

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Denis Leš
Naslov naloge: Evalvacija projekta Sporočilo v steklenici
Kraj: Ljubljana
Leto: 2009

Število strani: 73 Število tabel: 5 Število grafov: 4
Število prilog: 1

Mentor: prof. dr. Marija Ovsenik

Deskriptorji: alkohol, uživanje alkoholnih pijač, alkoholizem, preventiva, evalvacija.

Povzetek:

V teoretičnem delu spregovorim o alkoholu, njegovih učinkih in posledicah. Prav tako opozorim na meje manj tveganega pitja alkoholnih pijač ter razširjenost pitja le-teh v Sloveniji. Nekaj govora je tudi o preventivi, poudarjam pa tudi pomen družine pri zdravljenju in urejanju alkoholika ter vpliv šole in staršev na otrokov odnos do alkohola.

V drugem delu pa predstavljam rezultate svoje raziskave na temo preventivne akcije projekta Sporočilo v steklenici. Akcijo sem izvedel na Maistrovem trgu v Kranju. Rezultati kažejo, da je bila akcija med ljudmi dobro sprejeta; malo je bilo takšnih, ki so menili, da je akcija neučinkovita. Največ mnenj je podala mlajša, najmanj pa starejša generacija; največ je bilo pozitivnih mnenj, najmanj pa negativnih. Zanimiv je podatek, da je med vsemi generacijami mlajša generacija podala največ tako pozitivnih kot tudi negativnih mnenj. Najmanj zanimanja za preventivno akcijo in problematiko alkoholizma pri nas pa je bilo pri srednji in starejši generaciji.

Title: Evalvation project "Message in the bottle"

Descriptors: alcohol, alcohol consumption, alcoholism, prevention, evalvation.

Abstract:

Firstly, theoretical part speaks about alcohol in general, about its effects and consequences. I also warned on limits of less-risky drinking of alcoholic drinks and the extension of drinking alcoholic drinks in Slovenia. Theoretical part also speaks about prevention. I emphasized family effect on alcoholic's medical treatment and regulation and also the influence of school and parents on child's attitude to alcohol.

The second part represents preventive action project results. The action was performed on the Maistrov trg in Kranj. According to the results people accepted the action well. Only few people meant that the action has no effects. Young generation gave maximal number of opinions. On the other side, minimal number was given by old-aged generation. Positive opinions represents maximal number of total opinions. On the other side, negative opinions represents minimal number of total opinions. The interesting fact according to the research results is that both, maximal number of positive and maximal number of negative opinions was given by young generation. The lowest interest in the preventive action and problem of alcoholism in Slovenia was noticed among middle and old-aged generation.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI

DIPLOMSKA NALOGA

EVALVACIJA PROJEKTA SPOROČILO V STEKLENICI

Mentor: prof. dr. Marija Ovsenik

Denis Leš

Ljubljana 2009

Če so pri urejanju alkoholikove družine vsi marljivi kot čebele,
bodo otroci, ki jih je dolga leta pikalo zastrupljeno družinsko ozračje,
dobivali od staršev čedalje več zdravega »medu«.

Maksim Gaspari

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	3
KAZALO TABEL	4
KAZALO GRAFOV	5
ZAHVALA	6
PREDGOVOR	7
1 TEORETIČNI DEL	8
1.1 Definicija alkoholizma in alkohola	8
1.1.1 Vzroki za nastanek alkoholizma	8
1.1.2 Učinki alkohola	9
1.1.2.1 Se z alkoholom premaga strah in dobi pogum?	10
1.1.3 Alkohol – sovražnik v prometu	10
1.1.3.1 Koncentracija alkohola v krvi	11
1.1.4 Računanje enot alkohola	13
1.1.4.1 Kje so meje manj tveganega pitja alkoholnih pijač?	13
1.1.4.2 Komu pitje alkoholnih pijač povsem odsvetujejo?	14
1.1.5 Razširjenost pitja alkoholnih pijač v Sloveniji	14
1.1.6 Alkoholizem med mladimi	15
1.1.7 Posledice pri pitju alkoholnih pijač	15
1.1.7.1 Povezanost alkoholizma s suicidalnostjo	16
1.1.8 Od poskusov uživanja drog do zasvojenosti	16
1.2 Vloge soudeleženi pri spoprijemu z alkoholizmom	18
1.2.1 Uvid in osebna odločitev	19
1.2.2 Bolnišnično in ambulantno zdravljenje	20
1.2.2.1 Pot do vrha	20
1.2.2.2 Klub zdravljenih alkoholikov	20
1.2.2.3 Anonimni alkoholiki in njihova medsebojna povezanost	21
1.2.2.4 Nekaj razlik in podobnosti med AA in KZA	21
1.2.3 Pomen družine pri zdravljenju alkoholika	22
1.2.3.1 Možen pristop družinskih članov do alkoholika	22
1.2.3.2 Otrokovo (ne)vedenje za alkoholizem v družini	23
1.2.4 Alkoholik in njegovo delovno okolje	23
1.2.4.1 Pomen in naloge delovne organizacije pri zdravljenju alkoholika	24
1.2.5 Osnovne obveznosti zdravljenega alkoholika	24
1.2.6 Abstinenca	25
1.2.6.1 Težave med abstiniranjem	26
1.2.7 Recidiva in vzroki zanjo	26
1.2.8 Preventiva	27
1.2.8.1 Vrste preventive na področju alkoholizma	28
1.2.8.2 Vpliv šole in staršev na otrokov odnos do alkohola	28
1.2.8.2.1 Naloge staršev pri vzgoji otroka	29
1.2.8.2.2 Pomen samopodobe in zdravih navad pri otrocih	29
1.2.8.2.3 Naloge šole pri preprečevanju nastanka odvisnosti od alkohola pri otrocih	30
1.2.9 Koristni nasveti glede uživanja alkoholnih pijač	30
2 PROBLEM	32
2.1 Pobuda za raziskavo	32

2.2	Cilji	33
3	METODOLOGIJA	34
3.1	Vrsta raziskave	34
3.2	Spremenljivke	34
3.3	Viri podatkov	35
3.4	Populacija	35
3.5	Zbiranje podatkov	35
3.6	Obdelava in analiza podatkov	35
3.6.1	Kvalitativna analiza podatkov	36
3.6.2	Kvantitativna analiza podatkov	37
4	REZULTATI	38
4.1	Pozitivna mnenja	39
4.2	Negativna mnenja	41
4.3	Neopredeljena mnenja	43
5	RAZPRAVA	45
5.1	Pozitivna mnenja	45
5.1.1	Primerjava rezultatov glede na posamezno pozitivno mnenje	45
5.1.2	Primerjava rezultatov glede na posamezno generacijo	45
5.2	Negativna mnenja	45
5.2.1	Primerjava rezultatov glede na posamezno negativno mnenje	45
5.2.2	Primerjava rezultatov glede na posamezno generacijo	46
5.3	Neopredeljena mnenja	46
5.3.1	Primerjava rezultatov glede na posamezno neopredeljeno mnenje	46
5.3.2	Primerjava rezultatov glede na posamezno generacijo	46
5.4	Omejitve raziskave	47
6	SKLEPNE UGOTOVITVE	48
7	PREDLOGI	50
8	VIRI	52
8.1	Uporabljena literatura	52
8.2	Internetni viri	53
9	PRILOGA (Zbrani komentarji mimoidočih)	55

KAZALO TABEL

Tabela 1.1:	Učinki alkohola glede na njegovo koncentracijo v krvi	12
Tabela 4.1:	Število posameznih mnenj glede na posamezne generacije	38
Tabela 4.2:	Število posameznih pozitivnih mnenj glede na posamezne generacije	39
Tabela 4.3:	Število posameznih negativnih mnenj glede na posamezne generacije	41
Tabela 4.4:	Število posameznih neopredeljenih mnenj glede na posamezne generacije	43

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Število posameznih mnenj glede na posamezne generacije.....	38
Graf 4.2: Število posameznih pozitivnih mnenj glede na posamezne generacije	40
Graf 4.3: Število posameznih negativnih mnenj glede na posamezne generacije.....	42
Graf 4.4: Število posameznih neopredeljenih mnenj glede na posamezne generacije.....	44

ZAHVALA

Zahvaljujem se:

- ❖ mentorici prof. dr. Ovsenik Mariji, ki mi je s svojimi strokovnimi nasveti pomagala pri opravljanju diplomske naloge;
- ❖ Zavodu za turizem Kranj, Klubu študentov Kranj in dr. med. Kolšek Marku, ki so mi omogočili izvedbo preventivne akcije projekta Sporočilo v steklenici;
- ❖ Vukotič Tei in Nežki Pretnar, ki sta mi pomagali pri izvedbi preventivne akcije.

Zahvaljujem se tudi vsem ostalim, ki so mi na kakršen koli način pomagali pri izdelavi diplomske naloge.

PREDGOVOR

V današnjem času se ljudje vse premalo zavedamo, kako hude posledice ima lahko posameznik v življenju zaradi čezmernega uživanja alkoholnih pijač. Čeprav so meje manj tveganega pitja le-teh jasno določene, se vseeno najde le malo tistih, ki te meje tudi upoštevajo. Na žalost je vedno več takšnih, ki si življenja brez alkohola pravzaprav ne znajo več predstavljati. Uživajo ga tako ob veselih kot tudi ob žalostnih trenutkih, ob tem pa se niti ne zavedajo, da jih ob tem času spremlja njihov sovražnik; premalo razmišljajo o alternativnih možnostih preživljanja svojega časa.

V zadnjem času vendarle opažam, da je tudi nekaj takšnih, ki alkoholnih pijač v življenju sploh ne uživajo, bodisi zaradi lastne odločitve bodisi zaradi zdravstvenih težav, ki jih imajo. Ob tem bi rad poudaril dejstvo, da je popolnoma v redu, če ne pijemo, saj tudi ni nobene potrebe, da bi uživali alkoholne pijače za preprečevanje ali zdravljenje kakšne bolezni, ali pa, da bi z alkoholom ohranjali in izboljšali svoje zdravje. Za zdravje so pomembni drugi dejavniki (redna rekreacija, zdrava prehrana ipd.) in ne alkohol. Tega dejstva se po mojem prepričanju ljudje vse premalo zavedajo. Hkrati pa bi rad tudi poudaril, da se ima vsak človek pravico sam odločiti, ali bo posegel po alkoholu ali ne; in če se bo odločil za NE, so vsi ostali dolžni njegovo odločitev tudi sprejeti in spoštovati.

Proti koncu študija me je področje alkoholizma precej zanimalo. Začel sem se ukvarjati s projektom Sporočilo v steklenici, ki je plod Medicinske fakultete v Ljubljani in Akademije za likovno umetnost in oblikovanje. Izvedel sem kar nekaj preventivnih akcij na različnih lokacijah. Ravno te akcije so me potem tudi spodbudile, da opravi akcijo tudi v svojem kraju, in sicer na Maistrovem trgu v Kranju, naredim raziskavo in jo potem uporabim v diplomski nalogi. Zanimalo me je predvsem, kako ljudje v mestu Kranj sprejemajo preventivno akcijo omenjenega projekta ter, kakšno mnenje imajo o problematiki alkoholizma v Sloveniji.

1 TEORETIČNI DEL

1.1 Definicija alkoholizma in alkohola

Alkoholizem po kratki definiciji Ramovša (1997: 126; v Duval 1997) pomeni vsako pitje alkoholnih pijač, ki povzroča kakršnekoli težave človeku, ki pije, ali drugim ljudem.

»Alkohol je snov, ki vpliva na naše možgane in lahko neugodno spremeni dobro delovanje našega telesa. Alkohol je v vinu, v vseh vrstah piva (nekaj malega ga je tudi v »brezalkoholnem« pivu), v vseh žganih pijačah, likerjih, moštu, medici, jabolčniku, koktajlih in v raznih alkoholnih mešanicah.« (Kolšek 2007: 2) Kot opisuje Ramovš (2001: 8), gre za zelo vnetljivo brezbarvno tekočino pekočega okusa. Koncentriran je uporaben za topilo in razkužilo. Urad za droge (www.uradzadroge.gov.si) poudarja, da je alkohol med najpogostejšimi in najbolj zlorabljenimi drogami v našem družbeno-kulturnem okolju; povzroča težave tako na zdravstvenem, socialnem kot tudi na ekonomskem področju.

1.1.1 Vzroki za nastanek alkoholizma

Vzroki za nastanek alkoholizma so vedno trije, pravi Ramovš (1986: 171-178):

- **ALKOHOL / SUBSTANCA**, ki s svojo lastnostjo človeka omamlja in povzroči zasvojenost. Brez alkohola ni alkoholizma.
- **DRUŽBENO OKOLJE**, ki s svojimi normami, običaji, ponudbo pijač in na druge zavestne in nezavedne načine zavaja k pitju. Naše družbeno okolje je pitju naklonjeno in človeka mnogokrat celo spodbuja k pitju.
- **ČLOVEKOVA OSEBNOST**, ki se ni sposobna zavestno usmeriti v zdrav razvoj, ampak zaniha v omamni beg pred stvarnostjo ali podleže zavajajočim družbenim vplivom glede pitja alkoholnih pijač. Od posameznikove osebnosti je odvisno, ali se pri nekom razvije alkoholizem ali ne. Veliko ljudi je pod enakim vplivom okolja in imajo enak dostop do alkohola, pa nekateri pijejo čezmerno, drugi pa ne.

Odvisnost od alkohola je za alkoholika tisto, kar je za rastlino odvisnost od vode, pravi avtor (ibid: 64). Alkoholik potrebuje alkohol, da lahko sploh živi, dela in se spopada z vsakdanjimi

življenjskimi težavami. Odvisnost od alkohola je najprej duševna / psihična in šele nato telesna / fizična. Psihična odvisnost ima tri faze:

1. faza: človek ima potrebo po alkoholni pijači samo pri jedi in ob določenih družabnih priložnostih.
2. faza: potreba po alkoholu se pojavlja v različnih stresnih situacijah, človek rabi alkohol, da lahko funkcionira v družbenem okolju.
3. faza: pojavi se izrazita psihična odvisnost. Človek pije alkohol, ko je najmanj primerno in v prevelikih količinah.

O razlogih piše tudi Costa (1994: 13), in sicer pravi, da je razlogov za to, zakaj ljudje uživajo alkohol, več. Od tega, da pomaga pozabiti na vsakdanje težave, pripomore k boljšemu razpoloženju, povečuje samozavest, se z njim popestri zabavo, izboljšuje komunikacijo z ostalimi, do tega, da pomirja psihološke konflikte in razbremenjuje stresne situacije. Vendar pa ob tem poudarja, da je uživanje alkoholnih pijač tudi vzrok mnogim težavam posameznika, njegove družine, njegovega delovnega okolja in družbe nasploh.

1.1.2 Učinki alkohola

Večje količine alkoholne pijače po mnenju avtorice (ibid: 23) vedno povzročijo spremembe v počutju, zaznavanju, odzivanju in vedenju. Seveda pa so učinki alkohola odvisni od različnih dejavnikov, ti so:

- ⇒ starost: alkohol še posebej negativno vpliva na otroke in mladostnike med odraščanjem;
- ⇒ zdravstveno stanje: bolezen, zmanjšana telesna kondicija, izčrpanost ipd.;
- ⇒ spol: ženska z enako telesno težo kot moški pri pitju enakih količin alkoholne pijače zaradi drugačne presnove doseže višjo koncentracijo alkohola v krvi;
- ⇒ učinek alkohola je odvisen tudi od količine popite alkoholne pijače ter od hitrosti pitja – več alkohola v krajšem času pomeni večjo zastrupitev;
- ⇒ prav tako pa na učinek alkohola vpliva tudi kombinacija s pijačami, kot so npr. gazirane pijače (kokakola ipd.); kombinacija le-teh in alkoholne pijače namreč pospeši absorpcijo.

1.1.2.1 Se z alkoholom premaga strah in dobi pogum?

Alkohol ne daje poguma, poudarja Kolšek (2007: 9); zaradi motene presoje je takšen občutek namreč lažen. Tudi sam se s tem popolnoma strinjam; po mojem mnenju gre za veliko zmoto pri ljudeh, ko mislijo, da z alkoholom premagajo strah. Pravzaprav se ga ne zavedajo! Na primer na začetku potrebuje človek za »premagovanje strahu« 3 vrče piva, čez nekaj časa pa že 10 vrčev piva. To bi lahko denimo veljalo za osvajanje punce ali moškega. Če pa osvajaš trezno, se pa na začetku morda osmešiš, ker si neroden, ker s tem nimaš izkušenj, vendar kasneje (po petem ali desetem poskusu) pa postaneš dober v tem. Najbolj bistveno pa je, da si s tem pridobiš tudi socialno veščino življenjskega pomena – veščino medsebojnega komuniciranja in druženja.

Avtor (ibid: 9) navaja še nekaj zmotnih prepričanj, ki veljajo pri ljudeh, in sicer pravi, da te alkohol v mrazu ne pogreje, kajti zaradi alkohola se v podkožju razširijo žile, kar daje le prehodni občutek toplote, v resnici pa izgubljaš več toplote; naslednja neresnična trditev je, da rdeče vino izboljša kri; pravzaprav je ravno obratno, saj pitje alkohola sčasoma lahko povzroči slabokrvnost. Prav tako pa ne drži, da obstajajo sredstva in načini za hitro treznjenje, kajti trenutno ni poznano niti sredstvo niti način za pospeševanje presnove in izločanje alkohola iz telesa, kar pomeni, da k hitrejši streznitvi ne pripomore niti črna kava, niti tuširanje s hladno vodo, niti zeliščne tablete.

1.1.3 Alkohol – sovražnik v prometu

»Veliko je ljudi, ki imajo do vožnje pod vplivom alkohola prizanesljiv odnos in ne pomislijo, da s svojim ravnanjem ogrožajo tako sebe in svojo družino, kot tudi druge udeležence v prometu.« (Brošura »Manj alkohola več življenja«, Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana)

Danes se verjetno večina strinja s trditvijo, da je alkohol v prometu velik, če ne kar največji sovražnik. O tem piše tudi Ramovš (1986: 147), ki pravi, da je zmerni pivec v prometu že zelo nevaren, če je le rahlo opit, kajti takrat zna biti precej drzen ter nepreviden. Poudarja (ibid: 147) tudi nevarnost treznega alkoholika za volanom, kajti tudi pri njem gre za nemirnost ter raztresenost, tresejo se mu roke ipd., zato pri vožnji ni nič manj nevaren, kot če je vinjen. Vinjenost je danes eden izmed glavnih vzrokov za prometne nesreče. Ob tem bi rad navedel nekaj dejstev, ki jih navajata Kerstin Petrič in Košir (www.mz.gov.si), in sicer približno vsaka tretja smrtna žrtev prometnih nesreč v EU nastane kot posledica uporabe alkohola; kar 3.524

(11,2%) vseh prometnih nesreč so zakrivili alkoholizirani povzročitelji; povprečna stopnja alkohola v krvi je leta 2005 in 2006 znašala 1,5g/kg (3x več, kot je dovoljeno); leta 2004 je bil alkohol zabeležen kar pri 75.698 kršitvah zakonov s področja prekrškov zoper JRM in varnosti cestnega prometa.

1.1.3.1 Koncentracija alkohola v krvi

Menim, da se je danes izjemno pomembno zavedati, da alkohol in vožnja enostavno ne gresta skupaj. Povsem brezpredmetno in nesprejemljivo se mi zdi, ko se ljudje iz različnih strok pogajajo o tem, koliko ljudi »lahko« na cestah zaradi alkohola umre in za koliko je potrebno to številko zmanjšati. Naj velja povsem preprosto pravilo: če se oseba ne more vzdržati alkoholne pijače, naj enostavno ne vozi!

129. člen, 1. odstavek Zakona o varnosti cestnega prometa (ZVCP, Uradni list RS, št. 83/04) določa, da voznik ne sme voziti vozila v cestnem prometu, niti ga začeti voziti, če je pod vplivom alkohola. 130. člen, 1. odstavek (ibid.) določa, da v cestnem prometu ne sme imeti alkohola v organizmu:

1. voznik motornega vozila ali skupine vozil kategorije C, D1, D, B+E, C+E, D1+E in D+E;
2. voznik vozila, s katerim se opravlja javni prevoz potnikov ali blaga ali prevoz oseb za lastne potrebe;
3. voznik vozila, s katerim se prevaža nevarno blago;
4. poklicni voznik motornega vozila, kadar opravlja ta poklic;
5. učitelj vožnje med usposabljanjem kandidata za voznika v vožnji motornega vozila;
6. kandidat za voznika med usposabljanjem v vožnji motornega vozila;
7. spremljevalec;
8. voznik začetnik;
9. voznik motornega vozila, ki nima vozniškega dovoljenja ali v vozniškem dovoljenju nima vpisane kategorije motornega vozila, ki ga vozi;
10. voznik motornega vozila, ki se mu izvršuje sankcija prepovedi vožnje motornega vozila ali mu je vozniško dovoljenje odvzeto.

130. člen, 2. odstavek (ibid.) pa določa, da imajo lahko ostali vozniki največ do vključno 0,50 grama alkohola na kilogram krvi, vendar pod pogojem, da tudi pri tej ali nižji koncentraciji alkohola v krvi ne kažejo znakov motenj v vedenju, katerih posledica je lahko nezanesljivo ravnanje v cestnem prometu.

Učinke alkohola, ki so odvisni od koncentracije alkohola v krvi in so zapisani v *tabeli 1.1*, opisujejo Hovnik Keršmanc, Zorec Karlovšek in Kastelic.

Tabela 1.1: Učinki alkohola glede na njegovo koncentracijo v krvi

Koncentracija alkohola v krvi g/kg (promili)	Učinki alkohola
0,00	Zakonska omejitev za vožnjo za mlade in poklicne voznike.
0,2-0,5	Rahlo zavrti možganska aktivnost, občutek sproščenosti; zakonsko dovoljena količina alkohola za vožnjo (razen za mlade in poklicne voznike), čeprav je že pri tej koncentraciji pri nekaterih sposobnost za vožnjo okrnjena.
0,5-0,8	Izguba zavor; zanesljivo ni več mogoče varno voziti.
0,9-1,5	Zastrupitev; bistveno zmanjšana sposobnost koordinacije in koncentracije.
1,5-2,0	Pijanost; pojavljajo se že motnje zavesti.
2,0-2,5	Alkohol bistveno zmanjšuje budnost, ponavadi ljudje zaspijo; možnost zadušitve.
2,5-3,0	Nesposobnost zaznavanja bolečine in drugih močnih dražljajev; le še drobna črta vas loči do smrti.
3,0-4,0	Koma.
4,0-5,0	Smrt.

www.med.over.net/zasvojenost/alkoholizem.htm

1.1.4 Računanje enot alkohola

Če želimo izračunati, koliko enot alkohola smo zaužili z določeno alkoholno pijačo, pretvorimo količino popite alkoholne pijače v ml, pomnožimo z odstotki alkohola v alkoholni pijači in nato dobljeni znesek podelimo s 1000.

Primer: 1 liter žganja s 40% alkohola $\Rightarrow 1000 \text{ ml} \times 40\% = 40000 : 1000 = 40$ enot alkohola

1.1.4.1 Kje so meje manj tveganega pitja alkoholnih pijač?

Manj ko ljudje popijejo, manjše je tveganje, da bi jim alkohol povzročil trajno škodo, poudarja Kolšek (2007: 4). Zelo spodbudno je, če nikoli ne pijejo alkohola. Nobene potrebe ni, da bi morali uživati alkoholne pijače »za zdravje« ali preprečevanje oziroma zdravljenje katere od bolezni, kar pomeni, da je abstinenca od alkohola povsem normalno vedenje.

Strokovnjaki so na podlagi znanstvenih raziskav določili meje za manj tvegano pitje alkoholnih pijač za zdrave odrasle ljudi. Če se te meje vedno upoštevajo, pravi avtor, je zelo malo možnosti, da bo odrasla oseba imela težave zaradi pitja alkoholnih pijač, saj pitje v teh mejah pri veliki večini ljudi ne pušča posledic.

Meje za manj tvegano pitje so zaradi bioloških razlik v presnovi in zgradbi telesa različne za ženske in za moške, navaja avtor (ibid: 4).

MOŠKI naj ne bi zaužil več kot 14 enot alkohola v enem tednu, t.j. ne več kot 1 liter in pol vina ali 7 steklenic piva ali 4 decilitre žgane pijače ali 3 litre in pol mošta (sadjevca) v enem tednu; ne več kot 2 decilitra vina ali ena steklenica piva ali 2 štamprla žgane pijače ali pol litra mošta (sadjevca) v enem dnevu; ne več kot pol litra vina ali 2 in pol steklenici piva ali 1 deciliter in pol žgane pijače ali 1 liter mošta (sadjevca) ob eni priložnosti.

ŽENSKE (KI NISO NOSEČE IN NE DOJILJO) IN VSI, STAREJŠI OD 65 LET pa naj ne bi zaužili več kot 7 enot alkohola v enem tednu, t.j. ne več kot 7 decilitrov vina ali 3 steklenice in pol piva ali 2 decilitra žgane pijače ali 1 liter in pol mošta (sadjevca) v enem tednu; ne več kot 1 deciliter vina ali pol steklenice piva ali 1 šilce (štamprl) žgane pijače ali 2 decilitra in pol mošta (sadjevca) v enem dnevu; ne več kot 3 decilitre vina ali 1 in pol steklenice piva ali 1 deciliter žgane pijače ali pol litra mošta (sadjevca) ob eni priložnosti.

Ob vsem tem pa naj bi bil tudi minimalno en dan v tednu povsem brez alkohola.

1.1.4.2 Komu pitje alkoholnih pijač povsem odsvetujejo?

Otroci in mladina naj ne bi pili alkoholnih pijač oziroma naj bi se z njimi srečali čim kasneje, pravi avtor (ibid: 5-6). Prav tako naj alkoholnih pijač sploh ne bi pile nosečnice in doječe matere ter ljudje, ki imajo znake zasvojenosti z alkoholom.

Ljudje prav tako naj ne bi pili alkoholnih pijač:

- kadar vozijo kolo, motor, avto ali upravljajo stroje;
- kadar jemljejo določena zdravila (o tem se morajo pozanimati pri svojem zdravniku ali pa pri farmacevtu);
- če imajo določene bolezni, kot so božjast, po poškodbi ali operaciji možganov oz. glave, ob boleznih jeter ali trebušne slinavke, ob povišani telesni temperaturi itd.;
- kadar so žalostni, osamljeni, razočarani, jezni, zaskrbljeni, nervozni, potrti, lačni, niti naj ne pijejo alkohola za gašenje žeje.

IN PREDVSEM: ljudje naj ne pijejo alkoholnih pijač, če jim ga drugi ponujajo, oni pa ne želijo piti!

1.1.5 Razširjenost pitja alkoholnih pijač v Sloveniji

V zvezi z razširjenostjo uživanja alkoholnih pijač Slovencev avtor (ibid: 7) navaja nekaj pretresljivih podatkov, in sicer poraba alkohola v Sloveniji na prebivalca je med najvišjimi v Evropi, prav tako so bolezni, povezane s pitjem alkohola v Sloveniji, med najbolj razširjenimi v Evropi.

V povprečju vsak državljan Slovenije, starejši od 15 let, v enem letu popije 103 litre piva, 41,5 litrov vina in 1 liter žganih pijač.

Do svojega 10. leta starosti več kot polovica otrok že popije kakšen kozarec alkohola.

Skoraj ena petina 10-letnih otrok pije alkohol nekajkrat na mesec.

Skoraj polovica osmošolcev je že bila pijana.

15% dijakov prvih letnikov srednjih šol je pijanih vsaj enkrat mesečno.

Avtor ob tem še dodaja, da se pri otrocih, ki začnejo piti alkohol pred 15. letom starosti, 4-krat pogosteje razvije odvisnost od alkohola kot pri osebah, ki so pričele piti po 20. letu starosti.

Naj omenim še nekaj zaskrbljujočih podatkov, ki jih na podlagi opravljenih raziskav Instituta za varovanje zdravja RS omenjajo Šešok, Sedlak in Simončič (www.brezalkohola.si), in sicer zaradi alkohola neposredno pripisanih vzrokov je v letu 2005 umrlo 499 oseb; najpogostejši vzrok smrti je bila alkoholna bolezen jeter (311 primerov); prav tako pa je zaradi omenjenih vzrokov prezgodaj (pred starostjo 65 let) umrlo 330 oseb in izgubilo 4025,5 let potencialnega življenja, kar je bilo v povprečju 12,8 let na prezgodaj umrlo osebo.

1.1.6 Alkoholizem med mladimi

Ni isto, če pije alkoholne pijače odrasel in zrel človek, ali če jih pije mlad človek, ki se še ni osamosvojil, ali pa, če jih pije celo otrok, pravi Ramovš (1986: 155-160). Alkohol mladim po njegovem mnenju predstavlja simbolično vrednoto, vendar pa ob tem poudarja, da njegovo prekomerno uživanje maliči njihovo vedenje. Opozarja, da lahko pitje alkoholnih pijač in občasno opijanje mlade ljudi zelo hitro pripelje v alkoholizem, ponavadi mnogo hitreje kot starejše ljudi. Ker je pitja pri mladih povsod po svetu vse več, se tudi čedalje bolj srečujemo z mladimi alkoholiki. Meni, da je pitje mladih zelo trd oreh, ki skrbi mnogo staršev pa tudi marsikatero družbeno skupnost in državo po svetu, hkrati pa opozarja tudi na dejstvo, da ne tiči krivda le pri otrocih, temveč je velika odgovornost tudi na strani staršev. Poudarja, da uporaba alkoholnih pijač pri odraslih pomembno vpliva na stališče mladih in na njihov odnos do alkohola; s tem ko starši sami prekomerno uživajo alkoholne pijače in jih svojim otrokom celo nudijo, otroke ne naučijo odgovorno delati. Njihovi otroci se takšnih vzorcev vedenja naučijo in obstaja nevarnost, da potem tudi oni kot odrasli ali pa kot starši tako ravnaajo v prihodnosti.

1.1.7 Posledice pri pitju alkoholnih pijač

Alkoholna zasvojenost je rezultat dolgoletnega uživanja alkoholnih pijač, pravi Milčinski (1975: 21-22); na začetku človek uživa alkoholne pijače le za premagovanje lastnih čustvenih stisk, kasneje pa lahko alkohol povzroči tudi osebnostni propad ter številne telesne in duševne trajne okvare.

Med telesne posledice alkoholizma navaja: okvaro želodčne sluznice, jetrno cirozo, okvaro srčne mišice, spremembe na koži, propad možganskega tkiva in še nekatere druge.

Pri duševnih motnjah pa omenja tudi naslednje:

- alkoholni bledež (delirium tremens) kot najbolj znana duševna motnja; zanj so značilni prividi, nemir, motena zavest ter potenje. Prijatelj (1992: 38) pri tej motnji omenja tudi, da se alkoholni bledež pojavi pri alkoholiku, ki pije več deset let; prav tako omenja značilnost te motnje, in sicer občutek alkoholika, da se mu trese hiša, ob tem pa razlaga, da se v resnici trese on sam, od tod tudi tremens – tresoč;
- psihoza Korsakova; tu gre za stanje trajne duševne prizadetosti s hudo okvaro spomina;
- alkoholna epilepsija; za to vrsto božjasti je značilno, da napadi prenehajo šele, ko človek opusti alkohol; velikokrat se tudi zgodi, da se po epileptičnem napadu razvije alkoholni delirij.

1.1.7.1 Povezanost alkoholizma s suicidalnostjo

Veliko alkoholikov svoje življenje konča s samomorom, opozarja Rugelj (2000: 185); ocenjuje, da je približno polovica moških samomorilcev v Sloveniji iz vrst alkoholikov. Ob tem pa moram mimogrede omeniti tudi, da alkohol ni povezan le s samomorom, ampak pogosto sodeluje tudi kot pomemben dejavnik pri drugih nasilnih smrtih (nasilje v družini, nasilje na športnih prireditvah, nasilje v lokalih in diskotekah ipd.). Če bi torej želeli znižati samomorilnost pri nas, bi morali nekaj narediti za zmanjšanje alkoholizma.

O visoki stopnji samomorilnosti med najstniki pa govori Forrest (1998: 32-33), ki pravi, da je samomor med najstniki med najpogostejšimi vzroki smrti in zraven dodaja, da je najmanj 40% samomorov in poskusov samomorov pri najstnikih povezanih ravno z uživanjem alkoholnih pijač in prepovedanih drog. Poudarja tudi, da so najstniki, ki na škodljiv, tvegano način uživajo alkoholne pijače, bolj nagnjeni k fizičnemu samouničevalnemu vedenju (tudi k samomoru), kot pa tisti, ki alkoholnih pijač ne uživajo tvegano.

1.1.8 Od poskusov uživanja drog do zasvojenosti

Sprva naj omenim, da gre pri zasvojenosti za umetno škodljivo potrebo; zasvojenost je vedno tista potreba, ki je v človeški naravi ni. Gre za relativno, preklicno potrebo, kar pomeni, da deluje toliko časa, kolikor časa človek z njo živi; torej je življenje brez zasvojenosti možno, medtem ko se brez zadovoljevanja absolutnih, nepreklicnih potreb (potreba po hrani, zraku, gibanju ipd.) ne da živeti.

Eden glavnih razlogov uživanja drog (alkoholnih pijač, tobaka ipd.) pri mladih pa tudi drugih ljudeh je boljše počutje ter večje veselje. Ljudje velikokrat posežejo po alkoholni pijači pa tudi drugih drogah tudi takrat, ko se znajdejo v osebni stiski, saj želijo s tem svojo stisko odpraviti, vendar pa je lahko to zelo nevarno, kajti s tem se stiska po mojem mnenju le še pogloblja, ob tem pa se lahko začnejo pojavljati še težave na telesnem, socialnem področju ter drugih področjih. O stiski kot energiji govori tudi Ramovš (1995: 72-73), ki pravi, da je zelo odvisno od človeka, ali bo znal stisko izkoristiti za napredek ali pa ga bo stiska ogrožala; človek z visoko frustracijsko toleranco bo zdržal in slej ko prej energijo svoje stiske izkoristil za napredek, medtem ko človek z nizko frustracijsko toleranco te energije svoje stiske ne bo mogel izkoristiti, saj ga bo »s tira« vrgla že majhna težava; potem pa pri takšnem človeku dodajmo še uživanje alkoholnih pijač in zelo hitro bomo ugotovili, da alkohol resnično ni primeren način za odpravo osebne stiske.

Menim, da veliko ljudi uživanje alkoholnih pijač pa tudi drugih drog precej podcenjuje v smislu prepričanja, da bodo svoje vedenje - uživanje drog lahko brez težav obvladovali, vendar pa je na žalost ravno toliko ljudi, ki se ne zaveda, kako hitro lahko pride od poskusov uživanja drog do zasvojenosti.

Faze razvoja zasvojenosti, od eksperimentiranja pa do kompulzivne faze jemanja drog, zelo nazorno opišeta Kastelic in Mikulan (2004: 102-105). Vedno se vse skupaj začne z eksperimentiranjem; na začetku zmore mladostnik drogo celo večkrat zavrniti in zaradi tega je prepričan, da droge nikoli ne bo jemal, potem pa jo le vzame in prevlada vzburjenje, ki ga prinaša dejanje, da si je drogo upal vzeti. Zanimivo je, da je ponavadi začetna izkušnja preizkušanja drog predvsem telesno zelo neprijetna, vendar pa ljudje kljub temu s takšnim vedenjem nadaljujejo. V tej fazi se mladostnik droge šele uči uživati in ponavadi podcenjuje njen zahrbtni učinek. Sledi faza socialne rabe droge; v tej fazi mladostnik spoznava, kako droga nanj deluje; drogo jemlje le občasno, ponavadi ob koncu tedna. Dobi občutek, da mu droga pomaga v situacijah, ki jim do tedaj ni bil kos. Ko je na primer opit, je bolj pogumen in več si upa povedati. V tej fazi postaja njegovo vedenje vedno bolj uporniško pa tudi njegovo razpoloženje se hitro menjava. V šoli je lahko še vedno uspešen, kar mu daje občutek, da uživanje drog obvladuje; okolica njegovega spremenjenega vedenja še ne zaznava; telesne spremembe so redke. Nato sledi faza instrumentalne rabe droge; v tej fazi gre za iskanje ugodja ter želje po dobrem počutju; zaradi večinoma pozitivnih izkušenj se potreba po ponovnem uživanju ponavlja. Okolica že zaznava spremenjeno vedenje pri njem, prav tako pa se tudi uspeh v šoli poslabša; starši v tej fazi pogosto ne vedo, ali gre za običajne spremembe

pri otroku ali pa za čustvene in vedenjske motnje. V habitualni fazi jemanja drog droge niso več le zabava. V tej fazi droga postane navada, pri kateri je poleg pogostejšega uživanja pomembno tudi to, da droga dobiva glavno mesto v mladostnikovem življenju. Mladostnik droge pogosto ne potrebuje več za boljše počutje, temveč se počuti slabo, če je ne vzame. V tej fazi se mladostnik že sooča z razvijajočo se odvisnostjo; včasih poskuša z drogo prenehati, vendar mu to ponavadi ne uspe. V kompulzivni fazi jemanja drog pa se je odvisnost že polno razvila; jemanja drog ne more več nadzorovati. Opustil je šolo ali službo, težave ima s svojci ter policijo, pogosto krši tudi zakone. Velikokrat je bolan, prežemata ga sram in obup; tudi njegova okolica ugotavlja, da ne gre več za istega človeka, saj je agresiven, depresiven, apatičen ter zelo razdražljiv. Človek pogosto šele v tej fazi začne iskati pomoč.

O razvoju alkoholizma kot bolezni natančno razlaga tudi Duval: »Nisem niti opazil, kdaj je pri meni nastopila bolezen alkoholizma. Čutil sem, da se je nekaj spreminjalo v moji duševnosti in v mojem odnosu do pijače. Zaradi nečesa sem trpel, toda nisem prav vedel, zakaj. Bolezen se razvije v temi, podzavestno.« (Duval 1997: 18) Ob tem citatu se lahko zavemo, kako tihotapska in zahrbtna bolezen je pravzaprav alkoholizem; pride lahko zelo hitro, ne da bi se je sploh zavedali.

1.2 Vloge soudeležencev pri spoprijemu z alkoholizmom

Pri alkoholizmu nastopajo različne vloge. Ramovševa teorija (1988: 26-31) govori o petih vlogah pri urejanju alkoholika. Naj povzamem vsako od njih. **Alkoholik** je osrednji prizadeti subjekt pri urejanju. Ob tem naj mimogrede omenim pomembno sporočilo Picchi-ja (1995: 23), ki pravi, da na zasvojenca ne smemo gledati kot na krivega, pokvarjenega prestopnika; poudarja, da gre prej za prestrašeno osebo v krhkem stanju, ki jo je potrebno podpirati in motivirati ter ji pomagati, da si povrne življenjske vrednote (zdravje, ljubezen, družina), ki jih je izgubila. Naslednja vloga, ki jo omenja Ramovš, je vloga **prizadetih ob alkoholiku**; to so ljudje, ki z njim živijo in so z njim življenjsko povezani. Tu gre za sozakonca in druge družinske člane, nadrejene, sodelavce, sorodnike ipd. Informativno suportivno vlogo pri urejanju alkoholizma imajo **spodbujevalci in informatorji**; to so socialni delavci, zdravniki in drugi, ki prizadete ob alkoholiku pa tudi njega samega na pravi način in v primernem trenutku informirajo o realnih možnostih urejanja alkoholizma in jim pri urejanju nudijo oporo. Pomembno vlogo pri urejanju alkoholizma imajo tudi **terapevti**, ki vodijo terapevtske

skupine. Ramovš (1983: 84-88) razlaga, da terapevtska skupina alkoholikom omogoči, da pridejo do bistva problemov, zaradi katerih je njihovo življenje postalo nevzdržno, poleg tega pa si ob drugih članih skupine pridobivajo tudi izkušnje za vsakdanje življenje. Ob tem je potrebno omeniti tudi razlago Ziherla (1988: 127), ki pravi, da je skupina za vsakega člana izjemno pomembna, saj mu daje občutek, da je še vreden spoštovanja. Zadnja vloga pri zdravljenju in urejanju alkoholikov in njihovih družin, ki jo omenja Ramovš, pa je vloga **sozdravljencev**. Poudarja, da je le-ta za trajno zaščito pred ponovnim pitjem pomembna tako med samim zdravljenjem kot tudi po njem.

In prav vsaka izmed naštetih vlog je ključnega pomena pri delu z zasvojenci. Ramovš (Picchi 1995; po Ramovš 1995: 107) poudarja interdisciplinarni pristop in pravi, da so za delo z zasvojenci in za reševanje njihovih problemov pomembni tako nekdanji zdravljenji, prostovoljci kot tudi profesionalni strokovnjaki.

1.2.1 Uvid in osebna odločitev

»Ob koncu tritedenskega bivanja pri dr. Fouquetu sem dejansko dojel le eno: da sem alkoholični bolnik. Bolnik, ne kak malopridnež ali nesrečnež.« (Duval 1997: 42) Pred zdravljenjem in urejanjem življenja alkoholika mora pri njem priti do ene izredno pomembne stvari; to je uvid, ki ga lahko razberemo v citatu in pomeni tudi pogoj za nadaljnje delo. Pri vsakem alkoholiku je ključnega pomena, da pride do uvida v svoje stanje. Prvi uvid je ponavadi zelo majhen, velik kot majhen žarek sonca, in to je dobro. O tem sem se pred približno letom in pol pogovarjal tudi z zdravljenim alkoholikom V., ki mi je razlagal, da je imel dolgo časa v sebi notranjo obrambo; vedno si je dejal: »Ne, jaz pa že nisem alkoholik!« Omenil je tudi, da znajo biti alkoholiki zelo dobri »bleferji«; druge krivijo za svoje pitje; tudi svoje čustvene težave začnejo reševati s pitjem alkoholnih pijač. Tu bi rad mimogrede poudaril, da je ravno zaradi tega potrebno tudi upoštevati obe plati zasvojencev – tako njihovo morebitno izmikanje, laganje, brezdelnost ipd. kot tudi njihovo plahost, značajsko preobčutljivost, anksioznost ipd. Če ne upoštevamo obeh plati, smo poklicno naivni. Skratka, sogovornik je po vsem tem poudaril pomen uvida, ob tem pa dodal, da je za prenehanje pitja alkoholnih pijač potrebna predvsem notranja, osebna želja po prenehanju pitja. Omenil je tudi izrek, ki ga je vredno upoštevati skozi vse življenje na vseh področjih: »Kjer je volja, je tudi pot.« Vse skupaj pa je sklenil s še enim prav tako pomembnim sporočilom, in sicer poudaril je, da se je za prenehanje pitja alkoholnih pijač potrebno odločiti sam; alkoholik se mora sam

odločiti, da se bo soočil s svojo težavo in nekaj naredil zase; drugi mu lahko samo malo »očkice« odprejo in mu pri tem pomagajo, ne morejo pa ga v to prisiliti.

1.2.2 Bolnišnično in ambulantno zdravljenje

Bistvo zdravljenja je sprememba vedenja, kar poudarja tudi Ziherl (1988: 125), ki pravi, da je zdravljenje odvisnosti od alkohola spreminjanje vedenja, odnosov v družini in v delovnem okolju.

Prijatelj (1992: 108-109) govori o dveh vrstah zdravljenja, in sicer o bolnišničnem in ambulantnem zdravljenju.

Bolnišnično zdravljenje ponavadi traja tri mesece, bolniki dobivajo zdravila, poleg tega pa sodelujejo tudi v skupini in v njej opazujejo druge, ki so v enakem položaju kot oni sami. Bolnišnica je bolj ali manj zaprta ustanova, zato bolniki gostiln ne morejo obiskovati.

Ambulantno zdravljenje pa traja dlje časa. Zanj je potrebna večja pomoč družine in sodelavcev, kajti nevarnost recidive je večja, saj so alkoholne pijače alkoholiku dostopne. Strokovnjaki v času zdravljenja priporočajo ukvarjanje s športom in kulturo.

1.2.2.1 Pot do vrha

Pri zdravljenju alkoholizma brez truda in vztrajnosti ne gre, poudarja Ramovš (1983: 79); večji ko je trud, bolj verjetno bo družina obdržala svojo pridobitev za stalno. S tem se strinja tudi zdravljene alkoholik V., ki mi je dejal, da mnogi zdravljenja alkoholizma ne jemljejo dovolj resno in ne vložijo vanj dovolj energije; seveda so ob takšnem načinu ravnanja potem možnosti uspešnega zdravljenja precej manjše. Povedal je tudi, da lahko na vrh prideš iz različnih smeri, pomembna pa je sama pot do vrha in ne toliko vrh sam. Zahtevnejša ko je pot zdravljenja pri alkoholizmu (več ko vložiš truda in energije), večje so možnosti za abstinenco. Ob tem pa je dodal še pomembno misel: »Ni tako težko priti do vrha, še veliko težje se je na vrhu obdržati.«

1.2.2.2 Klub zdravljenih alkoholikov

Po bolnišničnem ali ambulantnem zdravljenju se pot zdravljenja nadaljuje v klubu zdravljenih alkoholikov (v nadaljevanju KZA). Kot pojasnjuje Može (2007: 91-92), je KZA po vsebini

dela predvsem terapevtska skupina. Med člane KZA sodijo zdravljeni alkoholiki, njihovi svojci ter prijatelji in ustrezno usposobljeni terapevti. Terapevtski cilj v KZA je predvsem nadaljevanje in dograjevanje osebne, zdravstvene, družinske ter delovne rehabilitacije zdravljenega alkoholika in njegove družine ob vzajemni pomoči vseh članov.

1.2.2.3 Anonimni alkoholiki in njihova medsebojna povezanost

Na internetni strani www.aa-drustvo.si je zapisano, da so anonimni alkoholiki (v nadaljevanju AA) skupnost moških in žensk, ki si med seboj delijo svoje izkušnje, upanje in moč z namenom, da bi lahko rešili svoj skupni problem in pomagali drugim, da bi ozdraveli od alkoholizma. Glavni namen AA je, da ostanejo trezni in pomagajo drugim alkoholikom k treznosti. Edini pogoj za pripadnost skupnosti pa je želja, da bi prenehali piti.

Zdravljeni alkoholik F., s katerim sem se tudi pogovarjal, me je opozoril, da AA ni zdravljenje, kot to nekateri mislijo, temveč lahko rečemo, da je nekakšno nadaljevanje zdravljenja v uradni ustanovi.

Menim, da je izjemno pomembno, da se ljudje, ki imajo težave s pitjem alkoholnih pijač ter tudi tisti, ki so te težave uspešno rešili, med seboj povežejo in si tako med seboj pomagajo, drug drugega spodbujajo ter drug drugemu dajejo upanje. Če zdravljeni alkoholik nima trdne in trajne povezave z drugimi zdravljenimi alkoholiki in drugimi prijatelji, ki ga podpirajo in spodbujajo pri njegovi abstinenci in ohranjanju zdravega in urejenega življenja, se alkoholnim pijačam v današnjem času zelo težko izogiba in upira, saj se te praktično ponujajo že na vsakem vogalu.

1.2.2.4 Nekaj razlik in podobnosti med AA in KZA

O razlikah in podobnostih med klubom KZA in AA piše Ziherl (1988: 137). KZA ni skupina anonimnih alkoholikov, ampak so člani znani in jih vsi poznajo. KZA praviloma vodi eden ali dva terapevta, torej strokovnjaka, ki sama nista odvisna od alkohola, medtem ko terapevtov v skupini AA ni prisotnih. KZA je za razliko od AA vezan na zdravstveno službo. Avtor še omenja, da KZA bistveno bolj poudarja družino ter vlogo alkohola v družinskem sistemu.

Tudi podobnosti je kar nekaj; tako KZA kot AA gojita prepričanje, da je za alkoholikovo dejavno vrnitev v življenje nujna popolna abstinenca. Obe skupini prav tako gojita miselnost, da si člani drug drugemu pomagajo na poti v kakovostno življenje brez alkohola. Pri obeh

skupinah pa vlada tudi spoznanje, da sta vztrajanje v abstinenci in pot v kakovostno življenje bistveno lažji (če ne mogoče sploh samo na tak način) v družbi z drugimi nekdajnimi alkoholiki.

1.2.3 Pomen družine pri zdravljenju alkoholika

Družina ima pri zdravljenju in urejanju alkoholika pomembno vlogo. Picchi (1995: 54-55) poudarja, da je družina eden najpomembnejših virov moči in ljubezni. Naj omenim tudi pomembno sporočilo Ramovša (1983: 91), ki pravi, da je možno uskladiti in izboljšati odnose med družinskimi člani le v primeru, da je v zdravljenje alkoholika vključena vsa družina; ravno od ureditve partnerskih odnosov pa je odvisen tudi uspeh zdravljenja poročenih moških alkoholikov, o čemer piše Rugelj (1985: 205-206). Slednji pravi, da mora biti partnerski odnos iskren, enakopraven ter vzajemen. Človek potrebuje človeka; če ga nima, se lahko znajde v hudi duševni stiski.

Naj poglavje zaključim z mislijo dr. Slavka Ziherla, ki si jo je vredno zapomniti: »Z vsakim uspešno zdravljenim človekom, odvisnim od alkohola, smo morda preprečili, da bi poleg njega povprečno trije člani njegove družine živeli nesrečno življenje.« (Ziherl 1988: 135)

1.2.3.1 Možen pristop družinskih članov do alkoholika

Enega od možnih nastopov družinski članov do alkoholika, ki je po mojem mnenju lahko izjemno uspešen in učinkovit, omenja Ramovš (1983: 244-246). Pravi, da mora biti nastop premišljen, usklajen, ljubeč ter odločen. Svojci ne smejo alkoholika dražiti z grožnjami ter zahtevami. Ena od možnosti je, da si vsak z natančnimi datumi jasno in podrobno zapiše nekaj težav, ki mu jih je povzročil alkoholik s svojim vedenjem (na primer: prišel pijan domov, vse prebudil, z menoj hotel nasilno v posteljo ipd.). Nato svojci čakajo, da bo alkoholik trezen ter pri volji, ter da bodo vsi zbrani doma in se bodo lahko s tem odkrito soočili. Izjemno pomembno je, da nato vsak ob dogodku pove svoje občutke ter izrazi svoja čustva (žalost ipd.), nobenih očitkov, poučevanja ipd.! Nato pa sledi odločna zahteva, naj se gre zdraviti, in obljuba, da mu bodo vsi pri tem pomagali. Dogovorijo se za terapevta. Seveda pa se morajo s tem soočiti vsi domači.

Za družine in prijatelje alkoholikov obstaja tudi društvo Al-anon; kot je zapisano na internetni strani www.al-anon-drustvo.si, gre za skupnost svojcev in prijateljev alkoholikov, katerih življenja so (bila) prizadeta zaradi pitja družinskega člana ali prijatelja. V njej si člani med seboj delijo svoje izkušnje, moč ter upanje, da bi rešili probleme, ki so jim skupni. Del Al-anona je tudi Al-ateen; ta pa je namenjen najstnikom, ki jih je prizadelo pitje nekoga drugega.

1.2.3.2 Otrokovo (ne)vedenje za alkoholizem v družini

Mnogi ljudje otrokom, svojim pa tudi drugim, velikokrat delajo krivico, ko pravijo, da so otroci naivni in se pogosto ne zavedajo raznih okoliščin. S tem se absolutno ne strinjam; dokaz za to je pogovor z neko gospo pred letom in pol. Dejala mi je, da je imela v otroštvu očeta alkoholika ter poudarila, da je že kot pet-letni otrok še kako dobro vedela, da v družini nekaj, kar se tiče odnosov med staršema in na splošno družinskega vzdušja, ni v redu. O tem piše tudi Ramovš (1983: 163-166), ki omenja, da zna otrok (mladostnik) še kako odločno, direktno in iskreno povedati prav tisto, kar zlomi obrambo pri alkoholičnem očetu in materi, ki sta se prej le obtoževala med seboj. Ob tem še dodaja, da še nedorasel otrok lahko še kako pozitivno vpliva na zavoženo življenje staršev, prav tako pa lahko to ugodno, celo odrešilno vpliva tudi nanj.

1.2.4 Alkoholik in njegovo delovno okolje

Alkoholik lahko v delovni organizaciji naredi veliko izgube in škode, opozarja Ramovš (1986: 141), zato ga lahko oziroma moramo zaradi kršitev delovnih obveznosti, kot so pitje na delovnem mestu, neupravičeno izostajanje z dela ipd., disciplinsko preganjati; ob tem pa dodaja (1988: 146), da pa ga ne smemo disciplinsko preganjati zaradi alkoholizma, saj gre pri alkoholizmu za osebnostno in socialno okvaro in bolezen.

Alkoholik ne more delati enako zavzeto, natančno in uspešno kot tisti, ki z alkoholom nima težav; prav tako tudi ne more biti enako odgovoren za orodje in sredstva, discipliniran ter vesten kot nekdo, ki ni alkoholik, še dodaja avtor.

1.2.4.1 Pomen in naloge delovne organizacije pri zdravljenju alkoholika

Pri zdravljenju alkoholika ima poleg družine ter AA pomembno vlogo tudi delovna organizacija. Ramovš (1983: 97) trdi, da zdravljeni alkoholik z njeno pomočjo lažje spet postopoma prevzame svoje normalne vloge enakopravnega sodelavca. Poleg tega tudi poudarja, da je takšno sodelovanje delovne organizacije tudi odličen način preprečevanja alkoholizma v njej.

Delovna organizacija ima, kot razlaga avtor (1986: 145), tudi različne naloge, in sicer pri delavcu, ki tone v alkoholizem, mora čim prej ugotoviti kršitve delovnih obveznosti in ga zaradi njih tudi disciplinsko obravnavati; potrebno ga je v primernem trenutku opozoriti in mu dati na izbiro prekinitev delovnega razmerja ali pa zdravljenje in rehabilitacijo, pri čemer mu njegovi sodelavci in nadrejeni nudijo sodelovanje in tovariško pomoč.

Za zgoraj opisano postopanje je pomembno, da so vodilni v delovni organizaciji o alkoholizmu in sodobnem zdravljenju tudi poučeni; priporočljivo je tudi, da imajo takšno socialno in kadrovske službo, ki bo znala vse to pravilno izvajati. Ovsenik in Ambrož (2006: 178) omenjata, da je za vodjo tudi izjemno pomembno, da je uvideven, kar pomeni, da razvija takšne delovne odnose, ki imajo osnovo v medsebojnem zaupanju ter spoštovanju idej podrejenih; zanj je prav tako značilno, da se zanima za dobre pogoje dela podrejenih, za njihovo zadovoljstvo pri delu ter za njihov položaj v organizaciji; svojim podrejenim pomaga pri njihovih osebnih problemih, je prijazen, dostopen in ima enak odnos do vseh podrejenih.

Vsi, tako vodilni kot tudi socialna in kadrovska služba, morajo biti do alkoholika tudi spoštljivi in mu omogočiti dostop do virov pomoči, o čemer na splošno govorita tudi Ovsenik in Ambrož (1999: 36); poleg tega tudi pravita, da je potrebno temeljiti na razvoju ustvarjalnih potencialov vsakega človeka ter iskanju prave vsebine človeških odnosov. Izogibati se morajo stigmatizaciji tako alkoholikov kot tudi drugih ogroženih skupin. Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu pa jim med drugim narekuje tudi, da zaupnih podatkov ne smejo posredovati drugim osebam; varovati jih morajo kot poklicno skrivnost (17. načelo – načelo zaupanja in varstva podatkov).

1.2.5 Osnovne obveznosti zdravljenega alkoholika

Nekaj osnovnih obveznosti zdravljenega alkoholika navaja Ramovš (1983: 157); te so predvsem treznost in alkoholna zdržnost do konca življenja, redna zaposlitev in delo, zapustiti

mora družino, v kateri se je omamljal ipd. Na to temo pa daje velik poudarek tudi Rugelj (1977: 202-225), ki pravi, da mora zdravljeni alkoholik s pomočjo družine in prijateljev obvezno najti svoje lastne interese, ki ga bodo osrečevali in, s katerimi bo smiselno zapolnil svoj prosti čas. Izjemno pomemben, če ne celo nujen del v življenju zdravljenega alkoholika je tudi rekreacija, ki človeku zvišuje telesno in duševno vzdržljivost ter tudi delovno učinkovitost, poleg tega pa tudi pomembno prispeva k obvarovanju pred ponovnim pitjem alkoholnih pijač. Med vrstami rekreacije avtor še posebej svetuje planinstvo in na splošno stik z naravo. Da rekreacija blagodejno vpliva na telo, lahko potrdim tudi sam; v mojem življenju je bil ravno šport tisti, ki me je naredil in me še vedno dela bolj samozavestnega ter telesno in duševno odpornejšega.

Pri zdravljenem alkoholiku avtor (ibid: 225) kot enega od pogojev ureditve zdravja omenja tudi reden zajtrk; ta je zanj še kako pomemben, saj je v času alkoholizma počasi hiral tudi zaradi neredne in neustrezne prehrane.

1.2.6 Abstinenca

Abstinenca je po definiciji Ramovša (2001: 63) popolna odpoved nečemu, kar bi sicer uživali, počeli ali uporabljali. Avtor navaja tudi drug izraz za abstinenco, in sicer zdržnost, za primer zdržnosti pa navaja alkoholno zdržnost.

Abstinenca je pogoj za zdravljenje pa tudi za nadaljnje urejeno življenje. Če strokovnjak na tem področju reče, da lahko zdravljeni alkoholik po določenem času spet začne piti oziroma manj tvegano piti alkoholne pijače, se etično in strokovno pregreši!

Zanimivo mi je bilo poslušati anonimnega alkoholika F., ko je dejal, da on pa tudi drugi anonimni alkoholiki ne morejo reči, da bodo trezni do konca življenja, ker se lahko zelo hitro naredi, da zdrsnejo nazaj v alkoholizem. Že nekajkrat je pomislil na zelo zanimivo situacijo; dejal je: »Kaj bi naredil, če bi bilo jutri konec sveta, pred mano pa bi bila ta trenutek vinska klet z najpestrejšo ponudbo vina? Veste, še danes ne vem, kaj bi naredil. Torej vidite, da pri meni ni 100% NE alkoholu, zato se je potrebno truditi in delati na tem iz dneva v dan, tedna v teden, meseca v mesec,... do konca življenja! Potrebno se je držati pravil, upoštevati strokovnjake in brati literaturo iz tega področja in se o tem izobraževati, kajti v nasprotnem primeru je večja možnost, da ponovno zapadeš nazaj v alkoholizem.«

O tem, da si zdravljeni alkoholik glede popolne abstinence ne sme postavljati prevelike naloge (kot na primer te, da do konca življenja ne bo več pil), razlaga tudi Ziherl (1988: 145);

govori o pravilu majhnih korakov, ki se mu zdi pomembno tako na področju alkoholizma kot tudi na vseh drugih življenjskih področjih. Priporoča, naj si zdravljeni alkoholik raje skromno, malo po malo vsako jutro reče: »Danes, naslednjih 24 ur, ne bom užival alkohola.« In tako naj bo vsako jutro, iz dneva v dan, dokler pri človeku ne bo nobene potrebe več, da bi sploh razmišljal o treznosti.

Skratka, zelo zaželeno je razmišljati v podobni smeri, kot razmišlja zdravljeni alkoholik M., ki sem ga pred slabim letom in pol poslušal na srečanju anonimnih alkoholikov; dejal je: »Rad sem trezen in delam na tem, da sem trezen.«

1.2.6.1 Težave med abstiniranjem

Ko začne alkoholik med pripravami na zdravljenje abstinirati, ima kar nekaj težav, razlaga Rugelj (1977: 201), in sicer:

- muči ga močna želja po alkoholu;
- ima občutek, da ga nima nihče rad, da mu nihče ne zaupa;
- njegova samozavest in samospoštovanje sta na zelo nizki ravni;
- neprijetno mu je, ker je klonil pred »ultimatom« žene ali pa sodelavcev;
- čuti se krivega zaradi krivic, ki jih je s svojim obnašanjem povzročil svojim najbližjim;
- prav tako pa je brez življenjske energije in brez dolgoročnih načrtov za življenje.

Seveda so vse navedene težave obstajale tudi pred začetkom abstinence, vendar pa jih je, ko so se te pojavile, odpravil tako, da je zaužil veliko količino alkoholne pijače in se s tem pomiril.

1.2.7 Recidiva in vzroki zanjo

Recidiva pomeni ponovitev bolezni. Zdravljeni alkoholik recidivira že takrat, ko spiže katerokoli alkoholno pijačo že v majhnih količinah. Takrat to zanj pomeni ponovni zdrs nazaj v alkoholizem. Potrebno se je zavedati, da je pri zdravljemem alkoholiku v smislu recidive nevaren tudi že kakšen bonbon ali pa pecivo z alkoholnim polnilom, zato se morajo zdravljeni alkoholiki izogibati tudi takšnih in podobnih jedi. Ramovš (1983: 218) razlaga, da recidiva ni občasno pijančevanje periodičnih alkoholikov, ki abstinirajo po nekaj mesecev, nato pa

pijančujejo nekaj dni ali tednov. Poudarja, da recidivira le zdravljeni alkoholik, ki se je že toliko osvestil, da se je za zdravljenje resnično odločil in je njegovo zdravljenje že napredovalo.

Avtor (ibid: 218-225) omenja tudi vzroke recidive, in sicer:

- alkoholik se je lahko ob zdravljenju le potuhnil in še ni začel premagovati svoje alkoholne obrambe;
- na zdravljenje je pristal le zaradi pritiskov okolja;
- pri zdravljenju okolje ni sodelovalo v zadostni meri;
- nestrpen terapevt z neznanjem ali pa prevelikim stremuštvom po uspehih pri delu;
- preveliko zaupanje zdravljenca vase => zdravljenec si lahko misli: »Zdaj pa res ni več nevarnosti, da bi recidiviral.« Takšna napačna samozavest ga lahko pripelje k lahkomiselnosti. Zaradi tega, ker ne verjamejo izkušnjam drugih, da je že prvi kozarec usoden, mnogi recidivirajo;
- zdravljenec so zapustili klub zdravljenih alkoholikov in pretrgali prijateljske stike z družinami drugih zdravljenecv.

Ob tem pa avtor še poudarja, da je večina recidiv vendarle le znak slabega zdravljenja in posledica tega, da alkoholiki velikokrat med zdravljenjem niso vložili dovolj truda.

1.2.8 Preventiva

Besedo "*preventiva*" Bajec skupaj z drugimi avtorji v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1998: 1031) definira kot dejavnost, ki se ukvarja s preprečevanjem bolezni, nesreč, požarov in z zaščito pred njimi.

Na področju alkoholizma je preventiva (prevencija ali preprečevanje) namenska, zavestna aktivnost v obliki akcij, delavnic ipd., ki skuša ljudem preprečiti, da bi kdaj v življenju postali zasvojeni.

Potrebno se je zavedati, da je meja med prevencijo in promocijo zelo tanka. Zelo hitro se namreč lahko zgodi, da začnemo nehote predstavljati alkohol kot zanimivo substanco, s katero pri mladih zbudimo radovednost in s tem le še pospešimo in povečamo njegovo uporabo, namesto da bi probleme, ki jih prinaša prekomerno uživanje alkoholnih pijač, preprečili ali vsaj zmanjšali. Na to opozarja tudi Ramovš (1995: 249-252), ki na podlagi raziskav trdi, da preventivni pouk o alkoholizmu, pisna in slikovna gradiva, letakovska

propaganda ipd. ne zmanjšajo epidemiološke razširjenosti alkoholizma, niti ne spremenijo stališč in navad ljudi. Ob tem dodaja, da lahko takšne akcije in pouk celo pritegnejo pozornost in povečajo ogroženost.

1.2.8.1 Vrste preventive na področju alkoholizma

O treh vrstah preventive na področju alkoholizma govori Ramovš (2001: 38):

- **primarna preventiva**, ki je usmerjena na celotno populacijo z namenom ustvarjanja takšnih družbenih razmer, da se alkoholizem sploh ne pojavi ali pa, da se vsaj zmanjša. Izvajalci primarne preventive so lahko predvsem vzgoja, zakonodaja, ekonomija idr., seveda v sodelovanju z alkohološko stroko;
- **sekundarna preventiva**, ki je usmerjena v konkretno socialno delo s posameznikom, družino ali pa kako drugo skupino, ki je posebej ogrožena zaradi alkoholizma. Primeri takšnih skupin pri nas so skupine Al-ateen, taborniki, skavti ipd. To delo je izjemno pomembno, saj je usmerjeno v preprečevanje poznejšega zapadanja teh ljudi (otrok) v alkoholizem in druge socialne težave. Izvajalci te vrste preventive so predvsem socialne in zdravstvene službe v sodelovanju z drugimi strokami;
- **terciarna preventiva**, ki skuša pri že obolelih preprečiti poslabšanje stanja in zmanjšati osebno in družbeno škodo. Tu gre pravzaprav za socialno kurativo (reševanje stisk in težav) in socialno oskrbo alkoholikov. Izvajalci terciarne preventive pa so predvsem humanitarna in dobrodelniška združenja, del te preventive pa navadno vrši tudi javna služba.

1.2.8.2 Vpliv šole in staršev na otrokov odnos do alkohola

Menim, da so starši in šola tisti, ki bi morali pri mladih narediti največ na področju preventive glede zasvojenosti in omam. V šolah bi morale biti čimveč preventivnih delavnic na temo Pozitivna samopodoba, Ozaveščanje o škodljivih posledicah pri pitju alkoholnih pijač ter Pridobivanje in krepitev pozitivnih navad; starši pa bi morali biti do svojih otrok zelo skrbni ter pozorni na njihovo vedenje. J. Ramovš, priznani slovenski alkohololog, mi je pred približno letom dni dejal, da je glede na raziskave najprimernejše obdobje za izvajanje preventive na področju zasvojenosti obdobje pred puberteto (od otrokovega 9. pa do 11. leta) ter po

puberteti pa tudi med pomembnimi življenjskimi prehodi (na primer iz osnovne šole v srednjo šolo).

1.2.8.2.1 Naloge staršev pri vzgoji otroka

Pri odnosu starši – otrok se mi zdi izjemno važno, da se otroka pohvali, kadar ta nekaj dobrega naredi. Otrok mora dobiti občutek pripadnosti ter sprejetosti, saj se bo tako tudi bolje počutil v svojem okolju; prav tako pa ga je potrebno sprejeti tudi takšnega, kakršen je; upoštevati in spoštovati je treba njegovo individualnost. Včasih imam občutek, da se starši ne zavedajo v zadostni meri, kako pomembno si je za otroka vzeti čas in ga učinkovito in kakovostno izrabiti ter, kako važno je ohranjati in razvijati pozitiven odnos z otrokom. Če bi se vsi starši tega bolj zavedali in to tudi upoštevali, bi bilo po mojem mnenju tudi bistveno manj težav pri otrocih; bilo bi manj samomorov, otroci bi se manj tvegano spuščali v spolne odnose, manj tvegano uživali psihoaktivne, zdravju škodljive snovi, prav tako pa bi se s starši bistveno bolje razumeli ter imeli z njimi precej bolj urejene in trdne družinske odnose.

1.2.8.2.2 Pomen samopodobe in zdravih navad pri otrocih

Glede uživanja psihoaktivnih, zdravju škodljivih snovi sta poleg odnosa starši – otrok za otroka izjemno pomembna tudi pozitivna samopodoba in odnos do lastnega telesa in zdravja. Če otrok svoje telo in zdravje zna ceniti, se bo po mojem mnenju tudi lažje in uspešneje obvaroval pred škodljivimi vplivi psihoaktivnih snovi. Poleg tega pa so za otroka bistvene tudi pozitivne, zdrave navade, o čemer piše tudi Tomori (2003: 31; v Bevc Stankovič et al. 2003), ki pravi, da morajo biti zdrave navade sproščeno vključene v življenje vsake družine, poleg tega pa morajo biti tudi prilagojene celotni družini in prijazne do vseh njenih članov. O pozitivnih navadah govori tudi Forrest (1998: 116-118), in sicer poudarja, da lahko zdrave navade, kot so tek, plavanje, ipd., pomagajo premagati odvisnost od alkohola; poleg tega pripomorejo tudi k boljši organizaciji časa, s tem pa tudi k večji ustvarjalnosti in produktivnosti; prav tako pa povečujejo tudi sposobnosti za preprečevanje ali zmanjševanje nemira in potrnosti.

1.2.8.2.3 Naloge šole pri preprečevanju nastanka odvisnosti od alkohola pri otrocih

Šola mora, kot poudarja Ziherl (1988: 62), učencu omogočiti, da se ta ob naklonjenih učiteljih razvija v samostojno, samozavestno osebnost, ki se ne boji po nepotrebnem učiteljeve avtoritete. Prav tako poudarja, da mora šola pripraviti različna predavanja in pogovore o alkoholu, uživanju alkohola in odvisnosti od alkohola. Ustvariti mora varno ter sproščeno ozračje, v katerem bodo lahko učenci odkrito izražali svoja mnenja o vseh vidikih uživanja alkohola.

Avtor razlaga, da morajo imeti tudi učitelji sami razjasnjen odnos do alkohola. Učitelj po njegovem ne bi smel biti niti pretiran ljubitelj alkohola niti odvisnik od njega niti zagrizen abstinent. Učitelji so lahko učencem tudi vzor, ob tem pa dodaja, da pa zapit učitelj seveda ne more biti dober zgled učencu, ki še išče sebe, svoj prostor v življenju in navsezadnje tudi svoj odnos do alkohola.

Pomembno sporočilo pa navaja tudi Milčinski (1975: 67), ki pravi, da mlademu človeku ne smemo vcepljati nekega mnenja samo z avtoriteto, ampak mu moramo prikazati čim več dejstev, da si bo potem on znal svobodno ustvariti tisto mnenje, ki bo pravo zanj, in ne bo imel vtisa, da ga obravnavamo kot nekompetentnega.

1.2.9 Koristni nasveti glede uživanja alkoholnih pijač

Za konec bi rad dodal le še nekaj nasvetov dr. Jožeta Ramovša in dr. Slavka Ziherla, ki se jih je po mojem mnenju pametno držati, saj bomo s tem pri sebi, morda pa tudi pri drugih, bistveno zmanjšali možnosti, da postanemo zasvojeni z alkoholom.

- ⇒ »Bodi zmeren - srce in pamet sta dragocenejša kot pivski užitek ali prepoln želodec!«
- ⇒ »Ne pij, kadar si v zagati ali notranji stiski. To je beg pred stvarnostjo v omamo – človek si; spoprimi se z njo!«
- ⇒ »Ne navadi se gasiti žeje z alkoholno pijačo – telo potrebuje tekočine, ne strupa!«
- ⇒ »Ne pij močnih alkoholnih pijač! Ne pij na prazen želodec!«
- ⇒ »Takoj se umakni iz pijane družbe!«
- ⇒ »Spoznavaj sebe in alkoholizem ter imej odprte oči za »črno kroniko« njegovih posledic okrog sebe!«

(Ramovš 1986: 185-189)

- »Izdelati si morate neškodljiv pivski slog, predvsem pa si morate izdelati slog življenja, ki vas bo varoval pred odvisnostjo.«
 - »Recite »NE«, kadar vam ne prija piti!«
 - »Zakaj ne bi ob hrani pili dobre brezalkoholne pijače?«
 - »Alkoholni aperitiv je v življenju zdravega človeka povsem nepotreben.«
 - »Ni zmernega pitja brez obvladovanja količine zaužitega alkohola.«
 - »Nihče ne uničuje tistega in tisto, kogar in kar ima rad.«
- (Ziherl 1988: 152-158)

2 PROBLEM

2.1 Pobuda za raziskavo

V lastnem življenju nisem imel veliko izkušenj z uživanjem alkoholnih pijač, vendar me je področje alkoholizma že od nekdaj zanimalo. Na raznih srečanjih in zabavah sem opazoval in še vedno opazujem ljudi, ki alkoholne pijače pijejo v čezmernih količinah in se jim enostavno ne morejo ali pa nočejo upreti. Žalostno je, da se večina ljudi ne zaveda, kakšno škodo lahko povzroči alkohol in kako hude posledice pusti za seboj. Ogromno prometnih nesreč s smrtnim izidom se zgodi ravno zaradi vinjenosti voznikov. Ženske prevečkrat prikrivajo alkoholizem svojih mož; najbolj tragično pa je, da zaradi alkoholizma v družini med vsemi najbolj trpijo otroci.

Omamljanje mladine, zlasti z alkoholnimi pijačami, je pri nas in drugod po Evropi množični pojav, ki je za kakovostno odraščanje mladih zelo nevaren.

Mladi sami so nemočni – vrstniška družba in način zabave jih silita v to; nemočno je tudi šolstvo in učitelji – vzgojno ne morejo tega preprečevati; nemočni so starši – večina staršev, katerih hčere in sinovi prekomerno uživajo alkoholne pijače, tega dolgo sploh ne ve; nemočna pa je tudi stroka, ki se ukvarja z zasvojenostmi in omamami.

Menim, da je na preventivi na področju alkoholizma še vedno premalo storjenega. Sam sem se proti koncu študija s tem področjem veliko ukvarjal. V četrtem letniku smo skupaj s študenti – sošolci na osnovni šoli izvedli projekt, imenovan Moja odločitev, s katerim smo učence osveščali o škodljivih posledicah pri pitju alkoholnih pijač, namen projekta pa je bil tudi krepitev moči, dvig samopodobe in asertivnosti pri učencih, s čimer smo želeli učenke in učence opolnomočiti, da se bodo lahko uprli alkoholnim pijačam, če jih ne bodo želeli piti. Prav tako sem izvedel nekaj preventivnih akcij projekta Sporočilo v steklenici v kranjskem koloseju ter na nekaterih fakultetah ljubljanske univerze. Po zaključku četrtega letnika in tik pred pisanjem diplomske naloge pa sem se odločil, da ponovno izvedem preventivno akcijo omenjenega projekta, opravim raziskavo in jo nato uporabim v diplomski nalogi.

2.2 Cilji

Preventivno akcijo sem izvedel na Maistrovem trgu v Kranju, kjer sem naključnim mimoidočim delil brošure, v katerih so bile osnovne informacije v zvezi z alkoholom; poleg tega pa sem ljudi tudi osveščal o škodljivih posledicah pri pitju alkoholnih pijač ter jih spodbujal k manj tveganemu pitju le-teh.

Ker področja raziskovanja glede projekta Sporočilo v steklenici ne poznam dovolj dobro, sem namesto hipotez zastavil vprašanja; o tem piše tudi Mesec (1997: 32). Na zastavljena vprašanja sem potem pri poglavju Sklepne ugotovitve podal eksplicitne odgovore.

Moj namen oziroma cilj raziskave je:

1. primerjati različna mnenja posebej med mlajšo, srednjo in starejšo generacijo ter posamezna mnenja (pozitivno, negativno mnenje ter neopredeljenost) med različnimi generacijami;
2. ugotoviti:
 - kako ljudje - mimoidoči sprejemajo preventivno akcijo projekta Sporočilo v steklenici in, ali jo sploh podpirajo;
 - kakšno mnenje imajo le-ti o smiselnosti in koristnosti takšnih preventivnih akcij, kot je akcija omenjenega projekta;
 - kakšno mnenje ima mlajša generacija o preventivni akciji omenjenega projekta;
 - kakšno je zanimanje za problematiko alkoholizma pri nas in izvedeno preventivno akcijo pri srednji in starejši generaciji;
 - ali ljudje – mimoidoči pri izvedeni preventivni akciji omenjajo in opozarjajo tudi na druge probleme pri nas, kot so kajenje, prepovedane droge, nasilje v družini ipd.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, kvantitativna, eksplorativna ali poizvedovalna in deskriptivna ali opisna. Osnova moje raziskave pa so bila podana mnenja (besedni opisi) naključnih mimoidočih. Z analizo le-teh sem želel ugotoviti, kakšen je bil njihov odziv na preventivno akcijo projekta Sporočilo v steklenici pa tudi, kakšno splošno mnenje imajo ljudje o alkoholizmu v Sloveniji.

3.2 Spremenljivke

Spremenljivke so:

- mnenja o akciji;
- mnenje o zavedanju problematike alkoholizma v Sloveniji;
- mnenja, da je premalo takšnih akcij;
- mnenja o nasprotovanju manj tveganemu pitju;
- mnenja, da je akcija neučinkovita, nekoristna;
- mnenja: »To se mene ne tiče.«
- mnenja o zavedanju škodljivosti alkoholnih pijač;
- mnenja o pripisovanju večjega pomena drugim problematikam (kajenje, uživanje trdih drog, kot so heroin, kokain ipd.,...);
- mnenja ljudi, ki pristopijo, a o akciji ne podajo mnenja.

Vsa ta mnenja pa imajo naslednje modalitete:

- pozitivno;
- negativno;
- neopredeljeno.

3.3 Viri podatkov

Podatke sem pridobil na način nestandardiziranega spraševanja, ki je potekalo neposredno z naključnim mimoidočim vprašancem. Vprašanj nisem imel vnaprej sestavljenih, temveč sem si določil teme pogovora (mnenje o preventivni akciji, zavedanje škodljivosti alkoholnih pijač itd.), kar je posledično vplivalo na vsebino, način in trajanje pogovora s sogovornikom.

3.4 Populacija

Populacijo raziskave sestavljajo ljudje, ki so v času moje preventivne akcije med 2. in 12. aprilom 2008 ob sredah, četrkih, petkih in sobotah med 9. in 15. uro slučajno obiskali Maistrov trg v Kranju.

Obiskovalci so bili vseh starostnih kategorij, katere pa sem predhodno razdelil na:

- mlajšo generacijo (od 14 do 30 let);
- srednjo generacijo (od 31 do 65 let);
- starejšo generacijo (nad 65 let).

3.5 Zbiranje podatkov

Mnenja naključnih mimoidočih sem zbiral na stojnici na Maistrovem trgu v Kranju, in sicer pri preventivni akciji projekta Sporočilo v steklenici. Ta akcija je potekala leta 2008, in sicer v mesecu aprilu.

Vsako mnenje sem si tudi zabeležil v zvezek. Ob tem pa sem k vsakemu mnenju pripisal tudi, v katero generacijo spada oseba, ki je podala mnenje.

3.6 Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem nato obdelal kvalitativno in kvantitativno.

3.6.1 Kvalitativna analiza podatkov

Zbrana mnenja sem najprej uredil in smiselno določil enote kodiranja glede na to, kar sem želel z raziskavo ugotoviti.

Primer:

Mnenje: »Fajn akcija, saj to je res velik problem v Sloveniji.« (srednja generacija)

Enota kodiranja: pozitivno mnenje (srednja generacija)

Na tak način sem vsa mnenja razdelil na naslednje enote kodiranja:

- glede na mnenje:
 - pozitivno mnenje;
 - negativno mnenje;
 - neopredeljeno mnenje;
- glede na generacije:
 - mlajša generacija;
 - srednja generacija;
 - starejša generacija.

Nato sem tem mnenjem pripisal še pojme (odprto kodiranje).

Primer:

Mnenje: »Fajn akcija, saj to je res velik problem v Sloveniji.« (srednja generacija)

Pojem: zavedanje problematike

Mnenja, ki sem jim pripisal isti pojem, sem nato ločil od drugih mnenj, ki spadajo pod drug pojem in tako organiziral podatke v naslednje podkategorije:

- pozitivna mnenja:
 - podpiranje, pohvala akcije in plakatov;
 - zavedanje problematike alkoholizma v Sloveniji;
 - mnenje, da je premalo takšnih akcij;
- negativna mnenja:
 - nasprotovanje manj tveganemu pitju alkoholnih pijač;
 - mnenja, da je akcija neučinkovita, nekoristna;
 - »To se mene ne tiče.«;
- neopredeljena mnenja:
 - zavedanje škodljivosti alkoholnih pijač;
 - pripisovanje večjega pomena drugim problematikam;

- pristopi, o akciji ne poda mnenja.

3.6.2 Kvantitativna analiza podatkov

Ko sem mnenja imel razdeljena v kategorije, sem dobljene podatke ročno obdelal. Najprej sem jih preštel glede na vrsto kategorije in iz dobljenih rezultatov nato izračunal vrstične in stolpčne procenete. Le-ti so mi pomagali, da sem prišel do rezultatov, ki so me zanimali.

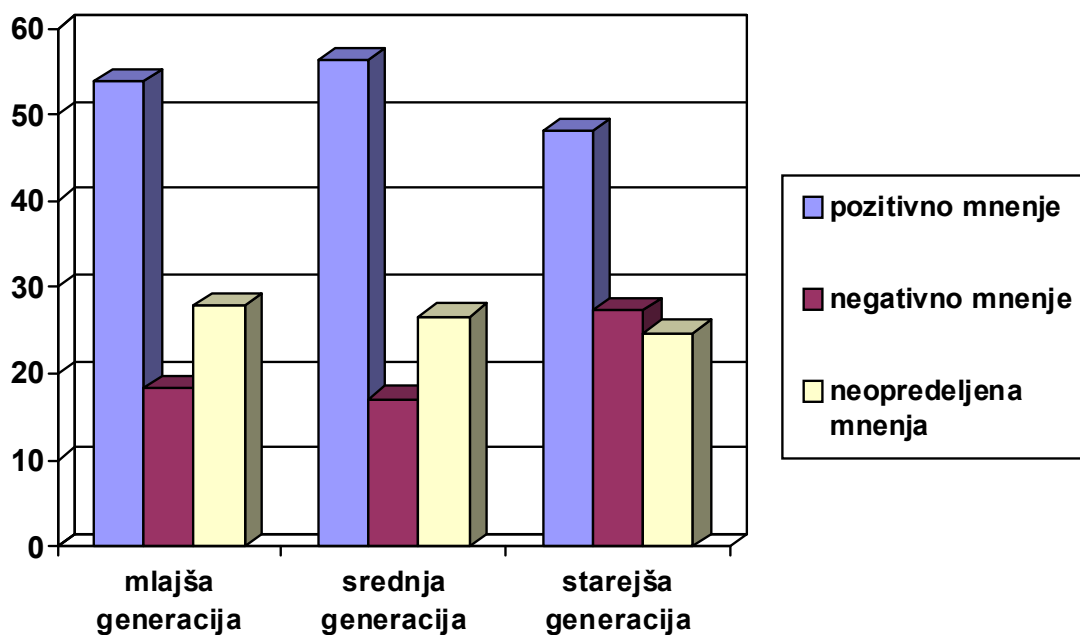
4 REZULTATI

Rezultati, ki sem jih dobil, mi povedo naslednje podatke:

Tabela 4.1: Število posameznih mnenj glede na posamezne generacije

Generacija/vrsta mnenja		Pozitivno mnenje	Negativno mnenje	Neopredeljena mnenja	Skupno število mnenj
Mlajša generacija	Število mnenj	112	38	58	208
	% po vrstici	53,85	18,27	27,88	100
	% po stolpcu	49,78	46,34	51,33	49,52
Srednja generacija	Število mnenj	76	23	36	135
	% po vrstici	56,30	17,04	26,67	100
	% po stolpcu	33,78	28,04	31,86	32,14
Starejša generacija	Število mnenj	37	21	19	77
	% po vrstici	48,05	27,27	24,68	100
	% po stolpcu	16,44	25,61	16,81	18,33
Skupno število mnenj	Število mnenj	225	82	113	420
	% po vrstici	53,57	19,52	26,90	100

Graf 4.1: Število posameznih mnenj glede na posamezne generacije



Iz tabele in grafa 4.1 je razvidno, da je skupno število mnenj 420 (100%), od tega je 225 (53,57%) pozitivnih mnenj, 82 (19,52%) negativnih mnenj in 113 (26,90%) neopredeljenih mnenj.

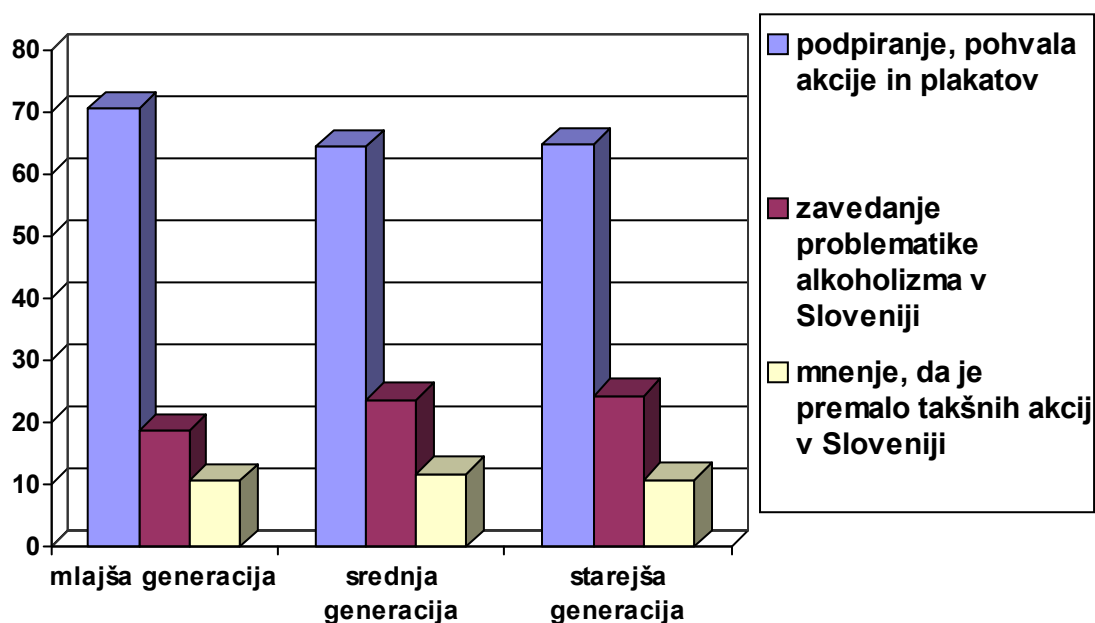
Od tega je največ mnenj podala mlajša generacija (49,52%), najmanj pa starejša generacija (18,33%).

4.1 Pozitivna mnenja

Tabela 4.2: Število posameznih pozitivnih mnenj glede na posamezne generacije

GENERACIJA / VRSTA MNENJA		PODPIRANJE, POHVALA AKCIJE IN PLAKATOV	ZAVEDANJE PROBLEMATIKE ALKOHOLIZMA V SLOVENIJI	MNENJE, DA JE PREMALO TAKŠNIH AKCIJ V SLOVENIJI	SKUPNO ŠTEVILO IZJAV/MNENJ
MLAJŠA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	79	21	12	112
	% PO VRSTICI	70,54	18,75	10,71	100
	% PO STOLPCU	51,97	43,75	48	49,77
SREDNJA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	49	18	9	76
	% PO VRSTICI	64,47	23,68	11,84	100
	% PO STOLPCU	32,23	37,5	36	33,77
STAREJŠA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	24	9	4	37
	% PO VRSTICI	64,86	24,32	10,81	100
	% PO STOLPCU	15,78	18,75	16	16,44
SKUPNO ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	152	48	25	225
	% PO VRSTICI	67,55	21,33	11,11	100

Graf 4.2: Število posameznih pozitivnih mnenj glede na posamezne generacije



Iz tabele in grafa 4.2 lahko ugotovimo, da je največ pozitivnih mnenj podala mlajša generacija (49,77%), in sicer v vseh treh podkategorijah:

- podpiranje, pohvala akcije in plakatov (51,97%);
- zavedanje problematike alkoholizma v Sloveniji (43,75%);
- mnenje, da je premalo takšnih akcij (48%).

Najmanjše število pozitivnih mnenj pa je podala starejša generacija (16,44%), prav tako v vseh treh podkategorijah:

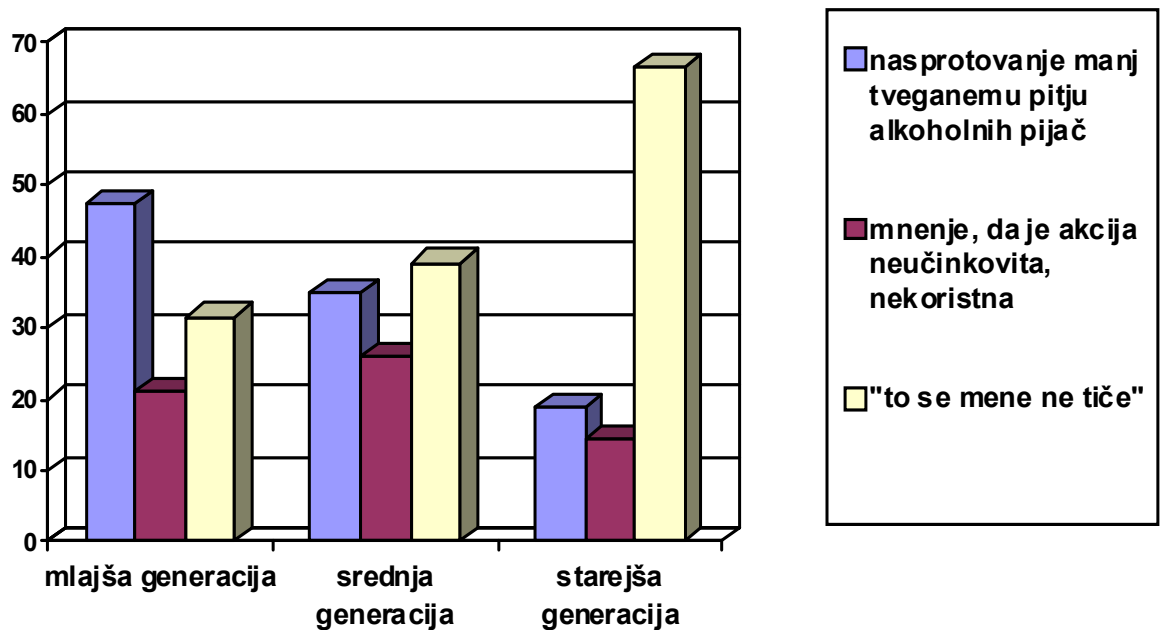
- podpiranje, pohvala akcije in plakatov (15,78%);
- zavedanje problematike alkoholizma v Sloveniji (18,75%);
- mnenje, da je premalo takšnih akcij (16%).

4.2 Negativna mnenja

Tabela 4.3: Število posameznih negativnih mnenj glede na posamezne generacije

GENERACIJA / VRSTA MNENJA		NASPROTOV ANJE MANJ TVEGANEMU PITJU ALKOHOLNIH PIJAČ	MNENJE, DA JE AKCIJA NEUČINKOVITA, NEKORISTNA	»TO MENE TIČE.« SE NE	SKUPNO ŠTEVILO IZJAV/ MNENJ
MLAJŠA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	18	8	12	38
	% PO VRSTICI	47,37	21,05	31,58	100
	% PO STOLPCU	60	47,05	34,29	46,34
SREDNJA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	8	6	9	23
	% PO VRSTICI	34,78	26,08	39,13	100
	% PO STOLPCU	26,67	35,29	25,71	28,05
STAREJŠA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	4	3	14	21
	% PO VRSTICI	19,05	14,29	66,67	100
	% PO STOLPCU	13,33	17,65	40	25,61
SKUPNO ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	30	17	35	82
	% PO VRSTICI	36,59	20,73	42,68	100

Graf 4.3: Število posameznih negativnih mnenj glede na posamezne generacije



V tabeli in na grafu 4.3 lahko opazimo, da je tudi negativnih mnenj največ podala mlajša generacija (46,34%), ampak samo v dveh podkategorijah:

- nasprotovanje manj tveganemu pitju alkoholnih pijač (60%);
- mnenje, da je akcija neučinkovita, nekoristna (47,05%).

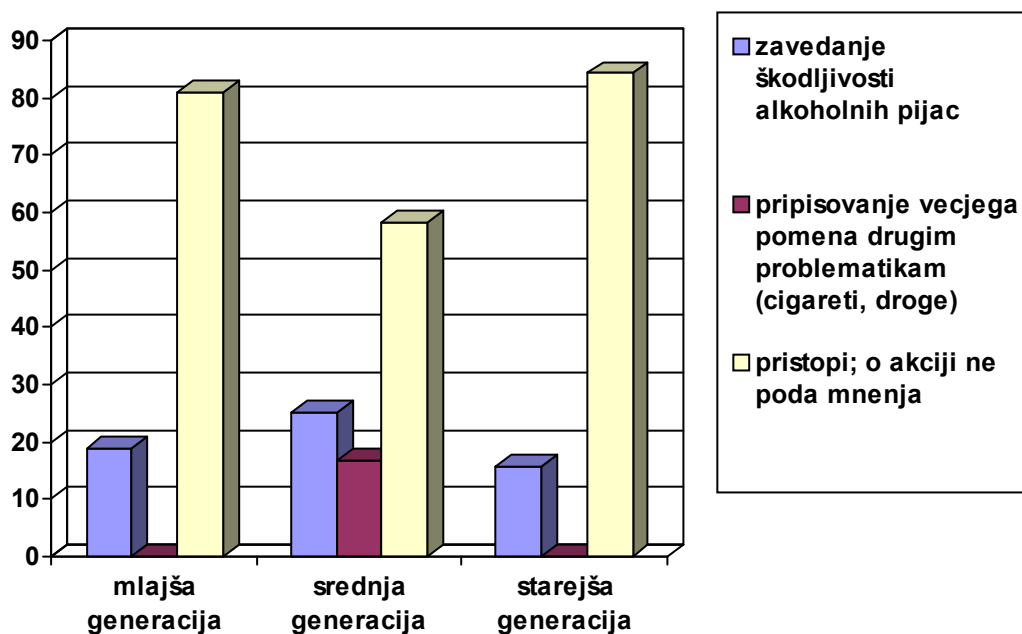
Pri zadnji podkategoriji (»To se mene ne tiče.«) pa je največ mnenj podala starejša generacija (40%), čeprav je ta od vseh treh generacij podala najmanj negativnih mnenj (25,61%).

4.3 Neopredeljena mnenja

Tabela 4.4: Število posameznih neopredeljenih mnenj glede na posamezne generacije

GENERACIJA / VRSTA MNENJA		ZAVEDANJE ŠKODLJIVOSTI ALKOHOLNIH PIJAČ	PRIPISOVANJE VEČJEGA POMENA DRUGIM PROBLEMATIKAM (CIGARETI, DROGE)	PRISTOPI; O AKCIJI NE PODA MNENJA	SKUPNO ŠTEVILO IZJAV/MNENJ
MLAJŠA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	11	0	47	58
	% PO VRSTICI	18,97	/	81,03	100
	% PO STOLPCU	47,82	/	55,95	51,32
SREDNJA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	9	6	21	36
	% PO VRSTICI	25	16,67	58,33	100
	% PO STOLPCU	39,13	100	25	31,85
STAREJŠA GENERACIJA	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	3	0	16	19
	% PO VRSTICI	15,79	/	84,21	100
	% PO STOLPCU	13,04	/	19,04	16,81
SKUPNO ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	ŠTEVILO IZJAV/MNENJ	23	6	84	113
	% PO VRSTICI	20,35	5,31	74,34	100

Graf 4.4: Število posameznih neopredeljenih mnenj glede na posamezne generacije



Iz tabele in grafa 4.4 je razvidno, da so bila ta mnenja najbolj neenakomerno porazdeljena, sicer pa je tudi tukaj največ mnenj podala mlajša generacija (51,32%), najmanj pa starejša generacija (16,81%). Kot zanimivost pa bi izpostavil srednjo generacijo kot edino, ki je pripisovala večji pomen drugim problematikam (cigareti, droge ...).

5 RAZPRAVA

Na splošno je največ mnenj podala mlajša generacija, najmanj pa starejša generacija. Glede na vrsto mnenja pa je bilo največ pozitivnih mnenj, najmanj pa je bilo negativnih.

5.1 Pozitivna mnenja

5.1.1 Primerjava rezultatov glede na posamezno pozitivno mnenje

Tako je pri prvi podkategoriji (podpiranje, pohvala akcije in plakatov) največji delež mnenj podala mlajša generacija, najmanjši pa starejša generacija.

Pri drugi podkategoriji (zavedanje problematike alkoholizma v Sloveniji) je prav tako največje število mnenj podala mlajša generacija, najmanjše pa starejša generacija.

Tudi pri tretji podkategoriji (mnenje, da je premalo takšnih akcij) je največ mnenj podala mlajša generacija in najmanj starejša generacija.

5.1.2 Primerjava rezultatov glede na posamezno generacijo

Med mlajšo generacijo je bilo največ podanih mnenj v prvi podkategoriji (podpiranje, pohvala akcije in plakatov), najmanj pa v tretji podkategoriji (mnenje, da je premalo takšnih akcij).

Med srednjo generacijo je bilo prav tako največ podanih mnenj v prvi podkategoriji (podpiranje, pohvala akcije in plakatov), najmanj pa v tretji podkategoriji (mnenje, da je premalo takšnih akcij).

Starejša generacija pa je tudi največ mnenj podala v prvi podkategoriji (podpiranje, pohvala akcije in plakatov), najmanj pa v tretji podkategoriji (mnenje, da je premalo takšnih akcij).

5.2 Negativna mnenja

5.2.1 Primerjava rezultatov glede na posamezno negativno mnenje

Pri prvi podkategoriji (nasprotovanje manj tveganemu pitju alkoholnih pijač) je največje število mnenj podala mlajša generacija, najmanjše pa starejša generacija.

Pri drugi podkategoriji (mnenje, da je akcija neučinkovita, nekoristna) je prav tako največje število mnenj podala mlajša generacija, najmanj pa starejša generacija.

Pri tretji podkategoriji (»To se mene ne tiče.«) pa je največ mnenj podala starejša generacija, najmanj pa srednja generacija.

5.2.2 Primerjava rezultatov glede na posamezno generacijo

Med mlajšo generacijo je bilo največ podanih mnenj v prvi podkategoriji (nasprotovanje manj tveganemu pitju alkoholnih pijač), najmanj pa v drugi podkategoriji (mnenje, da je akcija neučinkovita, nekoristna).

Med srednjo generacijo je bilo največ podanih mnenj v tretji podkategoriji (»To se mene ne tiče.«), najmanj pa v drugi podkategoriji (mnenje, da je akcija neučinkovita, nekoristna).

Starejša generacija je največ mnenj podala v tretji podkategoriji (»To se mene ne tiče.«), najmanj pa v drugi podkategoriji (mnenje, da je akcija neučinkovita, nekoristna).

5.3 Neopredeljena mnenja

5.3.1 Primerjava rezultatov glede na posamezno neopredeljeno mnenje

Pri prvi podkategoriji (zavedanje škodljivosti alkoholnih pijač) je največje število mnenj ponovno podala mlajša generacija, najmanjše pa starejša generacija.

Pri drugi podkategoriji (pripisovanje večjega pomena drugim problematikam) je srednja generacija edina, ki je podala mnenje.

Pri tretji podkategoriji (pristopi; o akciji ne poda mnenja) je največje število mnenj ponovno podala mlajša generacija, najmanj pa starejša generacija.

5.3.2 Primerjava rezultatov glede na posamezno generacijo

Med mlajšo generacijo je bilo največ podanih mnenj pri tretji podkategoriji (pristopi; o akciji ne poda mnenja), medtem ko pri drugi podkategoriji ni bilo podanega nobenega mnenja.

Med srednjo generacijo je bilo največ podanih mnenj v tretji podkategoriji (pristopi; o akciji ne poda mnenja), najmanj pa v drugi podkategoriji (pripisovanje večjega pomena drugim problematikam).

Starejša generacija je podala največ mnenj v tretji podkategoriji (pristopi; o akciji ne poda mnenja), medtem ko pri drugi podkategoriji (pripisovanje večjega pomena drugim problematikam) ni bilo podanega nobenega mnenja.

5.4 Omejitve raziskave

- Ponekod sem imel le manjše število mimoidočih za posamezno mnenje, zato bi lahko bili podatki malce izkrivljeni. Če bi želel dobiti realno primerjavo, bi moral imeti enako število mnenj pri vseh treh generacijah.
- Ko sem mimoidoče razvrščal v starostno kategorijo, morda pri kakšni osebi nisem predvidel ustrezne starosti; poleg tega pa si nekaterih mimoidočih tudi nisem zapomnil, zato je lahko kakšna oseba podala mnenje dvakrat ali pa celo dve različni mnenji.
- Malo je bilo takšnih, ki so sami od sebe pristopili k stojnici, zato bi bili lahko rezultati bistveno drugačni, če se ne bi sam sprehodil med ljudmi in jim ponudil brošuro ter jih kaj povprašal. Prav tako pa se postavlja tudi vprašanje, koliko bi bilo v tem primeru sploh zanimanja in, ali bi bila preventivna akcija tudi tako dobro sprejeta.

6 SKLEPNE UGOTOVITVE

Z raziskavo sem prišel do sledečih ugotovitev:

- Glede na to, da je bilo med posameznimi mnenji najmanj negativnih mnenj in daleč največ pozitivnih mnenj, predvsem podpiranja in pohval akcije, lahko sklenem, da je bila preventivna akcija med ljudmi dobro sprejeta.
- Ker je bila med vsemi negativnimi mnenji le petina tistih, ki so menili, da je akcija neučinkovita in nekoristna, lahko sklepam, da ljudje vendarle v preventivnih akcijah na področju alkoholizma, kot je akcija projekta Sporočilo v steklenici, vidijo nek smisel in korist.
- Pri mlajši generaciji je bilo malo tistih, ki so menili, da bi se moralo izvajati še več takšnih akcij. Iz tega lahko sklepam, da pri mladih ni velikega zanimanja za takšne akcije. Poleg tega je bilo pri njih tudi največ negativnega mnenja, predvsem nasprotovanja manj tvegane pitju alkoholnih pijač, kar kaže na to, da je v današnjem času prepogosto in prekomerno pitje alkoholnih pijač pri mladih resnično velik problem.
- Zanimiv je tudi podatek, da je mlajša generacija med vsemi generacijami, pa tudi glede na vrsto mnenja podala največje število pozitivnih mnenj, iz česar lahko predvidevam, da so akcijo pohvalili in se zavedali problematike alkoholizma v Sloveniji tisti mladi, ki sami ne pijejo alkoholnih pijač oz. pijejo manj tvegano; tisti mladi, ki pa pijejo na škodljiv ali tvegane način, pa so se stojnici izognili ali pa so le pristopili, vzeli brošuro, a mnenja niso podali.
- Pri srednji in starejši generaciji bi pričakoval, da za problematiko alkoholizma pri nas in preventivno akcijo, povezano z njo, kaže veliko zanimanja, saj imajo ti ljudje največ življenjskih izkušenj in bi lahko podali najbolj celostno sliko o alkoholu in uživanju alkoholnih pijač pri nas; vendar sklenem lahko ravno obratno. Pri omenjenih generacijah je bilo glede na negativna in neopredeljena mnenja največ tistih, ki o akciji niso podali mnenja, in tistih, ki so s svojim pristopom pokazali, da se jih to ne tiče, kar kaže na to, da smo ljudje v Sloveniji še vedno premalo angažirani za reševanje problema alkoholizma pri nas, poleg tega pa je tudi prag tolerance, kar se tiče problematike alkoholizma v Sloveniji, še vedno previsok.

- Glede na to, da je bila srednja generacija edina (pa še to v zanemarljivem deležu - izmed vseh neopredeljenih mnenj je bilo takšnih le pet odstotkov), ki je pripisovala večji pomen drugim problematikam (cigareti, droge, nasilje ipd.), lahko sklenem, da ljudje na splošno premalo delujemo na področju reševanja omenjenih problemov, niti o njih ne razmišljamo kaj dosti.

7 PREDLOGI

- Potrebno bi bilo izvajati več preventivnih akcij na področju alkoholizma, s katerimi bi ljudi ozaveščali o škodljivih posledicah pri pitju alkoholnih pijač, spodbujali k manj tveganemu pitju le-teh ter neposredno zmanjševali splošno družabno pitje in alkoholizem.
- Podobne preventivne akcije bi bilo potrebno izvajati tudi na drugih področjih, kot so spolno nasilje, vrstniško nasilje, kajenje, prepovedane droge ipd.
- Menim, da so šole in starši med najbolj odgovornimi za preprečevanje čezmernega pitja alkoholnih pijač pri otrocih, pa tudi za preprečevanje kajenja, uživanja drugih drog in raznih vrst nasilja, zato bi se morali omenjenim problemom ravno ti v prihodnosti bolj temeljito posvetiti. Na šolah bi bilo potrebno na področju alkoholizma pogosteje izvajati različne delavnice; to bi predlagal zlasti v osnovnih šolah, saj je eno najprimernejših obdobj za izvajanje preventive na področju alkoholizma ravno obdobje pred puberteto, to je med 9. in 11. letom otrokove starosti.
- Najstniki se v današnjem času velikokrat po nekom zgledujejo; zato bi bilo dobro, da bi vsaka šola spodbudila nekaj članov vrstniške skupine, ki imajo zdrav življenjski slog, da bi ti javno pojasnjevali, zakaj ne uživajo alkohola in prepovedanih drog; s tem pa bi potem spodbujali tudi druge k takšnemu načinu življenja. Seveda pa je pri tem osnovni pogoj, da so člani vrstniške skupine s strani najstnikov spoštovani; v nasprotnem primeru takšen prijem verjetno ne bi bil učinkovit.
- Posebno pozornost bi bilo treba posvetiti družinam, v katerih so starši s pivskimi navadami, saj so ravno otroci iz teh družin med najbolj ogroženimi.
- Starši bi se morali več časa posvečati svojim otrokom ter jim večkrat predstaviti alternativne možnosti za preživljanje prostega časa (ukvarjanje s športnimi aktivnostmi, potovanja, izleti, prebiranje knjig itd.), kajti menim, da otroci teh možnosti velikokrat sploh ne uvidijo.
- Slovenci se po mojem mnenju premalo zavedamo problematike alkoholizma pri nas. Če bi se želeli uspešneje soočiti s tem problemom, bi se moral vsak izmed nas zavzemati za reševanje le-tega; s tem mislim tudi na tiste, ki alkoholnih pijač sploh ne uživajo ali pa menijo, da se njih to ne tiče – menim, da v današnjem času skoraj vsakdo pozna nekoga, ki čezmerno uživa alkoholne pijače ali pa ima z njim povezane

težave, zato po mojem prepričanju danes skorajda ni človeka, ki ne bi bil z alkoholom tako ali drugače povezan.

8 VIRI

8.1 Uporabljena literatura

1. Bajec, Anton et al. 1998. Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: DZS.
2. Bevc Stankovič, Mojca et al. 2003. Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo... Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
3. Brošura »Manj alkohola več življenja« (Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana).
4. Costa, Claudia. 1994. Alkohol in mladi. Diplomaska naloga. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
5. Duval, Lucien-Aime. 1997. Otrok, ki se je igral z luno. Koper: Ognjišče.
6. Forrest, Gary G. 1998. How to cope with a teenage drinker. Changing Adolescent Alcohol Abuse. New York: Atheneum.
7. Kastelic, Andrej, Mikulan, Marija. 2004. Mladostnik in droga. Priročnik za starše in učitelje. Ljubljana: Prohealth.
8. Keber, Darja. 2005. Tolerantnost ljudi do pitja alkoholnih pijač. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
9. Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu. Uradni list RS, št. 59/2002.
10. Kolšek, Marko. 2007. Sporočilo v steklenici (besedilo Marko Kolšek; avtorji plakatov študentke in študenti ALUO). Ljubljana: CINDI Slovenija.
11. Mesec, Blaž. 1997. Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
12. Mesec, Blaž. 2007. Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
13. Mesec, Blaž, Cigoj Kuzma, Nika. 2001. Navodilo za pisanje diplomske naloge in opravljanje diplomskega izpita. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
14. Milčinski, Lev. 1975. Droga – človek – družba. Ljubljana: Dopisna delavska univerza „Univerzum“.
15. Može, Aleksander. 2007. Odvisnost od alkohola. Razvoj in zdravljenje. Idrija: Bogataj.
16. Ovsenik, Marija, Ambrož, Milan. 1999. Neprofitni avtopoietični sistemi. Škofja Loka: Inštitut za samorazvoj d.o.o.

17. Ovsenik, Marija, Ambrož, Milan. 2006. Upravljanje sprememb poslovnih procesov. Portorož: Turistica - Visoka šola za turizem.
18. Picchi, Mario. 1995. Projekt človek. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
19. Prijatelj, Anton. 1992. Pijem, torej sem? Novo mesto: Dolenjska založba.
20. Ramovš, Jože. 1983. Boj za življenje družine. Alkoholno omamljen II. Celje: Mohorjeva družba.
21. Ramovš, Jože. 1986. Alkoholno omamljen. Celje: Mohorjeva družba.
22. Ramovš, Jože. 1988. Socialni delavec in alkoholizem. Ljubljana: Delavska enotnost.
23. Ramovš, Jože. 1995. Slovenska sociala med včeraj in jutri. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
24. Ramovš, Jože. 2001. Slovar socialno alkoholološkega izrazja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
25. Rugelj, Janez. 1977. Dolga pot. Vrnitev alkoholika in njegove družine v ustvarjalno življenje. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije v sodelovanju z Republiškim koordinacijskim odborom za boj proti alkoholizmu pri RK SZDL Slovenije in Društvom terapevtov za alkoholizem SR Slovenije.
26. Rugelj, Janez. 1985. Zmagovita pot. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
27. Rugelj, Janez. 2000. Pot samouresničevanja. Ljubljana: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
28. Zakon o varnosti cestnega prometa. Uradni list Republike Slovenije, št. 83/04.
29. Ziherl, Slavko. 1988. Kako se upremo alkoholu. Ljubljana: Mladinska knjiga.

8.2 Internetni viri

1. Kastelic, Andrej, Hovnik Keršmanc, Marjetka, Zorec Karlovšek, Majda. Alkohol. [Feb 25], <http://med.over.net/zasvojenost/alkoholizem.htm>.
2. Kerstin Petrič, Vesna, Košir, Matej. 2007. Alkohol in alkoholna politika v Sloveniji in Evropi. [Feb 25], http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/NOVICE_2007/srecanje_za_novinarje_april_2007/predstavitev_alkohol.ppt.
3. Šešok, Janja et al. 2006. Poraba alkohola in kazalci škodljive rabe alkohola v Sloveniji v letu 2005 - IVZ. [Feb 25],

http://www.brezalkohola.si/pdf/poraba_alkohola_in_kazalci_skodljive_rabe_ivz.pdf.

4. Vlada Republike Slovenije, Urad za droge. Droge Tvoj vodnik. [Feb 25],

<http://www.uradzadroge.gov.si>.

5. Anonimni alkoholiki (dobrodošel pri nas). [Feb 28],

www.aa-drustvo.si.

6. Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov. [Feb 28],

www.al-anon-drustvo.si.

9 PRILOGA (Zbrani komentarji mimoidočih)

- »Poznam ta projekt. Se že izvaja kar nekaj časa. Mislim, da bi moglo biti več takih akcij in sodelovanj.« (Ž - v nadaljevanju ženska, ML – v nadaljevanju mlajša generacija)
- »Jaz ne pijem, moj brat je pa alkoholik.« (M – v nadaljevanju moški, ML)
- »A res en kozarec vina pomaga za zdravje? Mislim, da ne pijem tvegano.« (M, ML)
- »Tega na veselicah ne bi smel deliti!« (M, ML)
- »Sem mislila, da so to kaki parfumi, ampak tudi to je nekaj koristnega...« (Ž, ML)
- Se izogiba alkoholu, sploh ne pije. Pravi, da bi takih akcij moglo biti več med mladimi. (Ž, ML)
- »Mi smo kul, mi pijemo v mejah normale. Zelo zanimive slike!« (2M – v nadaljevanju dva moška, ML)
- »Jaz ne pijem, skoraj abstiniram. Meni to ne diši, mi ne paše...Eh, to ni dobro.« (Ž, ML)
- »Zelo zanimivo... Mogoče pa bo za naju tudi kaj koristnega v tem!« (2Ž – v nadaljevanju dve ženski, ML)
- Ju zanima tematika, ker delata o tem seminarsko nalogo. Rešili sta tudi test. (2Ž, ML)
- Pristopilo je pet mladih fantov in vprašali so, ali imam kaj šnopsa za popit. Ko sem jim dejal, da izvajam prev. akcijo in spodbujam k manj tveganemu pitju alkoholnih pijač, je en nato rekel: »Brez veze, če nimaš! Ko ga boš meu, bom pršu nazaj, prej pa ne!« (M, ML)
- Pristopila in vzela letak ter povedala: »To akcijo sem zasledila že lani in mi je zelo všeč.« (Ž, ML)
- Akcija se jima zdi zelo zanimiva. (2Ž, ML)
- Z zanimanjem pristopita in vzameta letak. (M in Ž, ML)
- Z zanimanjem je pogledal, kaj imam na stojnici, ko sem mu povedal, za kaj gre, je samo rekel: »Ne, ne!« in odšel. (M, ML)
- Mlada punca se je ustavila, ker je že prej dobila letak, na katerem jo je šokiral podatek, da otroci do 10. leta pijejo večkrat mesečno in je želela preveriti, ali je to res. (Ž, ML)
- Zanimalo ga je, kdo to organizira. Izrazil navdušenje nad akcijo in zloženkami. (M, ML)
- Študentka medicinske fakultete je povedala, da je delala preventivno, po šolah, v zvezi s spolno prenosljivimi boleznimi, na med-vrstniški način (vrstnik-vrstniku). Predlagala je, da bi se lahko te akcije lotil na podoben način. (Ž, ML)
- »Oooo, to pa sem tudi jaz sodelovala!« (Ž, ML)
- Oglasila se je študentka likovne akademije, ki je narisala enega izmed plakatov. Navdušena

- nad akcijo, saj je že lani sodelovala. (Ž, ML)
- Akcija se jima zdi super. Predlagata, da bi moral te plakate obesiti po študentskih domovih. Mogoče bi pa le kaj zaleгло. (2Ž, ML)
 - Pravi, da pozna to akcijo, vendar sama ne konzumira. (Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopi in posluša kar sem mu povedal o akciji. (M, ML)
 - »Kva mate to, anti-alko? A mate kaj za martinovo?« (Ž, ML)
 - »Ej, to je noro! Danes folk ne zna več žurat brez alkota! V Londonu imajo na steklenici napisane enote popitega alkohola in baje zaj to tudi pri nas uvajajo. Slovenci sploh ne znamo pit, ker nimamo meje!« (M, ML)
 - Menita, da s tem nimata težav in niti nikogar ne poznata, ki bi imel s tem težave... Ju pa zanima, kaj počnem in kdo ima to akcijo. Želita mi uspešno akcijo. (M in Ž, ML)
 - »Bova vzela te letake. Sva pa že videla to reklamo z odrezano glavo...projekta pa ne poznama.« (2M, ML)
 - Navdušene nad akcijo, plakati in njihovimi sporočili. »A boš to akcijo imel še kje v Sloveniji? A ti podatki res držijo? A res toliko popijemo? Koliko je meja manj tveganega pitja?« (3Ž, ML)
 - »Jaz imam dober odnos do alkohola. Ni ga preveč. Pijem recimo 1x na teden, ko grem ven. Spijem, da mi da pogum, da stopim do kakšne punce.« (M, ML)
 - Vzela letak in odšla. (Ž, ML)
 - Pristopila, vzela letak, ga malo prebrala in brez besed odšla. (Ž, ML)
 - Ogledoval si je plakate, ko sem ga ogovoril, je vzel letak, nekaj zamomljal in odšel. (M, ML)
 - Ogledovali sta si plakate, ker sta študentki likovne umetnosti; o akciji nista želeli govoriti. (2Ž, ML)
 - »Joj, pa mi daj en letak... (z očmi zavije) Pa saj jaz nič ne pijem...« (Ž, ML)
 - »Ja pri nas v Bosni je isto kot v Sloveniji...Se moški zelo zapijajo. Se mi zdi, da je pri vas to bolj enakopravno - pri nas so ženske bolj v gospodinjstvu... Super akcija!! Dobro delajte!« (M, ML)
 - »A imate še kakšno vrečko za te letake noter dajat?«(2Ž, ML)
 - »Kaj mate to? Antipropagando za pitje?« Pove, da je pred tem, ko je pristal na cesti, dva meseca pil do konca. Ko se je streznil, pa je pil naprej. No zdaj je na srečo spet doma in ne pije. Ampak sedaj kadi. (M, ML)
 - Prebral je prvo stran brošure in nekaj podatkov in povedal, da to ni res, ker ti podatki

- zavajajo. Če bi bilo to res, bi on bil že mrtev. (M, ML)
- Pohvalijo akcijo in vzamejo letak. (3Ž, ML)
 - »To pa res rabiva. Se bova zamislila.« Prideta nazaj in vzameta še več letakov, da jih bosta razdelila še drugim. (2M, ML)
 - »Ravno gremo v gostilno, pa bomo to malo prebrali. Drugače pa že dolgo nismo pili...vse od Martinovega!« (3M, ML)
 - »Fajn akcija! Mate kake plakate? Uuuuuu fino...« (M, ML)
 - »Fajn se mi zdi, to kar delate, me zanima.« Vzela je še več letakov, da jih bo razdelila še drugim. (Ž, ML)
 - »Morali bi podražiti alkohol, ker ko prideš v gostilno, sploh ne razmišljaš kaj boš pil. Akcija se mi zdi super. Tudi sam sodelujem v neki preventivni akciji, v svojem kraju, tako, da me zanima, če bi se dalo dobit kakšno zgibanko ali plakat?« Sam drugače dela kot natak in vidi, kaj se dogaja med mladimi. (M, ML)
 - »Sem mislu, da tuki točite vino... in odšel.« (M, ML)
 - »A te napihljive flaške tud talate?« Vzela plakat in odšla. (Ž, ML)
 - »Sj jst ne pijem alkohola. Dobr se je zavedat kaj počneš. Dons velik preveč pijejo. Potem lahko postaneš tudi odvisen. Ni dobro. Dve sošolki sta se zadnč tolk napile, da sta ble nezavestne. Sta mogle it na izpiranje želodca.« (M, ML)
 - »Alkota je definitivno preveč. Tudi sama odkar sem prišla v Ljubljano pijem veliko več. Ni nobenega nadzora, ven hodimo tudi med tednom, tako, da je veliko več svobode, prav tako pa tudi pijače. Niti Keber ni nič zmanjšal alkota s tem njegovim zakonom. Gre pa mladina pred deveto po alkohol. Misli, da je to moje trenutno obdobje in da bom kmalu bolj na trdnih tleh. Nikoli pa ne pijem tolk, da ne bi vedla, kaj delam.« (Ž, ML)
 - »Aha, no jaz ne pijem. A ste mogoče vedli to, da če daš jajček v dcl vina, se rumenjak stisne. To lahko povežem z zarodkom v maternici, če mati preveč pije... Si moreš misliti, kako se počuti otrok, ko to preko krvi pride do njega.« (Ž, ML)
 - »Kaj pa mate to?? Uuuuuu, fajn ste se spomnili!« Vzel brošurico in odhitel naprej. (M, ML)
 - Ogledovala si je plakate in povedala, da je pri nas absolutno preveč alkohola in da starega vola ne moreš spreminjati. (Ž, ML)
 - »A to podpirate?« Nato vzame zloženko in odide. (Ž, ML)
 - »Mislim, da je taka akcija premalo in da ne bo od tega nobene koristi.« (Ž, ML)
 - »Poznam akcijo! Tega bi moralo biti veliko več, sploh bolj med mladimi.« (M, ML)
 - »Moralo bi biti več tega! Predvsem mlade, pa tudi starejše, je treba bolj informirat o tem. Ja,

- poznam mejo manj tveganega pitja.« (Ž, ML)
- »Vse je v glavi. Moraš se zavedati kaj in koliko piješ ter, kaj ti bo pitje, sploh prekomerno pitje, prineslo v življenju.« (Ž, ML)
 - »Preveč je alkohola pri nas! Take akcije podpiram, ampak na kratki rok se ne opazi učinek.« (Ž, ML)
 - »Sem proti alkoholu! Sam tudi ne pijem.« (M, ML)
 - »Alkohol...ne hvala.« (M, ML)
 - Reši test, ali pije tvegano in ugotovi, da ne. Pripomni, če bi ona vodila pivsko industrijo, bi vse propadlo. (Ž, ML)
 - »Ah, to ni nič pametnega! Moški lahko spije 3 dcl na dan!« (M, ML)
 - »Eno pivo na dan, odžene zdravnika stran!« (4M, ML)
 - »Ne pijem, ker mi ne paše. Mislim, da je to zelo dobra akcija.« (Ž, ML)
 - »Mi pa ga dost pijemo. Ne vemo zakaj ga pijemo, verjetno zaradi družbe. O tem se dostikrat sprašujemo. Če pet let piješ, pol pa nehaš in začneš normalno živeti, ti to ne more škodit.« (2M, ML)
 - Ustavila se je, ker ji je bilo zanimivo. Vzela letak, pohvalila akcijo in odšla. (Ž, ML)
 - Pristopi z zanimanjem, saj so jo pritegnili plakati. Zanimala se je tudi, če lahko dobi zloženko. Dejala je, da bi jo tudi plačala. (Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopila in se pozanimala, kaj imam. Vzela sta letake. (M in Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopil in poslušal, za kaj gre. Vzel letak. (M, ML)
 - Z zanimanjem pristopili in opazovali plakate. (2Ž, ML)
 - »Poznam posledice alkoholizma, ker je oče alkoholik. Akcija se mi zdi zanimiva. A mogoče veste še kaj o AA?« (Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopili in vzeli letake. (2Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopili in se pozanimali, kaj imam. Z njima je bil en moški, ki pa je želel čimprej oditi. (M in 2Ž, ML)
 - »Ful zanimiva akcija! Predvsem plakati so ful dobri!« (2Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopita in poslušata, kaj imam. Pohvalita akcijo. (M in Ž, ML)
 - »Ali imate kakšno reklamo? Ko mu pojasnim... »Ja ta pravega ste dobli...brez veze...« (M, ML)
 - Pohvalila akcijo. (Ž, ML)
 - »Pritegnili so me plakati, ki so zelo zgovorni.« (Ž, ML)
 - Z zanimanjem pristopile in poslušale. Dobro so si ogledale plakate. »Dobra akcija!« (3Ž,

ML)

- Pritegnejo ga plakati. Zanima ga, če se bi dalo katerega dobit, ker je tudi sam včasih oblikoval plakate.(M, ML)
- »Jutri bomo pili in tega ne bomo upoštevali. Mama je medicinska sestra in mi skoz govori, da morem zdravo živeti, jaz pa tega ne delam.« (Ž, ML)
- »Mi ne pijemo, ampak tankamo!« (5M, ML)
- »Midva ne pije in ne kadiva!« (2M, ML)
- »Plakati se nama zdijo zelo zanimivi.« (2M, ML)
- »Nasprotujemo manj tveganemu pitju, ker je alkohol zakon! Manj tvegano pitje je, dokler ne obležiš na tleh...« (5Ž, ML)
- »Midva pije. Spijeva kaka 2 litra naenkrat. Alkohol se ne bova odpovedala.« (2M, ML)
- »Takrat, ko se zavedaš, da boš pijan, ne greš za volan - definitivno!« (3Ž, ML)
- Zanimala se je za plakate, kdo organizira to akcijo in pohvalila akcijo. (Ž, ML)
- »Kakšen projekt je to? Kaj imate? Lahko vzamemo...« Skratka, me dobesečno napadejo in zasujejo z vprašanji... (6M, ML)
- »Preventive je sigurno premalo pri nas! Plakati pa so mi zelo všeč, ker so tako realni.«(Ž, ML)
- »Pristopi z zanimanjem in vzame letak. Pravi, da se bo še oglasil, ker se mu mudi.« (M, ML)
- »Danes je alkoholizma veliko preveč prisotnega v Sloveniji.« (Ž, ML)
- »Saj si po kaki naporni žurki vedno rečem, da zaj pa res več nikoli ne bom pil! Ampak...pol pa pride spet kaka dobra žurka... Saj drgač je to ful dobra akcija! Tud z glavo na zabavo šopa! Res je, da danes mladina preveč pije. V srednji začnemo, v študentu pol je še hujše, sam sej pol pa se ti ne da več... spiješ 1 pir, pa je to to...« (3M, ML)
- »Mladi danes preveč pijejo, zaradi trenda, mode. Pozdravljam to akcijo!« (Ž, ML)
- Menite, da mladi preveč pijejo?« Sami ne pijeta. (Bili sta zelo zadržani.) (2Ž, ML)
- »Ooo, nekaj za brat. Grem glih na fax...« (M, ML)
- »Ne, to ni zame!« (M, ML)
- »Pravijo, da mladi preveč pijejo in se premalo gibajo. Kaj je zmerno pitje?« (5M, ML)
- Akcijo poznata in se jima zdi zelo vredno. »Mladi morajo prit čez to mejo, da pridejo k pameti. Mladi ne morejo dojet nekih stvari o akciji, dokler tega sami ne izkusijo. 1-2x na teden je vredno, če pa se pije več, pa je že preveč!« (2M, ML)
- »Ooo super... Bova prebrali!« (2Ž, ML)
- »Jaz pijem samo čez vikend. Ja, vem, manj tvegano pitje je 2 dl na dan, a ne? No, jaz pa

- pijem ravno čez teden... « (2M, ML)
- »No, več al manj to akcijo poznamo. A še mate kaj teh letakov? Bi jih še drugim dale!« (Ž, ML)
 - »Kaj pa je sporočilo te akcije? Slike so že zgovorne, dobre, namen je tudi super, ampak ta sporočila na plakatih so napisana s premajhno pisavo. Od daleč se ne vidi, kaj te slike, flaše sporočajo. Drugače pa je super akcija... Veliko uspeha!« (M, ML)
 - »Jaz čez teden nič ne pijem, pol čez vikend pa nadoknadim. Kaj se potem to izravna?« (M, ML)
 - »Jaz ponavadi preveč ne pijem naenkrat. Raje čez teden s kolegom kako pivo, ko pride na obisk.« (M, ML)
 - »Uaaauu... Mi pa gremo glih jutri pit... Bom vedo kolk ga lahko...« (M, ML)
 - »Jaz tega sploh ne rabim, ker ne pijem. Letak bom pa dala komu drugemu.« (Ž, ML)
 - »Alkohol? To pa ni zame, hvala, ne pijem. Bo komu drugemu bolj prav prišlo.« (Ž, ML)
 - »A je to za al proti alkoholu? Kolk pa je sprejemljiva meja? No, si bom še mau prebrou ta letak, pa rešu test.« (M, ML)
 - »Alkohol ja, droge pa ne. Tako je moje mnenje. Bom si pa vseeno prebral. Hvala.« (M, ML)
 - »Deci cvička za zdravje, pa nič drugega. Pet dni ne pijemo, pol pa za vikend. A vi nič ne pijete?« (Ž, ML)
 - »Kaj pa je tvegano pitje? Kje je meja?« (2M, ML)
 - »Alkohol...imate kaj za spit?« (4M, ML)
 - »Ja, to je zelo dobro! Tega bi moralo biti še več! Noben ne more več, da ne bi vsak dan vsaj enega piva spil, kot da ni več zabave brez pitja. Jaz nič ne pijem! Bodite uspešni!« (Ž, ML)
 - »A imate kaj za popiti? A mi že lahko pijemo? Do katerega leta pa ne smemo nič pit? Kaj pa naši starši? A pitje škodi? A škodi tudi našemu telesnemu razvoju?« (4M, ML)
 - »Ful fajn, da mate tako akcijo!« Ponudila mi je tudi možnost sodelovanja na farmacevtski in strojni fakulteti. (Ž, ML)
 - »Ko sem šel prejšnjič na fešto, sem to gradivo s sabo vzel. Vse že vem, vse sem si prebral! Dobro delajte naprej!« (M, ML)
 - »Za projekt sem že slišal! Ma ja, jaz pijem 1x na mesec. So mi pa dobro poznane študentske žurke – sam stanujem v študentu in dobro vem, kako to gre. Kdo pa je organizator tega projekta? Sem pa tudi seznanjen s količino popitega alkohola na osebo v Sloveniji – iz medijev.« (M, ML)
 - »Uuuu alkohol!« (M, ML)

- »Mi nadoknadimo čez vikend!« (M, ML)
- »Aha, bova pogledali in prebrali.« (2Ž, ML)
- »A mate kaj zastonj?« Mu ponudim letak: »Ah, ne to!« (M, ML)
- »Kaj naj s tem letakom?« Ko odgovorim, je dodal: »Naj bo!« (M, ML)
- »A bi se dalo kupit kak plakat?« (Ž, ML)
- »Ne bom vzel, ker nisem alkoholik!« (M, ML)
- »Fajn akcija, ampak mislim, da ne bo nič pomagala, ker današnja mladina...« (Ž, ML)
- »Zame itak ni več rešitve!« (M, ML)
- »Jaz nisem za to, jaz ravno to počnem!« (M, ML)
- »Jaz sem skoraj abstinent. Spijem zelo malo vina. Če bi bilo po mojem, bi se prodalo zelo malo vina!« (Ž, SR – v nadaljevanju srednja generacija)
- »Jaz sam kadim, pijem pa ne!« (M, ML)
- »To ni zame, ker nič ne pijem!« (Ž, ML)
- »Kaj je to kakšna reklama za alkohol? Ste za alkohol? Ko tako gledam plakate, ko so same steklenice gor, zgleda kot res prava reklama za alkohol.« (2Ž, ML)
- »Jaz sploh ne pijem. Sem musliman. Ampak vi Slovenci pa res preveč pijete.« (M, ML)
- »Jaz preveč pijem...«Potem mi je pokazal en posnetek na telefonu kako so bili pijani in koliko vrčkov (praznih) piva je natak ar odnesel ter koliko jih je spet prinesel. (M, ML)
- »Akcija ne bo imela učinka. Pogledaj, koliko mladih hodi mimo in se noben ne ustavi. Vsekakor je preveč alkohola, predvsem med starejšimi, tudi med mladimi. Tudi sam 1x tedensko pijem. Včasih malo več, včasih malo manj.« (M, ML)
- »Jaz ne pijem!« (M, ML)
- »Kaj to? Aja, alkohol. Oooo... boš to Dolencem prodaju...« in vrgel letak na mizo. (M, ML)
- »Preveč je danes prestopnega alkohola. Pojdite tamle v bar in naredite zabavo, večer brez alkohola.« (Ž, ML)
- »Sorry, tle je kapitalizem, kle gre za dnar! Te akcije so brez veze, so pa resnica!« (M, ML)
- »Ful dobra akcija! Ti plakati so ful uredi! Se bo ljudi vsaj kaj prijelo!« (Ž, ML)
- »A so ti podatki notri splošni ali so za kronične alkoholike?« (M, ML)
- »To pa je blo že lani, a ne? Ful dober projekt!« (Ž, ML)
- »Hvala, ga ne pijem!« (M, ML)
- »Nisem alkoholik. Mislim, da dons ljudje ne pijejo veliko, ker so kar ozaveščeni o posledicah pitja alkoholnih pijač.« (M, ML)
- »S tem morate nadaljevat! To se mi zdi fajn!« (M, ML),

- »To ni za nas!« (M, ML)
- Pristopita in vzameta prospekt, češ, da ga bosta prebrala. (M in Ž, ML)
- »Pa ravno danes mi o tem govoriš, pa glih včeraj smo ga žurali pa pili.« (2Ž, ML)
- Ko ponudim prospekt, očitno pokažeta nezanimanje. (2Ž, ML)
- Od daleč gledajo, kaj imam. Bližje ne upajo. (3M, 2Ž, ML)
- »Vedno se zavedava, kje je meja!« (2Ž, ML)
- »Mene glih kontra zanima...« (M, SR)
- »To akcijo pa poznam, ker je žena zdravnica.« (M, SR)
- »Izgubil sem službo zaradi alkohola. Po naključju sem prišel na poljanski nasip... Zdaj že 12 let ne pijem in sem zaposlen pri mestnem urejanju okolja. Takrat sem izgubil tudi ženo. Imam dva otroka.« (M, SR)
- »Sem že slišala za to. Eno predstavo so naredili na švicarski TV...se mi zdi zelo dobro! Zavarovalnice bodo dlje časa služile, če bodo ljudje dlje časa živeli!« (M in Ž, SR)
- »Že zdavnaj sem napolnil svojo cisterno...že pred leti...« (M, SR)
- Nagovoril sem gospoda. Ta pa je zelo grdo odreagiralo, vzel telefon in rekel: »Počakaj malo!« in se začel pogovarjati po telefonu. (M, SR)
- Gospod je sam pristopil in vprašal, če lahko dobi letak. (M, SR)
- »Hvala, jaz ne pijem. Poznam enega zelo znanega Ljubljancana, ki popije minimalno 1 liter na dan in zganja čudne scene po Ljubljani. Najraje bi ga kdaj posnel in predvajal.« (M, SR)
- »Sem abstinent. Imate še kaj takih letakov, da bi jih razdelil še prijateljem?« (M, SR)
- »Mogoče bo to kdo drugi bolj rabil?« (se je nasmejala, ko je pogledala letake) (Ž, SR)
- Vpraša, če lahko vzame en letak, za hčerko. Pravi, da so dijaki hujši kot študentje. Ne more razumeti, kako lahko pijejo čez mejo, da potem še bruhajo. (Ž, SR)
- »A tega pa še ne poznam. Me pa zanima. Bom doma prebrala.« (Ž, SR)
- Strinja se, da je to res velika problematika pri nas in predlaga, da bi z preventivo morali začeti zelo zgodaj, v družinah, saj se tam začne. (Ž, SR)
- »Kaj pa bifeje, bodo zaprli? Saj so še kr odprti! Jaz sem itak alkoholik, jaz to tako ali tako študiram. Treba bi bilo parlament raztreleti, pa poslance obesiti...« (M, SR)
- »Jaz ne rabim letakov-nimam otrok.« Pravi, da je srb in da Slovenci res pijemo kot žolne. (M, SR)
- »Pa ne že spet! Že doma me sekirajo, da preveč spijem, ker po Rugljevi teoriji, bi naj bil, če spiješ 1 dcl vina, že zasvojenec.« (Ž, SR)
- Vzela letak in vprašala, če se še da dobiti kaka zgibanka. (Ž, SR)

- »Jaz sem imel pred sedmimi leti problem z alkoholom, tako da zdaj že 7 let abstiniram. Mislim, da vaša akcija ne bo imela zelo velikega učinka.« (M, SR)
- »Alkohola je preveč med mladimi. Sploh ne znajo piti! So kot žolne. Potem je tukaj problem še denar - vse zapijejo!« (M, SR)
- »Jaz sem za alkohol!« (povedal mimogrede) (M, SR)
- Vprašala je, če imam kaj na temo odvisnosti, ker bi sin rabil letake za šolo, ker delajo nekaj na to temo. (Ž, SR)
- »Želja po opijanju je nekaj povsem drugega kot popit kozarec dobrega vina...Potreba po opijanju ima globoko psihološko ozadje. Rada imam kozarec dobrega vina,ker mi je všeč okus in vonj. Če se spomnim svoje generacije v mladostniških letih, se je sicer več pilo, vendar nas je pri večini minilo.« (Ž, SR)
- Z zanimanjem pristopi in vzame brošuro. (2Ž, SR)
- »Malo sem radovedna.« (Ogledovala si je plakate.) (Ž, SR)
- »Kaj imate to? Super akcija!« (2M, SR)
- »Oh to pa ne. Jaz sploh ne pijem!« Ni vzel letaka. (M, SR)
- Z zanimanjem pristopi in pove, da je to reklamo že videla in da se ji zdi vredno. (Ž, SR)
- »A to mate kaj v zvezi z glavo na zabavo? To je pa zelo pametno. Si bom pogledala.« (Ž, SR)
- Pristopi z zanimanjem. Vzel je več letakov, da jih bo razdelil med mladostnike, s katerimi dela. Več o tej skupini z mladimi ni želel govoriti. (M, SR)
- »Kaj to mate, kaj za alkohol?« Povem... »Odpade! Ker pri vsakem kosilu spijem deci vina.« Odide z nasmeškom. Letaka ne želi. (M, SR)
- Pravi, da se moremo Slovenci naučiti francoske kulture pitja, ker mi bi vse spili in sploh ne znamo piti! (Ž, SR)
- »To pa ni zame! En kozarček je prav fino spit. Kaj to propagirate? Da se nič ne sme spiti al kaj?« Ko mu povem, pa pove, da on spije samo kozarček po kosilu. (M, SR)
- »Joj, to pa ni zame, ker nič ne pijemo. V družini imamo napako v telesu in zato ne pijemo. V telesu nimamo encima, ki razgrajuje alkohol in zato ne pijemo.« (Ž, SR)
- »Kaj pa je to, je kakšna bedarija spet? Pri nas nihče ne pije, je pa fino, da osveščate o tem.« (Ž, SR)
- »Pitje ni tvegano. Tvegano je potem, ko kam greš.« (M, SR)
- »Slovenija je vinorodna dežela in tukaj nimamo kaj.« (Ž, SR)
- »Jaz ga obvezno ruknem. Ob kosilu pa že paše kozarček dobrega vina.« (Ž, SR)

- »Včeraj sem popil 1 liter vina. Brezdomci ga fјst pijejo, pa nimajo sladkorne, pritiska pa drugih zdravstvenih težav.« (M, SR)
- »Ah, to mi ne rabimo, ker ne pijemo.« (Ž, SR)
- »No, zanimivo, to pa je prvič, da naletim na nekaj takega...« (Ž, SR)
- »Kaj pa mate to? Aha...ja kakšen kozarček vina, pa ni nič narobe, saj tud zdravniki tak pravijo!« (M, SR)
- »Jaz sploh ne pijem alkohola. Mam slabe izkušnje z njim. Pred tridesetimi leti sem se na neki veselici ful napil. Kak mi je blo pol hudo... Sem se kar naslednji dan odločil, da ne bom več nič pil. Take akcije, kot jih imate, so mi všeč in jih podpiram.« (M, SR)
- »Poznam mejo manj tveganega pitja. Se tega skušam držat. Takih projektov, kot je ta vaš, pa bi moglo biti več! Se mi zdijo zanimivi!« (Ž, SR)
- »Čokolada in vino gresta skupaj. Sam sem večkrat trezen kot pijan.« (M, SR)
- »Pijem občasno, odvisno od situacije. Mejo manj tveganega pitja poznam. Včasih spijem pri kosilu 1/2 deci vina, to pa je tudi vse.« (Ž, SR)
- »Zase vem, da ne pijem tvegano. Me pa zanima koliko je meja za otroke.« (Ž, SR)
- »A-a, nikad ne pijem! Bom pa odnesel brošurice svojim otrokom.« (M, SR)
- »Jaz rad pijem, zelo rad. Ob vinu uživam...« (M, SR)
- »Zakaj ste tako proti? Saj v vinu ni samo alkohol. Jaz uživam v vonju in okusu... Pijem že od otroških let pa mi ni škodovalo. Jaz mislim, da bi morali več narediti za tiste, ki se drogirajo, tam je več problemov. Pa saj je Slovenija vinorodna dežela, še v himni opevamo vino... Mislim, da ne pijem tvegano. Tu pa tam kakšen kozarček. V pitju je treba uživati! Pit je potrebno kulturno, mislim, da je predvsem v tem problem.« (M, SR)
- »Pri nas, na Japonskem, bi tudi potrebovali takšne akcije. Imamo ogromne probleme z alkoholizmom.« (Ž, SR)
- »Bom možu nesla vprašalnik, ker on ga pa 2 litra na dan spiје.« (Ž, SR)
- »A ste se kdaj vprašali, zakaj določeni ljudje pijejo? Zakaj se ne spravite nad narkomane? Tisto je bolj pomembno, sam si ne upate, ko bi vas narkomani zaštili. Js pijem, ker sm na cesti in me vino greje, to pa noben ne ve. Če bi dobu stanovanje, bi takoj nehal, ker ne bi več rabo pit. Sam vi, študenti, mate prednost pred ostalimi in tak pol drugi izvisimo. Jaz nisem odvisen od alkohola. Imam razlog, zakaj pijem. Js se rajš zadrnem, kot bi mogu trezn zaspat na cesti.« (ob sebi je imel polno steklenico belega vina); (M, SR)
- Ustavil se je, ker ga je pritegnil plakat, na katerem piše, da v povprečju izgubijo ljudje 12,3 leta življenja zaradi alkohola in nato je dal idejo, da bi morali na steklenice napisati, da

- alkohol ubija, tako kot je to na cigaretah. (M, SR)
- »Midva ne pijeve toliko, samo za zdravje! del vina na dan, je dobro za kri.« (M in Ž, SR)
 - »Ljudje pijejo zaradi notranje stiske, zato ker ni služb, stanovanj, zaradi denarnih težav. Politika bi morala bolj poskrbet za mlade ljudi...« (M, SR)
 - »Kaj imate kaj za spit? Sem mislil, da bomo kaj skup spili in kako rekli!« Ko mu povem, za kaj gre, se ne želi več pogovarjati in odide. (M, SR)
 - »Ta projekt se mi zdi zelo zanimiv in dober. Delam namreč knjigo o vinih.« (M, SR)
 - »Kaj je to? Aha...« (Ž, SR)
 - »Če si se sam spravil v drek, se lahko sam tudi ven izkoplješ. Za vse si kriv sam in le sam si lahko pomagaš.« (Ž, SR)
 - »Ženske so krive, da moški pijemo!« (M, SR)
 - »Sama ne pijem, ker to ni dobro zame. Ob teh slikah pa se človek kar zgrozi. O tveganem pitju ne vem veliko.« Je nevtralna do stojnice. (Ž, SR)
 - »Dobro, da delate na preventivi. Same spijemo več, kot je meja za žensko na dan. Moja babica je spila vsak dan po 1 liter šmarnce, je kruh not namakala.« (2Ž, SR)
 - »Premalo je alternativ. Pokazal je na parlament, češ da tam nimajo vsega pošlihtanega. Pitje je itak pri nas tradicija že iz srednjega veka...« (M, SR)
 - »Naj bo še več preventive.« Doma ima primer alkoholizma - oče. Sama ne pije. (Ž, SR)
 - »Zelo vrede! Zelo mi je všeč ta akcija, ker je danes res preveč pitja.« (Ž, SR)
 - Ne vzame letaka, češ, da niso problematični. (Ž, SR)
 - »Sam ne pijem, ampak ti plakati pa ti res dajo misliti...Nekateri so prav grozni...« (M, SR)
 - »Se ne strinjam z zakonom, ni demokracije, zato mladi pijejo. Jaz bom svojemu otroku prepovedal pit do 18. leta. Pol pa naj dela, kar če.« (M, SR)
 - Akcijo že poznata od lani. Slike jima dajo misliti. Preventiva ju zelo zanima - tudi mene sta spraševali, kaj si mislim o pitju med mladimi. Vprašali sta me tudi, če vem komu povedat, kam se lahko gre zdravit, če me to vpraša. (2Ž, SR)
 - »Podpiram to akcijo, se mi zdi zelo zanimiva. Ali mogoče veste, kaj je bolj škodljivo, pitje alkohola ali kajenje?« (M, SR)
 - »Zdi se mi, da mladi preveč pijejo in da novi zakon ne bo pomagal. Še več ga bodo pili. Leta se nižajo - odraz te družbe.« (M, SR)
 - »Ja, to pa je res velik problem v Sloveniji. Sem pred kratkim nekaj bral o tem...« (M, SR)
 - »Ah, mi smo že vzeli to lekcijo!« (M, SR)
 - »In kdo je avtor tega projekta? Lahko dobim kakšen kontakt?« (M, SR)

- »Kaj pa mate to? Aha, super, bom vzel eno.« (M, SR)
- »To je super, odločno! Dobro, da to delate. Alkohol je družbeni problem. Kako pa se da pristopiti k sodelovanju pri tej akciji? Kdo pa vse to dela?« (M, SR)
- »Pri nas bi moralo biti tako, kot na Švedskem, da ne bi mogli kupovat alkohola do 21. leta starosti. Kaj pa trava, bi jo legalizirali? Zakaj pa pol to podpirate? Kaj pa Rugelj s temi svojimi knjigami?« (M, SR)
- »Zelo dobri plakati! Kdo pa jih je naredil? Ravno sem bil na enem festivalu in smo ga ful pili, pa sem skleno, da bom ta teden kar zmeren.« (M, SR)
- Ko mu dam letak, vpraša: »A v tem piše tudi kaj o nosečnicah?« (M, SR)
- »Zelo dobro! Zakaj ne pridete nič na gostinsko šolo? Ravno se z dijaki pogovarjamo o tem.« (Ž, SR)
- »Kaj pa mate to? Ooo to pa ja!« (Ž, SR)
- »Jaz pa sploh ne pijem!« (M, SR)
- »Sem že slišal za ta projekt. Drgač pa jaz ne pijem.« (M, SR)
- »Sem zdravljen alkoholik. Že dve leti. Veliko sem bral psihološke knjige. Mladim pa bi priporočal, naj čimprej najdejo pomoč.« (M, SR)
- »Zelo dobra akcija! Poznam te težave, imam nekaj takih prijateljev, ki se redno opijajo. Ja, poznam mejo manj tvegane pitja. Teh akcij bi moralo biti še več! Drži pa tudi to, da prav mi, starši, učimo otroke piti, pa se tega niti ne zavedamo! Plakati so tudi izvrstni! Res ste se potrudili!« (Ž, SR)
- Mimoidoči prepeva: »Kolkor kapljic, tolko let...« (M, SR)
- »Ne hvala!« (M, SR)
- »Bom pa malo pogledal in rešil test.« (M, SR)
- »Alkohol ti zjebe čisto vsako celico organizma! Na tak način sem izgubila življenjskega sopotnika... Alkoholiki si znižajo krog ljudi, s katerimi se družijo. Včasih sem rada spila kak deci vina pri kosilu, samo zdaj, ko pa sem vidla, kaj to naredi pri človeku, pa se mi je še to zagabilo. Tiste najlepše človeške kvalitete se izgubijo – izpuhtijo! Človek se potem družijo samo še z ljudmi, ki opravičujejo njegovo pitje. Ne moreš vrjet, kako človek postane nesramen... Vidiš, v Ameriki, pa tega ni, ker, če tam v službi piješ al pa kadiš, te smatrajo za nesposobneža. Če sam sebe ne moreš kontrolirat, tudi dela ne moreš opravljati 100%. V Sloveniji pa sploh nismo resni. Saj je nekaj takih akcij, kot je vaša, ampak jih nihče ne upošteva. Zelo dobro delate, ampak se bojim, da tisti, ki bi rabili to, vas ne bodo poslušali. Šola bi morala dajati več informacij. Učijo veliko preveč nekoristnih stvari. Življenje je

- prekratko, da bi čakali, da se bo kaj zgodilo! Pejte v šole! Otroci ne podcenjevat! Učite jih tak, kot jih učimo it preko ceste! Super ste, take ljudi zelo cenim! Mogoče se bom boljše počutila, ker sem še z nekom podelila to sranje.« (Ž, SR)
- »Super akcija! Vem, da je to problem pri mladih, starih, skratka vseh generacijah. Bodite uspešni!« (M, SR)
 - »Vidim, da je danes to velik problem!« (M, SR)
 - »Take akcije mormo met! Premal je tega! Moj vnuk hodi na tečaj angleščine, tenis in karate. Ko pride domov, je popolnoma izmučen. Vidiš, to je samodisciplina (da so aktivni). Če tega ni, zelo hitro zapadejo v pijačo.« (M, SR)
 - Vzel letak in ga čez minuto prinesel nazaj, češ »Mi pa s tem nimamo težav.« (M, SR)
 - »O kakšen lep plakat!« (Ž, SR)
 - »Kaj pa mate to? Veš, delam na šoli, pa se mi zdi, da ta reklama ni primerna za dijake.« Ko jo vprašam, zakaj ne, se samo nasmeji in odide. (Ž, SR)
 - »Ne bi brate, hvala ti« (M, SR)
 - »Moral bi iti po lokalih in ozaveščat, ne na ulici, ne bo učinka!« (Ž, SR)
 - »Res lepa akcija!« (M, SR)
 - »Kaj mate to, kj za cgame? Prokleta banda.« (Ž, SR)
 - »Uuu...Fajna akcija. Ampak mi na žalost ne pijemo.« (Ž, SR)
 - »Sem proti pijančkom.« (M, SR)
 - »Še uredi, da ne pijem, zato pa bolj kadim. To je groza, kakšne so posledice. Vse je u psihi.« (Ž, SR)
 - »Malo preveč se danes pije. Kaj pa moremo, je pač tako obdobje.« (Ž, SR)
 - »Ne pijem alkohola, škoduje možganom.« (M, SR)
 - »Me ne zanima, nič ne pijem.« (Ž, SR)
 - Moški je bil pijan. Pristopil je agresivno, nato se je umiril. Govoril je zmedeno. Vedno ga nisem razumel, ker je momljal. »Premalo je alkohola. Tudi med mladino. Naj vsaj pohajajo, če že do alkohola ne morejo. Zdaj grem na kozarec vina, ker se mi je usušilo od govora. No, le ne hiti nikamor z učenjem, bodi spontan. Bla bla bla.« In je še malo poplesal. (M, SR)
 - Moški prišel, vzel brošurico in odšel.« (M, SR)
 - »Tudi pri nas na Finskem je uživanje alkohola velik problem! Pivo je celo cenejše od soka! Je precej nizek davek na alkoholne pijače, sedaj pa delajo na tem, da ga povišajo. Pa veliko uspeha pri akciji!« (M, SR)
 - »Danes ni preveč alkohola, samo ne znamo ga pit! Take akcije...pa niso uspešne, ker je to

- za moje pojme stran vržen denar!« (M, SR)
- »Ne vem, če bo to kaj pomagalo, ta akcija, stojnica pa to...« (M, SR)
 - »Zelo dobro! Samo, da je neki! Samo, da se osvešča! Dobra akcija!« (Ž, SR)
 - »Pretiravate s tem! To ni dobro, kar delate! Pa ti podatki zavajajo!« (M, SR)
 - Vzela letak in povedala: »Poznam 10-letne otroke, ki pijejo vsak dan, zaradi lastnega užitka.« (Ž, SR)
 - »Pri nas v vzhodni Sloveniji je to velik problem!« (Ž, SR)
 - »Jaz ne pijem alkohola! Sn mislu, da mate kake CD-je. Te pa nič. Adijo!« (M, SR)
 - »Alkohol je nujno zlo. Če veš, kdaj nehat je vredno, če ne, je pa kriza. Moreš se znat zabavat brez alkohola in imeti pravo mejo!« (M, SR)
 - »Mislim, da je situacija dons brezupna! Ne vem, kam to pelje!« (Ž, SR)
 - »Sem mislil, da imate festival vin. Me ne zanima!« (M, SR)
 - »Zanimivo je, kar delate! V Ameriki je alkohol zelo poceni, vendar ljudje ne pijejo, ker se bojijo, da bodo izgubili službo!« (M, SR)
 - »Presenečene smo nad dejstvom, da tudi 10-letni otroci pijejo alkohol!« (4Ž, SR)
 - »Mate kaj za probat, kakšna degustacija? Kaj pa kaj debelega papirja imate za filtre delat?« (2M, SR)
 - »Že imam to!« (Ž, SR)
 - »Delam na srednji šoli in opažam, da ti mulci res nenormalno pijejo!« (Ž, SR)
 - Pritegnil jo je plakat z družino... »Družina je osnovna celica, na kateri se najprej poznajo posledice. Premalo je preventive! Ljudje ne znajo več postaviti mej – niso dovolj samozavestni!« (Ž, SR)
 - »Tega manjka! Mladi se sedaj premalo zavedate, kako živite, ne gledate naprej.« (M, SR)
 - »A je kaj pametnega? Najboljši je kozji al pa kravji mlek, pol ne veš al bi mukal al bi meketal?! V majhnih flaškah je strup. To je pametno, kar počnete...« (M, ST – v nadaljevanju starejša generacija)
 - Ko sem mu ponudil letak, ga je zavrnil, češ da ga to ne zanima. (M, ST)
 - »Kaj imate to? Še Kristus su dali vino na križu. Meni je pomembno, da sem vzdržal 45 let v službi. Poznam pa primere, ko so morali prej nehat zaradi pitja. S tem, "kolikor kapljic, tolko let", pa spodbujate k pitju! Moj oče je še pred smrtjo (90 let), šel v zidanco.« (M, ST)
 - »Raca pa vino bo jutri...« (M, ST)
 - »Manj tvegano bomo pili po martinovanju.« (M in Ž, ST)
 - »Ja ne pušim in ne pijem!« (Ž, ST)

- »A mate kaj za spit? No, pol pa nič...« (M, ST)
- »Včasih se je treba tudi nad tem zamislit...« (Ž, ST)
- »To bom jaz raje dala svojemu možu. Jaz pa tako ne pijem.« (Ž, ST)
- »Jaz sem tako zmeren pivec in če to preberem, bom še bolj.« (M, ST)
- »Vsako jutro popijem šilček žganja ali pa kdaj pa kdaj kakšen deci dobrega cvička.« Njegov znanec, zdravnik, je pil viski in s tem pretiraval, tako da je kasneje pristal na vozičku. Nek drug prijatelj se je tudi zapijal in pretepal ženo, tako da mu je odšla. (M, ST)
- »Pijače ni nikoli preveč...Skrokan moški pa je itak najboljši fukač!« (M, ST)
- Prodajalec časopisa pravi, da ne pije že od leta 1990, da se je zdravil pri Ruglju in da bo vzel nekaj letakov. (M, ST)
- Gospa se je strinjala s tem, da je ta problematika v Sloveniji zelo razširjena, še posebej v vinorodnih okoliših, ki pa jih je pri nas veliko. (Ž, ST)
- Gospa se je ustavila, pogledala plakate in začela pripovedovati, da pa njen sin ne pije in ne kadi, da zelo zdravo živi... (Ž, ST)
- »Sem mislil, da je kak martinov sejem. Zdaj pa vidim, da je ravno nasprotno...ampak je vrede!« (M, ST)
- »Kaj pa je to? Kje je pa pijača?« (M, ST)
- »Jaz sem enkrat že delil letake, pa so ljudje želeli, da zraven dam še kaj za pojest ali za spit... a vam uspeva brez tega?« (M, ST)
- »Jaz pa sem tako anti alkoholik, tako da boste te letake komu drugemu dali.« (opazovala je plakate) (Ž, ST)
- »Kaj so pa te steklenice? Za napihniti? Lahko vzamem eno?« (M, ST)
- »A imate vino? Ja, res, more biti zdrava meja. Kakšen 1 dcl vina na dan, pa še to je treba paziti, da je vino domače, ne pa kakšna kemija - to je še večji strup.« (M, ST)
- »Tega bi bilo treba še več! Super! Ustavlajte predvsem mladino, saj je to danes velik problem mladine! Želim vam veliko uspeha!« (Ž, ST)
- »Ti podatki so nategovanje ljudi! Ne moreš vedeti, kaj je res ali kaj ni! Vsake raziskave so preizkušene šele po nekaj letih!« (M, ST)
- Zanima ga, kakšno akcijo imam. Sam je abstinent. Zanima ga, kje je meja manj tveganega pitja za moške in za ženske. (M, ST)
- »Kaj pa imate to? Aha...« (M, ST)
- Brezdomec, ki je pripovedoval o svojem življenju, pravi, če še zjutraj ni jedel, lahko na tešče spi 1 liter. Glede na ta plakat "kolkor kapljic, tolko let" pravi, da bi on moral živeti čez 100

- let. (M, ST)
- »Ne pijem alkohola!« (M, ST)
 - »Vse je treba zaužit, samo se ne prepustit!« (M, ST)
 - »O študent, super akcija! Pravilno, pravilno!« (M, ST)
 - »Kaj mate s temi debli?« Razložim... »Aja, in kaj je preveč?« (M, ST)
 - »To pa dobro delate. Ravno včeraj sem se pogovarjal z nekim duhovnikom, ki je rekel, da se lahko alkoholik samo zdravi, nikoli pa ozdravi. Mora pa biti v okolju, kjer mu je omogočena pomoč. Ponavadi mora pasti na samo dno, da se odloči za zdravljenje.« (M, ST)
 - Pokazal je zanimanje, vendar letaka ni vzel. Pravi, da nima težav z alkoholom. (M, ST)
 - »Super akcija! Aja, plakatov na drevesih pa še opazila nisem.« Dela na SOS-telefonu. In so že tudi imeli primer, da jih je poklical alkoholik, pa so mu rekli, da se naj gre zdraviti. Pravi, da se mladi danes sploh ne znajo več drugače zabavati. Predlaga, da bi teh akcij moralo biti več na TV. Ampak ko vsaj ne bi bilo vse povezano z denarjem. Osupla je nad plakati, ki so šokantni, toda zelo zgovorni. Razmišljala je tudi o tem, da pa se je vseeno nekaj danes spremenilo. Včasih so rekli, da se na zabavah nič ne je, ampak samo pije. »Upam, da boste vsaj malo uspešni... Srečno!« (Ž, ST)
 - »Super ste! Odlično! Moj mož je tudi socialni delavec in se tudi zavzema za te stvari! Jaz drgač z alkoholom nimam težav, pri meni je hrana problem. Hodim v skupino za samopomoč in tam imamo 12 korakov in 4. korak je delo na sebi. Ko enkrat prideš pri sebi do dna, se začneš zavedati. Saj pri alkoholu je isto. Človeku lahko samo predlagaš možnost izbire in potem je od osebe same odvisno, kaj bo storila. Če se bo zavedel tega problema, bo delal sebi v prid.« (Ž, ST)
 - »A to je alkohol? Aha, to me pa ne zanima.« In je odšel. (M, ST)
 - »Pri nas pa nihče ne pije. Mislim, da je kak deci vina še zdrav, več pa ne.« Vzel brošurico in odšel. (M, ST)
 - Pristopi z zanimanjem in vpraša, kaj imam. Ko ji odgovorim na vprašanje, kje je meja manj tveganega pitja, je odgovorila: »O, jaz pa več spijem.« Se nasmejala. (Ž, ST)
 - »Take stvari bi morali organizirati za starše. Družina je prva celica. Otroke, ki imajo starše alkoholike, je treba odstraniti iz takega negativnega okolja. Otroci so ponavadi tihi, saj si ne upajo povedati o nasilju v družini.« (Ž, ST)
 - »Alkohol se more pit- vino, žganje...« (M, ST)
 - »Pri starejših bi morali narediti več. Ravno oni bi morali bit bolj pozorni do svojih otrok.« (Ž, ST)

- »Zelo podpiram vašo akcijo. Sem zelo proti pitju in moja družina tudi!« (Ž, ST)
- »Kajenje je veliko bolj škodljivo kot alkohol. Rabili bi eno orng akcijo proti kajenju.« (M,ST)
- »Jaz niti vode ne pijem!« (M, ST)
- »Če pa je tako fajn piti...« (M, ST)
- »Zelo zanimivo in dobro!« (M, ST)
- Pravi, da bo letak vzela in ga dala drugim za prebrat. (Ž, ST)
- Pogledala plakate in vzela letak. (Ž, ST)
- »Ne bom vzel letaka, ker tako nič ne pijem. Ne smem pit. Ste naleteli na abstinenta.« (M, ST)
- »Sploh nisva vedela, da toliko mladih pije, zato so ti plakati tako šokantni.« (M in Ž, ST)
- Ustavil se je. Sam je upokojeni zdravnik in preizkuševalec vin. V zmernih količinah je vino dobro. Strinja se s tem, da nikotin ni zdrav. Deci dobrega vina za zdravje pa ja! Še mene je vprašal za mnenje o tem. (M, ST)
- »Ker ne pijem, ni tveganja! Bom prospekt dala sosedi.« (Ž, ST)
- »Jaz spijem 1 kozarček črnega! Je to ok? Ni to dobro, da se tak vinogradi širijo, pa belo vino. Če bi ljudje črnega pili, bi bilo boljše!« (Ž, ST)
- »Malo alkohola je ok. Kajenje je večji problem.« (Ž, ST)
- »To akcijo pa poznam. Sem zdravljeni alkoholik. Bom vseeno vzel en letak.« (M, ST)
- »Mislim, da danes mladi preveč pijejo. Jaz imam hvala bogu vrede otroke, no so že odrasli. Drugače pa jaz tudi kdaj kaj malega spijem, malo za zdravje, ko me boli grlo. Sam jaz en liter razredčim v tri.« (Ž, ST)
- »O to pa ni zame. Če bi dala ta letak komu, ki pije, pa bi bil užaljen, češ kaj mi to daješ stara baba?! Svetujem, da daste to komu drugemu.« (Ž, ST)
- »Gledam te mlade ljudi, pa res pijejo veliko, veliko več kot smo mi, ko smo bili njihove starosti. Jaz nimam potrebe po alkoholu, zato dajte to rajši komu drugemu.« (M, ST)
- »To je nepotrebno, kar delate. Pomagale bi samo 'batine'.« (M, ST)
- »Mislim, da je zmernost dobra pri vsem, tako kot pri delu, tako tudi pri drugih stvareh.« (Ž, ST)
- »Mi to ne rabimo! Zaradi nas lahko sode izpijejo!« (2Ž, ST)
- »Kaj to pomeni, da pol sploh ne smem več pit??« (M, ST)
- »Všeč mi je akcija! Ljudje smo zelo pametni, a premalo za alkohol.« (M, ST)
- »Jaz pa sem skoraj čista abstinentka. Mislim, to je noro! Poglejte mladino...Jaz pa sem še iz

tiste generacije, da bi svojega otroka pred vrata postavila, če bi mi pijan prišel domov. Ne prenašam tega! Upam, da se bo koga prijelo in da boste uspešni!« (Ž, ST)

- »Ne pijemo! Informacije nam nič ne koristijo!« (3Ž, ST)

- »Podpiramo takšne akcije!« (3Ž, ST)

- »Kje imate kaj za pit? Nekateri pa dosti spišejo, pa živijo 100 let.« (M, ST)

- »Medve pa ne pije, ker ne sme, zaradi zdravstvenih težav!« (2Ž, ST)

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani Denis Leš, vpisan na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/2004, kot redni študent izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom »Evalvacija projekta Sporočilo v steklenici« napisal samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice prof. dr. Marije Ovsenik.

Datum:

Podpis: