



## MLADI IN ALKOHOL

# PREVENTIVA = zdravo samospoštovanje

Pristen človeški stik, kakovost odnosa z najbližjimi, občutek, da smo kot ljudje vredni, da smo za nekoga dragoceni, da je nekomu mar in da nas vsaj nekdo jemlje resno – to so najpomembnejši varovalni dejavniki, ko gre za odvisnost kakršnekoli sorte.

BESEDILO: HELENA PRIMIC

FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK, ALEKSANDRA SAŠA PRELESNIK, OSEBNI ARHIV

**P**o podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je okrog štiri petine slovenskih 15-letnikov že poskusilo ali pilo alkoholne pijače. Okrog dve petini se z alkoholom srečata že pred 13.

letom starosti. Otroci naj pogosteje spijejo svojo prvo alkoholno pijačo do svojega 10. leta starosti, največkrat v domačem okolju. Približno vsak sedmi 15-letnik pije alkoholne pijače vsaj enkrat na teden in skoraj tretjina 15-letnikov je bila opita že vsaj dvakrat v življenju.

Slepiti se, da 'naš najstnik pa že ni tak', več kot očitno ni dobra strategija zaščite otroka pred pretiranim uživanjem alkohola oziroma opijanja-njem. Kaj pa starši in drugi za otroke pomembni odrasli lahko storimo učinkovitega razen tega, da jim pridigamo, kako zelo je alkohol škodljiv? »O škodljivih učinkih alkohola tako odrasli kot otroci in mladostniki vemo kar veliko, zato sama informiranost nikakor

**Najslabše,  
kar lahko odrasli  
stori, ko se ga  
otrok napije, je, da  
izgubi nadzor in  
'ponori'.**

ni najpomembnejši varovalni dejavnik. Mladostnikom manjka kakovosten, pomenljiv, odkrit osebni dialog z odraslimi, pa naj bodo to starši, učitelji ali kdorkoli drug,« meni Ivana Gradišnik, vodja Familylaba Slovenije, ki bo

v tem šolskem letu že tretje leto zaporedoma na osnovnih in srednjih šolah izvedel program Trezno o alkoholu. »Na vseh naših delavnicah učenci povedo, da nimajo sogovornika, ki bi jih jemal resno in se znal z njimi pogovarjati brez moraliziranja in pedagogiziranja, če ne že kar omalovaževanja ali kritiziranja. Pristen človeški stik, kakovost odnosa z najbližjimi, občutek, da smo kot ljudje vredni, da smo za nekoga dragoceni, da je nekomu mar in da nas vsaj nekdo jemlje resno – to so najpomembnejši varovalni dejavniki, ko gre za odvisnost kakršnekoli sorte,« je prepričana Gradišnikova.

## Tri relevantne skupine

Program Trezno o alkoholu so v Fa-



Page: 22

Reach: 97000

Country: SLOVENIA

Size: 1784 cm2

2 / 4

milylab Slovenija v skladu z idejo in načeli tako imenovane zgodnje intervencije zasnovali na pobudo Združenja distributerjev in proizvajalcev alkoholnih pijač, ki se je med drugim zavezalo spodbujati odgovorno uživanje alkoholnih pijač v Sloveniji. »Prednost programa je, da nagovarjamo vse tri relevantne skupine, ki so pomembne, ko govorimo o odgovorni rabi alkohola, in sicer: starše, učitelje in otroke/mladostnike. Starše in strokovne delavce v šolah prek predavanj in seminarjev informiramo

in ozaveščamo o različnih, medsebojno povezanih temah glede alkohola ter njegove uporabe in zlorabe, otrokom oziroma učencem pa prek izkustvenih delavnic pomagamo razvijati občutljivost za samospoštovanje in osebno odgovornost, ki sta temeljna varovalna dejavnika, kar zadeva odgovorno uživanje alkohola,« pojasnjuje Ivana Gradišnik, ki poudarja, da je otroke smiselno doseči, še preden začnejo uživati alkohol, ter jim pomagati utrjevati oziroma spodbujati razvoj samospoštovanja, ki

je temeljni emocionalni in eksistencialni imunski sistem.

»Učencem na delavnicah pomagamo, da se naučijo prepoznati tvegane situacije, se ravnati po sebi, se odločati v skladu z lastno integriteto ter znati poskrbeti tako zase kot prijatelje. Starše in učitelje, s katerimi otroci preživijo največ časa, pa seznanimo s temeljnimi nevrobiološkimi dejstvi, ki zadevajo razvojne značilnosti prednastnikov in najstnikov, zato da sploh lahko razumejo dinamiko onkraj zunanjih izrazov





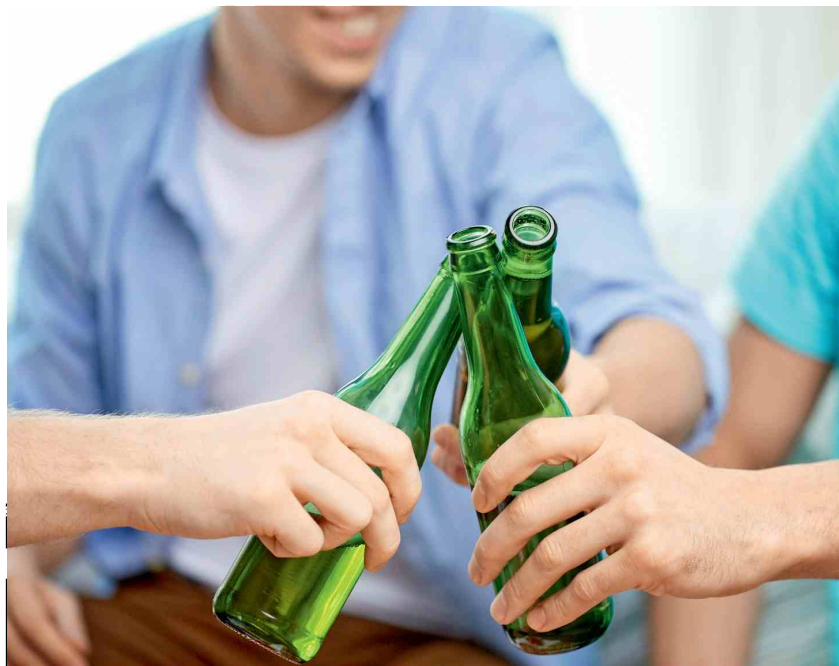
Page: 22

Reach: 97000

Country: SLOVENIA

Size: 1784 cm2

3 / 4



### Ne ponorite!

Če torej želimo doseči, da bodo otroci alkohol poskusili čim pozneje in da se bodo mladostniškemu opijanjanju izognili, kolikor je mogoče, je poleg tega, da razumejo učinke alkohola na njihovo telo, še posebno možgane, pomembno, da smo se z njimi pripravljeni odkrito pogovarjati o alkoholu, ne da bi jih pri tem zastraševali ali moralizirali. Da to ne deluje, ugotavlja tudi Nina Babič, psihologinja in šolska svetovalna delavka ter sodelavka projekta Trezno o alkoholu.

»Najslabše, kar lahko odrasli stori, ko se ga otrok napije, je, da izgubi nadzor in 'ponori' iz pozicije moči, mu odpridiga svoje in ga pusti samega. Po drugi strani pa je enako neprimerno reči 'Vsi smo bili nekoč mladi in smo se ga napili', saj mladostniku s tem

najstniškega vedenja. Odrasli se morajo tudi naučiti komunicirati na tak način, da so otrokom za zgled v vseh pogledih, najstnikom, ki so že v težavah, pa še dodatno ne škodijo in jih ne pehajo v še večjo stisko. Poleg tega se skoraj vsi otroci z alkoholom najprej srečajo doma, zato je odnos staršev do alkohola več kot pomenljiv,« je prepričana sogovornica.

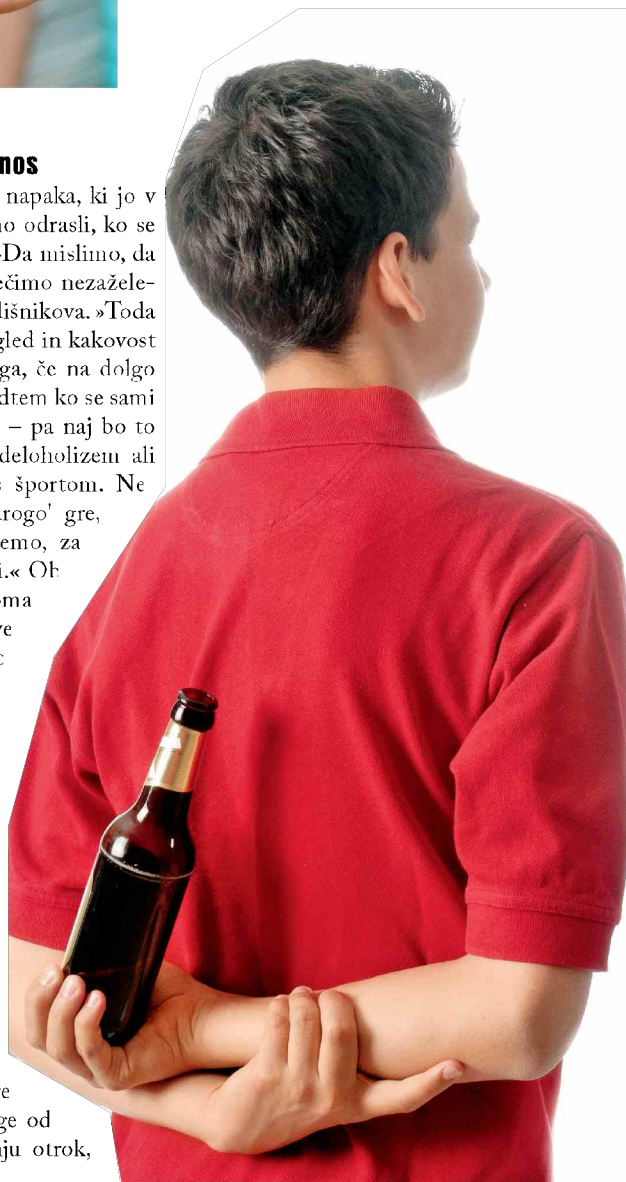


**Skupni družinski trenutki morajo biti polni zanimanja drug za drugega, spoštovanja in kakovostnih 'sparing' konfliktov.**

*Nina Babič, psihologinja in šolska svetovalna delavka ter sodelavka projekta Trezno o alkoholu*

### Zgled in kakovosten odnos

Katere pa je najpogostejša napaka, ki jo v odnosu z najstniki počnemo odrasli, ko se dotikamo teme alkohola? »Da mislimo, da lahko s pridiganjem preprečimo nezaželeno vedenje,« odgovori Gradišnikova. »Toda edino, kar zares šteje, sta zgled in kakovost odnosa. Prav nič ne pomaga, če na dolgo in široko moraliziramo, medtem ko se sami omamljamo s čimerkoli že – pa naj bo to alkohol, pametni telefon, deloholizem ali pa obsesivno ukvarjanje s športom. Ne glede na to, za kakšno 'drogo' gre, princip, zakaj jo potrebujemo, za kaj nam služi, je vedno isti.« Oh tem pa dodaja, da nič ne poma ga, če smo sami zgled zdravega življenja, vendar pa smo izgubili stik s svojim mladostnikom ali pa ga morda sploh nikoli nismo zares razvili. »Na svoje otroke lahko namreč delamo vtis le s svojo odkritostjo, avtentičnostjo – usklajenostjo med tem, kar čutimo in kar govorimo, s svojo osebnostjo, toplino in pristnostjo odnosa, ki ga imamo do njih, ne pa le z golimi besedami, pa naj bodo še tako modre in resnične,« starše in druge od rasle, pomembne v življenju otrok, opozarja Gradišnikova.



sporočamo, da je opijanje okej, in bo zato zelo težko razumel, ko bo pitje nenadoma postalo problem,« razloži. Največ, kar starši lahko storimo, je po mnenju Babičeve, da ostanemo ob otroku, da se varno stregni, in si šele potem vzamemo čas za pogovor. »Še pred tem pa je dobro, da sami pri sebi razčistimo lastno stališče do dogodka (se nam zdi opijanje nesprejemljivo, smešno, zastrašujoče, normalno ...) in ga z najstnikom delimo na način, ki ne dopušča dvomov. V dialogu z otrokom je dobro poiskati tudi njegova stališča, vzroke in občutke, ki so ga pripeljali do tega, da se

### Vse več najstnikov toži o osamljenosti znotraj lastne družine.

je napil, ter se nato odgovorno odločiti za rešitve, s katerimi bomo kot starši mirnejši,« svetuje Babičeva, ki pri svojem delu z mladimi opaža, da imajo najstniki zelo sproščen odnos do alkohola in ga sprejemajo kot večina odraslih kot del folklorne in odrasčanja.

»Mladi večinoma težko ubesedijo prave vzroke, zakaj se ga napijejo. Večinoma zato, ker je fajn, ker pijejo vsi, ker te sprosti ipd. Redki se poglobljajo v vzroke oziroma dojemajo uživanje alkohola kot problem in iščejo načine, da bi se temu izognili. Šele pogovor jih prisili k razmišljanju in takrat najdejo resnične vzrode, ki so lahko temelj sprememb – ker vse življenje gledajo bližnje, kako pijejo, ker želijo pripadati, ker se sicer ne znajo pogovarjati, ker je vse v 'bedu', ker itak nikogar ne briga, kaj počnejo ipd.,« nam je zaupala šolska svetovalna delavka, ki ji vse več najstnikov toži o osamljenosti v lastni družini. »Najstnik si odsotnost drugih članov (fizično in predvsem psihično) prevede kot 'vseeno jim je zame' in potem se tudi sami do sebe vse bolj tako vedejo. Kakovost odnosov v družini ne sme biti pogojena s časom, ki ga ta preživi skupaj, saj vemo, da je to danes izjemno težko. Zato je pomembno, da so skupni družinski trenutki polni zanimanja druga za drugega in spoštovanja ter kakovostnih 'sparing' konfliktov,« staršem svetuje familylabovka Babičeva (gre za posebno vrsto konfliktov pri kateri smo sparing partnerji kot boksaarji, ki nudimo najstniku upor).

### Prava preventiva

Toda ko govorimo o mladih in alkoholu, ne moremo mimo dejstva, da je alkohol med odraslimi vsesplošno prisoten tako pri praznovanjih in druženjih kot v nekaterih družinah pri običajnem vsakdanu. Ali starši najstniku potem sploh lahko solimo pamet in od njega zahtevamo, da nikoli ne poseže po alkoholu, ki ga je doma v izobilju? »Zagotovo nima smisla skrivati lastnega kozarčka ali najstnika odmikati od resnice. Če smo realni, je zato zahteva po abstinenci kot starševski cilj nespametna,« meni Babičeva. »Tako za najstnikove možgane kot telesni in kognitivni razvoj je pomemb-



### Edino, kar šteje, sta zgled in kakovost odnosa.

Ivana Gradišnik, vodja Familylaba Slovenije

no predvsem to, da se z alkoholom osebno prvič sreča čim pozneje. Nevarnosti alkoholiziranosti se namreč z zrelostjo vendarle zmanjšujejo. Ne glede na splošno kulturo pitja pri nas pa je vendarle nesmiselno pri mladih spodbujati pitje alkohola, saj lahko s takšnim sporočilom sprožimo, da najstnik izgubi nadzor in sprosti vse inhibicije ter hitro zaide v težave. Takrat pa je prepozno za preventivo,« svetuje Babičeva, ki je tako kot Gradišnikova prepričana, da je prava preventiva v stabilnem in zdravem samospoštovanju posameznika, zdravi samopodobi in razvitih veščinah, ki ga opremijo za kakovostno spoprijemanje vzponi in padci življenja.

»Tukaj smo tudi odrasli velikokrat šibki in prav tukaj so primanjkljaji v osebnostih vseh zasvojenцев. Zato je mladostnika treba vzeti resno, ga naučiti kritičnega razmišljanja s svojo glavo in odgovornega vedenja, ki ga bo zaščitilo, ko se bo znašel v opiti družbi. Veliko današnjih mladih namreč zaradi strahu pred posledicami pustijo pijane prijatelje brez pomoči ali pa sami opiti ne upajo poklicati domov in tako zabredejo še globlje v težave,« opaža sogovornica Nina Babič, ki verjame, da je edina prava preventiva posredna preventiva. »Samo stabilen in odgovoren mladostnik, ki se spoštuje in ceni v mozaiku odnosov, ob katerih odrasča, lahko kljub eksperimentiranju ostane na poti kakovostnega odrasčanja. Izgubljanje v virtualnem svetu informacij in odnosov, bivanjska osamljenost in pomanjkanje dialoga so dejavniki tveganja, na katere je vredno biti pozoren. Zato jih jemljimo resno in jim tudi prisluhnimo – znajo nas še kako presenetiti.« ■

