

Ksenija Ramovš in Jože Ramovš
VAROVALNI DEJAVNIKI
PRED ŠKODLJIVIM PITJEM MLADIH

Raziskovalni rezultati projekta VAROVALNI DEJAVNIKI PRED ZLORABO
ALKOHOLA MED MLADIMI (CRP V3-0544, 2008 do 2010)

Sofinancerja: Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport



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 2011

Kazalo

1. Uvod	3
2. Opredelitev pojma varovalni dejavniki	4
3. Izhodišča raziskave	7
4. Namen, cilji in vsebina raziskave	11
5. Populacija raziskave in raziskovalne metode	13
6. Rezultati raziskave	16
6.1. Demografski podatki o raziskani populaciji	16
6.2. Varovalni dejavniki pred škodljivim pitjem in omamljanjem mladih	19
6.2.1. <i>Varovalni dejavniki v mladinskih družbah</i>	19
6.2.2. <i>Varovalni dejavniki v družini</i>	22
6.2.3. <i>Osebnostni varovalni dejavniki mladega človeka</i>	25
6.3. Varovalni dejavniki v slovenski in evropski zakonodaji	36
6.4. Varovalni dejavniki v nekaterih preventivnih programih	39
6.4.1. <i>Celostni osnovnošolski program za preprečevanje omam in zasvojenosti Lepo je živet'</i>	39
6.4.2. <i>Drugi preventivni programi za preprečevanje omam in zasvojenosti med mladimi</i>	62
7. Sklepna spoznanja in predlogi	71
8. Literatura	76

1. Uvod

Inštitut Antona Trstenjaka je v sodelovanju z MZ in ARRS pred leti izvedel manjšo kvalitativno raziskavo o pitju mladih. Rezultati so bili celovito objavljeni v znanstveni monografiji (Ramovš J., Ramovš K., 2007). Pri njej smo izdelali specialno metodologijo raziskovanja z aktivno udeležbo mladih, ki se je izkazala kot zelo učinkovita, saj smo s to kvalitativno raziskavo odkrili globljo procesno dinamiko in globlje vsebinske razlage podatkov o pitju in omamljanju mladih, ki jih dobivamo z redno raziskovalno udeležbo v evropski raziskavi ESPAD. Odkriti so bili glavni dejavniki tveganja za pitje mladih. Eden od rezultatov naše raziskave o pitju mladih je bila tudi metodološka in vsebinska zasnova nove raziskave o varovalnih dejavnikih pred pitjem mladih, druge vrste omamljanjem in usmeritvijo v zasvojenosti.

Na tej osnovi smo pristopili k izvajanju nove raziskave v okviru CRP *VAROVALNI DEJAVNIKI PRED ZLORABO ALKOHOLA MED MLADIMI*. Projekt je trajal dve leti, od septembra 2008 do avgusta 2010. Ker sta naročnika (MZ in ARRS) sprejela projekt z nižjim financiranjem kot je bilo potrebno za njegovo polno izvedbo, je bil ob začetku izvajanja sprejet obojestransko potrjen PROGRAM DELA NA PROJEKTU. Pri izvedbi smo delali po tem programu. Večjih sprememb ni bilo potrebnih. S tem, da smo se v nebistvenih vidikih sprti prilagajali raziskovalnim razmeram in spoznanjem, ki jih je prinašalo kvalitativno raziskovanje z udeležbo mladih, smo lahko v celoti dosegli zastavljene cilje raziskovalnega projekta.

2. Opredelitev pojma varovalni dejavniki

Pojavi in dogajanja, ki pospešujejo začetek pitja alkoholnih pijač ter stopnjevanje le-tega iz zmernega v tvegano in škodljivo, se imenujejo **dejavniki tveganja**; dejavniki tveganja so namreč tiste spremenljivke, ki napovedujejo višjo verjetnost negativnega izida, medtem ko varovalni dejavniki napovedujejo višjo verjetnost pozitivnega izida (Maggs, Schulenberg 2006). Dejavniki, ki so nasprotni dejavnikom tveganja za začetek škodljivega pitja alkoholnih pijač ter za stopnjevanje pitja v zasvojenost, tako da jim uspešno kljubujejo in omogočajo človeku zdrav razvoj v odnosu do pitja alkohola in drugega omamljanje, se imenujejo **varovalni dejavniki**. To so torej vsa dejstva, pojavi, dogajanja in okoliščine v življenju posameznika, družine, delovne skupine, vrstniške in širše družbe, ki zavirajo začetek pitja alkoholnih pijač, ter varujejo človeka, ki zmerno pije, pred stopnjevanjem pitja v tvegano in škodljivo.

Za škodljivo pitje in zasvojenost so trije vzroki, z njimi so povezane tri skupine dejavnikov tveganja.

1. Samodejni vpliv alkohola kot omamne snovi na človeka (Babor in dr. 2003, Griffith 2003). Vpliv alkohola na človekove možgane in ostali organizem je relativno konstanten dejavnik tveganja; določene razlike glede učinka alkohola med mladimi ljudmi, ljudmi v srednjih letih in starimi ljudmi, med moškimi in ženskami, med različnimi človeškimi rasami in tudi med posameznimi ljudmi sodijo že med osebne dejavnike. Varovalni dejavniki pred škodljivim pitjem sta torej samo zavestna abstinenca ali neškodljivo pitje. Alkohol je najbolj razširjena droga, njegov
2. osebne značilnosti v vseh človekovih razsežnostih, ki vodijo človeka v škodljivo pitje;
3. vplivi socialnega okolja, ki človeka vodijo v škodljivo pitje; to so zlasti značilnosti njegove rodne in lastne družina, delovnih skupin v službi in njegove osebne družbe – socialni vplivi okolja se kot dejavnik tveganja za škodljivo pitje in kot varovalni dejavnik pred njim zelo razlikujejo od ene do druge družbe in tudi v isti družbi od ene do druge situacije.

Pri vsakem škodljivem pitju in zasvojenosti z alkoholom so navzoči dejavniki tveganja iz vseh treh skupin, prav tako so pri uspešni preventivi škodljivega pitja in zasvojenosti zadostni varovalni dejavniki iz vseh treh skupin: ni škodljivega uživanja alkohola, utrjene so

vse potrebne osebne značilnosti za zaščito človeka pred škodljivim pitjem, menedžment socialnega sožitja v družini, službi in osebni družbi pa je tako kakovostnem, da človeka ščiti pred škodljivim pitjem in zasvojenostjo. Pri današnjem pojavu pitja in opijanja mladih se je pri vsakem od vzročnih dejavnikov pokazal po en sklop posebno tveganjih stališč mladih, ki jih vodijo v škodljivo pitje (Ramovš J., Ramovš K., 2007), posebno je nevarno stališče mladih, da *pitje ne škodi* – to je slepota za biokemično moč alkohola, čeprav sodobna nevrokemična in nevroanatomska spoznanja razgrinjajo možganske poškodbe pri omamljanju in zasvojenostih (Rus Makovec 2004). Biokemična moč mamila je najbolj konstanten dejavnik tveganja, edini varovalni dejavnik zanj je izogibanje škodljivemu uživanju alkohola in drugih omamnih snovi.

Človekova osebnost in odnos socialnega okolja do uporabe alkohola pa sta bolj variabilna dejavnika tveganja: nanju lahko posameznik in družba odločilno vplivata. Za razumevanje škodljivega pitja pri posamezniku ali v družbi je potrebno poznati vse glavne dejavnike tveganja, prav tako pa tudi pomanjkanje odločilnih varovalnih dejavnikov. Isto velja za izdelavo učinkovitega preventivnega programa. Vsak učinkovit preventivni program temelji na zadostnem številu in dovolj trdni kakovosti varovalnih dejavnikov v človekovi osebnosti in v socialnem okolju ter na spoštovanju zakonitosti pri delovanju omamne snovi na človekov organizem. Varovalni dejavniki nevtralizirajo dejavnike tveganja, da je človek odporen proti rabi alkohola in proti stopnjevanju te rabe v zasvojenost.

Zgoraj navedena Maggs in Schulenberg (2006) v svojem pregledu številnih raziskav o dejavnikih tveganja in varovalnih dejavnikih glede pitja in opijanja mladih poudarjata, da so številni in med drugim vključujejo splošni družbeni kontekst, družinske dejavnike, akademsko uspešnost, odnose z vrstniki, zgodnji nastop problematičnega vedenja in uporabe drog ter fiziološke in genetske dejavnike. Pri tem ugotavljata, da dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov ne moremo pojmovati enoznačno. Njihovi vplivi so lahko različni glede na čas in kontekst, v katerem se pojavljajo. Prav tako lahko nek dejavnik pomembno vpliva le na nekatere posameznike, na druge pa ne. K boljšemu razumevanju dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov pomaga koncepta ekvifinalnosti in multifinalnosti. Ekvifinalnost pomeni, da lahko različne vrste tveganja in varovalnih dejavnikov vodijo do istega izida. Multifinalnost pa pomeni, da lahko katerikoli dejavnik tveganja ali varovalni dejavnik vodi do množice različnih izidov. Upoštevati moramo tudi, da lahko v času posameznikovega življenja obstajajo obdobja občutljivosti, v katerih ima nek dejavnik vpliv na posameznika, medtem ko je v preostalih obdobjih posameznik lahko skoraj povsem neobčutljiv zanj. Zgodnje vplive nekaterih dejavnikov je mogoče izničiti ali celo povsem

obrniti s kasnejšimi vplivi. Pomembno se je torej zavedati verjetnostne narave dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov, za to pa potrebujemo koncepte in razlage, ki se osredotočajo na raznolikost vzročnih povezav.

Sodobni problemski pojav zgodnjega pitja in opijanja mladih je v kulturah nov. Diagnostika razlikuje med škodljivim pitjem in odvisnostjo. Raziskovalni podatki kažejo, da le slaba polovica mladih, ki škodljivo pijejo in se zdravijo, nadaljuje svoj razvoj trezno, medtem ko jih 36% pije vse več alkohola in 18% ves čas vztraja pri pogostem pitju. Podatki jasno kažejo, da je pitje, opijanje in ostalo omamljanje mladih nadpovprečno tvegan in nevaren pojav tako za nadaljnji potek njihovega življenja kot za razvoj naše družbe; čim prej začne mlad človek s pitjem – strokovna literatura govori o zgodnji alkoholni iniciaciji –, tem večja je nevarnost (Chung in sod. 2006). Našo raziskavo smo izvedli, da bi stroka, politika in celotna družba prišli do večje jasnosti, kateri varovalni dejavniki današnje slovenske mlade ljudi pogosteje obvarujejo pred škodljivim pitjem in drugim omamljanjem ter v kakšnih okoliščinah in pri katerih skupinah mladih ljudi je posamezni varovalni dejavnik učinkovit.

3. Izhodišča raziskave

Raziskava *VAROVALNI DEJAVNIKI PRED ZLORABO ALKOHOLA MED MLADIMI* je temeljila na štirih izhodiščih:

1. Kakovostni razvoj mlade generacije je temeljni pogoj za trajnostni razvoj, današnja mlada generacija pa je številčno pol manjša od srednje.
2. Naraščajoč pojav zlorabe alkohola med mladimi zelo ovira razvoj mladih ljudi, zato je pereč družbeni problem.
3. Zaščita mladih pred zlorabo alkohola je glavni namen Zakona o omejevanju porabe alkohola in več sprejetih evropskih dokumentov.
4. Zlorabo alkohola med mladimi je mogoče preprečiti samo tako, da poskrbimo za premoč varovalnih dejavnikov nad dejavniki tveganja; zaradi tega je treba dobro poznati, kateri varovalni dejavniki pred zlorabo alkohola med mladimi so danes učinkoviti.

Dejavniki tveganja za zlorabo alkohola med mladimi so dokaj raziskani. Obširna tuja in domača raziskovalna spoznanja o tem, ki so bila tudi osnova naše raziskave, kažejo, da so odločilni dejavniki tveganja za zlorabo alkohola med mladimi v socialnem okolju, zlasti je to mladinska družba in njena stališča do alkohola ter družina mladega človeka. Pomembno polje dejavnikov tveganja je tudi osebnost mladega človeka zlasti oblikovanje njegovega osebnega stališča do pijta alkohola ter njegove navade, ki so neposredno ali posredno povezane s tem.

Veliko manj kot dejavniki tveganja pa so raziskani varovalni dejavniki, ki posamezne mlade ljudi in skupine mladih ščitijo pred zlorabo alkohola, preprečujejo začetek in razvoj zlorabe alkohola ter omogočajo mlademu človeku kakovostno življenje in medčloveško sožitje v treznosti in brez omamljanja.

Pri pregledu spoznanj o preventivi zlorabe alkohola ter omamljanja in zasvojenosti nasploh moramo upoštevati vsaj tri vire:

1. sodobna raziskovalna spoznanja,
2. večtisočletne zgodovinske izkušnje kultur, ki so uspele preprečiti množično obolevanje ljudi zaradi zlorabe alkohola, z druge strani pa tudi slabe izkušnje kultur, ki so v zgodovini propadle in je njihovo propadanje spremljalo množično omamljanje,
3. slovensko kulturno izročilo na tem področju, ki se kaže v ljudskih pesmih, pregovorih, šalah, leposlovju, slikarstvu in drugih umetnostnih zvrsteh.

Pri celotnem delu našega Inštituta na področju raziskovanja, preventive in terapije alkoholizma in drugih zasvojenosti in omam upoštevamo enakovredno vse tri vire, v tem sumarnem poročilu pa navajamo kratko le nekaj glavnih znanstvenih virov te raziskave.

Psihološko usmerjeni raziskovalci so bolj pozorni na varovalne dejavnike v človekovi osebnosti, sociološko usmerjeni pa na varovalne dejavnike v socialnem okolju. Kumpfer in Hopkins (1993) sta že v devetdesetih letih povzela po literaturi 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.

Poleg navedenih osebnostnih značilnosti so še drugi človekovi osebni varovalni dejavniki; izjemnega pomena so dobre navade: delovne, higienske, učne, gospodinjske in gospodarske, zlasti pa navade pri razporejanju časa (točnost, rednost, zdrav dnevno-nočni ritem ...) in glede udomačenosti določenih prostorov (dom, delovno mesto, mesta za razvedrilo ...). Na njih so gradili svojo uspešno vzgojo veliki vzgojitelji skrajno rizične mladih ljudi na kapitalističnem evropskem zahodu (Bianco 1974) in komunističnem vzhodu (Makarenko 1950, 1963), danes pa ugotavljajo ob razvajanosti, da je pomanjkanje dobrih navad odločilni dejavnik tveganja za kakovostno odraščanje mladih (Žorž 2002).

Enako odločilnega pomena so varovalni dejavniki v socialnem okolju (Coie in sod. 1993). Nanje opozarja ljudska modrost slovenskega pregovora: *Povej mi, s kom se družiš, in povem ti, kakšen si*. Za razumevanje škodljivega pitja mladih in za koncipiranje učinkovite mreže varovalnih dejavnikov za preventivo pitja in omamljanja mladih je treba raziskovalno poiskati trdne družbene varovalne dejavnike, saj ima pri pitju mladih prav njihova družba izjemen vpliv in moč. Odločilnega pomena so trije:

1. rodna in lastna družina – urejeno sožitje v njej s primerno razdelitvijo vlog in nalog med vsemi člani ter uspešnim komuniciranjem, saj je dobra komunikacija je že sama po sebi pomemben varovalni dejavnik pred vsemi omamami;

2. zdravo ravnotežje med uspešnim delom ter sproščenim in poglobljenim praznovanjem, kamor sodijo utirjene delovne navade, znanje in vseživljenjsko učenje ter obvladovanje veščin za dobro sodelovanje, prav tako pa utirjeni vedenjski vzorci za sproščenost, razvedrilo, počitek in poglobljeno praznovanje z duhovnim poglobljanjem ter radostnim in navdušujočim doživljanjem sebe, drugih ljudi in sveta, preteklosti, sedanjosti in zaupanja v prihodnost;
3. jasno osebno na sodobnih spoznanjih utemeljeno stališče, da alkohol – in prav tako vse druge omamne snovi – samodejno škodujejo človeku v njegovem hotenju biti svoboden in srečen.

V znanosti je že davno preseženo mnenje, da je odločilni varovalni dejavnik znanje o drogah, alkoholu in o nevarnostih, ki so povezane s tem. V naši pedagoški in socialni praksi pa je ta strokovna zmota še vedno pogosta. V osemdesetih letih so se evropske države odzvale na pojav uživanja nedovoljenih drog med mladimi z intenzivnimi preventivnimi programi v šolah, javnih občilih, po civilnih organizacijah in drugod. Tedaj je bila prevladujoča preventivna metoda informiranje in izobraževanje. Ker v praksi te preventivne akcije in programi niso dali rezultatov, so razvite države posvetile veliko pozornosti raziskovanju učinkovitosti preventivnih programov, veliko teh raziskav je opravil zlasti inštitut IFT v Münchnu, ki je eden največjih raziskovalnih inštitutov na področju zasvojenosti in omamljanja. Njegov vodja Gerhard Bühringer je že 1992 povzel spoznanja številnih raziskav preventivnih programov v stavek: *»Z informacijami o drogah pogosto le interes za njihovo uživanje.«* (Bühringer 1992, str. 60). Že vsaj dvajset let je v adiktološki znanosti jasno spoznanje, ki se povsem ujema s tisočletno izkušnjo preprečevanja omamljanja in zasvojenosti, da so namreč učinkoviti samo celoviti in dolgotrajni preventivni programi.

V Sloveniji ni bilo poklicnega raziskovanja, ki bi se direktno posvečalo varovalnim dejavnikom pred škodljivim pitjem in omamljanjem mladih, o tem je le nekaj znanstvenih in strokovnih prispevkov v študijske (Boben – Bardutzky 2004) in druge priložnostne namene. Posredno lahko izluščimo veliko spoznanj o tem iz dokaj bogatega raziskovanja mladih, njihovih vrednost, vedenjskih vzorcev in drugega (Bajzek 2003, Nastran Ule 2000). V povezavi z našim raziskovanjem pitja mladih in varovalnih dejavnikov na tem področju pa je vrsta študentov opravila zelo kakovostne raziskave za diplomske naloge (Bogataj, Zabukovec 2004, Boštjančič 2007, Ciperle 2009, Horvat 2005, Kopše 2009, Pem 2003, Rant 2008, Švab 2010, Tramte 2001, Valenčak 2010, Zorč 2005), za svojo doktorsko disertacijo pa je pitje osnovnošolcev raziskal Marko Kolšek in v tem kontekstu posvetil precej pozornosti tudi

varovalnim dejavnikom, temu področju se posveča tudi v svoji poznejši praksi (Kolšek 2000, 2006).

Na temelju raziskovalnih spoznanj in izkušenj s preprečevanjem škodljivega pitja alkohola lahko naredimo naslednji model za preprečevanje zlorabe alkohola:

1. pogoj uspešnega preprečevanja je poznavanje vseh delujočih dejavnikov tveganja za zlorabo alkohola in varovalnih dejavnikov, ki zmorejo dejansko prevladati nad delujočimi dejavniki tveganja,
2. preventivni program mora sistemsko vpet v kompleksno delujoč sistem, delovati mora kontinuirano in se nadgrajevati skozi celotno obdobje odraščanja, v posameznih obdobjih in situacijah pa mora vsebovati posebne varovalne dejavnike, ki jih zahteva to obdobje odraščanja ali določena življenjska situacija.

Formalno izhodišče, ki ga je raziskava upoštevala, so tudi veljavni zakonodajni predpisi in akti Slovenije in Evrope. Za področje preventive pitja in omamljanja mladih so najpomembnejši:

- Zakon o omejevanju porabe alkohola (ZOPA 2003),
- Zakon o varnosti cestnega prometa (Zakon 2004),
- Evropska listina o alkoholu (European Charter 1995),
- Regionalni cilji o zdravju v Evropi (Regional Health 1998),
- Stokholmska deklaracija *Mladi in alkohol* (Declaration 2001),
- Strategije EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola (Strategije EU 2006) – pravkar je v zadnji fazi priprave nova strategija EU).

4. Namen, cilji in vsebina raziskave

Raziskava VAROVALNI DEJAVNIKI PRED ZLORABO ALKOHOLA MED MLADIMI ima namen raziskati iz konkretnega življenja mladih tiste varovalne dejavnike, ki mlade v naših današnjih razmerah učinkovito ščitijo pred usmeritvijo v zlorabo alkohola, oziroma jih učinkovito usmerjajo v kakovostno zdravo in trezno življenje. Poleg študija strokovne literature o varovalnih dejavnikih in operativnih opravil za njeno terensko izvedbo in analizo, je raziskava sledila naslednjim delovnim ciljem:

1. raziskati varovalne dejavnike pri mladih, ki živijo kakovostno življenje mladega človeka v današnji slovenski družbi brez zlorabe alkohola in drugega omamljanja,
2. raziskati varovalne dejavnike v mikro socialnem okolju njihovih družin in mladinskih treznih družb,
3. na temelju dobljenega nabora varovalnih dejavnikov pred škodljivim pitjem in omamljanjem mladih analizirati varovalne ukrepe proti zlorabi alkohola med mladimi v slovenskih in evropskih predpisih ter nekaterih preventivnih programih.

Končni cilj raziskave je dobiti pregled učinkovitih varovalnih dejavnikov za celotno polje tveganja za zlorabo alkohola med mladimi.

Ker je raziskava kvalitativna, je imela vsebinske hipoteze; te so bile:

1. za varovanje mladih pred zlorabo alkohola so odločilni varovalni dejavniki iz sklopa mladostniške trezne družbe in iz njihove družine,
2. med osebnostnimi varovalnimi dejavniki so najpomembnejši: oblikovanje osebnega stališča do alkohola, smiselna izbira svoje mladostniške družbe ter oblikovanje komunikacijskih in drugih dobrih navad, ki delujejo varovalno pred zlorabo alkohola;
3. zlorabo alkohola med mladimi je mogoče učinkovito preprečevati tako, da poskrbimo za premoč varovalnih dejavnikov nad dejavniki tveganja v javnih šolskih programih, v zdravstvenih in socialnih programih za mlade in za družine ter v javnem mnenju družbe.

Da bi prišli do zelenih rezultatov, smo raziskali varovalno osebnostno in socialno dogajanje, procese in dinamiko pri mladih, ki so učinkovito zavarovani pred zlorabo alkohola. Težišče raziskave je bilo v tem, da se je posvetila realnim življenjskim zgodbam mladih in realnim situacijam njihovega mikro socialnega okolja, v katerem živijo trezno in kakovostno

življenje. Raziskava je bila torej vsebinsko usmerjena na vprašanja, ki so relativno neraziskana ali slabo raziskana, so pa bistvenega pomena za učinkovito zaščito mladih pred čedalje hujšo agresivnostjo ponudbe alkohola mladim.

Raziskava je iskala odgovore na naslednja konkretna vprašanja:

- kateri so doživljajski in vedenjski vzorci današnjih mladih ljudi, ki delujejo varovalno pred zlorabo alkohola,
- kakšen je sistematičen nabor varovalnih dejavnikov pred zlorabo alkohola med mladimi, ki pokrije celotno polje tveganja za zlorabo alkohola med mladimi,
- kdaj, kako in kje se ti doživljajski in vedenjski vzorci pri mladih oblikujejo in razvijajo,
- kako se oblikujejo, delujejo in razvijajo mladinske trezne družbe,
- kateri mladi in na kakšen način pridejo v mladinske trezne družbe,
- kakšne so družine teh mladih ljudi v primerjavi z ugotovljenimi značilnostmi mladih, ki zlorablajo alkohol,
- kako mladi doživljajo svoje trezno vedenje in druženje v trezni mladinski družbi v primerjavi z mladinskimi pivskimi družbami,
- katere druge cilje in koristi dosegajo tiste mladinske trezne družbe, ki njihov prvotni namen ni povezan s preventivo mladih pred pitjem alkohola ter drugimi omami in zasvojenostmi, in obratno, katere stranke (kolateralne) psihosocialne in druge koristi dosegajo mladi, ki sodelujejo v učinkovitih preventivnih programih za zaščito mladih pred zlorabo alkohola,
- kakšno je doživljanje, vedenje in ravnanje tistih, ki delajo z mladimi v učinkovitih preventivnih programih za zaščito pred zlorabo alkohola,
- katere so temeljne značilnosti učinkovitega preventivnega programa za zaščito mladih pred zlorabo alkohola.

Varovalne dejavnike smo iskali med determinantami osebnostnega, družinskega, šolskega, prostočasnega in vrstniškega življenja mladih. Posebej smo bili pozorni na varovalne dejavnike v obstoječih vsakdanjih socialnih mrežah ter na možnosti za njihovo krepitev in sinergično povezavo v bolj sistematičen in dolgotrajen preventivni sistem za zaščito mladih pred zlorabo alkohola.

5. Populacija raziskave in raziskovalne metode

Raziskava je kvalitativna in sestavljena iz več samostojnih enot, ki tvorijo enovito celoto. Vsaka od raziskovalnih enot je imela svojo specifično populacijo ter njej in specifičnim ciljem primerno raziskovalno metodologijo. Struktura raziskovalnih enot je bila naslednja.

Zbrali smo 200 zgodb mladih obeh spolov od 15. do 28. leta, ki po mnenju vrstnikov živijo kakovostno življenje sodobnega mladega človeka brez zlorabe alkohola ali drugega omamljanja. Te zgodbe so zbirali mladi, vrstniki raziskovane populacije po metodi lastne udeležbe. Po temeljitem usposabljanju so kot pripomoček za zbiranje zgodb imeli polodprt vprašalnika za usmerjeni pogovor in zbiranje določenih za raziskavo pomembnih podatkov. Zbrane demografske in druge relevantne podatke o teh mladih smo kvantitativno obdelali.

Iz celotne populacije mladih smo izbrali 15 tipičnih primerov z gostimi zapisi relevantnih vsebin. Te primere smo poglobljeno kvalitativno analizirali.

Vzoredno smo delali z več skupinami mladih in z mladimi posamezniki, ki se gibljejo v treznih vrstniških družbah. Preko njih smo zbirali dodatne opazovalne podatke o delovanju različnih mladinskih treznih družb. Te smo raziskovali kot psihosocialno celoto v njeni razvojni in procesni dinamiki. Na tak način smo zbrali zapise posameznikov o delovanju mladinskih treznih družb. Izvedli smo tudi kvalitativno zbiranje podatkov z metodo pozvedne (fokusne) skupine. Vse protokole o delovanju treznih mladinskih družb smo poglobljeno kvalitativno analizirali, da bi pridobili vpogled v njihove značilnosti ter v vzgibe, ki ohranjajo in krepijo njihovo varovalno učinkovitost mladinskih treznih družb.

Na temelju spoznanj o varovalnih dejavnikih, ki smo jih pridobili z vsemi navedenimi raziskovalnimi enotami, smo analizirali varovalne dejavnike v slovenskih in evropskih zakonodajnih predpisih s tega področja in v nekaterih preventivnih programih za zaščito mladih pred zlorabo alkohola pri nas.

Glavna metoda te raziskave je bila torej odprto kvalitativna analiza raziskovalnega gradiva, ki je bilo zbrano na terenu med mladimi z aktivno raziskovalno udeležbo njihovih vrstnikov. Za večjo učinkovitost raziskave smo s to metodo analizirali jedro zgodb, ki so bile izbrane iz nekaj deset krat večje populacije mladih; podatke o njih smo obdelali kvantitativno, s čimer so rezultati bolj usidrani v povprečno vsakdanjo resničnost današnjih mladih ljudi pri nas. Ta metoda se je odlično obnesla že prej v naši raziskavi o pojavu pitja mladih.

Kvalitativne metode smo kot osrednje uporabili v raziskavi iz sledečih razlogov:

- predmet našega preučevanja so manjše, specifične populacijske enote, pri njihovem raziskovanju pa je poudarek na globinskem preučevanju dogajanja,
- s kvalitativnim raziskovalnim pristopom smo lahko raziskovali kvaliteto odnosnih situacij, komunikacij, dejavnosti in socialnih procesov,
- kvalitativne raziskovalne tehnike so nam omogočile odprtost do raziskovalnega subjekta in do tega, kar se da ob njem naučiti; analitična indukcija je omogočala izbor relevantnih dogajanj in primerov, identificiranje glavnih konceptov in njihovo klasifikacijo v empirične kategorije,
- zaradi poglobljene interpretacije smo v raziskavi uporabili tudi metodo študija primera.

Uporabili smo naslednje merske instrumente in metode:

- nestandardiziran, delno strukturiran vprašalnik in zapis opazovanja z udeležbo (za mlade, ki bodo opisali vrstnike, ki ne pijejo alkohola in se z njim o tem pogovarjali),
- nestandardizirana, delno strukturirana navodila za opazovanje dogajanja z udeležbo v mladostniških treznih družbah,
- demografske in statistično dosegljive podatke in variable smo obdelali s kvantitativnimi in statističnimi metodami,
- dobljene rezultate smo na koncu ponovno preverili in evalvirali pri mladih v pozvedni skupini z metodo F-CAM.

Raziskava je v celoti empirična, v njej je bilo zbrano in obdelano neposredno izkustveno gradivo o dogajanju na terenu. Uporabili smo elemente komparativne metode za preučevanje raznolikosti mikrosocialnih enot in elemente kvantitativne metode, za preučevanje odnosa med variablami.

Navedeno kombinacijo raziskovalnih metod pri izvedbi raziskave VAROVALNI DEJAVNIKI PRED ZLORABO ALKOHOLA MED MLADIMI je narekovala njena narava. Njene cilje je bilo mogoče doseči le tako, da je potekala »v živo« na terenu – to je v socialnem mikro okolju, kjer mladi živijo, z njihovo aktivno udeležbo. Do prepričljivih spoznanj je bilo mogoče priti le z mrežno kombinacijo kvantitavnega in kvalitativnega raziskovanja. Za vpogled v razvojno dinamiko problema je namreč potrebna poglobljena kvalitativna analiza konkretnih primerov. Z druge strani pa zgolj poglobljena kvalitativna študija nekaj primerov ne more dati večje reprezentativne veljavnosti rezultatov za stanje v Sloveniji, kar do neke zadovolji sorazmerno velika populacija 200 naključnih izbranih zgodb mladih iz vse

Slovenije. Ker je osnovni namen raziskave najti, opisati in sistematično analizirati učinkovite varovalne dejavnike za zaščito mladih pred zlorabo alkohola, je morala raziskava ostati ves čas odprta do predmeta raziskovanja in temu ustrezno skozi ves potek raziskave dopolnjevati raziskovalno vsebino in metodična orodja.

6. Rezultati raziskave

Osnovna populacija naše raziskave je 200 zgodb mladih ljudi, ki živijo trezno in kakovostno življenje mladega človeka. Kriterijev za njihov izbor nismo dali raziskovalci. Zgodbe so zbrali študentje iz vse Slovenije in vsak od njih je po svojem kriteriju izbral za anketiranje vrstnika, ki ga dobro pozna in po njegovem mnenju živi trezno in kakovostno življenje sodobnega mladega človeka. Z njim je imel usmerjen vsebinski pogovor o njegovem življenju, dejavnostih, družbi, družini in drugih vidikih, ki so pomembni z vidika varovalnih dejavnikov pred škodljivim pitjem in omamljanjem. Vrsto demografskih podatkov o njem pa je vnesel v tabelarni del vprašalnika. Ta del raziskovalnega gradiva obsega nad 1.000 strani. Poleg tega tvorijo izvirno raziskovalno gradivo za našo kvalitativno analizo varovalnih dejavnikov še zapisi protokolov posameznih mladih o njihovem opazovanju dogajanja v treznih mladinskih družbah in protokoli skupinskih intervjujev o tem v pozvednih skupinah mladih; to raziskovalno gradivo obsega okrog 150 strani. Sekundarno raziskovalno gradivo te raziskave pa so bili – poleg tuje in domače znanstvene literature – še zakoni, predpisi in politični dokumenti Slovenije in Evrope, ki se nanašajo na preprečevanje pitja mladih, ter internetno, tiskano in drugo gradivo o preventivnih programih za preprečevanje pitja med mladimi.

Osnovno raziskovalno gradivo smo obdelali kvantitativno, da smo dobili osnovne demografske podatke o 200 vključenih mladih ljudeh, nato celotno raziskovalno gradivo poglobljeno obdelali s kvalitativno analizo.

Celotne rezultate bomo skušali objaviti v obsežni znanstveni monografiji o varovalnih dejavnikih pred škodljivim pitjem in omamljanjem mladih, tukaj prikazujemo strnjena spoznanja.

6.1. Demografski podatki o raziskani populaciji

Za osnovno raziskano populacijo 200 mladih, ki živijo po mnenju vrstnikov trezno in kakovostno življenje sodobnega mladega človeka, smo pridobili veliko demografskih podatkov iz tabelarnega vprašalnika vsakega od njih ter iz obsežne življenjske zgodbe tega mladega človeka, kjer so anketarji zapisali še veliko drugih podatkov; zapis zgodbe je obenem vsebinska kontrola točnosti podatkov v tabeli. Tukaj prikazujemo nekaj osnovnih

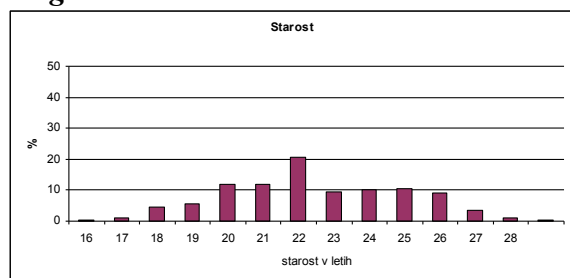
demografskih značilnosti raziskane populacije 200 mladih.

Preglednica 1: Spol

spol	f	%
moški	75	37,5
ženske	125	62,5
skupaj	200	100,0

Navidez so razlog, da je dve tretjini žensk, anketarke, ki so prevladovale nad anketarji. Toda če upoštevamo, da je bilo z isto raziskovalno metodo in pri približno enakem deležu anketark pri prejšnji raziskavi zbranih 85% moških zgodb mladih, ki čezmerno pijejo, in le 15% ženskih (Ramovš J. in K. 2007), je očitno, da pijančevanje prevladuje med fanti, deloma pa je verjetno ta izbor tudi rezultat stereotipne predstave, da dekleta živijo bolj trezno in kakovostno, fantje pa več pijejo. Ker je bilo 200 zbranih zgodb mladih za našo raziskavo predvsem širši orientacijski prostor za izbor 15 tipičnih, ki smo poglobljeno kvalitativno analizirali, ta spolna porazdelitev ni pomembna. Če pa upoštevamo, da imajo na vsakdanje življenje pri vzgoji, v družinskih in drugih vsakdanjih odnosih ženske prevladujoč vpliv, je večje število in večja pestrost ženskih zgodb celo prednost.

Preglednica 2: Starost



Povprečna starost udeležencev je 23,0 let. Glede na to, da je bila ciljna populacija raziskave mladi od 15 do 28 let, je starostna distribucija dobro razporejena. Srednješolske starosti je relativno malo (20 ali 10%), glavnina je med 20. in 26. letom starosti (med njimi je 132 ali 66% študentov in 48 ali 24% zaposlenih). Za temeljitejši uvid v delovanje varovalnih dejavnikov je to ugodno, ker so sadovi njihovega vpliva že sorazmerno trdni in boljše vidni.

Preglednica 3: Učni uspeh v OŠ

povprečni uspeh v OŠ	f	%	pri raziskavi o čezmernem pitju mladih l. 2007: %
zadosten	2	1,0	11
dober	21	10,5	45
prav dober	63	31,4	28
odličen	113	56,5	14
ni podatka	1	0,5	2
skupaj	200	100,0	100

V tabeli o učnem uspehu v OŠ smo dodali podatke iz raziskave o čezmernem pitju mladih, ki je potekala leta 2007 po isti metodologiji (Ramovš J. in K. 2007). Razlike so tako velike, da je očitna povezava med učenim uspehom v OŠ in med tveganjem za škodljivo pitje v mladostništvu.

Preglednica 4: Kje živi?

živi v ...	f	%
mestnem okolju	67	33,5
primestnem okolju	40	20,0
vaškem okolju	88	44,0
ni podatka	5	2,5
skupaj	200	100,0

Distribucija raziskane populacije glede na to, ali živijo v na podeželju ali v mestu, kaže, da so bili zajeti mladi iz vseh okolij. Pri raziskovanju varovalnih dejavnikov je treba biti pozoren, na to, kje mlad človek živi, ker so v dosedanjih raziskavah večkrat podatki, da je v slovenskih mestih več možnosti kot na podeželju za druženje in razvedrilo mladih v okoljih, kjer niso pod socialnim pritiskom, da bi pili in se opili.

Preglednica 5: Izobrazba staršev

stopnja izobrazbe	matere %	očeta %
nepopolna OŠ	0,0	0,0
popolna OŠ	9,5	6,0
poklicna srednja šola	20,5	25,5
strokovna srednja šola	28,0	27,0
gimnazija	4,5	1,5
višja šola	7,5	5,5
visoka šola ali več	24,5	22,5
ni podatka	5,5	12,0
skupaj	100,0	100,0

Preglednica 6: Družina

ali živi v popolni družini?	f	%
da	155	77,5
ne	43	21,5
ni podatka	2	1,0
skupaj	200	100,0

Tabeli 5 in 6 vsebujeta podatke, ki nakazujejo, kar se očitno kaže v kvalitativni analizi in v primerjavi s podatki raziskave o škodljivem pitju mladih, da je namreč kakovostna družina eden od najbolj pomembnih varovalnih dejavnikov. Višja izobrazba staršev daje običajno družini večjo materialno varnost in boljše možnosti za šolanje. Podatki, da štirje od petih mladih živijo v popolni družini pa potrjujejo tuje raziskovalne ugotovitve, da je družina pomemben varovalni dejavnik pred pitjem mladih (Makini in sod. 2001), posebej dvo-starševska družina (Oman in sod. 2004), da so starševske vrednote varovalni dejavnik pred popivanjem in da je starševsko spremljanje univerzalni varovalni dejavnik za mladostnike je dokazala multipla regresijska analiza (Piko & Kovács 2010).

6.2. Varovalni dejavniki pred škodljivim pitjem in omamljanjem mladih

Iz kvalitativnih analiz raziskovalnega gradiva povzemamo tipične primere analize o varovalnih dejavnih v mladinskih družbah, družini in osebnosti mladih ljudi, ki živijo trezno in kakovostno življenje.

6.2.1. Varovalni dejavniki v mladinskih družbah

OSEBNA DRUŽBA: Ožji prijatelji		ŠIRŠA DRUŽBA: Prijatelji	
<i>Definicija: Prijatelji in partnerji ki se družijo že daljše časovno obdobje in med katerimi so se stkale poglobljene vezi.</i>		<i>Definicija: Vrstniki in drugi ljudje, ki jih povezuje eno ali več skupnih interesnih področij in so si med seboj naklonjeni</i>	
Interpretativne postavke	pojmi	pojmi	Interpretativne postavke
- Med prvimi je seveda njegova punca, potem pa še trije sošolci, s katerimi se pozna že, odkar živi v tem mestu. (M3)	- male, intimne družbe	- velike in več družb - različni prijatelji za različne dejavnosti	- V obseg svoje družbe šteje še sodelavce in ljudi, s katerimi je včlanjen v različne klube. (M10) - S prijatelji se druži na različne načine. Z nekaterimi se dobi na pogovoru ob čaju v baru ali doma, z drugimi gre

			<i>rada v naravo. (M5)</i>
<p>- ...pri kom doma skuhamo kakšno večerjo, si ogledajo film, igrajo družabne igre ali pa se zgolj pogovarjajo o aktualnih temah. Včasih gredo skupaj na smučanje ali pa na kako športno prireditev. (M6)</p> <p>- S prijatelji gredo vsaj enkrat na teden ven na pijačo, to je na čaj, eno pivo, na kraj, kjer ni preglasno in se lahko pogovarjajo. (M 14)</p>	<p>- druženje doma</p> <p>- aktivnosti: rekreativne, gospodinjske, vsakdanjega življenja</p> <p>- lokal, primeren za pogovor</p>	<p>- druženje v lokalih</p> <p>- druženje v društvih, klubih</p> <p>- razvedrilne športne in kulturne aktivnosti</p> <p>- lokalni mladinski župnijski klub</p>	<p><i>- V domačem kraju se s prijatelji lahko družijo le v dveh vaških gostinskih lokalih, saj drugega prostora za druženje ni. (M1)</i></p> <p><i>- Družijo se v nogometnem klubu, v dramski skupini in v tamburaški skupini. (M5)</i></p> <p><i>- Vsi dogodki, ki jih izvaja klub sosednje župnije spodbujajo zdrav način življenja brez alkohola in drog. Tam je družba, ki ne pije. (M12)</i></p>
<p>- Nima prijateljev, ki čezmerno pijejo, sicer pozna jih, ampak bi jih bolj označil za znance kot pa za prijatelje. Slednje niso zaradi tega, ker ne najdejo skupne točke glede pogovarjanja interesnih dejavnosti. (M4)</p> <p>- V domačem kraju ima možnost se družiti s sošolci iz fakultete in s prijateljicami, ki jih pozna že iz otroštva, to je njena družba, ki ne pije. (M7)</p>	<p>- nima prijateljev, ki čezmerno pijejo</p> <p>- loči znance in prijatelje</p> <p>- kvaliteta pogovora pri nepivcih</p> <p>- družba, ki ne pije, še iz otroštva</p>	<p>- mnogi prijatelji se redno napijejo</p> <p>- družijo se s pivci in nepivci</p> <p>- tolerira pitje kolegov</p> <p>- v pivski družbi se ne počuti dobro</p>	<p><i>- ... med pivci in nepivci se vedno postavi nekakšna pregrada. Pivci se na koncu združijo med sabo in nepivci med sabo... Ima družbo pivcev in nepivcev, mnogi med njimi redno pogosto pijejo preveč. (M2)</i></p> <p><i>- Ne strinja se s tistimi, ki prekomerno pijejo ali uživajo droge, vendar to ne vpliva negativno na njihov prijateljsko odnos.</i></p> <p><i>- Bil je edini trezen v pijani družbi, zato mu ni bilo preveč lepo.</i></p>

Mnogi vrstniki, ki preživljajo svojo mladost na podeželju, ostajajo med seboj povezani od otroških let, večina prijateljstev pa se med mladimi stke v šolah. Mladi na prvi pogled težko razločujejo med prijatelji in znanci, oziroma kolegi; najraje uporabljajo pojem prijatelj zelo splošno, to je za vse vrstnike in druge ljudi, s katerimi jih vežejo skupni interesi. Ko pa se mlad človek, anketiranec, nekoliko bolj poglobi v pojem prijateljstva, zelo hitro razmeji pravo prijateljstvo od vseh drugih prijateljev, s katerimi ima redke ali parcialne stike. To se lepo pokaže tudi v primeru M14: »Ko sva prišli do tega koliko prijateljev ima, je beseda stekla še o spletnem družabnem portalu namenjenem razširjanju družabne mreže in ohranitvi stikov – Netlogu, kjer njeno število prijateljev krepko presega število sto. A sva na koncu vse te ljudi opredelili kot znance oziroma kvečjemu kolege, ne pa kot resnične pristne prijatelje. Takšno prijateljico ima le eno. Seveda ji je zelo blizu tudi njena osebna družba, v katero spada večina sošolcev, sestrične in ostale prijateljice, s katerimi se družijo v različnih dejavnostih«.

Mladi se gibljejo v heterogenih družbah. Med tednom so v kraju šolanja, družijo se s sošolci v šoli, toda četudi z njimi preživijo večji del dneva, jih ne prištevajo med svoje družbe. Družba kolegov je redko uporabljen pojem, najdemo ga pri nekaterih zaposlenih mladih ljudeh. Prevladuje druženje mladih izven delovnih in študijskih obveznosti, to je pri prostočasnih aktivnostih. Po naši raziskavi sodeč, imajo mladi na splošno veliko prostega časa, ki ga porabijo za različne dejavnosti, največ ga uporabijo za druženje. Če je druženje osnovna dejavnost, potem se to dogaja najpogosteje v prostorih, ki so namenjeni druženju, to pa so lokali. Iz podatkov lahko sklepamo, da mladi pomemben del prostega časa presedijo v lokalih za mizami, kjer strežejo alkoholne pijače. Mladi, ki jih obravnavamo v tej raziskavi, pijejo malo alkoholnih pijač, se v lokalih redno družijo s svojo širšo družbo, medtem ko se z ožjimi prijatelji pogosteje družijo doma. Opaziti je, da mnogi med mladimi, ki živijo v primestnem ali vaškem okolju, pogrešajo javne prostore, kjer bi se lahko družili izven lokalov in kjer ne bi pili. Pri tem, kot kaže delno uspevajo mladinski centri v okviru župnij, kjer imajo ponekod prostore, ki so namenjeni zdravemu preživljanju prostega časa.

V osebni družbi imajo pomembno mesto vrednote, kot so zaupanje, medsebojna opora, pogovori, mladi ne pijejo ali pijejo zmerno, kajti zavedajo se, da je kvalitetna komunikacija, ki jim veliko pomeni, možna le med treznimi ljudmi. D. je to izrazil tako: *»...da če se greš z nekom pogovarjat, se greš ne le zato, ker ti je dolgčas, ampak tudi zato, ker ti »zdrav« pogovor da nekaj »za svojo dušo«. Čutiš namreč, da ti je lepo, če se pogovarjaš s treznim človekom, ravno obratno pa je, če greš ven z nekom, ki se napije, slednji ti namreč ponavadi govori le o avtomobilih ter o tem, kako je videl eno, potem spet drugo žensko in kako je ena dobra, pa druga. Takšna oseba ti pripoveduje neumnosti in zato je normalno, da se njene družbe »izogibaš«.*(M4)

Mladi, ki ne pijejo, hodijo v lokale zato, da se pogovarjajo, in četudi jih je večina navajena na akustično onesnaževanje, jih preglasna glasba ovira pri pogovorih, zato raje izbirajo prostore, kjer se kljub glasbi lahko pogovarjajo z normalno glasnostjo. Danes so mladi, verjetno tudi zaradi hrupnih okolij v katerih se družijo, zelo razvili neverbalno sporazumevanje in okrajšan, zlogovni govor. Kakšen je vpliv takega sporazumevanja mladih na njihov razvoj kognitivnih, doživljajskih in komunikativnih potencialov, v tej raziskavi ne ugotavljamo; to je pomembno vprašanje za nadaljnje raziskovanje.

Mladi, ki ne pijejo, so praviloma vključeni v različne športne in druge dejavnosti, ki jim veliko pomenijo ter so pripravljeni zanje tudi kaj žrtvovati, se na primer odpovedati pivskemu večeru s prijatelji, kot je to izrazil Nejc, ki je povedal, *da bi opitost imela prevelik vpliv na njegovo telo in potem ne bi mogel dobro trenirati naslednji dan. Morda bi ga lahko*

negativno sprejemali »prijatelji«, ki se jim pitje alkohola zdi zabavno, vendar Nejc pravi, da ga poznajo in ga ne silijo. (M11)

Mladi, ki ne pijejo, v naši raziskavi zelo redko navajajo, da bi jih prijatelji silili k pitju alkoholnih pijač. Očitno se večina teh mladih giblje v takšnih družbah, kjer mladi ne pijejo čezmerno, in pa v družbah, kjer poznajo njihov odnos do alkoholnih pijač in ga tolerirajo. Mladi, ki ne pijejo, tudi tolerirajo opijanje svojih vrstnikov. V pivskih družbah, kot pravijo, se ne počutijo dobro, saj pivci in nepivci ne morejo dobro komunicirati, zato se takšnim družbam izogibajo. Ena od ključnih značilnosti, ki smo jih opazili je, da se mladi družijo zaradi druženja z določenimi mladimi ali z interesnimi skupinami mladih, ni pa zaslediti primerov, da bi mladi, ki ne pijejo ali so zmerni pivci, stopali v družbo, ki pije zaradi pitja, kjer je pitje edina ali osrednja dejavnost družbe. Iz raziskovalnega gradiva smo opazili, da so mladi nepivci in zmerni pivci ogroženi na šolskih, študijskih ali interesnih dejavnostih, kot so maturantski in absolventske izleti, študentski tabori, turneje mladih glasbenikov ipd. Kajti, ko smo mlade spraševali o njihovih pivskih izkušnjah, ali so kdaj pili preveč in če so bili v stiski zaradi svojega položaja nepivca ali zmernega pivca, so navajali dogodke, ki smo jih omenili.

6.2.2. Varovalni dejavniki v družini

Interpretativne postavke	Lastnosti in aktivnosti družine
<i>Omamne substance niso bile tabu v njegovi družini, kar menim, da v nekaterih so. Ni se jim bilo težko pogovarjati tudi o negativnih in prav tako pozitivnih posledicah pitja alkohola. Poleg tega sta se tudi starša držala omejitev pri pitju, ki so jih postavili Petru. Če se tega ne bi držal, so bile posledice jasno določene.</i>	Odnos staršev do alkohola: <ul style="list-style-type: none"> - enaka merila v odnosu do alkohola za vse družinske člane - pogovarjali so se o pozitivnih in negativnih posledicah pitja - jasna stališča do pitja: alkohol ni za žejo.
<i>Starša ji nudita veliko podporo pri njenih odločitvah o preživljanju prostega časa izven šolskih dejavnostih in ostalih stvareh, katere rada počne. Pravi, da se ji je z mamo bilo vedno lažje pogovoriti o zadevah odraščajočega dekleta, od menstruacije do ravnanja v primeru spolnih odnosov in vseh ostalih podobnih zadev. (M14)</i>	Funkcioniranje družine: <ul style="list-style-type: none"> - odgovornost in spoštovanje pravil v družini - sprejemanje sinovega ali hčerinega partnerja - pogovor o stališčih staršev do alkohola - podpora ob mladostnikovih odločitvah - pogovori z materjo o zadevah odraščajočega dekleta - navajanje na samostojnost - kljub službi je mati veliko prisotna doma - preudarno ravnanje z denarjem - spodbujanje k aktivnemu preživljanju prostega časa - pomoč pri razporeditvi časa v otroštvu - vztrajna opora pri osvajanju delovnih navad
<i>Starša sta Miho vedno vzpodbujala pri njegovih šolskih in izvenšolskih dejavnostih. Prav tako so se doma vedno lahko odprto pogovarjali o vsem, kar počno seveda še danes, kljub temu, da se nekoliko manj vidijo. (M6)</i>	

<p><i>Kljub ločitvi staršev imata z očetom še vedno redne stike, skoraj vsak dan pa ga oče tudi pokliče in se pozanima, če je kaj novega. Predvsem, pravi Peter, ga zanima njegovo šolanje. (M3)</i></p> <p><i>... skozi odraščanje vcepili prave vrednote in stališča. Ne, da so jim samo govorili, ampak jih tudi živeli. (M2)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - posledice kršenja pravil so jasne - zaupanje - spoštovanje - odkrit pogovor v družini - medsebojna podpora
<p><i>Ker je dal prednost izvenšolskim dejavnostim, so se pojavile resne težave v šoli. Skupaj so naredili realen načrt in težavo rešili. (M3)</i></p> <p><i>Živimo sproščeno, starša vse nesporazume razčistita, nihče nikamor ne beži. (M7)</i></p>	<p>Konstruktivno reševanje težav:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogovor o vzrokih za neuspeh, iskanje rešitve, prestrukturiranje dejavnosti, opora - starša sta sproti s pogovorom reševala svoje težave
<p><i>Veliko opore od staršev je čutil predvsem pri prehodu iz osnovne v srednjo in iz srednje na fakulteto, saj sta ga starša vzpodbujala pri njegovih odločitvah in željah. (M6)</i></p>	<p>Vključenost staršev na kritičnih točkah:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opora staršev na ključnih točkah mladostnikovega razvoja - v nočnih urah prevoz domov po zabavi
<p><i>Starejši brat jo je poučil, kako se v družbi neopazno izlije vino iz kozarca. (P1)</i></p> <p><i>Stara starša živita zgledno kvalitetno življenje.</i></p>	<p>Smiselna vključenost ožjih sorodnikov:</p> <ul style="list-style-type: none"> - učenje nepivskega vedenja v pivski družbi - zdrav življenjski slog starih staršev
<p><i>Prihaja iz družine, ki je do še pred nekaj leti živela z alkoholikom, tako da se zaveda uničujoče moči te zasvojenosti. (M10)</i></p>	<p>Čezmerno pitje</p> <ul style="list-style-type: none"> - prepoznavanje škodljivosti alkohola in zlorabe alkohola pri starših

Družine so lahko dejavniki tveganja ali pa varovalni dejavniki za tvegano in škodljivo pitje mladih. V raziskavi o čezmernem pitju mladih (Ramovš Jože, Ramovš Ksenija 2007) smo ugotovili, da je družina pomemben dejavnik tveganja; njena disfunkcionalnost v vzgoji se je pogosto kazala v obliki nejasnih in nasprotujočih si vzgojnih prijemov in v dvojnih merilih glede pitja alkohola. Analiza raziskovalnega gradiva o varovalnih dejavnikih pred pitjem mladih pa je pokazala, da na mladostnikov odnos do alkoholnih pijač zelo vpliva vedenje staršev do opojnih substanc v njihovem vsakdanjem življenju. Kajti če starši pijejo zmerno in ob posebnih priložnostih, dajejo s takšnim ravnanjem otrokom zgled in jim odpirajo možnosti da bodo v mladostništvu ali pozneje v odraslosti prevzeli in oblikovali podobne vzorce vedenja do omamnih snovi, kakor jih imajo njihovi starši. Nadalje se je izkazalo, da je za odraščajoče otroke pomembno, da se starši glede pitja alkoholnih pijač držijo podobnih pravil, kot to zahtevajo od mladostnikov. Mladostniki so pozorni tudi na to, kako starši obravnavajo omamno substanco, ali vidijo v njej snov za sprostitev ali pa upoštevajo njeno opojno moč, kot je rekel eden od anketiranih: »Starša imata do alkohola

podoben odnos kot do zdravil, - v majhnih količinah deluje alkohol zdravilno, v velikih pa škodi.« (M3)

Pogovor v družini o alkoholu in drugih omamnih substancah tudi lahko prispeva k oblikovanju zdravih stališč mladega človeka do rabe alkohola: *»Z mami se je tudi veliko pogovarjal o omamnih substancah, ko je bil še otrok. Oče glede pitja alkohola in drugih omamnih snovi ni bil nikoli zelo strog z njim in nikoli mu tega posebej ni prepovedoval. Oba starša pa sta mu jasno dala vedeti, da bo huda ura, če bosta videla, da stvari peljejo predaleč.« (M3)*

Za več kot 80% vseh družin mladih, ki ne pijejo ali pijejo zmerno, je značilno, da živijo v dvo-roditeljskih družinah (glej kvantitativne podatke), ki dobro izvajajo svoj vzgojno funkcijo. V raziskovalnem gradivu so najpogosteje omenjene kot osrednje lastnosti takšnih družin medsebojna podpora, zaupanje, ljubeč odnos, pozitivna komunikacija, spodbujanje k dejavnostim in utrjevanju delovnih navad. Iz navedenega lahko sklepamo, da so družine nudile otrokom zadosten zgled o tem, da se da lepo živeti brez omamljanja, in podporo, da lažje odraščajo v zrele in samostojne osebnosti.

Starši mladim zaupajo. To pa pomeni tudi notranjo neformalno kontrolo njihovega vedenja do alkohola, kot je povedala ena izmed anketirank: *»Doma mi niso nikoli direktno prepovedali piti, vedela sem, da mi zaupajo in ravno tako sem vedela, da če se bom samo enkrat napila, bodo težave, kajti jaz bi se počutila slabo, da sem prekršila »pravila« in starši bi gotovo ukrepali in z mojimi zabavami v pozne ure bi bilo konec.« (P1)*

Otrokom in mladostnikom je zelo pomagalo, da so ostali trezni po večernih zabavah s prijatelji predvsem to, da so jih starši hodili iskat ob dogovorjenem času na dogovorjen kraj: *»Oče se ni nikoli pritoževal, vedno, ob vsaki uri noči je prišel pome in po prijateljico, bilo bi mi nerodno, da bi bila pijana, zato sem točno vedela, koliko in kdaj lahko spijem.« (P1)*

Med anketiranimi je imela večina mladih nad 22 let dolgo osebno zgodovino, imeli so že dokaj izoblikovano stališče in vedenje do pitje alkohola. Njihovo pogosto izraženo mnenje je bilo, da je bila ključnega pomena za njihov odnos do omamnih substanc podpora staršev v kritičnih točkah njihovega razvoja, na primer po končani osnovni šoli, v prvih razredih srednje šole in nato na prehodu na študij.

Kot pomembna opora osebnostni rasti mladih, k čemur sodi tudi zdrav odnos do omamnih substanc, so sorazmerno pogosto omenjeni tudi starejši bratje ali sestre, sestrične in bratranci in pa stari starši. Bolj izkušeni starejši sorojenci nudijo mlajšim koristne informacije in praktične napotke, kako naj se vedejo zunaj, v svoji družbi, da bodo ostali trezni; včasih organizirajo celo *vaje v živo*. Ena izmed anketirank je prepričljivo povedala: *»Z očmi in gibi*

mi je v družbi pokazal, kako naj neopazno odlivam vino. Ta njegov nasvet mi je res koristil in šele pozneje sem mu bila zares hvaležna za to.» (P2)

Pokazalo se je tudi, da imajo stari starši včasih pomembno vlogo pri razvijanju življenjskega stila svojih vnukov: *»Otroštvo je preživel pri starih starših, v vrtec je hodil le kratek čas. Zelo je bil navezan na svojega dedka, s katerim sta preživela mnoge lepe urice, saj ni hodil v vrtec, ampak so ga – tako kot njegovega brata – pazili stari starši po mamini strani. Prepričan je, da je po njem podedoval talent za glasbo.« (M14)*

Del mladih pa gradi svoje zdravo stališče do alkohola *iz družinskih pogorišč zaradi alkoholizma v družini*. Opijanje in agresivnost očeta, vpliv čezmernega pitja na vedenje očeta ali dedka, so mladim prebudili strah in odpor do omamne substance. Njihova kljubovalna moč, ki je rojena iz ranjenosti, je spodbuda za zdrav življenjski slog. Če bodo varovalni dejavniki prevladali nad dejavniki tveganja, menimo, da bodo imeli vso možnost živeti tako, kot si želijo.

Ena izmed rizičnih družinskih okoliščin za razvoj zdravega življenjskega sloga mladostnikov je tudi izguba zaposlitve pri starših. Ko se je družina znašla v materialni stiski in v brezizhodni situaciji zaradi izgube zaposlitve roditeljev in je prej ljubeč oče postal zagrenjen in mati depresivna, se je 22-letni sin vživel v njun položaj in začel skrbeti sam zase: zelo preudarno razpolaga z denarjem in s časom ter meni, da ga je materialna stiska zresnila in mu pomagala odrasti.

6.2.3. Osebnostni varovalni dejavniki mladega človeka

Osebnost mladostnika kot varovalni dejavnik omamljanja z alkoholom je kategorija, sestavljena iz ključnih podkategorij, to je tistih dimenzij mladostnika in njegovega življenja, ki so bistvene za razumevanje in prepoznavanje varovalnih mehanizmov pitja mladih. Tako kot drugi varovalni dejavniki tudi osebnost mladostnika v realnosti vsakdanjega življenja ne nastopa neodvisno, njen potencial je vpet predvsem v socialne dejavnike družine in družbe.

A. Tipične samoocene o vlogi lastne osebnosti v odnosu do alkohola

Večina mladih, ki smo jih zajeli v raziskavi ima že oblikovan odnos do pitja alkohola, saj je njihova povprečna starost 22 let. Iz odgovorov na vprašanje o lastnem odnosu do alkohola sklepamo na njihovo dobro samopodobo in na to, da v njihovem življenju prevladujejo varovalni dejavniki nad dejavniki tveganja.

Med udeleženci raziskave je bilo tudi 10% mladostnikov starih 18 let in manj, ti so v odnosu do alkohola izražali več negotovosti, njihov odgovor se je pogosto glasil :« *Ne vem. Zaenkrat se mi zdi pametno živeti tako, da ne piješ alkoholnih pijač, vendar ne vem, sem še mlad/a, imam še malo izkušenj in moj odnos do alkohola še ni čisto oblikovan*«. Iz navedenega lahko sklepamo, da se odnos do alkohola najintenzivneje oblikuje do 18. leta, medtem ko je pri 22 letih že precej oblikovan. Najbolj tipični in pogosti odgovori so se glasili:

- *Sem s svojo aktivnostjo najbolj pripomogel k temu, da sem se ozavestil, kaj je prav in kaj ne.*
- *Znam reči ne.*
- *Sem zelo trmasta in me mnenje drugih ne prepriča v mojo zmoto. Znam se zabavati brez alkoholnih pijač in mislim s svojo glavo.*
- *Imam kritičen odnos do pitja in tobaka.*
- *Sam sem že v OŠ imela distanco do alkohola, cigaret, ker so se mi zdele te stvari brez potrebe. Tudi sama sem videla kaj npr. alkohol lahko povzroči.*
- *Moje vrednote, kritičen odnos do pitja in uživanje drugih substanc, poleg tega sem imela dobre učne navade, znala sem se tudi učinkovito spoprijeti s težave.*
- *Sem tip človeka, ki stvari najprej dobro premisli in šele nato, ko vem da nekaj ne bo imelo posledic in da bo dobro zame, to storim.*
- *Strah pred tem, da se ne bi ničesar spomnila, to mi je grozno, da ne vem kaj počnem, saj sem oseba, ki ima vse "popredalčkano" in urejeno.*
- *Moje mišljenje, moj pogled na tovrstne stvari je pač tak, da v alkoholu ne vidim koristi!*
- *Mislim da je ključna moja pozitivna samopodoba da odklanjam opijanaj .in lastno prepričanje, stališče o psihoaktivnih substancah.*
- *Nikoli nisem čutila posebne želje do omame, ker sem se znala zabavati tudi brez opojnih substanc*
- *Nekako se mi je zdelo "butasto" delati proti sebi, prevelik superego.*
- *Sam pri sebi spoznaš, da nekaj ni dobro... .*
- *ozaveščenost-dobila sem strah "Kaj pa, če bom res postala odvisna?" in enostavno nisem niti poskusila česa drugega razen alkohola*

B. Aktivno in zdravo preživljanje prostega časa

Mladost je v naših razmerah pogosto daljše obdobje v življenju, ko mladi nimajo razen študijskih obveznosti drugih resnejših zadolžitev, zato imajo veliko prostega časa za druženje in za interesne dejavnosti. Pri mladih, ki živijo trezno, smo že pri načrtovanju raziskave dodali komponento kakovostnega življenja in jo tudi definirali na podlagi izsledkov raziskave o pitju mladih, v kateri se je pokazalo, da mladi, ki se pogosto omamljajo, ne živijo kakovostno tudi zato, ker imajo skromen nabor dejavnosti, imajo malo delovnih obveznosti in nimajo ali imajo nejasne načrte za prihodnost.

Eden od pokazateljev kakovosti je torej tudi smotrna razporeditev časa in interesne dejavnosti. V obliki alinej smo izpisali najbolj pogoste in zanimive oblike udeležnosti v različnih dejavnostih, ki po mnenju anketirancev podpirajo zdrav življenjski slog:

- organizacije oz. športno društvo, ker o tem ne govorijo direktno, ampak se že ve, da šport in odvisnost ne gresta skupaj;
- trenirala je odbojko;
- kakovostno preživljanje prostega časa: zbor, fitnes, planinarjenje;
- zdravo preživljanje prostega časa: igranje v ansamblu, prostovoljsko delo z mladimi;
- zdravo preživljanje prostega časa-hoja v naravi, druženje s prijatelji, preživljanje časa z družino;
- ples;
- prostovoljsko delo v društvu za cerebralno paralizo;
- ukvarjanje z aktivnostmi, ki so me veselile (gledališče, glasbena šola, šport...);
- organizacije: npr. z glavo na zabavo;
- Meni, da je imela veliko preventivno vlogo predvsem doživljanje in poistovetenje z literarnimi junaki in filmskimi igralci;
- ker zelo rada berem, sem v času odraščanja prebrala ogromno knjig na temo vseh različnih omamnih sredstev in omamnega vedenja. V spomin so se mi vtisnili tudi razni filmi.

C. Delovne obveznosti

Za večino mladih, ki so bili vključeni v raziskavo se je pokazalo, da so študentje, ki se resno posvečajo študiju in redno opravljajo študijske obveznosti za razliko od mladih, ki smo jih zajeli v raziskavi o pitju mladih (2007), kjer jih je imel dobršen del težave z rednim opravljanjem študijskih obveznosti. Iz odgovorov spodaj vidimo, da jih mnogo med njimi poleg študija tudi dela, skrbi za lastno preživljanje, včasih tudi za preživljanje drugih.

Šola, fakulteta, delo preko študentskega servisa, redna zaposlitev

- Sedaj mu veliko časa vzame študij, saj je ugotovil, da je to tisto, kar hoče početi v življenju, zato se zelo trudi.
- Dopoldneve preživlja pri študiju.
- V tem letu je začel igrati za tuji nogometni klub, da zasluži nekaj denarja, da preskrbi sebe in pomaga tudi pri družinskem proračunu, saj je oče ostal brez službe.
- Redno e šola in redno opravlja vse študijske obveznosti.
- Če ima čas, občasno tudi poprime za študentsko delo in sicer v smeri računalništva, saj se spozna na različne programe in tudi predvsem zato, ker je pred zdajšnjim faksom hodil na Fakulteto za računalništvo in informatiko.

Gospodinjstvo

Pomoč v gospodinjstvu smo izpostavili kot posebno kategorijo, kajti zanimalo nas je, koliko so vključeni v domača opravila oziroma koliko časa in na kašen način sodelujejo pri opravilih, ki so v življenju nujne in jih mora za vsakega nekdo opraviti. Iz odgovorov smo ugotovili, da mladi pomagajo pri gospodinjskih delih 3-4 ure tedensko, ta delež je v primerjavi s časom za druge dejavnostim, sorazmerno skromen, zanimivo pa je, da jim veliko pomenijo jasni dogovori med člani gospodinjstva glede zadolžitev in da se naloge tudi izpolnjujejo. Izpisali smo nekatere gospodinjske zadolžitve, ki jih mladi izpostavljajo kot pomembna pomoč pri oblikovanju odgovornosti in delovnih navad:

- sodelovanje pri gospodinjskih in drugih domačih opravilih,
- gospodinjska dela od 4 do 8 ur tedensko,
- varstvo mlajšega brata,
- delitev gospodinjskih del med vsemi člani družine,
- jasni dogovori med člani gospodinjstva, kdo bo kaj in kdaj opravil.

Č. Načrti za prihodnost

Mladi so na vprašanje o svojih načrtih za prihodnost odgovarjali presenetljivo obširno in natančno. Praviloma imajo zelo jasno zastavljene cilje, vedo kaj hočejo in tudi imajo načrte, kako bodo to dosegli. V raziskavi so se izkristalizirale tri kategorije, ki jih v nadaljevanju prikazujemo v zaporedju, ki ustreza pogostosti in obširnosti odgovorov.

1. Resna partnerska zveza in načrtovanje družine, ustvariti dom

Večina mladih med svoje načrte za prihodnost postavlja na prvo mesto družino. Mladi, tako dekleta kot fantje si želijo v bodočnosti ustvariti tipični dom, ki nastane iz dobrega in trajnega partnerskega odnosa, pravijo pa tudi, da za družino potrebujejo redna zaposlitev in stanovanje, razmišljajo o otrocih in njihovi vzgoji. Spodaj so navedene nekatere najbolj tipične povedi mladih na temo njihove lastne družine.

- Dobiti novo službo, da si bosta s punco lahko privoščila malo večje stanovanje in si ustvarila družino, najraje bi živel na kmetiji. (M3)
- Že več kot eno leto, živi D. skupaj s partnerko T. v hiši, ki sta si jo zgradila in postopoma opremila. Že prej sta oba živela na vasi in tudi sedaj je tako. Njuna zveza traja že kar 8 let, v bližnji prihodnosti načrtujeta poroko, svojih otrok pa zaenkrat še nimata. (M4)
- D. si želi, da bi bili pri vzgoji svojih otrok uspešen, saj je namreč otroku pomembno razložiti ter predstaviti pozitivne in negativne strani alkohola. Pomembno je, da damo otroku pri določeni starosti priložnost za samokritičnost do stvari, ki mu jih na takšen ali na drugačen način privzgamajo že v otroštvu. (M4)
- Upa tudi, da ji bo uspelo obdržati tako pristno in trdno zvezo s svojim fantom, da si bosta mogoče v njihovi skupni prihodnosti lahko celo skupaj ustvarila družino, ampak se lahko tudi marsikaj še spremeni. (M7)
- Zelo rad bi si oblikoval svojo družino, ker pogreša občutek popolne varnosti in udobja. (M10)

2. Dokončanje šolanja, pridobiti želene izobrazbe in se zaposliti

Odgovori mladih so bili izčrpni tudi glede njihove študijske in poklicne kariere. Tako fantje kot dekleta želijo uspešno zaključiti študij in poiskati delo, ki jih bo veselilo, praviloma na tistem področju za katerega se šolajo.

- Njegovi načrti so končati faks in nato čim prej dobiti zaposlitev. (M2)
- Njegov načrt v prihodnosti izključuje nadaljevanje šolanja. Rad bi ostal zaposlen v podjetju kjer dela sedaj, saj se dobro razume in mu je blizu. (M1)
- Dokončati študij, dobiti novo službo. (M3)
- Kar se tiče šole in dokončanja Slavistike, pa ni povsem prepričana, če se bo za to odločila. Razmišlja, da bi se vpisala v nek poseben program študija, ki poteka na Danskem in sicer dvoletni študij o fotografiji saj je o tem veliko brala in slišala veliko pohval. (M5)

- V bližnji prihodnosti želi uspešno diplomirati, nekoliko kasneje si želi šolanje še nadaljevati ob te pa poiskati tudi službo, v kateri bo užival in mu bo omogočala nadaljnji poklicni in osebni razvoj. (M6)
- Za prihodnost ima veliko načrtov, želi uspešno zaključiti šolo in se nato zaposliti. Mogoče ji ne bo uspelo dobiti zaposlitev za tisto smer stroke za katero se želi specializirati ampak se bo še dodatno izobraževala. (M7)
- Špelini načrti za prihodnost so doštudirati, se zaposliti. (M12)
- V prvi vrsti in po končanem študiju dobra zaposlitev. (M14)
- Janez je uspešen absolvent medicinske fakultete, ki ima jasno izražene ambicije, da bo v prihodnosti postal kirurg. (M15)

Ukvarjanje s hobiji in potovanja

Tudi prostočasne aktivnosti so sorazmerno pomemben del njihovih načrtov za prihodnost. Glasba in drugo kulturno udejstvovanje ter šport so vodilne zaželeno dopolnilne dejavnosti, v preglednici spodaj navajamo nekaj najbolj tipičnih ter nekaj manj tipičnih odgovorov.

- V načrtu ima še precej destinacij kamor bi v prihodnosti rad odpotoval (M2)
- Za glasbo bi bil zelo vesel, če bi jim uspelo izdati zgoščenko. (M2)
- Že dolgo si želi motor (M3)
- Se še naprej uspešno udeleževati na športnem področju (M6)
- Špelini načrti za prihodnost so, posneti še kak film in biti dejavna v župniji. (M12)
- Predvsem pa si želi ostati v stisku z današnjimi prijatelji in še dalje živeti takšno življenje, v katerem ne sme manjkati športne aktivnosti (M14).

D. Vzorniki

Na prvem mestu med vzorniki mladih, ki živijo trezno in kakovostno življenje, so njihovi starši; teh je več kot polovica. Na drugem mestu so tisti mladi, ki nimajo vzornikov, okrog 20% pa ima druge vzornike.

Mladi se težko poistovetijo z drugimi ljudmi. Individualistično usmerjena vzgoja daje velik poudarek razvijanju potencialov človeka, zanemarja pa pomen istovetenja z nosilci zaželenih vrednot. Potreba po istovetenju je močna socialna potreba, zato se otroci najprej istovetijo s starši, in če jih osebnost njihovih staršev navdušuje v mladosti, ostanejo starši njihovi vzorniki tudi pozneje. Drugih vzornikov večina mladih danes ne vidi, ker običajno v doživljanju lastne enkratnosti in ustvarjalnosti, hkrati pa so prenasajeni z neskončnim

številom podob junakov iz virtualnega sveta. Tako ostane v njihovem življenju pogosto zanemarjen potencial istovetenja in zgledovanja z uspešnimi ljudmi izven kroga svoje družine. Vzornike izven lastne družine navaja manjši del mladih. Večina od njim ima po več ljudi, ki jih občuduje, toda ne na splošno, temveč njihove določene lastnosti. Navajamo nekatere:

- V glasbi mu je vzornik Ray Charles in še nekateri. V športu oz. natančneje v košarki, za katero se najbolj zanima pa Kobe Bryant, Allen Iverson in LeBron James. Seveda sta mu vzor tudi starša in starejša sestra, sam pa upa, da bo vzor tudi svojemu mlajšemu bratu.
- Povedala je, da so vsi ljudje, ki jih spozna, njeni vzorniki, saj se od vsakega človeka se lahko kaj nauči. Kakšnega konkretnega vzornika pa nima. (M5)
- Miha pravi, da nima konkretnega vzornika, pač pa občuduje tiste posameznike, ki s svojo vztrajnostjo in trudom dosežejo tiste cilje, ki si jih zadajo. Ker sva govorila ravno o tematiki zdravega življenja v nasprotju z alkoholizmom je z nasmehom na obrazu potrdil, da je seveda še toliko boljše, če se ti ljudje na vdajajo alkoholu. (M6)
- Špela nima samo enega vzornika, občuduje več ljudi. Pri vsakem najde tisto, kar jo pritegne. (M12)

Glede vzornikov se je precej razgovorila, ampak je izpostavila predvsem tri osebe. Znano osebnost Angelino Jolie,

Naš daljni družinski član Dejan, ki ima po več letih študija že tri diplome, torej kot dokaz, da lahko na različnih področjih dosežeš izjemne stvari in zraven Dejana še njen profesor glasbe, katerega občuduje zaradi zavzetosti za delo in uživanja v glasbi, ki ga spremlja skozi življenje. In nazadnje je z velikim ponosom v očeh rekla, da je njen vzornik njen oče, zato ker vedno dosega to kar si želi in kar si zastavi za svoj cilj.

E. Odločitev za zdrav način življenja

Mladim smo postavili tudi vprašanje, kdaj in zakaj so se odločili za zdrav način življenja. Odgovore lahko razporedimo v naslednje kategorije: Dogodke, povezane s prekomernim uživanjem alkohola, ni videl smisla v opijanju, partnerstvo, intenzivne interesne dejavnosti, ni bilo posebne prelomnice, vozniški izpit. Najpogosteje so mladi navajali, da jih je družina opremila s takšnim odnosom do pitja alkoholnih pijač, kakršnega imajo. Takšen tipični odgovor se je glasil:*Po njegovem mnenju mi je bil tak način življenja privzgojen, saj v moji družini nihče ne pije veliko, niti nima težav s tem.* (M6)

Zaradi večje preglednosti navajamo segregirane rezultate v preglednici:

<p>Dogodek povezan s prekomernim uživanjem alkohola</p>	<p>- Prometna nesreča. Za zdrav način življenja se je odločil nekje pri starosti dvajsetih let. Razlog je bila ugotovitev, da mu pitje alkohola prinaša neželene posledice kot so »maček«, prepiri med prijatelji, prometne nesreče, slaba vest, ko se ne spominjaš kaj si počel pijan... (M1)</p> <p>- Sicer pa mi je povedal, da je bil samo enkrat zares pijan in še nekajkrat prej so pili. Bilo je v dijaškem domu, ko bi zaradi tega skoraj dobil ukor ravnateljice dijaškega doma. To ga je izučilo, pravi (M9)</p> <p>- Slišala je za hudo družinsko tragedijo zaradi alkohola od svoje prijateljice, od takrat ne pije več (M14).</p>
<p>Ne vidi smisla v opijanju</p>	<p>Ni več videla smisla v opijanju in omamljanju, saj je v treznem stanju imela možnost opazovati druge in njihovo obnašanje. Spoznala je tudi, da ji stvari ne gredo tako slabo kot si je mislila in spremenila mnenje do družbe s katero se je družila (M7).</p>
<p>Partnerstvo</p>	<p>Mogoče ga je pri tem ustavila njegova punca, saj je veliko raje preživel čas z njo in prijatelji, s katerimi so bolj kvalitativno preživel skupni čas, kot pa če bi se skupaj omamljali (M3).</p>
<p>Interesne dejavnosti</p>	<p>Mogoče je za to pri njem »kriva« prav njegova ljubezen do literature, glasbe in športa. (M3)</p>
<p>vozniški izpit</p>	<p>Ko je pri 18. letih dobila vozniški izpit je prenehala piti alkoholne pijače (M7)</p>
<p>informiranost</p>	<p>Na šoli in v literaturi je dobila prepričljive informacije, da alkohol škod, zato ne pije več. (M12)</p>
<p>Ni bilo posebne prelomnice</p>	<p>Pri odločitvi za zdrav način življenja ni bilo nobene posebne prelomnice. Ni si sam pri sebi rekel npr.: »Danes je bilo pa preveč, od danes naprej več res ne bom pil alkohola.« Postopoma, z leti se spremeni tvoj pogled na svet, spremeni se tvoj pogled na življenje, veš namreč, kaj si želiš doseči v svojem življenju. (M4)</p> <p>Za zdrav način življenja se je odločila konec srednje šole. To se ni zgodilo naenkrat, pač pa postopoma. Na začetku srednje šole je imela težave sama s seboj, bila je depresivna. Nekaj časa je hodila k psihiatru in jemala neke tablete, ki pa niso nič pomagale. Postopoma se je odločila za drugačen pogled na svet, začela se je poglobljati vase, se ukvarjati z jogo, meditacijo, nehala je kaditi in piti alkohol. Za zdrav način življenja se je odločila, ker s prejšnjim ni bila srečna, začutila je, da je to dobro zanjo, da mora prevzeti odgovornost za svoje zdravje in zdaj se dobro počuti. (M5)</p> <p>Povedala je, da njej alkohol ne paše. V srednji šoli je še pila alkohol in je bila nekajkrat pijana, a je kmalu ugotovila, da to ni zanjo in sedaj sploh ne pije, ker ji pač ni do tega. (MP)</p> <p>Po njegovem mnenju mu je bil tak način življenja privzgojen, saj v njegovi družini nihče ne pije alkohola. (M6)</p>

F. Koristi in negativne posledice pitja

Med vsemi anketiranimi študenti smo znotraj vprašalnika ali pa v pozvednih skupinah naredili cost-benefit analizo, kajti s pomočjo te evalvacije smo skupaj z anketarji preverili smiselnost in trdnost njihove odločitve za treznost. Zanimalo nas je, na čem sloni njihova odločitev oziroma, ali jo imajo dejansko oblikovano. Kje in kako vidi mlad človek svoje prednosti ne pitja v okolju, ki je pitju zelo naklonjeno. V tabeli že na prvi pogled vidimo, da mladi jasno prepoznavajo koristi od treznega življenja in vedo zakaj se jim splača živeti trezno. Dobrašen del mladih meni, da ni posledic in da nimajo težav zaradi ne pitja alkoholnih pijač.

Iz odgovorov pa tudi zvemo, da pa ima del mladih težave, da mnogi doživljajo pritiske in stisko zaradi svoje odločitve za trezno življenje; te so najpogosteje povezane s šibko samopodobo in z močnimi pritiski družbe.

<i>Koristi od treznosti</i>		<i>Negativne posledice treznosti</i>	
- Gre predvsem za to, da ohranja svoje telo v dobri kondiciji, saj le tako lahko dosega dobre športne rezultate. (M11) - Ima trezno glavo, nima mačka, dobro se počuti. (M9)	boljše zdravje, zdrav način življenja	- ni negativnih posledic	- Negativnih posledic ni. - Včasih ji (tisti, ki je ne poznajo) še silijo piti (npr. ko se nazdravlja), a ona pač odkloni in če jo zaradi tega čudno gledajo, je to popolnoma nič ne moti. - Negativnih posledic ne občuti, kvečjemu se je počutila sama s sabo veliko bolje. Drugi jo občudujejo.
- V družini se bolj razumejo. (M2) - Zaradi tega tudi ne prihaja v konflikte doma in v svoji okolici. (M11) - Zdravi odnosi z ljudmi. (M15)	boljše razumevanje z ljudmi (v družini, okolici)	ni tako »pogumen«, sproščen, družaben	- Špela vidi kot pozitivno stran uživanja alkoholnih pijač in omamnih substanc, da se sprostiš in lahko vse poveš, življenje vzameš na »izi«. - V lokalu se ne upa približati prijetnemu dekletu.
- Bolje študira, redno hodi na predavanje in vaje, med poukom je zbrana. (M11)	boljši uspeh v šoli	- moteče razlike med pivci in nepivci v družbi	- Poleg pivcev je neprijetno ker si pač niste več na isti valovni dolžini. Nastane meja med njim in pivci. V skrajni obliki postanejo nepivci za pivsko družbo moteči. Pivci te posiljujejo s pijačo in izkoriščajo za prevoz domov. M2

- Zna si razporediti prosti čas, drugače dojema dejavnosti s trezno glavo. (M10).	boljši izkoristek prostega časa		
- Ugotovil je, da se isto zabava čeprav ne pije, če ne še bolje. - Ugotovil je, da če je družba in vzdušje ta pravo, se sprosti in zabava enako kot s pijačo. Da nima smisla hodit kamor ti ne paše in da prej je še šlo, ker si se napil in ti je bilo vseeno. Njemu vzdušje, ambient, kvaliteta nečesa določa oz. vpliva na to kako se bo počuti in ne alkohol. (M2)	Boljša motivacija, zbranost, volja, zabava		
- V pijančevanju, pa tudi v kajenju cigaret in posluževanju drugih omamnih sredstev vidi tudi in predvsem »razmetavanje z denarjem«, ki ga lahko koristno porabiš. (M6)	Prihrani denar		

G. Stališča do pitja

Stališča mladih do pitja alkohola smo na podlagi segregiranih besedil strnili v dve kategoriji in sicer eno na podlagi stališč, da jih pitje alkohola ne moti, drugo kategorijo pa iz stališč mladih do pitja mlajših vrstnikov. Večino odgovorov anketirancev smo lahko razvrstili v eno ali drugo ali pa v obe kategoriji. Mladi so mnenja, da jih pitje ljudi v njihovi neposredni okolici ne moti, vendar pri večini ta trditev ni brezpogojna, kajti mladi tolerirajo pitje toliko časa, dokler kot pravijo, se lahko s pivci še lahko normalno sporazumevajo in dokler še lahko kontrolirajo svoje vedenje. Navedeno prevladujoče stališče je možno razumeti v kontekstu njihovih izkušenj s širšo družbo prijateljev, s katerimi se družijo.

Kot smo že večkrat povedali, je bila večina mladih starih okoli 22 let, kar pomeni, da so kronološko že prerasli mladostniško obdobje, kar se vidi tudi v odnosu do pitja nekaj let mlajših vrstnikov, do katerih so zelo kritični.

❖ Ga ne moti, če drugi pijejo kontrolirano ali če ne povzročajo težav okolici

- Njegova stališča do pitja so precej negativna in jasna. Sam ne pije, ker se je tako zavestno odločil. Ne moti ga da drugi pijejo, če se stvar da kontrolirati, ko pa pijejo čezmerno to za seboj prinaša negativne posledice. Zdi se mu, da je pitje posebno v njegovem kraju

folklor, ne pa tudi kultura. Pogosto ljudje družabne dogodke izrabljajo kot izgovor za prekomerno pitje, trezno druženje pa je številnim že skoraj nepredstavljivo. (M1)

- Sicer je razlika, če s kom nazdraviš ob posebni priložnosti in se malo poveseliš ter ne počneš neumnosti in s tem posledično nikomur ne povzročaš škode, če pa se napiješ, bruhaš, razgrajaš, se pretepaš ipd. – to pa je po D. mnenju nedopustno. To je tudi eden izmed razlogov, zakaj D. ne pije, najpomembnejši pa je, da mu ne ustreza takšen stil življenja, ki bi bil povezan s pretiranim uživanjem alkohola ali drugih omamnih substanc. (M4)
- To, da drugi pijejo, je ne moti. Verjame, da nekaterim kozarec vina na dan dobro dene, celo koristi njihovemu zdravju in v takem primeru podpira, da človek kozarec vina tudi popije. (M5)
- Pitje jo načeloma ne moti, jo pa moti izkoriščanje pijanih ljudi. Opiti se brezskrbno opijajo tudi zato, ker vedo, da bodo zanje poskrbeli trezni spremljevalci in vozniki. (PI)

❖ **Mladi imajo napačen odnos do alkohola**

- Trdi, da imajo mladi napačen odnos do alkohola pijejo preveč in začnejo premladi. Ko je bil mlajši, še osnovnošolec se mu pitje ni zdelo sporno, celo bila mu je ena od nujnih stvari, ki jo počnejo odrasli. Kot pubertetnik je tudi sam pil, ob posebnih priložnostih, včasih tudi prekomerno. Kasneje je s slabimi izkušnjami prišel do spoznanja, da mu je lažje če ne pije. (M1)
- Iz lastnih izkušenj ve kakšno vlogo ima alkohol med mladimi. Na žalost je pitje alkohola in pijanost norma njihovega srečevanja in razvedrila. (M2)
- Saj se je začel pritoževati nad tem, da se vse prevečkrat zgodi, da so že dijaki nižjih letnikov kar precej pijani. Potem seveda za seboj pustijo precejšnje razdejanje, saj nikomur ne pade na pamet, da bi za seboj tudi pospravil. (M3)
- Meni, da je veliko mladih, ki pretirano pijejo, v srednjih šolah in na fakultetah pa je zraven še ogromno kajenja trave. (M5)

6.3. Varovalni dejavniki v slovenski in evropski zakonodaji

Politična usmeritev za celostno in dolgotrajno preprečevanje škodljivega pitja alkohola je odločilni družbeni varovalni dejavnik, brez katerega lahko govorimo le o osebnem preprečevanju na ravni osebnega in kvečjemu še družinskega, verskega ali kakega drugega preprečevanja v okviru kake zaključene socialne skupine.

Odločilno pri tem, ali je nek politični dokument resnični varovalni dejavnik ali ne, pa je to, če svetovna, evropska in slovenska politika uresničuje njegove predpise in smernice ali ostane le formalni pravni dokument na papirju. Mladi v raziskavi in tudi sicer ljudje v vsakdanjem življenju radi poudarijo, da država predpisov na tem področju (npr. predpise Zakona o omejevanju porabe alkohola v Sloveniji) ne uresničuje. Analiza pravnih dokumentov, ki jih navajajo, kaže da so dobra družbena osnova za preventivne programe in projekte, žal pa jih politika večinoma ne uresničuje v praksi; v tem primeru pa postane državni ali mednarodni pravni dokumenti svoje lastno nasprotje – torej dejavnik tveganja, ki s svojim razkorakom in črko zakona in družbeno prakso krepi miselnost, da je pitje najvišji zakon, ki ga ne more ogroziti noben zakon.

V tem poročilu bomo navedli v povzetku nekaj temeljnih pravnih dokumentov Slovenije in Evrope, ki so osnova za uspešno preventivne programe in akcije na področju pitja in omamljanja mladih. Pri vsakem omenjamo tiste njegove dele, ki se nanašajo za zaščito mladih pred škodljivim vplivom alkohola. V monografiji o tej raziskavi bo obširnejši prikaz in analiza.

Politični mejnik v odnosu do rastoče porabe alkohola med mladimi je bila regionalna Evropska konferenca Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) o zdravju, družbi in alkoholu (12. do 14. decembra 1995 v Parizu), kjer je bila sprejeta ***Evropska listina o alkoholu*** (European Charter 1995) s petimi etičnimi načeli in cilji ter desetimi strategijami za uresničevanje sprejetih načel. Tretje etično načelo se glasi:

»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 pa obvezuje države članice, da pripravijo programe za izvedbo Evropske listine o alkoholu.

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 (Regional Health for all 1998). Na tej osnovi je bil

izdelan Evropski akcijski program za alkohol – EAAP (European Alcohol Action Plan 2000–2005), ki je zavezoval članice, da morajo do leta 2015 občutno zmanjšati porabo alkohola. Sledil je dokument **Strategije EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola** (Strategije EU 2006), ki daje velik poudarek oblikovanju varovanju mladih pred škodljivim vplivom alkohola. V njem 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 EU*. Prva prednostna tema te Strategije je *zaščita mladih ljudi, otrok in še nerojenega otroka* (1. poglavje), ki ima tri cilje: *1. zavezitev pitja mladoletnikov ter zmanjševanje nevarnega in škodljivega pitja med mladimi, 2. zmanjševanje škode, ki jo trpijo otroci v družinah, ki imamo probleme z alkoholom, 3. zmanjševanje izpostavljenosti alkoholu med nosečnostjo*. Pravkar je v zadnji fazi priprave nova strategija EU na tem področju.

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 od 19. do 21. februarja 2001. V času priprave nanjo so potekale številne raziskave in študije, ki so bile povzete v obširni publikaciji za konferenco (Settertobulte in sod. 2001). Na konferenci v Stockholmu je bila sprejeta **Stokholmska deklaracija *Mladi in alkohol*** (Declaration 2001). Države, med njimi tudi naša, so se zavezale k ukrepom za izboljšanje stanja na področju rabe alkoholnih pijač med prebivalstvom, posebno še med mladimi.

Zakon o omejevanju porabe alkohola (ZOPA 2003) je slovenski zakon, ki bil sprejet po dolgi in burni javni razpravi. Z njim je naša država postavila pravni okvir za uresničitev evropske in svoje politike na tem področju in začela na pravni ravni reševati naraščajoči problem pitja mladih v Sloveniji. Prevladujoči poudarek zakona je zaščita mladih pred škodljivim vplivom alkohola; npr.:

- *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 posredovali 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 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 prireditel, 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.*

V izvršilnem delu zakona so navedene inšpekcije za izvrševanje nadzora nad izvajanjem navedenih in drugih zakonskih določil. V naši raziskavi so mladi pogosto navajali, da niti sami niti kdorkoli, ki ga poznajo, še ni doživel, da bi v lokalih, kjer se zadržujejo mladi in redno pijejo tudi mladoletni, ostalim mladim pa točijo alkoholne pijače tudi, ko so očitno pijani, ni opazil inšpekcijske kontrole in ukrepanja niti zanju slišal. Odločilna varovalna pomanjkljivost tega zakona je neizvajanje in pomanjkanje učinkovite kontrole. Sicer pa mu manjkajo med varovalnimi vidiki nekateri vidiki zaščite mladih, ki jih imajo v drugih državah rešene, npr. prodaja alkoholnih skupaj s prehrano, primerna in večja ponudba brezalkoholnih pijač, prepoved delovanja bifejev v bližini šol ipd.

Zakon o varnosti cestnega prometa (Zakon 2004) se v nasprotju z ZOPA dober primer učinkovitega varovalnega dejavnika. Sem sodijo predpisi o pitju mladoletnih voznikov, učinkovito kontroliranje in sankcioniranje opitih voznikov, vztrajnost pri izvajanju teh ukrepov in njihovo postopno stopnjevanje ter vzporedne preventivne akcije med otroki, vozniki in vsem prebivalstvom za zmanjšanje pitja v povezavi z vožnjo. Uspešnosti zakona

pomaga tudi Resolucija o nacionalnem programu varnosti cestnega prometa 2006-2009 ter njeno dosledno izvajanje.

Poleg navedenih slovenskih zakonov se področja zaščite mladih pred škodljivim vplivom alkohola dotikajo še nekateri drugi, kot npr. Zakon o medijih, ki obravnava prepoved oglaševanja.

V slovenski pravni in politični regulativi za zaščito mladih pred škodljivim vplivom alkohola manjka predvsem dvojega: kljub evropskih direktivam in programu še nimamo strategija na tem področju, naša zakonodaja (ZOPA) pa je premalo natančna in se izvaja v praksi zelo pomanjkljivo.

6.4. Varovalni dejavniki v nekaterih preventivnih programih

V nadaljevanju prikazujemo nekare preventivne programe za otroke in mladostnike v Sloveniji. Naprej je obširno prikazan model, ki je nastal v tesni povezavi s to raziskavo in je vključil celotni nabor varovalnih dejavnikov pred škodljivim pitjem in drugim omamljanjem, kolikor dopušča narava redne osnovnošolske vzgoje in pouka. Sledijo krajši prikazi številnih programov in kratka oznaka njihove varovanosti pred škodljivim pitjem in drugim omamljanjem. V tem poročilu je prikaz sumaren, obširnejši bo v znanstveni monografiji.

6.4.1. Celostni osnovnošolski program za preprečevanje omam in zasvojenosti *Lepo je živeti*

Inštitut Antona Trstenjaka se od ustanovitve leta 1992 posveča razvijanju in izvajanju preventivnih programov na področju omamljanja in zasvojenosti. Njegovo raziskovanje na tem področju služi predvsem za ta namen, starejši strokovnjaki Inštituta smo delali na tem področju že prej (Jože Ramovš od leta 1974, Ksenija Ramovš od 1984). Od srede osemdesetih let smo vsako leto oblikovali in vodili novo preventivno *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 (Ramovš 1996).

V devetdesetih letih se je obrnilo na nas vodstvo neke šole, da bi za učitelje in starše pripravili predavanje o zasvojenostih in omamljanju, ker se jim pred tem zgodila huda

nesreča: po valeti sta se dva učenca opita ubila z motorjem. Pripravili smo seminar za učitelje, učence zadnjega razreda in njihove starše. Na njem smo delali pristno in v živo po metodi socialnega učenja. Po skupnem uvodu so mladi iz skupine za zdravo življenje in lepe medčloveške odnose šli z učenci v njihovo učilnico in delali sami, v drugi smo delali s starši in učitelji. Pri vseh smo izhajali iz izkušenj in živih vprašanj vseh navzočih. Seminar smo sklenili spet vsi skupaj: pripovedovali smo si spoznanja iz dela v obeh skupinah in skupaj reševali vprašanja, ki so ostala nerešena. Za to posebno priložnost smo seminar poimenovali *Lepo je živet'*. Ker je po oceni učiteljev, staršev, učencev, mladih iz skupine za zdravo življenje in izvajalcev iz Inštituta seminar uspel, smo ga občasno ponovili v kaki šoli. Postal je osnova za model celostnega osnovnošolskega programa za preprečevanje omam in zasvojenosti, ki se imenuje *Lepo je živet'* in je bil kot projekt Evropskega socialnega sklada (ESS) in Ministrstva za šolstvo in šport (MŠŠ) razvit in preizkušen na petih osnovnih šolah v letih 2008 do 2010.

Malo pred osamosvojitvijo Slovenije smo socialni terapevti za alkoholizem 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 – Picchi 1995). V naslednjih letih 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, ki smo jih izdali v znanstveni monografiji *Pitje mladih* (Ramovš Jože, Ramovš Ksenija 2007). Ko smo o teh raziskovalnih spoznanjih leta 2005 predavali več sto osnovno šolskim ravnateljem v *šoli za ravnatelje*, so se zavzeto odzvali in na njihovo pobudo nas je mestna uprava Ljubljane 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 praske 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 ESS in MŠŠ, 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. Projekt je bil sprejet – imenuje se *Lepo je živet'* – zelo uspešno smo ga izvedli. Sedaj je dodelan kot model za široko prakso, Inštitut in šole partnerice v projektu ga izvajamo naprej, svoj smisel pa bo dosegel, če bo potekal stalno, se stalno izpopolnjeval in ga bo imela možnost izvajati vsaka šola, ki se bo zato odločila.

Program *Lepo je živet'* 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 zaostruje 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 bronamernih 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 zasvojenec, je najbolj smiselna naložba celostno preprečevanje omamljanja mladih.

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

V preventivnem programu *Lepo je živet'* ima nepogrešljivo vlogo vsak od petih partnerjev.

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 organizatorjev 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 modularni sistem primeren za hitro intelektualno osvajanje znanja. Pred koncem šolskega leta – ponavadi v maju – je deveta ura, ko se učenci s prostovoljci pripravijo in takoj naslednjo uro pokažejo zbranim staršem, kaj so med letom pri tem programu delali in se naučili; ko se otroci pripravljajo, ima strokovnjak za zasvojenosti, ki pri izvajanju tega programa sodeluje s šolo, ali pa domači svetovalni delavec učno uro za starše. Ko otroci in prostovoljci predstavijo staršem in učiteljem, kar so pripravili, se ta program za to šolsko leto zaključi, ponavadi ob soku in keksih ter prijetnem klepetu staršev, učiteljev, prostovoljcev in zunanjih strokovnjakov.

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

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

3. Starši otrok 5. razreda

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

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

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

Ob koncu leta je drugo 1-urno izobraževanje staršev (medtem ko se njihovi otroci pripravljajo na predstavitev dosežkov tega programa skozi vse šolsko leto); to izobraževanje je posvečeno vprašanju zmernega pitja in varne rabe uporabe alkoholnih pijač v družini. Starši dobijo o tem tudi manjši družinski priročnik.

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

4. Prostovoljci – študentje

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

Učne enote ali delavnice, ki jih prostovoljci izvajajo z otroki v razredih, so vsebinsko in metodično izdelane in zanje pripravljeno vse razmnoženo gradivo, pri njihovi izvedbi s skupinami otrok pa je odločilna tudi ustvarjalna osebna izvedba vsakega prostovoljskega para. Vsak prostovoljcev 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 naslednjih 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 živeti* 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 analiza 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. 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?!*

Preventivna spoznanja v programu *Lepo je živet'*

Celostni osnovnošolski vzgojni program za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živet'* uresničuje tudi vsa spoznanja o varovalnih dejavnikih, ki smo jih pridobivali tudi iz raziskave o varovalnih dejavnikih. Pregledno bomo povzeli pomembnejša, ki oblikujejo zasnovo in izvajanje programa *Lepo je živet'*.

1. Osnovna šola je najprimernejše mesto za javno primarno preventivno omamljanja in zasvojenosti pri mladih ljudeh.
2. Za uspešno celostno preprečevanje omamljanja in zasvojenosti v osnovni šoli je nujno potrebno partnerstvo vseh, ki ima naravno motivacijo in zmožnosti za to: sami otroci s svojim razvojnim potencialom, njihovi starši, učitelji, prostovoljci – študentje in preventivna adiktološka stroka; kako sestavlja njihovo delo potrebno sinergijo programa, smo prikazali v prejšnjem poglavju.
3. Primeren čas za intenzivno preventivo omamljanja in zasvojenosti med mladimi je obdobje tik pred puberteto, to je v 5. razredu devetletke, čemur sledi vsako leto osvežitveno in nadaljevalno delo v obliki dveh delavnic vsako šolsko leto do izstopa iz OŠ.
4. Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti sestavljajo tri neločljive sestavine:
 - nekaj strokovnih spoznanj o delovanju omamnih substanc (alkohol, ilegalne droge, tobak) ter o drugih zasvojenostih (igralništvo) in omamnih motnjah (motnje hranjenja) – ta obsega le kakih 10 do 15 odstotkov pozornosti;
 - trening prepoznavanja pristnih osebnih potreb ter oblikovanja in zagovarjanja osebnih stališč na tem področju – temu je treba pri preprečevanju nameniti vsaj okrog tretjino pozornosti in časa;
 - trening utirjenja dobrih navad, ki mlademu človeku omogočajo v praksi uresničevati lastna stališča in ga tudi sicer varujejo pred omamami in zasvojenostmi; te navade tvorijo glavnino zdravega življenjskega sloga – pridobivanje potrebnih dobrih navad je največji in najzahtevnejši element uspešne preventive zasvojenosti in omam, ki zavzema nad 50% pozornosti in časa.
5. Metoda dela pri vzgojnem program za preprečevanje omamljanja in zasvojenosti *Lepo je živet'* je socialno učenje, pri katerem sta glavni učni načrt in učitelj realna vsakdanja izkušnja vsakega udeleženca, vsi udeleženci pa so aktivno – *vsi so učitelji in vsi učenci*.
6. Za uspešno preventivo zasvojenosti in omam je potrebno preventivni program v družbi (npr. v OŠ) izvajati in ga vztrajno izpopolnjevati skozi obdobje odraščanja ene generacije, to je vsaj 25 let. Prva leta vpeljevanja preventivnega programa v OŠ potekajo pod aktivnim vodstvom preventivne adiktološke stroke. Kasneje, to je nekako ob zaključku osnovnega šolanja prve generacije vključenih otrok, pa je cilj, da šole same skupaj s starši in prostovoljci – študenti, ki so izšli iz te šole nadaljujejo in nadgrajujejo začeto delo. Preventivna adiktološka stroka ohrani takrat svetovalno in supervizorsko vlogo.

Evalvacija preventivnega programa *Lepo je živet'*

Preventivni program *Lepo je živet'* vodimo po metodi akcijskega raziskovanja, zato ga na vseh ravneh sproti evalviramo. Evalvacijskega gradiva iz šolskega leta 2009/10 je bilo več sto strani z nad tisoč izjavami udeležencev. Obdelali smo ga za naročnika ob koncu projekta in za vse sodelavce programa – v tem šolskem letu je bilo dejavno vključenih nad 1.000 staršev, učencev, učiteljev, prostovoljcev in adiktoloških strokovnjakov. Naročnik in vsi navedeni udeleženci so bili z rezultati programa zelo zadovoljni. Na osnovi spoznanj iz vsakoletne evalvacije ga dopolnjujemo, za naslednje šolsko leto bo del izboljšav v program prišel tudi iz spoznanj te raziskave o varovalnih dejavnikih. Navajamo povzetek evalvacijskih spoznanj vsake od skupin.

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, igrkami 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. V višjih razredih je delo prostovoljcev veliko zahtevnejše: v puberteti je otroke težje motivirati, težje je dosežati nujno potrebno delovno disciplino, otroci niso več tako pohlevni in ukaželjni, tudi navajeni niso tako na redne učne ure tega programa, saj sta v višjih razredih le po dve delavnici letno. Končna ocena pa je tudi v višjih razredih zelo dobra: otroci ocenjujejo, da je bila vsebina potrebna, zadovoljni so z načinom dela. Prostovoljci pa si včasih oddahnejo, da so učne enote s starejšimi mimo, vedno pa so zadovoljni in ponosni, da so bili kos tudi težjim situacijam.

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 živeti* 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 živeti je to, da sem še močneje in nazorneje osvetlil svojo željo in klic po pedagoškem delu v bodoče.*

Starši Obe učencev 5. razredov imajo dve tečajniški uri usposabljanja v programu *Lepo je živeti*. 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 njiju otroci, vključno z njunim odnosom do alkohola ter odprtim in jasnim pogovorom o njem in drugih mamilih. Poudarili so lepa družinska praznovanja, kjer lahko tudi sproščeno nazdravijo vendar slavljenju in prazniku, ne pa v čast alkoholni pijači, kot se to pogosto dela v pivski kulturi. Kot zelo pomemben zgled so navedli, da starši nikoli ne pijejo, če bodo vozili.
- Odprt, sproščen, konstruktiven in pristen **pogovor** v družini je naslednja pomembna preventivna vsebina, ki jo poudarjajo starši. Pogovor o alkoholu, kajenju, prekomernem igranju računalniških igrice, drogah, omamljanju in teh vsebinah ob pravem času in na pravem mestu. Predvsem pa jim gre za kulturo govorjenja in pogovora v družini, da se otroci naučijo jasno misliti in se odločati, reči drugim jasen da, ko je potrebno pritrditi, in jasen ne, ko se je treba postaviti za svoje stališče. Velika vrednota jim je vsakdanji sproščen pogovor z otroki o njihovem doživljanju vsakdanjih situacij, v katerih se znajdejo, o njihovih uspehih, vprašanjih in problemih, ki jih čutijo in po svoje rešujejo. Zaupanje, ki so pogoj za take pogovore, zahteva svoj čas, da ga starši posvetijo otrokom, pa naj imajo še toliko dela in dolžnosti. Svojemu otroku hočejo vsi najboljše – to pa je čas, ki jim ga posvetijo. Pomembno se jim zdi tudi, da pogovore o alkoholu, drogah in omamljanju sprožimo in resno vodimo v širšem okolju izven družine, npr. v šoli kot tokrat ali pa v družbi s prijatelji.
- **Odnos** med staršema, z otroki in drugimi ljudmi je naslednja vsebina, ki so jo starši izpostavljali; še posebej zaupen odnos z otrokom, da čuti oporo in varnost tem nam lahko zaupa tudi v težkih trenutkih.

- Starši si zelo želijo, da bi svojemu otroku pomagali graditi **pozitivno samopodobo in zdravo samozavest**; menijo, da je to pomembno za preprečevanje omamljanja v poznejšem življenju. Otroka ne zasmehujemo, ne podcenjujemo, ne kritizirajmo, ne grajajmo na splošno, ne bodimo do njega nestrpni in nasilni, ne kujmo ga v zvezde s splošno hvalo, pač pa vedno pohvalimo za konkretno prizadevanje ali uspeh, prav tako pa za dobro voljo, veselje, lepo izražanje in pogovor, za njegovo jasno osebno stališče, spodbujajmo ga in mu vlivajmo zaupanje s svojim lastnim zaupanjem v ljudi in stvari.
- **Prosti čas** in njegova uporaba. Starši menijo, da morajo sami s svojim življenjem kazati otrokom različne načine zdravega preživljanja prostega časa; naštevajo športe, glasbo, krožke, delo in življenje v naravi, umetnost, branje ... Otroka pa naj usmerjajo in spodbujajo v primerne dejavnosti. Koristno se jim zdi, da čim več prostega časa preživijo s svojimi otroki.
- **Vrstniki in osebna družba** niso zadnji, ampak med najpomembnejšimi dejavniki za kakovost življenja človeka in za njegovo zaščito pred omamljanjem. Starši poudarjajo predvsem, kako pomembno je, s kakšnimi vrstniki se njihov otrok družijo. Zelo se zavedajo, da je vpliv te družbe lahko odločilni, da otrok zaide na »kriva pota«. Zdi se jim pomembno, da otroka vzpodbujajo, naj poišče sebi primerno družbo in da starši otrokovo družbo poznajo. Med starši pa so taki, ki gredo na osnovi svoje dobre izkušnje v zakonskih skupinah korak globlje, da je namreč 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 nasmeljali 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 odobranj, da se je šola odločila za program, njihovega veselja in ponosa ob tem, so izjave:

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

Zapisi učiteljev o programu *Lepo je 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*
- *de 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 – tu 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.*

Zapisi 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 im 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 se 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 izkopal 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 zasvojencev, kako pripraviti na zdravljenje zapite starše otrok. To kaže, da na področju omamljanja in zasvojenosti ljudje ne razlikujejo med preventivno vzgojo in kurativnim reševanjem že nastalih problemov zaradi omamljanja in zasvojenosti, vključno z zdravljenjem zasvojencev in njihovih bližnjih svojcev. Preventiva je smiselna, dokler omamljanja in zasvojenosti še ni, potrebna pa je, očitno pa je nevarno, da bodo nekateri vanje zašli, saj delujejo v naše družbenem okolju in v slehernem človeku realni dejavniki tveganja, da bo zlorabljal omamne substance ali se omamljal z zlorabo svojih naravnih potreb. Ko je omamljanje ali zasvojenost že tukaj, ni več čas za preventivo, ampak lahko pomaga le kurativa, zdravljenje, urejanje in reševanje nastalih problemov. To razlikovanje je osnova vsakega uspešnega dela, saj je preventivna metodika na področju kurative povsem jalova,

kurativna na področju preventive pa neredko celo zavaja v omamljanje in zasvojenosti. Odgovor na tovrstna vprašanja učiteljev je torej razjasnitev pojmov, z njimi pa mišljenja in delovne usmerjenosti, da gredo sile, ki jih imamo, v koristno delo in ne v zmedeno moraliziranje, kot bi utapljaljoči se človek opletal z vsemi štirimi in se zato še hitreje dušil.

Ob koncu vsakega seminarja napiše vsak udeleženec na osebni delovni list tudi svojo oceno seminarja, kako ga je doživel, kako svojo konkretno dobro izkušnjo na njem in kaj je pogrešal. Ti celodnevni seminarji za učitelje so konec avgusta, večinoma pa konec junija ali v začetku julija, ko so učitelji celodnevni ko so 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.

6.4.2. Drugi preventivni programi za preprečevanje omam in zasvojenosti med mladimi

Sporočilo v steklenici

Katedra za družinsko medicino na Medicinski fakulteti v Ljubljani od leta 2003 izvaja pod vodstvom dr. Marka Kolška projekt *Sporočilo v steklenici*, katerega namen je zmanjševanje škode zaradi pitja alkohola. Projekt ljudi vseh družbenih skupin in slojev po vsej Sloveniji s problematiko, ki je povezana s tveganim ali škodljivim pitjem alkohola in

odvisnostjo od njega. Namen projekta je zmanjševanje rabe alkohola in škodljivih posledic rabe med mladimi in odraslimi.

Cilji programa so informiranje, izobraževanje in ozaveščanje ljudi o alkoholu, njegovih učinkih in škodi, ki jo povzroča, značilnostih abstinence, manj tveganega, tveganega in škodljivega pitja, zasvojenosti z alkoholom, spodbujanje k zadovoljnemu življenju brez alkohola in k zmanjšanju pitja, s tem pa tudi spreminjanju stališč in odnosa do alkohola, rabe alkohola ter do posledic pitja.

Metode dela: plakati, zloženke, transparenti, brošure, vprašalniki, objave v časopisih, revijah, na televiziji, novinarske konference, Felix kartic (ki so bile razstavljene in nastavljene po sistemu »vzemi in piši«), razstave, tematski koncerti, skupnostne akcije, delo na terenu, strokovna izobraževanja za strokovno javnost za delo na področju problematike pitja alkohola, promocijske stojnice, širjenjem strokovnih informacij preko elektronskih medijev. Med varovalnimi dejavniki tega projekta je v ospredju informiranje, ki je osnova za osebna oblikovanje osebnega stališča do uporabe alkohola.

Z glavo na zabavo

Program vodi fundacija z istim imenom, deluje devet let. Glavne dejavnosti njegovega delovanja so mladinske in druge prireditve ter medijsko delovanje z uveljavljenim geslom *Z glavo na zabavo*, ki potekajo s ciljem širjenja stališča med mladimi, da se je mogoče odlično zabavati tudi brez alkohola, tobaka in prepovedanih drog. Opozarja tudi na nezdružljivost uživanja alkohola in drog z udeležbo v cestnem prometu, spodbuja k bolj zdravemu preživljanju prostega časa in ponuja alternative prevladujočemu življenjskemu slogu, ki ga intenzivno kreira interes kapitala ob izdatni pomoči medijev.

Podatki Fundacije o opravljenem delu:

- organizacija in izvedba skoraj 500 prireditev za različne ciljne skupine, kjer se je s preventivno-zabavnimi vsebinami ZGNZ srečalo že več kot pol milijona obiskovalcev;
- preko 90.000 izpolnjenih poučnih vprašalnikov s tematiko odnosa do škodljive rabe alkohola in poznavanja nevarnosti vožnje pod vplivom alkohola;
- skoraj 100.000 opravljenih testiranj alkoholiziranosti, katerih osnovni namen je stalno poudarjanje nezdružljivosti uživanja alkohola in vožnje v cestnem prometu;
- zavidljiva lastna medijska produkcija ob široki podpori partnerskih tiskanih in

- elektronskih medijev;
- stalna komunikacija z mladimi preko interneta.

Poročilo Fundacije nadaljuje svoje poročilo: *Ne glede na impresivne številke, s katerimi se lahko pohvalimo, pa gredo trendi preživljanja prostega časa in večinska percepcija popularne zabave v napačni smeri. Mladi v Sloveniji po nekaterih podatkih popijejo celo več alkohola kot pred leti, pri tem pa se nevarno povečuje predvsem obseg tvegane pitja. To je posledica visoke tolerance celotne družbe do škodljive rabe alkohola, še bolj pa profitnega interesa industrije zabave, ki s pomočjo medijev in idolov mlade generacije, mladostnike, pa tudi starejše, uspešno privablja v gostinske lokale in na množične javne prireditve, kjer še naprej prevladuje »filozofija šanka«.*

To bo mogoče spremeniti le s celovito alkoholno politiko, ki bo morala poleg zmanjšanja dostopnosti do alkoholnih pijač in bolj ustrezne cenovne politike, predvideti tudi dodatne sistemske vire financiranja preventivne dejavnosti, oglaševalskih kampanj in produkcije drugih pozitivnih medijskih vsebin, ki promovirajo zdrav življenjski slog. Sem spada še poostren nadzor izvajanja obstoječe zakonodaje, uspešno zagovorništvo in prepotrebne raziskave, ki so na tem področju prav tako podhranjene. Povsem konkretne predloge rešitev v tej smeri bomo z naše strani podali že na bližnji konstitutivni seji novega Sveta za alkoholno politiko, ki naj bi jo v kratkem pripravilo Ministrstvo za zdravje.

Je pa ob tem pozitivno vsaj to, da smo po zaslugi bolj ali manj usklajenega delovanja pristojnih državnih institucij (na podlagi sprememb Zakona o varnosti cestnega prometa in druge pozitivne zakonodaje, poostrenega nadzora Policije in drugih služb, intenzivnega medijskega oglaševanja, ...) in nevladnih organizacij (javni nastopi žrtev prometnih nesreč in njihovih svojcev, nekatere odmevne preventivne akcije, okrepljeno vzgojno-izobraževalno delovanje z različnimi ciljnim skupinami, ...), le uspeli zmanjšati število smrtnih žrtev v prometnih nesrečah, ki jim botruje alkohol. Tudi med mladimi, ki po našem videnju celo bolj kot starejši že sprejemajo popolno treznost kot nujen pogoj za varno vožnjo. Kljub temu pa v Fundaciji ZGNZ še vedno pogrešamo zakonsko uveljavitev nične tolerance do uživanja alkohola v cestnem prometu, kjer pa za odločitev ne zadostujejo vsi argumenti stroke, ampak bo ob tem potrebna še politična volja. Po našem prepričanju je v Sloveniji, kjer je že skoraj 200.000 registriranih alkoholikov, lahko le obveznih 0,0 promilov alkohola v krvi, tisti pravi signal pristojnih v državi vsem aktivnim udeležencem v cestnem prometu, da alkohol resnično nikakor ne sodi za volan.

Varovalni dejavniki programa *Z glavo na zabavo* so morda spreminjanje stališč do pitja v povezavi z zabavo pri mladih in v povezavi z vožnjo v prometu. Med našimi anketiranci ni nihče teh prireditev navajal kot varovalni dejavnik, razen prostovoljcev tega in drugih preventivnih programov. Prostovoljsko delo v preventivnih programih pitja mladih, mlade spodbuja k aktivnemu razmišljanju in zavzetju stališča do pitja, ustvarjalno in trajajoče prostovoljsko delo pa prebudi odgovoren odnos do zdravega načina življenja.

Projekt zdrav življenjski slog v osnovnih šolah

Inštitut za varovanje zdravja izvaja partnerski projekt *Zdrav življenjski slog v osnovnih šolah*, ki ga sofinancirata Evropski socialni sklad (ESS) in Ministrstvo za šolstvo in šport (MŠŠ). Projekt je trajal od 1.12.2008 do 31.8.2010. Njegov namen je bil na podlagi analize stanja razviti model, ki bo vključil vsebine zdravega življenjskega sloga z medpredmetnim povezovanjem znanj v rednem in izbirnem učnem načrtu OŠ.

Varovalni dejavniki v tem programu so bili predvsem povezovanje znanj o zdravem življenju, da bi otroci zavzeli do tega osebno stališče, kar vključuje tudi varovanje pred škodljivo rabo alkohola in drugim omamljanjem.

Preventivno delo skavtov

Skavtstvo je svetovno gibanje, ki ga je na začetku 20. stoletja ustanovil Robert Baden Powell in šteje že prek 40 milijonov mladih. Temeljna ideja ustanovitelja je bila, da so mladi sposobni opraviti vsako nalogo, če se jim le zaupa in daje svobodo. Skavte po vsem svetu družijo veselje do življenja v naravi, druženja, pustolovščin in pripravljenost na izzive, osebno rast in pomoč sočloveku. V Sloveniji se je skavtstvo začelo leta 1922. Danes tri skavtske organizacije, ki skupaj štejejo približno 11.000 skavtinj in skavtov: ZSKSS – Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (od 1990), ZBOKSS – Zveza bratovščin odraslih skavtinj in skavtov (od 2001), ZTS – Zveza tabornikov Slovenije (od 1994 skavtska organizacija) in dve v slovenskem zamejstvu: SZSO – Slovenska zamejska skavtska organizacija (v Italiji) in SKSS – Slovenski koroški skavti in skavtinje (v Avstriji). V skavtskih organizacijah vodijo vse preventivno delo prostovoljci.

SKSS je ena največjih mladinskih organizacij v državi. Ima 4.400 članov in nad 10.000 ljudi,

ki z njimi tesno sodelujejo, ter 700 voditeljev v 72 stegih (lokalne enote) po vsej Sloveniji. S svojim programom rednega dela celoletnega z otroki in mladimi v malih skupinah in na večjih taborih ter drugih prireditvah po načelu samoorganizacije dosega zelo dobre preventivne učinke na celotnem področju zdravega življenja in sožitja mladih, posebej tudi pri preprečevanju pitja alkohola in drugega omamljanja. Njihova prednost je širok nabor varovalnih dejavnikov, zlasti pa praktično socialno učenje zdravih osebnih stališč in urjenja dobrih navad v skupinah in pri delu ter sodelovanje z družinami otrok.

Skala – mladinska ulična vzgoja

Skala - mladinska ulična vzgoja je organizacijska enota Zavoda Salesianum, ki je zasebna, neprofitna, nevladna in nepolitična organizacija. Skala je bila ustanovljena leta 1995. Na pobudo salezijancev in kot odgovor na nove izzive časa se je zbrala skupina študentov, ki je želela v skladu z njihovim poslanstvom delati z mladimi in za mlade. Skala se od vsega začetka navdihuje ob zgledu in delu sv. Janeza Boska, ki je razvil preventivni vzgojni sistem. Ta verjame, da je v vsakem otroku in mladostniku seme dobrote, zato želi deliti bogastvo mladosti s tistimi, ki so za to prikrajšani. Zaveda se svoje odgovornosti za ta trenutek našega bivanja in želi biti v stiku s pravim, resničnim življenjem otrok in mladostnikov z ulice, jim nuditi prijateljsko podporo, spodbudo za osebno napredovanje in strokovno pomoč. Vzgojna vizija je vzgojiti odgovorne in poštene državljane ter duhovno zrele osebnosti. Programi so ulična vzgoja z busom veselja, zlasti po socialno bolj ogroženih naseljih, počitniške in druge akcije. Z njimi je povezan tudi največji preventivni projekt počitniških tednov za otroke *Oratorji*, ki se odvijajo v poletnih počitnicah po več sto krajih Slovenije, vodijo pa jih par tisoč prostovoljcev študentov in dijakov, od katerih velik del vse leto pripravlja program, gradivo in sebe za organizacijo in vodenje oratorijskih tednov med počitnicami. Znanstvena evalvacija preventivnega vpliva nanje je odkrila široko celovito paleto varovalnih dejavnikov za preprečevanje škodljivega pitja in drugega omamljanja (Boštjančič 2007).

PPMS – Preventivni programi za mlade Slovenije

Preventivni programi za mlade Slovenije so delavna koordinacija socialno

preventivnih programov za mlade, ki delujejo v sklopu strokovnega odbora društva SPM – Društvo za razvoj skupnostnih programov za mlade, z namenom organiziranja skupnih izobraževanj, aktivnosti in promocije. V koordinaciji PPMS so vključeni preventivni programi Centrov za socialno delo v Ljubljani (Bežigrad, Center, Moste-Polje in Vič), Kranju, Trzinu in Škofji Loki, Četrtni mladinski centri (Zalog, Bežigrad, Šiška), Mladinski center Velenje in Mladinski center Medvode. Navajamo njihove glavne programe.

❖ *Cona Fužine*

Program deluje v okviru Centra za socialno delo Ljubljana Moste Polje. Njegovo poslanstvo je organizacija podpore mladostnikom iz ljubljanskega področja Moste Polje, ki živijo v revščini, oziroma so na kakršen koli način izključeni. Ti otroci in mladostniki prihajajo iz socialno in ekonomsko ogroženih družin in se spoprijemajo z vedenjskimi, čustvenimi in učnimi težavami ter stiskami. Z njimi delajo individualno, jim svetujejo, organizirajo in izvajajo pomoč pri učenju s poudarkom na motiviranju, učenju delovnih navad in izboljšanju koncentracije, svetovalno delajo z družinami mladostnikov, podpirajo družine s konkretnimi akcijami pomoči in informiranja. Sodelujejo z institucijami, s katerimi so mladostnik in njegovi starši v stiku (medinstitucionalni timi, zagovorništvo). Organizirajo in vodijo tudi skupine za neformalno druženje v prostorih programa kot alternativa za druženje na ulici, psihosocialne in ustvarjalne delavnice, športne in kulturne dejavnosti, letovanja, zimovanja, vikend tabore in delovne akcije.

Cilji njihovega dela so obenem pomembni varovalni dejavniki pred pitjem in omamljanjem mladih:

- spreminjanje odnosov med izvajalci služb, ki nudijo pomoč uporabnikom, ter med uporabniki samimi, kar pomaga k učinkovitejšemu razreševanju psiho-socialnih težav in stisk;
- podpora in vključevanje socialno depriviligiranih otrok in mladostnikov v socialno okolje;
- izboljšanje učnih in delovnih navad mladostnikov;
- reorganizacija obstoječe oz oblikovanje nove socialne mreže;
- izboljšanje kakovosti preživljanja prostega časa otrok in mladostnikov;
- razvijanje spretnosti medsebojnega komuniciranja in izboljšanje medosebni odnosov (učenje socialnih spretnosti, učenje ustrežnejših načinov reševanja konfliktov in stisk, učenje nenasilne komunikacije, učenje enakopravnih odnosov med spoloma, učenje sprejemanja različnosti, učenje življenja v multikulturnem okolju, pomoč pri reševanju

konfliktnih situacij mladostnika v ožjem oz. širšem družbenem okolju, izboljšanje samopodobe otroka oz. mladostnika;

- spodbujanje sodelovanja staršev z mladostniki in zanje pomembnimi institucijami;
- pomoč družinam mladostnikov;
- učenje novih, ustrežnejših oblik vedenja, ki omogočajo izboljšanje življenjske situacije, razreševanje spornih vprašanj, spremembo življenjskega stila, reševanje konfliktov v odnosih.

Izvajalci dejavnosti so strokovni in pogodbeni delavci, osebe zaposlene preko javnih del in prostovoljci.

V nadaljevanju navajamo ostale programe iz povezave *PPMS – Preventivni programi za mlade Slovenije*. Zanje velja zgornji okvirni opis in varovalnost pred pitjem in omamljanjem mladih.

❖ ***Program učno vzgojna pomoč Cent'r Most***

Je drugi preventivni Skupnostni program v okviru Centra za socialno delo Ljubljana Moste – Polje. Deluje od leta 1991 na podoben način kot prej opisani, večji poudarek ima morda na učni pomoči in delu z priseljenci. Njegovi najpogostejši uporabniki so otroci in mladostniki, ki se soočajo s socialnimi stiskami in težavami kot so: ekonomska stiska, težave v odraščanju, težave z različnimi vrstami odvisnosti, brezposelnost, nerešeno stanovanjsko vprašanje, etnične manjšine, izrečeni ukrepi na podlagi zakonskih pooblastil.

❖ ***Škrlovec – dnevni center za mlade in družine, Center za socialno delo Kranj***

Ta socialno preventivni program deluje v okviru Centra za socialno delo Kranj in nudi psihosocialno pomoč otrokom, mladostnikom, mladim in njihovim staršem, ki se v svojem življenju soočajo z različnimi težavami in zaradi svoje stiske potrebujejo podporo ter pomoč.

❖ ***Javni zavod MLADINSKI CENTER VELENJE, kultura in izobraževanje***

Javni zavod Mladinski center Velenje, kultura in izobraževanje zagotavlja notranjo organizacijsko strukturno shemo, v obliki organizacije in družbene organiziranosti, ki se ob infrastrukturni in kadrovske podpora matične enote in državnih institucij tako na lokalnem, regionalnem in nacionalnem nivoju, manifestira v obliki lokalnega oz. regionalnega mladinskega prostora. Ob demokratičnem sodelovanju mladinskih organizacij, strokovnjakov, strokovne javnosti, partnerjev, zaposlenih, mentorjev, prostovoljcev, uporabnikov in obiskovalcev, ustvarjamo in predstavljamo t.i. organom v komplementarnosti institucije, kot

kulturno-sociološkega, socialno-preventivno in družbenega prostora v življenjskem okolju mladih. Mlade iz mesta Velenje in njegove bližnje okolice spodbuja h kvalitetno-aktivnemu načinu preživljanja prostega časa, ter jim nudimo mentorsko in strokovno pomoč in spremljavo, na njihovi poti odrasčanja.

❖ ***Mladinsko središče Vič***

Deluje kot dnevni center v okviru CSD Ljubljana Vič Rudnik za integracijo socialno izključenih otrok in mladostnikov.

❖ ***Središče otrok in mladostnikov Bežigrad (S.O.M. Bežigrad)***

Njegova ciljna populacija so otroci in mladostniki stari od 6 do 14 let, ki so v psiho-socialni stiski, imajo učne težave in težave v odrasčanju.

❖ ***Javni zavod MLADI ZMAJI – četrtni mladinski centri***

Javni zavod Mladi zmaji koordinira delo Četrtnih mladinskih centrov (v nadaljevanju ČMC), ki delujejo na območju Mestne občine Ljubljana: v Zalogu, Bežigradu in Šiški. V odpiranju pa je ČMC v Črnučah. V prihodnosti je načrtovano tudi pokrito igrišče za najmlajše. Njegov osnovni namen je nuditi mladim varen prostor za druženje in aktivno preživljanje prostega časa. V centrih so na voljo računalniki z internetom, družabne in športne igre, največji poudarek pa je na neformalnem učenju v obliki različnih delavnic, ki jih v centrih izvajajo nepridobitne mladinske organizacije (glasbene, filmske, športne, ustvarjalne, kuharske,...). Velikokrat nudimo mladostnikom učno pomoč. Del programa so tudi izleti, nogometni turnir v Zalogu, poletne mednarodne izmenjave. Na lokalni ravni sodelujemo s šolami, CSD-ji, knjižnicami ter drugimi organizacijami. Ciljna populacija so otroci in mladostniki stari 9 do 25 let.

❖ ***Mladinski center Tržič***

Deluje v okviru Centra za socialno delo Tržič. Ciljna populacija so mladi od 6. do 26. leta starosti iz občine Tržič, ki se v svojem življenju soočajo z različnimi težavami in potrebujejo podporo in pomoč.

❖ ***Dnevni center za otroke in mladostnike DC***

Deluje v okviru Centra za socialno delo Škofja Loka. Namenjen je socialno šibkejši osnovnošolski mladini, otrokom in mladostnikom starim 6–15 let, ki živijo in se šolajo v

občini Škofja Loka z že zaznano problematiko na socialnem, vedenjskem in čustvenem področju ter njihovim staršem. Priložnostno se v naš program vključujejo tudi ostali otroci in mladostniki.

7. Sklepna spoznanja in predlogi

Izbrana **kombinacijo akcijske metodologije z udeležbo ter kvantitativne in kvalitativne analize** se je pri tej raziskavi že drugič izkazala za najbolj primerno orodje poglobljenega raziskovanja procesne dinamike in dogajanja med mladimi, ki je povezano s škodljivim pitjem in omamljanjem in zaščito pred tem. Priporočamo nadaljnje razvijanje in uporabo te metodologije pri podobnih raziskavah.

Kvantitativni podatki o spolu, učnem uspehu, družini in drugih značilnostih populacije mladih, ki živi kakovostno in trezno življenje, kažejo pričakovane rezultate, ki pridejo še posebej do izraza, ko jih vzporejamo s paralelnimi podatki o mladih, ki čezmerno pijejo: dekleta so boljše zaščitena pred škodljivim vplivom alkohola kot fantje, zavarovanost pred škodljivo rabo je v pozitivni korelaciji z učenim uspehom v osnovni šoli, zlasti pa popolnostjo rodne družine, s kakovostjo odnosov in starševsko vlogo v njej. Resna nacionalna preventiva pitja in omamljanja mladih nikakor ne bo izvedljiva brez systemske vključitve v redni program osnovne šole in v novo družinsko politiko, ki bo usmerjena na njeno kakovost in vzgojno poslanstvo.

Analiza **vrstniške družbe** daje naslednja spoznanja o varovalnih dejavnikih:

- Mladi, ki živijo trezno in kakovostno življenje, se gibljejo v različnih vrstniških družbah. O vseh vrstniških v teh družbah govorijo kot o prijateljih, podrobnejši pogled pa razkriva, da razlikujejo med osebno družbo enega ali par ožjih prijateljev in širšo družbo različnih posameznikov in skupin. Obe vrsti vrstniške družbe sta pomemben varovalni vpliv na njihovo zaščito pred škodljivim pitjem in omamljanjem. V družbi sovrstnikov mladi lažje komunicirajo o svojih stališčih in izkušnjah; če je vrstniška družba usmerjena v zdrav stil življenja je močan varovalni dejavnik njihovega razvoja in zdravja, po isti zakonitosti pa je vrstniška pivska družba eden najmočnejših dejavnikov tveganja, saj v njih mladi doživljajo razumevanje in potrditev svojega pitja (Miller in Muñoz 2005).
- Mladi, ki živijo trezno in kakovostno življenje, se v svojih vrstniških družbah ne družijo na principu nepitja, ampak zaradi druženja, pogovora in različnih dejavnosti; te zahtevajo treznost, zato ne pijejo ali pijejo zmerno. Odločilni varovalni dejavnik so torej zdrave dejavnosti in dogajanje v vrstniških družbah ter zdrava življenjska

usmerjenost ožjih in širših prijateljev v njih. Raziskava o mladinskih pivskih družbah (Ramovš Jože, Ramovš Ksenija 2007) je pokazala, da se v njih mladi družijo predvsem ali povsem zaradi skupnega pitja, pijančevanja in pogovora o pitju.

- Mladi, ki živijo v mestih, imajo na splošno več dostopnih lokacij in dejavnosti na izbiro, kot mladi na podeželju, kjer so lokali zelo pogosto edini prostori za druženje tako mladih kot tudi starejših. Primeri dobrih praks kažejo, da trezne družbe pogosto združujejo zdrave dejavnosti s sprostitvijo, zato bi morda veljalo več pozornosti nameniti organiziranju večnamenskih klubskih prostorov, kjer bi imeli mladi poleg na primer športne, kulturne dejavnosti (nogomet, zbor ali ansambel) tudi prostor za druženje.
- Mladi, ki živijo trezno in kakovostno življenje, se izogibajo pivskih družb, pitje tistih, ki pijejo, pa jih ne moti.
- Za mlade v treznih družbah je značilno, da se radi pogovarjajo, toda akustično onesnaževanje po gostinskih lokalih, jih pri tem ovira. V naši raziskavi so bile pogoste izjave anketirancev, da sta moteča hrupna glasba in skromna izbira, visoke cene ter nekorektna postrežba v večernih urah z brezalkoholnimi napitki.
- Strežno osebje praviloma toči alkoholne pijače mladostnikom dokler jo naročajo, ne glede na stopnjo opitosti, zato bi bilo priporočljivo, da se organizirajo obvezni tečaji za prepoznavanje čezmernega pitja za delodajalce in za njihovo strežno osebje.

Uspešne nacionalne preventive škodljive rabe alkohola in drugega omamljanja med mladimi ni mogoče oblikovati ne da bi sistemsko poskrbeli za boljše pogoje razvoja nastajanja in delovanja različnih vrst dejavnosti in posledično treznih mladinskih družb.

Analiza **družine kot varovalnega dejavnika** daje naslednja glavna spoznanja:

- Družine so dejavniki tveganja ali pa varovalni dejavniki za tvegano in škodljivo pitje mladih.
- Najmočnejši varovalni dejavnik je funkcionalna družina. Glavne lastnosti funkcionalnih družin, ki so pomembne za preventivo škodljivega pitja alkohola pri njihovih otrocih so: medsebojna podpora, zaupanje, ljubeč odnos, pozitivna komunikacija, spodbujanje k dejavnostim in utrjevanju delovnih navad.
- Na mladostnikov odnos do alkoholnih pijač močno vpliva vedenje staršev do opojnih substanc v njihovem otroštvu in odraščajočem obdobju.
- Za starše mladostnikov je pomembno, da se glede pitja alkoholnih pijač držijo podobnih pravil, kot to zahtevajo od mladostnikov.

- Pogovor v družini o alkoholu in drugih omamnih substancah prispeva k oblikovanju zdravih stališč mladega človeka do rabe alkohola.
- Ključnega pomena za odnos mladostnikov do omamnih substanc je podpora staršev v kritičnih točkah mladostnikovega razvoja, to je po končani osnovni šoli, v prvih razredih srednje šole in nato na prehodu na študij.
- Za več kot 80% vseh družin mladih, ki ne pijejo ali pijejo zmerno, je značilno, da živijo v dvo-roditeljskih družinah (glej kvantitativne podatke), ki dobro izvajajo svojo vzgojno funkcijo.
- Družina je močan dejavnik oblikovanja odnosa do pitja, njena disfunkcionalnost pa ni vedno usodna. Nekateri mladi gradijo svoja zdrava stališča do alkohola na podlagi škode, ki jo je alkoholizem starša ali bližnjega sorodnika prizadejal družini.
- Otrokom in mladostnikom je zelo pomagalo, da so ostali trezni po večernih zabavah s prijatelji predvsem to, da so jih starši hodili iskat ob dogovorjenem času na dogovorjen kraj: *»Oče se ni nikoli pritoževal, vedno, ob vsaki uri noči je prišel pome in po prijateljico, bilo bi mi nerodno, da bi bila pijana, zato sem točno vedela, koliko in kdaj lahko spijem.«* (P1)

Preventiva omamljanja z alkoholom in vsemi drugimi substancami se začne v družini, zato bi bilo potrebno v ključnih dokumentih (zakoni, strategije, akcijski načrti) spodbujati kakovost družinskega življenja in pomagat družinam, da prepoznavajo svoje potencialne in druge vire za vzgojo za zdravo in trezno življenje svojih otrok in mladostnikov. Spodbujati bi bilo potrebno kulturo ne tveganega pitja v družinah.

Analiza **osebnosti mladih ljudi, ki se ne omamljajo z alkoholom**, daje naslednja spoznanja o varovalnih dejavnikih:

- Samozavestni ali zdravo samopodobo imajo tisti mladi ljudje, pri katerih prevladujejo varovalni dejavniki nad dejavniki tveganja.
- Odnos do alkohola se najintenzivneje oblikuje do 18. leta, medtem ko je pri 22 letih pri večini že oblikovan.
- Za večino mladih, ki so bili vključeni v raziskavo se je pokazalo, da so študentje, ki se resno posvečajo študiju in redno opravljajo študijske obveznosti za razliko od mladih, ki smo jih zajeli v raziskavi o pitju mladih (2007), kjer jih je imel dobršen del težave z rednim opravljanjem študijskih obveznosti. Mladi, ki se pogosto omamljajo, težje živijo kakovostno tudi zato, ker imajo skromen nabor dejavnosti, imajo malo delovnih obveznosti in nimajo ali imajo nejasne načrte za prihodnost.

- Mladi so na vprašanje o svojih načrtih za prihodnost odgovarjali presenetljivo obširno in natančno. Praviloma imajo zelo jasno zastavljene cilje, vedo kaj hočejo in tudi imajo načrte, kako bodo to dosegli. Med njihovimi najpogostejšimi načrti so resna partnerska zveza in načrtovanje družine in uspešno dokončati šolanje, pridobiti želeno izobrazbo ter se zaposliti.
- Na prvem mestu med vzorniki mladih, ki živijo trezno in kakovostno življenje, so njihovi starši; teh je več kot polovica. Na drugem mestu so tisti mladi, ki nimajo vzornikov, okrog 20% pa ima druge vzornike. Vzornike izven lastne družine navaja manjši del mladih. Večina od njim ima po več ljudi, ki jih občuduje, toda ne na splošno, temveč njihove določene lastnosti.
- Na postavljeno vprašanje, zakaj so se odločili za zdrav način življenja, so mladi najpogosteje odgovarjali, da ni bilo posebne prelomnice, temveč so bili na zdrav način življenja navajeni od doma, da jih je družina opremila s takšnim odnosom do pitja alkoholnih pijač, kakršnega imajo. Na drugem in tretjem mestu so se med razlogi za nepitje uvrstile lastne slabe izkušnje ali izkušenj prijateljev povezanih s prekomernim uživanjem alkohola ter nepitje zaradi intenzivnih interesnih dejavnosti.
- Večina mladih meni, da zaradi treznosti nimajo težav v življenju, naštevajo so prednosti zaradi nepitja, med njimi na prvem mestu » trezno glavo in bistre misli«
Nekateri mladi iz raziskanega vzorca doživljajo pritiske in stisko zaradi svoje odločitve za trezno življenje; te so najpogosteje povezane s šibko samopodobo in z močnimi pritiski družbe.
- Mladi so mnenja, da jih pitje ljudi v njihovi neposredni okolici ne moti, vendar pri večini ta trditev ni brezpogojna, kajti mladi večinoma tolerirajo pitje toliko časa, dokler to ne gre v njihovo škodo.

Primeri dobrih praks kažejo, da so stališča, navade in znanje o škodljivosti omamnih substanc lastnosti, tisto, kar bistveno prispeva k oblikovanju osebnih varovalnih dejavnikov pred škodljivim pitjem mladih. Zaradi razmer mokre kulture je potrebno izvajati preventivne programe daljše časovno obdobje z vključitvijo otrok in njihovega socialnega okolja. Po naši raziskavi enkratne delavnice ali dogodki, ki promovirajo zdravo življenje brez omamnih substanc, ne dajejo prepričljivih rezultatov. Več nivojska obdelava podatkov o razlogih za ne pitje je pokazala, da je bila pri starejših mladostnikih (22 let) najbolj učinkovita preventiva prostovoljsko delo v preventivnih programih pitja mladih (programi npr. Lepo je živeti, Z glavo na zabavo in drugi), zato bi bilo smiselno razmišljati o večjem številu projektov, ki v

prostovoljsko delo preventive omamljanja z alkoholom in drugimi drogami vključujejo starejše vrstnike. Prostovoljsko delo v preventivnih programih bi bilo morda koristno vnesti kot vzgojni ukrep tudi za tiste mlade, ki so prekršili zakonske določbe zaradi čezmernega pitja.

Politična usmeritev z jasno in dosledno izvajano zakonodajo je odločilni družbeni varovalni dejavnik za celostno in dolgotrajno preprečevanje škodljivega pitja alkohola in drugega omamljanja mladih; brez tega je mogoče govoriti le o preprečevanju na osebni in kvečjemu še družinski ravni, v okviru verske ali kake druge zaključene socialne skupine.

Politični in zakonodajni ukrepi so varovalni dejavnik samo v primeru, če politika dosledno uresničuje njihove predpise in smernice v praksi. Raziskava je pokazala, da mladi nimajo izkušnje o doslednem izvajanju predpisov slovenskega zakona o omejevanju porabe alkohola. Politični dokument ali zakon, ki ga politika ne izvaja dosledno in vztrajno skozi daljši čas, postane lahko dejavnik tveganja, ki krepi družbeno prakso in miselnost, da pijančevanja ni mogoče omejevati. V slovenski pravni in politični regulativi za zaščito mladih pred škodljivim vplivom alkohola manjka predvsem dvojega: kljub evropskih direktivam in programu še nimamo strategije na tem področju, naša zakonodaja (ZOPA) pa je premalo natančna in se izvaja v praksi zelo pomanjkljivo.

V Sloveniji delujejo različni **preventivni programi**, pri čemer ni potrebne konceptualne in praktične razmejitve med preventivo, kurativo in zmanjševanjem škode pri nerešljivi problematiki zaradi zasvojenosti in omamljanja. Z vidika zaščite mladih pred škodljivim vplivom alkohola je potreba po sistematičnem sodobnem programu v osnovnih šolah, kjer bi celotna mlada populacija prejela poleg nekaj malega dopolnilnega znanja s tega področja bila deležna predvsem oblikovanja osebnih stališč in pridobivanja dobrih navad glede rabe alkohola, treznega in zdravega življenja po metodi aktivnega socialnega učenja v skupinah s sodelovanjem usposobljenih študentov prostovoljcev; model za te vrste preventivni program je bil izdelan v času tega projekta po naročilu Evropskega socialnega sklada in Ministrstva za šolstvo in šport, vanj so bila vključena vsa spoznanja iz tega raziskovalnega projekta o varovalnih dejavnikih pred škodljivim pitjem mladih.

8. Literatura

- Babor Thomas in dr. (2003). *Alcohol: No ordinary commodity*. New York: Oxford Medical Publications.
- Bajzek Jože in sod (2003). *Zrcalo odraščanja. Mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih*. Radovljica: Didakta.
- Bianco Enzo, de Ambrogio Carlo (1974). *Don Bosco*. Koper: Ognjišče.
- Boben – Bardutzky Darja (2004). *Posebne skupine ljudi, ki so odvisni od alkohola*. V: Čebašek Travnik Zdenka in Rus Makovec Maja, ured. *Osnove zdravljenja odvisnosti od alkohola. Medicina odvisnosti, osnovni učbenik*. Ljubljana: Psihiatrična klinika, str. 44-51.
- Bogataj Maja, Zabukovec Mateja (2004). *Zakon o omejevanju porabe alkohola in mladi*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani: Visoka šola za socialno delo.
- Boštjančič Helena (2007). *Varovalni dejavniki pred različnimi omamami in zasvojenostmi*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Bühringer Gerhard (1992). *Drogenabhängig. Wie wir Missbrauch verhindern und Abhängigen helfen können*. Freiburg-Basel-Wien: Herder.
- Chung Tammy, Martin S. Christopher, Winters C. Ken (2006). *Diagnosis, Course, and Assessment of Alcohol Abuse and Dependence in Adolescents*. V: Marc Galanter, edit. *Alcohol Problems in Adolescents and Young Adults: Epidemiology, Neurobiology, Prevention and Treatment*. New York: Springer, str. 5-27.
- Ciperle Lavra (2009). *Mladi in vožnja pod vplivom alkohola v občini Vodice*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Coie J. D. , Watt N. F., West S. G. in sod. (1993). *The science of prevention*. *Am Psychologist* 48(10): 1014-1022.
- 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>.
- Edwards Griffith (2003). *Alkohol. The World's Favorite Drug*. New York: Thomas Dunne Books.
- Horvat Anita (2005). *Čezmerno pitje mladih v okolici Ptuja*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani: Visoka šola za socialno delo.
- Hudolin Vladimir (1969). *Alkoholizem. Priročnik za višje razrede osnovnih šol*. Ljubljana: Rdeči križ.
- Kolšek Marko (2000). *Pogostost pitja alkohola in pivske navade osnovnošolcev v Sloveniji*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta.
- Kolšek Marko (2006). *Ali vem, pri čem sem s svojim ...? Za ljudi, ki pijejo tvegano ali škodljivo*. Ljubljana: CINDI Slovenija.
- Kopše Jasna (2009). *Varovalni dejavniki za preprečevanje omam in zasvojenosti*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Kumpfer K. L., Hopkins R. (1993). *Prevention – current research and trends*. *Tecent Adv Addict Disorders* 16(1): 11-20.
- Maggs L. Jennifer, Schulenberg E. John (2006). *Initiation and Course of Alcohol Consumption among Adolescents and Young Adults*. V: Marc Galanter, edit. *Alcohol Problems in Adolescents and Young Adults: Epidemiology, Neurobiology, Prevention and Treatment*. New York: Springer, str. 29-47.
- Makarenko Anton Semjonovič (1950). *Pedagoška pesnitev*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Makarenko Anton Semjonovič (1963). Knjiga za starše. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Makini G. K., Hishinuma E. S., Kim S. P., Carlton B. S., Miyamoto R. H., Nahulu L. B., Johnson, R. C., Andrade N. N., Nishimura S. T. & Else I. R. N. (2001). Risk and protective factors related to native Hawaiian adolescent alcohol use. *Alcohol and Alcoholism: International Journal of the Medical Council on Alcoholism*, 36(3), 235-242.
- Miller R. William, Muñoz F. Ricardo (2005). *Controlling your drinking*. New York: The Guilford Publications.
- Nastran Ule Mirjana (2000). *Sodobne identitete v vrtincu diskurzov*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Oman R. R., Vesely S., Aspy C. B., McLeroy K. R., Rodine S. & Marshall L. (2004). The Potential Protective Effects of Youth Assets on Adolescent Alcohol and Drug Use. *American Journal of Public Health*, 94(8), 1425-1430.
- Pem Katja (2003). *Alkoholična ogroženost otrok v osnovni šoli*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Picchi D. Mario (1995). *Projekt človek*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Piko B. F. & Kovács E. (2010). Do parents and school matter? Protective factors for adolescent substance use. *Addictive Behaviors*, 35(1), 53-56.
- Ramovš Jože (1996). *Logotheoretische Grundlagen der Anthropohigiene*. V: *Journal des Viktor-Frankl-Instituts. An International Journal for Logotherapy and Existential Analysis*, Vol 4, Nr 1 (Spring 1996): 78-96.
- Ramovš Jože, Ramovš Ksenija (2007). *Pitje mladih. Raziskava o pitju alkohola med mladimi v luči antropoloških spoznanj o omamah in zasvojenostih*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Rant Maja (2008). *Stališča študentov Fakultete za socialno delo do pitja alkohola*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- 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>.
- Rus Makovec Maja (2004). *Nevrobiološki mehanizmi odvisnosti od alkohola*. V: Čebašek Travnik Zdenka in Rus Makovec Maja, ured. *Osnove zdravljenja odvisnosti od alkohola*. *Medicina odvisnosti, osnovni učbenik*. Ljubljana: Psihiatrična klinika, str. 24-27.
- Settertobulte Wolfgang, Bruun Jensen Bjarne, Hurrelmann Klaus (2001). *Drinking among young Europeans*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, e-vir: <http://www.who.dk/document/E71921.pdf>.
- Strategije EU za podporo državam članicam pri zmanjševanju škode zaradi uživanja alkohola (2006). Bruselj Komisija Evropskih skupnosti.
- Švab Blaž (2010). *Glasba kot dejavnik varovanja in tveganja pri odraščanju otrok alkoholikov*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Tramte Anica (2001). *Ogroženost učencev osnovne šole Frana Metelka Škocjan z alkoholizmom in nekatere možnosti preventivnega delovanja*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani: Visoka šola za socialno delo.
- Valenčak Slavica (2010). *Mladi in vožnja pod vplivom alkohola v okolici Podčetrтка*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Zakon o varnosti cestnega prometa (2004). Uradni list RS, št. 83/04 z dne 29.7.2004.
- ZOPA – Zakon o omejevanju porabe alkohola (2003). Uradni list Republike Slovenije št. 15., 14.2.2003.
- Zorč Alenka (2005). *Kaj mlade motivira, da se odrečejo pitju alkohola?* Diplomaska naloga.

Univerza v Ljubljani: Visoka šola za socialno delo.
Žorž Bogdan (2002). Razvajenost rak sodobne vzgoje. Celje: Mohorjeva družba.