

"BREZ IZGOVORA" – UČINKOVITI PROGRAM ZA PREPREČEVANJE KAJENJA IN DRUGIH ZASVOJENOSTI MED MLADIMI

Urška Erklavec in Jan Peloza

POVZETEK. *Brez izgovora Slovenija* je nacionalna mladinska organizacija v javnem interesu, ki stremi k pozitivni družbeni spremembi in osebostni rasti mladih. Izvaja z dokazi podprte preventivne programe, ki ciljno naslavljajo mlade že več kot 10 let, predvsem na področju tobaka, alkohola in prepovedanih drog ter na področjih duševnega zdravja in nekemičnih zasvojenosti. Z metodo *Brez izgovora* si prizadevajo za aktivno participacijo mladih in skrbijo, da vključeni mladi pridobijo potrebno znanje in razvijejo veščine za promocijo zdravega življenjskega sloga med različnimi ciljnimi skupinami. Skozi razne programe ("Aktivisti", "Vodje", "Zagovorniki" in "Mentorji *Brez izgovora*") mladi pridobijo zavedanje in kritičen odnos do vrstniškega in medijskega pritiska, ki jih spodbuja k pitju, kajenju ali uporabi drugih drog. Najbolj znani in najuspešnejši program organizacije, ki ga izvajajo že od samega začetka delovanja, je "O₂ za vsakega". Ta mladinsko vodeni program ozavešča šolarje o negativnih učinkih aktivnega in pasivnega kajenja ter o nemoralnih marketinških prijemih tobačne industrije. Med dokazano učinkovitimi preventivnimi programi v *Brez izgovora* so še "Martin Krpan" za krepitev socialnih in življenjskih veščin, "Mladi in hazard" na področju iger na srečo in "Hvala" za preprečevanje vrstniškega nasilja med osnovnošolci. Mladi v programih *Brez izgovora* se aktivno vključujejo tudi v zagovorništvo in aktivno spremljanje izvajanja zakonodaje na področju drog.

UVOD

Med večjimi izzivi slovenskega javnega zdravja je tvegano in škodljivo vedenje mladih na področju zasvojenosti. Prevalenca pitja alkoholnih pijač ter uporaba tobanih izdelkov in konoplje med mladimi je nad evropskim povprečjem¹. Razlogov za tako stanje med mladimi je več, med najpomembnejšimi pa so prevelika dostopnost alkohola, tobaka in konoplje², njihova cena, pomanjkljiv nadzor nad izvajanjem zakonov (npr. prepovedi prodaje mladoletnim, omejitve oglaševanja ipd.) ter posledično sprejemanje ("normalizacija") zdravju škodljivega vedenja med mladimi v navezavi z drogami. Poleg tega se v vzgoji in izobraževanju premalo poudarja krepitev socialnih veščin, ki znano učinkovito manjšajo razne odvisnosti [2].

Mladinska zveza *Brez izgovora Slovenija* je nacionalna mladinska organizacija v javnem interesu, ki stremi k pozitivni družbeni spremembi in osebostni rasti mladih. Z neformalnim izobraževanjem spodbuja mlade k družbeni

1 Alkohol je poskusilo že 89% 16-letnikov (povprečje po European School Survey Project on Alcohol and other Drugs /ESPAD/ je 80%), 47% je poskusilo cigarete (povprečje ESPAD je 46 %) in konopljo 25 % (povprečje ESPAD je 16 %) [1].

2 Dostopnost cigaret, alkohola in konoplje med 16-letniki v Sloveniji: 66 %, 85 % in 45 % (povprečja ESPAD so 61 %, 78 % in 30 %) [1].

participaciji in aktivaciji [3]. Deluje na področju preprečevanja rabe, škode in odvisnosti od dovoljenih in prepovedanih drog. Izvaja z dokazi podprte preventivne programe, ki ciljno naslavljajo mlade že več kot 10 let, predvsem na področjih tobaka, alkohola in prepovedanih drog ter na področjih duševnega zdravja in nekemičnih zasvojenosti. Preventivni programi zagotavljajo ustrezno usposobljenost izvajalcev, vrstniški pristop v osnovnošolskem in srednješolskem okolju, ozaveščanje in zagovorništvo, mentorsko podporo in učno okolje ter učinkovno in procesno vrednotenje. Mladi, stari 12 do 16 let, pridobivajo znanje o zdravju in škodljivih substancah v vrstniških delavnicah v osnovnih in srednjih šolah.

V svojem delovanju se *Brez izgovora* povezuje s sorodnimi organizacijami na področju javnega zdravja in mladinske participacije ter aktivno sodeluje pri pripravi zakonskih ukrepov in spremljanju njihove implementacije tako v Sloveniji kot v tujini. Z leti je postala relevanten glasnik nevladnega sektorja na področjih alkohola, tobaka, mladinske aktivacije in participacije na področju zdravja. Sodelovanje nevladnih organizacij pri odločanju je pomembno, saj s strani civilne družbe daje legitimnost vladnim odločitvam [4].

METODA BREZ IZGOVORA

Z metodo *Brez izgovora* si v Mladinski zvezi *Brez izgovora Slovenija* prizadevamo za aktivno participacijo mladih ter spodbujamo njihovo aktivno preživljanje prostega časa. Mladi, ki so vključeni v različne programe, so deležni obsežnega 500–1000-urnega vzgojno-izobraževalnega procesa v 3,5-letnem obdobju. S tem pridobijo potrebno znanje in razvijejo veščine za promocijo zdravega življenjskega sloga med raznimi ciljnimi skupinami projekta. Program poteka v različnih starostnih skupinah (15–19 let kot program "Aktivisti", 19–24 let kot "Vodje" ali "Zagovorniki" ter 24–29 kot "Mentorji Brez izgovora"). Program se je začel že leta 2006 in je neposredno vključil več kot 400 "aktivistov" (t.j. zdajšnjih ali bivših aktivnih članov *Brez izgovora*) in posredno več kot 100.000 mladih (večinoma po delavnicah v šolah) [5].

Razvoju socialnih veščin, ki manjšajo verjetnost za razvoj različnih odvisnosti in tveganega vedenja, je namenjen predvsem program "Aktivisti brez izgovora" [2]. Mladim omogoči, da se zavedo medijskega in vrstniškega pritiska, ki jih spodbujata k pitju, kajenju ali uporabi drugih drog, in da postanejo kritični do njiju.

O₂ ZA VSAKOGAR

Na področju tobaka deluje *Brez izgovora* že od leta 2006, ko sta ju k temu spodbudili huda problematika kajenja med mladimi in močna manipulacija tobačne industrije. Kot prvi se je razvil projekt "O₂ za vsakega", v katerem

aktivisti v vrstniških delavnicah seznanjajo učence in dijake s škodljivostmi aktivnega in pasivnega kajenja ter nemoralnimi marketinškimi prijemi tobačne industrije. "O₂ za vsakega" je mladinsko vodeni in mladinsko izvajani program, katerega cilj je doseči kontinuirano podajanje znanja o eni najbolj škodljivih legalnih snovi na svetu. Tobačni izdelki namreč ubijejo do polovico vseh svojih uporabnikov [6]. Projekt že več let podpirajo številne slovenske vladne in nevladne ustanove, med drugim Ministrstvo RS za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje, v spremljevalnih aktivnostih pa sodeluje tudi Tržni inšpektorat RS.

PROGRAM MARTIN KRPAN

Brez izgovora Slovenija je leta 2014 začela nov program, ki temelji na celovitem pristopu k preprečevanju nastanka zasvojenosti ter vključuje tako mlade kot njihove učitelje in starše v zadnjih treh razredih osnovne šole. Njegov cilj ni zgolj ozaveščanje o posledicah tvegane načina življenja in uporabe škodljivih substanc, pač pa mlade tudi opremlja s potrebnimi veščinami, da se lahko soočajo z različnimi preizkušnjami, ki jih čakajo v življenju, predvsem pa da se znajo upreti kajenju, pitju alkohola ter ostalim drogam [2]. Ta celoviti preventivni program je dokazano učinkovit.

Mladi v vrstniških delavnicah v treh letih pridobijo informacije o posledicah kajenja in alkohola. Delavnice se osredotočajo tudi na okoljske vidike, ki vplivajo na odločitve mladih o uporabi teh legalnih drog. V delavnicah se učijo o vrstniški pripadnosti, o upiranju vrstniškemu pritisku in o vplivu medijev ter oglaševanja na oblikovanje stališč do omenjenih produktov. Poleg tega jih program z intervencijami uči sposobnosti kritičnega razmišljanja in jih medijsko opismenjuje. Mladim od 7. do 9. razreda osnovne šole so namenjene vrstniške delavnice, ki trajajo 25 ur. V program so poleg mladih vključeni tudi njihovi starši in učitelji, kar je pomembno iz vidika oblikovanja okolja, spodbudnega za odraščanje mladih. Starši so vključeni primarno po roditeljskih sestankih, na katerih se osredotočajo na vprašanje, kako naj se s svojimi otroki pogovarjajo o temah, kot sta tobak in alkohol, in o drugih, ki jih sami ocenjujejo za pomembne. Razredniki sodelujočih razredov pa se poučijo o škodljivi rabi tobaka, alkohola in konoplje ter seznanijo s stališči, ki jih bodo lahko uporabili pri delu z učenci.

SKRITO NAKUPOVANJE IN ZAGOVORNIŠTVO

Mladi se aktivno vključujejo tudi v zagovorništvo in aktivno spremljanje izvajanja zakonodaje s pomočjo verificirane metode skritega nakupovanja. Poleg skritega nakupovanja, namenjenemu preverjanju, kako se upoštevatata Zakon o omejevanju porabe alkohola (ZOPA) in Zakon o omejevanju uporabe

tobačnih in povezanih izdelkov (ZOUTPI) so s to metodo preverjali tudi učinkovitost socialnomarketinških intervencij na prodajo alkohola mladoletnim. Raziskava je pokazala, da se je prodaja mladoletnim po izbrani socialnomarketinški intervenciji "18 je zakon" zmanjšala s 96 na 67 % [7]. Intervencija "18 je zakon", ki jo je razvila Fakulteta za družbene vede, opozarja prodajalce na pasti prodaje alkohola mladoletnim in jih usposablja za obvladovanje težjih situacij, ki so jim priča za prodajnim pultom [8].

Brez izgovora Slovenija spremlja tudi zakonodajo na področju oglaševanja, promocije in sponzoriranja/doniranja. S pomočjo John Hopkins Bloomberg School of Public Health in v partnerstvu z največjo nevladno organizacijo na področju tobaka na svetu *Campaign for Tobacco Free Kids* je v letu 2016 raziskala dostopnost tobaka v okolici slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanov. Kar 84 od 90 šol (93,3 %) je imelo v oddaljenosti, manjšo od 250 metrov prodajalno tobaka ali tobačnih izdelkov. Na številnih prodajnih mestih v okolici šol je bilo zaznano oglaševanje tobačnih izdelkov (42 %), velika večina (160 od 177, t.j. 90,4 %) pa je izdelke prikazovala in jih izpostavljala, kar spada med poznane taktike tobačne industrije za izrabljanje dodatnega prostora za namene pospeševanja prodaje tobačnih izdelkov [9].

ZAKLJUČEK

Brez izgovora Slovenija skrbi za aktivno participacijo mladih, da mladi pridobijo znanje in razvijejo veščine za promocijo zdravega življenjskega sloga med raznimi ciljnim skupinami, ki jih naslavlja s svojimi programi. V okvirju večkratnih intervencij, ki včasih trajajo več let in presegajo 500 ur, mladi pridobijo zavedanje in kritičen odnos do vrstniškega in medijskega pritiska, ki jih spodbujata k pitju, kajenju ali uporabi drugih drog, ter vodita v nezdravo prehranjevanje, negibanje ali druge oblike nezdravega življenja. S pridobivanjem socialnih in življenjskih veščin se zmanjša nevarnost, da bodo posegli po škodljivih substancah ali privzeli vedenje, ki kasneje povzročijo zasvojenost in/ali slabše zdravje.

LITERATURA

1. The ESPAD group. ESPAD report 2015: Results from the European School survey project on alcohol and other drugs. The European Union Publication Office, 2016.
2. Griffin KW, Botvin GJ. Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child Adol Psych Cl* 2010; 19 (3): 505–26.
3. *Brez izgovora*. Pridobljeno 20. 9. 2017 s spletnega naslova <http://www.noexcuse.si/>
4. Resolucija o Nacionalnem programu na področju prepovedanih drog 2014–2020 (ReNPPD14–20). *Ur L* 2014; 25/2014 (11. 4. 2014).

5. Pelozo J. [One Young World] How this young leader is challenging Slovenia's broken mental health system. Video, objavljen 10. 10. 2016. Pridobljeno 21. 9. 2017 s spletnega naslova https://www.youtube.com/watch?v=PgBLbG_YqiE
6. Tobacco. Fact sheet. WHO 2017. Pridobljeno 21. 9. 2017 s spletnega naslova <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en>
7. Kamin T, Kokole D. Midstream social marketing intervention to influence retailers' compliance with the minimum legal drinking age law. *J Soc Mark* 2016; 6 (2): 104–20.
8. 18 je zakon! MOSA. Pridobljeno 21. 9. 2017 s spletnega naslova http://www.infomosa.si/baze_podatkov/preventivni_programi/18_je_zakon.html
9. Grant A, Spires M, Cohen J. Technical report on tobacco marketing at the point-of-sale in five Slovenian regions: Product display, advertising and promotion around schools. Institute for Global Tobacco Control, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health: Baltimore, MD, 2017.
10. Williams RJ, Wood RT, Currie SR. Stacked deck: an effective, school-based program for the prevention of problem gambling. *J Prim Prev* 2010; 31 (3): 109–25.