



KJE SI?

**Priročnik za starše mladih,
ki se srečujejo z uporabo drog**

KJE SI?

**Priročnik za starše mladih,
ki se srečujejo z uporabo drog**

Avtorice: Anja Mihevc, Simona Šabić, Mina Paš
Izdalo in založilo: Združenje DrogArt, Ljubljana, 2020
Lektorirala: Simona Kepic
Recenzirala: Andreja Hočevar in Tomaž Vec
Oblikovanje: Iz principa / www.izprincipa.si
Tisk: Grafex

Publikacija je sofinancirana s strani MZ, MDDSZ, FIHO, MOL,
URSM MIZŠ, MOM.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.83-053.6

MIHEVC, Anja, 1988-

Kje si? : priročnik za starše mladih, ki se srečujejo z
uporabo drog / [avtorice Anja Mihevc, Simona Šabić, Mina
Paš]. - Ljubljana : Združenje DrogArt, 2020

ISBN 978-961-95300-0-9
COBISS.SI-ID 53070595

Kazalo

Recenziji	8
Uvod	10
Mladost je norost	11
Pojav uporabe drog pri mladostniku	12
Vzorci uporabe drog pri mladostniku	14
Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki, ki lahko vplivajo na povečano ali zmanjšano uporabo drog	16
Kako ugotovimo, da naš mladostnik uporablja droge?	20
Kako se z mladostnikom pogovarjati o drogah?	22
Kaj je pri pogovoru pomembno?	24
Pogosta vprašanja zaskrbljenih staršev	28
Namesto zaključka	32
Literatura in viri	34

Recenziji

Priročnik je namenjen staršem, ki se znajdejo v specifičnih življenjskih situacijah, povezanih z uporabo drog pri mladostniku. Že v začetku zelo jasno apelira na razmejitev odgovornosti. Starše ozavešča, da so odgovorni za svoje boljše ali slabše delovanje in reakcije, hkrati pa je v priročniku poudarjeno, da je (skladno s sodobnimi teorijami izbire) končna odgovornost, ali se bo mladostnik odločil za uporabo drog ali ne, njegova lastna. V priročniku so jasno in tudi za strokovno povsem neukega posameznika razumljivo povzeti značilnosti in vzorci uporabe drog, realno so opisani varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki na ta način spodbujajo bralca k preizpraševanju lastnega delovanja. Posebna vrednost priročnika za starše pa je v njegovem poudarku pomena komunikacije kot osnovne metode vpliva na mladostnika. Tako so posebej izpostavljeni dobri načini komuniciranja, ko se starši soočajo s (potencialno) uporabo drog, pri čemer je zelo konkreten v temeljnih priporočilih, kar ocenjujemo kot posebno odliko tovrstnih priročnikov. Ob zaključku avtorice odgovarjajo na najpogostejša vprašanja staršev, povezanih z uporabo drog, pri čemer so razvidne tudi njihove bogate praktične izkušnje pri tovrstnem delu. Ne pomembno je tudi končno sporočilo, da so življenjske neprijetnosti in krize, s katerimi se soočamo, pravzaprav lahko tudi priložnosti (za nekaj novega, za nekaj boljšega, bolj zdravega) tako za posameznika kot družino kot celoto. Priročnik za starše *Kje si?* toplo priporočam v branje vsem, ki že imajo mladostnika, ki uporablja droge, tistim, ki jih skrbi, da bo njihov otrok uporabljal droge, pa tudi vsem brez otrok, ki jih tematika zanima ali pa zgolj želijo dobiti vpogled, kako se strokovno in hkrati vsakomur razumljivo lotevati t. i. težjih življenjskih tem.

dr. Tomaž Vec, spec. psih. svet.

Kje si? ali Priročnik za starše mladih, ki se srečujejo z uporabo drog, je besedilo, ki bi ga morali imeti pri roki starši, ki se srečujejo z vprašanjem uporabe drog pri svojih otrocih. Njegova prednost je, da je pisan v jeziku, ki ga lahko razumejo vsi starši ne glede na njihov socialni status, izobrazbeno raven itd. Ob tem, da je besedilo poljudno pisano, pa ohranja strokovno raven. Bistveno odliko besedila vidim v tem, da ne moralizira, da ne straši, temveč ravno nasprotno: spregovori o uporabi drog med mladostniki na realen in objektiven način. Naslednja pomembna odlika priročnika pa je, da staršem ponuja smernice (ne pa receptov), kako ravnati, ko se srečajo z morebitno uporabo drog pri svojih otrocih. Menim, da je pomembno poudariti, da za razliko od podobnih priročnikov obravnavani staršem (in mladostnikom) ne odvzema odgovornosti za njihova ravnanja. Stavi na to, da se starši sami odzovejo v situacijah, ki so lahko neprijetne in težke, in se šele v naslednjem koraku, ko presodijo, da sami ne zmorejo, oprejo na strokovnjakinje oz. strokovnjake, ki se ukvarjajo (tudi) z vprašanji uporabe drog.

izr. prof. dr. Andreja Hočevar

Uvod

Ta priročnik je namenjen staršem, ki se sprašujete, kako reagirati na pojav uporabe drog pri mladostniku¹. Mogoče ste se v takšni situaciji že znašli, mogoče pa vas le zanima, kaj storiti, če do tega pride. Enostavnih rešitev ni, so le napotki, nekakšen kompas, s katerim si lahko pomagate pri usmerjanju mladostnika. Na koncu je vedno najpomembnejše to, da zna mladostnik prevzeti odgovornost za svoje odločitve in da ima znanje ter smernice, s katerimi so te odločitve manj tvegane.

¹Vsi spolno zaznamovani samostalniki, kot so mladostnik, najstnik, posameznik in prijatelj, se nanašajo na oba spola.

Mladost je norost

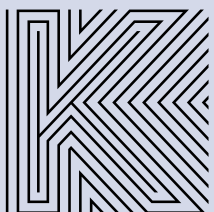


Mladostništvo oziroma adolescenca je obdobje med otroštvom in odraslostjo. V tem času se dogajajo intenzivne spremembe na fizičnem, čustvenem in intelektualnem področju. Poleg tega je to obdobje prežeto s tveganji, s procesom individualizacije in naraščajočo negotovostjo. Življenjska pot ni več začrtana s strani staršev, kot je bila v preteklosti. V obdobju adolescence se dogajajo burne spremembe tudi na hormonskem nivoju, kar vpliva na menjanje razpoloženja, na čustvene izbruhe. Vse to je del razvoja možganov, ki se učijo, kako predvidevati, kako kontrolirati vedenje, kako oceniti tveganja (kamor spada tudi uporaba drog).

Mladi se v času odraščanja soočajo s številnimi izbirami na vseh življenjskih področjih, kot so slog oblačenja, izbira družbe, način preživljanja prostega časa, spolna preferenca, poklicna izbira, izbira študija, izbira partnerstva. Vse to prinaša več (navidezne) svobode, hkrati pa odgovornosti do (ne)pravilne izbire. To lahko povzroči stres, za katerega največkrat niso dovolj opremljeni. Med iskanjem svoje poti pogosto preigravajo različne vloge in ob tem tudi eksperimentirajo z alkoholom in ostalimi drogami. Pri tovrstnem početju gre večinoma za t. i. občasno uporabo alkohola in drugih drog. Ta se največkrat odvija ob koncu tedna in predstavlja način zabave, ugodja in sprostitve od naporenega tedna. Poleg zabave pa lahko predstavlja tudi način odpravljanja posledic stresa in težav, ki jih prinaša sodoben način bivanja.

Eksperimentiranje z drogami in njihova občasna uporaba sta pogosto le prehodni obdobji, ki pri večini mladostnikov ne pustita večjih posledic in ne prineseta večjih socialnih stisk. V nekaterih primerih pa lahko uporaba preide v problematično in/ali se lahko zavleče v odraslo obdobje ter za seboj pusti fizične in psihične posledice.

Pojav uporabe drog pri mladostniku



o se starši srečamo z uporabo drog pri najstnikih, se običajno pojavijo strah, panika, jeza, zaskrbljenost. Vse to so povsem normalni odzivi. Morda še nimamo tovrstnih izkušenj, morda pa že imamo lastne in težke pretekle izkušnje, povezane z uporabo drog (npr. pri katerem od svojcev), zato nas spoznanje, da naš otrok uporablja droge, lahko postavi v veliko stisko. Kljub neprijetnim čustvom v takšni stresni situaciji je zelo pomembno, da se, preden se odzovemo, umirimo, saj naša reakcija (npr. jezen izbruh, kritiziranje mladostnikove osebnosti, žaljenje, ignoriranje) lahko situacijo ali odnos z mladostnikom poslabša. Vrst primernejšega oz. mirnejšega odziva je več, a njegova učinkovitost je odvisna od situacije, nas samih in našega mladostnika.

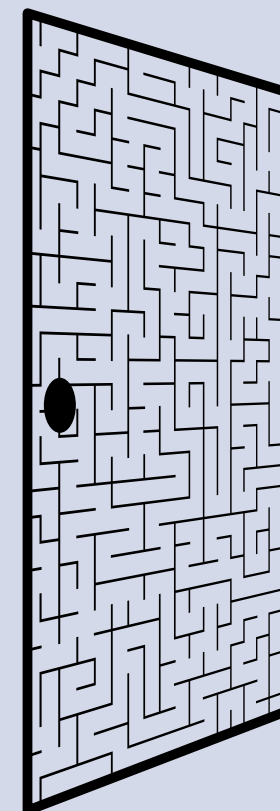
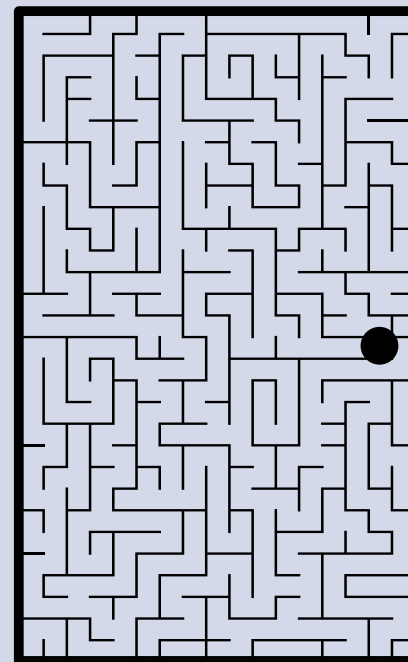
Mladostniki se na situacijo različno odzovejo. Včasih so njihovi odzivi pričakovani, drugič smo nad njimi presenečeni. Najstniki se namreč nahajajo v precej burnem obdobju, zato so lahko temu primerne njihove reakcije. Pomembno je, da smo pri svojem odzivu pozorni na mladostnikove potrebe, vedenje, situacijo in na odnos, ki ga imamo. Če imamo z mladostnikom vsaj nekaj stika, nam lahko to pri komunikaciji z njim zelo pomaga.

Ko ugotovimo, da naš mladostnik uporablja droge, je pomembno, da kot starši nase ne prevzamemo vse krivde. Dobro je, da razmislimo, kje in na kakšen način lahko spremenimo odnos do mladostnika, kako ga lahko »ujamemo« in preverimo, kaj se z njim dogaja.

Pri odzivih nam lahko pomaga, če vemo nekaj več o značilnostih uporabe drog med mladimi. Najprej lahko pomislimo na to, da smo bili nekoč tudi mi mladi in smo počeli stvari, ki jih nismo smeli, ali pa smo bili izpostavljeni tveganjem. V veliki večini smo jo odnesli dobro. Tako je tudi pri drogah. Ljudje droge uporabljamo že od nekdaj, spreminjajo pa se načini njihove uporabe in vrsta drog, ki se v določenem časovnem obdobju prevladujoče uporabljajo. Zato je pomembno, da se jih naučimo na pravilen način vplesti v življenje, jih vzeti kot nekaj, kar je in bo prisotno v družbi, razmišljati, kakšen odnos vzpostaviti do njih ter kako najstnika opremiti za odgovorne odločitve. Večina

najstnikov namreč nima težav z uporabo drog in jo tudi »odnese« dobro, brez negativnih posledic. Le manjšina ima z uporabo drog težave. Več kot 50 % mladih poskusi na primer kaditi travo, vendar jo redno kadi manj kot 10 %, o težavah, povezanih z uporabo trave, pa jih poroča še manj.

Zato je pomembno, da starši odprto komuniciramo z najstnikom, da gradimo na povezanosti in občutku pripadnosti ter se na vsak pogovor z najstnikom dobro pripravimo (se informiramo o drogah, o načinih komunikacije z mladostnikom). Pomembno je, da mladostnika naučimo, kaj lahko naredi v situacijah, ko se sreča z alkoholom in drugimi drogami.



Vzorci uporabe drog pri mladostniku



oznamo več vzorcev uporabe drog, ki predstavljajo načine, pogostost in namen uporabe. Meje med posameznimi vzorci uporabe so včasih bolj, včasih pa manj očitne, vendar nam je njihov opis lahko v pomoč pri razumevanju pojava uporabe drog in oblikovanju primernih pristopov k uporabi. Mladostnik, ki eksperimentira ali občasno uporablja droge, namreč potrebuje drugačno podporo kot tisti, pri katerem zaznavamo problematično uporabo.

Pri mladostnikih običajno opažamo naslednje vzorce uporabe drog:

EKSPERIMENTALNA

Pri tej uporabi gre običajno za impulzivno odločitev. Mladostniki poskusijo drogo le nekajkrat, ker jih zanima, ker jim predstavlja tveganje, ker so nanje vplivali vrstniki. Običajno z uporabo prenehajo ali pa poskusijo nekaj drugega. Eksperimentalna uporaba je velikokrat povezana le z neko razvojno fazo, z začetkom, s preходом oz. iniciacijo v novo življenjsko obdobje.

UPORNIŠKA

Takšna uporaba pomeni upor, nasprotovanje vrednotam, družbi, staršem ipd. Lahko traja dlje kot eksperimentalna.

OBČASNA

Ta uporaba je bolj načrtovana. Pomeni, da mladostniki poznajo učinke drog in želijo neko določeno substanco uporabiti z namenom zabave, sprostitve, plesa, druženja. Ta faza se običajno razvleče v odraslost, ko priložnostno uporabljajo alkohol ali druge droge z namenom sprostitve.

FUNKCIONALNA

Ta uporaba pomeni pogostejšo uporabo drog z namenom doseganja nekega učinka, ki ga posameznik želi, kot so povečana samozavest, sprostitvev, premagovanje stresa, povečana zmogljivost, izogibanje slabim občutkom. Ta raba lahko vodi v problematično rabo. Od občasne uporabe se razlikuje v tem, da ni namenjena zabavi, temveč doseganju cilja.

PROBLEMATIČNA

Ta uporaba pomeni, da človek uporablja droge, čeprav že čuti določene negativne učinke. Lahko vodi v zasvojenost. V tej fazi je dobro, da si posameznik že najde strokovno pomoč. K problematični uporabi lahko dodamo tudi uporabo, kjer se ob eni priložnosti spije velika količina alkohola ali uporabi večja količina drog.

ZASVOJENOST

Posameznik ima težave z uporabo drog, če za doseganje želenega učinka zadetosti potrebuje vedno višje doze, če ima težave s spanjem, živčnostjo, tesnobnostjo, kadar jih nekaj dni ne uporablja, če droge uporablja pogosteje ali v večjih količinah, kot je nameraval, če je z uporabo drog že poskušal prenehati, če preveč časa porabi za pridobivanje droge, zadevanje in prihajanje k sebi, če ima zaradi uporabe drog težave s prijatelji, s službo, šolo, družino in če kljub zavedanju, da ima težave, še vedno uporablja droge. Če lahko posameznik pritrdi vsaj trem zgornjim trditvam, potem lahko govorimo o zasvojenosti in je pomembno, da si poišče strokovno pomoč. Lahko se obrne tudi na DrogArt svetovalnico.

Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki, ki lahko vplivajo na povečano ali zmanjšano uporabo drog



tem delu si lahko preberete, kateri so tisti ključni dejavniki, ki lahko povečajo ali zmanjšajo tveganje, da bo mladostnik uporabljal droge ali pa da jih bo uporabljal na problematične načine. Pomembno se je zavedati, da ni nujno, da prisotnost posameznega dejavnika privede do povečanja uporabe ali prepreči uporabo. Vzroki za uporabo drog so veliko bolj kompleksni. Nas pa poznavanje teh dejavnikov lahko usmerja pri prizadevanjih za takšne družinske in druge odnose ter življenjske pogoje, ki pomembno prispevajo k zmanjševanju (predvsem problematične) uporabe drog.

Ključni varovalni dejavniki, ki lahko vplivajo na zmanjšano uporabo drog med mladostniki, se nahajajo v družini, zato jim v nadaljevanju namenjamo nekaj več pozornosti.

Varovalni dejavniki znotraj družine

Zelo pomemben varovalni dejavnik znotraj družine je dober odnos z očetom (lik očeta ne pomeni nujno očeta kot takega, lahko gre za drugo pomembno osebo, ki mladostniku predstavlja avtoriteto). To tudi ne pomeni, da gre za odnos brez konfliktov.

Poleg tega je pomembna možnost sodelovanja v družinskih aktivnostih. To pomeni, da ima mladostnik besedo v družini, na primer pri tem, kam se gre na kosilo, pomaga pri zadolžitvah v družini (npr. nosi smeti, čisti kopalnico). Ob tem pa naj bo mladostnikovo sodelovanje opaženo, opravljene aktivnosti pa nagrajene (mladostnika na primer pohvalimo). S tem je povezana tudi dobra družinska disciplina, kjer so v družini pravila jasna, dogovorov pa se vsi člani družine držijo.

Velik varovalni dejavnik je tudi povezanost družinskih članov, zanimanje in stik – drug drugega opazijo, preverjajo, če se kaj nenavadnega dogaja, ter za to pokažejo zanimanje. Dobri odnosi znotraj družine so tisti, ki mladostniku

omogočajo, da postane odpornejši na izzive, s katerimi se srečuje med odraščanjem.

Ključnega pomena je nenaklonjenost staršev do antisocialnega vedenja. Naj mladostnik ve, kaj starši menijo o antisocialnem vedenju, na primer o nasilništvu, saj se o tem doma pogovarjajo. Prav tako je pomembno, da mladostniki vedo, kaj starši menijo o uporabi alkohola in drugih drog. Naj se tej temi naredi prostor ter prilagodi starševska reakcija glede na situacijo, v kateri se je znašel mladostnik. Pomembno pa je, da ne obsojamo uporabe drog že vnaprej, temveč se o tem pogovarjamo in mladostnika poslušamo, četudi je naše osebno stališče drugačno.

Drugi varovalni dejavniki

Poleg varovalnih dejavnikov znotraj družine poznamo še druge, in sicer: povezanost s sovesko (v kolikšni meri se lahko mladostnik vključuje v aktivnosti znotraj soveske), možnost za vključevanje v šolske aktivnosti, organiziranost izvenšolskih aktivnosti, ocena nedostopnosti dovoljenih in nedovoljenih drog v okolici. Zelo močen varovalni dejavnik (ali v nasprotnem primeru dejavnik tveganja) je tudi, da mladostnikovi prijatelji ne uporabljajo dovoljenih in nedovoljenih drog.

Dejavniki tveganja

Med dejavnike tveganja, ki lahko vplivajo na povečano uporabo drog med mladimi, lahko uvrstimo dezorganizacijo skupnosti in tamkajšnjo oceno visoke dostopnosti do dovoljenih in nedovoljenih drog. Če mladostnik ne sprejema moralnih norm, je bolj izpostavljen uporniškemu vedenju, kar predstavlja dejavnik tveganja za uporabo drog.

Znotraj družine so dejavniki tveganja nejasna in destruktivna komunikacija, prisotnost konfliktov in njihovo nereševanje, družinsko nasilje, ločitev staršev in druge obremenjujoče situacije. Pomembno je, da smo v težkih situacijah (npr. ločitev, finančne težave, smrt bližnje osebe ...) pozorni in spoštljivi do občutij ter načinov izražanja le-teh vseh družinskih članov. Življenje prinese marsikaj, ključna pa sta prepoznavanje in odzivanje na takšne situacije, saj lahko s (skupnim) reševanjem stisk in težav mladostniku pokažemo načine spopadanja z njimi ter ga tako opolnomočimo za prihodnje situacije. Pri tem pa je pomembno, da si sami poiščemo ustrezno podporo in pomoč, kadar je

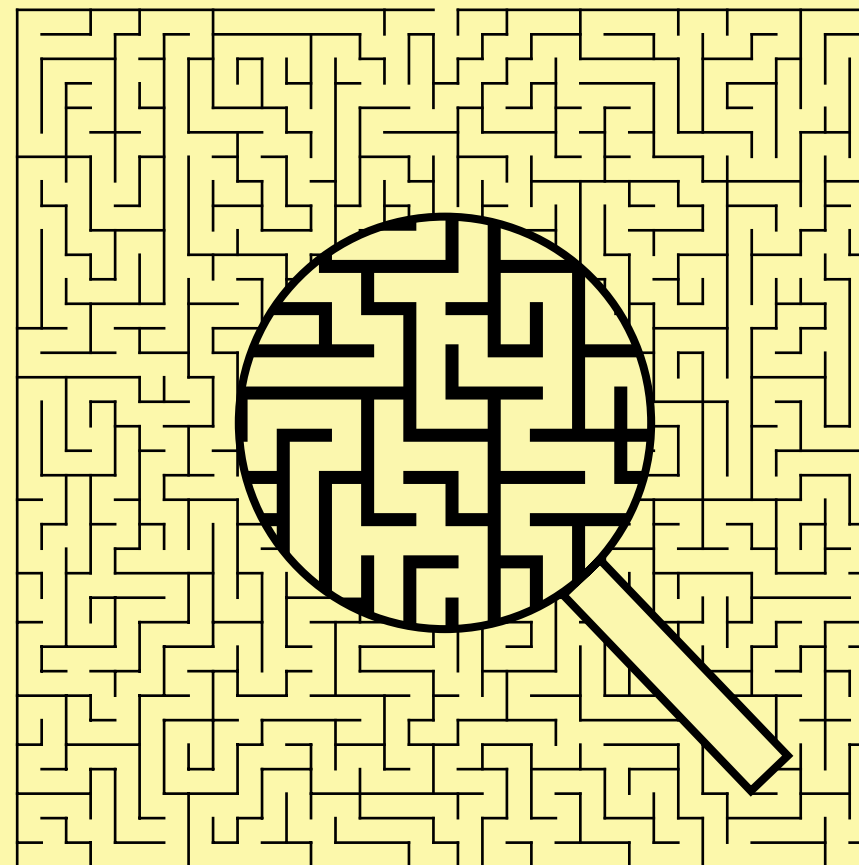
Kako ugotovimo, da naš mladostnik uporablja droge?



ladostniki so si med seboj različni. Večinoma se razlikujejo glede na osebnostne karakteristike, okoliščine, v katerih živijo, in izkušnje, s katerimi se srečujejo. Težko je nanizati konkretne znake, po katerih prepoznamo, da mladostnik uporablja droge. Spodaj omenjeni znaki so lahko zavajajoči ali kažejo na druge težave, ki niso nujno povezane z uporabo drog, zato je treba razumeti celoten kontekst in zgodbo, v kateri se mladostnik nahaja. Obdobje adolescence je lahko zelo burno, polno nihanj, kar lahko vpliva tudi na spodaj opisane znake.

Morebitni znaki, na katere bodimo pri mladostniku pozorni (četudi ne gre za uporabo drog), so lahko sprememba razpoloženja (v času adolescence so nihanja zelo pogosta in včasih staršem nerazumljiva), sprememba vedenja (če se mladostnikovo vedenje spremeni tako, da nas to preseneti, ali je popolnoma drugačno od običajnega), čustveni izbruhi jeze, ostajanje pokonci dolgo v noč, izpuščanje obrokov, neješčnost, pozno vstajanje, nezainteresiranost, sprememba družbe (mladostnik se kar naenkrat prične družiti z drugimi osebami kot običajno), zmanjšano zanimanje za stvari, pojav nezanih vonjav pri mladostniku ali v sobi, pretirana utrujenost, nespečnost, pogostejša prisotnost konfliktov v družini ipd.

Če zaznamo spremembe, je dobro, da preverimo, s čim so te spremembe povezane, ter nanje ustrezno reagiramo. To lahko naredimo znotraj družine ali poiščemo pomoč zunaj družinskega kroga oziroma strokovno pomoč. Primerni odzivi na težave ali spremembe so lahko mladostniku koristni, saj tako dobi sporočilo, da je nekomu mar zanj, ter se nauči, kako lahko to rešuje tudi v prihodnje.



Kako se z mladostnikom pogovarjati o drogah?



reden se lotimo pogovora z najstnikom, je dobro, da se malo umaknemo, umirimo, zadihamo in dobro premislimo, o čem in kako se bomo pogovorili. Ta pogovor naj poteka čimprej po trenutku, ko izvemo za uporabo drog.

Najstnike velikokrat zmoti starševsko prepričanje, da je vsaka uporaba drog zloraba. Mladostniki znajo namreč dobro opazovati in hitro opazijo, da njihovi starši, ki občasno pijejo alkohol, svojega pitja ne obravnavajo kot zlorabo alkohola. Velika večina jih ve, da obstaja razlika med tem, če spijemo kozarec (ali več) vina ob določeni priložnosti ali če te priložnosti postanejo vsakodnevne.

Če starši zagovarjamo absolutno abstinenco, lahko hitro izgubimo odnos z mladostniki, ki se z nami ne strinjajo. Hitro lahko izgubimo stik ali zaupanje in tako ne vemo, kaj se z njimi dogaja. Če pride do tega, jim ne moremo dati nasveta, kako naprej. Mladostniki se bodo sami odločili glede uporabe drog in na to velikokrat ne bomo imeli vpliva. Lahko pa imamo vpliv na to, da se bodo obrnili na nas, ko nas bodo potrebovali. Če želimo kot starši izvedeti kaj več o njih, tudi o uporabi drog, moramo stopiti korak nazaj ter jim prisluhniti.

Ključno je, da se starši o drogah najprej dobro informiramo. S tem bomo s strani mladostnika pridobili več zanimanja za pogovor.

Prvo pravilo je torej: brez panike. Hitre in impulzivne odločitve navadno niso najboljše. Če opazite ali posumite, da vaš otrok uporablja alkohol ali druge droge, to neposredno in odkrito (z vprašanjem) preverite pri njem. Če je v vaši družini poleg vas še ena odrasla oseba, se posvetujte z njo. Vsi – ne glede na to, ali živite v eno- ali dvostarševski družini – pa se lahko obrnete na tretjo osebo, ki ji zaupate, ali na DrogArt svetovalnico. V reševanje težav vpletite le tiste ljudi, ki imajo pri tem lahko aktivno vlogo in želijo sodelovati. Včasih lahko najdete sogovornika pri drugih starših ali drugih pomembnih odraslih v otrokovem življenju, včasih pa lahko le povzročite dodatne težave in zapletete položaj tudi v drugih okoljih.

Če se le da, se dogovorite, kako boste ravnali, in bodite pri tem usklajeni. Več kot v družini vlagate v komunikacijo, lažje vam bo. Predlagamo, da ne delate stvari za otrokovim hrbtom in da ne počnete ničesar, kar bi pozneje lahko obžalovali. Lahko se zgodi, da so vaši sumi in opažanja napačni! Vedeti morate, kaj boste naredili v tem primeru. Boste otroku verjeli na besedo ali boste posegli po drugih ukrepih? Tako kot lahko vi izgubite svoje zaupanje v otroka, ga lahko on izgubi v vas. Vsi vzajemni odnosi, sploh v družini, pa temeljijo na zaupanju. Če zalotite otroka, da je opit ali da je pod vplivom drugih drog, je pomembno, da se odzovete. Otroci staršem zamerijo brezbržnost, nevednost in mižanje na eno oko, pa čeprav to starši včasih naredijo le zato, ker v šoku ne vedo, kaj bi storili. Otroci naj torej ve, da ga zjutraj, ko bo spet trezen in sposoben komunicirati, čaka resen pogovor in da ga verjetno čakajo sankcije. Če ne boste naredili ničesar, bo to zanj jasen znak, da družinskih norm ni kršil in da s svojim vedenjem lahko nadaljuje. Starši se pogovorov o alkoholu in drugih drogah lotevajo različno in verjamemo, da vsak zase najbolje ve, katere omejitve ali ukrepi pri otroku delujejo.

Taktike zastraševanja o negativnih posledicah uporabe običajno ne delujejo, saj imajo mladostniki lahko drugačne izkušnje, kot jim jih predstavimo starši, zato nam ne verjamejo. Poleg tega se v obdobju odrasčanja šele razvija občutek za nevarnost oz. občutek, da se jim lahko kaj zgodi.

Pomembno je, da mladostnik ve, da vas skrbi zanj in zakaj vas skrbi, ter da mu poveste, da ga imate radi. Če še niste postavili jasnih pravil glede uporabe alkohola in drugih drog, je zdaj čas tudi za te dogovore. Pravila določite skupaj in pri njih vztrajajte. Mladostniki bodo lažje spoštovali meje, če bodo vedeli, zakaj so postavljene in kaj je njihov namen. Ljubeče, a nepopustljivo. Vedeti morate, da bo na preizkušnji tudi vaš lasten odnos do alkohola in drog. Če imate morda sami težave s čezmerno uporabo katerekoli droge (kajenje, alkohol ...), se pripravite, da boste govorili tudi o tem.

Ko se z mladostniki pogovarjamo, je pomembno, da se z njimi ne prepiramo, ko začitimo, da se z njimi ne strinjamo. Lažje je, če izberemo bolj kooperativno komunikacijo, ki bo mladostniku omogočala, da pove svojo plat zgodbe. Pomembno je, da se na pogovor pripravimo, da izbiramo besede. Vse to od staršev zahteva veliko energije, zbranosti in samokontrole, vendar je to za našo komunikacijo z mladostniki ključno, saj bomo le tako ugotovili, kako postaviti meje ter se z mladostnikom pogovoriti o uporabi drog.

Kaj je pri pogovoru pomembno?



Pogovor naj bo res pogovor, ne pridiganje ali očitaje. Lotimo se ga mirno, osredotočeno in odprto do vsega, kar nam bo povedal mladostnik.

POSLUŠANJE

Pomembno je, da mladim prisluhemo, da poslušamo, kaj želijo povedati o sebi in svojih občutkih. Če se starši zanje zanimamo in smo pri pogovoru z njimi odprti, nas bodo večkrat tudi vprašali za mnenje. Dobro si je zapomniti, da je nasvet najbolj slišan takrat, ko mladi zanj prosijo sami.

Ko/če mladostniki govorijo s starši o uporabi drog, pomeni, da jim zaupajo. Nekaterih izkušenj starši ne želimo slišati, saj nam je neprijetno (kar je povsem normalno), vendar je pomembno, da jih slišimo ter tako odpiramo možnost za zaupen in odprt odnos z mladostnikom. Starši nismo samo starši, ampak tudi odrasli, ki jih lahko vprašajo za nasvet. Naj mladostniki vedo, da se lahko obrnejo na nas, da lahko stvari odkrito povedo, saj jim veliko pomeni, ko vidijo, da se zanimamo zanje. Včasih kakšnega našega nasveta ne vzamejo za svojega, ga ne upoštevajo. Včasih jim moramo tudi pustiti, da sami prevzamejo odgovornost za svoje odločitve, četudi morda vemo, da te odločitve niso najboljše.

UČENJE

Pred vsakim pogovorom se moramo pripraviti, se pozanimati o natančnih informacijah, povezanih z alkoholom in drugimi drogami, ter se znebiti mitov o uporabi drog, ki krožijo naokoli. Z zagovarjanjem mitov se bo vaš (bolje informiran in poučen) otrok le obrnil stran od vas in ne bo verjel v resničnost drugih informacij, ki jih boste delili z njim. S poznavanjem tematike se z mladostnikom tudi lažje pogovarjamo in delimo nasvete za zmanjševanje škode pri uporabi alkohola in drugih drog ter o posledicah uporabe.

AKTIVNOSTI IN POVEZANOST Z MLADOSTNIKOM

Pomembno je, da pri mladostnikih spodbujamo udeležbo pri različnih aktivnostih, jih motiviramo za skupna družinska druženja. Dobro je, če si starši z mladostnikom delimo nekatere skupne aktivnosti, da imamo npr. tudi skupne obroke. Skupne aktivnosti krepijo stik in povezanost z mladostnikom, kar pa lahko starši izkoristimo tudi za pogovore. Lahko so to tudi ogledi filmov, poročil, objav na spletu, ki so povezani s temo uporabe drog. S tem lahko tudi lažje prebijete led pri neprijetnih temah, hkrati pa krepite odnos pri skupnih aktivnostih.

PO-MOČ

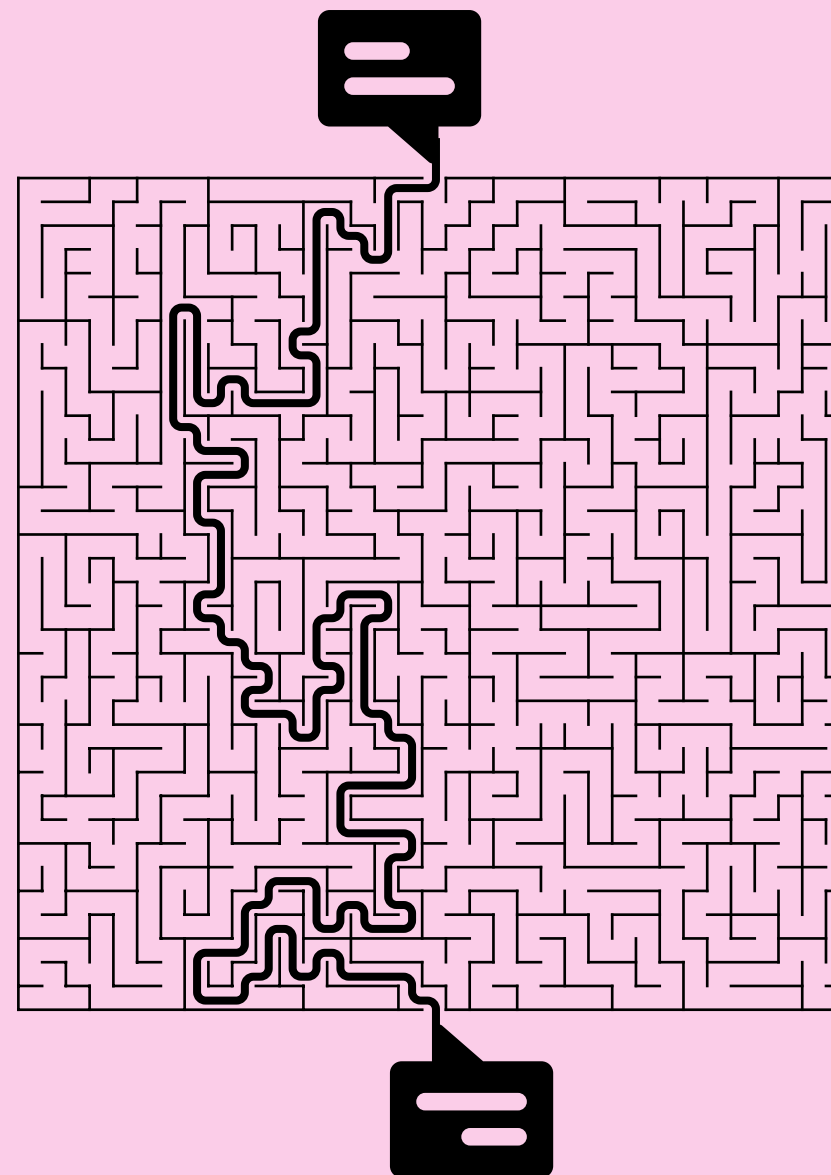
Pomembno je, da se z mladimi pogovarjamo tudi o tem, kako naj pazijo nase in na druge (npr. da so na žuru pozorni, če se kdo začne slabo počutiti, so pozorni na svojo pijačo, poskrbijo za varno pot domov) ter kaj naj storijo, če se njim ali komu drugemu kaj zgodi. Tudi če ne uporabljajo psihoaktivnih snovi, se namreč lahko znajdejo v kriznih situacijah, ko morajo odreagirati in pomagati drugim, pri tem pa paziti tudi na svojo varnost. Zato je pomembno, da poznajo osnove prve pomoči in napotke, kako pomagati drugemu, ter da se zavedajo, da se lahko na starše – ne glede na to, kaj se zgodi – vedno obrnejo. Pomembno je, da mladi od nas dobijo jasno sporočilo, da je v primerih, ko je ogroženo življenje, potrebno poiskati pomoč (tudi če so vpletene prepovedane snovi), ter jih hkrati opremimo z veščinami za ukrepanje. Z mladostnikom se lahko npr. pogovarjamo o tem, kaj naj stori, če se nenadoma znajde brez varnega prevoza domov, kako naj ukrepa, če se kateri od prijateljev predozira z alkoholom ali ostalimi drogami, kdaj je nujno poklicati reševalce.

To, da se starši z mladimi o alkoholu ali drugih drogah odkrito pogovarjamo, še ne pomeni, da uporabo odobravamo. Naj bo mladostnikom jasna starševska meja – kaj je dovoljeno in kaj ne, vendar naj ne bo to tabu tema.

Če imamo doma bolj »ubogljivega« najstnika, potem je dovolj jasno sporočilo, da uporaba drog ni OK; ko pa imamo doma »upornika«, pa je precej bolje, če imamo z njim odprto komunikacijo glede uporabe drog ter smo pri postavljanju meja jasni. Ob vsem tem je seveda ključna tudi doslednost!

KONKRETNI NAPOTKI ZA ZAČETEK POGOVORA:

- Ostanite mirni! Pogovor začnite šele, ko ste prepričani, da vas ne bodo preplavila čustva (npr. jeza) in boste lahko kontrolirali svojo komunikacijo.
- Bodite osredotočeni (fokusirajte se na to, kaj želite mladostniku v prihodnje, in ne na to, kaj se je trenutno zgodilo).
- Poslušajte mladostnika vsaj toliko, kolikor govorite sami.
- Ne branite se ob njegovih kritikah.
- Postavite se v čevlje otroka, razmišljajte o tem, kako je in kaj pomeni mladostnikova zgodba.
- Bodite odprti za vsebino, ki jo mladostnik pove.
- Povejte, da vam je mar za mladostnika, da vas skrbi zanj.
- Naj mladostnik ve, da cenite njegovo odkritost in da ste ga pripravljeni poslušati brez obsojanja.
- Sprašujte na široko, z odprtimi vprašanji.
- Naj mladostnik ve, da ga poslušate in slišite.
- Povejte, kaj zaznavate, navedite jasne znake, ki jih opažate.
- Z mladostnikom delite tudi pozitivne stvari o njem.
- Spomnite ga, da ste mu na voljo.
- Delite z njim kakšno svojo »parti-zgodbo« iz mladosti.
- Bodite pozorni na to, da mladostnik mogoče skriva prava čustva.
- Zahvalite se mu, ker se je o tem z vami pogovarjal. Naj ve, da so vam tudi te teme pomembne.
- Fokusirajte se na vedenje in razloge zanj ter kaj vas skrbi.
- Vztrajajte pri odkritem pogovoru, resničnih dejstvih, saj resnica zahteva pogum od mladostnika, da jo pove, ter od vas, da jo sprejmete. Na mladostnikova vprašanja odgovarjajte odkrito (tudi na neprijetna vprašanja) – bolj kot boste sami odkriti, bolj bo odkrit tudi on z vami.
- Če imate kakšen objektivni dokaz, ga navedite.
- Preverite, zakaj je lagal, kaj je razlog za laganje.
- Postavite jasne posledice, če se bo problematično vedenje ponovilo.
- Nagradite resnico in iskrenost v prihodnje.



Pogosta vprašanja zaskrbljenih staršev



brali smo nekaj vprašanj staršev, s katerimi se najpogosteje srečujemo pri svojem delu, in poskušali čim bolj odgovoriti nanja. Naj vam bodo v pomoč v zagonetnem labirintu iskanja stika z mladostnikom.

Ali naj testiram urin svojega najstnika?

Zdi se, da bo testiranje prineslo jasen odgovor na vprašanje, če vaš mladostnik uporablja droge, in naredilo konec ugibanju ter sprenevedanju oziroma nam dalo jasno izhodišče za nadaljnje postopanje. Pa vendar ni tako enostavno. Zelo verjetno je namreč, da bo testiranje situacijo le še bolj zakompliciralo, vaš odnos pa se bo še poslabšal. Zato si kot odgovor na to vprašanje najprej zastavimo vprašanja in dileme, ki so povezani s testiranjem: Kaj boste naredili, ko boste izvedeli za rezultat? Kaj boste naredili, če bo rezultat pozitiven? Če bo mladostnik pozitiven in to ne bo imelo posledic, potem testiranje nima smisla. Kaj boste storili, če bo rezultat pozitiven, mladostnik pa bo še vedno vztrajal, da ni uporabljal drog? Vprašanje je tudi, kaj boste naredili, če bo rezultat negativen. Kako to spremeni situacijo in vaš odnos z mladostnikom? Čemu zdaj pripisati razloge, zaradi katerih ste sumili na uporabo drog? Po drugi strani pa negativen test tudi nujno ne pomeni, da mladostnik ne uporablja drog. Dober in kontinuiran odnos z mladostnikom je tisti, s pomočjo katerega najlažje preverite, ali mladostnik uporablja droge ali ne. Testiranje lahko pomeni, da mladostniku ne zaupate, kar ve tudi on sam, zato se je smiselno z njim pogovarjati tudi glede zaupanja, pravil, držanja le-teh, posledic ipd. Naj mladostnik ve, kako stvari v družini stojijo in kaj lahko pričakuje. Če imate občutek, da je testiranje le še zadnja možnost, je vaš odnos z mladostnikom precej skrhan. Urinsko testiranje bo zelo verjetno vaš odnos le še poslabšalo. Če pa se za testiranje kljub vsem navedenim pomislekom odločite, je pomembno, da se o teh stvareh z mladostnikom pogovorite in nikakor tega ne počnete za njegovim hrbtom. Bodite iskreni do njega, povejte tudi, kako se vi ob tem počutite, in skupaj poiščite načine, kako naprej.

Včasih pa nekaterim testiranje pomaga nadzorovati lastno uporabo drog. Če skupaj z mladostnikom ugotovite, da bo zanj testiranje pomenilo pomembno varovalko pred (problematično) uporabo drog in če so testiranja morda del širše obravnave pomoči, potem je lahko tudi to ena izmed možnosti.

Naj pod vprašanjem o testiranju omenimo tudi »preverjanje« mladostnika, tako da pregledujemo njegovo sobo, predale, žepe, telefon, računalnik ipd. Četudi

mladostnik morda ne ve za »preverjanje«, pa takšno nezaupanje in želja po kontroli negativno vplivata na odnos in ustrezno komunikacijo z mladostnikom. Naj bodo vaši občutki in dileme del odkritega komuniciranja znotraj družine.

Moj sin/hčerka kadi travo, v šoli je padel uspeh, sumim, da uporablja tudi kaj drugega. Vse sem že poskusil narediti. Mi lahko pomagata?

Za začetek je pomembno, da se z mladostnikom odkrito pogovarjamo. Izberimo skupne trenutke, skupne aktivnosti, ki so vsem v družini blizu, in ta čas izkoristimo za pogovor. Pomembno je, da smo razumevajoči, neobsojajoči in nemoralizirajoči (v nasprotnem primeru se mladostniki hitro postavijo v obrambno držo). Povejte mu, kaj opazate, ter da vas skrbi zanj. Pustite besedo tudi mladostniku. Lahko izpostavite tudi sum na uporabo drog. Počakajte na njegov odziv. Poskušajte biti potrpežljivi, mirni. Vprašajte mladostnika, kaj se dogaja, za katero drogo gre, kakšne izkušnje že ima, kaj je razlog za uporabo, zakaj mu je všeč, zakaj mogoče ne.

Pred pogovorom je pomembno, da se pozanimate o substanci² ter mladostniku poveste resnične negativne (in pozitivne) učinke uporabe in kaj vas skrbi. Izrazite tudi svoje stališče do uporabe drog, svoje neodobravanje in pri tem pri mladostniku preverite, kako razume vaše stališče.

Pomembno pa je doreči tudi določena pravila (ki so lahko tudi povsem neodvisna od uporabe drog): kdaj se hodi domov, kakšne so obveznosti doma, v šoli in kakšne so posledice, če se mladostnik tega ne drži. Pri postavljanju pravil seveda lahko upoštevate mnenje najstnika, bistveno pa je, da so pravila takšna, da se jih boste tako vi kot najstnik (lahko) držali. Pri upoštevanju pravil pa velikokrat najbolj šepamo starši. Odločnost in vztrajanje sta pomembna. Mladostniki nam lahko očitajo, da nam ni mar zanje. To lahko izrečejo v jezi in z namenom doseganja svojega cilja, lahko pa dejansko tako čutijo zaradi dogajanja doma ali situacije, v kateri so se znašli (konflikti, slab šolski uspeh, nasilje v družini ipd.). Naj se v takšnih primerih ustvari prostor za pogovor in podporo.

Moj sin/hčerka je cele dneve doma, nič ne dela, je verbalno agresiven/na, družini se samo s tistimi, ki se drogirajo. Kaj lahko naredim?

Pri podobnih situacijah so pomembne meje, jasnost, struktura in držanje le-teh. Tako kot postavljamo meje pri vsakdanjih zadevah znotraj družine, tako to velja tudi pri uporabi drog. Naj bodo odnosi znotraj družine odprti, jasni.

² Informacije o alkoholu in prepovedanih drogah najdete tudi na spletnih straneh www.drogart.org in www.izberisam.org.

Vsak posameznik lahko nekaj prispeva k temu, da družina in življenje v njej funkcionirata. K temu spadajo tako prijetna kot neprijetna opravila. Pomembno si je odgovoriti na vprašanje, kaj kot starši želimo, kaj pričakujemo od mladostnika. Ko začnemo nekaj udejanjati, lahko pričakujemo buren odziv, vendar če vemo, kaj želimo s tem doseči, je pomembno, da pri tem vztrajamo.

Za mladostnike si je pomembno vzeti ČAS, iti morda z njimi na izlet, kaj skupaj početi, krepiti stik, jim prisluhniti, se povezati z drugimi ljudmi ipd. Za to je potrebne veliko energije, vztrajnosti, kreativnosti, vendar se na koncu obrestuje.

Je res, da je kajenje trave samo prva stopnica, ki potem vodi do bolj problematične uporabe drugih drog?

Eksperimentiranje z drogami je obdobje, ko mladostnike zanimajo različne substance in njihovi učinki. To ne pomeni, da bodo z uporabo drog nadaljevali. Nekateri mladi (manjšina) z uporabo nadaljujejo in preidejo v bolj problematično, medtem ko večina z uporabo drog preneha z vstopom v odraslo obdobje. Tisti posamezniki, ki preidejo na problematično uporabo drog, imajo tudi druge težave oz. okoliščine, ki so zanje neprimerne in nespodbudne. Če mladostnika okrepimo, smo mu na voljo, skupaj z njim rešujemo težave, je velika verjetnost, da se obdobje eksperimentiranja uspešno in brez posledic zaključí.

Ali je bolje, da se sin vsak vikend na mrtvo napije, kot da bi uporabljal prepovedane droge?

Starši smo velikokrat bolj tolerantni do alkohola oz. opijanja kot do uporabe drugih prepovedanih drog. Legalnost substance pa nam pravzaprav malo pove o njeni škodljivosti, zato je treba imeti enak odnos do vseh psihoaktivnih snovi. Alkohol je prav tako škodljiv kot druge droge, povzroča lahko veliko fizičnih in psihičnih težav oz. zapletov. Pomembno je, da starši do alkohola zavzamejo enak odnos kot do ostalih drog.

Kako ločiti težavnega najstnika od mladostnika, ki ob vikendih uporablja droge ali alkohol?

Eksperimentiranje z alkoholom in drugimi drogami se navadno dogaja v obdobju najstništva, ne kaže pa vseh sprememb v vedenju pripisati uporabi alkohola ali drugih drog. Najstništvo je namreč burno obdobje zorenja in hitrih sprememb, ki so včasih zelo opazne in včasih manj. »Na prvo žogo« starši in tudi strokovnjaki težko ločimo dnevni odmere najstništva (in njegovih burnih sprememb) od reševanja težav z uporabo alkohola ali drugih drog. Tukaj spet velja pravilo: če imate dober odnos s svojim otrokom, boste opazili, da je nekaj narobe, da je narobe bolj kot običajno, da je drugače. Mogoče je otrok nesrečno zaljubljen,

mogoče ga skrbijo zapleteni odnosi s prijatelji ali prve intimne izkušnje s spolnostjo. Možnosti je ogromno. Vse te teme so pomembne za najstnika, zato mu bodimo starši na voljo za pogovor tudi o tem. Učimo mladostnika, kako naj se sooči z različnimi situacijami, s čimer bo pridobil samozavest za reševanje težav in sprejemanje odgovornejših odločitev.

Nedvoumnega odgovora na vprašanje, kako ugotoviti, če nekdo uporablja droge, ni. Prvi boste razlike in težave opazili najbližji. Praviloma velja, da je problematična uporaba drog vedno le simptom drugih težav. Predlagamo, da s pogovorom in spremljanjem mladostnika ugotovite, za kakšne težave gre. Tudi če ugotovite, da vaš mladostnik uporablja droge, ni preprostega recepta, kako naprej. Dobro je, da se o vsem pogovarjate ter sklenete dogovore in zaveze. Ne pozabite, da se ob večjih ali težko obvladljivih težavah vedno lahko obrnete na strokovnjake. Starši lahko otrokom pri njihovi poti v odraslost le stojimo ob strani in jim postavimo meje tam, kjer jih sami še ne zmorejo.

Kakšen odnos do uporabe drog naj zavzamemo starši?

Večina staršev ne odobrava uporabe drog pri svojem otroku. Stališče ali mnenje, ki ga imate o drogah, naj bo znotraj družine poznano. Naj pa to stališče (običajno gre za neodobravanje) ne vpliva na to, ali so droge tabu tema ali ne. Starši ste med mladostnikovim odraščanjem soočeni z različnimi odzivi in doživljanjem, zato tudi večinoma veste, kako se na to odzvati. Če imate bolj ubogljivega, mirnega najstnika, bo pogovor z njim potekal drugače, kot če je najstnik bolj uporniške, živahne, nagajive narave. Temu prilagodite tudi pogovor o drogah.

Kako pa v primeru, da ste tudi sami ali pa še vedno uporabljate alkohol ali druge droge? Potrebno se je zavedati, da mladostniki zelo hitro opazijo, kdaj imamo dvojna merila (ena zanje, druga zase) oziroma kdaj se naše besede ne skladajo z našimi dejanji. Zato je pomembno, da ste mladostniku zgled in se vedete odgovorno v povezavi z uporabo psihoaktivnih snovi ter ste pozorni na to, da vaša uporaba ni problematična. Hkrati pa je pomembno, da iz občasne lastne uporabe ne zrastejo občutki krivde in slabe vesti, na podlagi katerih ne uspemo mladostniku postaviti meje tam, kjer je to za njegov razvoj potrebno, tudi ko gre za uporabo drog. Psihoaktivne substance imajo namreč na razvijajoče se možgane večji škodljiv vpliv kot na odrasle možgane, hkrati pa so mladostniški možgani manj kritični do tveganj. Zato je pomembno, da imamo razčiščeno tudi mnenje o lastni uporabi psihoaktivnih snovi ter svoji starševski vlogi pri postavljanju meja mladostniku glede uporabe drog.

Namesto zaključka



današnjem svetu smo vsi usmerjeni v to, da morebitne krize in težave preprečujemo ali pa jih čim prej zmanjšamo. Sodobni svet želi bolečine, težka občutja omiliti, krizo pa jemljemo kot nekaj neželenega. Zato je prva reakcija staršev ob razkritju, da otrok uporablja droge, največkrat: »Kaj sem naredil narobe in kaj lahko naredim, da bo čim prej minilo in bo vse tako kot prej?« Vendar pa so krize izredno darilo družinskemu sistemu,

če se jih le lotimo na odprt način, ki ni voden s strahom.

Kriza postavi vse vpletene v nekakšno spremenjeno stanje zavesti, ko začnemo delovati drugače. Vrže nas iz ustaljenih okvirjev in nam omogoči, da na situacijo pogledamo širše, iz drugega zornega kota. Če se ne prepustimo strahu, iz katerega lahko delujemo na način »boj ali beg oziroma zamrznitev«, se nam naenkrat odpre nov prostor, povsem novo polje za pogovor, čutenje in slišanje drug drugega.

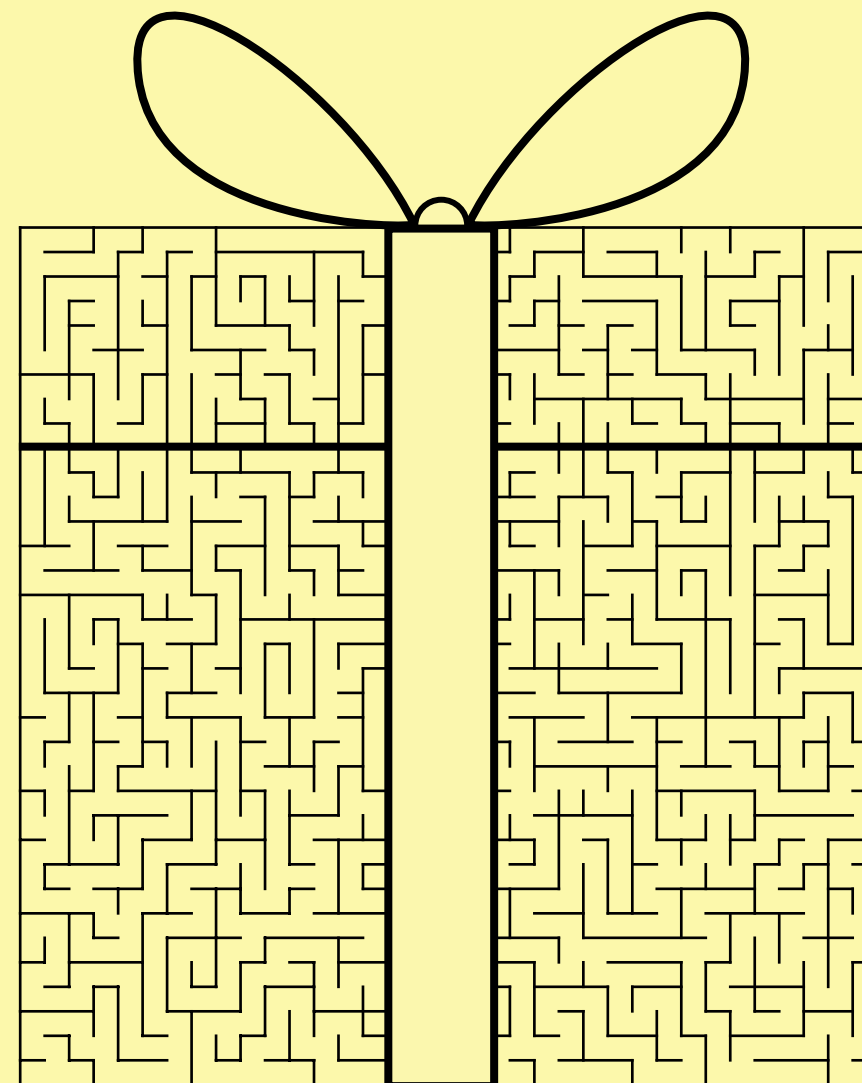
Ko kriza »pritisne« na sistem, smo se kar naenkrat zmožni pogovarjati o stvareh, za katere si prej sploh nismo mogli zamišljati, da jih lahko izrečemo. V krizah nemalokrat iz omar pridejo družinske skrivnosti, ki so bile dotlej neubesedene, in tako dobijo priložnost, da se očistijo. To je zelo zdravilno za celo družino.

Ker pa so te stvari navadno povezane z velikimi čustvenimi bremenami, je še mnogo pomembneje, da družina, ki se znajde v krizi, poišče pomoč izkušenega, odprtega terapevta, ki bo znal pogledati izven trenutne »v nebo vpijoče« težave najstniške uporabe drog. Uporaba drog pri najstniku je največkrat samo simptom dogajanja v ozadju in je kot takšna lahko dober vstopni kanal v družinsko dogajanje.

»Problematicen« člen družine, ki doživlja krizo, najsi bo to težaven najstnik, eden od staršev, ki je zasvojen, ali »psihotičen sorojenec«, je navadno tisti član družine, ki »nosi križ«. Zato je pomembno, da ga ne dojemamo kot grešnega kozla oziroma kot tistega, katerega težave je treba čim prej eliminirati, temveč nekoga, ki ima v rokah ključ do omare z družinskimi bremenami. Omare, ki jo, če ne zmoremo sami, ob trdnem in empatičnem vodstvu izkušenega terapevta lahko skupaj odklenemo in na ta način razbremenimo družinsko zgodbo ter omogočimo družini svobodnejše življenje.

Če želite dodatne informacije ali strokovno pomoč pri spoprijemanju s tem, se lahko obrnete na DrogArt svetovalnico, kjer vam lahko ponudimo dodatne usmeritve za pomoč ali podporo.

DrogArt svetovalnica,
Prečna ulica 6, Ljubljana
T: 01/439 72 70; 041 730 800
M: svetovanje@drogart.org
www.drogart.org; www.izberisam.org;
www.kokain.si



Literatura in viri

1. Diagnostical and statistical manual of mental disorders. Fifth edition. (2013). USA: American Psychiatric Association.
2. Paš, M., Purkart, B., Colja, A., Sande, M. (2013). *Še ena knjiga o drogah? Informacije o drogah za srednješolce*. Ljubljana: Združenje DrogArt.
3. Priročnik za starše: Parent talk kit. The medicine abuse project. Pridobljeno 16. 7. 2020 s <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/MAP-Parent-Talk-Kit.pdf>
4. Priročnik za starše: Dealing with Young People's Alcohol and other Drug Misuse: A guide for parents and carers. Pridobljeno 16. 7. 2020 s <https://resources.finalseite.net/images/v1541002367/campbellcollegecouk/drlc9cfnqfqiikpbga4g/ChildrensUseofAlcoholandDrugs.pdf>
5. Rosenbaum, M. (2014). *Safety First: A Reality-Based Approach to Teens and Drugs*. USA: Drug Policy Alliance.
6. Sande, M. (2004). *Uporaba drog v družbi tveganj: vpliv varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
7. White, T. (2013). *Working with drug and alcohol users*. UK: Jessica Kingsley Publishers.

Priročnik za starše Kje si? toplo priporočam v branje vsem, ki že imajo mladostnika, ki uporablja droge, tistim, ki jih skrbi, da bo njihov otrok uporabljal droge, pa tudi vsem brez otrok, ki jih tematika zanima ali pa zgolj želijo dobiti vpogled, kako se strokovno in hkrati vsakomur razumljivo lotevati t. i. težjih življenjskih tem.

dr. Tomaž Vec, spec. psih. svet.

Bistveno odliko besedila vidim v tem, da ne moralizira, da ne straši, temveč ravno nasprotno: spregovori o uporabi drog med mladostniki na realen in objektivni način. Naslednja pomembna odlika priročnika pa je, da staršem ponuja smernice (ne pa receptov), kako ravnati, ko se srečajo z morebitno uporabo drog pri svojih otrocih.

izr. prof. dr. Andreja Hočevar



DrogArt
www.drogart.org