

# Strategije za opolnomočenje družin

**OPOLNOMOČENJE** je proces, v katerem ljudje delajo skupaj, da bi dosegli spremembe v skupnosti in uveljavljali več moči in vpliva nad stvarmi, ki so za njih pomembne.

**OPOLNOMOČENJE DRUŽIN** je ključno za promocijo zdravja. Gre za usposabljanje družin, da se lahko le-te uspešno spopadajo s tveganji, s katerimi se soočajo.

**Preventiva** pomeni prizadevanje, da bi se izognili morebitnim težavam. Če želimo preprečiti tveganja, ki prizadenejo mlade, moramo ukrepati pravočasno, predno se problem pojavi.

**Družinska preventiva** mora vključevati interaktivne strategije. Starši, ki so aktivno vključeni v preventivo, so zmožni razvijati mreže in raziskovati nove, bolj učinkovite strategije, ki so prilagojene sodobnemu načinu življenja.

**Preventiva mora doseči družbena okolja, kjer nastajajo pogoji za tveganja.** Starši naj bi imeli ključno vlogo v preventivi. V ta namen potrebujejo pravilne informacije, strategije in motivacijo, kar bi jim dalo moč za delovanje v smeri bolj zdravega in varnega okolja za njihov otroke.

Mi [starši] potrebujemo orodja. Seveda potrebujemo znanje, toda predvsem potrebujemo praktična in izvedljiva orodja. Res je, da imamo starši, ki smo vključeni v svete staršev, več informacij. Drugi starši nimajo časa ali pa ne vejo, kaj mi počnemo. Redko prihajajo na srečanja, ko pa pridejo, so mnenja, da predstavljamo stvari, ki zanje niso primerne. Ko imajo starši težave, jih ne moremo le zasuti s teorijami o adolescenci. Kar starši potrebujejo, je pogovor, ki ga bodo razumeli, praktična orodja, ki jim bodo pomagala ukrepati. Kar pa ne pomeni, da takšnih orodij ni, težava je v tem, da ne pridejo do staršev. (Oče)

**V projekt Opolnomočenje evropskih družin (European Family Empowerment - EFE)** je bilo vključenih šest držav članic EU. Cilj projekta je bil zagotoviti podporo družinam ter jih spodbujati pri aktivni vlogi na preventivnem področju in zmanjševanju tveganj, ki vplivajo na njihove otroke. Strokovnjaki iz teh držav so raziskovali družbeno realnost, v kateri živijo družine (starši in njihovi mladostniki). Anketirali smo **8.265 mladostnikov in 3.878 staršev**. Druge dejavnosti, ki so bile del raziskave, so bile še fokusne skupine s starši in strokovnjaki s področja preventive, identificiranje organizacij ter združenj, v katera so vključeni starši, z namenom primerjave načinov povezovanja staršev med sabo.

Ta vodnik, namenjen staršem, ponuja nekaj pomembnejših rezultatov analize vprašalnikov, ki so jih izpolnjevali starši in mladostniki v Sloveniji, kot tudi zaključke in priporočila. Čeprav uporabljamo neposreden jezik ter neformalni slog, vse ideje v tem vodniku temeljijo na znanstvenih dokazih. Vsi tisti, ki bi vas utegnile zanimati podrobnejše informacije o predstavljenih vsebinah, lahko obiščete spodaj navedene spletne strani:

[www.prevencionfamiliar.net](http://www.prevencionfamiliar.net) (v španščini)

[www.irefrea.org](http://www.irefrea.org) (v angleščini)

[www.preventivna-platforma.si](http://www.preventivna-platforma.si) (v slovenščini)

# Družine bi morale imeti vodilno vlogo pri preprečevanju tveganj, ki vplivajo na mlade

Zakaj je pomembna preventiva na področju uporabe drog (alkohola, tobaka, marihuane in drugih drog) pri mladoletnikih?

Uporaba teh drog pri mladoletnikih je povezana z velikim številom problemov: neuspeh v šoli, asocialno vedenje, tvegana spolnost, vožnja pod vplivom alkohola, zasvojenost ter tudi nasilna in/ali kriminalna dejanja.

## Kaj je doslej preprečevalo staršem, da bi bili aktivnejši na področju preprečevanja različnih tveganj?

**Prepoznavanje problema.** Uporaba drog v naši družbi je pomemben del nočnega življenja mladih, katerega del so tudi naši mladostniki. Dejstvo, da se uporaba drog dogaja v zgoraj omenjenem kontekstu, pogosto pomeni, da s tem povezane težave težko zaznavamo.

**Ni lahka naloga.** Obstaja velika ponudba nočnih lokalov in diskotek. Današnji mladostniki imajo na voljo dovolj finančnih in tehničnih sredstev in so zelo dobro organizirani prek socialnih omrežij. Sodobna in "inteligentnejša" preventiva tako zahteva boljšo organizacijo in mreženje staršev, ki bi delovali v smeri skupnega cilja, se učili uporabljati orodja, ki bi jim pomagala, da bi postali vplivna skupina.

Mnoge družine po vsej Evropi že delujejo na področju preventive prek svetov staršev, lokalnih združenj ali združenj na nacionalni ravni.

**Vedeti, kaj deluje in kaj ne.** Samo dobri nameni niso dovolj. Pomembno je, da imajo starši dostop do pravih informacij glede učinkovitih in neučinkovitih preventivnih strategij.

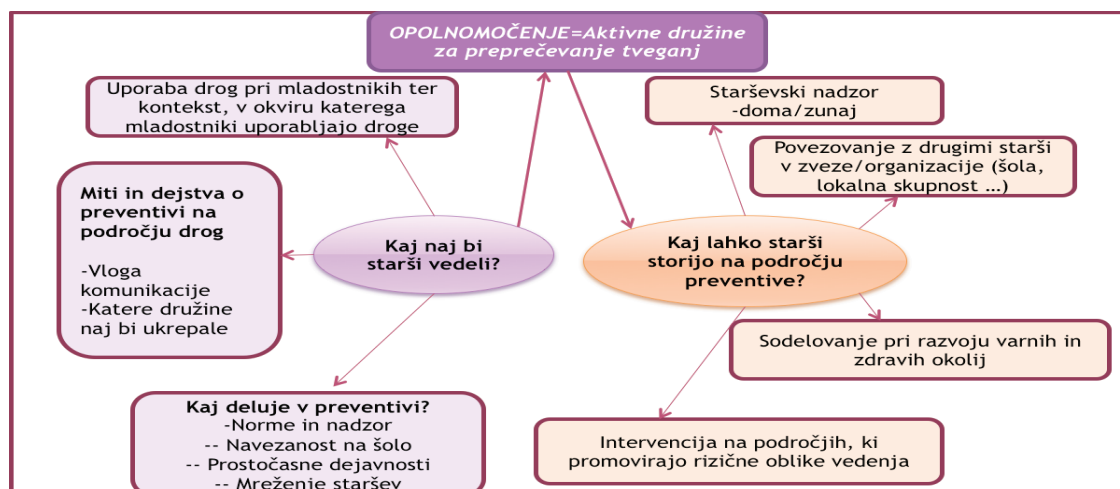
**Nekateri starši so mnenja, da ničesar ne morejo storiti.** Menijo, da je vprašanje zelo kompleksno, in čutijo strah ali pa ne čutijo potrebe, da bi razumeli oziroma se soočili z družbenimi spremembami. Na ta način izgubijo možnost, da bi bolje razumeli svet, ki jih obkroža. Zaradi tega ne morejo razviti učinkovitih nadzorovalnih veščin, s katerimi bi zaščitili svoje otroke; posledično se njihov starševski vpliv slabša.

**Dobrih 60%** anketiranih staršev obiskuje preventivne delavnice ali predavanja, ki ji organizirajo šole.

**Nekateri uveljavljeni miti preprečujejo staršem, da bi sodelovali v preventivi.**

Primer: miselnost, da je preventiva nujna le za problematične družine; da njihovih otrok ne bodo doletele težave, s katerimi se soočajo drugi otroci; da se je bolje s preventivo ukvarjati doma, v okviru družine.

**Ovire**  
 Izolacija  
 Pasivnost  
 Dezinformacije



# Uporaba drog.

## Kaj lahko glede tega storijo starši?

Starši imajo netočne informacije o pitju alkohola in kajenju pri njihovih mladostnikih.

Uporaba alkohola in tobaka pri mladostnikih - ocena staršev		Uporaba alkohola in tobaka pri mladostnikih - poročanje mladostnikov	
<b>29,0% staršev</b> meni, da njihovi otroci pijejo alkohol	<b>Samo 6,2% staršev</b> je poročalo, da je bil njihov otrok v zadnjem mesecu <b>opit</b>	<b>52,0% mladostnikov</b> pije alkohol	<b>31,0% anketiranih mladostnikov</b> je bilo <b>opitih</b> v zadnjem mesecu
<b>3,9%</b> staršev ve, da njihovi otroci kadijo oziroma so kadarkoli kadili		<b>29,1%</b> anketiranih mladostnikov kadi oziroma so že kadili v preteklosti	

Rezultati raziskave so pokazali, da najstniki v Sloveniji alkohol največkrat pijejo doma oziroma jim ga ponudijo starši.

Kje mladostniki še pijejo alkohol?					
Ne vem	Območja nočnega življenja (bari, lokali, klubi)	Javna mesta (ulice, parki)	Pri prijatelju doma	Doma	Pri sorodnikih
<b>Ocene staršev ...</b>					
15.3%	12.9%	2.9%	5.8%	4.9%	0.5%
<b>Odgovori otrok ...</b>					
<b>4.9%</b>	<b>18.5%</b>	<b>9.0%</b>	<b>12.9%</b>	<b>20.2%</b>	<b>6.6%</b>

Na podlagi rezultatov, ki kažejo, da otroci pogosto dobijo in pijejo alkohol doma oziroma jim ga ponudijo starši, moramo usmeriti intervencije v zgodnejša otrokova leta. Takrat imajo namreč starši še zelo stroga načela in pravila glede pitja alkohola. Vrednotenje nekaterih preventivnih programov je namreč pokazalo pozitivne rezultate v intervencijski skupini, kjer so starši postavili stroga pravila glede pitja alkohola in pri tem vztrajali vsaj do konca osnovne šole. V kontrolni skupini, kjer teh pravil ni bilo oziroma so starši dovolili pitje alkohola (čprav v manjših količinah), pa so bili rezultati slabši. Vedenja staršev ne moremo kratkoročno spremeniti, lahko pa jim svetujemo, da pravila in načela upoštevajo čim dlje (tudi v zgodnejših srednješolskih letih).

**Mladostniki pijejo alkohol tudi na območjih nočnega življenja in pri prijateljih. Kaj lahko storijo starši, da bi bili na teh območjih bolj aktivni?**

# Učinkoviti vzgojni stili ter komunikacija med starši in njihovimi otroki

**Najbolj učinkovita preventivna strategija je nadzor nad otrokom.**

## Kako nadzirati?

- Vedeti, kje in s kom se otrok družī, ko je zunaj.
- Spremljanje šolskega urnika in nadzor nad zapravljanjem žepnine.
- Spremljanje njihovih aktivnosti.
- Poznavanje njihovih prijateljev.
- Imeti stike s starši prijateljev.
- Sodelovati z drugimi starši v organiziranih preventivnih dejavnostih.

**Samo pogovor z otrokom o drogah ni dovolj za učinkovito preventivo.**

## Zakaj?

- Prijatelji imajo velik vpliv na vedenje mladostnikov – prilagajanje vrstnikom.
- Tudi okoliščine, v katerih poteka nočno življenje, vplivajo na mladostnike.
- Oglaševanje in neformalne norme vplivajo na odločitve mladostnikov.
- Mladostniki imajo dostop do informacij, ki jih potrebujejo, vendar jih ne upoštevajo.

**Pomemben preventivni ukrep je tudi čas, ki ga starši posvetijo otrokom.**

*'Otroci se morajo naučiti živeti s frustracijami. Sprejeti morajo, da jim starši ne dovolimo pitja alkohola. Problem je v tem, da doma pitje lahko nadziramo, zunaj pa ne. Kaj se dogaja zunaj? Ne vemo, kaj počnejo naši otroci zunaj...'* (Oče)

- Permisivnost staršev je glavni dejavnik tveganja za uporabo drog. Samo pogovor z otrokom o drogah nima vpliva na uporabo drog.
- Starševski nadzor učinkovito deluje kot preventivna strategija le, če so starši pri tem dosledni; še posebej pri nadzoru nad zunajšolskimi dejavnostmi.
- Da bi preprečili uporabo drog, je zelo pomembno, da otrokom postavimo zelo jasna in učinkovita pravila, kaj smejo in česa ne.

# Aktivnosti, v katere so vključeni otroci, in ki imajo ali nimajo preventivne vloge

Starši bi morali vedeti, da imajo aktivnosti, v katere so vključeni njihovi otroci, pozitivne ali negativne učinke na njihovo uporabo drog. Ti učinki so odvisni od vsakega posameznika posebej. Starši bi morali imeti nadzor nad aktivnostmi, ki negativno vplivajo na rabo drog, in podpirati tiste, ki imajo pozitiven učinek in mladostnike odvrčajo od drog.

Povezanost s šolo
Povezanost s šolo je varovalni dejavnik pred uporabo drog.
<b>57,7% anketiranih mladostnikov se dobro počuti v šoli.</b>
<i>Kar 23,9% staršev v Sloveniji svojim otrokom opravičuje neopravičene izostanke od pouka.</i>
Zanemarjanje šolskega dela in domačih nalog predstavlja večjo verjetnost za uporabo drog.

Starši naj bi bili pozorni na probleme, kot so:	Mladostniki, ki imajo s tem težave
Otrokova pozornost v razredu	<b>30,0%</b>
Otrokovo pozabljanje	<b>27,7%</b>
Otrokovo sledenje šolskemu delu	<b>27,2%</b>

Prosti čas in zabava	
Glavne aktivnosti mladostnikov (dnevne/ tedenske) in njihova preventivna oziroma (ne) preventivna vloga pri uporabi drog.	
Aktivnosti	%
Uporaba računalnika kot prostočasna dejavnost (klepet, glasba, igre)	<b>95.5</b>
Udeležba v športnih aktivnostih	<b>95.3</b>
Pohajkovanje s prijatelji	<b>74.5</b>
Drugi hobiji (igranje inštrumenta, petje, ples, pisanje)	<b>82.5</b>
Igranje računalniških iger	<b>88.9</b>
Branje knjig za zabavo	<b>86.5</b>
Hoditi zvečer ven (klubi, kavarne, zabave itd.)	<b>57.2</b>
Igranje na igralnih avtomatih	<b>14.4</b>

Glede na ugotovitve raziskave so z uporabo drog negativno povezane aktivnosti, kot so npr. **uporaba interneta**, **pohajkovanje s prijatelji** (trgovski centri, ulice, parki itd.) in **nočno življenje**. Aktivnosti, ki imajo preventivno vlogo, pa so različne **prostočasne dejavnosti** (igranje inštrumenta, petje, risanje itd.), **branje knjig za zabavo**. Udeležba v **športnih aktivnostih** je preventivni dejavnik *proti opijanju*, vendar *ne proti kajenju marihuane*, **igranje računalniških iger nima povezav z uporabo drog**; ni ne varovalni dejavnik, ne dejavnik tveganja (v tem primeru govorimo zgolj o uporabi drog in ne drugih tveganjih, ki so prisotna pri igranju računalniških iger).

## Zunanji nadzor

Slab nadzor nad otroki, ko so le-ti pri prijateljih doma, je močno povezan z opijanem in uporabo drog pri mladostnikih. Zato je pomembno, da starši poznajo otrokove prijatelje in vzpostavijo stik z njihovimi starši.

### Starši menijo, da bi preventivo morali izvajati:

- drugi starši
- učitelji
- strokovnjaki na področju preventive

Prav tako so mnenja, da je za učinkovito preventivo dovolj zgolj posredovanje informacij.

*Spletne strani, kjer lahko najdete točne in znanstveno dokazane informacije o preventivi.*

#### Inštitut UTRIP

[www.institut-utrip.si](http://www.institut-utrip.si)

#### Preventivna platforma

[www.preventivna-platforma.si](http://www.preventivna-platforma.si)

#### Inštitut za varovanje zdravja RS

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

#### ZZV Ravne na Koroškem

[www.zzv-ravne.si](http://www.zzv-ravne.si)

#### EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

[www.emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu)

### Na kakšen način lahko strokovnjaki na področju preventive sodelujejo s starši?

- posredovanje ažurnih in pravilnih informacij;
- prispevek h kritičnemu razmišljanju;
- priprava projektov;
- posredovanje tehnične in strokovne podpore glede pedagoške dinamike;
- vrednotenje programov.

**Povezovanje strokovnjakov na področju preventive s starševskimi organizacijami lahko pomembno prispeva k razvoju učinkovitih programov.**

Starševska združenja naj bi upoštevala naslednja dejstva:

- na področju preventive so strokovnjaki, ki sledijo novostim in aktualnim znanstvenim dognanjem in bi lahko pomagali razvijati strategije na tem področju. Ti strokovnjaki so zaposleni v organizacijah in ustanovah, ki smo jih navedli zgoraj, in/ali na univerzah.
- ključne osebe, ki so prav tako močno povezane z družinami, so tudi učitelji v šolah, osebje na področju socialnega dela, športni trenerji, vodje aktivnosti, ki jih otroci obiskujejo v prostem času ...
- starši bi morali vedeti, da se nekateri strokovnjaki, ki so v stiku z njihovimi otroki, ne zavedajo pomena sodelovanja s starševskimi organizacijami za skupne cilje. Zato bi bilo potrebno vzpostaviti "delovne" mreže in spremeniti paradigmo: od individualnega k skupnostnemu delu.

# Ključni elementi v preventivi

**Preventiva naj bi bila glavna strategija na področju preprečevanja tveganj, ki so jim izpostavljeni mladostniki.** Slabe navade je lažje preprečiti, kot pa jih prekiniti. Takšen odnos ne prihrani samo finančnih sredstev, temveč tudi socialne stroške in trpljenje. Težava je v tem, da problemov ne razrešujemo, če ne vplivajo na nas neposredno. Toda, kot je rekel Seneka: 'Kdor ne prepreči kaznivega dejanja, ga spodbuja'.

**Preventiva bi morala temeljiti na znanstvenih dognanjih in vrednotenju.** Vsak dan bolj vemo, kaj na področju preventive deluje, in kaj ne. Potemtakem preventive ne moremo izvajati na podlagi naše intuicije ali dobre volje.

**Družine imajo ključno vlogo v preventivi,** saj starši najbolj poznajo svoje otroke, otroci jim zaupajo, ne nazadnje jih otroci tudi potrebujejo.

**Družine naj bi bile bolj aktivne in se soočile s tveganji, ki so jim izpostavljeni njihovi otroci.** Ignoriranje problemov, ki jih imajo otroci, le-teh ne bo odpravilo. Opolnomočenje staršev pomeni prevzemanje aktivne vloge, da problem analizirajo in ustrezno ukrepajo. Starši imajo vso legitimnost, da to storijo; ali kot starši prizadete skupine ali kot večja družbena skupina.

**Družine naj bi bile bolj aktivne v starševskih organizacijah.** Takšne organizacije zahtevajo strateške spremembe in optimizacijo opolnomočenja ter vodstvene veščine vodij teh organizacij. S tem mislimo tudi na razvoj komunikacijskih veščin, vključevanje novih tehnologij ter vzpostavitev sinergij prek mreženja.

**Delovanje v smeri zastavljenih ciljev.** Osnovni cilj preventive na področju drog je preprečevanje začetkov uporabe alkohola, tobaka, marihuane in drugih drog. To zahteva ukrepanje tako znotraj družin, kot tudi v okoljih, kjer mladostniki uporabljajo droge. In družine bi se morale v ta namen tudi organizirati.

**Razumeti moramo, da alkohol predstavlja izvor tveganj, ki so jim izpostavljeni mladostniki.** Z uporabo alkohola so povezane zdravstvene težave, zasvojenost, rizična spolnost, vožnja pod vplivom alkohola ter druga nasilna in kazniva dejanja.

**Zgolj posredovanje informacij mladim o drogah ni učinkovito.** Za uspešno preventivo je potrebno mnogo več: posredovanje pravih norm in omejitev, razvijanje kritičnega mišljenja o okoljih, ki omogočajo uporabo drog (lahak dostop do alkohola, tobaka, neprimerne promocije, e-oglaševanje ipd.), ter kulturah, ki uporabo spodbujajo.

**Mreženje. Izoliranost družin je njihova največja šibkost.** Starši se počutijo osamljeni in zmedeni ob vseh problemih, ki presežajo njihove zmožnosti, in za katere nimajo pravih rešitev. Mreženje in skupinsko delo bi jim lahko ponudilo strategije, pomagalo oblikovati zveze ter v skupini krepiti občutek motiviranosti. Starši tako ne bi imeli občutka, da morajo za vse poskrbeti sami.



## Projekt EFE – Opolnomočenje evropskih družin: Izboljšanje družinskih veščin z namenom preprečevanja tvegane in škodljive rabe alkohola in drugih drog - JLS/DPIP/2008-2/112

Projekt finančno podpira Evropska unija v sklopu »**Drug Prevention and Information Programme**«.

Vsebina vodnika je izključno odgovornost avtorjev in ne predstavlja nujno stališč Evropske komisije.



### Avtorji:

Elisardo Becoña – IREFREA, ES  
Angelina Brotherhood – LJMU, UK  
Amador Calafat – IREFREA, ES  
Ladislav Csemy – CUNI, CZ  
Mariàngels Duch – IREFREA, ES  
Roman Gabrhelik – CUNI, CZ  
Camilla Jalling – STAD, SE  
Montse Juan – IREFREA, ES  
Lucie Jurystova – CUNI, CZ  
Elisabeth Karlsson-Rådelius – STAD, SE  
Matej Kosir – UTRIP, SI  
Catia Magalhaes – IREFREA, PT  
Fernando Mendes – IREFREA, PT  
Rosario Mendes – IREFREA, PT  
Mats Ramstedt – STAD, SE  
Eva Skarstrand – STAD, SE  
Harry Sumnall – LJMU, UK  
Sanela Talic – UTRIP, SI

### Sodelujoče ustanove:

#### EMCDDA

Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti

#### EPA

Evropska zveza staršev

### Partnerji projekta:



<http://www.irefrea.org/>

<http://www.prevencionfamiliar.net/>



<http://www.cph.org.uk/>



<http://www.institut-utrip.si/en/about-us/>



<http://stad.org/>



<http://www.adiktologie.cz/en/>



<http://www.emcdda.europa.eu/>



<http://www.epa-parents.eu/>