iz osebne stiske in nerešene socialne problematike; v tem primeru je treba osebne stiske preseči;
- dobro znanje za konkretno delo z ljudmi in za ljudi, ki ga opravlja – pridobiti si ga mora z osnovnim usposabljanjem, preden začne delati, nato pa se trajno izobraževati ob svojem delu;
- zavestna osebna rast med šolanjem ali prostovoljskim usposabljanjem ter pozneje pri poklicnem ali prostovoljskem delu;
- povezanost, sodelovanje in izmenjava izkušenj z drugimi, ki opravljajo podobno delo;
- dobra organiziranost dela, ki ga opravlja z ljudmi in za ljudi, in organizacije, v okviru katere to delo poteka;
- strokovna in osebna rast, ki ju danes združujejo nekateri modeli skupinskega strokovnega povezovanja, kot so Balintove skupine, osebna ali skupinska supervizija; v socialni mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje služijo temu zlasti intervizijske skupine;
- zmernost – to je smiselna, zdrava mera poklicnega ali prostovoljskega dela z ljudmi in za ljudi v razmerju z vsem drugim, kar človek službeno ali zasebno dela; zlasti je ob delu z ljudmi koristna izravnava z delom v naravi in s tehničnim delom.

Ta in druga sredstva za prostovoljsko higieno (isto velja za poklicno higieno) so torej izviri, iz katerih se človek, ki dela z ljudmi in za ljudi, redno napaja, tako da ima uravnovešeno zadovoljene svoje človeške potrebe v vseh razsežnostih in da s svojim delom ustrezno odgovarja na pristne človeške potrebe človeka oziroma skupine, s katero dela, da se sam sprti »čisti« umazanije, ki se nabira nanj ob poklicnem ali prostovoljskem delu z ljudmi, ter se zna izogniti pastem zaradi motenj in težav človeka, s katerim dela.

Vzdrževanje in krepitev prostovoljske kondicije – intervizijska skupina

Prostovoljska higiena za osebno delo z ljudmi je organizacijsko najboljše uresničena v kakovostnem delovanju intervizijske skupine, v kateri so med seboj povezani prostovoljke in prostovoljci, ki osebno delajo z ljudmi v nekem kraju ali društvu. Glavna naloga teh skupin so

intervizijska srečanja vsak mesec za uro in pol do dve; med počitnicami v juliju in avgustu ni srečanj. Intervizijska skupina je predvsem socialno učenje z organiziranim druženjem sorodnih prostovoljcev. Poleg mesečnih srečanj si prostovoljci intervizijske skupine lahko organizirajo tudi druge dejavnosti. Primerno število prostovoljcev za intervizijsko skupino je okrog dvanajst. Na mesečnem srečanju intervizijske skupine se dogaja medsebojna izmenjava prostovoljskih izkušenj, stalno izobraževanje, informiranje o dogajanju v drugih podobnih društvih in reševanje odprtih vprašanj ter, nenazadnje, prijetna prijateljska družabnost. Redno sodelovanje prostovoljca na mesečnih srečanjih intervizijske skupine je glavni pripomoček, da pri svojem prostovoljstvu doživlja uspeh in zadovoljstvo, da je njegovo prostovoljsko delo koristno za ljudi, ki se jim posveča, za njega samega in za njegov kraj ali skupnost. Intervizijska skupina je osnovna poklicno higienska metoda za osebno rast v prostovoljskem delu z ljudmi in za ljudi ter za preprečevanje prostovoljske izgorelosti in druge patologije.

7.2. Prostovoljci pri projektu *Lepo je živet'*- 5-nivojski model preprečevanja zasvojenosti in omamnih motenj naravnih potreb v osnovnih šolah

Pridobivanje prostovoljcev

Organizatorji (svetovalni delavci) preventivnega programa na osnovni šoli morajo pridobiti ustrezne prostovoljce študente, ki bodo v razredih z osnovnošolci vodili preventivne delavnice. Za pridobivanje primernih prostovoljcev je predvsem v prvih letih potrebno vložiti precej energije in časa, saj so primerni in usposobljeni prostovoljci, ki so še študentje eden od pomembnih dejavnikov pri uspešnem preventivnem delu z učenci v osnovni šoli.

Vsakemu prostovoljcu je potrebno kratko predstaviti projekt *Lepo je živet'* (je opisan v 1. poglavju priročnika) in njegovo vlogo pri preventivnem delu.

Vloga zunanjih prostovoljcev študentov:

- Vodenje (v paru) preventivnih delavnic z učenci od petega do devetega razreda. Z učenci petih razredov bodo prostovoljci pripravili zaključno srečanje, kjer bodo otroci staršem pokazali kaj so se na delavnicah naučili.
- Mesečna intervizijska srečanja pod vodstvom svetovalne delavke na osnovni šoli.
- Udeležba na usposabljanjih na Inštitutu Antona Trstenjaka.

- Priprava na preventivne delavnice z osnovnošolci.
- Prostovoljsko delo ne vzame več kot eno uro tedensko in vključuje priprave na delavnice, izvedbo delavnic, evalvacija delavnic, supervizijska srečanja in usposabljanja.

Prostovoljsko delo v preventivnem programu ponavadi daje človeku naslednje:

- Pridobi veliko znanja na področju preventive zasvojenosti in omam.
- Usposobi se za vodenje delavnic, za delo s skupino in za timsko delo.
- Spozna delovanje šole, predvsem delo svetovalnih delavk in učiteljic v razredu.
- Dobi veliko izkušenj, ki pomagajo pri študiju, strokovnem delu in iskanju službe
- Inštitut Antona Trstenjaka daje prostovoljcu strokovno supervizijo, potrdilo o sodelovanju v preventivnem programu.
- Vsa gradiva, knjige, fotokopije, usposabljanja so brezplačna, prostovoljec dobi nagrado.

Nekaj možnosti, kje lahko svetovalni delavec išče potencialne prostovoljce.

- Svetovalni delavec lahko išče primerne prostovoljce študente v okviru možnosti, ki mu jih ponuja osnovna šola.

Preko učiteljev in drugih zaposlenih na osnovni šoli: Učiteljem se na sestankih, konferencah poroča o preventivnem programu, kjer za uspešno izvedbo potrebujemo tudi sodelovanje prostovoljcev. Obvešča se lahko tudi preko oglasnih desk, spletne strani osnovne šole, elektronske pošte. Učitelji in drugi zaposleni na osnovni šoli lahko kot potencialne prostovoljce predlagajo svoje odraščajo otroke, otroke svojih prijateljev, sorodnikov, znancev, ki so študentje in se jim zdijo primerni za tako prostovoljno delo.

Preko študentov, ki sodelujejo z osnovno šolo: Študentje, ki so na osnovni šoli opravljali prakso (kot bodoči učitelji, pedagoški delavci, socialni delavci, psihologi, vzgojitelji ...) in jih svetovalni delavec prepozna kot primerno osebo za vodenje preventivnih delavnic z osnovnošolci jih lahko povabi k sodelovanju.

Preko učencev osnovne šole: Vsak učenec domov odnese kratko predstavitev preventivnega programa in vlogo prostovoljcev. Tako lahko k sodelovanju pritegnemo katerega od bratov in sester, ki so študentje in bi jih ta oblika prostovoljnega dela zanimala.

Preko staršev: Staršem se na sestankih, svetih staršev poroča o preventivnem programu, predstavi se tudi vlogo prostovoljcev. Starši lahko kot potencialne prostovoljce predlagajo

svoje odraščajo otroke, otroke svojih prijateljev, sorodnikov, znancev, ki so študentje in se jim zdijo primerni za tako prostovoljno delo

- Prostovoljce se lahko pridobiva v okviru možnosti, ki jih ponuja lokalna skupnost, in sicer preko tabornikov, skavtov, župnije, lokalnih društev (športna društva), mladinskih organizacij..
- Do potencialnih prostovoljcev se lahko pristopi preko fakultet (Pedagoška fakulteta, Filozofska fakulteta, Fakulteta za socialno delo, Teološka fakulteta in tudi preko drugih fakultet). Svetovalni delavec se lahko dogovori s profesorjem, da mu na začetku predavanja odstopi nekaj minut za predstavitev projekta in povabilo študentov k sodelovanju. Prav tako lahko to stori preko oglasne deske ali spletne strani fakultete.
- Pomemben vir pridobivanja prostovoljcev so tudi sami prostovoljci, saj le ti lahko za tovrstno delo navdušijo prijatelje, kolege iz fakultete in znance.

Prvo leto, ko se preventivni program v osnovni šoli začne izvajati, je pridobivanje prostovoljcev najtežje. V naslednjih letih poteka lažje, saj nekateri od prostovoljcev ostanejo, razširijo vest svojim prijateljem, kolegom iz fakultete in znancem ter nekatere navdušijo za sodelovanje.

Pridobivanje prostovoljcev ima posebne značilnosti v mestnih osnovnih šolah in osnovnih šolah na podeželju. V mestu je večje število potencialnih prostovoljcev, saj so v mestih fakultete in študentski domovi, kjer vsaj med tednom preživijo študentje iz vse Slovenije veliko časa in so tako bolj dostopni za delo v osnovnih šolah, ki so v mestih. Prednost podeželskih osnovnih šol je v tem, da se prebivalci med sabo poznajo, vest o preventivnem programu na šoli se hitreje razširi in tako se, kljub manjšemu številu potencialnih prostovoljcev domači študentje radi odzovejo na dogajanje v domači osnovni šoli.

Usposabljanje prostovoljcev

Le strokovno usposobljeni prostovoljci lahko vodijo kvalitetne preventivne delavnice z osnovnošolci, zato se organizira strokovno usposabljanje, ki ga izvaja Inštitut Antona Trstenjaka. Gradivo za usposabljanje prostovoljcev je v prilogi.

Zaključni vtisi prostovoljcev ob koncu projekta

Ena od mojih lepih doživetij ali izkušenj pri sodelovanju v programu Lepo je živet':

»Doživetje kako zreli so otroci že v petem razredu in kako dobro imajo nekateri izmed njih že izdelana stališča v zvezi s svojim življenjem.«

»Že ob prvem izobraževanju sem bila opomnjena na to kako rada poučujem. Obenem sem se zavedala, kako malo sem izpostavljena temu v toku študija.«

»Med izvajanjem projekta je bilo precej lepih doživetij in izkušenj. Najbolj pa so se mi v spomin vtisnile ure, ko smo skupaj s prostovoljkami izvajale delavnice. Najlepše je bilo to, da so učenci prav pri vseh lepo sodelovali. Nadvse pa me je presenetilo, kako ustvarjalni so bili pri sestavljanju rap komadov.«

»Vesela sem bila, da so se naju učenci vedno veselili, kar je bila zame velika potrditev, da imajo projekt radi ter da so se marsikaj naučili. Presenetili so me tudi redno narejene domače naloge (zasluga razredničarke) in njihova zavzetost za predstavitev staršem. Najbolj od vsega pa se jim je v spomin vtisnilo zalivanje rože.«

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. Predvsem tega, si želim v delavnicah v večji meri. Dobila sem občutek, da sem največ pripomogla prav takrat, kadar mi je uspelo, da so se otroci na delavnicah zabavali in spoznali, kako se lahko dobro počutijo v svoji koži. S tega vidika so mi še posebno ostale v spomину delavnice o pozitivnem mišljenju o sebi in drugih, dobrih navadah, zdravi zabavi ter stališču. Sem mnenja, da so to tisti ključni dejavniki, ki ne le pripomorejo k preventivi od alkohola pač pa so v razvoju osebnosti vsestransko koristni.«

»Lepo doživetje je zame bilo ravno ta ponedeljek, ko sva s sošolko po končani delavnici za 9. razred, na hodniku šole srečali učenca (5. razred), ki je bil čisto navdušen, da naju je po dolgem času srečal. Prednost majhne skupine je bila ravno v tem, da sem (sva) se z učenci povezala in vzpostavila z njimi lep odnos.«

»Vsako uro povratna informacija otrok, da so uživali, da naj še pridemo in na splošno delo z otroci, ki te vedno napolnijo z energijo.«

»Najlepše doživetje letošnjih delavnic je bila zame zaključna prireditev – 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.«

»Izkušenj, predvsem tistih lepih je toliko, da jih je težko preliti na papir ☺. Recimo prav toplo doživetje je bilo že na drugi delavnici, ko so učenci prišli do mene in mi zaupali svoje probleme in me povprašali za nasvet in mnenje. To mi je dalo energijo in veselje do še večje angažiranosti za svoje delo z njimi. Prav toplo mi je bilo pri srcu, ko so me otroci na cesti pozdravili in ne predstavili svojim staršem. V višjih razredih me je bilo v veselje videti in doživeti pozorno poslušanje in odkrito »debatiranje« in iskreno zanimanje predvsem za težave in motnje hranjenja. Tudi odkritost in iskreni odgovori pri izkušnjah z drogami s strani učencev so me lepo presenetile in me ob vseh drugih izkušnjah še bolj ozavestili svojo odločitev za prehod v pedagoški poklic.«

»Najbolj se mi je v spomin vtisnila četrta delavnica, ko smo z učenci pogledali obe rožici. Učenci so se globoko zamislili. Pogled na umrlo rožico in primerjava »umiranja« življenjskih navad rožice in človeka sta bili tisti sestavini ure, ki sta pri učencih vzpodbudili razmišljanje. Menim, da je to največji uspeh teh delavnic, pri učencih vzpodbuditi razmišljanje o negativnih posledicah uživanja alkohola.«

»Je predvsem sodelovanje z učenci 5. razreda skozi vse delavnice. Bili so krasni, navezala sem se nanje, razredničarka je bila prijazna, vedno na voljo, svetovalna delavka Tatjana pa je bila enkratna.«

»Vsaka delavnica zase je bila lepo doživetje in izkušnja. Kljub zgodnji uri so vse izpadle dobro in (upam, da) uspešno ☺. Otroci so bili zelo pridni in sodelovalni, delavni in prijetni. Res ni bilo nobenih težav, tako da je bilo lepo in v veselje hoditi oz. voditi delavnice.«

»Vse delavnice v 5.b razredu so bile vsaka zase lepo doživetje in težko se odločim le za eno.«

Strni v stavek ali dva eno od svojih pomembnejših spoznanj, ki si jih pridobil zase pri sodelovanju v programu Lepo je živet':

»Kot glavno spoznanje bi izpostavil to, kako je potrebno pri predstavljanju snovi upoštevati otrokovo doseganje znanje. Velike težave so se pokazale pri dojetanju meric alkohola, saj se otroci še niso učili o prostorninah.«

»Ogromen del poučevanja sestavlja disciplina. V veliko pomoč nam je bila prisotnost razredničarke pri izvajanju delavnic.«

»Najpomembnejše spoznanje je, da se skupinsko oz. timsko načrtovanje prostovoljcev močno odraža v celotni izvedbi delavnice.«

Otroci v 5. razredu (vsaj v najinem, v sosednjem imajo ravno nasprotno izkušnje) so že zelo zreli, imajo izkušnje z alkoholom in tudi precej izdelana stališča.«

»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 težavnost le-tega ☺). 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 ☺.«

»Kako pomembno je, da se z otroci o takih temah pogovarjamo, ker se v družinah in splošno v šoli očitno ne. Kot bodoča svetovalna delavka vidim, da je potrebno takšne vsebine vključiti vsaj v razredne ure, če že ne tudi v pouk.«

»Kljub učnemu načrtu, organizaciji, pravilom, kurikulumu, kakovosti delavnic ... so osebnostne lastnosti kot npr. pripravljenost, poslušati mlade, sposobnost empatije, bližina do njih, odprtost in podobno še vedno tisto, kar v največji meri vpliva na uspešne rezultate in dosego našega cilja.«

»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.«

»Mlade je mogoče opozoriti na problem zasvojenosti in že v OŠ vplivati na njihovo mišljenje o tej temi na ta način, da bodo v prihodnosti pravilno ravnali v najrazličnejših situacijah, ki jih ponuja življenje.«

»Ob zanimivih igrinah in temah nas znajo otroci presenetiti s svojim sodelovanjem, znanjem in poslušnostjo.«

»Izkušnje (še dodatne) z vodenjem in usmerjanjem razreda.«

»Da so otroci zelo ranljivi in se da z njimi zelo hitro manipulirati, na kar je potrebno kot nek učitelj, mentor, prostovoljec zelo paziti, da tega pač ne počnemo.«

8. Koordinacijsko delo svetovalnega delavca v projektu 'Lepo je živet'

Sodelovanje s prostovoljci:

- Pridobivanje prostovoljcev (opisano pod točko pridobivanje prostovoljcev)
- Usklajevanje terminov: na začetku šolskega leta oziroma čim prej v šolskem letu naj svetovalni delavec z vodstvom šole, z razredničarkami in s prostovoljci uskladi termine preventivnih delavnic v posameznem razredu.
- Intervizijska srečanja s prostovoljci: Svetovalni delavec se s skupino prostovoljcev dobi pred začetkom delavnice, da jim da gradivo in da po potrebi razjasni še kakšno nejasnost. Po končani delavnici se svetovalni delavec skupaj s prostovoljci pogovori o tem kako je potekala delavnica, kakšni so njihovi občutki in menja o doseženem namenu, kje so se pojavile težave in kaj lahko storijo, da naslednjič do njih ne pride. Skupaj pregledajo naslednjo delavnico in po potrebi razjasnijo nejasnosti ter še enkrat potrdijo termin naslednje delavnice. Enkrat mesečno naj se vsi prostovoljci ene osnovne šole dobijo na skupnem intrvizijskem srečanju, kjer si podelijo svoje izkušnje z delavnicami iz preteklega meseca.
- Nudenje motivacije, podpore, reševanje odprtih vprašanj, težav

Sodelovanje z učitelji

- Predstavitev projekta in sprotno poročanje o njegovem poteku celotnemu učiteljskemu zboru na konferencah, sestankih, spletni strani šole, oglasni deski.
- Poudarek na delu z razredniki 5. razredov: razjasnitev njihove vloge na delavnicah, spoznavno srečanje razredničark in prostovoljcev, spodbujati jih da dajo povratno informacijo po delavnici.

Sodelovanje z Inštitutom Antona Trstenjaka (preventivna alkoholološka strokovna organizacija)

- Redno sodelovanje
- Udeleževanje usposabljanj, supervizijskih srečanj
- Izmenjava znanj in izkušenj
- Reševanje vprašanj, težav
- V sodelovanju z inštitutom poskrbeti za usposabljanja prostovoljcev, učiteljev, staršev

Sodelovanje z vodstvom osnovne šole (ravnatelj)

- Prenos informacij do vodstva šole o preventivnih delavnicah, o sodelovanju učencev, prostovoljcev, učiteljev, staršev, Inštituta Antona Trstenjaka.
- Usklajevanje terminov za izvedbo preventivnih delavnic v posameznih razredih.

Sodelovanje z učenci

- Spodbujati k aktivni udeležbi
- Pohvaliti njihovo sodelovanje, izdelke, delo
- Že na začetku šolskega leta jim povedati kako bodo delavnice potekale, kdaj in kakšen bo zaključek (zaključno srečanje s starši, podelitev diplom)
- Objavljati izdelke in fotografije na spletni strani
- Spremljati odziv učencev na delavnice, prostovoljce
- Občasna udeležba na delavnicah

Sodelovanje s starši

- Predstavitev projekta in sprotno poročanje o njegovem poteku staršem na svetu staršev sestankih, spletni strani šole, oglasni deski.
- Objavljati izdelke in fotografije učencev na spletni strani
- Poudarek na delu s starši učencev 5. razreda: Predstavitev projekta in spodbuda k sodelovanju na prvem roditeljskem sestanku ter predstavitev pomena preventive in pomembnost njihove vloge pri sodelovanju. Jih spodbuditi k dajanju povratnih informacij. Organizirati delavnice za starše in zaključno srečanje.

Sodelovanje z drugimi osnovnimi šolami

- Izmenjava izkušenj
- Povezovanje med šolami
- Ponuditi pomoč, prositi za nasvet

Sodelovanje z lokalno skupnostjo

- Obveščanje lokalne skupnosti o projektu, ki poteka na šoli in o pomenu preventive na področju zasvojenosti in omamnih motenj naravnih potreb preko lokalnega časopisa, glasila, radia, oglasnih desk, spletne strani šole in občine.
- Sodelovanje pri pridobivanju prostovoljcev in njihovem nagrajevanju

Zaključni vtisi svetovalnih delavcev ob koncu projekta

Ena od mojih lepih doživetji ali izkušenj pri sodelovanju Lepo je živet'

»Predstavitve na zaključni delavnici v 5. razredu je bila zanimiva in bogata. Otroci so uspešno povezali bistvena sporočila delavnic in z veliko mero ustvarjalnosti pokazali, kaj so se naučili. Bil je lep večer – druženje otrok, prostovoljcev in staršev, ki so bili ganjeni in ponosni.«

»V 5. razredih sem bila prisotna pri 7. in 8. delavnici v razredu. Presenečena sem bila nad sodelovanjem otrok. Otroci so resno vzeli vsebine delavnic, hkrati pa so se tudi zabavali. Pri izdelovanju plakata, reklam proti zlorabi alkohola in rap pesmih na to temo, so bili izredno kreativni. Na kvizu so pokazali veliko znanja o zlorabi alkohola in na drugi strani o varnem pitju. Pridobljena stališča in znanja jim bodo zagotovo koristila v prihodnje.«

Dobri odnosi med vsemi sodelujočimi. Všeč mi je bila tudi možnost izmenjave izkušenj. Dobro se mi zdi, da so prostovoljke spoznale, kako razmišljajo, sprejemajo informacije, kako se odzivajo mlajši učenci in kako starejši učenci. Zelo zanimiva je bila zanje tudi izkušnje reševanje »kriznih« situacij v razredu.«

»Zaključna predstavitev projekta za starše: angažiranost prostovoljcev in predvsem otrok, ki so z inuzijazmom predstavili svoje poglede na alkohol preko pesmi, recitacije.«

Strni v stavek ali dva eno od svojih pomembnejših spoznanj, ki si jih pridobil zase pri sodelovanju v programu Lepo je živet'

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

»Veseli me, da je prisotna dobra volja in pozitivna energija vseh, ki vlagajo v ta projekt. Čeprav težko trdimo, da takšni projekti vplivajo na kasnejšo manjšo zlorabo alkohola pri otrocih pa zagotovo lahko rečemo, da takšne vsebine in pogovori o teh vsebinah gradijo in vplivajo na oblikovanje otrokove boljše samopodobe in vplivajo na njegov vrednotni sistem.«

»Mislim, da je program koristen in dobro zasnovan. Delavnice so zelo sproščujoče za učence, pa vendar jih načrtno pripeljejo do razmišljanja. Zelo je pomembna osebnost prostovoljca, ki nastopa pred razredom. Vodja delavnice naj bi bil živahen in odločen.«

Mladi prostovoljci so lahko bolj učinkoviti pri preventivi kakor stari mački.

9. Priloga

1. DELAVNICA: Navdušujoče spoznavanje sebe in drugih

Namen delavnice je, da se voditelji delavnic z učenci že na prvi delavnici čim boljše spoznajo, pa tudi učenci med seboj. Poleg tega je namen delavnice tudi, da se učenci začnejo zavedati svojih pozitivnih lastnosti, stvari, ki so jim na njih všeč, stvari, ki jih znajo dobro opraviti in tako razvijajo dobro samopodobo. Velik poudarek je tudi na razmišljanju o stvareh, ki jih znajo dobro opraviti njihovi sošolci in sošolke ter na iskanju njihovih dobrih lastnosti. Nekateri otroci imajo pri razvijanju lastne dobre samopodobe in pri prepoznavanju drugih v pozitivnem smislu precej težav, zato prvo uro namenimo tem vsebinam. Učencem poskušamo dati spoznanje, da je vsak od njih dober in pomemben.

Potek delavnice:

1. **Uvodna predstavitev programa in sebe kot voditelja delavnic:** (Kaj bomo počeli in zakaj je to smiselno?) **2 min**

Vsak od voditeljev - prostovoljcev pove svoje ime in razloži, da bo delavnice na tej osnovni šoli izvajal kot prostovoljec. V letošnjem šolskem letu se boste enkrat mesečno srečevali na delavnicah, ki bodo potekale v času razrednih ur. Večinoma se bodo delavnice začele s socialno igrico, tako da se bodo učenci »malo ogreli«. Veliko se boste pogovarjali, igrali tudi igre vlog in izpolnjevali delovne liste o tem, kako alkohol vpliva na naše življenje. Na koncu vsake ure bodo učenci prejeli kratko domačo nalogo, ki jo naredijo do naslednje delavnice.

2. **Socialna igrica:** Spoznavna igrica, kjer se z učenci boljše spoznamo - vsak pove svoje ime in eno svojo dobro lastnost. **13 min**

V učilnici naredimo prostor, tako da lahko vsi učenci in voditelji postavijo svoj stol v krog. Nato eden od voditeljev razloži učencem kako bo igrica potekala. Vsak bo povedal svoje ime in eno svojo dobro lastnost oziroma nekaj, kar mu je na sebi všeč, v čemer je dober. To so lahko zelo različne stvari. Navedemo lahko nekaj primerov, da si učenci lažje predstavljajo, kaj mislimo (na primer: dobro igram nogomet; všeč mi je ker imam veliko prijateljev; ponosen/na sem ker imam dobre ocene: všeč so mi moji rjavi lasje...). Z igrico začne eden od voditeljev. Potem učenec, ki bo naslednji na vrsti, ponovi ime in dobro lastnost voditelja pred njim ter pove še svojo dobro lastnost. Vsak naslednji ponovi imena in dobre lastnosti vseh, ki so pred njim že govorili. Zadnji učenec mora tako ponoviti vsa imena in dobre lastnosti njegovih sošolcev in voditeljev. Voditelja naj ne sedita skupaj, zaradi boljšega vodenja in dinamike

skupine. Zato naj si drugi voditelj poskuša zapomniti čim več imen in lastnosti, ki so jih učenci povedali. Lahko si zapisuje na list (čim manj opazno). V igro je priporočljivo vključiti tudi razredničarko.

3. Predstavitel prvega delovnega lista: *Kaj mi gre dobro od rok in kaj mi je na meni vseč*

Učencem razdelimo delovne liste in jim razložimo, kaj morajo storiti. Na delovni list se najprej podpišejo. Pod točko »Kaj mi gre dobro od rok« vsak na črte, kjer piše *jaz*, napiše vsaj eno stvar, ki mu gre dobro od rok. Za pomoč imajo učenci na delovnih listih napisan primer. Spodaj imajo točko »Kaj mi je na meni vseč« in na črte, kjer piše *jaz*, napišejo vsaj eno lastnost, ki jim je na njih vseč. Tudi tukaj je za pomoč naveden primer. Učence spodbujamo, da ne ponavljajo stvari, ki so jih povedali že pri prejšnji igrici oziroma jih spodbujamo, da se spomnijo še kaj novega. Učenci imajo 1 minuto časa, da izpolnijo delovni list. **2 min**

Nato voditelja pobereta delovne liste (lahko rečeta enemu ali dvema učencema, da pobere/ta delovne liste), jih zložita na en kupček in potem vsak od učencev naključno povleče en list iz kupa. Vsak učenec za tistega sošolca/ke, od katere/ga je dobil delovni list, napiše eno stvar, ki gre temu sošolcu/ki dobro od rok (na črte, kjer piše sošolec/ka) in eno stvar, ki mu je na njemu/njej vseč (na črte, kjer piše sošolec/ka). Ko učenci izpolnijo delovne liste, vajo ponovimo. Delovne liste ponovno zberemo in jih razdelimo učencem. Voditelja sta pozorna predvsem na to, če kateri od učencev ne ve, kaj bi napisal na sošolčev delovni list. Te učence še posebej spodbujamo, da se spomnijo kakšne stvari. Vztrajati moramo, da ima vsak sošolec kakšno dobro lastnost, nekaj v čemer je dober. Pomagamo jim tudi s primeri. Vsak učenec mora nekaj pozitivnega napisati na oba vprašanja na sošolčevem delovnem listu. **15 min**

Na koncu vsakemu otroku vrnemo njegov delovni listi in vsak učenec predstavi vsaj dva različna odgovora iz delovnega lista, lahko tudi več. Prilagodite glede na to koliko časa vam ostane. **10 min**

4. Domača naloga: Otroci obrnejo delovni list in voditelj prebere navodila za domačo nalogo. Nalogo tudi dodatno obrazloži. **3 min**

Pripomočki za delo: prvi delovni list in list z nalogo

PRVI DELOVNI LIST



KAJ MI GRE DOBRO OD ROK?

Primer:

VINČEK: DOBRO VOZIM KOLO. LEPO ZNAM NARISATI KONJA.

jaz: _____

sošolec: _____

sošolec: _____

sošolec: _____

KAJ MI JE NA MENI VŠEČ?

Primer:

VONČEK: VŠEČ SO MI MOJI SKUŠTRANI LASJE.
POVEDATI ZNAM DOBRE ŠALE.



jaz: _____

sošolec: _____

sošolec: _____

sošolec: _____

1. Naloga

KAJ SEM VA TEDEN DOBRO OPRAVIL?

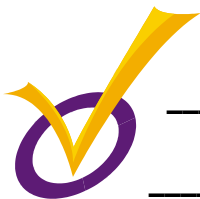
1. TEDEN:



2. TEDEN:



3. TEDEN:



4. TEDEN:



2. DELAVNICA: Vsakdanje življenjske naloge

Namen delavnice je, da otrokom podamo spoznanje, katere so njihove vsakdanje naloge in kaj vse potrebujejo za njihovo izpolnitev.

Potek delavnice:

1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje: Po uvodnem pozdravu voditelja učence pokličeta pred tablo. Nato učencem razložita pravila igre, kjer se bodo učenci razvrstili v vrsto po vrstnem redu po neki skupni lastnosti. Učenci se med razvrščanjem ne smejo pogovarjati, saj je tako igrica nekoliko bolj zahtevna. Na primer: Voditelj reče učencem, naj se postavijo v vrsto po velikosti, od največjega do najmanjšega, od leve prosti desni. Nato odigramo še nekaj primerov (npr.: razvrstite se po abecedi glede na imena; razvrstite se po starosti glede na rojstne datume; razvrstite se po številu domačih živali, ki jih imate doma). Razvrščanje po različnih lastnostih nadaljujte toliko časa, dokler ne prekoračite časa, ki je na razpolago za to igrico. Pri izbiranju lastnosti, po katerih se bodo učenci razvrstili, lahko dodate še svoje predloge, ideje.

Namen igrice je, da se otroci razvedrijo pred začetkom delavnice, da se spoznavajo tudi na drugačen način, prispeva pa tudi k medsebojnemu sodelovanju. Preko igrice voditelja spoznavata učence in razred kot celoto. **6 min**

2. Pregled domače naloge: Voditelja pregledata domačo nalogo, ki so jo učenci dobili na prejšnji delavnici. To je bila domača naloga *Kaj sem ta teden dobro opravil*. Pri pregledovanju domačih nalog učence kličeta po abecedi in vsak pove eno od stvari, ki jo je ta teden dobro opravil. Eden od voditeljev na seznamu učencev označi, kdo je imel domačo nalogo in kdo ne. **5 min**

3. Predstavitve tokratne teme: Voditelja povesta, da se bomo danes pogovarjali o naših vsakdanjih življenjskih nalogah. V življenju imamo različne naloge, ki jih moramo opraviti (moramo jesti, piti, se gibati, pospraviti svojo sobo, odnesti smeti, pomagati pri hišnih opravilih, hoditi v šolo, se učiti...). Eden od voditeljev pove primer

življenjske naloge, ki jo je danes že opravil. (Npr.: Moja prva naloga zjutraj je bila, da sem pravočasno vstal, si umil zobe, se oblekel, pozajtrkoval in prišel k vam v razred).

3 min

4. **a.) »Brainstorming« življenjskih nalog:** Učencem damo na razpolago nekaj časa (ne več kot eno minuto), da se spomnijo vsaj ene svoje življenjske naloge, ki jo nato napišejo na tablo. Nato po dva učenca skupaj (hodijo po vrsti kakor sedijo) na tablo napišeta vsak svojo življenjsko nalogo. Pri tem jih voditelja spodbujata, da so čim hitrejši.

10 min

b.) Pogovor o življenjskih nalogah: Skupaj si pogledamo vsak odgovor na tabli posebej in ob njem razmišljamo, ali nam je opravljanje te naloge v veselje ali nam je naloga mogoče zoprna - a je potrebno, da je opravljena - ter kaj dobrega imamo od tega, da to »zoprno« nalogo opravimo. Če so učenci napisali več podobnih življenjskih nalog (npr. gibanje, ukvarjanje s športom, igranje nogometa,...), le-te združimo in se o njih pogovorimo skupaj.

10 min

5. **Individualno delo:** Učencem razdelimo delovni list *Kaj vse potrebujemo za zdravo življenje*. Na listu učenci obkrožijo vse tiste stvari, ki jih potrebujejo, da lahko izpolnijo svoje življenjske naloge oziroma vse tiste stvari, za katere mislijo, da jih potrebujejo za zdravo življenje. Nato si izberemo nekaj »nalog«, o katerih z učenci razpravljamo, ali so jih obkrožili ali ne in zakaj, torej ali jih potrebujemo za zdravo življenje ali ne in zakaj. Da ne bi za pregled celotnega delovnega lista zmanjkalo časa, morata voditelja že vnaprej določiti o katerih stvareh se bosta z učenci pogovarjala. Pri tem naj voditelja izbereta nekaj zdravih stvari (npr.: sadje, zajtrk, šport, umivanje zob, pomoč pri domačih opravilih, obisk pri babici in dedku...) ter nekaj stvari, ki škodujejo našemu zdravju oziroma so negativne (kokakola, alkohol, norčevanje iz sošolcev, razbijanje oken...).

6 min

6. **Predstavitev rožice in domača naloga:** Učence vprašamo, kaj vse potrebuje rožica za življenje in rast (potrebuje vodo, zemljo, svetlobo...). Učencem povemo, da smo jim prinesli dve rožici za kateri bodo skrbeli. Z njimi se dogovorimo o tem, kakšna je njihova naloga v zvezi z rožicami. Dogovorimo se, kam rožici postavimo in kdo ju bo zalival. Natančnejša navodila glede skrbi za rožico dobijo učenci na listu pri domači nalogi. Na koncu učencem razdelimo še liste z domačo nalogo.

5 min

Pripomočki za delo:

- drugi delovni list in druga domača naloga
- rožici
- seznam učencev

DRUGI DELOVNI LIST

KAJ VSE POTREBUJEMO ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE?

Obkroži vse stvari, za katere meniš, da jih potrebuješ za zdravo življenje.

sadje glina taborjenje kokakola voda rožice

nabiranje orehov zajtrk sprehajanje psa pica



spanje gledanje TV poslušanje glasbe, ki ti je všeč



prosti čas nogomet šport korenje čaj

prijatelji igranje igrice na računalnik - vsak dan 3 ure

sprehod solata knjiga kosilo pravlјice



hamburger druženje s prijatelji uteži smeh



topla oblačila svoj kotiček za učenje izlet v naravo

sendvič prehlad norčevanje iz sošolcev žoga

počitnice igranje kitare objem pomoč pri

domačih opravilih alkohol učenje kruh sok



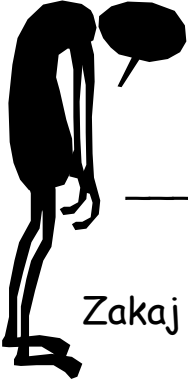
plavanje v morju umivanje zob razbijanje oken



plezanje na drevo metanje papirčkov na tla ples

praznovanje rojstnega dne obisk pri dedku in babici

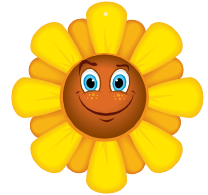
2. NALOGA



Napiši eno svojo nalogo, ki si jo nerad opravil:

Zakaj je bilo potrebno, da si to nalogo kljub temu opravil?

Kako si se počutil, ko si opravil to nalogo?



SKRB ZA ROŽICO

Redno zalivanje obeh rožic v razredu. Rožici potrebujeta svetel prostor s temperaturo okoli 20-22 °C. Ne uspevata dobro ob radiatorju. Zalivamo ju enkrat tedensko (četrtek), vendar nikoli z mrzlo vodo. Najbolje je, da jo zalivamo s postano vodo, ki ima sobno temperaturo.



3. DELAVNICA: Alkohol in njegov vpliv na telo

Namen delavnice je podati otrokom osnovne informacije o lastnostih alkohola predvsem o njegovem škodljivem vplivu na človeka.

Potek delavnice:

- 1. Pozdrav in pregled domače naloge:** Po uvodnem pozdravu voditelja pregledata domačo nalogo, ki so jo učenci dobili na prejšnji delavnici. Vsak od učencev prebere domačo nalogo. Tako vsak pove katero nalogo je v preteklem mesecu nerad opravil; zakaj je bilo potrebno, da je to nalogo vseeno opravil in kako se je ob tem počutil.
5 min
- 2. Učenci povohajo etanol in povejo svoje vtise:** Eden od voditeljev gre do vsakega učenca s platenko, v kateri je etanol, ki ga vsak povoha. Učenci na koncu povedo svoje vtise (ali jim je smrdel, ali jih je kaj peklo,...)
5 min
- 3. Značilnosti alkohola:** Voditelja učencem povesta, da bodo izvedeli nekaj o alkoholu. Učence z vprašanji spodbujata, da sami čim več povedo, voditelja jih pa le dopolnjujeta.
 - ❖ To kar so prej vohali je bil etanol (C_2H_5OH), ki je brezbarvna tekočina in jo vsebujejo alkoholne pijače. Etanol vsebuje 98,7% alkohola (povsem 100% alkohola pa ni).
 - ❖ Poznamo tri vrste alkoholnih pijač:
 - pivo (vsebuje 4-5% alkohola)
 - vino (vsebuje 10-14% alkohola)
 - žgane pijače (vsebujejo 40-50% alkohola)
 - ❖ Tudi »brezalkoholna piva« vsebujejo alkohol.
 - ❖ Alkohol ni hrana, saj ne vsebuje nobenih hranilnih snovi, vitaminov in mineralov, ima pa veliko kalorij.
 - ❖ Če alkoholno pijačo razredčimo z brezalkoholno se vsebnost alkohola v tej pijači ne zmanjša. Zveča se le celotna količina pijače, ki jo popiješ, vendar samega alkohola je v tej pijači še vedo enako (to ponazorimo z kroglicami).

4. Vpliv alkohola na človeka: Učencem razložimo, da ima alkohol več učinkov na človeka. Vpliva na različne dele telesa, tudi na naše razpoloženje, čustvovanje, mišljenje, medčloveške odnose. Tudi tukaj voditelja učence spodbujata, da sami čim več povedo in jih po potrebi dopolnita.

- ❖ Vpliv alkohola na ravnotežje. Človek, ki je opit ima težave pri hoji, pogosto pada in prevrača predmete. Pojavi se vrtoglavica.
- ❖ Težave pri govoru. Človek, ki je opit ima težave z govorom, saj govori zelo nerazločno in nepovezano.
- ❖ Težave s spominom in koncentracijo. Težje se uči.
- ❖ Pojavi se slabost, bruhanje in glavobol.
- ❖ Pijani ljudje so tarča posmeha in pomilovanja, ker izgledajo smešni in neumni, zato se ljudje iz njih tudi norčujejo.
- ❖ Izguba nadzora nad svojim vedenjem. Človek, ki je opit ne ve kaj dela, ne more sprejemati varnih odločitev (npr.: prijatelji te izzivajo, da ti pa že ne boš z roko udaril v kovinska vrata, vendar ti udariš in si zlomiš roko), vendar tega kasneje ne more več popraviti.
- ❖ Sprememba razpoloženja in vedenja. Človek, ki je opit lahko postane žalosten, tečen, jezen, nasilen.
- ❖ Pitje alkoholnih pijač se lahko konča tudi s smrtjo, saj lahko večje količine zaužitega alkohola povzročijo zastrupitev, ki se lahko konča tudi s smrtjo. Zato, če vidite koga, ki je tako močno opit, da ne more več stati in bruha pokličite zdravnika -112. Smrtne žrtve, ki so posledice alkohola so pogoste tudi pri prometnih nesrečah.
- ❖ »Alkoholni maček« je fizično in psihično stanje človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil. Ko se zbudi, ga boli glava, mu je slabo, se mu vrti, lahko bruha, je brez energije, nič se mu ne da, je žejen, vendar brez apetita. Poveča se občutljivost na svetlobo in hrup. Možgani so zaradi alkohola močno otečeni. Tečen je in gre vsem okoli sebe na živce.
- ❖ Vpliv alkohola na telo. Pri človeku, ki popiva se pojavijo
 - rdeče oči,
 - podočnjaki,
 - glavoboli,
 - poškodbe jeter – ciroza jeter
 - poškodbe možganov – alkohol poškoduje in uničuje možganske celice

- težave s kožo – suha koža, izpuščaji, rdeč obraz,
- prebavne motnje,
- želodčne težave,
- povečana verjetnost težav s srcem,
- težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč,
- zvišan krvni tlak,
- zatemnitve – megli se ti pred očmi,
- mravljinčenje,
- poškodbe ledvic.

Alkohol pri mladem človeku naredi veliko več škode, saj se telo, organi predvsem pa možgani še razvijajo in oblikujejo. Možgani se pri človeku razvijajo do 21. leta starosti. Mlajši, ko je človek večje so poškodbe in prej se razvije zasvojenost. Mladega človeka čaka še veliko življenjskih nalog (šolanje, osamosvojitve, služba, ustvarjanje družine), ki jih mora čim bolj uspešno opraviti. Alkohol pa mu je na tej poti velika ovira. **17 min**

- 5. Igra vlog in delavni list:** Voditelja učence razdelita v štiri skupine. Nato vsaka skupina dobi na listku napisanih nekaj negativnih vplivov alkohola na človeka, ki jih potem mora prikazati pred razredom. Vsaka skupina ima za pripravo 2 minuti časa. Med tem, ko ena skupina prikazuje vplive alkohola na človeka, ostali učenci ugibajo kateri negativni vpliv alkohola na človeka so želeli prikazati. Ko skupina odigra in učenci ugotovijo kaj so želeli prikazati na 3. delavnem listu »človeček« pobarvajo in označijo tisti del telesa oziroma tisti organ, ki ga alkohol prizadene. Ko skupina odigra voditelja še enkrat povzameta katere vplive alkohola je skupina prikazovala in učence opomnita, da si naj vse to vrišejo v človečka. Tako se razvrstijo vse štiri skupine. Na koncu jih opozorimo še na druge negativne vplive alkohola na telo. Tudi te si vrišejo v človečka. Na koncu voditelja povzameta, da alkohol vpliva na celotnega človeka in ne le na en del oziroma na en organ. To povežeta tudi z delovnim listom človečka. **15 min**

- 6. Predstavitve nove domače naloge in pogled na rožico:** Voditelja skupaj z učenci prebereta domačo nalogo. Nato se skupaj dogovorijo katero rožico bodo zalivali z alkoholom, katero pa še naprej z vodo in kdo bo katero rožico zalival. Na tisti lonček

rožice, ki jo bodo zalivali z alkoholom dajo nalepko z napisom voda, na tisto, ki jo bodo zalivali z alkoholom pa nalepko z napisom alkohol.

3 min

Pripomočki za delo:

- tretji delovni list in tretja domača naloga
- listki z vplivi alkohola na telo
- nalepka z napisom alkohol
- nalepka z napisom voda
- steklenico etanola
- seznam učencev

1. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

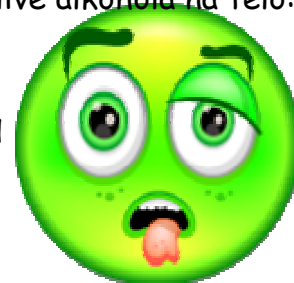
RDEČE PODPLUTE OČI
MEGLI SE TI PRED OČMI
GLAVOBOL



2. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

SUHA KOŽA
MRAVLJINCI V ROKAH IN NOGAH
ŽEJEN SI



3. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

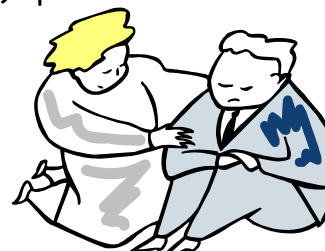
HITRO BITJE SRCA
TEŽAVE S SRCEM (BOLEČINA)
TEŽAVE Z DIHANJEM



4. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

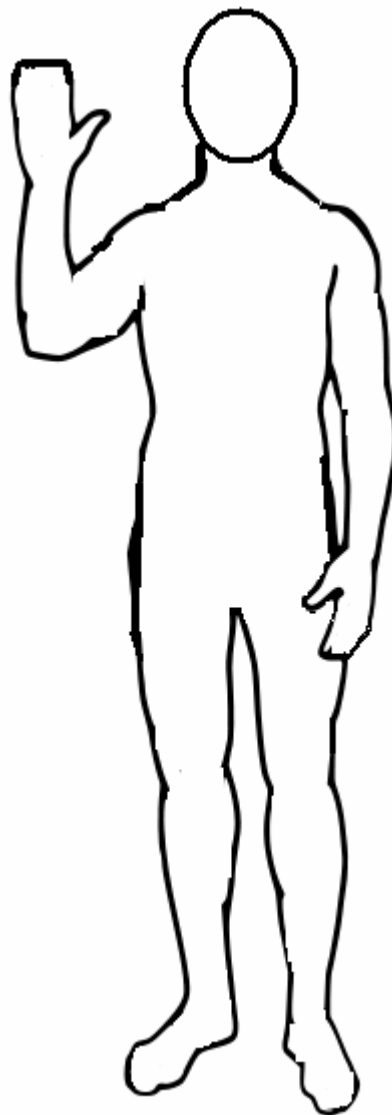
PREBAVNE MOTNJE
BOLEČINE V ŽELODCU



TRETI DELOVNI LIST

KATERE ORGANE OZIROMA DELE TELESA
PRIZADENE ALKOHOL?

V človečku označi in pobarvaj tiste dele telesa oziroma tiste organe, ki jih alkohol prizadene.



3. NALOGA

OPAZOVANJE ROŽIC

Eno rožico zalivajte po navodilih iz 2. naloge. Drugo rožico prav tako zalivajte po navodilih iz 2. naloge, le da vodo zamenjate z alkoholom. Platenko z alkoholom bo imela vaša razredničarka.

Opazujte rožici in napišite, kaj se z njima godi:

1. teden

Rožica, zalita z alkoholom:

Rožica, zalita z vodo: _____

2. teden

Rožica, zalita z alkoholom:

Rožica, zalita z vodo:

3. teden

Rožica, zalita z alkoholom:

Rožica, zalita z vodo: _____



4. DELAVNICA: Alkohol vpliva na življenjske naloge, naše vedenje in odnose z bližnjimi

Namen delavnice je, da preko primerjave z rožico, ki jo je uničil alkohol, tako da ne more več opravljati svojih nalog, učenci lažje razumejo kako alkohol vpliva na človeka in na opravljanje njegovih življenjskih nalog. Preko igrice, ki jo igrata voditelja, učenci spoznajo, da alkohol spreminja naše vedenje in odnose z bližnjimi.

Potek delavnice:

- 1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učencem razložita igrico gnezdo za jajce, ki se jo bodo igrali. Učence razdelita v več skupini, kjer je od 4 do 5 učencev. Vsaka skupina dobi nekaj časopisnega papirja, iz katerega pripravijo gnezdo za jajce. Učenci si lahko pomagajo tudi s selotejpom in škarjami. Gnezdo morajo pripraviti tako, da se jajce ne bo razbilo, ko ga bomo spustili iz višine mize v pripravljeno gnezdo. Voditelja med tem dasta vsako jajce v plastično vrečko in zavežeta z elastiko, za slučaj, če se jajce razbije. Namen igrice je skupinsko sodelovanje, razmišljanje in zabava. **10 min**
- 2. Pregled domače naloge:** Kaj so otroci opazili na obeh rožicah? kakšna je rožica, ki so jo še naprej zalivali z vodo? Kaj se je pa zgodilo z rožico, ki so jo zalivali z alkoholom? **5 min**
- 3. Delovni list:** Voditelja učencem razdelita 4. delavni list in se z njimi pogovarjata o tem kakšne so življenjske naloge rožica (npr.:raste, se razmnožuje, cveti,...), nato učenci na delavnem listu v vsak cvet rožice napišejo po eno njeno nalogo. Alkohol je povzročil odmiranje rožice, ki ni več mogla opravljati svojih življenjskih nalog. Učenci pobarvajo listke rožice, kjer so napisane njene naloge in je alkohol povzročil propadanje. Pobarvajo toliko listka kolikor se jim zdi, da je alkohol povzročil propadanje naloge, ki je napisana na listku. Pogovor navežeta na človeka in njegove življenjske naloge (npr.: raste, skrbi za svoje zdravje, smeje se, družiti s prijatelji, igra nogomet, uči se, bere, hodi v šolo, telovadi, umiva se, izleti, pevski zbor, obisk pri

dedku in babici, igra-zabava, vožnja avta, hodi v službo, se pogovarja,...). Učenci na delovni list v človečka vpisujejo njegove naloge, ki jih skupaj določimo in še vsak nekaj svojih. Voditelja razložita, da se podobno kot se je z rožico zgodi tudi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše »zaradi večjega števila življenjskih nalog«, vpliva pa ravno tako na vse naloge. Za vsak navidezno popiti kozarec alkohola učenci pobarvajo delček vseh kvadratkov, ob tem razložimo vpliv alkohola na te naloge (npr.:alkohol zmanjšuje koncentracijo, zato se težje učimo; alkohol zmanjšuje sposobnost varne vožnje z avtom,...). Če zmanjka časa, učenci človečka dokončajo doma.

10 min

4. Igra: voditelja odigrata srečanje dveh prijateljev, od katerih je eden opit.

Tema zgodbe: Polde že 45 min čaka svojega prijatelja Janeza pred kinom s kupljenima vstopnicama; ima rojstni dan; skrbi ga za prijatelja; končno se ta primaje, okajen in smrdeč, zapleta se mu jezik in ne dojame, da je ponižal in razočaral Poldeta; sploh ne ve, da je zamudil in se opravičuje s tem, da je srečal enega sošolca in sta šla na »pivce«; Janez želi iti v kino, čeprav se je predstava že začela; Polde noče iti z njim v kino, niti kam drugam, ker je pijan; zato se opiti prijatelj Janez razjezi in postane žaljiv in nasilen; Polde odide sam domov, žalosten in razočaran; Janez pa gre ravno tako domov spat; naslednje jutro se Janez medlo spominja preteklega dne, glava ga boli in žejen je, moti ga svetloba; za tolažbo pokliče Poldeta, vendar je številka nedosegljiva. Spomni se, kaj se je zgodilo in svoje dejanje obžaluje, vendar ga ne more izbrisati.

Pred začetkom igre voditelja učence razdeljelita v 4 opazovalne skupine; dve opazujeta vedenje in govor opitega prijatelja, drugi dve pa treznega.

Bistvo igrice je podati spoznanje, da »alkohol spreminja naše vedenje«

5 min

5. Pogovor o razlikah v vedenju enega in drugega prijatelja ter posledicah.

13 min

6. Domača naloga: Predstavitev 4. domače naloge.

2 min

Pripomočki za delo:

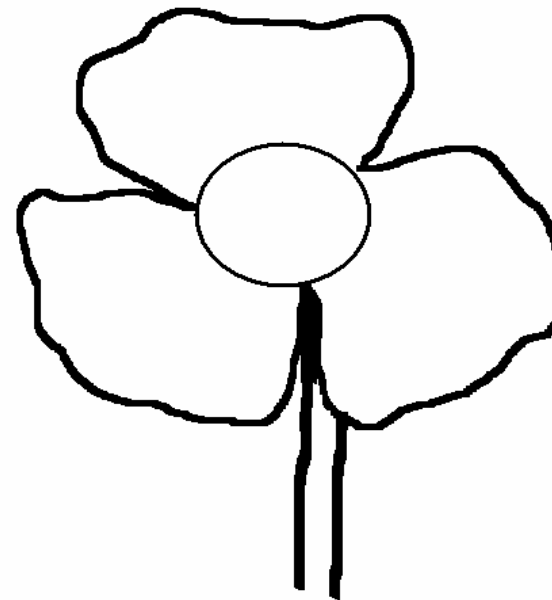
- četrti delovni list in četrta domača naloga
- jajca
- vrečke

- časopisni papir
- seznam učencev

ČETRTI DELOVNI LIST

ŽIVLJENJSKE NALOGE ROŽICE IN ČLOVEKA

V rožico in človečka vpiši njune življenjske naloge, nato označi kako jih alkohol uničuje.



4. Naloga



Ali je trditev pravilna (P) ali napačna (N)?

Kadar spijemo kozarec alkoholne pijače, lahko vozimo. _____

Če piješ alkohol, se lahko dobro učiš. _____

Ob popivanju ne veš več, kaj delaš. _____

Če piješ alkohol, te drugi lahko prepričajo, da narediš nekaj, česar sicer ne bi (npr.: prerežeš gumo na avtu). _____

Ob pitju alkohola lahko postaneš žalosten in jezen brez razloga. _____

Če pijemo alkohol, smo bolj zdravi. _____

Alkohol nam pomaga, da bolje igramo nogomet. _____

Alkohol nam ne pomaga, da bolje igramo klavir. _____

ČETRTI DELOVNI LIST

Pozorno spremljaj igrico in nato odgovori na vprašanja!

Kako se je počutil Polde, ko je čakal opitega Janeza?

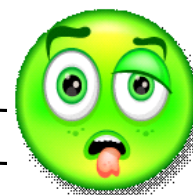


Kako se je opiti Janez obnašal do Poldeta?

Kaj mu je opiti Janez rekel?

Kako se je počutil Polde, ko je opiti Janez končno prišel?

Kako se je počutil Janez naslednji dan?



Ali si je opiti Janez zapravil prijateljstvo? Če da, s čim?

Kako bi se ti odzval na Poldetovem mestu?



Napiši tri lastnosti, ki so ti pri prijatelju najpomembnejše!

1. _____
2. _____
3. _____



5. DELAVNICA: Oblikovanje stališč – znam reči »NE«

Namen delavnice je, da se učenci v različnih situacijah naučijo zavzemati stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

Potek delavnice:

- 1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učencem razložita igrico »Zamenja naj se«. Stole postavimo v krog, kamor se učenci usedejo. Eden od voditeljev ostane v sredini kroga in pove svojo trditev – npr.: »Zamenja naj se, kdor je danes zjutraj zajtrkoval!« Vsi, ki so to storili, morajo med sabo zamenjati prostore. Voditelj se med tem poskuša vrniti na prazen prostor. Tako na sredini ostane druga oseba, ki ravno tako pozove k zamenjavi koga drugega.

Namen igrice: sprostitvev, razgibanje pred začetkom dela

8 min

- 2. Pregled domače naloge:** pregledamo odgovore na vprašanja Ali je trditev pravilna ali napačna

5 min

- 3. Delovni list:** Učencem razdelita 5. delavni list Kako se odločam. Skupaj z učenci prebereta situacijo »Na igrišču so mi ponudili pivo«, nato učence vprašata kakšne so možne odločitve posameznika v taki situaciji ter kakšne so pozitivne in negativne posledice take odločitve. Voditelja učencem pomagata oblikovati tri možne različne odločitve. Na primer: 1. rečem, da ne bom pil piva - alkohol zavrnem; 2. vzamem pivo in ga spijem - alkohol vzamem; 3. pivo vzamem, vendar ga zlijem stran, ko prijatelji ne vidijo. Poleg tega pri vsaki odločitvi pogledajo pozitivne in negativne posledice take odločitve. Vsak učenec napiše odločitev za katero bi se on sam odločil.

15 min

- 4. Igra:** Z učenci odigramo situacijo iz delavnega lista »Na igrišču so mi ponudili pivo«. Skupina otrok se igra na šolskem igrišču. K njej pristopita dva učenca iz višjega razreda s pločevinkami piva v roki. Otrokom ponudita pivo, da bi se lahko skupaj zabavali. Otroci imajo dve možnosti: sprejeti ali zavrniti – v skladu z odgovori na delovnem listi. Vlogo starejša učenca igrata voditelja skupine. Otroci so razdeljeni v

tri skupine, kar pomeni, da igro 3x ponovimo, vendar starejša učenca nagovarjata na tri različne načine (agresivno npr. »Sej, če ti ne bo všeč, pa ven pljuni, samo probaj!«, »prijateljsko - prigovarjajoče« npr. »Naredi to zame, za tvojega prijatelja.«, kot izziv npr. »Ne upaš si!«) **10 min**

Po igranju sledi skupinska razprava. Učenci povedo kako so doživeli svoje vloge, kako so se počutili med igranjem vlog. **5 min**

- 5. Domača naloga:** Skupaj z učenci preberemo zgodbico na listu z domačo nalogo, ki jo bodo učenci dokončali za domačo nalogo. **2 min**

Pripomočki za delo:

- peti delovni list in peta domača naloga
- seznam učencev

PETI DELOVNI LIST

Kako se odločam



Situacija

Možne odločitve

Kakšne so posledice odločitve?

1. _____

+ posledice:

- posledice:

Na igrišču

so mi

----->

2. _____

+ posledice:

- posledice:

ponudili

pivo.

3. _____

+ posledice:

- posledice:

Moja odločitev: _____

5. NALOGA



Dokončaj zgodbico!

Prijatelj Sebastijan te povabi na praznovanje rojstnega dne. Praznovanje poteka pri njem doma, starši so odsotni. Pogovarjate se, smejete, igrate družabno igro Naseljenci otoka Catan, se mastite s sendviči in torto, žejo pa gasite s slastnim jagodnim in bananinim sokom. Naenkrat Sebastijan potegne na plano steklenico vina in naredi požirek: »Za nazdravtl!« Steklenico ponudi najprej in ti si prvi na vrsti. Ob tem reče: »Na, naredi požirek in podaj naprej.« _____

6. DELAVNICA: Zagovarjanje stališč – čemu, kdaj in kako reči »DA« in »NE«

Namen delavnice je, da se učenci v različnih situacijah naučijo zavzemati stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

Potek delavnice:

- 1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učencem razložita igrico PANTOMIMA. Učenci posamezno hodijo pred tablo, vsak izžreba listek izmed vnaprej pripravljenih predlogov in potem brez besed, le z gibi, predstavi besedo pred skupino, ki ugiba, za katero besedo gre. Vsakdo ima enkrat možnost, da zamenja besedo z drugo, če se mu le-ta zdi pretežka. **10 min**
- 2. Pregled domače naloge:** Vsak učenec prebere kako je dokončal zgodbico, nato ena skupina učencev zaigra dogodek, opisan v domači nalogi. Voditelj izbere učence glede na njihove odgovore v domačih nalogah. Ob igri vlog otroke že vnaprej opozorimo, da igramo samo zavrnitev alkohola. **10 min**
- 3. Delovni list in igra:** Voditelja učencem razdelita delovne liste, ki jih rešijo, kot predpripravo na igro vlog. Najprej pregledajo rešitve nalog na delovnem listu in nato povabimo nekaj otrok, da svoje odgovore tudi zaigrajo. Tako v prvi, kot tudi v drugi igri sta voditelja tista, ki otrokom ponujata pijačo. **20 min**
- 4. Domača naloga:** oglaševanje alkoholnih pijač
 - Učenci naslednji teden spremljajo časopise, televizijo, če opazijo kje oglase za alkoholne pijače. Na delovni list vpišejo, kje so opazili to reklamo, kakšne pozitivne lastnosti pripisuje alkoholu
 - Učenci v skupinicah (po štirje skupaj) naredijo podobno reklamo, le da opišejo resnične posledice alkohola (tisto, kar ste se do sedaj naučili o alkoholu).

- Igranje računalniških igrice: voditelja skupaj z učenci določita max št. ur (1 uro/dan), ki jih lahko preživi učenec za računalnikom; tega se potem morajo držati čez mesec. Da vidimo, če bodo zmogli reči NE računalniku in biti pošteni do sebe.

5 min

Pripomočki za delo:

- šesti delovni list in šesta domača naloga
- vrečka z besedami za pantomimo
- seznam učencev

Gradivo za pantomimo:

HIP-HOP

PIŽAMA PARTY

LJUBEZEN

ŠOPEK ROŽ

POMLAD

MORJE

ČIPS

KRAVATA

JAGODNA TORTA

DOLGI LASJE

KOKICE

SADNI KOKTAIL

SMEH

PRIPOVEDOVANJE VICOV

GLASBA

KARAOKE (PETJE)

PRIJATELJI

KINO

OBMETAVANJE Z BLAZINAMI

ČOKOLADNI SLADOLED

NAPIHOVANJE BALONOV

DARILO ZA ROJSTNI DAN

SLAMICA ZA SOK

TOPLI SENDVIČI

ŠESTI DELOVNI LIST

PRVI PRIMER

Praznujemo stričev rojstni dan. Do mene pride stric in mi ponudi šampanjec. Pravi, da ga lahko malo spijem, ker sem že dovolj star/stara in je ravno njegov rojstni dan. Jaz pa ga ne želim spiti, ker smo se v šoli učili, da alkohol (pa čeprav v majhnih količinah) ni dober za mladostnike. Kaj bom storil/storila v tem primeru?

- alkohol bom vseeno sprejel/a, ker ne želim razočarati strica
- alkohol bom zavrnil/a z naslednjimi besedami:



DRUGI PRIMER

Treniram nogomet. Po treningu v slačilnici se moja dva najboljša soigralca začneta širokoustiti, da pred tekmami in treningi vedno popijeta neko mešanico alkoholnih pijač, ki jima pomaga, da sta tako dobra. Naokoli začneta ponujati plastenko z alkoholno mešanico. Kaj bom storil?

- poskusil bom pijačo, mogoče pa res pomaga pri treniranju
- zavrnil bom pijačo z naslednjimi besedami:

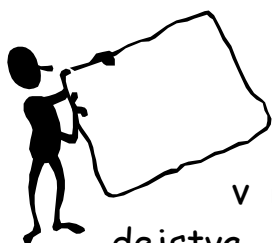


6. NALOGA

Reklama za alkohol, ki sem jo opazil/a:

Kaj nam ta reklama skuša povedati?

Ali ji lahko verjamemo?



Moja lastna reklama - proti alkoholu

Izdelaj svojo lastno reklamo, ki bo povedala, kako alkohol v resnici vpliva na človeka. Pri tem lahko uporabiš različna dejstva, npr.: »Zaradi alkohola ti je slab!«, »Od alkohola imaš naslednji dan mačka!« ali pa kaj drugega, kar si se naučil/a o alkoholu.

LAHKO REČEM RAČUNALNIKU NE



1. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

2. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

3. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

4. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

Ali si se lahko uprl/a in manj časa preživel/a za računalnikom? _____

7. DELAVNICA: *Zdrava zabava*

Namen delavnice je, da učenci skupinsko zagovarjajo svoje stališče do pitja alkohola, pri tem pokažejo svojo kreativnost ter se pri tem zabavajo.

Potek delavnice:

- 1. Pozdrav in pregled domače naloge:** Po uvodnem pozdravu voditelja pregledata domačo nalogo. Vsak učenec pove katero reklamo je opazil in kaj je ta reklama sporočala ter koliko je igral računalniške igrice. Nato učenci po skupinah predstavijo reklamo proti alkohol, ki so jo izdelali. **15 min**
- 2. Naloga za učence:** Učence razdelimo v štiri ali pet skupin, vsaka skupina dobi svoj izbor 8 asociacij, ki so jim v pomoč pri sestavi »rap komad«. **20 min**
- 3. Predstavitve »rap komadov«:** Vsaka skupina predstavi pesem pred razredom. Vsak član skupine mora zarapati vsaj eno besedo. Ni ocenjevanja, vsaka skupina si zasluži aplavz.
- 4. Domača naloga:** Predstavitve domače naloge. **2 min**

Pripomočki za delo:

- sedmi delovni list in sedma domača naloga
- besede za rap komad
- seznam učencev

Asociacije za »rap komad«

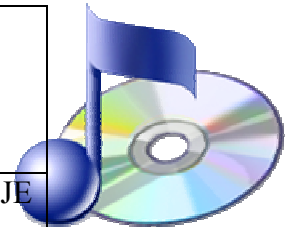
1. skupina:

ALKOHOL	MLADI	SLABOST	ZADAH
KOŽA	ALKOHOL, NE ZANIMAŠ ME	GLAVOBOL	PREBAVNE MOTNJE



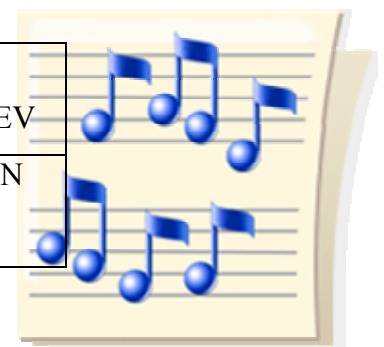
2. skupina:

ALKOHOL	MLADI	TEŽAVE	ALKOHOL PRED SODIŠČE
NESREČE	PRETEP	STARŠI	PONAVLJANJE RAZREDA



3. skupina:

ALKOHOL	MLADI	ZABAVA	MOJA ODLOČITEV
PRIJATELJSTVO	SRAMOTA	ZNAM REČI NE	LJUBEZEN



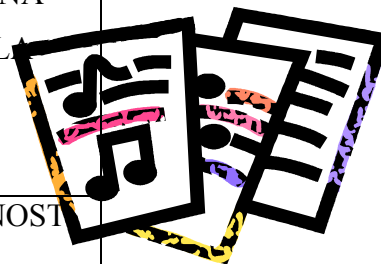
4. skupina:

ALKOHOL	MLADI	SLABA DRUŽBA	JEZNI STARŠI
SLABE OCENE	DOBRE PUNCE, "HUDI" FANTJE	NOVI PRIJATELJI	ALKOHOL – TIF SI ČIST" MIM"



5. skupina:

ALKOHOL	MLADI	SEM CAR, KER ALKOHOL NI MOJ VLADAR	SONČNA OČALA
SUŽENJ	SLAMA V GLAVI	PROPADLO TELO	ISKRENOST



SEDMI DELOVNI LIST

Skupina:



Vpišite besede, ki jih je prejela vaša skupina:

Naslov pesmi:

Besedilo:





7. NALOGA

Za svoje domače ali prijatelje pripravi presenečenje v obliki slastnega sadnega napitka.

Namig: v sadnih napitkih lahko uporabimo eno ali več vrst sadja. Okus izboljša mleko, sladka smetana ali vaniljev sladoled. Sestavine najbolje zmeša »mikser«, če ga nimaš pri roki, uporabi »tlačilko za pire krompir«.

Nič več ti ne povemo, uporabi domišljijo!

Napiši svoj recept, ki nam ga boš naslednjič predstavil/a in ga poimenuj (npr.: Sončni zahod):



8. DELAVNICA: *Kaj vem?*

Namen delavnice je ponovitev znanja in stališč, ki so si jih učenci pridobili na prejšnjih delavnicah.

Potek delavnice:

- 1. Pozdrav in pregled domače naloge:** Po uvodnem pozdravu voditelja pregledata domačo nalogo. Vsak učenec pove kakšen napitek je pripravil. **5 min**
- 2. Kviz:** Voditelja učencem povesta, da se bodo šli kviz, kjer bodo malo preverili kaj so se na preteklih delavnicah naučili. Učence razdelita v dve skupini in jim razložita pravila kviza:
 - Voditelj prebere vprašanje, nato se skupina posvetuje in izoblikuje vprašanje, ki ga na koncu glasno pove učenec, ki ga določi skupina.
 - Na začetku se izžreba, katera skupina začne.
 - Vsaka skupina ima za odgovor 1 minuto časa.
 - Za vsak pravilen odgovor skupina dobi eno točko. Točke zapisuje eden od voditeljev na tablo.
 - Če skupina po minuti ne zna odgovoriti oziroma če odgovori narobe ima možnost odgovarjati nasprotna skupina. Če le ta odgovori pravilno dobijo točko.
 - Za napačni odgovor ne dobijo minus točke.
 - Če nobena skupina ne pove pravilnega odgovora ga pove voditelj. **30 min**
- 3. Evalvacija in slovo:** Učenci rešijo anonimne ankete. Voditelja se učencem zahvalita za sodelovanje na delavnicah in razdelita bonbone. **10 min**

Pripomočki za delo:

- kuverte z vprašanji za kviz
- seznam učencev
- bonboni

1. Tine je nov učenec na šoli. Na poti domov se pogovarja z Binetom in Cenetom, ki sta na šoli zelo priljubljena. Povabita ga k Cenetu domov, da bodo skupaj pili pivo. Zagotovita mu, da za to ne bo nihče izvedel in da bo zabavno, ko se bodo vsi trije napili. Kaj naj Tine stori?

2. Tvoj najboljši prijatelj se je zblížal s skupino sošolcev, za katere je znano, da uživajo alkohol. Povabil te je, da se jim pridružiš v parku, kjer boste skupaj pili. Kaj boš povedal svojemu prijatelju glede povabila v park?

3. Po katerih znakih (telesnih in ostalih) veš, da je nekdo opit?

- rdeče podplute oči
- zatemnitve (megli se ti pred očmi)
- glavoboli
- problematična koža, suha koža in mozoljčki
- povečana verjetnost težav s srcem
- težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč
- želodčne bolečine
- prebavne motnje
- alkohol uspava – že v malih količinah
- težave pri hoji, pogosto padajo in prevračajo predmete, vrti se jim
- težje govorijo
- težave pri spominjanju
- slabost in bruhanje
- glavobol
- pijani ljudje so tarča posmeha in pomilovanja (ker izgledajo neumni, smešni) – najprej vas sprovcirajo, da pijete, potem se pa iz vas delajo norca, še naslednje dni...
- ne veš kaj delaš – izguba nadzora nad svojim vedenjem, ne moreš sprejemati varnih odločitev (prijatelji te izzivajo, da ti pa že ne boš udaril v kovinska vrata z roko, ti udariš - in si zlomiš roko)
- postaneš nasilen, žalosten, tečen
ko nekdo ne more več stati ter bruha je potrebno poklicati zdravnika

4. Kaj je to alkoholni maček?

Pojavu alkoholni maček pravimo fizičnemu in psihičnemu stanju človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil. Ko se zbudi, pa ga boli glava, žejen je, nič se mu ne da. Tečen je in gre vsem okoli sebe na živce.

5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?

Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti. Zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj in uničuje možganske celice. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

6. Naštej čim več negativnih vplivov alkohola na človekovo telo?

Alkohol znižuje naše telesne sposobnosti, negativno vpliva na naše notranje organe in jih postopoma uničuje (npr.: jetra–ciroza jeter, povečana verjetnost težav s srcem, težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč, želodčne bolečine, prebavne motnje, odpoved ledvic..). Alkohol pusti tudi vidne zunanje znake na telesu (npr. rdeče podplute oči, zatemnitve - megli se ti pred očmi, glavoboli, problematična koža, suha koža in mozoljčki,...)

7. Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

8. Kaj se zgodi če rastlino zalijemo z alkoholom? Utemeljite!

Alkohol je povzročil odmiranje rožice, ki ni več mogla opravljati svojih življenjskih nalog. Podobno se zgodi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše »zaradi večjega števila življenjskih nalog«.

9. Zakaj je potrebno, da naredimo domačo nalogo, pospravimo sobo, odnesemo smeti, kljub temu, da se nam tega ne ljubi narediti?

To je potrebno storiti zato, ker se s tem naučimo odgovornosti in rednega opravljanja vsakodnevnih nalog.

10. Naštej 3 vaše življenjske naloge?

Npr.: umivanje zob, izpolnjevanje šolskih obveznosti, zdrava prehrana, redna telesna aktivnost.

11. Kaj se zgodi z življenjskimi nalogami mladega človeka, ki pogosto popiva?

Človek začne zanemarjati svoje življenjske naloge in jih postopoma ne opravlja več.

12. Naštej 3 zdrave načine na katere zabavate s prijatelji?

13. Naštej 3 stvari, ki vam gredo dobro od rok?

14. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

15. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

16. Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Če nosečnice pijejo, se s tem posledično opija tudi plod, ker alkohol prehaja preko popkovine do njega.

17. Količina alkohola se zmanjša, če ji primešamo brezalkoholno pijačo npr. coca colo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Če redčimo pijačo, to ne zmanjša vsebnosti alkohola, ki ga popijemo. Vsebnost alkohola ostane ista.

18. Zastrupitev z alkoholom se nikoli ne konča s smrtjo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Zastrupitev z alkoholom se lahko konča tudi s smrtjo. Prevelika koncentracija alkohola v krvi povzroči smrt. Najprej se pojavi koma, človek preneha dihati in nato smrt. Veliko smrtnih žrtev povezanih z alkoholom se pa zgodi tudi v prometu.

19. Kadar pijemo alkohol, lahko vozimo. Le prej moramo spiti skodelico močne črne kave, iti na sveži zrak ali pod mrzlo prho in se bomo streznili. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Ne, ni res. Jetra potrebujejo določen čas za razgradnjo alkohola, na to ne vpliva noben zunanji dejavnik. Ko je alkohol enkrat v našem telesu, ni načina, s katerim bi lahko pospešili njegovo presnovo in izločanje.

20. Pozimi nas požirek alkohola ogreje. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol povzroči, da se žile na površju telesa razširijo. To sicer ustvari občutek toplote, v resnici pa telo hitreje izgublja toploto, kar privede do tega, da naša telesna temperatura pade.

21. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol upočasni delovanje naših možganov, kar pomeni, da se težje učimo, če pijemo alkohol. Alkohol vpliva tudi na našo koncentracijo, saj se le ta poslabša.

22. Alkohol je hrana. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol ni hrana, čeprav ima VELIKO kalorij. Nima pa nobenih vitaminov in mineralov.

23. Alkohol je za človeka strupena snov. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol je škodljiv, ker škoduje različnim organov v našem telesu; jetra, ledvice...in lahko sčasoma privede do zasvojenosti.

24. Ljudje se pod vplivom drog bolje zabavamo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži

Ljudem se pogosto tako zdi, ali pa poskušajo o tem prepričati sami sebe in druge. V resnici pa se sploh ne zabavajo, le njihovi možgani so omamljeni in ne vedo čisto zares, kaj se dogaja. So otopeli. Kasneje pa se prepričujejo, da so se imeli fajn in dobro. In pogosto to ponavljajo, brez da bi se kdaj zares zabavali. S tem pa postajajo vedno bolj otopeli in nezmožni, da bi se zares zabavali.

Moje mnenje o delavnicah

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se v tem času naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Ali bi imel/a takšne delavnice še naprej (naslednje leto, kdaj drugič)?

a.) DA

b.) NE

4. Ali misliš, da boš, ko boš star/a 18 let:

a.) Alkohol bom pil/a le občasno. (zmerno)

b.) Alkohola ne bom pil/a.

c.) Napil/a se bom, če se bodo tudi drugi.

č.) Seveda bom pil/a alkohol, saj to ni nič takega.



5. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med delavnicami:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

6. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

7. Bi kaj spremenil/a?

8. Ali ste se s starši kdaj pogovarjali o tej temi?

a.) Nikoli.

b.) Nikoli, pa bi se rad/a o tem kdaj pogovarjal/a.

b.) Da.

c.) Da, vendar bi se rad/a o tem s starši še več pogovarjal/a.



Hvala za sodelovanje! Lepo nam je bilo skupaj z vami.



Zaključno srečanje

Namen srečanja je, da učenci predstavijo svojim staršem znanja in stališča, ki so jih pridobili na delavnicah. Zaključno srečanje vključuje tudi delavnico za starše na temo smiselnega ravnanja z alkoholom v družini. Za zaključek se učencem podelijo diplome za uspešno sodelovanje v programu »Lepo je živeti«.

Potek srečanja:

Delavnica za starše in priprava učencev na predstavitev potekata istočasno, vendar v različnih prostorih. Voditelji delavnic pripravljajo učence na predstavitev, predstavnik Inštituta pa med tem vodi delavnico za starše. Ob koncu se voditelji, starši in učenci zberejo v istem prostoru, kjer učenci predstavijo, kaj so se naučili, ter prejmejo diplome.

1. Priprava učencev na zaključno srečanje:

Voditelji delavnic učence 5. razreda oziroma obeh 5. razredov zberejo v enem razredu, kjer jih skupaj pripravijo na predstavitev. Pri pripravi in organizaciji učencev lahko pomagata tudi razredničarki. Učenci se razdelijo po skupinah glede na to, kako so se pripravljali za nastop. Na primer skupina učencev, ki je izdelala in bo predstavila plakat z reklamo proti alkoholu, se pripravlja skupaj; skupina, ki bo predstavila rap komad, naj se pripravlja skupaj itd. Voditelja naj poskrbita, da bodo nastopali vsi učenci in da bodo predstavljene vse teme iz posameznih delavnic. Vsak učenec naj bo vključen v vsaj eno od skupin. Voditelj naj si označi na list, kdo je v kateri skupini in vrstni red nastopajočih skupin oz. učencev. Vsaka skupina oz. učenec mora jasno vedeti, kdaj je na vrsti za nastop. Prav tako mora vsak učenec jasno vedeti, kaj bo povedal. Vsaka skupina se pred nastopom predstavi, tako da vsak učenec pove svoje ime in eden od učencev, kaj bodo predstavili. Če je na voljo še dovolj časa, naj voditelja v razredu izvedeta »generalko«. Po preteku časa, ki je bil na voljo za pripravo učencev na nastop, vsi skupaj odidejo v prostor, kjer so starši. **45 min**

2. Nastop za starše:

Eden od voditeljev delavnic pred starši na kratko predstavi delo čez celotno šolsko leto:

- 8 delavnic v času razrednih ur, eno srečanje na mesec ter zaključno srečanje s starši,
- na začetku socialna igrice, da se »ogrejemo« in bolje med seboj spoznamo,
- v jedru delavnic smo dali poudarek na: dobro samopodobo, dobre navade in življenjske naloge, spoznavanje alkohola kot substance, vplive alkohola na telo in medsebojne odnose, na zavzemanje stališč do pitja alkoholnih pijač, pri čemer smo učence seveda spodbujali, da alkoholu rečejo »ne«.
- na koncu delavnic so učenci dobili domačo nalogo, ki je povezovalni element z naslednjo delavnico (rdeča nit).

Sledi nastop skupin, kjer nekdo od voditeljev povezuje celoten program. Nastopi naj si sledijo tako, da se iz vsake delavnice predstavi neko temo (npr. v prvi delavnici sta dva učenca pohvalila sebe in drugega-kaj mu gre dobro od rok, kaj jima je všeč na drugemu). Pred nastopom posamezne skupine učencev voditelj o vsaki delavnici pove par stavkov (dodano v prilogi Povzetek delavnic za 5. razred). Za popestritev se lahko med posameznimi delavnicami dodajo »rap komadi«. Po nastopu skupin sledi podelitev diplom za učence. **40 min**

3. Slovo:

Na koncu se voditelji zahvalimo ravnatelju, svetovalni delavki in razredničarki/ama za vso podporo, staršem, da so prišli in najbolj otrokom, da so sodelovali med delavnicami in da smo se imeli lepo z njimi. Zaželim jim veliko uspehov v prihodnosti. **5 min**

DELAVNICE ZA 5. RAZRED

1. DELAVNICA: Navdušujoče spoznavanje sebe in drugih

Namen delavnice

- Spoznavanje učencev.
- Učenci se začnejo zavedati svojih pozitivnih lastnosti, stvari, ki so jim na njih všeč, stvari, ki jih znajo dobro opraviti in tako razvijajo dobro samopodobo.
- Poudarek je tudi na razmišljanju o stvareh, ki jih znajo dobro opraviti njihovi sošolci in sošolke ter na iskanju njihovih dobrih lastnosti.
- Učencem poskušamo dati spoznanje, da je vsak od njih dober in pomemben.

Vsebina delavnice:

- spoznavanje učencev in njihove dobre lastnosti,
- kaj mi gre dobro od rok (zase in za sošolce),
- kaj mi je na meni všeč (zase in za sošolce).

Metoda dela:

- socialna igrice,
- delavni list + menjavanje listov,
- spodbujanje učencev.

2. DELAVNICA: Vsakdanje življenjske naloge

Namen delavnice:

- Otrokom podati spoznanje, katere so njihove vsakdanje naloge in kaj vse potrebujejo za njihovo izpolnitev.

Vsebina delavnice:

- spoznavanje učencev in razreda kot celote,
- kaj sem ta teden dobro opravil,
- vsakdanje življenjske naloge,

- kaj vse potrebujemo za zdravo življenje,
- predstavitev rožic.

Metoda dela:

- socialna igrice,
- pregled domače naloge,
- pogovor + pisanje na tablo,
- delavni list + pogovor,
- pogovor o rožicah.

3. DELAVNICA: Alkohol in njegov vpliv na telo

Namen delavnice:

- Je podati otrokom osnovne informacije o lastnostih alkohola predvsem o njegovem škodljivem vplivu na človeka.

Vsebina delavnice:

- naloge, ki so jih učenci neradi opravili + zakaj je bilo potrebno, da je to nalogo vseeno opravil + kako se je ob tem počutil,
- spoznavanje etanola,
- značilnosti alkohola,
- vpliv alkohola na človeka (telesno, duševno, socialno).

Metoda dela:

- domača naloga,
- vohanje etanola + pripovedovanje,
- predavanje + pogovor + risanje na tablo + igra vlog.

4. DELAVNICA: Alkohol vpliva na življenjske naloge, naše vedenje in odnose z bližnjimi

Namen delavnice:

- Preko primerjave z rožico, ki jo je uničil alkohol, tako da ne more več opravljati svojih nalog, učenci lažje razumejo kako alkohol vpliva na človeka in na opravljanje njegovih življenjskih nalog.
- Preko igrice, ki jo igrata voditelja, učenci spoznajo, da alkohol spreminja naše vedenje in odnose z bližnjimi.

Vsebina delavnice:

- opazovanje rožic (kaj se je zgodilo s tisto, ki so jo zalivali z alkoholom in kaj s tisto, ki so jo zalivali z vodo),
- življenjske naloge rožica (kako jih je alkohol uničil),
- življenjske naloge človeka-otroka (kako bi jih alkohol uničil),
- alkohol spreminja naše vedenje in vpliva na odnose med ljudmi.

Metoda dela:

- domača naloga
- pogovor
- delavni listi
- igra vlog

5. DELAVNICA: Oblikovanje stališč – znam reči »NE«

Namen delavnice:

- Učenci se v različnih situacijah naučijo zavzemati stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

Vsebina delavnice:

- vpliv alkohola na človeka (trditve),
- oblikovanje stališč do alkohola (možne odločitve).

Metoda dela:

- domača naloga,
- delavni list,
- igra vlog.

6. DELAVNICA: Zagovarjanje stališč – čemu, kdaj in kako reči »DA« in »NE«**Namen delavnice**

- Učenci se naučijo, kako v različnih situacijah zavzeti stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

Vsebina delavnice:

- Zagovarjanje stališč do alkohola – kako reči alkoholu »ne«.

Metoda dela:

- domača naloga,
- delavni listi,
- igra vlog.

7. DELAVNICA: Zdrava zabava**Namen delavnice:**

- Učenci skupinsko zagovarjajo svoje stališče do pitja alkohola, pri tem pokažejo svojo kreativnost ter se pri tem zabavajo.

Vsebina delavnice:

- reklama proti alkoholu,
- rap komad,

Metoda dela:

- domača naloga,
- delo po skupinah,
- skupinska predstavitev

8. DELAVNICA: *Kaj vem?*

Namen delavnice:

- Ponovitev znanja in stališč, ki so si jih učenci pridobili na prejšnjih delavnicah.

Vsebina delavnice:

- Ponovitev vsebin preteklih delavnic.

Metoda dela:

- kviz.

PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE ŠESTIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

1. delavnica za 6. razred

Namen delavnice: je utrjevanju vsebin in ponovitev znanj, ki so jih obravnavali na delavnicah v petem razredu.

Potek delavnice:

1. šolska ura

Namen delavnice je ponovitev pomena dobrih navad.

1. Pozdrav: Voditelja se učencem predstavita in povesta kaj se bo na delavnici delalo.

5 minut

2. Socialna igrice: Stol na moji desni je prost

Opis igrice: Stole razvrstimo v krog. V krogu mora biti en stol več kot je vseh učencev. Pri igrici sodelujejo tudi voditelji. S predstavitvijo začnejo voditelji. Potem naslednji učenec pri katerem je desni stol prazen, pokliče enega učenca naj se usede na ta stol. Ta se predstavi in pove eno svojo dobro navado. Učence moramo opozoriti, da lahko vsak pride na stol le enkrat in da na vrsto pridejo vsi.

10 minut

3. Dobre navade:

Učencem preberemo navodila, ki so na listu »majhne dobre navade«. Potem jim razdelimo liste, ki jih izpolnijo po navodilih. Ko vse izpolnijo, skupaj pogledamo

- ❖ kdo je zbral največ podpisov različnih oseb pri različnih dobrih navadah
- ❖ za katere dobre navade je bilo najtežje dobiti podpis sošolca in za katere najlažje
- ❖ vprašamo, če je kdo dobil podpis sošolca za zanimivo dobro navado, za nenavaden šport in kakšna je ta zanimiva dobra navada oziroma nenavaden šport
- ❖ če je čas, se še malo pogovorimo o teh dobrih navadah.

30 minut

2. šolska ura

Namen delavnice je ponovitev znanj, ki so jih osvojili na delavnicah v prejšnjem šolskem letu.

1. Socialna igrice: »Zamenja naj se«

Opis Igrice: Uporabimo stole, ki so že postavljeni v krogu. Vendar stran vzamemo toliko stolov, da je en stol manj kot je učencev + voditelji. Otroci se posedejo v krog, eden od njih pa ostane na sredini. Ta npr. pravi: »Zamenja naj se tisti, ki je danes pozajtrkoval.« Vsi, ki so tisti dan zaužili zajtrk, se presedejo na drugo mesto. Otrok, ki ostane na sredini, najde drugi razlog za zamenjavo. Pri igrici sodelujejo tudi voditelji, ki naj igrico začnejo.

7 min

2. »show« kviz: ODGOVORI ALI IZPUSTI

Učence razdelimo na dve skupini FANTJE-DEKLETA. Stole postavimo tako, da so v dveh vrstah (druga nasproti druge). Na eni strani so dekleta, na drugi fantje.

Povemo jim kaj se bomo šli in jim damo navodila, ki jih morajo upoštevati.

- Voditelji imajo kuverte z vprašanji, ki so oštevilčena (na kuverti je napisana številka). Voditelj da kuverto učencu, ki je na vrsti. Ta odpre kuverto, prebere vprašanje in odgovori na vprašanje.
- Odgovarjali boste na vprašanja, ki so povezana z delavnicami, ki ste jih imeli v petem razredu-lansko leto.
- Odgovarjal bo le eden na enkrat in sicer tisti, ki je na vrsti. Začeli bomo na začetku vrste. Ko ta odgovori na svoje vprašanje se usede na zadnji stol v vrsti. Ostali se premaknejo za en stol naprej.
- Potem odgovarja nasprotna skupina, in sicer tisti, ki je na začetku vrste. Tudi ta se potem, ko odgovori na svoje vprašanje presede na konec vrste. Ostali se premaknejo za en stol naprej.
- Izžrebamo, katera skupina začne.
- Če je v eni skupini več učencev kot v drugi, pridejo v tisti skupini, kjer jih je manj, nekateri učenci večkrat na vrsto po istem sistemu.
- Med tem, ko sošolec odgovarja na vprašanje ni dovoljeno prišepetavati. To se kaznuje z minus točko.
- Vsak učenec ima za odgovor 30 sekund časa.
- Za vsak pravilen odgovor skupina dobi eno točko. Točke zapisuje eden od voditeljev na tablo.
- Vsaka skupin ima na voljo dve vrsti pomoči. Vsako lahko izkoristi le enkrat. Ena pomoč je da se posvetuješ z enim sošolcem, druga pomoč pa je posvet s celo skupino. Za to imajo na voljo dodatnih 30 sekund. Možnost pomoči se napiše na tablo in se jo prečrta, ko je le-ta izrabljena.
- Če učenec po 30ih sekundah ne zna odgovora oziroma če odgovori narobe ima možnost odgovarjati učenec, ki mu sedi nasproti iz druge skupine. Če le ta odgovori pravilno njegova skupina dobi točko.
- Za napačni odgovor ne dobijo minus točke.
- Če nobeden ne pove pravilnega odgovora ga pove voditelj. **30 min**

3. Evalvacija in slovo: Učenci izpolnijo evalvacijske liste

8 min

Majhne dobre navade...

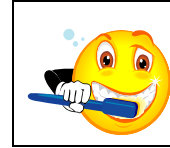
1. V učilnici najdi nekoga, za katerega velja trditev v okvirčku. Naj se ti podpiše na črto.
2. V vsak prostorček se ti lahko podpiše samo ena oseba.
3. Vsakdo se lahko na tvoj list podpiše le enkrat.
4. Tvoja naloga je zbrati čim več podpisov. Morda ti bo uspelo napolniti vse prostorčke!



Nekdo, ki je danes zjutraj zajtrkoval.



Nekdo, ki se je danes že pošteno nasmejäl.



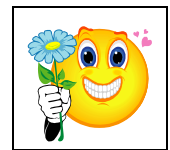
Nekdo, ki si trikrat na dan umiva zobe.



Nekdo, ki je v zadnjem mesecu prebral vsaj eno knjigo.



Nekdo, ki je v zadnjem tednu vsaj dvakrat igral nogomet.



Nekdo, ki se je v zadnjem tednu nekemu iskreno zahvalil.



Nekdo, ki si je danes zjutraj obul sveže nogavice.



Nekdo, ki je včeraj igral računalniške igrice največ pol ure.



Nekdo, ki je v zadnjem tednu pomagal sošolcu pri učenju.



Nekdo, ki se ukvarja z nenavadnim športom.



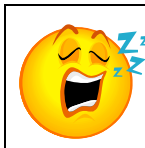
Nekdo, ki je včeraj pospravil posodo.



Nekdo, ki je bil v prejšnjem tednu vsaj enkrat v gozdu.



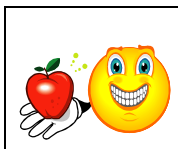
Nekdo, ki zna ali se uči igrati kitaro.



Nekdo, ki je ta teden vsako noč spal vsaj osem ur.



Nekdo, ki je včeraj gledal TV manj kot uro in pol.



Nekdo, ki je včeraj pojedel vsaj 3 sadeže.



Nekdo, ki je v tem tednu naredil vse domače naloge.



Nekdo, ki ima zelo zanimivo dobro navado.

1. Tine je nov učenec na šoli. Na poti domov se pogovarja z Binetom in Cenetom, ki sta na šoli zelo priljubljena. Povabita ga k Cenetu domov, da bodo skupaj pili pivo. Zagotovita mu, da za to ne bo nihče izvedel in da bo zabavno, ko se bodo vsi trije napili. Kaj naj Tine stori?

2. Tvoj najboljši prijatelj se je zblížal s skupino sošolcev, za katere je znano, da uživajo alkohol. Povabil te je, da se jim pridružiš v parku, kjer boste skupaj pili. Kaj boš povedal svojemu prijatelju glede povabila v park?

3. Po katerih znakih (telesnih in ostalih) veš, da je nekdo opit?

- rdeče podplute oči
- zatemnitve (megli se ti pred očmi)
- glavoboli
- problematična koža, suha koža in mozoljčki
- povečana verjetnost težav s srcem
- težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč
- želodčne bolečine
- prebavne motnje
- alkohol uspava – že v malih količinah
- težave pri hoji, pogosto padajo in prevračajo predmete, vrti se jim
- težje govorijo
- težave pri spominjanju
- slabost in bruhanje
- glavobol
- pijani ljudje so tarča posmeha in pomilovanja (ker izgledajo neumni, smešni) – najprej vas sprovcirajo, da pijete, potem se pa iz vas delajo norca, še naslednje dni...
- ne veš kaj delaš – izguba nadzora nad svojim vedenjem, ne moreš sprejemati varnih odločitev (prijatelji te izzivajo, da ti pa že ne boš udaril v kovinska vrata z roko, ti udariš - in si zlomiš roko)
- postaneš nasilen, žalosten, tečen
ko nekdo ne more več stati ter bruha je potrebno poklicati zdravnika

4. Kaj je to alkoholni maček?

Pojavu alkoholni maček pravimo fizičnemu in psihičnemu stanju človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil. Ko se zbudi, pa ga boli glava, žejen je, nič se mu ne da. Tečen je in gre vsem okoli sebe na živce.

5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?

Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti. Zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj in uničuje možganske celice. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

6. Naštej čim več negativnih vplivov alkohola na človekovo telo?

Alkohol znižuje naše telesne sposobnosti, negativno vpliva na naše notranje organe in jih postopoma uničuje (npr.: jetra–ciroza jeter, povečana verjetnost težav s srcem, težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč, želodčne bolečine, prebavne motnje, odpoved ledvic..). Alkohol pusti tudi vidne zunanje znake na telesu (npr. rdeče podplute oči, zatemnitve - megli se ti pred očmi, glavoboli, problematična koža, suha koža in mozoljčki,...)

7. Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

8. Kaj se zgodi če rastlino zalijemo z alkoholom? Utemeljite!

Alkohol je povzročil odmiranje rožice, ki ni več mogla opravljati svojih življenjskih nalog. Podobno se zgodi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše »zaradi večjega števila življenjskih nalog«.

9. Zakaj je potrebno, da naredimo domačo nalogo, pospravimo sobo, odnesemo smeti, kljub temu, da se nam tega ne ljubi narediti?

To je potrebno storiti zato, ker se s tem naučimo odgovornosti in rednega opravljanja vsakodnevnih nalog.

10. Naštej 3 vaše življenjske naloge?

Npr.: umivanje zob, izpolnjevanje šolskih obveznosti, zdrava prehrana, redna telesna aktivnost.

11. Kaj se zgodi z življenjskimi nalogami mladega človeka, ki pogosto popiva?

Človek začne zanemarjati svoje življenjske naloge in jih postopoma ne opravlja več.

12. Naštej 3 zdrave načine na katere zabavate s prijatelji?

13. Naštej 3 stvari, ki vam gredo dobro od rok?

14. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

15. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

16. Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Če nosečnice pijejo, se s tem posledično opija tudi plod, ker alkohol prehaja preko popkovine do njega.

17. Količina alkohola se zmanjša, če ji primešamo brezalkoholno pijačo npr. coca colo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Če redčimo pijačo, to ne zmanjša vsebnosti alkohola, ki ga popijemo. Vsebnost alkohola ostane ista.

18. Zastrupitev z alkoholom se nikoli ne konča s smrtjo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Zastrupitev z alkoholom se lahko konča tudi s smrtjo. Prevelika koncentracija alkohola v krvi povzroči smrt. Najprej se pojavi koma, človek preneha dihati in nato smrt. Veliko smrtnih žrtev povezanih z alkoholom se pa zgodi tudi v prometu.

19. Kadar pijemo alkohol, lahko vozimo. Le prej moramo spiti skodelico močne črne kave, iti na sveži zrak ali pod mrzlo prho in se bomo streznili. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Ne, ni res. Jetra potrebujejo določen čas za razgradnjo alkohola, na to ne vpliva noben zunanji dejavnik. Ko je alkohol enkrat v našem telesu, ni načina, s katerim bi lahko pospešili njegovo presnovo in izločanje.

20. Pozimi nas požirek alkohola ogreje. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol povzroči, da se žile na površju telesa razširijo. To sicer ustvari občutek toplote, v resnici pa telo hitreje izgublja toploto, kar privede do tega, da naša telesna temperatura pade.

21. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol upočasni delovanje naših možganov, kar pomeni, da se težje učimo, če pijemo alkohol. Alkohol vpliva tudi na našo koncentracijo, saj se le ta poslabša.

22. Alkohol je hrana. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol ni hrana, čeprav ima VELIKO kalorij. Nima pa nobenih vitaminov in mineralov.

23. Alkohol je za človeka strupena snov. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Alkohol je škodljiv, ker škoduje različnim organov v našem telesu; jetra, ledvice...in lahko sčasoma privede do zasvojenosti.

24. Ljudje se pod vplivom drog bolje zabavamo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži

Ljudem se pogosto tako zdi, ali pa poskušajo o tem prepričati sami sebe in druge. V resnici pa se sploh ne zabavajo, le njihovi možgani so omamljeni in ne vedo čisto zares, kaj se dogaja. So otopeli. Kasneje pa se prepričujejo, da so se imeli fajn in dobro. In pogosto to ponavljajo, brez da bi se kdaj zares zabavali. S tem pa postajajo vedno bolj otopeli in nezmožni, da bi se zares zabavali.

1. Tine je nov učenec na šoli. Na poti domov se pogovarja z Binetom in Cenetom, ki sta na šoli zelo priljubljena. Povabita ga k Cenetu domov, da bodo skupaj pili pivo. Zagotovita mu, da za to ne bo nihče izvedel in da bo zabavno, ko se bodo vsi trije napili. Kaj naj Tine stori?

2. Tvoj najboljši prijatelj se je zbližal s skupino sošolcev, za katere je znano, da uživajo alkohol. Povabil te je, da se jim pridružiš v parku, kjer boste skupaj pili. Kaj boš povedal svojemu prijatelju glede povabila v park?

3. Po katerih znakih (telesnih in ostalih) veš, da je nekdo opit?

4. Kaj je to alkoholni maček?

5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?

6. Naštej čim več negativnih vplivov alkohola na človekovo telo?

7. Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

8. Kaj se zgodi če rastlino zalijemo z alkoholom? Utemeljite!

9. Zakaj je potrebno, da naredimo domačo nalogo, pospravimo sobo, odnesemo smeti, kljub temu, da se nam tega ne ljubi narediti?

10. Naštej 3 vaše življenjske naloge?

11. Kaj se zgodi z življenjskimi nalogami mladega človeka, ki pogosto popiva?

12. Naštej 3 zdrave načine na katere zabavate s prijatelji?

13. Naštej 3 stvari, ki vam gredo dobro od rok?

14. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

15. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.

16. Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

17. Količina alkohola se zmanjša, če ji primešamo brezalkoholno pijačo npr. coca colo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

18. Zastrupitev z alkoholom se nikoli ne konča s smrtjo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

19. Kadar pijemo alkohol, lahko vozimo. Le prej moramo spiti skodelico močne črne kave, iti na sveži zrak ali pod mrzlo prho in se bomo streznili. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

20. Pozimi nas požirek alkohola ogreje. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

21. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

22. Alkohol je hrana. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

23. Alkohol je za človeka strupena snov. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

24. Ljudje se pod vplivom drog bolje zabavamo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE ŠESTIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

2. delavnica za 6. razred

Namen delavnice je poudariti pomembnost dobro strukturiranega in kvalitetnega prostega časa ter opozoriti na nevarnosti internetnih nasilnežev in iger na srečo.

1. šolska ura

Namen te ure je, da učencem prikažemo značilnosti ter pomembnost kvalitetno preživetega in dobro strukturiranega prostega časa. Opozorimo jih tudi na nevarnosti ob komuniciranju preko interneta ter jim svetujemo kako se izogniti virtualnim nasilnežem.

Socialna igrica:

Posedemo se v krog, vsak pove svoje ime in eno dejavnost, s katero se najraje ukvarja v prostem času. Na koncu voditelja povzameta, kar so učenci povedali (kateri so zdravi oz. nezdravi načini preživljanja prostega časa, kako ga najpogosteje preživljajo...) 15 min

Kaj je prosti čas:

Z učenci se pogovorimo o tem, kaj sploh prosti čas je:

- prosti čas ni obvezno delo,
- ni učenje doma,
- ni pouk in učenje,
- ni spanje ponoči,
- ni čas, ki je določen za določena opravila ali delo, ki so ga drugi določili,
- je tisti čas, v katerem počneš stvari, za katere si se sam odločil in so ti prijetne.

Na koncu povemo kak primer, kaj je prosti čas in kaj ni. Pogovor navežemo tudi na njihovo komuniciranje s prijatelji in neznanci preko interneta ter na nevarnosti, ki ob tem prežijo. Pomagamo si s prilogo *Virtualno nadlegovanje*. 30 min

Odmor

2. šolska ura

Namen te ure je prikazati značilnosti iger na srečo ter pogovoriti se o nekaterih možnih negativnih posledicah.

V drugi uri govorimo o igrah na srečo. Učence povprašamo, kaj to sploh je; katere igre na srečo poznajo; kaj bi kupili, če bi zadeli večjo vsoto denarja. Pogovor navežemo na žepnino. Koliko jo dobijo? Kaj naredijo z žepnino? Ali kaj kupijo? Ali jo varčujejo za kak poseben namen? Nato učencem prikažemo, kako delujejo igre na srečo:

- Vsak bo dobil 15 EUR denarja, v obliki treh koruznih zrn. Vsako zrno je vredno 5 EUR. Ta denar lahko obdržijo ali sodelujejo v igri, kjer imajo možnost zadeti še veliko več denarja.
- V vrečko polno koruznih zrn položimo 3 različno pobarvana zrnca koruze in jih pomešamo z ostalimi zrnji, tako da se pobarvana zrna ne vidijo skozi vrečko. To storimo tako, da cel potek vidijo tudi učenci. Razložimo jim, da ta zrnca prinesejo

velike zadetke (sami določimo koliko, npr. eno zrnce 100 EUR, drugo 200 EUR in tretje 300 EUR).

- Nato vprašamo učence, kdo bo zastavil svoj denar in poskusil svojo srečo. Na tablo zapišemo imena učencev, ki so se odločili poskusiti srečo. Ti učenci lahko zastavijo 5, 10 ali pa vseh 15 EUR oz. vsa tri zrnca.
- Sprehodimo se do teh učencev in jim ponudimo vrečko s koruznimi zrnji, da poskusijo izvleči zrna, ki prinesejo dobitke. Na tablo za vsakega učenca zapišemo, koliko denarja je zastavil in koliko zadel. Če ni zadel ničesar, zraven napišemo ničlo.
- Na koncu poudarimo, da imamo pri igrah na srečo zelo malo možnosti, da zadenemo. Denar, ki smo ga vložili v to, se nam zelo redko povrne. Dobiček od tega imajo predvsem lastniki, ki služijo na račun našega denarja. 30 min

Evalvacija + slovo.

15 min

VIRTUALNO NADLEGOVANJE

Kaj lahko naredimo, da se zaščitimo pred virtualnim nadlegovanjem?

- **Postavi računalnik z dostopom do interneta v odprt in skupen prostor.**
- **Nikoli ne izdaj svojih osebnih informacij, gesel, PIN kod itd.** – Osebnosti informacije vključujejo tvoje ime, imena prijateljev in svojcev, tvoj naslov, telefonsko številko, ime šole... Osebnosti informacije vključujejo tudi tvojo osebno fotografijo in tvoj e-naslov. Prosi za dovoljenje starše ali skrbnike, preden deliš informacije z internetno stranjo ali pri »chatu« s prijateljem, pa tudi ob registraciji za izdelek, ki je bil kupljen za tvoj računalnik. Gesla so skrivnost. Nikomur ne povej svojega gesla, razen staršem ali skrbnikom.
- **Ne verjemi vsemu, kar vidiš ali prebereš.** Le zato, ker ti nekdo na internetu pravi, da je star npr. 15 let, še ne pomeni, da govori resnico. Lahko je veliko starejši.
- **Bodi prijazen.** Bodi vljuden do drugih na internetu, ravno tako kot bi bil sicer »v živo«. Če je kdo do tebe nesramen ali zloben, se mu ne odzovi. Internetni ustrahovalci so takšni kot tisti »v živo« – oni ŽELIJO, da jim odgovoriš (ne omogoči jim tega zadovoljstva).
- **Ne pošiljaj sporočil drugim, ko si jezen.** Počakaj, dokler se ne pomiriš in imaš čas za razmislek. Potrudi se, da so tvoja sporočila napisana v mirnem stanju in korektno. Verjetno boš kasneje obžaloval, da si nekomu poslal jezno sporočilo. ZELO težko je popraviti škodo, ki jo lahko naredijo takšni »ogjenjčki«, potem ko si jih že poslal.
- **Ne odpiraj sporočil od neznanega pošiljatelja.** Če si v dvomih, vprašaj svoje starše, skrbnike ali drugo odraslo osebo.
- **Če imaš občutek, da je nekaj narobe, potem verjetno je narobe.** Verjemi svojim instinktom in občutkom. Če med surfanjem po internetu naletiš na nekaj, kar ti ni všeč, ti povzroča slabo počutje ali te straši, ugasni računalnik in povej to odrasli osebi.
- **Ni ti treba biti zmeraj »online«.** Izključi računalnik in se »vključi« v dejansko resničnost, ne virtualno. Spočij se. Ne bodi »online« ali povezan predolgo časa. Preživi čas s prijatelji in družino »off line«.

Kaj lahko narediš, če si žrtev virtualnega nasilneža?

- **Ne odgovarjaj na nasilneževa sporočila.** Čeprav si to morda res želiš, je ravno to tisto, kar si nasilnež želi. Želijo vedeti, ali so te uspeli razjeziti in ti povzročiti skrbi. Skušajo vplivati nate in te ustrahovati. Ne omogoči jim tega zadovoljstva.
- **Ne obdrži tega zase! NISI sam in tega NISI z ničimer zaslužil. Povej to odrasli osebi, ki jo poznaš in ji zaupaš.**
- **O tem obvesti svojega internet ponudnika ali ponudnika mobilne mreže.**

- **Obvesti lokalno policijo.**
- **Ne izbriši nasilneževih sporočil.** Ni ti jih treba prebrati, vendar jih obdrži, saj so dokaz. Morda boš na žalost spet dobil podobna sporočila in iz drugih poštnih predalnikov. Policija, internetni in mobilni ponudniki lahko uporabijo ta sporočila, da ti pomagajo. Ta sporočila lahko odkrijejo določene napotke, kdo ti to počne, vendar ne poskušaj razrešiti tega sam. Ne pozabi, povej to odrasli osebi. Poišči pomoč!
- **Zavaruj se.** Nikoli se ne dogovori za srečanje z nekom, ki si ga spoznal preko interneta, razen če gredo starši s teboj. Če se boš srečal z njim, naj bo to na javnem prostoru.

Morda boš moral izbrisati svoj trenutni e-mail račun ali račun mobilnega telefona in vzpostaviti novega. Če se problem z virtualnim nasiljem nadaljuje, stori to čim prej. Če si bolj tehnično podkovan, se greš lahko malo virtualnega detektiva in posreduješ policiji ali telekomunikacijskim operaterjem več informacij. Vendar se NIKOLI ne poskusi srečati osebno z nekom, za katerega sumiš, da je virtualni nasilnež. Najbolje, da to prepustiš legalnim avtoritetam.

Če dobiš nezaželeno vznemirjujoče sporočilo ali e-pošto od virtualnega nasilneža, lahko uporabiš desni klik miške na »glavi« sporočila in izbereš »Možnosti« na meniju.

Lahko uporabiš tudi programsko opremo za zaščito ali iskanje pošiljatelja vznemirjujočih sporočil (eMailTrackerPro, McAfee Parental Controls, Security soft – Predator Guard...).

Če sprejemaš vznemirjujoča sporočila preko internetnih poštnih ponudnikov, kot so Hotmail, Yahoo, Gmail itd., je težje izslediti pošiljatelja. Verjetno boš moral izbrisati svoj račun in vzpostaviti novega. Svoj nov e-naslov povej le peščici osebam, ki jim zaupaš.

Če sprejemaš vznemirjujoča sporočila preko programov instantnih sporočil (IM), kot so ICQ, MSN Messenger itd., imajo običajno ti programi opcije "Block", "Ignore" ali "Ban", ki jih lahko uporabiš.

Če si žrtev virtualnega nasilneža, ki je vzpostavil internetno stran, kjer te obrekuje ali se norčuje iz tebe, se poveži z internet ponudnikom in ga obvesti o tem, kar se dogaja. Obvesti tudi policijo.

Če gre za večje podjetje, ki gosti internetno stran, lahko traja dlje časa, da ti odgovorijo in obljubijo dejanje.

Najboljša obramba proti virtualnemu nasilnežu so zanesljivi in skrbni starši, svojci ali prijatelji.

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



1. delavnica za 7. razred

Namen delavnice: je utrjevanje vsebin in ponovitev znanj, ki so jih obravnavali na delavnicah v petem in šestem razredu ter pogovor o odnosu do hrane in kulture hranjenja.

1. šolska ura

Namen te ure je ponovitev znanja in stališč, ki so ga učenci pridobili na delavnicah v petem in šestem razredu.

1. Pozdrav: Voditelja se učencem predstavita in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici delalo. **5 min**

2. Pantomima: Voditelja učencem razložita pravila pantomime. Povesta jim, da bodo učenci po vrsti prihajali pred tablo, kjer se bo vsak najprej predstavil, izžrebal listek na katerem je napisano geslo, ki ga mora brez besed pokazati pred razredom. Nato voditelja učencu zastavita še vprašanje, ki se nanaša na ugotovljeno geslo. Učenec na vprašanje najprej poskusi odgovoriti sam, če pa ne zna, mu pomagajo ostali učenci iz razreda. Voditelja podkrepita in usmerjata učence k pravilnim odgovorom. **40 min**

2. šolska ura

Namen te ure je pogovor o izbirčnosti in kulturi hranjenja. Učence spodbudimo, da naj jedo čim bolj pestro in raznovrstno hrano ter jim predstavimo značilnosti kulturnega obroka. Pogovorimo se o bontonu hranjenja.

1. Igra vlog: Voditelja zaigrata igro vlog. Zgodba: Jan sedi za mizo pred krožnikom špinače, ki je ne mara jesti. V mislih si naglas govori, zakaj mora to pojesti, ker je tako grde barve in mu ta hrana že na pogled ni všeč, čeprav je še poskusil ni. Mama mu pa vedno »teži«, da naj vsaj poskusi, pa bo videl, da je dobra. Poleg tega nikoli ne pozabi reči kako zdrava je. Jezen je na mamo, ker mu ne dovoli od mize ne da bi špinačo vsaj poskusil. Med tem pozvoni zvonec. Jan odpre vrata in na vratih zagleda svojo sosedo Klara, ki ga je prišla povabit na igro pikada k njej domov. Janu je bilo zelo nerodno, ker je moral povedati, da mora najprej vsaj poskusiti špinačo, ki jo ima na krožniku potem pa lahko gre. Vendar njemu je ta špinača tako grde barve, da bo sigurno bruhal, če jo bo poskusil. Klara mu v smehu reče, da naj ne pretirava in naj vendar poskusi, saj je špinača zelo dobra. Predlaga, da mu ona pomaga pojesti špinačo, ker jo ima tako zelo rada. Klara z navdušenjem začne jesti špinačo in ob tem zelo uživa. Jan jo nekaj časa opazuje in se odloči, da bo tudi sam poskusil špinačo. Morda pa bo tudi njemu dobra, če že Klara tako uživa, ko jo je. Na koncu ugotovi, da je prav dobra in mu je žal, da je ni že prej poskusil. Ko pojedeta špinačo veselo odvihrata h Klari igrat pikado. **5 min**

2. Pogovor o izbirčnosti in prehranjevanju: Voditelja se z učenci pogovarjata o izbirčnosti pri hrani. Pri tem so jima v pomoč naslednja vprašanja:

- učence vprašata, kaj menijo o zaigrani igri vlog,
- ali jih je igra na kaj spomnila,

- so jim pogovori, da jim kdo »teži« glede tega, kaj morajo jesti in česa ne, poznani,
- ali v preteklosti kakšne jedi oziroma živila niso marali jesti, sedaj pa jih jedo,
- kaj se je zgodilo, da so to jed oziroma živilo začeli jesti,
- katerih jedi oziroma živila ne marajo jesti, ali so jih že vsaj poskusili,

Voditelja pogovor navežeta na določeno vrsto hrane, ki je zdrava, vendar je precej mladih ne je. Učence sprašujeta:

- kdo ima rad oziroma je določeno vrsto hrane (npr. špinača, meso, zelje, jabolko, olive, morski sadeži, mleko, orehi, rozine, paradižnik, rukola...),
- ali so to jed oziroma živilo jedli že od otroštva ali so jo začeli jesti kasneje,
- ali tudi njihovi starši ne jedo te jedi oziroma živila,
- kaj se je zgodilo, da so to jed oziroma živilo začeli jesti.

Povežeta pogovor na to, zakaj je dobro jesti raznovrstno hrano:

- tako dobimo v svoje telo vse potrebne hranilne snovi, vitamine, minerale, vlaknine.
- tudi če kakšne hrane ne marate, jo poskusite večkrat, saj nam pogosto na začetku ni všeč, sčasoma pa jo radi jemo.
- določeno živilo pripravite na različne načine in ga boste tako mogoče radi jedli (npr. nekemu špinača ni všeč kot priloga, rad pa je špinačni burek; nekdo ne mara jesti jabolko, rad pa je jabolčni zavitek)

12 min

3. Delo po skupinah: Učence razdelita v 4 skupine, vsaka skupina dobi svoj delovni list, ki ga izpolni.

- 1. skupina: kraj oz. prostor hranjenja – čim bolj natančno naj poskušajo napisati, kje naj bi se posamezni obroki jedli (zajtrk, malica, kosilo, večerja; npr. za mizo, ne pred TV).
- 2. skupina: čas hranjenja - napišejo, kdaj čez dan naj bi zaužili posamezne obroke oziroma kako naj bi bila naša hrana razporejena čez dan.
- 3. skupina: vsebina obrokov – napišejo, kaj naj bi jedli oziroma kakšna naj bi bila vsebina naših obrokov
- 4. skupina: način hranjenja – napišejo, kako jemo hrano oziroma način našega hranjenja. Kakšen je bonton hranjenja (npr.: urejena miza, uporaba pribora, od mize se ne vstaja predčasno, cmokanje, »podiranje kupčkov«...)

Ko skupine napišejo svoje predloge, vsaka skupina o tem še poroča. Voditelj na tablo zapiše predloge vsake skupine v štiri stolpce (za vsako skupino v en stolpec). Po poročanju vsake skupine voditelj vpraša še druge učence, če bi kaj dodali oziroma voditelja sama dodata še kakšen podatek, če je potrebno.

10 min

Poudarimo predvsem:

- **kje naj bi se posamezni obroki jedli:**
 - Obroke naj bi jedli sede za mizo.
 - Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, ki ga ne smemo izpustiti. Zaužili naj bi ga preden odidemo od doma.
 - Vsaj pri enem obroku dnevno naj bi se skupaj zbrala cela družina.
- **kdaj čez dan naj bi zaužili obroke oziroma kako naj bi bila naša hrana razporejena čez dan:**
 - Pomembno je, da imamo več manjših obrokov čez dan, vsaj tri obroke na dan, še boljše je pet obrokov.
 - Najpomembnejši obrok dneva je zajtrk, ki ga ne smemo izpustiti.

- Jejte takrat, ko je čas za obroke in se izogibajte vmesnim nezdravim prigrizkom (npr. čips).
- **kaj naj bi jedli oziroma kakšna naj bi bila vsebina naših obrokov**
 - Jejmo čim bolj raznovrstno hrano, ne pozabimo na sadje in zelenjavo.
 - Uživajmo predvsem sezonsko hrano, še boljše doma pridelano hrano.
 - Od časa do časa si lahko privoščite tudi kakšno sladico, pizzo, čips, čokolado, vendar naj ne bodo ta živila na vašem jedilniku prepogosto.
 - Bodite telesno aktivni in se ukvarjajte s športom.
- **kako jemo hrano oziroma način našega hranjenja:**
 - miza naj bo lepo pospravljena, brez odvečnih stvari na mizi, pogrnjena s prtom,
 - hrano serviramo v drugi posodi, kot smo jo skuhal,
 - lepo je, če je na sredini mize kakšna vaza z rožami oziroma kakšna druga dekoracija,
 - preden se začne jesti se počaka, da vsi pridejo k mizi,
 - obred pred začetkom hranjenja (lahko je to molitev ali misel ob kateri se zberemo in ji namenimo nekaj trenutkov),
 - prvi začne jesti tisti, ki je kosilo skuhal,
 - vsak si vzame toliko hrane, kot jo bo pojedel,
 - jejte počasi, vsak grižljaj dobro prežvečite, ne cmokajte, rigajte, pogovarjajte se prijetne vsebine, ne obrekujte in ne kritizirajte, ne bodite preglasni.
 - od mize ne vstajajte, ko ostali še jedo. **10 min**

4. Domača naloga: Učenci naj doma skupaj s starši organizirajo kulturno kosilo ali večerjo, po pravilih, o katerih smo se danes pogovarjali. Ob tem naj opazujejo, ali se je ta obrok razlikoval od njihovih običajnih obrokov. **3 min**

5. Evalvacija: Učenci izpolnijo evalvacijske vprašalnike. Voditelja se jim zahvalita za sodelovanje in se poslovita. **5 min**

Gradivo za pantomimo

Geslo: roža

Vprašanje: Kaj se zgodi, če rožo zalivamo z alkoholom?

Odgovor: Alkohol povzroči odmiranje rože, ki tako ne more več opravljati svojih življenjskih nalog (rast, razmnoževanje, cvetenje) in se posuši. Podobno se zgodi tudi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše zaradi večjega števila in kompleksnejših življenjskih nalog.

Geslo: košarka

Vprašanje: Naštej tri načine na katere se sam/a zabavaš?

Odgovor: Pomembno je, da se zabavamo na zdrav in ustvarjalen način.

Geslo: pomivanje posode

Vprašanje: Zakaj moramo v življenju narediti tudi stvari, ki se nam jih ne ljubi oz. nam niso všeč?

Odgovor: Tako se naučimo odgovornosti in rednega opravljanja vsakdanjih nalog.

Geslo: nosečnica

Vprašanje: Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

Odgovor: Če nosečnica pije, se s tem posledično opija tudi plod, ker alkohol prehaja preko popkovine do njega.

Geslo: smrt

Vprašanje: Ali pitje alkoholnih pijač lahko povzroči smrt? Kdaj?

Odgovor: Pitje alkoholnih pijač lahko povzroči smrt. Do smrti zaradi pitja alkoholnih pijač lahko pride zaradi zastrupitve z alkoholom. Alkohol precej smrtnih žrtev povzroči tudi v prometu. Pogoste so tudi druge nesreče in umori pod vplivom alkohola.

Geslo: igre na srečo

Vprašanje: Ali z igrami na srečo lahko obogatiš? Kakšne so te možnosti?

Odgovor: Možnost, da z igrami na srečo obogatiš je zelo, zelo majhna. Spomnite se na poskus s koruzo v 6. razredu.

Geslo: umivanje zob

Vprašanje: Naštej vsaj pet svojih dobrih navad!

Odgovor: Z dobrimi navadami skrbimo za svoje zdravje ter za dobre medsebojne odnose.

Geslo: koruza

Vprašanje: Ali se spomniš poskusa s koruzo, ki smo ga izvedli v 6. razredu? Opiši ga in povej, kaj smo želeli s poskusom sporočiti?

Odgovor: Pri poskusu s koruzo smo prikazali, kako delujejo igre na srečo. Vsak učenec je dobil 15 EUR v obliki treh zrn koruze. Ta »denar« je potem lahko obdržal ali pa z njim poskusil srečo, kjer bi lahko zadel še več denarja. Učenci, ki so se odločili, da bodo poskusili svojo srečo, so za vsako zrno koruze imeli eno možnost, da v vrečki koruze izžrebajo enega od pobarvanih zrn, ki bi jim prinesli več denarja.

Večina učencev se je želela preizkusiti v sreči, vendar nikomur ni uspelo, da bi izvlekel katerega od pobarvanih zrn. Ta poskus nam je pokazal, da je zelo malo možnosti, da pri igrah na srečo zadenemo.

Geslo: opotekajoča hoja

Vprašanje: Naštej vsaj tri telesne znake, po katerih veš, da je nekdo opit?

Odgovor: rdeče podplute oči, težave pri hoji, težave pri govorjenju,...

Geslo: maček

Vprašanje: Kaj je to alkoholni maček?

Odgovor: Pojavu alkoholni maček pravimo fizičnemu in psihičnemu stanju človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil.

Geslo: televizija

Vprašanje: Koliko časa in kaj si včeraj gledal/a po televiziji? Se ti zdi, da so to primerne vsebine? Kaj bi lahko delal/a tisti čas, ko si gledala televizijo?

Odgovor: Učenca spodbujamo, da gleda vsebine, ki so primerne in poučne za osnovnošolce ter da televiziji ne namenijo preveč časa.

Geslo: kolesarjenje

Vprašanje: Kako preživljaš svoj prosti čas? Ali je to zdrav način preživljanja prostega časa? (če ni: Kaj lahko storiš, da izboljšaš svoj način preživljanja prostega časa?)

Odgovor: Spodbujamo zdrav način preživljanja prostega časa .

Geslo: računalnik

Vprašanje: Kaj lahko narediš, če te nekdo preko spleta (npr.: prek gmail-a, facebook-a, netlog-a, MSN-ja,..) nadleguje?

Odgovor: Ne odgovarjaj na nasilneževa sporočila. O tem se pogovori s starši ali z neko starejšo osebo, ki ji lahko zaupaš.

Geslo: bolečina v želodcu

Vprašalnik: Naštej vsaj tri organe, ki jih alkohol uničuje?

Odgovor: jetra, ledvica, srce...

Geslo: knjiga

Vprašanje: Kako pitje alkoholnih pijač vpliva na učenje?

Odgovor: Alkohol zmanjšuje koncentracijo, povzroča težave s spominom...

Geslo: mladostnik

Vprašanje: Zakaj je alkohol še posebno nevaren za mlade ljudi?

Odgovor: Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti. Zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

Geslo: coca cola

Vprašanje: Količina alkohola se zmanjša, če alkoholni pijači primešamo brezalkoholno?

Odgovor: Vsebnost oziroma količina alkohola v pijači ostane ista. Večja je le količina pijače, ki jo popijemo, količina samega alkohola pa je enaka.

Geslo: internetni nasilnež

Vprašanje: Ali meniš, da se je pametno srečati z neznancem, ki ga poznaš le preko interneta?

Odgovor: Z neznancem, ki ga poznaš le prek interneta se ni pametno srečati, ker nikoli ne veš, kdo je ta oseba v resnici in kakšne namene ima s teboj.

Geslo: jok

Vprašanje: Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?

Odgovor: Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

Geslo: ples

Vprašanje: Kaj rad/a počneš v prostem času? Naštej vsaj tri stvari?

Odgovor: Pomembno je, da si pravilno razporedimo svoj prosti čas in se ne ukvarjamo le z eno aktivnostjo, kot je npr. gledanje TV ali igranje računalniških igrice.

Geslo: šola

Vprašanje: Naštej vsaj tri naloge v svojem vsakdanjem življenju?

Odgovor: Čeprav nam vse naše vsakdanje naloge niso všeč, pa pripomorejo k razvoju naše samodiscipline in uresničevanju življenjskih ciljev.

Geslo: sesanje

Vprašanje: Katera hišna opravila moraš opraviti doma? Zakaj je potrebno, da jih opraviš?

Odgovor: S tem, ko sodelujemo pri hišnih opravilih se naučimo delovnih navad, odgovornosti in rednega opravljanja vsakodnevnih nalog.

roža

bolečina v želodcu

košarka

knjiga

pomivanje posode

mladostnik

nosečnica

coca cola

smrt

jok

igre na srečo

internetni nasilnež

umivanje zob

ples

koruza

šola

opotekajoča hoja

sesanje

maček

računalnik

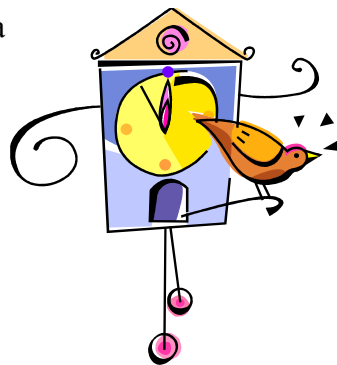
televizija

kolesarjenje

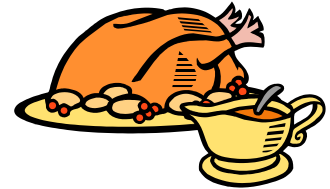
Kje naj bi se jedli obroki hrane.
Pomislite na prostor kjer naj bi se jedli posamezni obroki!



Kdaj čez dan naj bi zaužili obroke oziroma kako naj bi bila naša hrana razporejena čez dan.



Kaj naj bi jedli oziroma kakšna naj bi bila vsebina naših obrokov



Kako jemo hrano oziroma način našega hranjenja oziroma način našega hranjenja



Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



2. delavnica za 7. razred

PREVENTIVA MOTENJ HRANJENJA

1. šolska ura

Namen ure je poudariti pomembnost pravilne razporeditve obrokov čez dan oz. preko tedna ter opozoriti učence na pravilen ritem hranjenja.

Socialna igrica:

Vsi se posedemo v krog. Voditelj začne, pove svoje ime in eno zdravo hrano, ki jo rad je. Vsak naslednji ravno tako pove svoje ime in eno zdravo hrano. Nadaljujemo v krogu toliko časa, dokler zopet ne pridemo do voditelja. Ta povzame prevladujoče jedi, ki so jih učenci našli ter jih označi kot zdrave ali nezdrave, seveda daje poudarek na zdravo hrano.

13 min

Delovni list:

Učencem razdelimo delovne liste. Na liste napišejo, koliko obrokov imajo na en tipičen dan v tednu in kaj pojedjo, ter koliko obrokov imajo na en tipičen dan med vikendom in kaj pojedjo.

7 min

Ko učenci končajo z izpolnjevanjem delovnega lista, sledi pogovor o tem, koliko obrokov imajo in kaj jedo. Zanimajo nas razlike v prehrani med tednom in med vikendom.

7 min

Osnovne življenjske potrebe:

Učence povprašamo, kaj so osnovne življenjske potrebe. Te potrebe zapišemo na tablo – samo štiri osnovne potrebe (npr. hrana, pijača, dihanje, spanje). Iz pogovora o življenjskih potrebah razvijemo debato v smer zdravega prehranjevanja (npr. hrana je ena izmed naših osnovnih potreb in zdravo prehranjevanje je ključnega pomena za naše zdravje in na splošno za življenje). Pri prehrani moramo biti pozorni na štiri pomembne značilnosti: vrsta hrane, količina hrane, ritem hranjenja in lastno doživljanje hrane.

5 min

Temu sledi merjenje srčnega utripa... Učenci naj na svojem zapestju otipajo srčni utrip. Nato ga merijo 10 sekund (otipati bi morali 10-14 udarcev). Nato vsi otroci začnejo skakati na mestu toliko časa, dokler jih večina ne odneha. Temu sledi ponovno merjenje srčnega utripa – ponovno 10 sekund (otipati bi morali 20-28 udarcev). Sledi pogovor o tem, ali bi srce zdržalo, če bi ves čas skakali. Kaj bi se z njim zgodilo? Kaj bi se s srcem zgodilo, če bi bili ves čas čisto pri miru (srce bi bilo vedno počasneje...)? Vse skupaj navežemo na RITEM HRANJENJA. Tako kot je pomemben ritem bitja srca, je enako pomemben tudi ritem hranjenja. Zelo pomembno je, da človek je redno, da ima pet obrokov na dan. Na tem mestu se navežemo na ŽIVLJENJSKE NALOGE ČLOVEKA. Malo povprašamo, ali se kaj spomnijo, kaj so to življenjske naloge. Malce jih obnovimo, zelo pomembno je, da poudarimo zajtrk. Zajtrk je zelo pomemben obrok, ki ga ne bi smeli izpuščati. Daje nam energijo za delo v šoli ali službi oz. za začetek dneva. V kolikor začnemo izpuščati obroke, se začne naše telo

na to odzivati. Ne moremo več tako funkcionirati, kot smo prej. Začnemo opuščati svoje življenjske naloge... itn.

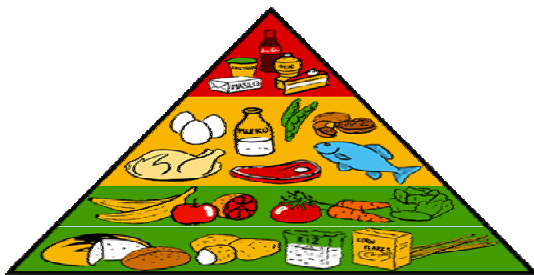
13 min

2. šolska ura

Namen ure je poudariti pomembnost ustreznega prehranjevanja, na kratko prikazati značilnosti motenj hranjenja ter spodbujanje dobrih medosebnih odnosov v razredu preko iskanja pozitivnih lastnosti pri učencih.

Piramida življenjskih potreb:

S prikazom piramide živil najlažje razložimo, kako lahko smiselno izbirate in kombinirate živila, da bo vaša prehrana ustrezna in zdrava.



Piramida s svojo obliko ponazarja, katere hrane naj bo na našem jedilniku največ. Uganili ste: največ boste zaužili tiste hrane, ki se nahaja na dnu piramide in zmanjševali količino jedi, ki si sledijo proti vrhu piramide. Najmanj boste zaužili tiste vrste hrane, ki se nahajajo na vrhu

piramide. Da bo še bolj jasno, so posamezna polja pobarvana kot luči na semaforju:

- **zeleno:** v tem polju se nahajajo sestavljeni ogljikovi hidrati in živila iz skupine sadje in zelenjava; teh živil jejte čim več,
- **oranžno:** na oranžni polici so živila iz skupine meso, mesni izdelki, perutnina, jajca in mleko in mlečni izdelki. Živila iz te skupine naj bodo pusta ali posneta,
- **rdeče:** živila na vrhu piramide uživajte redko. Na tej polici se nahajajo maščobe, olja in slaščice.

Piramida zdrave prehrane navaja tudi število priporočenih enot, ki naj bi jih zaužili dnevno iz vsake skupine živil, ki se nahajajo na posameznih policah piramide. Vedeti morate, da so te enote le okvirna priporočila. Manj enot boste zaužili takrat, ko boste večino časa presedeli ali počivali in ne boste porabili veliko energije s telesno dejavnostjo. Če se ukvarjate s športom ali pomagata staršem delati na kmetiji, morate zaužiti več enot, kot je priporočeno. S piramido lahko celo načrtujete, kako zdravo izgubiti kakšen odvečen kilogram. Če ste zares debeli in morate shujšati - takšnih najstnikov pri nas ni veliko - potem poiščite strokovno pomoč.

8 min

Pogovor o motnjah hranjenja:

Povprašamo učence, ali poznajo kakšno motnjo hranjenja. Poznamo štiri vrste motenj hranjenja. To so anoreksija, bulimija, prisilno (kompulzivno) prenajedanje in ortoreksija. Ortoreksija je zasvojenost z zdravo prehrano. Bolniki strogo ločijo med dovoljenimi in nedovoljenimi živila. Za izbiro živil pogosto porabijo izjemno veliko časa, včasih več ur na dan. Preštevanje ali preračunavanje kalorij, vitaminov, hranilnih vrednosti, škodljivih snovi in podobnega jim je zelo pomembno. Dovoljeno količino živil postopoma zmanjšujejo. Edina naravna motnja hranjenja je diabetes. Podamo nekaj osnovnih podatkov o motnjah hranjenja.

5 min

Igrica:

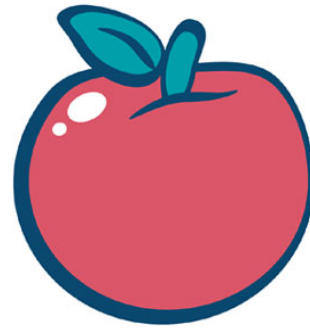
Vsakemu učencu na hrbet z majhnim koščkom selotejpa nalepimo list papirja. Naloga je, da mora vsak sošolec vsem ostalim sošolcem na hrbet napisati eno njihovo pozitivno lastnost. Nekaj, kar mu je na tem človeku všeč (to je lahko neka njegova lastnost, nekaj, kar dobro počne itn). Na koncu sledi izdelava skupnega plakata, na katerega bodo vsi sošolci napisali eno misel s svojih listov, ki jim je najbolj všeč.

12 min + 10 min

Evalvacija + slovo

10 min

Delovni list



MOJI OBROKI MED TEDNOM IN OB VIKENDU

1. Moji obroki med tednom:

Napiši koliko obrokov in kaj poješ en dan med tednom.

2. Moji obroki med vikendom:

Napiši koliko obrokov in kaj poješ en dan med vikendom.



živalske
in rastlinske maščobe,
slaščice

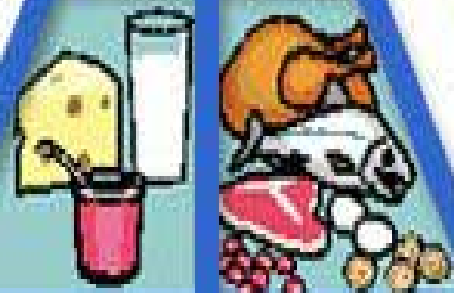


OLJE
SLADKOR
MAŠČOBE

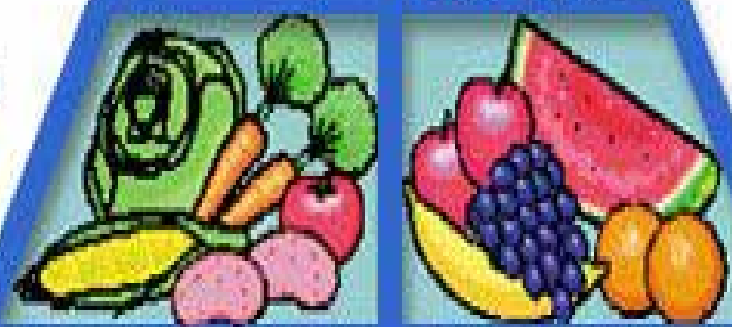
meso, perutnina,
stročnice
jajca, oreški



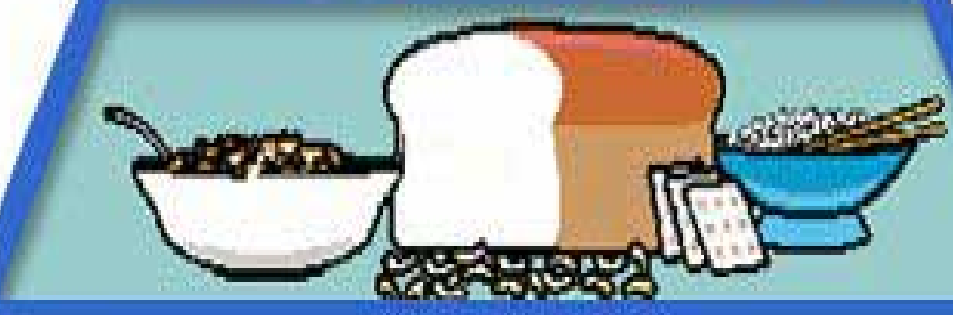
mleko in
mlečni izdelki



zelenjava



sadje



kruh, žita, riž in testenine



Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE OSMIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

1. delavnica za 8. razred

Namen delavnice: je utrjevanje vsebin in ponovitev znanj, ki so jih učenci obravnavali na delavnicah v petem, šestem in sedmem razredu ter pogovor o učinku drog na človeka.

Prva šolska ura

Namen te ure je ponovitev znanja in stališč, ki so jih učenci pridobili na delavnicah v petem, šestem in sedmem razredu.

- 1. Pozdrav:** Voditelja se učencem predstavit in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici počelo. **5 min**
- 2. Socialna igrice:** Voditelj razloži pravila igrice. Najprej se vsi usedejo v krog. Voditelj vzame v roko žogico in začne s predstavitvijo. Pove svoje ime in predstavi svojega vzornika (npr. slavni pevec, nekdo od sorodnikov) ter pove, zakaj mu je ta oseba vzornik. Nato vrže žogo enemu od učencev, ki nadaljuje predstavitev. Igra poteka toliko časa, da vsi učenci in voditelja prideta na vrsto. **15 min**
- 3. Čebula presenečenja:** Čebulo presenečenja sestavimo sami iz več slojev papirja. V vsak sloj položimo listek z vprašanjem ali trditvijo. Na sredino »čebule« zavijemo paket bonbončkov, ki si jih učenci razdelijo tako, da vsak dobi enega. Učenci sedijo v krogu in si podajajo »čebulo«, ko voditelj reče »stop«, učenec, pri katerem se je »čebula« ustavila, odvijte en sloj in odgovori na vprašanje. Tako »čebula« potuje v krogu od učenca do učenca dokler ne zmanjka slojev papirja oziroma vprašanj in učenci pridejo do bonbonov, ki so zaviti v sredini. Voditelja pazita, da na vrsto pridejo vsi učenci. **25 min**

Druga šolska ura

Namen druge šolske ure je, da učenci spoznajo, da imajo droge lahko več različnih učinkov na človeka, ljudje pa različno reagirajo na te učinke. Učence spodbujamo, da zavzamejo svoje stališče do drog v različnih situacijah in ga znajo tudi zagovarjati.

1. Pandorina skrinjica:

Voditelja s pomočjo učencev pripravita razred na igro Pandorina skrinjica. Lepilni trak nalepijo na enem koncu učilnice na točko na tleh, ki označuje start za eno skupino in na točko, ki označuje start za drugo skupino. Točki naj bosta v isti liniji, razdalja med njima pa naj bo približno 3-4 metre. Enako storimo še na nasprotni strani učilnice. Razred razdelimo v dve skupini, ki tekmujeta druga proti drugi. Ti dve skupini pa razdelimo še na dve podskupini. Polovica članov ene skupine stoji za točko, ki je označena na eni strani učilnice na tleh, druga polovica članov pa za točko, ki je označena na drugi strani na tleh. Člani ene skupine si stojijo nasproti tako, da gledajo eni proti drugim. Druga skupina učencev se prav tako razdeli na dva dela in se postavi

vzporedno s prvo skupino. Ta aktivnost se odvija kot štafetni tek. Vsak tek se zaključi takrat, ko na cilj pride zadnji tekmovalec. V tekmi imamo 4 teke. Po vsakem teku, se tekma ustavi, in se ekipi poda dodatna navodila. Če komu med tekmo predmet, ki ga prenaša, pade na tla, se mora vrniti na start in začeti znova.

- 1. tek: Hitro hodijo s knjigo na glavi.
- 2. tek: Hitro hodijo s teniško žogico med kolena.
- 3. tek: Hitro hodijo tako, da nosijo teniško žogico na žlici v rokah.
- 4. tek: Hitro hodijo tako, da hkrati nosijo na glavi knjigo, med kolena držijo teniško žogico in v roki žlico s teniško žogico.

Po končanih tekih se pogovorimo o namenu igrice. Pri tem si pomagamo z naslednjimi vprašanji:

- Kako težko je bilo hoditi s knjigo na glavi?
- Kako težko je bilo hoditi s teniško žogico med kolena?
- Kako težko je bilo hoditi s teniško žogico na žlici?
- Kako težko je bilo hoditi z vsemi tremi predmeti naenkrat?
- Kateri tek je bil za vas najtežji?
- Je bil najtežji tek za vse isti tek?
- Imajo droge samo en učinek na naše telo? Razloži.
- Imajo različne droge enak učinek na naše telo?
- Ali lahko predvidevamo, kakšen učinek bo imela droga na posameznega človeka? Zakaj lahko oziroma zakaj ne moremo?
- Kaj nam ta aktivnost pove o drogah in njihovem vplivu na naše telo?
- Kakšno sporočilo nosi ta aktivnost v zvezi z drogami?

Na koncu povzamemo, da imajo droge več različnih učinkov na telo. Lahko se pokaže le en od teh učinkov, kar smo ponazorili s 1. tekom, kjer ste hitro hodili s knjigo na glavi, z 2. tekom, kjer ste hitro hodili s teniško žogico med kolena in s 3. tekom, kjer ste hitro hodili s teniško žogico na žlici. Pri vseh treh tekih vas je pri hitri hoji nekaj oviralo, podobno kot ovirajo človeka posamezni učinki zaužite droge. Ne moremo pa vedeti, kako bo droga učinkovala na posameznega človeka. Nekateri učinki so bolj opazni kot drugi, vendar se vsi skupaj združujejo in strahovito vplivajo na celotno telo. To smo ponazorili s tem, ko ste v 4. teku hitro hodili hkrati s knjigo na glavi, s teniško žogico med kolena in s teniško žogico na žlici v rokah. Pri tem teku vas je več stvari hkrati oviralo, podobno kot bi na vas pri zaužitju droge delovalo več različnih učinkov. Poleg tega tudi različni ljudje različno reagirajo na določeno vrsto droge, zato ne moremo z gotovostjo predvideti, kako bo droga delovala na posameznika. To se je videlo tudi v celotni igri, saj so imeli učenci težave pri različnih tekih – nekaterim so težave delale ene stvari, drugim druge. Podobno je tudi pri učinkih droge na ljudi, saj se ljudje različno odzivajo na drogo in nikoli se ne ve, kako bo droga vplivala na posameznika.

25 min

2. Problemske naloge:

Učence razdelimo v tri skupine. Vsaka skupina dobi en primer problemske situacije, o katerem se skupinsko pogovori, kako bi se v taki situaciji odločili in kakšno stališče bi zavzeli. Na koncu nekdo iz vsake skupine pove kako se je skupina odločila. **10 min**

3. Zaključek in evalvacija dela – izpolnjevanje vprašalnikov.

10 min

Pripomočki za delo:

- manjša žoga
- čebula presenečenja (star papir, listki z vprašanji, bonbončki, selotejp)
- 4 teniške žogice
- 2 žlici
- 2 knjigi
- barvni selotejp
- škarje

Vprašanja in odgovori za »Čebulo presenečenja«

1. Kako po tvojem mnenju zgleda opit človek?
2. Kakšne prednosti ima človek, ki ne pije alkohola?
3. Ali lahko najstnik postane zasvojen z alkoholom?
4. Kaj je to alkoholni maček?
5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?
6. Kako misliš, da alkohol vpliva na človekovo telo?
7. Ali pitje alkohola vpliva na odnose med ljudmi in kako?
8. Ali se spremeni količina alkohola, če alkoholni pijači primešamo brezalkoholno?
Npr.: če pivo zmešamo s fanto.
9. Naštejte tri naloge iz svojega vsakdanjega življenja?
10. Kaj zate pomeni, da je nekdo zasvojen z alkoholom?
11. Kaj lahko narediš sam, da živiš zdravo?
12. Kako se lahko izogneš internetnim nasilnežem?

13. Kako se pod vplivom alkohola obnašajo fantje in dekleta drug do drugega?

Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

- 1. Pitje alkohola je moja odločitev.**
- 2. Pitje alkohola se nikoli ne konča s smrtjo.**
- 3. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo.**
- 4. Ali je zdravo, da jem kar mi zapaše in kadar mi zapaše.**
- 5. Za lep videz je boljše čim manj jesti.**
- 6. S športnimi stavami zlahka obogatiš.**
- 7. Med igranjem računalniških igrvic sem zelo aktiven.**

Vprašanja in odgovori za »Čebulo presenečenja«

1. Kako po tvojem mnenju zgleda opit človek?

Človek, ki je opit, ima težave z ravnotežjem, smrdi po alkoholu, govori nerazločno. Poleg tega lahko opit človek postane nasilen, tečen, žalosten... Njegovo vedenje, razpoloženje in odnosi z drugimi se spreminjajo.

2. Kakšne prednosti ima človek, ki ne pije alkohola?

Človek, ki pije, začne zanemarjati svoje življenjske naloge in jih postopoma ne opravlja več.

3. Ali lahko najstnik postane zasvojen z alkoholom?

Da, najstnik lahko postane zasvojen z alkoholom in to prej kot odrasel človek. Mladostnik se še razvija in raste. Možgani se razvijajo do 21. leta starosti, alkohol pa uničuje možganske celice. Poleg tega mladostnik pogosto tehta manj kot odrasel človek in ima manjša jetra. Ko pije, mu koncentracija alkohola v krvi hitreje raste, zato postane hitreje opit od manjše količine alkohola. Tako se zasvojenost z alkoholom pri mladostniku razvije hitreje kot pri odraslem.

4. Kaj je to alkoholni maček?

Z izrazom alkoholni maček označimo fizično in psihično stanje človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil.

5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?

Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti, zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj in uničuje možganske celice. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

6. Kako misliš, da alkohol vpliva na človekovo telo?

Alkohol znižuje naše telesne sposobnosti, negativno vpliva na naše notranje organe in jih postopoma uničuje (npr.: jetra – ciroza jeter, povečana verjetnost težav s srcem, težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč, želodčne bolečine, prebavne motnje, odpoved ledvic...). Alkohol pusti tudi vidne zunanje znake na telesu (npr. rdeče podplute oči, zatemnitve - megli se ti pred očmi, glavoboli, problematična koža, suha koža in mozoljčki...)

7. Ali pitje alkohola vpliva na odnose med ljudmi in kako?

Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

8. Ali se spremeni količina alkohola, če alkoholni pijači primešamo brezalkoholno?

Npr.: če pivo zmešamo s fanto.

Vsebnost oziroma količina alkohola v pijači ostane ista. Večja je le količina pijače, ki jo popijemo, količina samega alkohola pa je enaka.

9. Naštajte tri naloge iz svojega vsakdanjega življenja?

10. Kaj zate pomeni, da je nekdo zasvojen z alkoholom?

Človek, ki je zasvojen z alkoholom, ima močno željo po pitju alkoholnih pijač. Ima težave z omejevanjem količine popite alkoholne pijače oziroma s prenehanjem pitja. Ne posveča več dovolj pozornosti, energije in časa nalogam, ki so pomembne v njegovem življenju. Npr. poslabša se njegov odnos do družine, prijateljev in službe. Več pozornosti, časa in energije pa nameni pitju alkohola. Nadaljuje s pitjem alkohola kljub temu, da ima zaradi tega težave s svojim zdravjem, ima slabe odnose s svojci in težave v službi ali šoli.

11. Kaj lahko narediš sam, da živiš zdravo?

Pazim na zdravo prehrano, dovolj se gibljam, ne pijem, ne kadim, se ne drogiram, pozitivno gledam na svet...

12. Kako se lahko izogneš internetnim nasilnežem?

Ne odgovarjaj na nasilneževa sporočila. O tem se pogovori s starši ali z neko starejšo osebo, ki ji lahko zaupaš. Z neznancem, ki ga poznaš le prek interneta se ni pametno srečati, ker nikoli ne veš, kdo je ta oseba v resnici in kakšne namene ima s teboj.

13. Kako se pod vplivom alkohola obnašajo fantje in dekleta drug do drugega?

Fantje in dekleta se v opitem stanju pogosto drugače obnašajo drug do drugega kot bi se, če ne bi prej pili. Med njimi pride do drugačnih odnosov. Pogosto se zgodi, da se fantje in dekleta v opitem stanju spustijo v spolne odnose. Dekleta izgubijo nedolžnost v opitem stanju, za kar jim je potem pogosto žal, saj so se to storile v opitem stanju proti lastni volji. Alkohol lahko ljudi sprosti, imajo manj zavor, lažje se odklopijo in jim daje navidezno svobodo.

Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!

1. Pitje alkohola je moja odločitev.

Trditev je pravilna, saj je pitje alkohola svobodna odločitev vsakega posameznika in te nima nihče pravice siliti v to.

2. Pitje alkohola se nikoli ne konča s smrtjo.

Trditev je napačna, saj pitje alkoholnih pijač lahko povzroči smrt. Do smrti zaradi pitja alkoholnih pijač lahko pride zaradi zastrupitve z alkoholom. Alkohol precej smrtnih žrtev povzroči tudi v prometu. Pogoste so tudi druge nesreče in umori pod vplivom alkohola.

3. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo.

Trditev je napačna, saj alkohol zmanjšuje koncentracijo, povzroča težave s spominom in zmanjšuje našo motivacijo za učenje. Vse to pa pripomore k temu, da se težje in manj učimo.

4. Ali je zdravo, da jem kar mi zapaše in kadar mi zapaše.

Trditev ni pravilna, saj je zdravo, da je naša prehrana raznovrstna, saj le tako v naše telo vnesemo vse potrebne hranilne snovi, vitamine in minerale. Prav tako naš organizem potrebuje določen ritem hranjenja, pri čemer je zaužita hrana razporejena na vsaj tri obroke dnevno.

5. Za lep videz je boljše čim manj jesti.

Ta trditev ne drži, saj ni pomembna le količina hrane, ampak predvsem vrsta hrane. Pomembno je, da jemo čim bolj raznovrstno hrano, z dovolj zelenjave in sadja. K lepi postavi pa veliko pripomore tudi redno gibanje in ukvarjanje s športom.

6. S športnimi stavami zlahka obogatiš.

Trditev je napačna, saj je možnost, da z igrami na srečo obogatiš zelo, zelo majhna. Spomnite se na poskus s koruzo v 6. razredu.

7. Med igranjem računalniških igrice sem zelo aktiven.

Trditev je napačna, saj smo med igranjem računalniških igrice telesno pasivni, ker sedimo na stolu, nepremično gledamo v ekran in pritiskamo na tipke.

Problemska naloga:

Spodaj so opisane tri situacije. Izberite si eno izmed njih in opišite, kako bi po vašem mnenju lahko najbolje reagirali in rešili situacijo. Svoj odgovor dobro obrazložite.

1. Rok gre s prijatelji v lokal, kjer se običajno zbira vesela družba. Star je 14 let in počuti se »frajersko«, ko se pridruži vrstnikom. Prijatelji naročijo pivo. Pridno praznijo steklenice. Nato eden od prijateljev povabi Roka pred lokal. Ponudi mu zvitek trave. Rok ve, da je to narobe, vendar ne želi, da bi ga izključili iz družbe. Kaj naj stori?
2. Starši, katerih otroke si pazil/a, se vrnejo opiti z zabave in te hočejo peljati z avtom domov. Kaj storiš?
3. Odpravite se v priljubljeno diskoteko na zabavo. Pred vhodom ti eden od prijateljev ponudi plesno drogo - ecstasy, da bosta lahko plesala celo noč in se imela »d best«. Kaj storiš?

Rok gre s prijatelji v lokal, kjer se običajno zbira vesela družba. Star je 14 let in počuti se »frajersko«, ko se pridruži vrstnikom. Prijatelji naročijo pivo. Pridno praznijo steklenice. Nato eden od prijateljev povabi Roka pred lokal. Ponudi mu zvitek trave. Rok ve, da je to narobe, vendar ne želi, da bi ga izključili iz družbe. Kaj naj stori?



Starši, katerih otroke si pazil/a, se vrnejo opiti z zabave in te hočejo peljati z avtom domov. Kaj storiš?



Odpravite se v priljubljeno diskoteko na zabavo. Pred vhodom ti eden od prijateljev ponudi plesno drogo - ecstasy, da bosta lahko plesala celo noč in se imela »d best«.

Kaj storiš?



Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



2. delavnica za 8. razred

PREVENTIVA ZASVOJENOSTI Z DROGAMI

Namen delavnice je, da učenci spoznajo kakšen vpliv imajo tobak in druge droge, predvsem marihuana, na človeka ter spodbujati njihovo sposobnost odločanja.

Prva šolska ura

Namen te ure je učencem prikazati, kako cigareti delujejo na naše dihanje in se pogovoriti o nekaterih značilnostih drog in tobaka.

- 1. Pozdrav:** Voditelja se učencem predstavitava in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici delalo. **5 min**
- 2. Tek na mestu:** Voditelja vse učence pokličeta pred tablo. Učencem naročita, naj tečejo na mestu in se pretvarjajo, da tečejo gor in dol po hribu. Preden začnejo, jih spomnita, da naredijo en globok vdih. Po dveh minutah jih ustavita in vsem razdelita slamice. Učenci še enkrat ponovijo postopek, vendar tokrat lahko dihajo le skozi slamico. Po končanih tekih se pogovorimo o tem, kaj smo hoteli s poskusom prikazati. Voditeljema so v pomoč naslednja vprašanja:
 - Kako ste se počutili, ko ste tekli prvič?
 - Kako ste se počutili, ko ste tekli in dihali skozi slamico?
 - Koliko vas je imelo težave s tekom in dihanjem skozi slamico?
 - Ali je bilo komu slabo, ko je dihal skozi slamico?
 - Kako se ta aktivnost povezuje s kajenjem?
 - Kaj nam ta aktivnost pove o kajenju?
 - Za katere aktivnosti mislite, da bi jih bilo težje izvajati, če bi bili kadilci?
 - Katere aktivnosti bi si želeli izvajati v prihodnosti, pa bi bile težje, če bi kadili?

Na koncu voditelja povzameta namen obeh tekov. Prvi tek ponazarja osebo, ki ne kadi. Drugi tek, ko učenci tečejo in dihajo le skozi slamico, pa ponazarja osebo, ki kadi. Oseba, ki kadi cigarete, vdihava v svoja pljuča katran. Pljuča imajo majhne "vrečke", ki se imenujejo alveoli in omogočajo proces dihanja. Nekaj katrana, ki pride do pljuč, se nabira v teh majhnih zračnih vrečkah. Ko se to zgodi, se pojavita dve stvari. Kot prvo se lahko te vrečke napolnijo s katranom in ne funkcionirajo več. Kot drugo se lahko te vrečke napolnijo s katranom in se razpočijo. V obeh primerih katran zmanjša sposobnost pljuč, da opravljajo svojo nalogo, zaradi česar nam primanjkuje zraka. Ta aktivnost ponazarja, kaj se zgodi, če oseba kadi in izkusi primanjčevanje zraka.

Katran v cigaretah je enak kot katran, ki ga uporabljajo za asfaltiranje cest. Če bi kadili eno škatlico cigaret na dan eno leto, je to enako, kot če bi inhalirali četrtno konzerve katrana v pljuča. **15 min**

- 3. Delovni list:** Voditelja učencem razdelita delovni list Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je *resnična ali izmišljena*, ki ga učenci rešijo. Vsako trditev, odgovor in obrazložitev odgovora prebere drug učenec, ki ga določita voditelja. Voditelja po potrebi popravita odgovor ali obrazložitev ali dopolnita. **25 min**

Druga šolska ura

Namen te šolske ure je prikazati učinek drog na možgane, pojasniti zakaj so droge bolj škodljive za mladostnike kot za odrasle ter razvijati sposobnosti odločanja in reševanja problemov.

- 1. Mladi in droge:** Glejte prilogo v Wordu in power point.
- 2. Delovni list:** Voditelja učencem razdelita delovni list *Kako se odločam*. Skupaj z učenci prebereta situacijo »*Na šolskem dvorišču so mi ponudili marihuano*« in jim razložita, kaj morajo narediti. Napisati morajo tri možne odločitve v taki situaciji ter kakšne so pozitivne in negativne posledice take odločitve. Na koncu vsak učenec napiše odločitev, za katero bi se on sam odločil.
- 3. Evalvacija:** Učenci izpolnijo evalvacijske vprašalnike. Voditelja se jim zahvalita za sodelovanje in se poslovita.

Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je resnična (R) ali izmišljena (I).



1. Zasvojenost z drogo je zgolj telesna. ____

2. Alkohol ogroža varnost pri vožnji, kajenje konoplje pa nima takšnega učinka. ____

3. Tobak je droga. ____

4. Marihuana ni škodljiva, saj še pomaga pri učenju. ____

5. Če se napije oziroma kakor koli zadene noseča žena, je veliko bolj zadet njen otrok kot ona. ____

6. Tisti, ki kadi, je enako uspešen pri športu kot tisti, ki ne kadi. ____



7. Dim v cigaretah konoplje povezujejo s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema (povečanje pljuč zaradi bolezenske razširitve pljučnih mehurčkov) in pljučnega raka. ____

8. Spolni odnos pod vplivom droge ali alkohola ima lahko nezaželene posledice. ____

9. Sledi snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi. ____

10. Zasvojen človek je svoboden. ____



Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je resnična (R) ali izmišljena (I).

1. Zasvojenost z drogo je zgolj telesna. I

Zasvojenost z alkoholom je telesna, duševna in socialna. Zasvojenost na telesnem področju se kaže tako, da človekovo telo nujno potrebuje alkohol. Npr. če taka oseba ne dobi alkohola se začne tresti, lahko nastopi tudi abstinenčna kriza (oseba lahko pade v nezavest in tudi umre). Zasvojenost na duševnem področju se kaže tako, da ima človek, ki je zasvojen z alkoholom močno željo po pitju alkoholnih pijač. Ima težave z omejevanjem količine popite alkoholne pijače oziroma s prenehanjem pitja. Zasvojenost na socialnem področju se kaže tako, da ne posveča več dovolj pozornosti, energije in časa nalogam, ki so pomembne v njegovem življenju. Npr. poslabša se njegov odnos do družine, prijateljev in službe. Več pozornosti, časa in energije pa nameni pitju alkohola. Nadaljuje s pitjem alkohola kljub temu, da ima zaradi tega težave s svojim zdravjem, ima slabe odnose s svojci in težave v službi ali šoli.

2. Alkohol ogroža varnost pri vožnji, kajenje konoplje pa nima takšnega učinka. I

Tako alkohol kot tudi marihuana znižujeta sposobnost za vožnjo.

3. Tobak je droga. R

Nikotin, ki je prisoten v tobaku, povzroča zasvojenost.

4. Marihuana ni škodljiva, saj še pomaga pri učenju. I

Marihuana zmanjšuje zbranost, zato ovira učenje.

5. Če se napije oziroma kakor koli zadene noseča žena, je veliko bolj zadet njen otrok kot ona. R

Katera koli droga, ki jo zaužije noseča ženska, vključno z alkoholom, prehaja skozi popkovnico do ploda. Nerojenega otroka, ki v materinem trebuhu še raste in se razvija, učinki alkohola oziroma droge veliko bolj prizadenejo kot pa odraslega človeka.

6. Tisti, ki kadi, je enako uspešen pri športu kot tisti, ki ne kadi. I

Kadilci so pri športu manj uspešni kot nekadilci. Oseba, ki kadi cigarete, vdihava v svoja pljuča katran, ki zmanjša sposobnost pljuč, da opravljajo svojo nalogo, zaradi česar nam primanjkuje zraka.

7. Dim v cigaretah konoplje povezujejo s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema (povečanje pljuč zaradi bolezenske razširitve pljučnih mehurčkov) in pljučnega raka. R

Dim v cigaretah konoplje je povezan s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema in pljučnega raka.

8. Spolni odnos pod vplivom droge ali alkohola ima lahko nezaželene posledice. ___

Pogosto se zgodi, da se ljudje v opitem stanju ali pod vplivom drog spustijo v spolne odnose, ki jih kasneje obžalujejo in se za njih ne bi odločili, če ne bi bili opiti ali pod vplivom drog. Taki spolni odnosi imajo pogosto nezaželene posledice. Npr.: večja možnost okužbe s spolno prenosljivimi boleznimi, večja možnost zanositve, spolni odnos z osebo, ki je ne poznajo, posilstvo...

9. Sledi snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi. R

Snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi, saj se ta snov težko izloči iz telesa. Snov se lahko po več letih sprosti in povzroči hipne in neljube učinke npr.: med vožnjo se ti zamegli, lahko se pojavijo duševne bolezni. Marihuana, ki se kadi v zadnjih letih, vsebuje veliko več THC-ja, kot ga je tista, ki so jo kadili v 60-ih letih. Marihuana vpliva tudi na genski material in s tem na naše potomce.

10. Zasvojen človek je svoboden. I

Zasvojenost daje človeku občutek navidezne svobode. V resnici pa ni tako, saj tak človek zanemari stvari, ki so za njega koristne in življenjsko pomembne, in se odloči za nezdravo razvado, ker se mu to zdi bolj nujno, zato ni svoboden v odločitvah. Npr. Oseba, ki je zasvojena s cigareti, gre ven na mraz in dež pokaditi cigareto, čeprav ve, da je zunaj zelo mrzlo in dežuje in se lahko prehladi. Dobro ve, da bi bilo zanjo bolje, da bi ostala notri, vendar gre vseeno ven na mraz in dobro ve, da tobak škoduje njenemu zdravju, a vseeno kadi še naprej.

MLADI IN DROGE

Nevrotransmitter je kemična snov, ki jo proizvajajo in sproščajo živčne celice v možganih. V možganih obstaja več različnih nevrotransmitterjev, ki prenašajo sporočila iz enega področja možganov do drugega. Najpomembnejša nevrotransmitterja, ki sta vpletena v zasvojenost, sta dopamin in serotonin. Dopamin sodeluje pri motivaciji, doživljanju veselja, zadovoljstva, pri gibanju in na splošno pri vedenju. Serotonin pa uravnava človeške ritme (npr. ritem spanja), čustva (agresivnost), apetit, pozornost, učenje, spomin, spolno vedenje.

Tako serotonin kot dopamin sta vpletena v t.im. **nagrajevalni možganski sistem**, ki zajema predele možganov, ki so osnova zasvojenosti. Nagrajevalni možganski sistem se začne v jedrih, ki so globoko v možganih. Ta jedra so povezana z vedenjem, ki sproža občutke ugodja oz. nagrajevanja. Ko človek doživlja ugodje, začneta serotonin in dopamin povezovati ta jedra med seboj ter s srednjim in s sprednjim delom možganov (čelni reženj) tako, da se sklene krog. Sprednji del je odgovoren za različne funkcije možganov: načrtovanje in kontrola vedenja, zaustavitev nezaželenega vedenja, presoja, sposobnost reševanja problemov, spomin... Srednji del možganov pa je odgovoren za čustva, spomin, gibanje... Dopamin povezuje tista področja možganov, ki so pobarvana z modrimi puščicami, serotonin pa tista, ki so pobarvana z rdečimi puščicami. Ko človek doživlja ugodje, si možgani to »zapomnijo« in te poti se ojačajo. Večkrat ko doživljamo ugodje, bolj so trdne te poti.

Naravni »nagrajevalci«, ki ojačujejo nagrajevalni možganski sistem, so hrana, tekočina, šport, spolnost, naklonjeno, ljubeče, skrbniško vedenje. Npr. ko jemo hrano, ki nam je zelo dobra, se »zbudita« serotonin in dopamin ter začneta pošiljati sporočila po modrih in rdečih poteh drugim predalčkom v možganih. Sklene se nagrajevalni krog v možganih. Rezultat tega je, da se počutimo zelo dobro, ko jemo to hrano. Možgani si to zapomnijo, zato želimo tudi v prihodnje jesti to hrano.

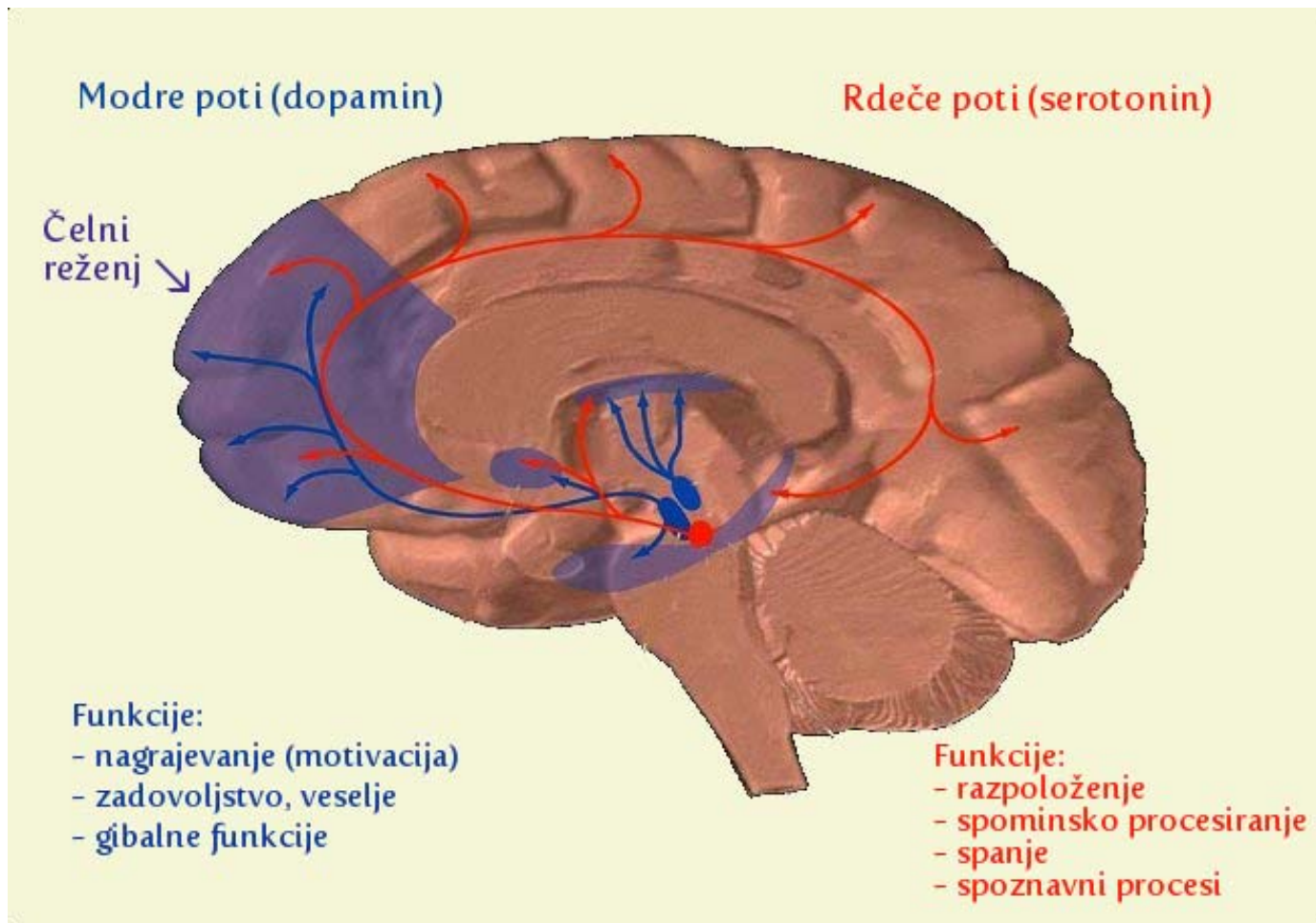
Droge so kemični nadomestek naravnih nagrajevalcev in ravno tako vplivajo na nagrajevalni možganski sistem, le da učinkujejo zelo hitro, so močnejši in imajo dolgotrajnejši učinek.

Npr. ko neka oseba pije alkoholno pijačo, se serotonin in dopamin ravno tako zbudita in začneta pošiljati sporočila drugim delom v možganih in ta človek se počuti dobro, doživlja ugodje oz. občutke nagrajenosti. »Nagrajevalni krog« se sklene in zaradi tega začne ta oseba iskati alkohol tudi v prihodnje. Če ta oseba zelo pogosto pije alkohol še naprej, se začnejo uničevati možganske celice. Tudi serotonin in dopamin ne moreta več uspešno pošiljati sporočil v možganih in zato možgani ne morejo več normalno delovati. Okvari se ravno tisti del možganov (čelni reženj), ki ga potrebujemo, da alkoholu rečemo »ne«. Podobno se v možganih dogaja tudi, ko uživamo druge droge. Zato je zasvojenost bolezen možganov.



MLADI IN DROGE

Možganski nagrajevalni sistem



Naravni “nagrajevalci”

- Hrana
- Tekočina
- Šport
- Spolnost
- Ljubeči odnosi



Zasvojenost je bolezen možganov

- Droge so kemični nadomestki naravnih ojačevalcev (hrana, tekočina, spolnost, ljubeče vedenje...); učinkujejo zelo hitro, so močnejši in imajo dolgotrajnejši učinek.
- Ponavljajoče se uživanje drog uničuje ravno tisti del možganov (sprednji del), ki ga potrebujemo, da drogi rečemo “ne”
- Zasvojenost je enaka za vse droge.

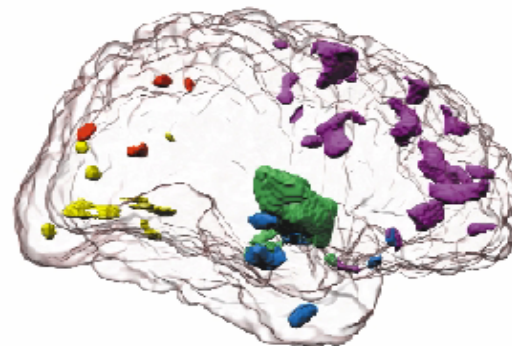
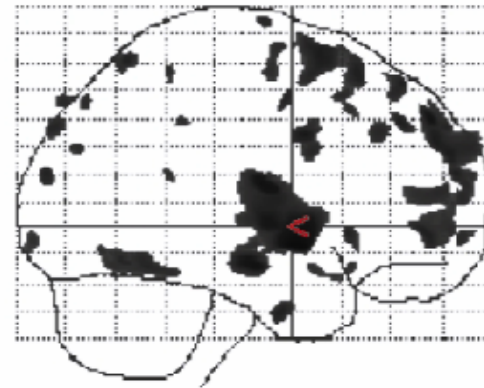


Varno uživanje droge za mlade?

- Zorenje možganov poteka vzporedno z razvojem razumevanja. Zadnja stopnja možganskega zorenja se pojavi v poznem mladostništvu – od 17. do 21. leta. Šele takrat se lahko razvijejo višje stopnje razumevanja.
- Mladostnik, ki še ni šel skozi zadnjo stopnjo možganskega zorenja in razvoja razumevanja, bo še bolj dovzeten za škodljive učinke droge.



Področja v možganih, katerih volumen je manjši pri adolescentih kot pri odraslih. *Sowell, E.R. et al., Nature Neuroscience, 2: 859-861, 1999*



RAZLIKE MLADOSTNIK : ODRASEL

- mladostnik ima manj kontrole nad svojim življenjem; njegov razvoj še poteka, nima še oblikovane identitete
- odrasel lahko razvije neko stopnjo samostojnega življenja preden je začel uživati drogo; mladostnik pa še ni zmožen samostojnega življenja in zastane za vrstniki, če ima problem z drogo
- sam mladostnik praviloma ne poišče pomoči



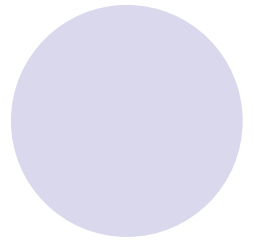
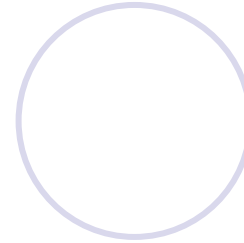
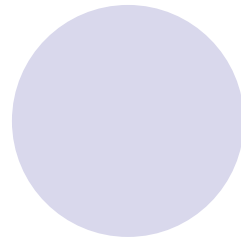
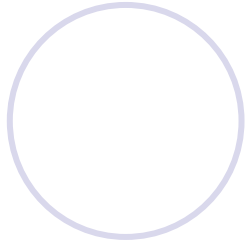
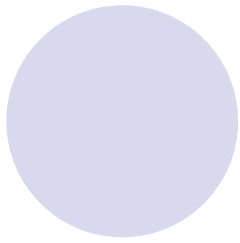


Pitje alkohola z majhno stopnjo tveganja

- 1 enota (merica) alkohola cca. 10 g alkohola (1 dcl vina – 2,5 dcl piva – 0,3 žganja)
 - **Moški:**
 - Ne več kot 14 enot na teden
 - Ne več kot 4 enote ob eni priložnosti
 - **Ženske in starejši nad 65. let:**
 - Ne več kot 7 enot na teden
 - Ne več kot 3 enote ob eni priložnosti
 - Za nekatere te količine močno pretirane. Pitje alkohola se popolnoma odsvetuje mladim do 21. leta, nosečnicam, kroničnim bolnikom, voznikom.
 - Ne piti veliko naenkrat!
 - Ne piti, ko smo nespečni, žalostni, tesnobni... (zaradi psiholoških problemov).

Zakaj ljudje začnejo piti alkohol?

- Zato, da bi bili enaki svoji vrstniški družbi.
- Da bi se prijetno počutili
- Ker so vgradili v svoje možgane prepričanje, da je pitje potrebno in koristno.
- **POMEMBNO: Nihče ne začne piti z namenom, da bi postal alkoholik.**
- Ko je človek zasvojen mora piti, da bi se vsaj za nekaj časa izognil neprijetnemu stanju (spremenjeni možgani).



- Vir:

Rus-Makovec, M. (2007). Bolezni odvisnosti
– I. Osnovni pojmi, legalne droge.
Ljubljana: Medicinska fakulteta.

Kako se odločam



Situacija

Možne odločitve

Kakšne so posledice odločitve?

1. _____

+ posledice:

- posledice:

Na šolskem

dvorišču

so mi ----->

2. _____

+ posledice:

- posledice:

ponudili

marihuano.

3. _____

+ posledice:

- posledice:

Moja odločitev: _____

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!



PREVENTIVNA DELAVNICA ZA UČENCE DEVETIH RAZREDOV OSNOVNE ŠOLE

Delavnica »Lepo je živet'«

Namen delavnice: je učencem ob koncu osnovne šole pokazati, da je prav tako lepo, zanimivo in zabavno živet brez omam in zasvojenosti, saj jim bo to na vstopu v srednjo šolo, kjer bodo še pogosteje pod skušnjavo omam, pomagalo pri zavzemanju zdravega stališča do alkohola.

Prva šolska ura (1 ura - 60minut)

Namen te ure je, da učenci preko igre sodišče na zabaven način okrepijo svoja stališča do alkohola.

1. Pozdrav: Voditelja se učencem predstavita in na kratko povesta, kaj se bo na delavnici počelo. **5 min**

2. Predstavitev sodišča, razdelitev vlog med učence: Voditelj učencem razloži, da se bodo šli sodišče, kjer bodo tožili alkohol. Vsak od učencev mora imeti svojo vlogo, zato jim razdelite vloge in pripravite prostor tako, da bo spominjal na sodno dvorano

Razdelimo vloge in pripravimo prostor za:

- **sodnika** - eden od voditeljev; pripravi se mu miza in stol pred tablo,
- **zapisnikar** - dva učenca; pripravi se jima dva stola v ozadju in se jima da list za zapisnikarja,
- **porota** - deset učencev; pripravijo se stoli ob straneh; dobijo obrazec za porotnika,
- **tožilci** - trije učenci; pripravi se miza in trije stoli ob strani,
- **zagovorniki** - drugi voditelj, pripravi se miza in stol ob strani),
- **priča zagovornika** - tretji voditelj, pripravi se stol ob strani; če ni treh voditeljev ni priče zagovornika, potem zagovornik sam prevzame ta del o priči zagovornika),
- **sodni izvedenci - priče tožilcev** - to so skupina zdravnikov, skupina policajev, skupina strokovnih delavcev – v te tri skupine razporedimo vse ostale učence . **5 min**

3. Čas za pripravo na sojenje: Zagovornik in njegova priča (voditelja) ter tožilci in njihove priče - sodni izvedenci (učenci) se pripravljajo na zagovor.

- **Zagovornik in priča zagovornika:** Zagovornik naj pove nekaj »pozitivnih učinkov« alkohola. Pri tem naj pazijo, da povedo take pozitivne učinke, da jih potem znajo tožilci (učenci) ovreči. V času priprave naj sodnik tožilce (učence) pripravi na možne izjave zagovornikov (prostovoljcev)

Nekaj predlogov, ki jih lahko pri sodni obravnavi pove zagovornik in priča zagovornika.

- alkohol te sprosti → tožilci lahko to ovržejo s trditvijo, da lahko človek v opitem stanju stori marsikatero »neumnost«, ki jo drugače ne bi; naslednji dan ima »mačka«
 - alkohol je razkužilo, ki se uporabljala v zdravstvu → tožilci lahko to ovržejo s trditvijo, da imamo danes tudi druga kakovostnejša razkužila
 - alkohol te ogreje → tožilci lahko to trditev ovržejo s trditvijo, da je to le občutek, da alkohol ogreje, v resnici pa alkohol razširi žile, in s tem izgubimo še več toplote.
- **Tožilci:** Sodnik (voditelj) pomaga tožilcem pri pripravi:

Kaj bi povedali proti alkoholu, zakaj je alkohol škodljiv, negativen?

Alkohol negativno vpliva na človeka:

- telo (uničuje naše notranje organe jetra, ledvica),
- kožo (je suha, se lušči, spremembe na koži),
- obraz (zabuhel, rdeče oči, podočnjaki),
- izguba ravnotežja,
- izguba spomina,
- slaba koncentracija,
- težje se uči,
- negativno lahko vpliva tudi na medčloveške odnose (nasilje v družini, izguba razsodnosti – da storiš nekaj kar sicer ne bi; naslednji dan se sramuješ tega kar si storil).
- Alkohol nima hranilnih snovi, ima pa veliko kalorij.
- Uživanje alkohola lahko vodi v zasvojenost!

Med tožilci se določi nekoga, ki bo predstavil mnenje tožilcev na sojenju.

- **Priče tožilcev (sodni izvedenci):** Eden od voditeljev, razdeli posamezni skupini sodnih izvedencev članke, ki so namenjeni za njih ter delavne liste na katere zapisujejo mnenja. za sodne izvedence po katerih se lahko pripravljajo. Tako dobijo sodni izvedenci iz vrst policistov članke, ki so povezani z alkoholom in jih obravnavajo policisti (članki o prometnih nesrečah); sodni izvedenci iz vrst zdravnikov dobijo članke, ki so povezani z

alkoholom in jih obravnavajo zdravniki (članki o tem, kako alkohol vpliva na naše telo); ter sodni izvedenci iz vrst strokovnih delavcev – socialni delavci, psihologi, pedagogi (članki o nasilju v družini). Vsaki skupina sodnih izvedencev (zdravniki, strokovni delavci, policisti) določi predstavnika, ki bo med obravnavo predstavil mnenje skupine.

15 min

4. Sodna obravnava: Preden sodnik začne govoriti udari s kladivom po mizi in zahteva mir v sodni dvorani! Nato pove, da gre za tožbo proti alkoholu v imenu ljudstva. Češ, da ljudstvo ugotavlja, da alkohol povzroča veliko škode in ga zaradi tega toži. Prebere vabilo na sodno obravnavo in predstavi tožilce (učence), njihove priče-sodne izvedence in zagovornika (študentke) in njegovo pričo, ki sta nasprotnega mnenja in sta za alkohol. Sodnik pove kaj je njihova vloga in naloga v obravnavi (da bo vsak, ki ga bo poklical vstal in prišel pred sodnika in predstavil svoja mnenja). Pove tudi, da mora biti v sodni dvorani med razpravo tišina in mir. Nato pa se dogajanje odvija po zgledu sodišča. Sodnik pokliče tožilca, da predstavi svoje mnenje, sledi mu zagovornik in njegova priča. Kot zadnji svoje mnenje povedo še sodni izvedenci-priče tožilca.

25 min

5. Razsodba: Porota ima pet minut časa, da glasuje. Vsak član porote svojo odločitev napiše na delovni list in ga preda sodniku. Sodnik prešteje izide glasovanja. Pove koliko porotnikov je bilo za alkohol in koliko proti alkoholu ter razglasi sodbo, ker ima sodnik končno besedo pri odločanju se lahko odloči tudi drugače kot večina porotnikov. Tako se sodnik v vsakem primeru odloči, da je tožba prosti alkoholu uspela in se alkoholu odvzame moč nad upravljanjem z ljudmi in se tako ljudem vrne svobodno odločanje z alkoholom

10 min

Odmor: 10 minut

Druga šolska ura (1 šolska ura – 45 minut)

Namen druge šolske ure, ki je tudi osrednja tema delavnice, je da mladi prostovoljci preko osebnih zgodb navdušijo učence za zdravo življenje brez omam in zasvojenosti.

Učence razdelimo v toliko skupin kolikor je voditeljev (če so trije voditelji razdelijo učence v 3 skupine; če sta dva voditelja v 2 skupini). Pri razvrščanju lahko uporabite metodo štetja (vsi

prvi v eni skupini, vsi drugi v drugi skupini, vsi tretji v tretji skupini). Nato vsak voditelj nadaljuje z delavnico v svoji skupini. **5 min**

1. Socialna igrice: Voditelj razloži pravila igrice. Najprej se vsi usedejo v krog, vsak se predstavi, pove kaj rad počne v prostem času in na katero srednjo šolo se je vpisal. Začne voditelj, nadaljuje učenec, ki sedi na njegovi levi strani. **10 min**

2. Osebna zgodba: Voditelj se predstavi (pove kaj o sebi) in pove, da bo preko svoje osebne povedal kakšne izkušnje ima z alkoholom. Govori naj v prvi osebi ednine (jaz misli, moja izkušnja, meni je všeč ...), ne sme moralizirati, pridigati. Oporne točke, ki so voditelju v pomoč pri pripovedovanju njegove osebne zgodbe:

- 1.) Kako je šel čez osnovnošolska leta in kako si ji zgradil svoj zdrav stil življenja v srednji šoli?
- 2.) Kako se zna zabavati in veseliti brez alkohola?
- 3.) Kako bi primerjal sebe kot človeka, ki živi kakovostno življenje brez omam in zasvojenosti z ljudmi, ki ne zmorejo živeti brez omam in zasvojenosti

Ko voditelj predstavi svojo zgodbo vpraša učence kaj si mislijo o povedanem in jih povpraša, če imajo tudi sami kakšno izkušnjo s pitjem alkoholnih pijač (voditelj opozori, da ne želi brskati po njihovem zasebnem življenju, ampak naj povedo samo zgodbo, npr.: »Poznam nekoga, ki postane tečen, ko se ga napije.«), na kakšen način se imate super s prijatelji – igre, pogovor, šport, glasba, kino... na koncu lastne zgodbe je čas za odprta vprašanja, pogovor in razpravo. **30 min**

Tretja šolska ura (3 šolska ura – 60 minut)

Namen zadnje ure je, da vsak učenec sam pri sebi premisli kakšne so njegove sanje o svoji prihodnosti, kaj bi rad bil in počel v prihodnosti.

1. Socialna igrice: Učenci se posedejo v krog. Voditelj razloži pravila igre. Vsak bo dobil v roke »čarobno kroglo«, ki jo v rokah drži nekaj sekund, v tem času si zamisli svoje sanje o tem kaj bi v življenju rad bil in počel (sanje o prihodnosti). Teh svojih sanj ne pove na glas, ampak jih zadrži zase. »Čarobno kroglo« poda naprej sošolcu. **10 min**

1. Oblikovanje skupin: Voditelji učence razdelijo v manjše skupine, po štiri učence. **2 min**

2. Izdelava plakatov: Vsaka skupina dobi plakat, ki je s črto razdeljen na štiri dela, na sredini pa piše lepo je živet'. Vsak od učencev v svoj del plakata nariše svoje sanje in hotenja za prihodnost (stvari, ki bi jih radi počeli kot pomemben del življenja), ki jih je domislil pri prejšnji igrici. To, da vsi učenci rišejo na isti plakat, vendar na svoj del, ponazarja, da ima vsak svoje sanje, vendar je potrebno med sabo sodelovati, da lahko dosežemo svoje sanje.

15 min

3. Predstavitev plakatov: Vsaka skupina predstavi svoj plakat pred razredom, tako vsak od učenec pove kakšne so njihove sanje za prihodnost.

13 min

4. Evalvacija: Učenci izpolnijo evalvacijske vprašalnike. Voditelji se jim zahvalijo za sodelovanje in se poslovijo.

5 min

Potrebujemo: - dokazno gradivo (članki),

- delovni list za porotnike in sodne izvedence
- oblačila (oblačila za sodnika, poroto, zagovornika, tožnika, strokovne delavce in policiste),
- listi za plakate (šelesamerji),
- »čarobna žogica«,
- evalvacijski vprašalnik.

Zadeva:

VABILO NA SODNO OBRAVNAVO

Dne _____ je razpisana glavna obravnava na Vrhovnem sodišču v Ljubljani na Kamnogoriški cesti 35, v dvorani številka 1, v zadevi **Ljudstvo proti alkoholu.**

Obrazložitev:

V Republiki Sloveniji smo v letu 2003 sprejeli Zakon o omejevanju porabe alkohola (skrajšano ZOPA), ki štiti ljudi pred škodljivimi vplivi alkohola, še posebej mladoletne osebe in otroke.

Vmes je preteklo sedem let in v tem času se, po mnenju tožilca, naj ne bi pokazali dovolj dobri vplivi zakona na zmanjšano porabo alkohola. Še posebej se naj ne bi dovolj zmanjšale škodljive posledice alkohola na prebivalstvo, temveč naj bi bilo le-teh – po mnenju tožilca – vedno več. Na podlagi navedenega tožilec ugotavlja, da je zakon slabo učinkovit.

Sodišču predlaga, da z obsodbo odvzame alkoholu moč nad upravljanjem z ljudmi in ljudem vrne svobodo odločanja glede pitja alkohola.

Zagovornik tožene stranke (alkohola) pa temu ugovarja in v obravnavi namerava dokazati pozitivne učinke alkohola in nujnost njegove nadvlade nad prebivalstvom ter domnevno nesmiselnost tožilčeve zahteve.

Vabljeni na obravnavo:

tožilec

zagovornik tožene stranke (alkohola)

sodni izvedenci različnih strok



TOŽBA PROTI ALKOHOLU

Sodba št. 2567/07 v Ljubljani, dne 11.06.2009

Moja vloga: POROTNIK

PREDSTAVITEV MNENJ

1. Mnenje tožilke:

2. Mnenje zagovornice:

3. Mnenje sodnih izvedencev:

ZDRAVNIKI:

PSIHOLOGI IN SOCIALNI DELAVCI:

POLICISTI:

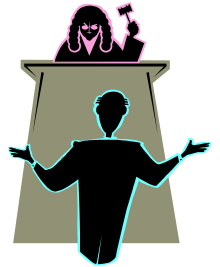
KONČNA RAZSODBA: SMO PROTI ALKOHOLU

(obkroži)

SMO ZA ALKOHOL



PODPIS: _____



Moje mnenje o delavnici "Lepo je živeti"

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, napiši kaj.



2. Kaj počneš, kadar rečeš, da se dobro zabavaš?

3. Kako misliš, da se boš zabaval, ko boš star 18 let?

4. Ali se boš takrat še znal zabavati brez alkohola?

a.) DA

b.) NE

c.) DRUGO: _____

5. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

6. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!

