

Izzivi z  
zasvojenostmi

# v Ljubljani



Ljubljana  
*Zdravo  
mesto  
Healthy  
City*









Spoštovani!

**Zoran Janković,**  
župan



Foto: Miha Fras

Ljubljana je zeleno, čisto, varno in prijazno mesto, v katerem skrbimo za kakovostno življenje vseh generacij naših meščank in meščanov. Naše mesto posebej odlikujeta solidarnost in tovarištvo, saj tukaj spoštujemo vsakogar in kljub različnosti znamo sobivati skupaj v medsebojnem spoštovanju.

Ritem sodobnega življenja je zelo hiter, včasih pa žal tudi neizprosno, zato v življenje posameznikov lahko zarežejo tudi manj prijetni, boleči in težavni življenjski izzivi, ki jih sami ne zmorejo rešiti. Na socialnem področju so med njimi tudi številne zasvojenosti.

Na Mestni občini Ljubljana podpiramo, sofinanciramo in izvajamo vrsto dejavnosti ter preventivne programe z različnih področij, od športa, kulture in mladih pa vse do predšolske vzgoje in osnovnošolskega izobraževanja ter ne nazadnje socialnega varstva in varovanja zdravja, s katerimi posameznikom in skupinam, ki se soočajo z različnimi zasvojenostmi, pomagamo in jim tako želimo povrniti kakovostno življenje.

Ponosni sem, da je Ljubljana mesto s socialnim čutom, kjer znamo pomagati drug drugemu, in zagotavljam vam, da bomo tudi v prihodnje posebno pozornost namenjali preprečevanju različnih vrst zasvojenosti in pomoči posameznikom, ki se soočajo s temi težavami. Prepričan sem namreč, da je le mesto, ki je prijazno do svojih najranljivejših meščank in meščanov, prijazno vsem.



**Tilka Klančar,**  
vodja Oddelka za  
zdravje in socialno  
varstvo



Foto: Miha Fras

Na Mestni občini Ljubljana skušamo problematiko zasvojenosti reševati na različne načine. Najbolj vidno vlogo na tem področju opravljajo nevladne organizacije, katerih programe podpiramo in sofinanciramo. Tako različne organizacije s svojimi programi zagotavljajo zasvojenim ter njihovim svojem brezplačno pomoč v obliki strokovnega psihoterapevtskega ter tudi laičnega svetovanja, telefonskih in osebnih pogovorov, zagovorništva, skupin za samopomoč, svetovanja s terenskim delom, različne aktivnosti v dnevnih centrih za uporabnike nedovoljenih drog in izvedbe programov rehabilitacije. V zadnjem času smo spodbudili razvoj programov na področju zasvojenosti z elektronskimi napravami in se bolj posvetili preventivnemu delu na splošno, osredotočili smo se tudi na škodljivo rabo alkohola in osveščanje ter informiranje javnosti.

Zasvojenosti seveda niso nekaj novega, s problematiko se v Ljubljani, tako kot v drugih krajih in mestih, srečujemo že vrsto let, se pa, poleg zelo razširjene in poznane zasvojenosti z alkoholom, tobakom ter z nedovoljenimi drogami, pojavljajo vedno nove oblike zasvojenosti in s tem povezani izzivi. V zadnjih letih so v porastu predvsem t. i. spletne zasvojenosti, torej zasvojenosti z računalnikom, pametnimi napravami, računalniškimi igrami, igrami na srečo, športno loterijo idr., na področju zasvojenosti z nedovoljenimi drogami pa aktualni izziv predstavlja neverjetno hitro rastoč in spreminjajoč se trg sintetičnih drog. Za vse, že poznane in tudi na novo porajajoče se oblike zasvojenosti, so potrebni učinkoviti pristopi na različnih nivojih, tako pri zmanjševanju škode, s katero se soočajo zasvojeni sami, njihove družine in širše okolje, kakor tudi pri zagotavljanju ustrezne oblike podpore in pomoči za opustitev škodljivega vedenja, sploh pa pri učinkovitem preprečevanju in zmanjševanju nastajanja novih oblik zasvojenosti in števila zasvojenih.

V brošuri, ki je pred vami, so zajeti pogledi na različne oblike teh težav in predstavljene osebne zgodbe nekaterih posameznikov, opisani pa so tudi programi, storitve in ukrepi, ki jih izvaja ali pa sofinancira Mestna občina Ljubljana.

Vabljeni k branju.



dr. *Vera Grebenc*,  
Fakulteta za socialno delo  
Univerze v Ljubljani





## KAKO NAJ MLADI DANES IZBEREJO MED PRAV IN NAROBE

*dr. Vera Grebenc,  
Fakulteta za socialno  
delo Univerze v  
Ljubljani*

V naši kulturi sta zdravo in srečno otroštvo visoko na lestvici vrednot. Želja večine staršev je, da bi njihovi otroci imeli lepo življenje. Med vsakdanje skrbi se prej ali slej vtihotapi tudi misel: »Kaj če tudi moj otrok začne uporabljati droge? Kaj naj naredim, da to možnost preprečim? Kaj narediti, če ugotovim, da se otrok res drogira, se opija ali po več ur ne odvrne pogleda od računalnika ali telefona?« Podobna vprašanja si zastavljajo tudi različni strokovnjaki, ki so vključeni v skrb in vzgojo otrok ter mladih.

V svetu že od sredine prejšnjega stoletja obvladovanje problematike zasvojenosti postaja eno osrednjih vprašanj politike in različnih strok. Strategije, ki so se uveljavile, lahko razdelimo v več skupin. Ene so usmerjene v preprečevanje dostopa do snovi, ki lahko privedejo v zasvojenost (npr. omejevanje prodaje alkohola in tobaka mladoletnim osebam). Njihova značilnost je usmerjenost v sankcioniranje dostopa do snovi, ponekod vključuje tudi kriminalizacijo uporabnikov. Druge temeljijo na paradigmah preventivnega in terapevtskega dela, njihov cilj je zmanjševanje tveganega vedenja, ki bi pripeljalo v zasvojenost. Tema dvema strategijama se je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja pridružila še strategija zmanjševanja škode, zlasti pri uporabi drog.

Kljub številnim poskusom iskanja odgovorov, v katere so vključeni tako strokovnjaki in politika kot civilna družba, zares uspešnega in za vse ustreznega odgovora ni bilo mogoče odkriti.

Eden od pomembnih dokumentov, ki ga lahko razumemo kot podlago za preventivno delo, je Otawska deklaracija Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1986, v kateri je zapisano, da je promocija zdravja osrednji družbeni proces krepitev moči ljudi za ohranjanje ali izboljšanje zdravja in socialnega blagostanja.

S konceptom krepitev zdravja prenesemo fokus z boleznimi, primanjkljaja ali nezmožnosti na pozitivni vidik zdravja. Če ta vidik apliciramo na zdravje otrok in mladih, to pomeni,

da so države sveta odgovorne za uresničevanje takšnih javnozdravstvenih politik, s katerimi je mogoče zagotavljati pozitiven telesni, duševni in socialni razvoj otrok ter mladih.

Koncepta preventive in promocije zdravja sta tesno povezana. Preventivni programi sledijo poslanstvu krepitve zdravja. Na področju zasvojenosti je cilj preventivnih programov zamik, preprečevanje in zmanjševanje uporabe alkohola, tobačnih izdelkov, prepovedanih drog, v zadnjem času pa tudi obvladovanje drugih oblik tveganih vedenj, ki lahko vodijo v zasvojenost (kot so npr. uporaba računalnika in informacijske tehnologije, igre na srečo, igralni avtomati, adrenalinske aktivnosti), pa tudi ozaveščanje o tveganih življenjskih slogih, ki lahko bistveno vplivajo na slabše zdravje ter prihodnost mladih (npr. izpad iz sistema šolanja, tvegana spolnost in spolno prenosljive bolezni, prehrana, telesna aktivnost).

Vse te tematike lahko obravnavamo z različno intenziteto ukrepov. Najširši populaciji je namenjena univerzalna preventiva, s ciljem zmanjševanja verjetnosti uporabe tako dovoljenih kot nedovoljenih drog. Utemeljena je na očitnih koristih, ki jih merimo z odsotnostjo potencialnih škodljivih posledic, ki bi jih uporaba drog povzročila. Selektivna preventiva upošteva znanje o dejavnikih tveganja in je tako namenjena posebnim skupinam, za katere vemo, da so prav zaradi teh dejavnikov bolj izpostavljene možnosti, da posežejo po uporabi drog oziroma razvijejo tvegana vedenja.

Med dejavniki tveganja so lahko ekonomski in socialni položaj družine, slab šolski uspeh, težave v duševnem zdravju, spol, starost, posebnosti okolja, kulture in življenjski slog. S selektivno preventivo stopamo v svet mladih tam, kjer so, in se jim približamo na način, ki je zanje kulturno specifičen, ter upoštevajoč potrebe, ki jih ti mladi imajo. Indicirana preventiva pa je namenjena posameznikom, pri katerih prepoznamo znake, ki kažejo uporabo drog, vendar do zasvojenosti še ni prišlo, a lahko s precejšnjo verjetnostjo domnevamo, da zaradi kompleksnosti dejavnikov tveganj do zasvojenosti lahko pride kasneje v življenju.

Nobenega dvoma ni, da so mladi izpostavljena skupina, ko gre za tveganje uporabe drog in drugih oblik vedenj, ki lahko vodijo v zasvojenost.

Pri delu z mladimi na področju preprečevanja zasvojenosti imamo v mislih vedno dva zaželena cilja, in sicer razvoj osebne avtonomije mladega človeka in sposobnost preišljenih odločitev. Ne glede na to, ali govorimo o uporabi dovoljenih in nedovoljenih drog, pretirani rabi informacijske tehnologije, drugih tveganih vedenjih ter vsakdanjih praksah, ki lahko sčasoma prerastejo v nenadzorovano vedenje in prinesejo škodljive posledice, sta ta dva cilja tista, ki odgovornost za ravnanja ter za življenjske izbire prepuščajo in naložijo mladim. Mladi morajo odrasti, morajo prevzemati odgovornost in če mladim lahko zaupamo, potem se lahko odredemo nadzoruванju ter pokroviteljski drži. Gre torej za skupno pot, za porazdelitev nalog in za dopuščanje izkušenj.

Z vidika razvoja osebnosti je odraščanje povezano s sposobnostjo prepoznavanja posledic lastnih ravnanj in z zavestjo o perspektivi drugega. Prav v obdobju adolescence potekajo v telesu intenzivni psiho-biološki procesi, ki jih ostali v njihovi okolici zaznavamo kot egocentrično naravnost mladih, dokazovanje lastnih moči, pretiravanje in občutke neranljivosti. Kot da so mladi sredi oblikovanja »lastne pomembne zgodbe«. Odrasli, ki se bolj zavedamo možnosti različnih negativnih posledic različnih življenjskih situacij, smo tako soočeni z izzivom. V vlogi vzgojiteljev smo potisnjeni v pedagoški paradoks – v želji, da bi zaščitili mlade ali nas same, jim preprečujemo srečanje s tveganji in učenje iz napak, s katerimi bi lahko dosegli zrelost, samostojnost ter izkušnje, ki jim bodo v življenju koristile.

Zahodna družba je visoko na lestvici vrednot postavila potrošništvo, osebno kariero, tekmovanje, dokazovanje večvrednosti, materialno bogastvo in užitek. Mladi imajo zato veliko težavo, kako v tako tekmovalni družbi najti mesto zase.

Mladim nikakor ni lahko, nikoli v zgodovini jim tudi ni bilo. O svetu, v katerem živijo, se lahko učijo in ga poskušajo razumeti iz izkušnje lastne kože, iz pripovedi in iz opazovanja. In ta svet je postal neskončno majhen. Socialna omrežja so sprožila nov pojav, ko ima vsak dogodek potencialno možnost, da v trenutku



postane del globalnega sveta. Mladi so tako neprenehoma v stiku z neskončnim številom informacij, podob in idej, ki jih ne morejo več nadzorovati in ki so jim vsiljene. Hkrati pa ta svet različnih in mnogoterih realnosti doživljajo ter občutijo kot samoumevno paralelen svet. Nič več se jim ne zdi čudno, da lahko nekateri živijo v ta hip še razmeroma varnem okolju zahodnega sveta, z dostopom do šole, zdravstvenih in socialnih storitev, se počutijo sproščeni ob svojih starših, imajo svojo sobo in svoje igrače, medtem ko njihov vrstnik razmišlja o samomoru zaradi slabe ocene v šoli, čaka, da ga odpeljejo v posebni zavod, ker se je rodil z motnjo v duševnem razvoju. Ne čudi jih, da hkrati obstaja svet, v katerem morajo otroci ob brezposelnih starših prevzeti odgovornosti za preživetje družine, se v begunskih konvojih umikati pred vojno in lakoto, si zatiskati ušesa pred kriki nasilja ter umiranja, beračiti po ulicah. Naenkrat se zdi samoumevno, da obstajajo otroci, ki lahko izbirajo, in otroci, ki nimajo česa izbirati.

Zato razmišljati o preventivi zasvojenosti od nas zahteva tudi premislek o svetu, v katerem živimo, kako ga razumeti in kakšnega si želimo.

Odrasli lahko izumimo celo paleto storitev, postavimo pravila in predvidimo vse možne situacije ter rešitve, a brez sodelovanja in dialoga z otroki ter mladimi bomo s temi zamislili ostali sami. Če razmišljamo s to predpostavko, kmalu ugotovimo, da lahko ločimo dobro preventivo od tiste, ki ne deluje, in sicer na podlagi kriterijev sodelovanja, razvijanja zaupanja, načinov skupnega iskanja rešitev, upoštevanja interesov, želja, obstoječih virov in ovir. Ne le v načelih, ampak zares moramo omogočiti mladim, da začutijo moč, ki jo imajo. Z mladostno energijo in svežimi idejami naj se nam pridružijo v iskanju boljših načinov za bivanje v tem svetu od teh, ki jih ta hip poznamo.

## “VSI CVETOVI BODOČNOSTI SO V SEMENU SEDANJOSTI.” (KITAJSKI PREGOVOR)

*Ada Hočvar Grom,  
namestnica direktorja  
Nacionalnega  
inštituta za javno  
zdravje*

Skrb za mlade bi morala biti osrednja skrb vsake družbe. Da pa se družba lahko učinkovito odziva na potrebe mladih, je nujno, da te potrebe zaznava in da spremlja trende med mladimi v želji po zagotavljanju čim boljšega okolja za njihov razvoj.

Preletimo nekaj podatkov o današnjih mladostnikih v Sloveniji. 40 % 15-letnikov je že kdaj kadilo in 9 % 15-letnikov kadi vsak dan! Povedano drugače, vsak dan kadi za 64 razredov petnajstletnikov. Mlajši, ko je posameznik ob začetku kajenja, večja je verjetnost, da bo bolj (močneje) zasvojen, česar se dobro zaveda tobačna industrija. V povprečju vsak prebivalec Slovenije, starejši od 15 let, spi: 115 litrov piva, 44 litrov vina in 2 litra žganih pijač. 93 % mladostnikov v starosti 15–16 let je že uporabljalo alkohol kadarkoli v življenju, 56 % jih je v svojem življenju že bilo vinjenih. Konopljo je kadarkoli v življenju uporabljala skoraj četrtina mladostnikov. Slovenski mladostniki ocenjujejo, da so posamezne droge bistveno manj nevarne za zdravje, kot to ocenjujejo njihovi vrstniki iz evropskih držav. Tudi v slovenskem prostoru prihajajo v ospredje nove sintetične droge. Pred enim letom in v zadnjem letu je te droge uporabljalo 5 % mladih. Raziskava NIJZ je tudi pokazala, da je 82,1 % osmošolcev v zadnjih 12 mesecih igralo računalniške igre. Mladi začnejo igrati računalniške igre v povprečni starosti dobrih sedem let, med delavniki tej aktivnosti namenijo povprečno 1,7 ure dnevno, ob koncih tedna pa skoraj 2,5 ure dnevno. 4 % 15-letnikov igra igrice sedem ur na dan ali več.

Navedenih je le nekaj suhoparnih podatkov iz raziskav, za katerimi stojijo posamezniki z imeni in priimki, s svojimi tiskami, osebnimi težavami, ki jih pogosto rešujejo na način, ki jim kratkotrajno prinese olajšanje, pozabo, mir, na dolgi rok pa še večjo stisko. Kaj lahko storimo? Temelji dolgoročnega zdravja posameznika se začnejo postavljati že pred rojstvom, se nadgrajujejo v prvih letih življenja in v vseh naslednjih življenjskih obdobjih. Učinkoviti programi promocije in varovanja zdravja so ključnega pomena za krepitev zdravja populacije ter zmanjševanje neenakosti v zdravju. Kakovostni programi promocije zdravja in preprečevanja bolezni se

osredotočajo na ohranjanje zdravja ljudi. Gre za zelo širok koncept, katerega namen ni le krepitev nadzora posameznikov nad svojim zdravjem, ampak tudi v čim večji meri doseganje zdravju naklonjenega družbenega in naravnega okolja. Je torej več kot le spreminjanje načina življenja, je tudi spreminjanje okolja, je temeljni pristop za doseganje ciljev v strategiji »Zdravje za vse«, je vsestranski socialni in politični proces.

Preventivni programi so učinkoviti le, kadar odgovarjajo na družbene potrebe, vključujejo vse relevantne sektorje, temeljijo na znanstvenih dokazih, vključujejo tudi spremljanje izvajanja in ne nazadnje vrednotijo učinke.

Veseli dejstvo, da se v zadnjih letih vse bolj zavedamo, da okolje, v katerem se rodimo, odraščamo, bivamo, ustvarjamo, pomembno določa naš življenjski slog in s tem povezane zdrave izbire. Zato se vedno bolj uveljavlja skupnostni pristop, ki povezuje različne akterje na lokalnem nivoju (zdravstveno varstvo, socialno varstvo, šolstvo, civilna družba, lokalna skupnost ...) v skrbi za krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju prebivalcev. Pri tem je ključno, da tudi odločevalci na lokalni ravni prepoznajo pomen lokalnega okolja pri vplivu na zdravje prebivalcev v najširšem pomenu, spodbujajo aktivnosti in programe za izboljšanje zdravja ter zdravstvenega stanja prebivalstva in s tem prispevajo k družbenemu razvoju ter blagostanju ljudi.








## *Moje življenje in lažna sreča/droga*

*Na ta svet sem prišla v lepo in ljubečo družino, večine od svojega prvega leta pa tja do desetega leta se, če iskreno povem, ne spomnim veliko, ampak kar sem slišala od svoje mame, je zvenelo kot lepo otroštvo. Ker se drugega ne spomnim, kot sem omenila, bom začela od svojega 11. leta dalje. Takrat sem začela v družini opazovati, da smo moja mami, starejši brat in jaz večino časa preživljali sami, čeprav smo živeli skupaj z očetom. On je bil večinoma v službi, videvala sem ga zvečer.*

*Mami in oče sta se takrat veliko prepirala, čeprav sta nekaj časa to še nekako prikrivala, sem to vseeno dobro opažala. Najbolj pa se spomnim trenutka, ko sem se zjutraj zbudila in vesela stekla dol po stopnicah v kuhinjo, da bi pozdravila očija in mami, ter sem na kavču videla le mami, kako je sključena sedela in si brisala solze. Vprašala sem jo, kaj se dogaja in zakaj je žalostna. Z lažnim nasmehom in solzami v očeh mi je kot majhni punčki poskusila na lep način razložiti, da se bosta z očijem ločila, ker tako ne gre več naprej. Kasneje, ko je prišel oči, sta se močno prepirala v prisotnosti mene in brata. Spomnim se, da sem se skrila pod stol pri mizi v kuhinji, jokala sem in bilo me je strah. Ko sem slišala poniževalne besede, ki jih je oče z rjovečim tonom govoril mami, me je, lahko rečem, bolelo srce. Poleg psihičnega nasilja sem začela opazovati še fizično, tega pa nisem zdržala, velikokrat sem jo poskušala braniti, pa si nisem upala, pa ne samo zato, ker me je bilo v tistem trenutku strah očeta, ampak tudi zato, da me ne bi sovražil, ker nisem na njegovi strani. Na srečo je potem do mene prišel starejši brat, me prijel za roko in me peljal v svojo sobo. V sobi me je posedel na posteljo in vklopil glasbo, dovolj glasno, da nisem slišala prepiranja, kasneje pa mi je bral pravljice, ki sem jih kot otrok zelo rada poslušala. Ločitev je trajala kar nekaj časa. Vmes sva se z mami umaknili k babici domov, dokler ni dobila dovolj denarja, da si privoščijo hišo in lepo okolje za nov začetek.*







*Potem sva se čez eno leto preselili v lepo manjšo hiško na vasi. Takrat sem hodila v 7. razred, oz. sem ga ravno zaključevala. Leta so minevala, stiki z očetom niso bili pogosti, z bratom pa prav tako ne, saj je ostal tam.*

*Naslednje leto sem v 9. razred prišla z nekakšnim odporom in težavo, ampak s pomočjo konoplje vseeno uspešno zaključila. Potem pa sem se kmalu prvič srečala s trdimi drogami. Najprej sem poskusila extasy (po domače bomboni/xi), za tem speed, potem gobe in še LSD. To sem razen LSD-ja in gob redno jemala približno dva meseca, potem pa sem se odločila, da to ustavim. Čeprav drogiranje ni trajalo dolgo, sem imela krize in ponoči nisem spala več kot dve uri. Kasneje sem začela jemati konopljino smolo, ki mi je pri spanju in vsem skupaj veliko pomagala. S strahom sem se potem vpisala v srednjo šolo in začela hoditi v 1. letnik, hodila sem točno mesec in pol, potem pa so se spet začeli problemi, bila sem nameščena v CMZ (center za mentalno zdravje) v Ljubljani. Tam sem bila dva meseca, po njihovo rečeno zaradi depresije, tesnobe/anksioznosti, ADHD-ja, prividov, prisluhov (psihoze) in še bi lahko naštevala, ampak nima smisla. Potem sem sama prekinila »zdravljenje« in po odpustu nekaj časa hodila na projekt Pumo (projektno učenje mladih odraslih), tja sem hodila približno 7–8 mesecev. Velikokrat sem bila pohvaljena, tam sem uživala in se veliko naučila. Pumo predlagam vsem, ki so kdaj v težki situaciji in nimajo zaposlitve oz. so začasno prekinili šolanje, ker so tam srčni ljudje, ki ti pomagajo, te razumejo in zanje nisi le številka. Vmes sem hodila tudi na terapije k terapevtki B., ki mi je vedno vlivala upanje, res je čudovita ženska in terapevtka. Ampak po svoji poti sem seveda hodila sama in veliko stvari večinoma prikrivala skoraj vsem.*

*Potem sem se med obiskovanjem Puma na žalost drugič srečala z drogo, ampak tokrat sem šla veliko globlje kot prvič. Spet sem začela s travo, speedom, xi in kasneje še z ledom (sladoled) oz. 4-CMC in poskusila tudi angel dust oz. PCP.*



*To sem redno uživala skoraj vsak dan, odvisno koliko denarja sem imela. Zabavno je, dokler imaš ti nadzor nad drogo, ampak ko pa droga prevzame nadzor nad tabo, je občutek grozen, vse to sem redno jemala pol leta. Kmalu mi trava sploh ni nič pomenila in sem večino denarja zapravila za speed in led. Imunski sistem se je podiral, v enem tednu sem, če sem se drogirala vsak dan, izgubila pet kilogramov. Svet se mi je iz dneva v dan bolj podiral, jokati nisem mogla, izgubila sem svoj naziv »sonček«, postala sem brezčustven človek, ki sega le po še in še tistega lažnega občutka, občutka ljubezni, sreče. Občutek je bil tak, kot da ti nekdo v uho z vsem srcem šepeta: »Vse bo v redu, tukaj si.« Ampak jaz nisem bila več tam, bila sem ustavljena v času, edino, na kar sem lahko mislila, je bila droga, izgubljala sem ljudi, ki so mi veliko pomenili, odnos z mamo ni bil več odnos, v glavnem pa sem najbolj izgubljala sebe. Med vsem tem časom pa sem napisala tudi veliko zgodb in včasih risala, ko nisem mogla spati.*

*Zdaj se trudim stopiti nazaj v realnost z zavedanjem, brez drog in lažnih občutkov, je zelo težko, ampak na srečo imam okoli sebe nekaj ljudi, ki me spodbujajo in verjamejo vame. Pomenijo mi največ in spet zelo cenim čisto vsak trenutek, ki ga lahko delim z njimi. Odnos z mamo je spet nazaj, zdaj hodim na Projekt Človek, opazujem stvari, se trudim in si močno želim, da bom lahko čim večkrat srečna ter ljubljena brez droge in da bom v prihodnosti lahko pomagala osebam s podobnimi težavami.*

*Sploh staršem želim sporočiti, naj opazujejo svoje otroke, skrbijo zanje in poslušajo, kar jim otroci govorijo, ker ko nastane tišina, to ne pomeni nič dobrega.*

*Droga ni rešitev, te samo začasno »rešuje« in briše edino realno sliko življenja.*

*N., 16 let*

## MODERNI ČASI IN ZASVOJENOST

*Gregor Dular,  
Program za otroke in  
mladostnike (POM)  
– Društvo Projekt  
Človek*

Ljudje ob besedi zasvojenost najprej pomislijo na droge. A zasvojenost je veliko širši pojem. Preprosto rečeno njen razvoj vodi preko omamljanja zavesti do bega pred samim seboj in pred drugimi. To pa je posledica nezmožnosti zadovoljevanja človekovih fizičnih in psihičnih potreb. Poleg zlorabe psihoaktivnih substanc, čemur rečemo razvoj kemične zasvojenosti, se da zavest omamljati tudi nekemično, in to skoraj s katerimkoli početjem, v katerega se lahko (dolgoročno) umikamo pred realnostjo. Najpogostejši dandanašnji načini nekemičnega omamljanja so hazard, zabavna elektronika, delo(holizem), nakupovanje, spolnost... Od odmikanja na začetku tega procesa, ki človeku prinaša občutek ugodja in mirnosti, se proces sčasoma razvije do kompulzivnosti – oseba enostavno mora nekaj vzeti ali nekaj početi, nima več kontrole nad lastnimi dejanji, se ne zna ustaviti. Na tej točki pa že govorimo o razviti zasvojenosti, ki se pozna tudi biološko, ker pride do nepravilnega delovanja možganskega nagrajevalnega kroga. To je tudi razlog, da oseba s problemom po vzpostavitvi abstinence (od česar koli že) nekaj časa enostavno ne more najti užitka v nobeni aktivnosti.

Z vidika razvoja zasvojenosti je torej treba poudariti, da je bistvena človekova notranja dinamika. Bistveno je vprašanje, zakaj človek čuti željo po omami, ne pa kaj jemlje oz. (kompulzivno) počne ... In reševanje tega problema vodi v smeri človekovega opolnomočenja. Ker pa je človek pogojen tudi s svojim okoljem, tudi pri zasvojenosti ne govorimo o individualnem problemu, ampak o problemu cele družine oz. še več, celotne družbe.

Ob sodobnem tempu razvoja v našem delu sveta se družba masovno sooča z novimi problemi na mnogih področjih. Po našem mnenju je področje otroštva in mladostništva oz. vzgoje eno bolj problematičnih. Seveda je razvoj nekaj dobrega, pa tudi neizbežnega, a lahka dosegljivost materialnih dobrin, tehnološki razvoj, upadanje kohezivnosti družbe, izraziti poudarek individualizma in življenjski (delovni) stil, ki družinsko življenje postavlja na stranski tir, s seboj prinašajo nove pasti v odraščanju.

Nikoli v zgodovini otroci in mladostniki še niso imeli takega položaja kot v sedanosti. V velikem številu so postali »dobrina«, ki jo je treba skrbno čuvati, usmerjati, strukturirati, jo animirati in jim nuditi najboljše. Vse te tendence so na prvi pogled razumljive, a dolgoročno opažamo njihove negativne učinke.

Nivo samostojnosti in samoiniciativnosti se je glede na preteklost spustil. Mladostniki so enostavno navajeni »biti«. Niso navajeni, da bi si sami organizirali prosti čas. Pogosto ne samo, da nimajo konkretnih ciljev, ampak se jim že sama ideja, da bi v svoj razvoj vlagali resen trud, zdi čudna. Izkazujejo nizko frustracijsko toleranco, prav tako je zelo pogosta nizka stopnja empatije. Zelo opazna je tudi brezmejnost.

Opazamo, da mladostniki ne znajo biti v stiku s samimi seboj. Zaradi poplave zunanjih (propagandnih) sporočil lastno identiteto dojemajo kot nekaj zunanjega, namenjenega za kazanje drugim. To neuspešno lovljenje »pravih« občutkov znotraj njihove bivalne praznine pa jim prinese še več nemira, tesnobe.

Ker se zasvojenost ne »pojavi« kar tako, ampak je dolgoročnejši proces, pri mladostnikih le v redkih primerih govorimo o razviti zasvojenosti, pogosteje o razvoju, ki pelje v to smer. Zato je tudi delo z njimi v programu za otroke in mladostnike po potrebi usmerjeno tako v preventivo kot v kurativo. K sodelovanju poleg staršev skušamo pritegniti tudi pedagoški kader.

Glede na potek razvoja zasvojenosti dajemo pri delu z mladostniki večji pomen preventivnim dejavnostim. Bistvo teh je ponuditi mladostniku (oz. skupinam) znanja, predvsem pa praktične izkušnje v interakciji s svetom, ki so povezane z izpolnjevanjem njihovih potreb. To izvajamo prek skupinskega dela in z udeleževanjem na športnih ter kulturnih dogodkih, v glavnem pa preko večdnevnih taborov. Tam se imajo mladostniki možnost preizkusiti v okolju, kjer ni potrebe po maskah, deležni so realnih odzivov drugih mladostnikov, z njim se povezujejo prek zdravih aktivnosti, dobijo možnost čutiti. Soočeni so s praktičnimi nalogami, preko tega



pridobivajo občutek lastne vrednosti, sposobnosti. Ker je to obdobje izrazitega socialnega pritiska vrstnikov, se učijo tudi stati za svojim mnenjem, mu zaupati.


Vedno znova se moramo z mladostniki boriti, da bi jih motivirali za udeležbo. Po zaključeni aktivnosti pa redko kdo obžaluje, da se je udeležil.

Pri preventivnem delovanju menimo, da bi bilo pomembno izobraziti pedagoški kader, preko šol pa tudi starše, da bi že prej prepoznavali lastnosti, ki kličejo k reakciji: postopen odmik od ljudi, brezvoljnost, brezciljnost, upad šolskega uspeha, nezainteresiranost za kakršnokoli dejavnost oz. njihovo opuščanje, drastične spremembe videza (kar tako) ipd. Seveda pojav kakega od naštetih simptomov ne pomeni nujno vzroka za rdeči alarm, je pa nedvomno znak, da se z otrokom/ mladostnikom dogaja nekaj pomembnega, nekaj, čemur verjetno ne bo kos brez pomoči.







A photograph showing a balcony railing in the foreground, with a multi-story apartment building in the background. The building has several floors with different colored facades (yellow, green, red) and a spiral staircase on the roof. The scene is set in an urban environment with trees and other buildings visible.

“Povod za zdravljenje je bilo sodno vabilo na ločitveno razpravo. Andreja in sinova takega življenja niso več zmogli zato je bil Lojze postavljen pred dejstvo: ulica ali zdravljenje.”

*Lojze, 63 let*

## ZAKAJ JE LOJZE ZAČEL PITI?

Lojze je s svojim bratom odraščal v na videz urejeni družini, a za štirimi stenami je bila slika drugačna. Mati in oče sta se veliko prepirala. Vzrok prepиров je bil pogosto alkohol, ki ga je prekomerno užival oče in takrat je postal tudi agresiven. Lojze pove, da kot otrok ni bil nikoli deležen tople besede, objema, pohvale, po čemer vsak otrok hrepeni, kar vsak otrok potrebuje. Na srečo v šoli ni imel težav, bil je zelo bister otrok, celo nadpovprečen učenec. Z učenjem in doseganjem odličnega šolskega uspeha je skušal Lojze spodbuditi starša, da mu naklonita pozornost, pohvalo, mu dasta občutek, da je nekaj posebnega, da sta nanj ponosna. A je kljub temu vedno ostajal nekje na strani; manjkala sta mu samozavest in občutek sprejetosti. Čeprav je bil uspešen dijak in aktiven košarkar, ki je s svojo ekipo osvojil kar nekaj zmag, Lojze v sebi ni bil srečen, ni našel miru in varnosti. Vseskozi se je soočal s strahom pred novimi ljudmi, situacijami, novimi okolji, ki jih prineseta odraščanje in osamosvajanje. Vedno pogosteje je pil, tonil v alkoholizmu in se neodgovorno vedel. Vpisal se je na dve fakulteti, a je oba študija zaradi alkohola kmalu opustil. Po teh neuspehih se je odločil, da gre v vojsko. Kot pravi sam, je bilo to eno najlepših obdobjev v njegovem življenju, saj je bil prisiljen v enoletno abstinenco, prav tako pa se je naučil discipline in doslednosti.

Doma ga je čakalo dekle Andreja. Ko je bil vojaški rok zaključen, sta se Lojze in Andreja poročila. Lojze se je zaposlil. Namesto da bi mu to prineslo občutek varnosti, stabilnosti in zadovoljstva, se je ponovno srečal s strahovi novega okolja, novega načina življenja ter novih ljudi. Čeprav je bil v službi uspešen, bil deležen celo napredovanja, je stisko, kot že tolikokrat prej, reševal z alkoholom in prekomernim pitjem. V tem času sta si z Andrejo ustvarila družino; rodila sta se jima dva sinova, kar je za Lojzeta poleg odgovorne službe predstavljalo dodaten stres in pogostejšo željo po opijanjanju. Kljub uspešni službi, družini in ljubeči ženi je Lojze redno pil, alkohol je začel kombinirati s pomirjevali in začel toniti v svet odvisnosti, v svet prepиров z ženo, v svet sramu pred sinovoma, v svet vse večjih stisk na vseh področjih življenja. Prve znake odvisnosti je opazil po slabih 10 letih rednega uživanja alkohola. Jutranja tresavica rok, jutranja potreba in želja po alkoholu, vsaka misel, povezana z

alkoholom. Lojze je tvegano in škodljivo užival alkohol 27 let, od konca srednje šole do leta 2000, ko se je odločil za zdravljenje. Povod za zdravljenje je bilo sodno vabilo na ločitveno razpravo. Andreja in sinova takega življenja niso več zmogli, zato je bil Lojze postavljen pred dejstvo: ulica ali zdravljenje.

### Lojze se je odločil, da se gre zdraviti

Lojze se je zdravil na oddelku za zdravljenje odvisnosti od alkohola v Psihiatrični bolnišnici Begunje. V procesu trimesečnega zdravljenja je intenzivno sodelovala tudi Andreja. Po treh mesecih je Lojze zdravljenje uspešno zaključil in bil odpuščen z oddelka, a njegova pot abstinence in urejanja se je takrat šele začela. Zavedal se je, da te težke naloge, kljub podpori Andreje, ne bo zmogel sam, zato se je vključil v Klub zdravljenih alkoholikov, ki deluje kot Društvo Abstinent. Vključitev v skupino oseb, ki so imele za sabo izkušnjo s prekomernim pitjem, porušeni odnosi, stigma in sramom, je bila ključna, da je Lojze danes samozavesten ter ponosen oče dveh sinov, uspešnih tako na poslovnem kot družinskem področju; ponosen dedek treh vnukinj. Tako sinova kot žena Andreja se lahko nanj vedno zanesejo. Njihov odnos je ljubeč, zaupljiv in spoštljiv.

Še pomembneje pa je, da sta del Društva Abstinent, v katerem sta aktivna prostovoljca in s svojo izkušnjo nesebično pomagata tistim, ki se na pot šele podajajo, ter tistim, ki po njej hodijo že nekaj časa.



*Pevec legendarne skupine The Beatles John Lennon je nekoč izjavil: »Življenje se zgodi, medtem ko si zaposlen s planiranjem,« in danes vem, kako zelo prav je imel.*

*Lahko sem še tako planiral in kalkuliral svoje življenje, nikoli nisem niti pomislil, da se bo to, kot hišica iz kart, porušilo zaradi prepovedanih substanc. Pobeg pred težkim življenjem, ki se je začel z otroštvom, polnim travm, je tako postala droga, ki je bila na začetku moja sopotnica le ob vikendih na žurih, kjer sem prvič zaužil substanco, ki me je napolnila z nujno potrebno samozavestjo in mi omogočila brezmejno dobro voljo. Razloga, da sem po substanci posegal vse več, do trenutka, ko se je izkazalo, da sem od nje fizično odvisen. In tako sem popolnoma neplanirano postal njen nemočen suženj, prisiljen primarno razmišljati le o pridobitvi naslednje doze in pozabiti na nekoč pomembne vrednote ter ambicije.*

*Ujet v kremplje odvisnosti, nezmožen kontrolirati svoje življenje, sem se z asistenco prijatelja za pomoč obrnil na DrogArt svetovalnico. In če sem na prvi pogovor prišel skeptičen in brez upanja po boljšem jutri, se danes temu lahko le nasmehnem. V svetovalnici sem prvič bil deležen neobtožujočega pristopa z močnim socialnim čutom, ki je tam vseskozi prisoten. Pomoč in nasveti, ki sem jih v svetovalnici bil deležen, so razlog, da sem to obdobje preživel in se prepovedane substance tudi uspešno očistil. Iskreno sem hvaležen, da obstaja takšna organizacija, kjer se kot odvisnik nisem počutil zavržen iz družbe, temveč sem v varnem okolju s pogovorom dobil priložnost svojo hišico iz kart znova postaviti na noge ter se osvobojen veseliti novega jutri.*

*Moški, 25 let*





## DRUGAČEN NAČIN DELA Z MLADIMI, KI EKSPERIMENTIRAJO Z ALKOHOLOM ALI DRUGIMI DROGAMI

*Anja Mihevc in  
Manca Bizjak,  
DrogArt*

Mladostništvo je čas, ko mladi poskušajo ugotoviti, kdo so, kam gredo in kaj si želijo. Velikokrat je to obdobje, ki je za mlade in odrasle zelo naporno, a hkrati nujno potrebno. Pri iskanju sebe pa mladi tudi eksperimentirajo – na vseh področjih življenja, med katere spada tudi uporaba alkohola in drugih drog. Pri eksperimentiranju z drogami je pogosta oblika uporabe t. i. »rekreativna uporaba«, ki se največkrat dogaja ob koncu tedna in predstavlja način zabave, ugodja ter sprostitve od napornega tedna. Eksperimentiranje z drogami in rekreativna uporaba sta večinoma le prehodni obdobji in pri večini mladostnikov za seboj ne pustita večjih posledic. V primerih, ko se uporaba zavleče tudi v odraslo obdobje, pa lahko za seboj pusti fizične in psihične posledice.

Ko/če mladostniki pridejo v stik z alkoholom ali drugimi drogami, je pomembno, da so pri tem dobro informirani, da poznajo svoje meje in če se že odločijo za uporabo alkohola ali drugih drog, je dobro, da pri tem upoštevajo smernice zmanjševanja škode. Pri tem je ključna tudi pomoč sovrstnikom. V okviru Združenja DrogArt spodbujamo vrstniški pristop – mlade izobrazimo za mladinsko terensko delo, kjer na prizoriščih nočnega življenja (klubi, odprti javni prostori ipd.) informirajo o zmanjševanju tveganj, povezanih z uporabo alkohola in drugih drog (da se predhodno informirajo o substancah, da substanco predhodno prinesejo v testiranje, da poskrbijo za varen prevoz z zabave domov, da pijejo tudi brezalkoholno pijačo, da pred tem kaj konkretnega pojejo ipd.), ali po potrebi nudijo osnovno prvo pomoč. Osveščamo tudi o konceptu ‚partibadi‘, kar pomeni, da spodbujamo mlade, naj na žuru poskrbijo za svoje prijatelje, ostanejo z njimi in nikogar ne pustijo samega. Informacije o alkoholu, drugih drogah in problematiki, povezani s tem, lahko mladi dobijo vsak delovni dan na naši infotočki v centru mesta.

Če pa posamezniki potrebujejo bolj usmerjeno pomoč, jim ponudimo možnost vključitve v svetovalno-terapevtski proces znotraj DrogArt svetovalnice. Veliko mladih in mlajših odraslih



se tudi sprašuje, ali imajo težave z uporabo alkohola ali drugih drog ter kako lahko to opazijo. Če posameznik za isti učinek droge potrebuje vedno večje odmerke, če ima zaradi uporabe težave s spanjem, s tesnobo, če je pri prenehanju uporabe bil že kdaj neuspešen, če veliko časa porabi za zadevanje in prihajanje k sebi, če ima zaradi uporabe drog težave doma, v šoli ali službi, in čeprav ve, da ima težave z uporabo drog, jih vseeno uporablja, potem ima težave z uporabo drog. V tem primeru jim v okviru DrogArt svetovalnice nudimo svetovanje, ki temelji na načelih psihoterapije zmanjševanja škode, svetovanje je anonimno in prilagojeno posameznikovim ciljem oz. potrebam.

Koncept zmanjševanja škode se ne osredotoča na abstinenco, temveč na vzpostavljanje tistih stvari, ki so posamezniku najbolj pomembne, ki jih za začetek sploh lahko začne reševati in brez katerih ne bi zmožal začeti vzpostavljati abstinence. Pomembni sta krepitev posameznikove motivacije za spremembo in spodbuda k sprejemanju odgovornosti ter iskanju moči za prvi korak v pravo smer.





Začelo se je v tretjem letniku gimnazije, ko sem imel 17 let. Začel sem igrati računalniško igro, ki jo poznam že iz odraščanja, in preplaval me je občutek nostalgije. Kar je bilo sprva nedolžno obujanje spominov, se je kmalu prelevilo v vsakodnevno igranje, zaradi česar sem na stranski tir postavljajl praktično vse (šolo, punco, prijatelje). Tudi odnosi z domačimi so se zaostriji, saj sem postal siten, če me je kdo motil med igranjem.

Tako sem nekaj mesecev po začetku igranja ostajal buden do treh zjutraj in nato naslednji dan neprespan hodil v šolo, a edina misel, ki sem jo imel, je bila, kdaj bom spet igral. Na koncu leta sem letnik vendarle izdelal in starši mi niso več težili glede igranja. Tako sem večino poletja preživel za ekranom, redkokdaj sem se dobil s punco ali prijatelji. Ko smo šli s sošolci na popotovanje v Španijo, sem v hostlu odkril, da imajo računalnike, na katerih je tudi možno igrati, in tako sem večino časa preživel v tisti sobici.

Toda najhuje je bilo, kar sem naredil v odnosu s punco. Nisem ji povedal, da cele dneve igram igrice, in tako ni vedela, zakaj se skorajda nič več ne pogovarjava, kaj šele druživa. Ko me je včasih zvečer poklicala, sem se pretvarjal, da grem spat, zato da sem lahko šel naprej igrat računalnik. To se je stopnjevalo do neizogibnega in tako me je na koncu poletja zapuščila. Takoj sem ji vse priznal, a bilo je prepozno. V upanju, da me bo vzela nazaj, sem ji hotel pokazati, da se lahko spremenim, in sem v celoti prenehal z igranjem. Prav tako sem na spletu poiskal, kje bi mi lahko pri tem pomagali, in tako sem odkril Logout.

Logout zdaj obiskujem leto in pol. V tem času sem uspel spraviti igranje iger pod kontrolo, pa tudi na splošno sem bolj zadovoljen s svojim življenjem. Obiskujem tako individualne ure kot tudi skupino, kjer imamo bodisi razne debate bodisi nekdo izmed nas deli svoje probleme ali pa tudi dobre stvari, ki se mu godijo.

Veliko ljudi ne odobrava igranja videoigric in prekomerne uporabe računalnikov, toda malo se jih zaveda, da lahko to vodi v zasvojenost. Sam sem včasih spadal med slednje, zato si predolgo nisem priznal, da sem zasvojen z igranjem, kar je vodilo v enega izmed težjih obdobj, a na srečo sem tako s pomočjo zaposlenih kot tudi ostalih uporabnikov na Logoutu uspel prebroditi to izkušnjo.

D. A., 21 let

## ZASVOJENOST Z DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI

*Petra Belina,  
LOGOUT –  
Zavod Nora,  
Center sodobnih  
zasvojenosti*

Zasvojenost s spletom in digitalnimi tehnologijami je nekemična oblika zasvojenosti, ko glavna potreba osebe postane prav vedenje, s katerim je zasvojena (npr. igranje računalniških igrice). Pri obvladovanju teh težav se osebe srečujejo z izgubo kontrole nad uravnavanjem svojega vedenja in občutki nemoči ter krivde.

### Problem postaja zelo razširjen in prepoznaven

Na Kitajskem ocenjujejo, da naj bi bilo zasvojenih od interneta kar 13,7 % najstnikov. Zato so leta 2007 tudi zakonsko omejili uporabo interneta. Na Japonskem se v povezavi s tem problemom pojavlja termin »Hikikomori«. Gre za skrajno obliko vedenja, kjer se posameznik zapre med štiri stene in tako popolnoma izolira od okolice.

Evropske študije pa kažejo, da je zasvojenih z digitalnimi tehnologijami manj, okoli 5 % tistih, ki intenzivno uporabljajo naprave. Skrb vzbujajoči z vidika zasvojenosti pa postajajo pametni telefoni, ki nudijo vedno več in bolj prepričljivo izkušnjo. V zadnjem letu v svetovalnici Logout poleg porasta težav s pametnimi telefoni opažamo, da se starostna meja otrok, ki jih starši pripeljejo, niža.

### Kdaj govorimo o zasvojenosti

Na temo prekomerne rabe interneta in zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami je bilo izvedenih že veliko študij ter postavljenih ogromno definicij. Skupno vsem je, da je prekomerna raba faza, ki lahko, če je ne prepoznamo in pravočasno preprečimo, vodi v zasvojenost. O zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami pa govorimo takrat, ko posameznik večino svojih potreb zadovoljuje s specifičnim vedenjem v povezavi z napravami oz. vsebino na napravah. Čeprav si s tem škoduje, ne zmore prenehati in posledično brez naprave ne more več normalno funkcionirati.

Ključno je prepoznavanje znakov, ki nastopajo v različnih kombinacijah:

- izguba občutka za čas,

- vse pogostejše razmišljanje o online aktivnostih,
- pomanjkanje zanimanja za prstočasne dejavnosti,
- manj osebnega druženja s prijatelji in družino,
- upad učnega uspeha/delovne uspešnosti in zanemarjanje šole/dela,
- večja odsotnost od dela/pouka,
- pogosti medosebni konflikti,
- spremenjen vzorec spanja,
- prehranjevanje ob digitalnih napravah,
- nihanja razpoloženja,
- verbalni ali fizični agresivni izpadi ob odvzemu naprave,
- čustvene reakcije ob frustrirajočih online aktivnostih,
- neuspeli poskusi prenehanja z vedenjem,
- laganje in prikrievanje glede uporabe.

## Različne oblike zasvojenosti

Ker so uporabniki zasvojeni z internetno vsebino, ne pa s samim medijem, razlikujemo različne specifične oblike zasvojenosti, vezane na vsebino: računalniške igre, pornografske vsebine, družbena omrežja, igre na srečo, nakupovanje. Poleg specifičnih zasvojenosti pri nekaterih uporabnikih opazamo tudi splošno/generalno zasvojenost z internetom. To bi tako lahko opisali kot skupek zasvojenosti z različnimi internetnimi vsebinami (igre, spletna socialna omrežja, pornografija, hazardiranje, nakupovanje), ne pa z internetom samim.

## Logout&Restart?

Logout&Restart je nizkopražni program, ki smo ga razvili z namenom pomagati tistim, ki so izgubili nadzor nad digitalnimi tehnologijami. Naši uporabniki so po večini mladostniki in mlajši odrasli. Njim lahko ponudimo redna tedenska individualna in skupinska srečanja, staršem pa redna skupinska ter po potrebi individualna srečanja. Potek in uspešnost obravnave sta odvisna predvsem od motiviranosti za spremembe in sodelovanja bližnjih. Na tem mestu velja omeniti, da se z mladostniki na Logoutu precej dobro razumemo, saj jim damo prostor in čas, da govorijo o rečeh, ki se ostalim odraslim v njihovem življenju ne zdijo pomembne.



J., 18 let

*Moja življenjska zgodba se zares začne, ko me je mama dala v rejništvo pri treh mesecih.*

*Tam sem odraščal do tretjega leta in nato odšel v drugo rejniško družino na Gorenjsko. Tam sem preživel eno leto vrtca, nato pa še šest razredov osnovne šole. Naučil sem se pisati, brati, risati, voziti kolo, plavati, smučati in treniral razne športe, najbolj pa plezanje.*

*Po zaključenem šestem razredu sem se preselil k mami in z njo ter polbratom živel štiri leta in pol. Med tem časom sem začel kaditi cigarete in travo ter začel početi neumnosti. V šoli sem začel popuščati in izzivati profesorje. Skratka, s šolo sem imel dosti težav, saj sem bil rajši v družbi, ki ni bila vzorna.*

*Po štirih letih in pol me mati ni mogla več prenašati, saj sem ji pil živce, klicali so jo iz šole zaradi obnašanja, ocen in špricanja ur. Odločila se je, da odide v Anglijo na dopust k prijatelju. Mene pa je poslala živet k svoji mami, moji babici. To je bilo zame kar težko, saj nisem vedel, kakšna je ona, ker je nisem kaj preveč dobro poznal. Pri babici sem dokončal prvi letnik srednje šole za poklic avtomehanika. Čez poletje sva se kar dobro razumela, ko pa se je začela šola, mi je pa težila z učenjem in naj neham kaditi travo, saj mi to škoduje. Po par mesecih sva se začela pretekati in po šoli sem moral takoj domov. Nisem smel iti ven niti za pol ure, ker je vedela, da se bom zakadil in potem se ne bom mogel učiti. Čez nekaj časa sem ji začel bežati skozi okno, saj je živela v pritličju. Nisem imel ključa, zato sem se zvečer vračal domov skozi vrata, ki mi jih je ona odprla. Čez nekaj časa sem začel za kak dan ali dva zahajati k očetu, ki je živel v bližini, čeprav mi babica ni dovolila.*

*Enkrat sem prišel iz šole domov k babici in v sobi odvrigel torbo, v kateri je bilo kakšnih 50 g trave. Počakal sem, da je babica peljala psa ven in nato še jaz izginil ven za cel teden. Po dveh dnevih, ko me ni bilo ne domov ne v šolo, mi je babica premetala omaro, da bi ugotovila, kaj imam oblečeno, in zagledala še torbo. Odprla jo je in travo odnesla na policijo, dala izjavo ter me še prijavila kot pogrešano osebo. Peti dan so me policisti našli, me odpeljali na policijsko postajo in poklicali babico, naj me pride iskat. Čez eno leto sem dobil vabilo na sodišče zaradi 50 g trave in ukrep za v vzgojni zavod, ker sem bil še mladoleten.*

*V zavodu sem pristal čez pol leta oz. septembra in začel življenje postavljati nazaj na prava pota, vključili so me tudi v program za otroke in mladostnike v okviru programov Društva Projekt Človek. Začel sem hoditi nazaj v šolo oz. zaključevati s tretjim oz. zadnjim letnikom, ki ga bom tudi uspešno zaključil. Nehal sem kaditi travo, prenehal z neumnostmi in si našel cilj v življenju. Ko zaključim šolanje, si želim najti službo in živeti za lastni denar ter z lastno presojo. Nekoč si želim ustvariti družino.*



KILIMANJARO



## TAKTIKE ZA RAZISKOVANJE IN OBVLADOVANJE PRIHODNOSTI – TVEGANJA NA TEHTNICI

*dr. Amra Šabić,  
Vida Vinček*

Projekt TropTNT sodi v skupino preventivnih programov in je namenjen preprečevanju ter zmanjševanju tveganj zaradi uživanja alkohola in obvladovanju drugih tveganj, s katerimi se srečujejo mladi v obdobju odraščanja ter osamosvajanja. Projekt, ki ga je naročila Mestna občina Ljubljana, izvajamo študentke in študenti Fakultete za socialno delo skupaj z mentoricama, dr. Vero Grebenc in dr. Amro Šabić. Aktivnosti so namenjene mladim, starim med 14 in 19 let, z njimi se srečujemo v osnovnih ter srednjih šolah, pridružimo pa se jim tudi na drugih lokacijah, kjer se organizirano zbirajo. Del aktivnosti pripravljamo tudi za starše v obliki klepetalnic v živo in prek spleta. Vsebine in metode dela razvijamo po načelu soustvarjanja, torej skupaj z mladimi – za mlade, okvir ter vodilo pri delu pa predstavlja metoda ocenjevanja tveganja in načrtovanja prihodnosti.

Projekt sestavlja več programov, ki jih izvajajo različne ekipe. Na tak način se lahko bolj približamo različnim skupinam in sočasno delujemo na več lokacijah. S programom »Varnejše odraščanje« delujemo v devetih razredih osnovne šole, »Načrtovalnice obvladovanja tveganj« so namenjene srednješolcem, »Leteče ekipe« je program vrstniške podpore v skupnosti in na organiziranih zbirališčih mladih, program »After« je namenjen pogovorom z mladimi po dogodkih ter spodbujanju refleksije preteklih dejanj. Staršem ponujamo dva programa »Klepetalnice za starše«, in sicer v obliki skupnih ali individualnih srečanj na spletu ali v živo. Spletno svetovanje izvaja sodelavka Maja Herzog in poteka na spletnem naslovu <http://nevidno-lepilo.si/projekt-varni-kot/>. Skupine za starše, ki potekajo v živo, pa so oblikovane kot podporne skupine, ki deluje po načelu krepitve moči in vzajemne podpore.

V vsakem od izvajanih programov vsebine delavnic izbiramo skupaj z udeleženci. Udeleženci so tisti, ki odprejo zanje aktualne teme vsakdanjega življenja (druženje in medsebojni odnosi, interesi in šolanje, posebni dogodki in situacije, vsakdanji opravi in obveznosti, preživljanje prostega časa in drugo) ter o katerih potem steče proces ocene tveganja. Skupaj nato analiziramo situacije, prepoznavamo tveganja v teh situacijah, razpravljamo o pozitivnih izidih in morebitnih škodljivih posledicah, do katerih lahko pride.



Skupaj tudi načrtujemo, kako zmanjšati nevarnosti, preprečevati negativne izide in izdelati pozitivne scenarije prihodnosti. Cilja naših programov sta povečanje sposobnosti za kritično ovrednotenje tveganih situacij ter načrtovanje zmanjševanja nezaželenih posledic. To pomeni, da se o vprašanih uživanja alkohola in drugih drog, prvih izkušenj v spolnosti, pretirani uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije, problematiki medvrstniškega nasilja in številnih drugih, za današnjo družbo specifičnih tveganj, pogovarjamo »v kontekstu«, upoštevajoč kompleksnost vsakdanjega življenja mladih. Pri tem ne gre le za podajanje informacij, ampak za umestitev teh informacij v njihovo vsakdanjo izkušnjo.

Mladim danes dostop do raznovrstnih informacij ne predstavlja nobene težave, problem imajo, ker dostikrat ne vedo, kaj s temi informacijami početi, kam jih uvrstiti in koliko se nanje zanesti. Pogosto so jim te informacije vsiljene kot samoumevne, prepričljivo poenostavljene in verodostojne ter zato težko ocenijo njihovo resnično vrednost in relevantnost. O tveganem vedenju mladostnikov se ti redko pogovarjajo s svojimi starši ali učitelji. Zato pridobljene informacije težko preverijo pri ljudeh, ki imajo več izkušenj. Naše aktivnosti jim omogočajo, da jim skozi pogovor uspe uvrstiti izkušnje v svoj vrednostni sistem, saj le tako postanejo uporabne. V pogovoru z drugimi razmišljajo o določenih temah, si ustvarijo svoje mnenje in ga znajo tudi pojasniti. S tem razvijajo in krepijo lastnosti, ki jim omogočijo, da se bolj pripravljeni soočajo z različnimi izzivi odraščanja, so bolj pozorni na tveganja ter na možnosti, kako se tveganim ravnanjem bodisi izogniti bodisi zmanjšati verjetnost, da pride do neželene posledice.

Zavedamo se, da imajo mladi veliko raje izkustveno učenje kakor poslušanje predavanj in svaril. Težko poslušajo navodila o tem, kako naj ravnajo s svojo prihodnostjo, saj živijo tukaj in zdaj. Zato naše skupine temeljijo na tem, da najprej zagotovimo varen prostor in poskrbimo za dobro ter sproščeno vzdušje, šele v takih pogojih namreč lahko steče konstruktiven pogovor. Pomembno je, da se med nami in udeleženci vzpostavi osebni odnos ter da vsi v skupini skrbimo za spoštljiv odnos drug do drugega. Na naših delavnicah soustvarjamo z udeleženci, kar pomeni, da imajo tudi učenci vpliv na potek delavnic, izbirajo teme, sodelujejo pri postavljanju pravil in sooblikujejo vsebine. Skupaj se učimo, delimo mnenja, podelimo svoje izkušnje in zgodbe. Tako med seboj povežemo pretekle izkušnje in se iz njih učimo za prihodnje izzive.

## VLOGA MESTNE OBČINE LJUBLJANA NA PODROČJIH PREVENTIVE, ZMANJŠEVANJA ŠKODE IN SOCIALNE TER ZDRAVSTVENE REHABILITACIJE ZASVOJENIH

Na Mestni občini Ljubljana podpiramo razvoj številnih dejavnosti in programov na različnih področjih. Tiste, ki so namenjeni najbolj ranljivim z vidika tveganja za razvoj različnih oblik zasvojenosti ter posameznikom in skupinam, ki že imajo težave zaradi zasvojenosti, MOL podpira predvsem preko Oddelka za zdravje in socialno varstvo, Urad za preprečevanje zasvojenosti in Urad za mladino pa se bolj posvečata preventivnim programom.

Osrednje na tem področju je sofinanciranje aktivnosti nevladnih organizacij in javnih zavodov, ki ponujajo ter izvajajo socialnovarstvene programe in programe varovanja zdravja, usmerjene k zmanjševanju škode zaradi uporabe drog in alkohola, k preprečevanju ter obravnavi zasvojenosti s sodobnimi tehnologijami in k socialni rehabilitaciji zasvojenih. Izbor teh skupin programov v sofinanciranje s sredstvi MOL poteka preko javnih razpisov, pri čemer ob načrtovanju razpisov upoštevamo potrebe ljudi in predloge izvajalskih organizacij, ki temeljijo na izkušnjah ter razvojnih usmeritvah socialnovarstvenih in preventivnozdravstvenih dejavnosti.

**Urad za preprečevanje zasvojenosti** MOL razpisuje sredstva in spremlja izvajanje preventivnih programov, ki se izvajajo predvsem v vrtcih ter šolah, namenjeni pa so preprečevanju nastanka škodljivih vzorcev vedenja, ki bi lahko vodili v različne oblike zasvojenosti. Urad sicer načrtuje politiko za preprečevanje zasvojenosti in spremlja stanje na tem področju v MOL, sodeluje pri načrtovanju strategij ter uvajanju standardov kakovosti preventivnih programov na področju zasvojenosti in skrbi za ustrezna izobraževanja pedagoških delavcev.

K preprečevanju zasvojenosti prispeva tudi delovanje MOL na področju mladih. To je v pristojnosti Urada za mladino, po zaslugi katerega je MOL nosilka naziva Mladim prijazna občina (od leta 2012). Urad sicer koordinira celovito mladinsko politiko v MOL, spodbuja aktivnosti in možnosti, ki jih ponujajo javni

zavodi ter mladinske nevladne organizacije, in se odziva na potrebe mladih v mestu.

Sledi izbor sofinanciranih socialnovarstvenih programov in programov varovanja zdravja, kjer boste našli osnovne informacije o vsebini programov ter kontaktne podatke organizacij, ki jih izvajajo.

## Zasvojenost z nedovoljenimi drogami

Uživanje, predvsem pa zasvojenost z nedovoljenimi drogami prizadene posameznika telesno, duševno in socialno, obremenilno pa vpliva tudi na družbo v celoti. Kot odgovor na potrebe ciljne populacije je v Ljubljani aktivna cela vrsta programov nevladnih organizacij. Aktivnosti obsegajo tako programe za zmanjševanje škode, ki jo povzročajo droge, kot tudi tradicionalne terapevtske programe za tiste, ki želijo z uživanjem drog za vedno prenehati. Kot edini v Sloveniji imamo tudi zavetišče za brezdomne uživalke in uživalce nedovoljenih drog.

### **Društvo Projekt Človek**

Malenškova 11, 1000 Ljubljana

01/542 37 46

[uprava@projektclovek.si](mailto:uprava@projektclovek.si)

[www.projektclovek.si](http://www.projektclovek.si)

### **Projekt Človek**

- Socialna rehabilitacija zasvojenih z nedovoljenimi drogami s preventivnimi delavnicami v šolah, delom na terenu, svetovalnim telefonom, dnevnim centrom, terapevtsko skupnostjo in reintegracijskim centrom
- Individualno, skupinsko, partnersko in družinsko terapevtsko delo ter psihosocialno svetovanje na področju zasvojenosti
- Skupine za samopomoč
- Usposabljanje uporabnikov v obliki vodenih delavnic in usposabljanje prostovoljcev za delo z uporabniki
- Organizacija in izvedba preventivnih akcij, akcij za osveščanje ter taborov in letovanj za uporabnike
- Družabništvo in pristočasne aktivnosti



## **Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma**

Hacquetova ulica 9, 1000 Ljubljana

01/430 12 05

drustvo.stigma@siol.net

www.drustvo-stigma.si

### **Program zmanjševanja škode zaradi drog**

- Zmanjševanje škode zaradi uživanja nedovoljenih drog z dvema dnevniima centroma za uživalce nedovoljenih drog in s terenskim delom
- Informiranje in osveščanje uporabnikov o sistemu socialnega varstva, tveganjih, povezanih z uporabo drog, manj tveganih načinih uporabe drog ter problematiki hepatitisa C in virusa HIV
- Psihosocialno svetovanje, pogovori in laično svetovanje za motiviranje k pozitivnim spremembam, urejanje zaposlitvene in stanovanjske problematike ter prenašanje preventivnih sporočil

### **Slovensko združenje za zmanjševanje škodljivih posledic drog – DrugArt**

Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana

01/439 72 70, 041 730 800

info@drogart.org

www.drogart.org

Prečna ulica 6, 1000 Ljubljana

info@drogart.org, info@kokain.si

### **Zmanjševanje škodljivih posledic klubskih drog in kokaina med mladimi ter mlajšimi odraslimi**

- Zmanjševanje škodljivih posledic klubskih drog in kokaina s svetovalnico in infotočko ter terenskim delom
- Informiranje in osveščanje uporabnikov in javnosti o škodljivih posledicah klubskih drog in kokaina ter o ukrepih za zmanjšanje tveganj, povezanih z uporabo drog
- Strokovno psihosocialno svetovanje in terapevtsko delo z uporabniki ter njihovimi svojci, ki se soočajo s težavami, povezanimi z uporabo klubskih drog in kokaina
- Pogovori in laično svetovanje v infotočki
- Usposabljanje prostovoljcev za terensko delo na množičnih prireditvah in informiranje
- Založništvo znanstvenih publikacij in publikacij za mlade ter njihove starše

## **Slovensko združenje za duševno zdravje – Šent**

Belokranjska ulica 2, 1000 Ljubljana

01/ 230 78 30

info@sent.si

www.sent.si

### **Zavetišče za brezdomne uživalce nedovoljenih drog**

- Zagotavljanje možnosti prenočitve brezdomnim uživalcem nedovoljenih drog
- Individualna pomoč in spremljanje uporabnikov pri urejanju socialnega, zdravstvenega in ekonomskega statusa
- Informiranje in osveščanje uporabnikov o manj tveganih načinih uporabe nedovoljenih drog
- Informiranje in osveščanje javnosti o zmanjševanju škode na področju drog
- Zagovorništvo uporabnikov

### **Dnevni center za zmanjševanje škode zaradi nedovoljenih drog**

- Zmanjševanje škode zaradi uživanja nedovoljenih drog z dnevnim centrom za uživalce nedovoljenih drog s terenskim delom
- Podpora pri vključevanju v vsakdanje življenje, individualno svetovanje uporabnikom drog, informiranje, zagovorništvo, zamenjava in zbiranje uporabljenih injekcijskih igel
- Individualno načrtovanje posameznikovega razvoja

### **»UP« Društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem**

Kersnikova ulica 3, 1000 Ljubljana

01/434 25 70

drustvo.up@siol.net

www.drustvo-up.si

### **Pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem**

- Program socialne rehabilitacije zasvojenih z nedovoljenimi drogami s svetovalnico, informacijsko pisarno in reintegracijskim centrom
- Psihoterapevtsko svetovanje in pogovori ter laično svetovanje Zagovorništvo uporabnikov in skupina za samopomoč
- Preventivne delavnice za učence in dijake ter preventivna predavanja za starše
- Usposabljanje prostovoljcev za delo z uporabniki
- Organizacija in izvedba taborov, letovanj za uporabnike
- Družabništvo in pristočasne aktivnosti

## Zasvojenost z alkoholom

Tvegano in škodljivo uživanje alkohola med mladimi ter pogost pojav alkoholizma med odraslimi zaradi številnih škodljivih vplivov predstavljata enega najbolj perečih družbenih problemov in hkrati tudi izzivov tako v Sloveniji kot tudi drugje po Evropi. Škodljivi vplivi niso omejeni le na zdravje posameznika, temveč segajo tudi na področja medosebnih partnerskih in družinskih odnosov ter imajo širše negativne socialne in ekonomske posledice. K aktivnemu soočanju s problematiko alkohola, ki predstavlja pereč problem sodobne družbe, prispevamo z rednim sofinanciranjem raznovrstnih socialnovarstvenih programov, usmerjenih k preventivi, zmanjševanju škodljivih posledic alkohola in socialni rehabilitaciji zasvojenih.

### **Društvo za urejeno življenje ABSTINENT**

Linhartova cesta 13, 1000 Ljubljana

064 244 497

[info@abstinent.si](mailto:info@abstinent.si)

[www.abstinent.si](http://www.abstinent.si)

### **Treznost je življenje**

- Tedenska srečanja vodene skupine uporabnikov za samopomoč, namenjenih reševanju stisk in težav, nastalih zaradi prekomernega uživanja alkohola
- Pogovori in laično svetovanje v okviru mesečnih vodenih tematskih sestankov
- Individualni razgovori
- Družabništvo in pristočasne aktivnosti

### **Slovensko združenje za zmanjševanje škodljivih posledic drog**

#### **– DrogArt**

Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana

01/439 72 70, 041 730 800

[info@drogart.org](mailto:info@drogart.org)

[www.drogart.org](http://www.drogart.org)

Prečna ulica 6, 1000 Ljubljana

[info@izberisam.org](mailto:info@izberisam.org)



## **Zmanjševanje škodljivih posledic alkohola med mladimi – Izberi sam**

- Informiranje in osveščanje mladih ter javnosti o tveganjih v zvezi z alkoholom preko tiskanih materialov in sodobnih komunikacijskih kanalov
- Izvajanje preventivnih delavnic po osnovnih in srednjih šolah ter delo na terenu
- Telefonsko in osebno motivacijsko svetovanje za spremembo navad
- Informiranje v mobilni infotočki o škodljivih posledicah alkohola
- Usposabljanje prostovoljcev za izvedbo delavnic in terenskega dela

## **Zasvojenost s tobakom**

Kajenje in z njim povezane škodljive navade predstavljajo veliko tveganje za zdravje. Še vedno je skrb vzbujajoča razširjenost kajenja in uporabe tobaka, ki je ena izmed najbolj škodljivih (dovoljenih) drog.

Na kajenje in začetek kajenja vpliva mnogo različnih dejavnikov, prav tako obstajajo različni ukrepi, ki pripomorejo k temu, da ne začnemo kaditi ali kajenje opustimo, tako preventivni kot tisti, ki spodbujajo opustitev kajenja. Na Mestni občini Ljubljana se zavedamo pomena preventivnega delovanja in si bomo tudi v prihodnje, skupaj z našima javnima zavodoma Zdravstvenim domom Ljubljana, ki ponuja program individualnega svetovanja za opuščanje kajenja, in Lekarno Ljubljana, ki prav tako ponuja program za opuščanje kajenja, ter nevladnimi organizacijami prizadevali za dvig ozaveščenosti ter informiranosti o pomenu zdravega načina življenja.

Kontaktne podatke programov, kjer lahko poiščete pomoč pri opuščanju kajenja:

**Zdravstveni dom Ljubljana, Program skupinskega ali individualnega svetovanja za opuščanje kajenja je na voljo v vseh enotah Zdravstvenega doma Ljubljana**

T: 01/581 53 30 (enota Šiška), 01/300 33 68 (enota Bežigrad),  
051 315 271 (enota Moste - Polje), 01/583 74 35 (enota Šentvid),  
01/472 38 59 (enota Center), 01/ 200 46 27 (enota Vič)

**Lekarna Ljubljana, Program opustimo kajenje**

T: 080 7117

E: lekarna.ljubljana@lekarna-lj.si

Za kategorijo drugih oblik zasvojenosti smo se pri razpisovanju sredstev Mestne občine Ljubljana za sofinanciranje programov socialnega varstva odločili, ker se zavedamo širine, raznolikosti in dinamične narave problematike zasvojenosti. Tako redno omogočamo nove pobude, poskušamo biti čim bolj prilagodljivi in sproti prepoznati nove oblike zasvojenosti, ki na območju mesta v določenem obdobju zahtevajo dodatno pozornost. Med pobudami prijaviteljev programov smo v okviru razpisa v to kategorijo uvrstili zasvojenost z računalniki oziroma pametnimi telefoni. Ti sodobni pripomočki v vse manj obvladljivem in relativno odtujenem svetu namreč predstavljajo skoraj neizogibnega sopotnika za učenje, delo ter zabavo, a hkrati lahko nudijo možnost za pobeg v virtualno resničnost oziroma varno in anonimno zatočišče, kjer neposredni socialni stiki niso potrebni, kar lahko precej neopazno privede do zasvojenosti.

### **LOGOUT – Zavod Nora, center sodobnih zasvojenosti**

Metelkova ulica 15, 1000 Ljubljana

041 233 474

info@logout.si

www.logout.si

### **Logout & Restart: program zmerne in uravnotežene rabe tehnologij in spleta ter pomoč odvisnim uporabnikom**

- Pomoč pri težavah zaradi prekomerne rabe tehnologij in spleta s svetovalnico in info točko
- Strokovno psihosocialno svetovanje uporabnikom, ki imajo težave zaradi intenzivnosti in nekontrolirane uporabe tehnologij ter spleta (preobremenjenost, zasvojenost)
- Usposabljanje uporabnikov v okviru vodenih delavnic kreativne uporabe tehnologij

### **Digitalna dieta**

- Informiranje in svetovanje za starše ob pojavu prvih simptomov tveganja za razvoj zasvojenosti od interneta

# ZDRAVLJENJE ZASVOJENOSTI V OKVIRU JAVNE MREŽE

## Mreža centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CPZOPD)

S sklepom Ministrstva za zdravje RS so bili leta 1995 v devetih slovenskih mestih vzpostavljeni centri za preprečevanje in zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog, danes jih je 18. Ob tem je začela delovati tudi Koordinacija te mreže, organ, ki koordinira strokovno sodelovanje centrov ter Zdravstvenemu svetu pri ministrstvu predlaga doktrino zdravljenja odvisnosti. Ustanovljena je bila tudi Komisija za nadzor nad delom CPZOPD, ki spremlja strokovni razvoj centrov in nudi podporo njihovem delovanju v skupnosti.

Ljubljanski center je eden večjih centrov v Sloveniji, ki deluje v mreži centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog ter sodeluje z ostalimi centri v mreži, Centrom za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, bolnišnicami, zavodi za prestajanje kazni zapora, centri za socialno delo in nevladnimi organizacijami.

V ljubljanskem centru potekata vzdrževalno in detoksikacijsko zdravljenje z metadonom, buprenorfinom in SR morfinom ter psihosocialna obravnava, izvajajo pa tudi napotitve v druge programe, če po pogovoru s pacientom ocenijo, da je to potrebno in zanj najboljše.

Dejavnosti centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog so:

- posvetovalnica za zasvojenost, svojce in pedagoge,
- individualna, skupinska in družinska terapija,
- priprava na bolnišnično obravnavo,
- pomoč pri rehabilitaciji in reintegraciji v družbo,
- konzultacije za zdravstveno in socialno službo,
- patronaža in povezava s terapevtskimi skupnostmi ter
- skupinami za samopomoč,
- ambulantna detoksikacija in
- vzdrževalni metadonski program.



Vir: Ob dvajsetletnici ustanovitve mreže centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. (2015). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS. Pridobljeno na spletnem naslovu: [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_2015/droge/20\\_cpzopd publikacija vsebina 2015.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/droge/20_cpzopd publikacija vsebina 2015.pdf) (14.9.2017)

Kontakt:

Zdravstveni dom Ljubljana – enota center  
Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od  
prepovedanih drog  
Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana  
T: 01 47 23 700

### **Center za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CZOPD)**

Nacionalni Center za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog je bil odprt januarja 2003 v Ljubljani. CZOPD izvaja specialistično ambulantno dejavnost, kar vključuje individualno, skupinsko, družinsko in partnersko obravnavo, posvetovalnice za uživalce drog, svojce ter pedagoge, priprave na bolnišnično obravnavo, pomoč pri rehabilitaciji in reintegraciji v družbo ter konzultacije za zdravstvene in socialne službe.

Poleg ambulantne dejavnosti je v CZOPD na voljo tudi možnost bolnišnične obravnave, pred katero se morajo pacient in po možnosti svojci vključiti v pripravljano skupino ter v dva do tri mesece trajajoče ambulantne priprave. Sledi 14-tedensko zdravljenje v bolnišničnem oddelku, kasneje pa možnost nekajmesečne vključitve v dnevni oddelek, trikrat tedensko. V tej fazi imajo pacienti možnost vključitve v skupino za samopomoč, dodatne terapevtske programe in klub. Program zdravljenja je načrtovan skupaj s pacientom, v dogovoru z njim pa je zaželeno tudi sodelovanje z njegovimi najbližjimi. Na ta način se išče in zagotavlja najustreznejše, to je individualnim potrebam ter napredku v času zdravljenja prilagojene oblike pomoči in zdravljenja.

Najpomembnejša cilja zdravljenja v Centru sta vzpostavitev abstinence in pomoč pri njenem vzdrževanju ob ustrezno spremenjenem življenjskem slogu.

**Kontakt:**

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana  
Center za zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog  
Grablovičeva ulica 48, 1000 Ljubljana  
T: 01 58 74 900

Vir: Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana. Center za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. Dostopno na: <http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-zdravljenje-odvisnih-od-prepovedanih-drog/> (12.9.2017)

**Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola**

Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola je namenjena osebam s težavami zaradi škodljivega uživanja alkohola ali odvisnosti od alkohola. Poleg tega v enoti pomoč lahko poiščejo tudi osebe s težavami zaradi odvisnosti od različnih zdravil in njihovi svojci ter bližnje osebe.

Zdravljenje je možno preko napotnice osebnega ali drugega zdravnika, za vzpostavitev stika pa se lahko oseba odloči tudi sama in se naroči na uvodni pogovor, prav tako lahko to stori kdo od svojcev. Ambulantno zdravljenje lahko poteka kot priprava na intenzivno zdravljenje ali pa služi zgolj za diagnostiko in svetovanje. Obstaja tudi možnost bolnišničnega zdravljenja, ki traja povprečno en mesec, temu pa lahko sledi še obiskovanje dnevne bolnišnice od ponedeljka do petka v dopoldanskih urah.

Zdravljenje je celostno orientirano, obravnava pa sicer v večjem delu poteka v obliki skupinske ali individualne psihoterapije, po potrebi se zdravljenje dopolnjuje s psihiatričnim zdravljenjem.

Cilj zdravljenja je abstinenca, ki omogoči ustrezne spremembe na področju mišljenja, čustvovanja in vedenja.

**Kontakt:**

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana  
Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola  
Poljanski nasip 58, 1000 Ljubljana  
T: 01 30 03 475

Vir: Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana. Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola. Dostopno na: <http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-zdravljenje-odvisnosti-od-alkohola/> (12.9.2017)

## Izzivi z zasvojenostmi v Ljubljani

Zbrali in uredili: *Tilka Klančar*  
*Tanja Hodnik*  
*Danči Marož*

Uvodne besede  
prispevala: *Zoran Janković*  
*Tilka Klančar*

Pri nastajanju te  
publikacije  
so sodelovali: sodelavke in sodelavci Oddelka za zdravje in socialno varstvo,  
Urada za mladino, Urada za preprečevanje zasvojenosti  
Mestne uprave MOL, *dr. Vera Grebenc, Ada Hočevar Grom, Gregor Dular,*  
*Anja Mihevc, Manca Bizjak, Petra Belina, dr. Amra Šabić, Vida Vincek,*  
ter portretiranke in portretiranci

Izdajateljica in založnica: Mestna občina Ljubljana  
Oddelek za zdravje in socialno varstvo  
Ljubljana – zdravo mesto

Fotografije: *Miha Fras* (Zoran Janković, Tilka Klančar, portretiranke in  
portretiranci), arhiv društva DrogArt, arhiv društva Projekt Človek,  
arhiv Zavoda Nora, arhiv Pixabay, arhiv Unsplash

Lektoriranje: *LPI.si*

Oblikovanje: *Studio Licul*

Tisk: *Tiskarna Mljač*

Naklada: 1500 izvodov  
Ljubljana, oktober 2017  
Publikacija je brezplačna.

---


### V zbirki publikacij Ljubljana – zdravo mesto so do sedaj izšle:

- Zdravo staranje - Izziv za Mestno občino Ljubljana (2008)
- Telesna in športna aktivnost v Ljubljani (2009)
- Ljubljana, občina po meri invalidov – odpravljamo ovire (2010)
- 365 dni boja proti nasilju nad ženskami v Ljubljani (2010)
- Prostovoljna Ljubljana – prijaznejša Ljubljana (2011)
- Ljubljana – zdravo mesto, vodnik po programih socialnega varstva in varovanja zdravja (2012)
- Mavrična Ljubljana (2013)
- Socialna Ljubljana (2014)
- Za duševno zdravje v Ljubljani (2015)
- Zdravstveni profil Mestne občine Ljubljana (2016)

Vse publikacije so dostopne na:  
[www.ljubljana.si/si/mol/publikacije](http://www.ljubljana.si/si/mol/publikacije)







*»V najtežjih trenutkih je pomembno imeti nekoga, ki mu lahko zaupaš in ti pomaga, da tudi v najbolj deževen dan posije žarek upanja.«*

Tjaša Ficko  
podžupanja MOL