

Stezičice

glasilo
Gimnazije
Novo mesto

ODVISNOST - ADDICTION - SÜCHTIGKEIT

September 2000



Kje so tiste stezičice,
k' so včasih bile?
Zdaj pa raste grmovje
in zelene trave.

Bom grmovje posekal,
travico požel,
bom naredil stezičice,
ki so včasih bile.

Vse stezičice so lepe
najlepša je ta,
k' me pripelje do hišice,
kjer je znanje doma.

II 16756



O 2000 / 11112

UVODNIK

Dragi dijaki, starši, spoštovani bralci!

Že ker smo tukaj, ta trenutek, na tem mestu, imamo nekaj skupnega: cenimo izobraževanje. To pa ne pomeni le pridobivati površinsko znanje, nekakšne podatke in podobno, ampak iskati notranje povezave, notranji smisel in logiko. Želimo si postati modri - pripravljeni se učiti drug od drugega vse življenje. Pomembno je, da nam to učenje pomaga odpraviti predsodke in začnemo premišljevali brez omejitev.

Ob tem pa se moramo pogosto zazreti vase in si priznati tudi lastne pomanjkljivosti, tiste, za katere ne ve nihče razen nas. Ampak tej "slabosti" ne ubežiš. Nekoč jo boš moral premagati, sicer boš izgubljen; in če je tako, zakaj ne takoj in prav tu, kjer si zdaj?" pravi R. L. Stevenson. Bodimo pogumni - neustrašno se spopadimo z njo, slabostjo, pa tudi z lastno življenjsko vlogo in

izkušnjami, ki jih doživljamo kot napake. Z novim spoznanjem lahko spremenimo svoje razmišljanje, obnašanje. Pogumno si priznajmo odgovornost za nastali položaj. Tudi če gre za droge. Vzemimo si čas zase in naredimo obračun: Ali se dovolj družimo z našimi otroki, dijaki? Ali znamo starši, profesorji in ostali prisluhniti njihovim težavam? Ali imajo naši otroci, dijaki dovolj priložnosti, da se seznanijo z našimi izkušnjami, lepim pa tudi težavami? Ali jim znamo približati stvari, ki nas veselijo? Si sami vzamemo čas zanje? Priznajmo si, da obstaja izbira in da lahko izberemo tudi drugače. Če smo le dovolj pozorni do drugega. Ponudimo mladim možnost, upanje in izbrali bodo nas, ne droge.

Renata Čampelj Jurečič, prof.



KLIC PO ŽIVLJENJU

"Kdo si mladostnik?"

Prav ti.

Tak, kot si - enkratno, neponovljivo, s svojimi lastnimi občutji, doživljanji in mislimi?

Ali koga resnično zanima, kaj vse se dogaja s teboj?

Ali zanima vsaj tebe, kaj misliš in počneš?

Kam te vodi zastavljena pot?"

Mladostništvo je po definiciji relativno kratko obdobje med dvanajstim in dvajsetim letom življenja, ki pa pomeni prehod iz otroštva v odraslost, iz nesamostojnosti do odgovornosti za svoja ravnanja in relativne samostojnosti. Celovito osebnostno dozorevanje v tem obdobju prinaša svojevrstne izzive in zahteve. Za mladostnika je zelo pomembno doživljanje lastnega telesa, saj telesno in spolno dozorevanje postavi v ospredje telesno shemo. Dekleta so bolj kritična do skladnosti lastne postave, za fante je pomembnejše športno udejstvovanje. Oblikovanje lastne identitete je zahteven proces iskanja 'lastnega mesta pod soncem'. Preizkušanje različnih vlogovnih modelov vedenja se bolj usmerja k vrstnikom in medijem. Že oblikovane vloge in vzorci v sodobni družbi postajajo manj ustrezni in včasih povsem neustrezni. Mlada generacija ima zato zahtevno nalogo, saj se večkrat sooča z novimi zahtevami in nalogami, za katere ni izoblikovanih ustreznih vzorcev vedenja. Šolanje, izobrazba in zaposlitev niso trdne kategorije, saj nihče ne more zanesljivo napovedati potreb družbe in trga čez deset ali več let. Predstave o sebi, svojih ciljih in svojih vlogah so torej vse pomembnejše in mladostniki z jasnejšo in bolj pozitivno samopodobo so v prednosti, saj se bodo lažje prilagajali spremembam in zahtevam življenja na osebnostni ravni kakor tudi strokovnem področju.

Zdravo življenje je samo po sebi umevno, dokler...

Potem začnemo o njem razmišljati... Da bi ga ponovno ujeli, ga delimo na posamezna področja, različne starostne kategorije, še vedno pa imamo

zelo različne predstave o zdravem življenju. Predstave so miselne kategorije in še ne pomenijo udejanjenja...

Kljub razlikam v pojmovanjih želimo vsi biti zdravi in živeti kvalitetno. Ko ima človek težave z zdravjem, pričakuje, da ga bodo vsaj strokovnjaki resno jemali, prisluhnili njegovim težavam in strokovno ustrezno postopali. V družbi, kjer verujemo v znanost in tehnologijo...

Je še nekaj več. Enaki postopki, isti strokovnjaki, zelo podobne težave - toda ljudje se odzovemo različno. V primeru zdravljenja se lahko nekdo pozdravi hitro, drugi počasneje, drugi pa sploh ne...

Kaj je odločilno, da se v nekom sproži proces samozdravljenja?

Je to tehnologija?

Je kemija?

Je zaupanje?

Je odnos?

Morda nekaj tretjega ali vsakega nekaj?...

In kakšno povezavo ima to z mladostništvom in šolo?

Nobene.

Morda pa vendarle.

Če se ljudje različno odzivamo na zdravila, ali tisto, kar imenujemo zdravilo, koliko razlik lahko pričakujemo šele na drugih področjih. V šoli. Kjer naj bi potekal intenziven proces učenja.

V družbi, ki verjame v znanje, je posredovanje znanj svojevrsten storilnostni pritisk za vse udeležence. Včasih pravi klasičen stres. Ker so dosežki tako pomembni.

Ker se ocenjujemo in tudi cenimo zaradi tistih 'prekletih' točk.

Ker si skoraj ne upamo tvegati biti ljudje, ampak strokovnjak. Ki ne delajo z ljudmi, ampak z dijaki...

Tako kot me na področju zdravja zanima, kaj sproži proces samozdravljenja, me pri učenju zanima, kaj sproži dinamiko celovitega konstruktivnega reševanja problemov. Kaj dvigne učenje nad točkovne dosežke in prebudi zanimanje, čudenje, samostojno raziskovanje,

ODVISNOST - ADDICTION - SÜCHTIGKEIT

razmišljanje in poglobljanje???

V istem kolesju smo.

Na istem bregu.

Če nam je všeč ali ne, soustvarjamo kulturo, kjer živimo.

Mladostništvo je obdobje iskanja in raziskovanja, zlasti samega sebe. Različni poskusi, manjša in večja tveganja so razumljivi načini vedenja. Niso vsi sprejemljivi. Ker povzročajo škodo mladostniku samemu in drugim. Pa vendar se mladostniki obnašajo tudi tako.

Dokler to počno drugi, je to njihov problem.

Kaj pa če se obnaša tako na kakršenkoli način tudi 'moj' mladostnik?

Droga ni moj problem.

Kaj pa če velik del mladih, s katerimi delam, z njo eksperimentira?

Kaj je narobe z nami odraslimi, z družbo, ki jo sooblikujemo, da mladim naši načini življenja niso privlačni, niso zanimivi, niso pozitivni, niti zdravi, niti kvalitetni???

Droga res ni moj problem.

Ali pač? Kaj pa prezaposlenost, prava deloholičnost?

Pa potrošništvo, ko za nekaj časa sprostiš napetosti v brezciljnem nakupovanju?

Pa igre na srečo, samo še ta teden?

In popoldanska nadaljevanka?

Pa vztrajanje v nemogočih, nesprejemljivih odnosih?

Oblikovanje čustveno nezdravih navez?

Pa jutranja kava s cigareto?

Morda nekaj kratkega, močnega, da si človek zjutraj osveži grlo?

Še mnogo jih je - odvisnosti namreč.

Ampak droga - to je pa nekaj drugega.

Si res moramo zatiskati oči?

Se slepiti, ko gre za življenje?

Ali ni le vrh ledene gore - obupanega klica po življenju, po kvalitetnem življenju, ki si ga nekdo pričara vsaj z omamo?

Nimam odgovorov.

Vem, da je moja izbira, kako ravnam v posameznih trenutkih.

Vem, da s svojimi ravnanji lahko drugim sporočam, da so dragoceni ljudje, vredni svojega človeškega dostojanstva, ali pa ne, lahko sporočam tudi negativno, da so drugi v mojih očeh ne vredni in jih ne cenim...

To je krog mojega vpliva.

Mladi so dojemljivi in sprejemljivi.

Miselno dovolj močni, da situacije razumejo in odreagirajo po svoje...

Več možnosti imajo tisti, ki uspejo oblikovati pozitivno samopodobo in identiteto. Oblikujejo jo lažje, če prejemajo pozitivne povratne informacije, predvsem pa če jih jemljemo resno in celovito.

Kulturo oblikujemo skupaj.

Vsak prispeva majhen košček v kompleksnosti vseh ravnanj.

Vsak je odgovoren za svoja ravnanja.

Če pa poklicno dela z ljudmi, je odgovoren tudi za vsa svoja ravnanja z njimi.

Da bi sooblikovali drugačno kulturo, je morda potrebno začeti pri prvi lekciji.

Prva lekcija: 'Biti človeku najprej človek.'

Jana Hosta, prof.

Prispevki z literarnega natečaja "Zavedam se nevarnosti odvisnosti", ki jih je nagradila strokovna žirija v sestavi: dr. Damijan Gazvoda, prof. Renata Čampelj Jurečič, prof. Natalija Petakovič in prof. Jana Hosta.

SAVER

Saver se je zbudil in takoj vedel, da bo to en usran dan. Skozi okno je lahko lepo videl oblačno nebo, ki je grozilo s padavinami. Bila je nedelja in Saver je sovražil nedelje. Hitro se je oblekel in se odpravil v kuhinjo. Mama je pripravljala zajtrk in bratec je pil čokoladno mleko ter veselo risal zavite vzorce v zvezek. Saver mu je včasih zavidal. Spominjal se je, da je tudi on nekoč bil tak. Živahen, zdrav in svoboden. Ob tej misli se je žalostno nasmehnil. Naštel je tri stvari, ki jih sam ne bo nikoli več izkusil.

Mami se je izgovoril, da gre na inštrukcije, in se z dvigalom odpeljal v pritličje. Stopil je v hladno jutro, vendar se je vseeno potil. Hitro je hodil po ulici, ki je bila samo še bled odsev tistega, kar je bila včasih. Otroci so se igrali, stari ljudje v miru sprehajali, avtomobili vozili počasi. Saver je pred sabo zagledal šolsko poslopje in se naenkrat videl, kako vstopa z velikimi očmi, rumeno rutko in majhno šolsko torbo v stavbo, v kateri je nato preživel osem let in tako zaključil svoje šolanje. Ni vedel, kdaj v štirih letih se je vse tako spremenilo in tudi ni hotel. Šola je bila obdana z visoko ograjo in pred vhodom je stal zdolgočasen oborožen policist v živo rumenem dežnem plašču. Rahlo je rosilo.

Na robu pločnika je sedela punca. Ko je zaslišala korake, se je obrnila in se široko nasmejala Saverju ter pri tem pokazala brezzobo čeljust. Bila je njegova bivša sošolka, ki je malce prehitro "odrasla" ter začela početi vse "odrasle" stvari. Učitelji so ji vedno govorili, da bo končala tako in prav so imeli. Žalostno je bilo le to, da so tako govorili vsem ostalim "odraslim", ki se sedaj vozijo z mercedezi in dvema dekletoma v naročju. Punca ga je hotela zgrabiti, vendar se ji je Saver izognil in še pospešil korak. Njene klice je zadušil zvok mimo vozečega avtomobila z impresivno zvočno opremo. Saver se je sedaj počutil resnično slabo.

Začelo je deževati. Spomnil se je, da je dežnik pozabil doma. Začel je teči, čeprav ni imel moči niti za počasno hojo. Veter mu je v oči nosil dežne kaplje in smeti iz pločnika. Saver se je takrat spomnil svojega prvega dekleta, živahne temne punce divjih oči, ki jo je imel tako rad. Večkrat sta skupaj načrtovala prihodnost, govorila, kako bosta imela deset otrok in se smejala ob misli na smrdeče plenice. Ni se spomnil, kdaj sta se razšla, niti tega, kdaj je nehal sanjati o tem, da bi postal arhitekt. Mogoče takrat, ko se je začel...

Močno je počilo in sunkovito ga je odneslo nazaj, tako da je močno priletel ob tla in komaj prišel do sape. To ga je dokončno zbudilo. Pred njim je bila gruča nasilnih demonstrantov, ki so metali kamenje in zažgane kose lesa v policiste, ki so ščitili veliko črno limuzino tako, da so sklenili krog okoli nje. Sunek, ki je vrgel Saverja, je bil moderno protidemonstrativno orožje, nekakšen močan zvočni val, ki je malce pomiril demonstrante. Saverja ni zanimalo, proti čemu ali za kaj so se borili. Tisti trenutek jih je sovražil, ker so mu blokiral dostop do majhne sive stavbe, njegovega cilja. Z zadnjimi močmi se je pognal, odrival demonstrante, se opekel in jih dobil po hrbtu od nekega policista, vendar tega skoraj ni čutil. Uspelo se mu je prebiti do vrat stavbe, ki je pomenila njegovo odrešitev.

V stavbi je bilo temno in hladno. Saver se je opotekel in skoraj padel. Prijel se je za rob ograje in bruhnil. Bilo mu je slabo, vroče in vrtelo se mu je. Celotno telo mu je utripalo in komaj je videl kaj pred seboj. Stavba ni imela dvigala, zato ga je čakala pot po zavutih stopnicah do četrtega nadstropja. Z rokavom si je obrisal usta in se odpravil na pot, ki se mu je v tistem trenutku zdela hujša kot smrt.

Naenkrat je bil na travniku. Sonce ga je grelo in iz peska je delal potičke. Poleg njega je sedela mama in se čudila njegovi nadarjenosti za peko. Nato je imel v roki pištolo in z njo meril v glavo prestrašenemu črncu. Pripravljen je bil pritisniti na petelina. Črncet je segel v žep in mu vrgel vrečko, polno belega prahu. Pištola se je spremenila v iglo. Samo en vbod ga je ločil, da bo odrešen. Samo en samcat fiks. Kaj je lahko lepšega?

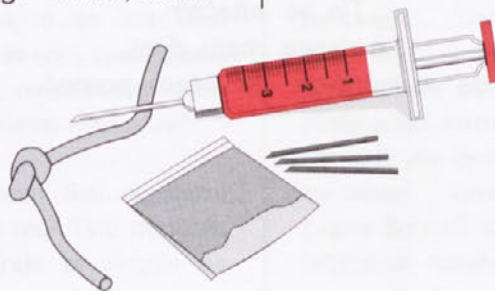
"Saaaaaver!! Kolega!" Ležal je pred vrati 203, v ljubem četrtem nadstropju. Nad njim se je sklanjal Toni, majhen Italijanček, in se mu režal. "Pridi no notri. E, saj se lahko se prehladiš!" Zvlekel ga je v sobo in posadil na stol. Saverju se je bledlo. Komaj je videl podobe pred sabo. Slišal je, da nekje teče voda in da se pogovarjajo nekaj o njem. V sobi so bili poleg Tonija še trije ljudje. Gospod, ki je bil oblečen ves v belo, se mu je približal. Saver je čutil, da mu je v vrat zapičil majhno iglo in nato je bolečina popustila. Globoko je zavzdihnil in nekaj časa sedel čisto pri miru z zaprtimi očmi. V sobi je bila čista tišina. Ko je odprl oči, je zopet videl normalno. Gospod je bil v resnici oblečen v sivo in soba se mu je zazdela lepša kot prej. "Bi bil rad clean?" ga je vprašal gospod. Saver je prikimal. "Pokaži, kaj imaš." Saver je iz hlačnega žepa izvlekel vse svoje prihranke in jih dal gospodu v roko. "Dovolj bo. Rešen si." S prstom je pomignil Toniju, ki je Saverju vrgel majhno ampulo z iglo na koncu ter mu rekel: "Zapičiš na vrat in stisneš." Saver je to naredil in takoj začutil, da nekaj ni v redu. Začel se je dušiti in v glavi je imel strašen pritisk. Ni več vedel, kdo je in ne kje je. Vse je razneslo v strašni belini. "Pripravljen je, gospod Berg." "Hvala, Toni."

Saver se je prebudil zvezan na stolu v oblazinjeni sobi. Nasproti njega je sedel mladenič v črni obleki in z roževinastimi očali. "Saver, veš, zakaj si tu?" "Da." "Torej povej." "Da služim Njemu, za njega opravljam vsa dela in mu pomagam, da se bo še naprej boril za večno svobodo!" "Priden fant. Zdaj pa domov k mami."

Ljubljana, 31/5-2010

Gospod Berg je zopet premagal vse svoje nasprotnike in si podaljšal mandat za štiri leta. Volilo ga je kar 72 % volilnih upravičencev, med njimi večinoma dijaki, ki so končali srednjo šolo. Gospod Berg to komentira z besedami: "Še naprej se bom boril za temeljne življenjske pravice, od katerih je zame najpomembnejša svoboda. Človeku lahko v današnjih časih vzamejo vse, samo svoboda mu ostane. In če mu ostane svoboda, lahko misli. In če lahko misli, lahko dela, kar hoče in tako uspe. Hvala vam!" Gospod Berg bo slovesno prisegel...

Mlada fant in dekle sta hitro hodila drug proti drugemu. Njuna pogleda sta bila uprta v tla in nista se opazila, dokler se nista zaletela. Tako sta si v oči pogledala živahna temna punca divjih oči in njen bivši fant. Zdelo se je, da sta se spoznala, da je v njunih očeh za sekundo zagorelo upanje in spomin na dni, ko sta bila še svobodna. Pokimala sta si in molče odšla naprej. Prenehalo je deževati in sonce je osvetlilo ulico, polno ljudi s praznimi pogledi, povešenimi rameni in hitrim korakom. Del njih je za vedno izginil.



RAČUNALNIŠKA ODVISNOST

Pridem iz šole. Pogledam naokrog.
Zrak je čist! Matke še ni,
v šoli, kjer dela, drugim teži.
Fotr se v službi mudi.
Sestra, na srečo, se v sobi smeji.
Mobi ji ravnokar zazvoni,
dve uri, hura, iz sobe je ni.
Tudi malega bratca iz vrtca še ni,
da bi mi zraven bluzil tja v tri dni.

Pripravim si stol,
pogasnem luči,
pogledam v torbo,
aha, se mi že smeji...
Upam, da kakšen virus na njej ne tiči.
Disketa!!!

Si smoki odprem,
računalnik prižgem,
se Zemlja ustavi,
me nič ne premani,
pogled v ekran je uprt.
Drvim po cestišču,
ni boljšega na dirkališču.
Premagan je vsak!
V jarku obleži še tak korenjak.

To je včasih moj svet,
ki se mu je težko upret,
saj v njem ni ne vojn ne porazov in ne
bolečin.
Tja se zatečem,
ko vsega mam dost,
tja se zatečem, ko iščem pomoč.



SPEL SE, TEMNI ANGEL NA HORSU

(malce drugačen dnevnik neke dijakinje)

Torek, 31 avgust

Heroin, it's my life, it's my wife... mi odzvanja v glavi, v možganih. Čeprav sem se znebila psihadelične glasbe - odkrižala sem se je kot ostalega narkotičnega folka, mi še vedno nestrpno deluje na psiho. Ozvanja... kdaj spet, kdaj spet, spet, spet, kdaj? Nikoli več. Ta odločitev. Je prava? Ma valjda. Približuje se noč, meni tako ljub del dneva, a hkrati prežet s strahopričakovanjem novega dne.

Sreda, 1. september

...in spet jutro. Zgrozim se. Komaj vstanem. Najprej se dokončno prebudim, razmislim in se zavem, da so abstinenčne krize že za mano. Vendar, kje imam stikalo za izključitev želje po drogi. Spremenilo se je le to, da je izpuhtel strah iskanja, iskanja denarja, iskanja doze, iskanja... Zdaj me gloda črv skušnjave, pa še prvi šolski dan. Bojim se okolice in k njej pripadajočih ljudi. Izogibam se starih scen, vendar me privlačijo kot magnet. Spravim se v kopalnico, kjer se skrbno uredim. Z novim začetkom je prišla tudi skrb za izlet. Ponovim si spodbudne besede, ki mi še na poti v šolo migetajo pred očmi. "Močna sem, lahko se rešim!"

Film v kinu spremljam le na pol. Razmišljam, kako naj se obnašam, zagotovo samozavestno, vendar. Lažje je vladati, kot se obvladati. Na šoli divja prava zmeda. Novi sošolci, nov razred, novi profesorji. Same novosti. Srečam "prijatelje". Zraven njih stojim nepremično, počutim se nelagodno, nikjer nobene sledi poguma. Brez shota se počutim nago, ranljivo, občutljivo. Zdaj sem postavljena na realna tla, čakajo me odločitve. Sama bom morala odločati, sama misliti. Težko je. Med počitnicam sem bila skoraj izolirana od tega odbitega okolja, ob sebi sem imela prave prijatelje, na katere sem se lahko zanesla. Drugim se ne zdim spremenjena, a se kot taka počutim v notranjosti. Naredim se veselo, nasmejano in razkrijem dobro novico. "Mojca, nehala sm, clean sm že cel mesec. Horsa se ne dotaknm nikdar več!" "Ja ful sm vesela zate."

V njenih očeh pa za hipec ujamem tisti nejeverni pogled. Kako naj jim povem, da je res? Tisti trenutek je moje telo preplavila noč. Najraje bi stopila na

šolsko klop in zakričala: "Clean sm, skinla sm se z dopa". Razrednik govori in razlaga in govori in... Spet sem v svoji hay miselnosti. Ne morem, od nikoder ni koncentracije. Poslušam, a misli so druge. Pri...

Po razredu iščem novega človeka, prijaznega, ki me pozna, ki ne ve za mojo temačno preteklost, ki se mu zdim normalna punca. Najdem, a nisem prepričana. Ne morem zaupati. Dovolj časa bo za spoznavanje. Po končani uri sé odpravim ven. "Lana, pejt z nami, na joint."

Z moje strani popolna ignoranca, vendar začnem razmišljati, ali sem res nekaj slišala. Sem. Ne vem, kaj. Vem, da to hočem misliti, a ni tako. Zopet nastopi želja, mogoče po pijači ali travi. Zavedam pa se, da je to spet začetek konca. Uberem pot domov. Doma se preoblečem in v roke vzamem telefonsko slušalko, ki je ne izpustim skoraj do večera. Pomagajte mi! Kje ste, ko vas potrebujem?!

Z drugega konca: "S tabo!"

Četrtek, 2. september

Z Mašo hodiva po travi. Skrbi sem že odvrгла pred vhodnimi vrati ob vrnitvi iz šole. Vendar, želja je spet tu. Pogovarjava se, a ne najdem prave teme. Spoznala sem, da se ne znam normalno pogovarjati, v zadetem obdobju pa po tem nisem imela ravno potrebe, zdaj pa je nenehno prisotna. Maša je leto dni mlajša sosedka. V mladosti nerazdružljive, v zadnjih treh letih popolne tujke. Obljubila sem ji globok pogovor. "Veš, začela sm v osnovni šoli." "Vem," me preseneti njen odgovor. "Priznam, bla sm nespametna, vse me je zanimal, vse bi rada probala. Tako sm s trave prišla do snifanja in od snifanja na iglo, kr sm pogruntala, da je cenejš. In od tle naprej-ravna črta navzdol. Slepila sm se, sama seb govorila, da nism odvisna, druge prepričevala, da sm se skinla, ne vem... Sorry, kr sm ti lagala, da nimam problemov s šolo, da ni nobenih frk, da sm ful pridna, kokr sm bla prej."

Mašine oči strmijo vame. "Lana, pomagala ti bom, sej veš, da bom. Hudo mi je blo, ko sva se tako oddaljile". Vendar začutim njeno nemoč kljub pripravljenosti za pomoč. Ne morem prenesti vsega bremena nanjo. Vem, da ji težim. Kako naj mi

pomaga, ko o drogi ne ve ničesar, nima bližnjih srečanj z njo? Bele smrti se ne odkrižaš kar čez noč in mesec dni abstinence ne pomeni nič. Zavest, da je nekje nekaj izredno lepega, feeling, te spremlja skozi vse življeneje. Odideva naprej, jaz sem tiho, Maša je tiho. Toplo mi je pri srcu, saj vem, da nisem sama. Po drugi strani me spet zasleduje temni angel na horsu. "Ničvredna si, pokvarjena, hudobna, sebična. Vsi te imajo za tako. Kaj ne vidiš? Samo garam, da pozabiš, samo, da te ni, vzamem ti dušo in razum, telesa ne potrebuje. Vem, da bi rada fleš. Vzemi!" Znorim. Kako naj izklopim misli. "Ne morm žvet, ne morm obstajat, ne vidm nč lepga kje je moja brezskrbna mladost, moja energija? Ne morm!" Solze mi polzijo po licih. Maša me prestrašeno gleda, ne ve, kaj bi.

Petek, 3. september

Na kupu v notranjosti se zbirajo sami stari znanci. Melanholija se je odzvala povabilu Depresije. Strah je pokopal pogum, Solze stojijo ob njegovem grobu. Želja kleše nagrobnik. Lep, črn marmor... Tukaj počiva nark...

Zakaj je petek? Sovražim ga. Računalnik v glavi si ni zapomnil vseh povabil na žurke, pa vendar dela načrte, računa, kam bi se bolj izplačalo. Koncert ~ Marx Jane, žurka ~ horse, sedenje na mostu ~ alkohol, film - za boljše razpoloženje ~ Mary Jane, Africa ~ trip (računa, da se ne spremeni v slabega). V šoli že pridno jemljemo snov. Rahlo razočarana zaradi starega razrednika, z veseljem spoznavam nove profesorje. Ob razredniku splahni vsa moja samozavest. Pozna me že dve leti. Ne opazi spremembe. Škoda. Sklenila sem, da bo letos drugače. Pri učenju bom poprijela, nič me ne bo vrglo s tira. Razmišljam že o aktivnostih, h katerim bi se priključila. Heroin mi je odvzel brzskrbno mladost, zanimanje za nova doživetja, za učenje, življenjsko energijo, predvsem pa zdravje. Postala sem zombi, ki ga poskušam vsako minuto obuditi od mrtvih. Že v razredu naredim načrt za vikend. Najprej bom naredila domačo nalogo, se učila, preostanek časa pa porabila za sprehode v naravo in druženje z Mašo. In seveda za pogovore s prijateljci. (Vem, da se ne

bom učila, kako se naj, ko pa ni koncentracije. Želja je premočna in mi zato okupira skoraj vse misli.)

Sobota, 4. september

"Lana, dej že vrž te stare cune stran. Sam še enkrat, da te vidm u črnim. Še bol si blede. Pa lase, zakaj maš zmeri lase po očeh. Da se mi greš takoj postržt."

Tako bi se na sobotno popoldne pred mesecem dni glasilo očetovo predavanje. Mojo narkomansko opravo sem brez obžalovanja (lažem!) likvidirala, zdaj je tudi moj obraz vsaj podoben resničnemu, rdeča lička. Starša ostrmita, saj sem se oblekla v trenerko. V njej me že dalj časa nista videla. Prisegala sem pač na zguljene kavbojke in star, razvlečen, po možnosti še strgan pulover. "Lahko kej pomagam?"

Zopet sta ostala brez besed. "Naša Lana je pripravljena neki delat. Čudž se je zgodu."

In tako je sobota minila dokaj hitro, seveda v znamenju čiščenja in pospravljanja. Ampak, ko se je kazalec na uri približeval sedmi uri zvečer, je moje srce začelo biti hitreje, možgani so pobezljali, sladkor je narasel. "Sobota zvečer, k sm neumna, da čepim tle u sob, kva mi je?"

"Pejt u Harleja, pejt u Mest," se je oglasil pričakovani spremljevalec s črnimi krili. "Ajd pa nej bo! Kva me briga, men se ne da več, ne morm zdržat, jebe se mi za druge, fuck pa abstinence. Kva mam od tega, ne morm več, psihično izčrpana, hočm feeling, hočm, ne morm več, ne...!!

Ali takoj po horsu, ali za začetek (ali pa tudi konec) joint, to je zdaj vprašanje. Nekje daleč, v ozadju: "Ali zdravje, sreča, osvoboditev ali zopet počasna, a neizbežna smrt?"

"Ne vem, al res neki slišm, neke odmeve? Ma ne!! Sej ni nč."

Prvo vprašanje postavim na tehtnico. Res je, če zopet posežem po H, ne bom mogla nazaj. No, pa gremo na en joint!

"Lana, spet si začela." Drugi se že smeji, potihem so vedeli. Odjebem vse okrog sebe. Me ne briga in me ne zanima.

Nedelja, 5. september

Spet strah, močnejša želja, tudi po travi. "Lana, dej neki ne, sej boš nehala u pravm trenutku." Ne vem, kaj naj mislim, kaj naj delam. Stašev imam čez glavo, ne da se mi nič. Zakaj so jutra tako p... ne maram nočnega spanca, ker vem, da me zopet čaka vzhajajoče sonce. Tradicionalno nedeljsko kosilo. Smrad hrane me prežene z doma. Kam naj grem? Sama sebi se smilim, slaba vest me je oglodala do kosti, a ne more naprej, ker so le-te pretrde. Pač, napaka je bila storjena. "Po toči zvoniti je prepozno, po toči zvoniti je prepozno, po toči zvoniti je prepozno, prepozno...zno...no...o...o...!" Kako naj se prikažem pred drugimi? Nič čudnega, da mi folk teži in me ne pusti pri miru. Vsi razen mene že vedo, da nimam trdne volje. Ali res? V dobro voljo me spravi Žanov klic. Iztrgam se iz rok grabežljive depresije in misli odletijo, odletijo v kraj na Primorskem, kjer sem se dokončno odločila, da pustim dope. Nanj me vežejo lepi spomini. Dobila sem iskrene prijatelje, če zopet padem noter, ne bom razočarala samo sebe, ampak vse druge, ki upajo z mano in mi stojijo ob strani. Zato, avanti!!

Začnem se pripravljati za šolo, polna sem visikoletečih idej, razveseli pa me tudi nenajavljen Mašin obisk. Skupaj se hihitava, razpravljava o nepogrešljivi stvari, tipih. Počutim se, no res, kot tipična najstnica. Zvečer po molitvi v toplem objemu odeje razglabljam o svojem značaju. Vendarle nisem slaba, slabo me je naredilo omamljeno življenje, vse grde stvari, ki sem jih izrekla - to nisem bila jaz. Iz mene je govoril gospod H. Zame se je začelo novo življenje in vsem, še najbolj pa sebi, bom dokazala, da zmorem!

Ponedeljek, 6. september

Načrtovane vizije so že v razredu izpuhtele. Ne morem gledati ljudi, ki me spominjajo na preteklost. Slabo mi je, ko vidim zvijanje trave, še bolj mi postane slabo, ko jih zavoham. Ne vem, zakaj je moj nos tako občutljiv in takoj zazna ta vonj po... drugače pa mi vedno zataji. Tolažim se, da se bosta spomin in vonj povrnila sama od sebe. Mogoče se

slepim, pa vendar, upam. Zavidam jim feeling, sedaj sem zadovoljna tudi s travo, prej mi ni pomenila nič. Slo sem imela samo po eiču. Na nekaj drugega moram misliti, drugače ne bom zmogla. Meša se mi!!! "Leta 732 je ... ne zdržim, rada bi samo... Karel... gram... gram... Martel premagal Arabce... Hočm u drug svet, nočm bit več tle... Pirenejski polotok... plavat, odmaknt se, hočem. Rešil papeža... Tisti ubitačn pogled... širiti meje države... nočm misli, hočm... Aachenski mir 812 - Bizantinci. Gram, ne gram, tono, dve, ne tri tone, za cel lajf. Kva mi je?" "Lana, kdaj papež Karlu Velikemu podeli naslov cesarja?"

Iz omamnih blodenj me prebuudi profesorjevo vprašanje. Iz nevednosti in sramu zardim. "Ti p... prfoksi, za kva zmeri mene najdejo?"

"No, pa bo na vprašanje odgovorila Mira!"

Škodoželjno se zsmejim, ko vidim, da tudi sošolka ne odgovori na zastavljeno vprašanje. Matejev pogled se kot puščica zasadi v moje srce. Postajam ista, zafiksana, sebična Lana. Moram stran. "Profesor, slabo mi je. Grem lahko na svež zrak?" In že sem zunaj. S cigareto v ustih se odpravim na kratek sprehod do žage. Ta svet... zakaj je tak. Me bo hors kdaj spustil z vajeti? Bom še vedno suženj? Ne, ampak vse moram narediti sama. Nič ne bo prišlo samo od sebe. Optimizem. Ne smem obupati, kljub bolezni, kljub odvisnosti, katere se po mesecui abstinence še nisem odkrižala, Dolgo bo še trajalo, a ... MORAM!

Torek, 7. september

Postala sem preveč ranljiva, prizadene me vsaka izrečena beseda. Potrebujem... ljubezen, ljubljeno osebo. Starši, vem, da me imajo radi, tudi jaz jih imam, kar pa za prejšnja štiri leta ne bi mogla reči. Vendar, oni me ne razumejo, težko so se sprijaznili z mojim kajenjem, kaj šele z vsem ostalim, z o.d.. Ne razumejo, da sem zdaj prazna. V petek se obeta nov koncert. Razmišljam... raje ne! Težko mi je, da sem v petek zvečer doma, a moram se navaditi. Za lastno dobro. Ker vsaka žurka zame predstavlja skušnjava, nepremagljivo oviro. Pa saj imam družbo. Mašo in Dejo. Nisem sama. Imam zelo dobrega prijatelja, mogoče... Upanje!

Kličem, vendar ni odgovora. Zgrozim se, ne bo pomoči?

Sama sebi se zdim...

Ne morem naprej, zapiram se, ne vem, če se še kdaj zbudim...

Obljubim si. Razočarana si naslednji trenutek odpiram okna preplaha.

Preplah spodbudi željo depresije po substancah ilegalne teorije.

Obupam, spet odneham,

znova se srečava na začetku mostu.

Zakrijem si oči,

vendar prestrežem blesk nemoči.

Odhajam, za tabo sem,

Igla je najina povezava.

Odhajam, pred tabo sem, vrneš me v iluzijo. In ostanem.

Občutki so bili prazni.

Spraševala sem se,

ali sploh imam čustva. Nisem poznala odgovora.

Počitnice. Enako stanje.

Nenadni preblisk.

Zopet čutim, skoraj rešena spon.

Veselje, obup, melanholija, optimizem, dope, jaz, id,

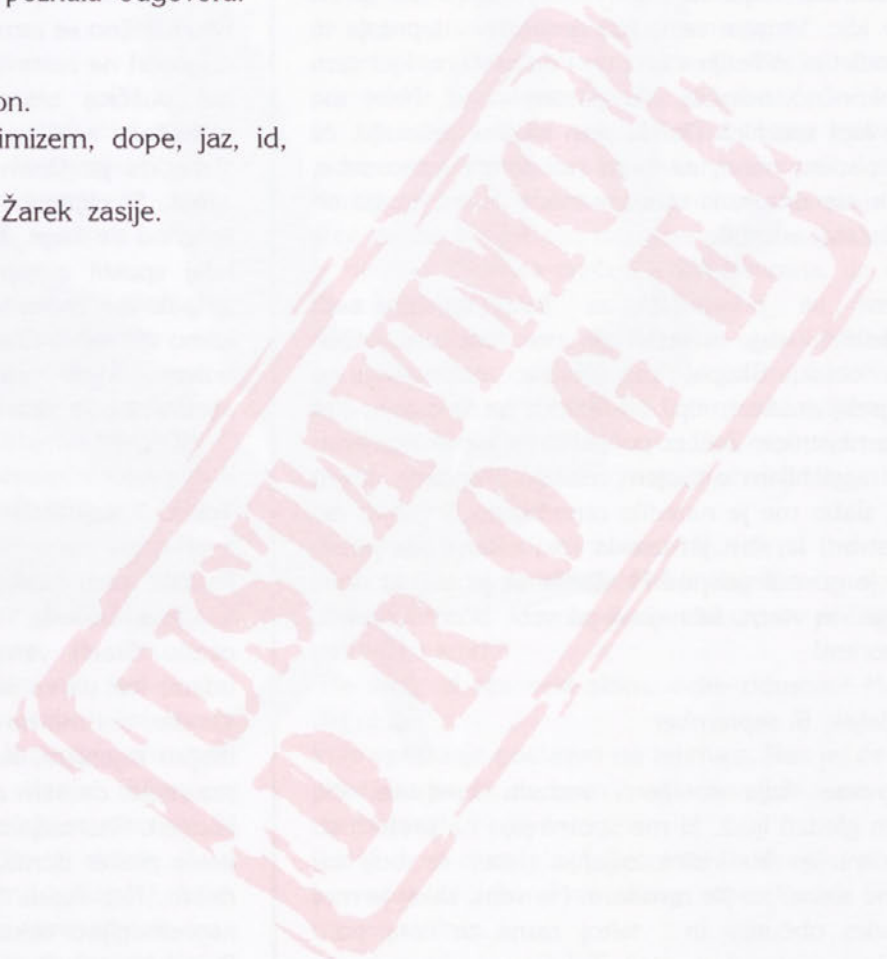
depresije, elan. Kaj izbrati?

Izbiram vsak dan. Ne uspeva. Žarek zasije.

Znak.

Kaj pomeni?

Spreminjam se. Opaziš?

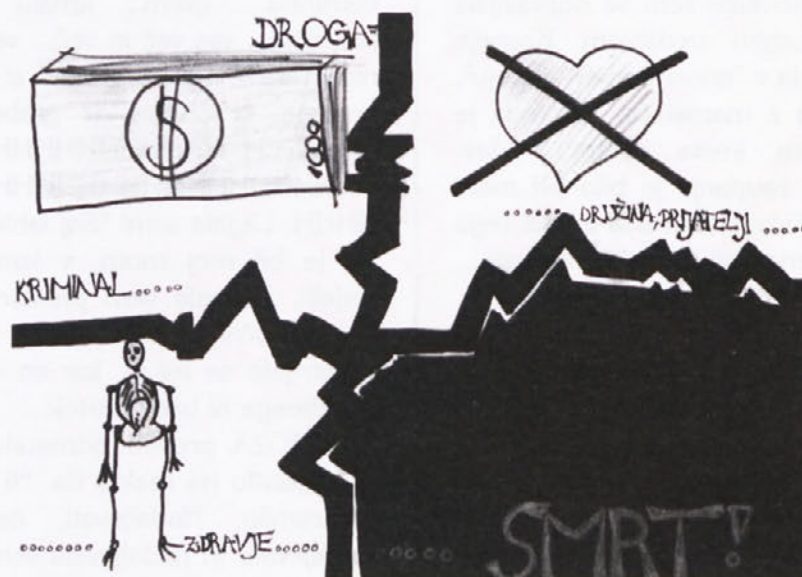


nisem opustila, tudi na zagovor sem prišla v nebeškem, rahlo, samo, prizemljenem stanju. In opravila. Sledilo naj bi zdravljenje, vsaj čez počitnice, vendar nisem še imela želje, da bi prenehala. Ni še zraslo na mojem zeljniku. Nato životarjenje, dopust v Ljubljani. Staršem je prekipelo - poslali so me na duhovne vaje. To je bil zame VELIK ŠOK. Mislim, kot da sem verjela v boga. Vernike sem imela prej za hinavce in ritaliznike. Ne, tam nisem doživela kakšnega razsvetljenja ali celo čudeža. Samo, čisto preprosto - zavedla sem se, da je življenje nekaj vredno. Zame velika prelomnica. Ugotovila sem, da bi s samomorom, ki sem ga poskušala narediti najmanj štirikrat, dobesedno umorila svoje starše, prijatelje..

Nekaj mi je dalo voljo in moč, da še lahko vztrajam.

Težko mi je. Iz dneva v dan bolj. Ker vem, da bom morala vse življenje prebiti brez mojih potovanj po abstraktnem, tako mojem svetu. V šoli poskušam slediti razlagam. Zaman, ker venomer mislim samo, kako se bom šla zadet in odplavala daleč v globino duše. Doma se poskušam učiti, vendar...

zaman, ker mi koncentracijo popolnoma okupira misel na drogo, ki bi mi dala krila, da bi si lahko Ragoovski most ogledala iz ptičje perspektive. Zvečer v mestu se poskušam sprostiti, toda zaman, ker sem ugotovila, da se še nisem zmožna sprostiti na naraven način, torej brez ustreznih kemikalij. Misel na drogo me oblega in me noče izpustiti. Zopet mislim na "zombijski" občutek. Pogrešam svoj pogled, ob katerem me je spreletel srh. Vse to pogrešam, pa vendar vem, da to ni dobro zame. Ne vem... nisem začela le iz dolgočasje in želje, da bi se uprla vsemu svetu, veliko drugih dejavnikov je bilo prisotnih. Vem, da je večini težko razumeti, da je 17-letno dekle, dokaj mirno in pridno, odvisno od heroina. Pa vendar je res. Šele zadnje čase se resnično zavedam, da odvisnost ne bo minila čez noč. Trajala bo vse življenje, za obstanek pa je potrebna samo močna volja in pomoč ostalih. Upam, da bom enkrat resnično lahko rekla: "Čista sem, ničesar ne potrebujem!" Močno upam, če ne celo verjamem. A, stop! Ne smem se prenagliti. Še vedno je prisotna ŽELJA.



TV ODVISNOST

Vsak dan sem tam,
pri isti stvari,
gledam jo,
a je ne pozabim.

V spomin se mi prikrade misel
na čase, ko je ni bilo.
Tokrat bilo nam je hudo.
Ko končno je prišla, nismo vedeli,
kaj bi z njo.

Ko pogledam jo,
mi srce zadrhti,
mi kri zavre,
pamet vzkipi.
Pred mano je še en lep dan!

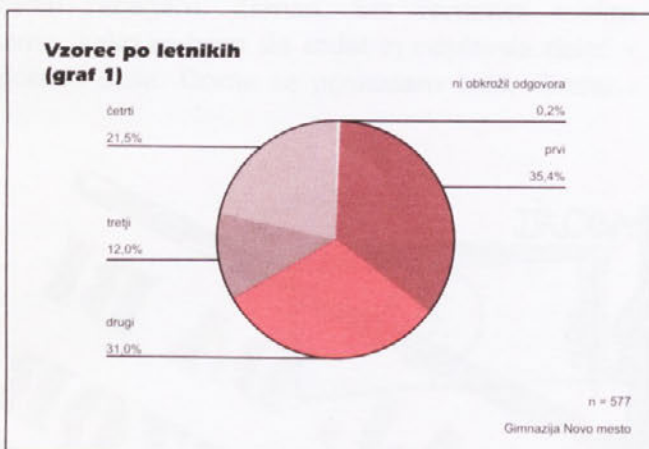
Nekaj časa jo gledam,
a se še ne odločim.
Naslednji dan pridem in jo kupim.
Tako je! Zasvojena sem s televizijo.

**BOG NE DAJ, DA BI
CRKNU TELEVIZOR**

RAZISKAVA O RAZŠIRJENOSTI DROG MED NAŠIMI DIJAKI

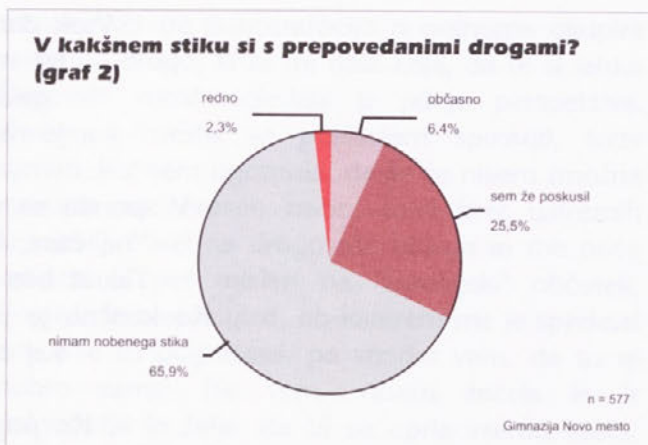
V začetku tega leta se je v svetovalni službi povečalo število obiskov dijakov, ki imajo težave z uživanjem prepovedanih drog. Ker je bil naskok na svetovalno službo res velik in se nam je zdel alarmanten, smo se odločili, da bomo z anketo o razširjenosti uživanja prepovedanih drog pogledali, kakšno je dejansko stanje na šoli. Ti podatki pa so nam bili podlaga za oblikovanje preventive na področju uživanja drog, ki jo bomo začeli izvajati v tem šolskem letu.

Anketa je bila sestavljena iz 24 vprašanj, nekatera so bila, kot se je izkazalo kasneje, nerodno zastavljena, tako da nekateri rezultati niso merodajni. Odločili smo se, da bo naš vzorec celotna gimnazijska populacija, anketo pa so izvedli dijaki. Zgodilo se je, da tisto uro ni bilo prisotnih veliko dijakov tretjih letnikov, tako da so podatki deloma okrnjeni. Celoten vzorec tako šteje 577 anket, število vseh dijakov na šoli pa je bilo 706. (graf 1)

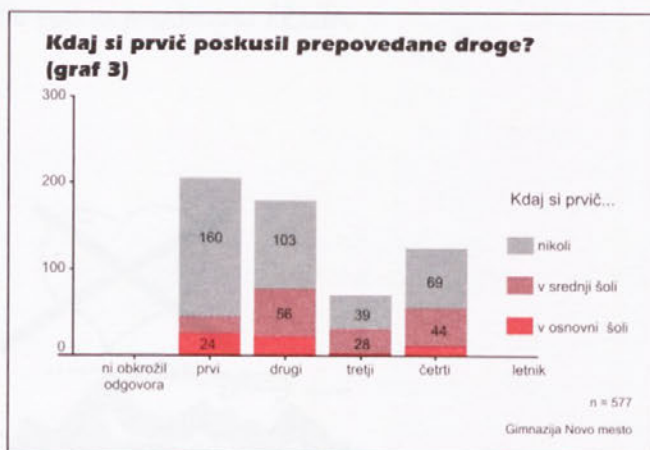


Za predstavitev sem izbrala le nekaj najbolj zgovornih rezultatov. Na vprašanje "V kakšnem stiku si s prepovedanimi drogami?" (graf 2) je ena tretjina naših dijakov odgovorila, da se je že srečala z drogami in da jih 10% redno (vsak dan) ali občasno (večkrat tedensko) uživa prepovedane droge. Ena četrtnina pa je drogo že poskusila.

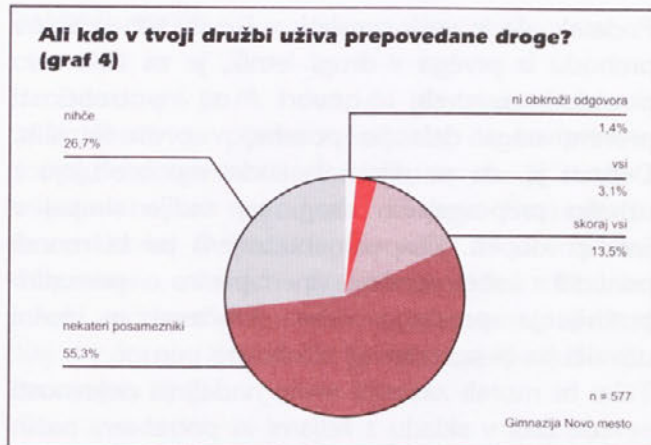
Na vprašanje "Kdaj si prvič poskusil prepovedane



droge?" jih je 64,5% odgovorilo, da še nikoli, 25,6% jih je poskusilo v času šolanja v srednji šoli in 9,9% v času šolanja v osnovni šoli. Če sedaj te rezultate pogledamo še po letnikih, vidimo, da se starostna meja mladostnikov pri prvem srečanju s prepovedano drogo znižuje oziroma, da vsako naslednje šolsko leto lahko pričakujemo več dijakov, ki so že poskusili prepovedane droge v osnovni šoli. (graf 3)



Tudi odgovori na vprašanje "Ali kdo v tvoji družbi uživa prepovedane droge?" nam veliko povedo - namreč le četrtnina mladostnikov ima takšno družbo vrstnikov, ki ne uživa prepovedanih drog, 55% mladostnikov se giblje med vrstniki, kjer nekateri posamezniki uživajo prepovedane droge, slabih 17% mladostnikov pa se druži s prijatelji, kjer vsi ali skoraj vsi uživajo prepovedane droge. (graf 4)



Najbolj "uporabne" odgovore pa smo dobili na vprašanje "Kaj lahko po tvojem mnenju stori šola za zmanjšanje uporabe prepovedanih drog?". Ker je bilo mnenj zelo veliko in so si bila po tematiki različna, sem jih razdelila v osem sklopov, ki so navedeni spodaj, v vsakem sklopu pa predstavljam nekaj najbolj značilnih mnenj.

A. Šola nič ne more:

- Kaj dosti ne more storiti. Uživanje drog je odvisno od ljubezni do samega sebe.
- Nič, to je odvisno od posameznika. Če ne bo dobil v šoli, bo pa kje drugje.
- Skušajo to prepovedati, zmanjšati, zato težijo. Samo to se mi zdi, da ne pelje nikamor, saj je tistim, ki droge uživajo, vseeno.
- Nič, ker so sami laiki, ki mislijo, da bo marihuana ubila vse, da smo itak vsi zadrogirani, a naj se raje znebijo predsodkov, pa potem probajo rešiti otroke.
- Saj ne more veliko, ker če boš že hotel kaditi ali jemati mamila, boš to naredil tako, da te ne bo nihče videl, ali pa boš to naredil v kakšnem drugem prostoru in ne v šoli.
- Ne veliko, če je nekdo zainteresiran za uživanje drog, bo to počel ne glede na okoliščine. Človek mora pomagati najprej sebi. Sam se mora odločiti za prenehanje. Drugi ga ne bodo prisilili.

B. Šola naj izobražuje o posledicah in ima

svetovanje za to področje:

- Več predavanj o drogah (ne vem, če jih je sploh kaj), da bi se dijaki bolj seznanili s tem in da ne bi poudarjali samo negativne učinke; marihuana ima tudi dobre in zdrave učinke.
- Potrebno bi bilo organizirati svetovanje, nekam kamor se lahko obrnejo po pomoč, nasvete.
- Informiranost, stiki z ljudmi, ki so to že prestali, predavanje o drogah, ogled filma, ob katerem vidiš, da droge niso zate. Predavanje, na katerem so prisotni ozdravljeni narkomani in odvisniki.
- Več opominjanja s plakati in resničnih zgodb, ki so se zgodile ljudem, ki so uživali droge.
- Včasih so slabe ocene vzrok za beg pred realnostjo v omamo. Mogoče bi šola morala pomagati takšnim mladim pri iskanju smisla v življenju, ki ga še nimajo.

C. Strožji nadzor v šoli:

- Prepoved uživanja in preprodavanja drog na šoli.
- Boljši nadzor, vsake toliko časa racija na šoli, kriminalisti v civilu, nadzor na WC-ju in garderobi.
- Uvede varnostnika, vrže iz šole prekupevalce, poostri šolska pravila - pregled šolskih torb.
- Izvede kakšno prisluškovalno akcijo in tistim, ki so resnično potrebni pomoči, bi jim pomagali. Ne vem, veliko vemo mladi o tem, pa vseeno je tega veliko prisotno.
- Pred vhomom v šolo naj postavi policaje s psom za odkrivanje drog.

D. Boljši odnosi med učitelji in učenci:

- Boljši stik dijaki - profesorji.
- Več pogovorov med učenci in profesorji, bolj odkriti odnosi.
- Gradi na zaupanju med učenci in učitelji, pomaga iskati smisel življenja v drugih stvareh.

E. Več izvenšolskih dejavnosti:

- Glede tega problema ni rešitve, je pa varianta, da šola začne prispevati več denarja za izvenšolski pouk, več sodelovanja med

psihologom in učenci.

- Organizira čim več zanimivih dejavnosti in stimulacij na športnem področju, čim manj avtoritetnega pristopa in ostrih prepovedi.

F. Pustiti jih pri miru:

- Tem dijakom ne teži in jih pusti na miru, le tako bo tega manj.

G. Kaznovanje preprodajalcev:

• Sankcionira preprodajalce drog z izključitvijo iz šole. Kasneje pa se obrne s pomočjo na uživalce drog.

H. Spremeni sistem:

- Kapitalistična družba spravlja ljudi v obup, občutek praznine, ni perspektive, se moraš zelo truditi.

Podatek, da je velik preskok v številu uživalcev na prehodu iz prvega v drugi letnik, je za šolo zelo pomemben, saj govori o potrebnosti preventivnega dela še posebej v prvih letnikih. Dejstvo je, da se dijaki vsakodnevno srečujejo z uživalci prepovedanih drog, saj sedijo skupaj v šolskih klopeh. Eksperimentatorjem pa bi morali ponuditi alternativno in pestro ponudbo preživljanja prostega časa. Občasni in redni uživalci pa bi potrebovali strokovno pomoč.

Tako bi morali zastaviti svoje nadaljnje dejavnosti seveda tudi v skladu z željami in potrebami naših dijakov, ki so le-te izrazili v svojih mnenjih o tem, kaj lahko šola naredi v zvezi z uživanjem prepovedanih drog. Verjamem, da bodo ti podatki dobra osnova za delo vnaprej in da bomo preventivo na šoli lahko konkretno in uspešno zastavili v zadovoljstvo dijakov, učiteljev in seveda tudi staršev.

Mojca Lukšič



HR, težje so noge,
telesa gor neč mi ne drže, HR....

DNEVNIŠKI ZAPISKI

(iz maturitetne naloge pri psihologiji - matura 2000)

MAREC 1992

... Danes mi je M. rekel, da obstajajo mehke in trde. Pravi, da pozna nekoga in da bo prinesel joint. Že dolgo se veselim, čeprav me je strah. A vseeno me nič ne odvrne od tega. Še malo pa bom končal 8. razred. Saj sem že dovolj star. Neprestano mi mama preseda z nekimi moralnimi nauki o drogah, alkoholu ter tu in tam pove tudi kaj o puncah. Saj ve, da je sploh ne poslušam, a se vseeno trudi...

V osnovni šoli sem bila vedno kraljična, nadarjena, ..., zdaj pa...

JULIJ 1992

... Sedaj sem na morju. S starši seveda. Upam, da mi ne bodo preveč težili. M. ni prinesel nič. To sem tudi pričakoval, a mu nisem nič zameril. Tak pač je...

... Spoznal sem dekle iz Maribora. Povabila me je zvečer na plažo. Obljubil sem, da pridem...

... Včeraj je bilo popolnoma noro. Vsi so bili pijani in punca, ki me je povabila, je imela marihuano. Šli smo kadit. Popolnoma sem bil prestrašen, čeprav tega nisem nikomur pokazal. Vsem sem rekel, da že pol leta kadim. M. mi tega zagotovo ne bo verjel. Vseeno komaj čakam, da mu povem, čeprav zagotovo ne bo verjel. Vseeno komaj čakam, da mu povem, čeprav se po tistem jointu nisem počutil nič drugače kot ponavadi...

Med uro vstanem, grem na WC...

NOVEMBER 1992

... Srednja šola je zakon. Končno sem našel prave prijatelje. Imam občutek, da nekam pripadam. Dva kadita travo vsak dan. Skoraj vedno grem zraven. Ko se spomnim na tisti joint na morju, se smejim samemu sebi. Sploh se mi ni sanjalo, kako je to cool. Kaj je učenje, sem že pozabil. Ocene so "še" kar v redu...

Le tisto leto, ko sem bila močno zaljubljena in sva s fantom hodila z roko v roki ob obali, nisem šla na iglo niti enkrat. Vendar je minilo...

MAREC 1993

... Približuje se konec prvega letnika. Samo še kadim. Ugotovil sem, da spoznavam vedno več ljudi, ki pa imajo vsi eno skupno lastnost. Vsi so na tak ali drugačen način povezani z drogami. Šele ko se znajdeš v taki družbi, ugotoviš, da je veliko več dilerjev in odjemalcev, kot se o tem bere v časopisih ali gleda na televiziji...

Gledal sem filme. Tip se zadane in obleži. Ni tako... Ko obležiš, je že velika doza...

AVGUST 1993

...Te počitnice so popolnoma "out". Šolo sem nekako končal, od takrat naprej pa sem nonstop nakajen. Spoznal sem celo skupino mladih, ki je doma kilometer stran od mene. In najboljši del je, da se vsak večer zberejo na par jointov...

V začetku, prvič, drugič in še nekajkrat ti je skoraj

vedno slabo. Pričakuješ več...

DECEMBER 1993

... Drugi letnik je še hujši od prvega. Neprestano špricam in kadim. Občutek imam, da hodim v šolo kadit, ne pa po znanje. Poznam že toliko ljudi, da je skoraj nemogoče, da ne bi mogel dobiti trave. Ocene so postranska stvar. Neprestano si govorim, saj bom, saj imam še dovolj časa...

Najhuje je to, ko vse vržem na finto, da bom nehal, pa ne morem. To... je premočno.

MAJ 1994

Kadim že kar doma. Prejšnji teden me je dobila mama. Lagal sem se kot zmešan. Nekaj o tem, da je to nek turški tobak in zato tako izgleda in ima drugačen vonj. Ne vem, če je nasedla. Še težje se je bilo pogovoriti o tem, da ne bom izdelal letnika. Bila je seveda jezna, tudi jokala je, vendar je bil njen obraz popolnoma drugačen od tistega, kar sem pričakoval. Na njem sem videl bolečino, ki ne nastane zaradi udarca, temveč pride iz srca. Odločil sem se, da se začnem učiti in za nekaj časa preneham s kajenjem marihuane. Obljubo sem prelomil še isti večer. V kozmični zamaknjenosti sem ugotovil, da sem popolnoma ujet v nekakšen začaran krog enakih ljudi z enakimi potrebami. Nič se ne dogaja, neprestano samo kadimo in se pogovarjamo o filmih, kjer se fiksajo in podobno. Ni mi več zanimivo. Potrebujem nekaj novega...

Vedno je nekdo. Te zbode... Traja, tudi mesec

dni, preden se sam. Ne poznam nikogar, ki bi se prvič sam...

NOVEMBER 1994

Novi razred mi kar ugaja. Že prvi mesec sem spoznal vse možne kandidate za sklepanje novih prijateljskih zvez. Upam, da bom končno opravil ta drugi letnik. Začel nisem ravno vzpodbudno, saj še vedno samo špricamo in kadimo. Kadim v glavnem z istimi kot lani. Razen med odmori...

Če rabiš doup, se špikneš kamorkoli. Pod jezik, med prsti...

APRIL 1995

... Približuje se konec leta. Vse skupaj postaja vse hujše. Manjkata mi samo dve neopravičeni, pa me izključijo iz šole. Imel bom dva popravna izpita. Neprestano se prepiram s starši. Nikogar več ne prenesem. Samo še z dilerji in tistimi, ki vedno kadijo z mano, sem sposoben najti temo za pogovor. Doma sem stalno v svoji sobi, ker mi samota najbolj odgovarja. To je pravzaprav čudno, saj sem bil vedno zelo odvisen od svojih prijateljev. Nekaj čudnega se dogaja z mano...

Nisem si upal priti k doktorju in reči, da sem narkoman, naj mi pomaga. Bal sem se...

MAJ 1996

Opravil sem vozniški izpit. Sploh ne vem, kako izgleda voziti avto, ne da bi bil zadet. Enkrat so

me že ustavili. Takrat sem se rešil. Policaj ni nič ugotovil. Začel sem voziti po stranskih cestah. Počutim se bolj varnega...

Nisem opazila takoj... sin se je izgovarjal, da je posodil enemu to, drugo drugemu... V začetku sem verjela. Hotela sem verjeti...

SEPTEMBER 1996

... Ne vem, kako sem prišel do četrtega letnika. Rad bi se vrnil. V prvi razred osnovne šole. Že takrat bi si preuredil življenje...

... Nekaj je hudo narobe. Vedno več prijateljev imam, a vedno manj mi odgovarja njihova družba. Pravzaprav jih sploh ne prenašam. Nikogar ne prenesem več. Ne staršev, ne prijateljev, želim si le biti sam. V šoli ne zdržim več. Tisti popačeni obrazi, ki se prilagajajo smeri vetra. V zavetju pa je toliko šepetanja, da se človeku zmeša...

... Vsi dnevi so enaki. Šola, joint, joint... Popoldneve preživljam s svojimi mislimi, v temi. Izgubljam se v vseh mogočih zgodbah, ki jih proizvedejo moje misli. Te so edine, ki me razumejo...

... Avto vozim skoraj le še po stranskih cestah. Še kadar ne kadim, me je strah policajev. Opazil sem, da se v meni pojavljajo novi strahovi, taki, ki jih do sedaj nisem poznal...

Včasih ležim v vroči vodi tudi po dve uri, da se mi žile dovolj napnejo, da še najdem pristo mesto za iglo...

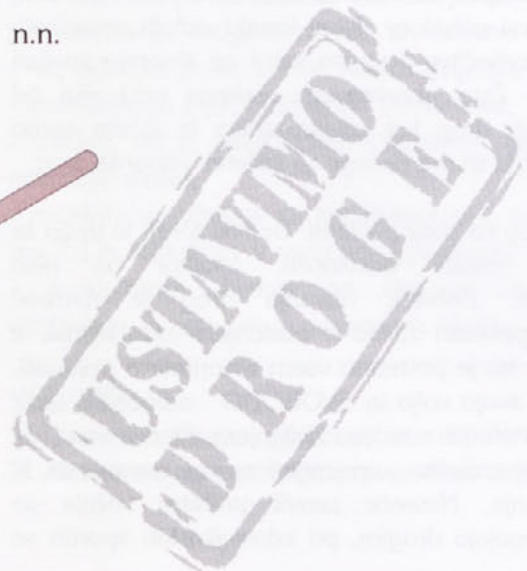
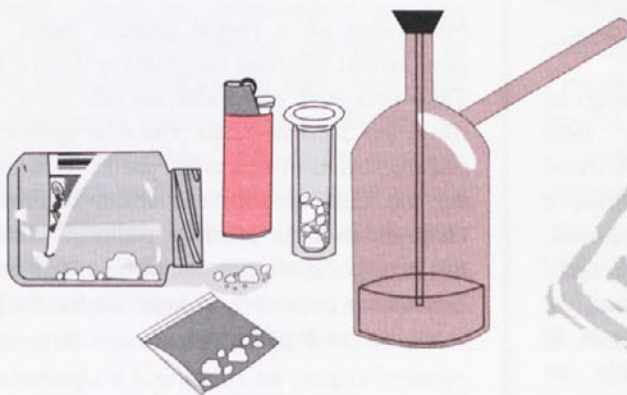
MAJ 1997

... Približuje se konec leta. Matura in podobne stvari. Ne vem, kako bo. Popolnoma sem otopen. Razmišljam samo še v svojih nerealnih domišljjskih zgodbah...

Heroin... iščeš globoko komo... samomor. Umiranje na obroke...

Ni šlo niti z drogo niti brez nje! Bil sem zid. Takrat sem še pisal pesmi. Igral sem na flavto. Ni se dalo niti naprej niti nazaj. Ujet si v mini prostor. Misliš, da ti ne preostane drugega, kot da se fentaš...

n.n.



DROGE - ŽIVETI Z NJIMI IN BREZ NJIH

Pred približno desetimi leti sem bil kot dežurni zdravnik prvič na obisku v novomeških zaporih. Klicali so zaskrbljeni pazniki, ker je eden od novih pripornikov nenadoma dobil hude zdravstvene težave. Mlad fant je ob mojem prihodu ležal v celici na tleh. Bil je blede, poten, iz nosu in ust se mu je vlekla sluz, zvijal se je v krčih, ob tem pa je bil izrazito nemiren in tresoč. Pred mojim prihodom je bruhal, neprijeten smrad pa je izdajal, da mu je driska preprečila, da bi pravočasno prišel do stranišča. Klasičen pregled je kmalu pokazal, da fant pravzaprav ni življenjsko ogrožen, delovanje vseh organov je bilo normalno, prav tako ni bilo znakov za morebitno duševno bolezen, saj je na vprašanja odgovarjal razumno, vendar nepotrpežljivo. To je bilo moje prvo srečanje s klasično abstinenčno krizo odvisnika od heroina.

Morda me je pravilno ukrepanje v tisti situaciji vzpodbudilo, da sem sprejel delo v ambulanti zaporov in kasneje v Centru za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od nedovoljenih drog. Kljub dolgoletnim izkušnjam pa tudi danes ne morem odgovoriti na najpogostejše vprašanje zaskrbljenih staršev, učiteljev in prijateljev tistih, ki so začeli uživati drogo: ZAKAJ?

Številne raziskave poskušajo prikazati skupne značilnosti uživalcev drog, iščejo vzorce v socialnih okoliščinah, dednih nagnjenjih itd. Moj odnos do uživalcev drog temelji na prepričanju, da imamo vsi možnosti izbrati življenje brez drog in da je vsaj na začetku odločitev za uživanje drog zavestna. Vem tudi, da se večina uživalcev dokaj kmalu odloči prenehati, vendar te odločitve pogosto sami ne zmorejo speljati do konca. Zato obravnavam vsakega odvisnika od nedovoljenih drog kot posameznika in iščem samo njemu morda znane razloge za začetek uživanja drog.

Uživalci drog so moji pacienti. Bolniki torej, ki trpijo za eno od bolezni odvisnosti, nikakor pa niso SVOBODNI. Začetek uživanja drog je namreč tolikokrat povezan ravno z obdobjem odraščanja, z obdobjem, ko je potrebno vsem avtoritetam pokazati, da imamo svojo voljo in SVOBODO odločati o tem, kaj bomo naredili s svojim življenjem. Danes vem, da je mlade nesmiselno opozarjati na vse nevarnosti, ki prežijo nanje. Nesreče zaradi prehitre vožnje se namreč dogajajo drugim, pri adrenalinskih športih se

poškodujejo nerode, rak in infarkt zaradi kajenja bosta udarila šele čez celo večnost, jetra bodo zaradi alkohola razpadla takrat, ko jih itak ne bomo več potrebovali.

"Mislim sem, da se jaz ne bom navadil." Prav vsak od mojih pacientov je že izrekel ta stavek. In "rad bi prenehal", vedno, brez izjeme. Kakor so različni med sabo, tako so različni tudi uspehi zdravljenja. Nekaj jih res uspešno preneha, drugi se po obdobjih abstinence vedno znova vračajo v omamo, določeni ostanejo na stalni terapiji z metadonom.

Kot so dokaj slabi rezultati zdravljenja že odvisnih, pa z veseljem ugotavljam, da zgodnje odkrivanje mladostnikov, ko so šele v eksperimentalni fazi uživanja drog, prinese največ rezultatov. Tako poskušam pri že odvisnih doseči predvsem zmanjševanje škode, ki jo povzročajo sebi in drugim z uživanjem drog, pri vseh ostali pa preprečiti nadaljnji razvoj odvisnosti.

V novem šolskem letu si je vodstvo novomeške gimnazije postavilo jasne cilje pri obravnavanju dijakov, ki imajo težave z uživanjem drog. Na srečanjih z dijaki bom tudi sam poskušal odgovoriti na vprašanja, ki se postavljajo v zvezi z drogami. Poskrbljeno bo tudi za ustrezno strokovno literaturo.

Osnovna dejstva o drogah pa ostajajo enaka:

1. Vse droge, dovoljene in nelegalne, služijo izključno za beg pred odgovornostjo in začasno pozabljanje lastne nesposobnosti.
2. Prav vsaka droga neposredno ali potencialno ogroža zdravje.
3. Odvisnost od drog preprečuje normalno delovanje posameznika v psihičnih in motoričnih aktivnostih.
4. Jemanje drog ni sinonim za svobodo. Odvisnik je suženj lastne potrebe za drogo.

Marihuano so v Nepal prinesli hipiji. Domačini so prav kmalu spoznali blagodejne učinke pokajene trave. Tako ima vsak gospodar ob hiši njivo z marihuano, ki pa jo po žetvi zavržejo. Ko oče sporoči sinu, naj mu požanje travo in mu zvije "joint", je to znamenje, da se več ne čuti sposobnega voditi družine in se umika. Ostanek življenja preživi v puhanju dima in omami, ki mu omogoča, da pozabi, da je z njim konec.

Enostavna pripoved, ki kaže na to, da je svet omame rezerviran za izgubljenca.

Damijan Gazvoda, dr. med.

PREVENTIVNA DEJAVNOST NA PODROČJU DROG NA GIMNAZIJI NOVO MESTO

Uvod

Različne motnje kot tudi odvisnost od alkohola, prepovedanih drog in podobno lahko preprečujemo, če mladim v obdobju odraščanja omogočimo oblikovanje pozitivne samopodobe in izgrajevanje občutka lastne vrednosti. Sleherni človek teži po neki notranji usklajenosti, ki jo doseže v stiku s samim seboj in usklajenimi odnosi z okoljem. Pot do takega ravnovesja ni lahka, po njej stopamo od otroštva dalje, ne spremljajo nas le uspehi in zadovoljstvo, temveč tudi poskusi, zmote, padci, razočaranja, izgube, neuspehi, zavrnitve...

Veliko veščin, sposobnosti, potrpljenja in poguma zahteva ta pot.

Mnoge želje bomo lahko uresničili ob podpori drugih, nekatere bitke pa moramo izbojevati popolnoma sami, s svojimi močmi, svojim prepričanjem, s svojo vero in zaupanjem vase. Da bomo pri tem uspeli, pa potrebujemo dober občutek o sebi, ustrezno samospoštovanje in zagotovila, da smo nekaj vredni.

Lahko pa se odločimo in izberemo način iskanja notranjega ravnovesja, ki je škodljiv, ogrožujoč in nevaren. Prav odvisnost je eden od njih. Odvisen lahko postane človek od mnogih stvari, v katerih išče zadostitev, sprostitve, dober občutek o sebi ali pa le nadomestilo za vse to. Vsaka odvisnost ima v sebi pasti in nevarnosti, ki človeka ogrožajo. Tudi naše dijake.

Rezultati raziskave, ki smo jo opravili na šoli, razgovori z dijaki, starši in strokovnjaki so nas vzpodbudili, da smo se problema odvisnosti in širjenja različnih drog na šoli resno lotili. Več časa smo namenili lastnemu izobraževanju. Globlje ko smo spoznavali problematiko, bolj trdno je naše prepričanje, da lahko tudi mi nekaj storimo na področju preventivnega delovanja na tem področju. Hkrati pa smo spoznavali, da je ta dejavnost tako kompleksna, da bo v marsičem potrebno spremeniti celotno življenje in delo šole. Tako je v sodelovanju s Centrom za preprečevanje

in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog Novo mesto nastal projekt "Zmoremo in hočemo živeti zdravo."

Žal smo se o vsebini projekta z dijaki lahko pogovarjali le v juniju. Skušali smo upoštevati kar največ njihovih sugestij in predlogov.

CILJI:

1. Razvijanje kvalitetnejših medsebojnih odnosov:

- večanje odgovornosti vsakega posameznika,
- vzpostaviti zaupanje med dijaki, učitelji, starši in svetovalnimi delavci,
- medsebojno spoznavanje v neformalnem okolju in osebnih pogovorih,
- razvijanje tolerance in spoštovanja do drugih in drugače mislečih.

2. Osebna rast, razvijanje pozitivne samopodobe in spoštovanja

- razvijanje temeljnih človekovih vrednot,
- omogočiti dijakom, da si ustvarijo o sebi realno, pozitivno samopodobo in samospoštovanje,
- pomoč dijakom pri zastavljanju jasnih ciljev,
- soočanje s težavami v mladostništvu.

3. Motiviranje za zdrav stil življenja in prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje:

- vzpodbujanje za zdrav način življenja,
- seznanjanje s problematiko odvisnosti,
- uvideti, da je zasvojenost negativen odgovor na notranje stiske,
- motiviranje dijakov za kvalitetno delo pri rednem pouku in vključitev v različne dejavnosti,
- motiviranje dijakov za življenje in delo v urejenem, prijetnem in prijaznem okolju.

VSEBINA:

1. Posnetek stanja - glej rezultate raziskave.
2. Aktivnosti na področju preventivne dejavnosti:

Informiranje in izobraževanje dijakov, staršev in učiteljev.

Organizirano preventivno delo.

Terapevtsko delo z dijaki - odvisniki.

Organizacija življenja in dela na šoli.

2. 1 Informiranje in izobraževanje dijakov, staršev in učiteljev:

a) Dijaki:

- delavnice in delo v majhnih skupinah za vse dijake 1. in 2. letnikov (samopodoba, odnosi in komunikacija v družini, z vrstniki, učitelji, problemi v zvezi s šolo in učenjem, oblikovanje spolne identitete, droge - negativne posledice zasvojenosti, osmišljanje življenja...) Dijaki 3. in 4. letnikov se bodo v različne delavnice vključevali po lastnih potrebah in željah, usposabljali jih bomo tudi za vrstniško izobraževanje.

b) Učitelji:

- seminarji in delavnice za učitelje.

c) Starši:

- šola za starše,
- delavnice in predavanja,
- izobraževanje na skupnih in oddelčnih roditeljskih sestankih.

Septembra bo izšla informativna številka glasila.

2. 2 Organizirano preventivno delo zlasti z dijaki prvih in drugih letnikov:

- zdravstvena vzgoja,
- razvijanje pozitivne samopodobe in občutka lastne vrednosti,
- vzgoja za družino, mir in nenasilje,
- vsebinske delavnice za strokovno pomoč in samopomoč dijakom in delo v manjših skupinah po posameznih področjih: motnje hranjenja, nizka samopodoba, trema, neuspešnost, depresivnost...

2. 3 Terapevtsko delo z dijaki odvisniki:

- strokovno sodelovanje Centra za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog; delo zdravnika na šoli vsakih 14 dni v popoldanskem času - po pouku (individualna obravnava in skupine),
- strokovno svetovanje staršem in učiteljem.

2. 4 Organizacija življenja in dela na šoli:

1. URNIK

- po možnosti brez lukenj za dijake, dodatna ponudba vsebin za proste ure (zaradi delitev v skupine), zaposlitev dijakov v dopoldanskem času. Če niso možne suplenice, bi pripravili druge dejavnosti:

- knjižnična in informacijska znanja,
- učenje za učenje,
- vsebine iz spoznavanja političnega sistema,
- vaje za koncentracijo,
- športne aktivnosti,
- urejanje šole in okolice šole itd..

2. URE ODDELČNE SKUPNOSTI

- razrednikove ure (na urniku), ki naj bodo vsebinsko pripravljene, omogočajo naj tudi pogovore o dogajanju v razredu, sprotno reševanje konfliktov, boljše medsebojno spoznavanje in sprostitev.

- razrednikov dan:

vsak razrednik se z razredom lahko dogovori o dnevu, ki bi ga ob vsebinah, ki so zanimive in privlačne za dijake, preživeli skupaj.

-naš vikend:

Bistvo vikenda je omogočiti dijakom poglobljeno delo na sebi in oblikovanje odnosa do drugih izven obveznega, rednega šolskega dela. Za razrede, ki bi se odločili za vikend, bi skupno pripravili program, saj je možnosti zelo veliko.

3. VARNOST

- dosledno spoštovanje šolskega reda in hišnega reda. Posebno pozornost bomo namenili dežurstvu dijakov,
- zaklepanje šole, povečan nadzor nad prihodi v šolo (zunanji obiskovalci, evidenca),
- izhodi dijakov v času pouka z dovolilnicami
- po potrebi obisk policije.

4. DOSLEDNO IN ENOTNO SPOŠTOVANJE VSEH PRAVILNIKOV IN DOGOVOROV

- takojšnje ukrepanje ob morebitnih kršitvah.

5. SODELOVANJE S STARŠI

- obveščanje staršev o vseh spremembah, ki jih bodo učitelji opazili pri dijakih, npr. padec učnega uspeha, vedenjske spremembe...

6. PESTRA PONUDBA RAZNIH DEJAVNOSTI POLEG POUKA:

- programi OIV, različni projekti.

7. SKLENITEV INDIVIDUALNIH PEDAGOŠKIH POGODB Z DIJAKI V PROCESU ZDRAVLJENJA IN SPREMLJAVE LE-TEGA

8. EVALVACIJA PROGRAMA IN DELA ŠOLE

- ponovitev Ogledala,
- redni mesečni razgovori z dijaškim parlamentom, spremljanje učinkovitosti posameznih ukrepov, izboljšanje, odpravljanje neučinkovitih,
- redna analiza posameznih dejavnosti na konferencah učiteljskega zbora,
- pogostejši sestanki sveta staršev, obravnava stanja na šoli in iskanje ustreznih rešitev ...

Program, ki smo ga pripravili, je zelo obsežen, celovit. Zavedamo se, da ga bomo v prvem letu uresničili le delno, v različnem obsegu za različne oddelke.

Pa še to: Šola ni terapevtska ustanova. Po svojih močeh pa vendarle lahko pomagamo pri reševanju problema, ki se ga zavedamo - širjenje nedovoljenih drog med našimi dijaki. Prav tako se zavedamo, da sami problemov ne bomo mogli rešiti. Želimo in pričakujemo pomoč in podporo staršev, strokovnjakov, dijakov in lokalne skupnosti ter ustreznih institucij. Skupaj bomo zmogli, saj nam je pomemben in dragocen vsak dijak.

Delovna skupina:

Helena Zalokar

Jana Hosta

Mojca Lukšič

Natalija Petakovič

Nuška Rustja

Renata Čampelj Jurečič

in dr. Damijan Gazvoda ter

Violeta Krampelj



Stezice: glasilo Gimnazije Novo mesto - posebna izdaja

Izdala in založila: Gimnazija Novo mesto, Seidlova cesta 9, 8000 Novo mesto

Odgovarja: Helena Zalokar, ravnateljica

Grafično oblikovanje: Tadej Turk

Priprava za tisk: OGLAS d.o.o., družba za propagando, Novo mesto

Tisk: Tiskarstvo OPARA, Novo mesto

Naklada: 1.000 izvodov

KNJIZNICA M. JARCA, NOVO MESTO

Študijski oddelek

STEZICE

II 16756/2000/2001

377(497.12)(05)



200011112, SEP

COBISS

SIŠI
POGLE
D
MA
SVET -
BREZ
DROG
IN
CIGARET!

