FAKULTETA
ZA ZDRAVSTVENE
VEDE V CELJU

RECEPTI ZA MANJ ALKOHOLA
Kuharica za spremembo lokalne skupnosti

Avtorji:
Anja Zagomilšek, David Razboršek, Leonida Pevec, Barbara Kos, Katja Esih, dr. Tamara Štamberger Kolnik, dr. Andreja Hrovat Bukovšek, Alenka Presker Planko, dr. Kristijan Breznik, Rok Zaletel

Lektor:
Zala Zbičajnik

Oblikovanje in prelom:
Miha Avsenik, Luna \ TBWA (še DTP)

Izdala in založila:
Zavod Vozim in Fakulteta za zdravstvene vede v Celju

Leto izdaje:
2026

Naklada:
100 izvodov

UVOD: ZAKAJ OBČINA POTREBUJE TO »KUHARICO«?

Spoštovani župani in župani, občinske svetnice in svetniki, direktorice in direktorji zavodov in vsi, ki sooblikujete utrip lokalne skupnosti.

Vsaka uspešna skupnost, podobno kot dobra restavracija, temelji na kakovostnih sestavinah. Te sestavine so naši ljudje – njihovo zdravje, varnost, delovna vnema in ustvarjalnost mladih. Vendar pa se v slovenskem lokalnem okolju pogosto srečujemo s »pokvarjeno začimbo«, ki vpliva na vse pore našega bivanja: **čezmerno pitje alkohola in raba novih psihoaktivnih snovi.**

Alkohol v Sloveniji ni le zdravstveno vprašanje; je vprašanje varnosti na naših cestah, produktivnosti v naših podjetjih in miru v naših družinah. Stroški, ki jih alkohol povzroča državi in občinam (zaradi nesreč, vandalizma, bolniških odsotnosti in zdravljenj), močno presegajo prihodke od njegove prodaje.

> **“Alkohol ni le osebna izbira posameznika, temveč vprašanje, ki vpliva na zdravje, varnost in kakovost življenja v lokalnih skupnostih.”**

OD »GASILSKE« PREVENTIVE K SISTEMSKIM RECEPTOM

Dosedanji pristopi za omejevanje rabe alkohola so bili pogosto enkratni in razdrobljeni. Pred vami so **“Recepti za manj alkohola – Kuharica za spremembo v lokalni skupnosti”,** ki prinaša preobrat. To ni le zbirka idej, temveč nabor evalviranih dobrih praks, ki jih priporočajo strokovnjaki, med njimi tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje in Svetovna zdravstvena organizacija.

V tej »kuharici« ne boste našli zgolj prepovedi. Našli boste:

- **Sistemske rešitve (STAD model'):** Kako s sodelovanjem policije, gostincev in inšpekcijskih služb ustvariti varno nočno življenje.
- **Inovativne alternative:** Kako mladim in obiskovalcem ponuditi zabavo, ki ne potrebuje promilov.
- **Strateške naložbe:** Kako vključiti zdravje občanov v temelje občinskega razvoja in podjetništva

VABILO K SODELOVANJU

Preventiva je kot investicija v infrastrukturo – morda rezultatov ne vidimo čez noč, so pa temelji, na katerih stoji vsa prihodnost. Pri implementaciji teh »receptov« ni zapovedane hitrosti: **lotite se jih lahko postopoma, z majhnimi, a premišljenimi koraki na enem področju, v šoli ali lokalnem društvu, ali pa si zastavite širše, sistemske cilje za celotno občino, če so za to v tem trenutku dane možnosti.** Vsaka sprememba, pa naj bo še tako majhna, pomeni eno prometno nesrečo manj, eno varno zabavo več in eno močnejšo družinsko vez. Nihče v lokalni skupnosti ne želi biti tisti, ki zgolj rešuje posledice nesreč; vsak pa si želi živeti v občini, ki velja za varno, napredno in ljudem prijazno.

> **»Preventiva ni strošek – je naložba, ki se občini povrne v obliki nižjega števila intervencij, popravil in človeških stisk.«**

Vabimo vas torej, da te »recepte« vzamete v roke, jih prilagodite vašim lokalnim »začimbam« in skupaj z nami zavihate rokave. Čas je, da v vaši skupnosti zadiši po zdravju, varnosti in pristni povezanosti.

Dober tek k ustvarjanju boljše prihodnosti!





[1]**STAD** je kratica za švedski pristop **»Stockholm Prevents Alcohol and Drug Problems«**, razvit v poznih 90. letih prejšnjega stoletja. Velja za enega najbolj preučevanih in mednarodno priznanih modelov zmanjševanja škode ter preprečevanja rabe alkohola v okoljih, kjer se odvija nočno življenje (klubi, bari, festivali).

Model temelji na treh ključnih stebrih, ki delujejo z roko v roki. To so Usposabljanje gostincev: Izobraževanje lastnikov lokalov, natakarjev in varnostnikov o odgovorni strežbi alkohola (kako prepoznati močno opitost, kako zakonito zavrniti točenje alkohola že opitim in mladoletnim osebam ter kako umiriti konfliktne situacije); Strožji nadzor in uveljavljanje zakonodaje: Tesno sodelovanje s policijo in inšpekcijskimi službami, ki skrbijo za dosledno spoštovanje prepovedi prodaje alkohola mladoletnim in vidno opitim osebam; Mobilizacija lokalne skupnosti in medijska podpora: Povezovanje lokalne oblasti, gostincev, zdravstva in medijev, s čimer se dviguje zavest o pomenu varnega nočnega življenja in zmanjšuje toleranca do prekomernega opijanja. Glavni cilj modela je zmanjšati število nasilnih dejanj, prometnih nesreč in nujnih medicinskih intervencij, povezanih z nočnim življenjem, ob hkratnem ohranjanju privlačnega, a varnega utripa mesta.

Več o implementaciji, priročnikih za lokalne skupnosti in evalvacijskih študijah STAD modela je dostopno na uradni spletni strani evropske mreže STAD in Europe (https://stadineurope.eu/) ter v zbirki dobrih praks EMCDDA Xchange (https://www.emcdda.europa.org/best-practice/xchange/stad_en).

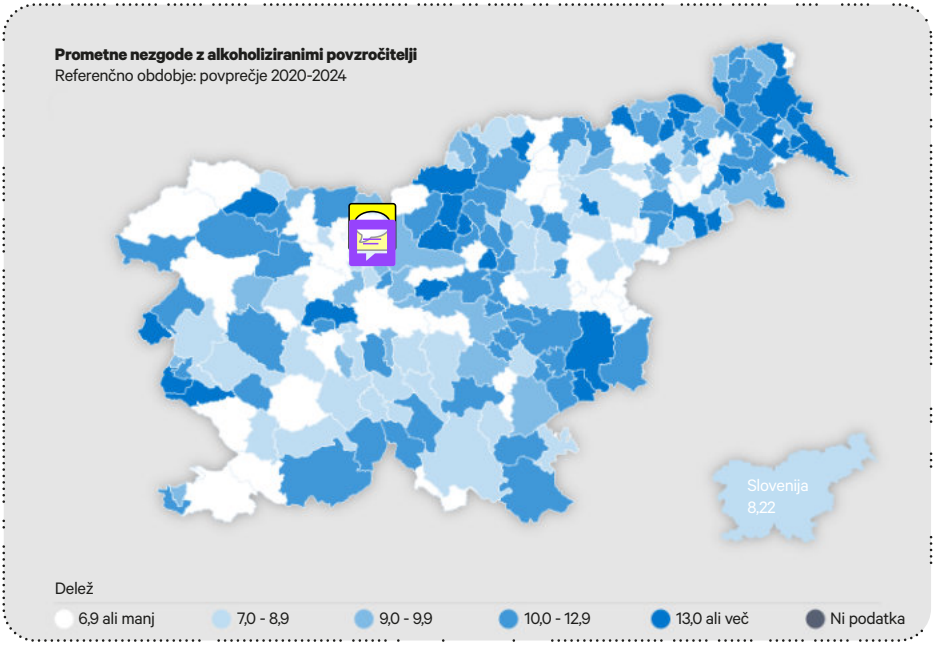
SKUPNOSTNI PRISTOP – LOKALNA SKUPNOST KOT DEL REŠITVE

ALKOHOL – IZZIV LOKALNE SKUPNOSTI IN LOKALNEGA RAZVOJA

Težave, povezane z alkoholom, se najizraziteje kažejo prav v lokalnem okolju: prometne nesreče, nasilje v družini, kriminal in kršitve javnega reda, zastrupitve, prezgodnje umrljivosti ter dolgoročne zdravstvene in socialne posledice škodljive rabe alkohola. Zato se tudi najuspešnejši odzivi na te izzive oblikujejo na lokalni ravni, kjer so posledice najbolj vidne in kjer so hkrati na voljo ključni akterji za ukrepanje (Holder, H.; 1998. Pahor, M. (ur.); 2018).

Alkohol ni zgolj vprašanje osebne izbire, temveč **rezultat prepleta fizične dostopnosti, družbenih norm, ekonomskih dejavnikov in kulturnega okolja,** v katerem ljudje živijo. Mednarodne raziskave potrjujejo, da kombinacija teh dejavnikov pomembno vpliva na vzorce pitja in z njim povezano škodo (Roškar, idr. 2016). Prav zato je učinkovito ukrepanje mogoče **le z delovanjem na ravni celotnega sistema** – ne zgolj z osredotočanjem na posameznika.

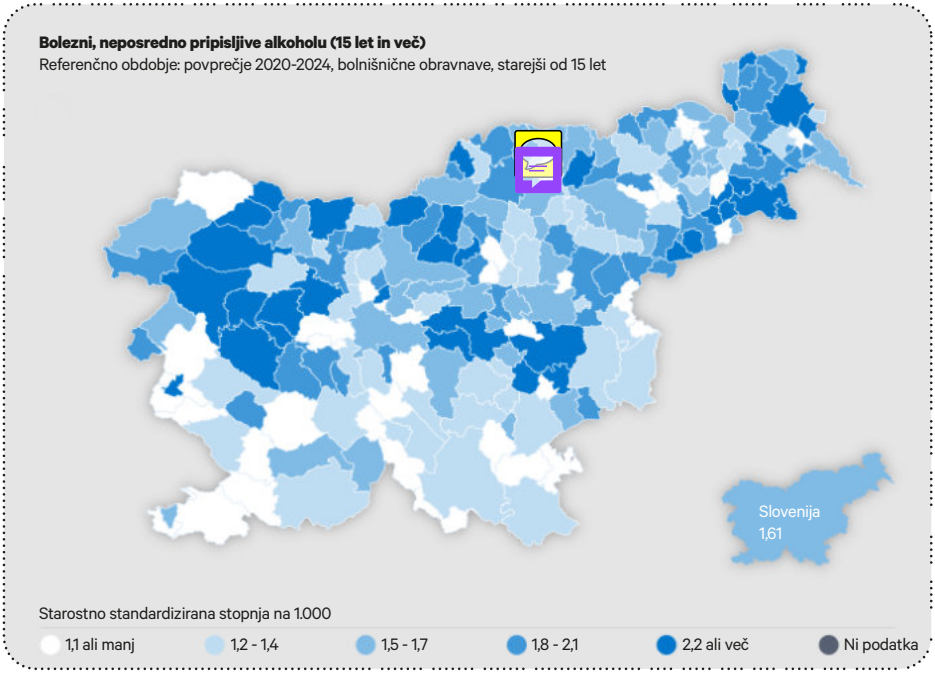
Za lokalne skupnosti to pomeni, da problematika alkohola ni zgolj zdravstveni ali socialni izziv, temveč tudi vprašanje kakovosti življenja, varnosti, razvoja in dolgoročne trajnosti skupnosti.



Slika 1: Visoko tvegano opijanje ob vsaj eni priložnosti v zadnjem letu, dostopno na https://obcine.nijz.si/tematske-karte/, april 2026

Zemljevid na sliki 1 prikazuje delež oseb, starih 15 let in več, ki so se v zadnjem letu vsaj enkrat visoko tvegano opile (zaužitje ≥ 60 g alkohola oz. ≥ 6 meric za moške in ≥ 40 g oz. ≥ 4 merice za ženske ob enkratni priložnosti). NIJZ opozarja, da tvegano pitje predstavlja hudo zdravstveno, socialno in finančno breme ter je glavni preprečljivi dejavnik za prezgodnje smrti, bolezni in nasilje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025a). Ker se vzorci med okolji razlikujejo, je preventive ključno načrtovati na ravni lokalne skupnosti.

Tudi mednarodne institucije alkohol obravnavajo kot kritičen javnozdravstveni problem, ki terja spremljanje porabe, škode in političnih odzivov (OECD, 2021; World Health Organization, 2024). Bibliometrična analiza globalnih trendov po letu 2010 potrjuje izrazit porast raziskav o skupnostnih strategijah, kjer se preprečevanje škode vse bolj povezuje s promocijo zdravja, primarno preventivo in javnozdravstvenim spremljanjem (Breznik, Hrovat Bukovšek in Štemberger Kolnik, 2026). To dodatno utemeljuje pomen oblikovanja ukrepov glede na specifike in potrebe posameznih lokalnih okolij.



Slika 2: Bolezni, neposredno pripisljive alkoholu, dostopno na https://obcine.nijz.si/tematske-karte/, april 2026

Zemljevid na sliki 2 prikazuje stopnjo bolnišničnih obravnav zaradi bolezni, neposredno pripisljivih alkoholu, na 1.000 prebivalcev, starih 15 let in več (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025b). Temnejši odtenki označujejo večje zdravstveno breme v občinah, kar potrjuje neposredno obremenitev zdravstvenega sistema. NIJZ navaja, da prekomerna raba alkohola povzroča zasvojenost ter več kot 60 različnih bolezni in stanj (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025b), Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2024) pa izpostavlja nujnost učinkovitih političnih in zdravstvenih odzivov na to problematiko.

Izrazite razlike med občinami utemeljujejo potrebo po lokalno prilagojenih ukrepih in medsektorskem povezovanju občin, zdravstva, šolstva, policije, delodajalcev in nevladnih organizacij. Oliveira idr. (2025) ugotavljajo, da so pri mladostnikih ključni prav lokalni pristopi, ki združujejo ozaveščanje, mobilizacijo skupnosti

ter okoljske ukrepe za zmanjševanje dostopnosti alkohola. Walmisley idr. (2024) ob tem poudarjajo, da celostni skupnostni pristopi učinkovito zmanjšujejo alkoholu pripisljivo škodo, če vključujejo politično podporo, lokalno vodenje ter načrte, prilagojene specifikam posameznega okolja.

Več informacij o stanju v vaši občini lahko najdete na portalu Zdravje v občini (NIJZ):

- Tematske karte – https://obcine.nijz.si/tematske-karte/
- Bolezni, neposredno pripisljive alkoholu – https://obcine.nijz.si/tematske-karte/2026/K4.4
- Prometne nezgode z alkoholiziranimi povzročitelji – https://obcine.nijz.si/tematske-karte/2026/K2.6

Zakaj je lokalna raven ključna?

Lokalna skupnost je prostor, kjer se prepletajo vsi ključni dejavniki, ki vplivajo na pitje alkohola: dostopnost prodajnih mest, gostinska ponudba, organizacija javnih prireditev, šolsko in družinsko okolje, delovna mesta ter možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa.

Občina ima zato pomembno vlogo, saj s svojimi odločitvami vpliva na:

- fizično dostopnost alkohola,
- družbene norme in sprejemljivost pitja,
- varnost v javnem prostoru,
- preventivne programe v šolah in skupnosti,
- povezovanje zdravstvenih, socialnih in varnostnih služb.

Čeprav občina sama ne more odpraviti vseh posledic škodljive rabe alkohola, lahko bistveno vpliva na okolje, v katerem se te posledice razvijajo.

»Občina, ki vlaga v zdravje in varnost, pošilja jasno sporočilo: tukaj nam je mar za ljudi.«

Skupnostni pristop: od posameznika k sistemu

Skupnostni pristop izhaja iz razumevanja, da učinkovito preprečevanje škodljive rabe alkohola zahteva usklajeno delovanje celotne skupnosti. Gre za dolgoročno sodelovanje med lokalno upravo, zdravstvenimi organizacijami, šolami, policijo, centri za socialno delo, nevladnimi organizacijami, delodajalci, gostinci, mediji in prebivalci (Pahor, (ur.); 2018).

Izhodišče je premik **od vprašanja »Kako spremeniti vedenje posameznika?« k vprašanju »Kako oblikovati okolje, ki zmanjšuje tveganja in spodbuja zdrave izbire?«.**

Tak pristop temelji na **treh ključnih stebrih:**

- podpora javnosti in izobraževanje,
- regulacija in lokalni predpisi,
- dosledno izvajanje ukrepov (Reynolds, (2003); Anderson in Baumberg, (2006)).

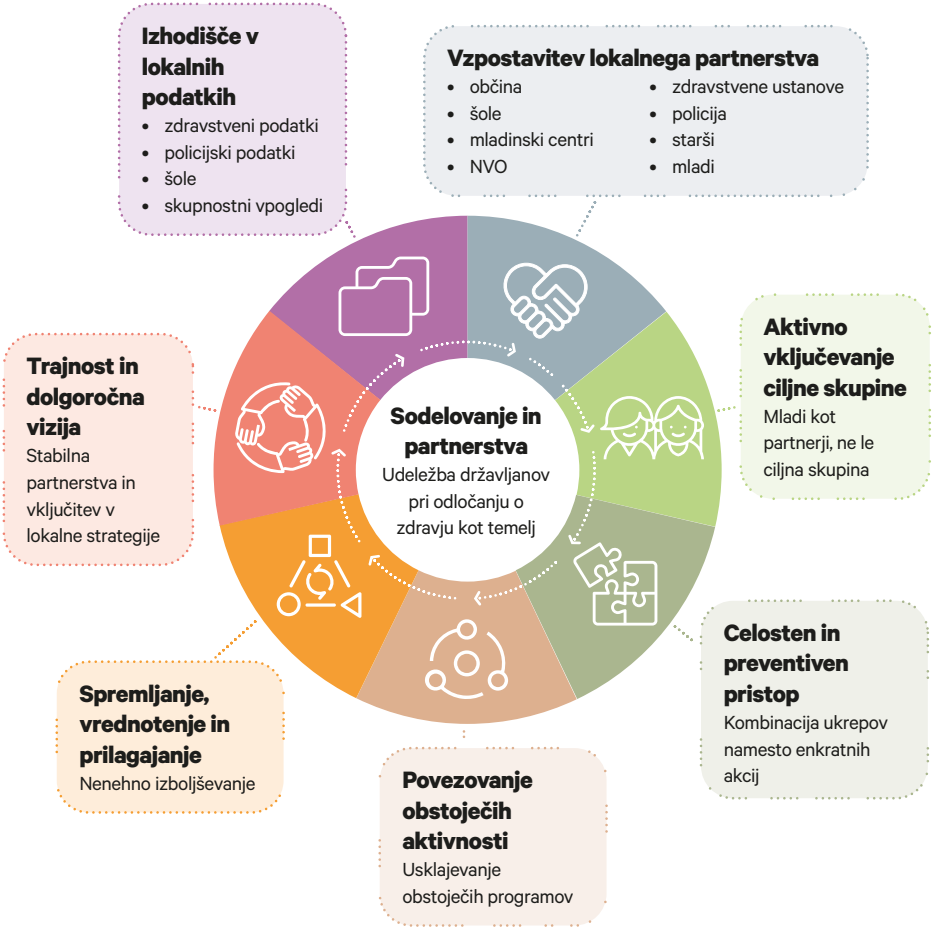
Dokazi jasno kažejo, da so ukrepi učinkoviti le, kadar so ti **trije stebri medsebojno usklajeni.** Zgolj zakonodaja brez izvajanja ali brez podpore skupnosti ne doseže želenih učinkov.

Od razpršenih aktivnosti k povezovalni lokalni politiki

V številnih občinah že obstajajo odlične preventivne aktivnosti: šolske delavnice, akcije za varnost v prometu, programi za mlade ter delo nevladnih organizacij in podpornih skupin. Vendar so ti ukrepi pogosto razpršeni in med seboj premalo povezani.

Učinkovita lokalna alkoholna politika in skupnostni pristop ne pomenita nujno uvajanja vedno novih ukrepov, temveč **več usklajenosti, strateškega sodelovanja in smiselnega povezovanja že obstoječih virov.**

Kako ta dinamični in prepleteni krog uspešno vzpostaviti v praksi, ponazarja spodnji model:



Slika 3: Model uspešnega skupnostnega pristopa in ključni stebri lokalne alkoholne politike. Župan in občinski svet delujeta kot krovna podpora, medtem ko je aktivno sodelovanje in vključevanje občanov (participacija) temelj za doseganje legitimnosti ter dolgoročnih učinkov.

Ključ do uspeha: Politična podpora in medsektorsko sodelovanje

Kot prikazuje zgornji model, se alkoholna problematika dotika skoraj vseh sfer življenja, zato zahteva usklajen odziv lokalnega partnerstva – od zdravstva in šolstva do policije, socialnih služb in nevladnega sektorja. Da pa bi ta krog nemoteno tekel, sta nujna dva pogoja (Holder, 1998; Pahor, 2018):

- **Jasna vizija in politična podpora:** Brez aktivnega vodstva župana in občinskega sveta tudi najboljši ukrepi ostanejo osamljeni otoki. Politična podpora daje lokalnemu partnerstvu (npr. LAS ali skupinam za krepitev zdravja) uradno legitimnost in stabilnost.
- **Prehod iz projektov v trajnost:** Namesto priložnostnih, enkratnih akcij model zahteva prenos preventivnih ukrepov v redne občinske proračune, lokalne strategije ter dolgoročne načrte.

Vključevanje skupnosti in ciljnih skupin (npr. mladih) kot enakovrednih partnerjev pri oblikovanju rešitev zagotavlja, da bodo sprejeti ukrepi v lokalnem okolju zares sprejeti, razumljeni in dolgoročno učinkoviti.

»Ko stopimo skupaj, preventiva postane del kulture, ne le projekt na papirju.«

Učinkovitost ukrepov in pomen dokazov

Mednarodne raziskave potrjujejo, da so najučinkovitejši ukrepi tisti, ki zmanjšujejo dostopnost alkohola, urejajo okolje pitja in dosledno izvajajo zakonodajo (Babor, idr. 2010). Mednje sodijo omejitve prodaje, nadzor nad starostnimi omejitvami, regulacija gostinske ponudbe ter ukrepi na področju vožnje pod vplivom alkohola.

Nasprotno pa enkratne izobraževalne aktivnosti brez sistemske podpore praviloma nimajo dolgotrajnega vpliva na vedenje. Zato sodobne strategije poudarjajo kombinacijo regulacije, okoljskih ukrepov in doslednega izvajanja.

Minimalni paket lokalne alkoholne politike

Ker lokalne skupnosti pogosto delujejo z omejenimi viri, je smiselno začeti z naborom ključnih, dokazano učinkovitih ukrepov:

1. **Izvajanje:**
- dosledno uveljavljanje starostnih omejitev,
- nadzor nad strežbo opitim osebam,
- nadzor nad javnim redom v povezavi z alkoholom.

2. **Regulacija:**
- omejevanje gostote prodajnih mest,
- nadzor nad urami prodaje,
- omejevanje dostopnosti na občutljivih lokacijah (šole, prireditve).

3. **Podpora javnosti:**
- informiranje staršev in mladih o tveganjih,
- medijsko ozaveščanje in oblikovanje lokalne agende,
- krepitev družbenih norm, ki ne spodbujajo tveganega pitja.

Takšen minimalni paket omogoča, da se lokalna politika začne izvajati realno, postopno in učinkovito.

»Velike spremembe se začnejo z majhnimi, pametnimi odločitvami, ki pogosto ne stanejo nič.«

Opolnomočenje skupnosti in vloga voditeljstva

Uspeh lokalne alkoholne politike je močno odvisen od mobilizacije skupnosti. Ključno vlogo ima politično in strokovno voditeljstvo, ki omogoča:

- povezovanje deležnikov,
- vzpostavitev lokalnih koordinacijskih struktur,
- stalno komunikacijo z javnostjo,
- vključevanje medijev in civilne družbe.

Ko so lokalni akterji povezani, se problematika alkohola začne obravnavati kot skupni izziv skupnosti, ne kot izoliran problem posameznih institucij. S tem se krepi tudi zavedanje, da ima vsak deležnik – od občine do šol, policije, gostincev in prebivalcev – pomembno vlogo pri oblikovanju okolja.

Od ukrepov k skupnosti

Skupnostni pristop pomeni dolgoročno, usklajeno in dokazano učinkovito delovanje, ki presega posamezne projekte. Njegova moč ni v enem ukrepu, temveč v povezovanju ukrepov, institucij in ljudi.

Ko lokalna skupnost sprejme alkohol kot razvojni, varnostni in družbeni izziv, ne le zdravstveni problem, lahko bistveno vpliva na kakovost življenja svojih prebivalcev. Tak pristop vodi v bolj varne, povezane in odporne skupnosti, v katerih je zdrava izbira tudi najlažja izbira.

“Začetek ni v popolnosti, temveč v odločitvi, da se ukrepa v okviru možnega.”

KAJ LAHKO LOKALNA SKUPNOST DOSEŽE S SKUPNOSTNIM PRISTOPOM?

- **bolj povezano sodelovanje med občino, zdravstvom, šolami, policijo, centrom za socialno delo in nevladnimi organizacijami;**
- **zgodnejše prepoznavanje tveganj ter hitrejše usmerjanje ljudi do ustrezne pomoči;**
- **manj tveganega pitja med mladimi in več zdravih možnosti za preživljanje prostega časa;**
- **večjo prometno varnost ter manj nasilja in drugih škodljivih posledic alkohola;**
- **boljšo podporo družinam in ranljivim skupinam;**
- **učinkovitejšo uporabo obstoječih virov in večji učinek že obstoječih programov;**
- **bolj zdravo, varno in povezano lokalno skupnost.**

KLJUČNA PODROČJA UKREPANJA V "KUHARICI" Z RECEPTI

Celovit pristop k zmanjševanju škode zaradi alkohola vključuje sedem medsebojno povezanih področij, ki se nanašajo na izzive, ki jih lahko posamezni recept oz. njihov skupek v lokalni skupnosti rešuje. V nadaljevanju je teh sedem kategorij podrobneje predstavljenih, pri vsaki pa so opredeljeni konkretni preventivni recepti, ki vam bodo pomagali pri vzpostavljanju zdrave lokalne skupnosti.

Ključna področja ukrepanja

Celovit pristop k zmanjševanju škode zaradi alkohola vključuje sedem medsebojno povezanih področij.

I **Dostopnost alkohola in okolje pitja** — regulacija in nadzor

Ukrepanje na področju prodajnih mest, cenovne politike, ur prodaje in nadzora nad dostopnostjo alkohola dokazano vpliva na zmanjšanje škodljive rabe.

II **Tvegano pitje med mladimi** — preventivni programi po šolah

Preprečevanje zgodnjega začetka pitja in zmanjševanje tveganega vedenja zahteva sodelovanje šol, družin in skupnosti.

III **Pitje alkohola v odrasli populaciji** — promocija zdravja na delovnem mestu

Ključno je zgodnje prepoznavanje tveganega pitja ter dostop do kratkih intervencij in podpore.

IV **Alkohol in družina** — krepitev starševskih kompetenc

Družina je ključni prostor oblikovanja vedenjskih vzorcev in pogosto tudi prvi prostor, kjer se kažejo posledice škodljive rabe alkohola.

V **Alkohol in varnost v skupini** — varnost v prometu in javnih prostorih

Alkohol je pomemben dejavnik tveganja za nasilje, prometne nesreče in motnje javnega reda.

VI **Ranljive skupine in alkohol** — ciljno prilagojeni programi

Posebno pozornost potrebujejo mladi odrasli, starejši, socialno izolirani, brezposelni, osebe v stresnih poklicih in osebe v procesu okrevanja.

VII **Sistem in politika** — lokalni akcijski načrt

Trajnostni učinki so mogoči le ob jasni strategiji, politični podpori, medsektorskem sodelovanju in dolgoročnem načrtovanju.

I. Dostopnost alkohola in okolje pitja

Dostopnost alkohola in širši okoljski dejavniki pomembno vplivajo na vzorce pitja ter na obseg škodljivih posledic za zdravje, varnost in kakovost življenja prebivalcev. Sodobni javnozdravstveni pristopi poudarjajo, da pitje alkohola ni zgolj individualna odločitev posameznika, temveč je tesno povezano z okoljem, v katerem posameznik živi, se izobražuje, dela in preživlja prosti čas. Na vedenje vplivajo razpoložljivost alkohola, njegova cenovna dostopnost, družbene norme, promocija alkohola in stopnja regulacije v lokalnem okolju.

Raziskave kažejo, da okolje, v katerem je alkohol lahko dostopen, cenovno ugoden in družbeno sprejet, spodbuja večjo porabo alkohola ter povečuje tveganje za škodljive posledice. Teixeira idr. (2015) so ugotovili, da mladi dostopnost alkohola prepoznavajo kot pomemben okoljski dejavnik, ki vpliva na pitje. Auchincloss idr. (2022) so pokazali, da je večja gostota prodajnih mest povezana z večjo pogostostjo pitja in večjo tedensko porabo alkohola, medtem ko večja oddaljenost od prodajnih mest prispeva k manjši porabi. Podobno so Martín-Turrero idr. (2022) ugotovili, da je večja gostota prodajnih mest v bližini šol povezana z večjo porabo alkohola med mladimi in odraslimi ter z večjim tveganjem za vožnjo pod vplivom alkohola in poškodbe.

Pomembna je tudi družbena vidnost alkohola, saj je ta v lokalnih skupnostih pogosto razumljen kot samoumeven del športnih, kulturnih in drugih družbenih dogodkov, kar krepi njegovo normalizacijo. Maksimov idr. (2023) ugotavljajo, da življenje v okoljih z manj vidno porabo alkohola zmanjšuje verjetnost individualnega pitja, Dimova idr. (2023) pa opozarjajo, da razpoložljivost, dostopnost in vidnost alkohola ustvarjajo permisivna okolja, ki pitje spodbujajo.

Poleg fizične dostopnosti je pomembna tudi cenovna dostopnost alkohola. Moore idr. (2022) so pokazali, da je višja cena alkohola povezana z nižjo dnevno porabo, Rehm idr. (2022) pa ugotavljajo, da zvišanje obdavčitve in zmanjšanje razpoložljivosti alkohola pomembno prispevata k zmanjšanju letne porabe alkohola na prebivalca. Babor idr. (2022) zato obdavčitev alkohola uvrščajo med učinkovite javnozdravstvene ukrepe.

V lokalnih skupnostih je zato pomembno naslavljati preveliko dostopnost alkohola, prodajo alkohola na javnih dogodkih, dostopnost mladoletnim, cenovno ugodnost alkoholnih pijač in promocijo alkohola v javnem prostoru. Ukrepi naj ne bodo usmerjeni le v omejevanje, temveč v oblikovanje odgovornejšega prodajnega, storitvenega in družbenega okolja. Ključno je sodelovanje občin, zdravstvenih ustanov, NIJZ, šol, policije, inšpekcijskih služb, gostincev, trgovcev, organizatorjev prireditev, nevladnih organizacij in lokalnih medijev. Celosten pristop, ki hkrati naslavlja dostopnost, ceno, družbene norme in odgovornost lokalnih deležnikov, lahko pomembno prispeva k zmanjševanju škodljive rabe alkohola ter k varnejši in bolj zdravi skupnosti.

Za vzpostavitev odgovornega okolja in jasnih prodajnih okvirov so na voljo naslednji recepti:

3 Odgovorna prodaja alkohola na prireditvah ★★★★
5 Zabava brez alkohola ★★☆☆
6 Organizacija športnih dogodkov brez alkohola ★★☆☆
10 Celostni model “Rastemo z zgledom” ★★★★
12 Preventiva v nosečnosti ★★☆☆
13 Preventivne delavnice za mladostnike ★★½☆
17 Alkohol na delovnem mestu ★★★☆
19 Podpora mladim odraslim ★★★☆
20 Preventiva za odrasle ★★☆☆
22 Podpora kampanjam za ozaveščanje na lokalni ravni ★★☆☆
23 Selektivna preventiva za ranljive skupine ★★★☆
24 Odprti prostori za mlade ★★★☆

II. Mladi in alkohol

Tvegano pitje alkohola med mladimi predstavlja pomemben javnozdravstveni in družbeni izziv, ki zahteva zgodnje, sistematično in celostno preventivno delovanje lokalnih skupnosti. Obdobje odraščanja je ključno za oblikovanje zdravih navad, odnosa do alkohola in vedenjskih vzorcev, ki se lahko prenesejo tudi v odraslost. Pitje alkohola med mladimi zato ni le individualna izbira, temveč je povezano z vplivom vrstnikov, družinskim okoljem, dostopnostjo alkohola, družbenimi normami, možnostmi za kakovostno preživljanje prostega časa ter širšim lokalnim okoljem.

Po izsledkih raziskav je zgodnji začetek pitja alkohola eden pomembnih napovednikov kasnejšega tveganega pitja in večje porabe alkohola. Sjödin idr. (2024) so v longitudinalni študiji med švedskimi mladostniki ugotovili, da je zgodnja raba alkohola napovedovala višje ravni pitja in večjo verjetnost tveganega pitja že dve leti pozneje. Zgodnji stik z alkoholom je povezan tudi z razvojnimi in zdravstvenimi tveganji. Sistematični pregled kaže, da lahko raba alkohola v adolescenci vpliva na razvoj možganov in povečuje tveganje za kasnejše motnje zaradi uživanja alkohola (Istiqomah, 2022), nevrobiološke raziskave pa potrjujejo vpliv alkohola na možganske strukture, povezane s samokontrolo, odločanjem in uravnavanjem vedenja (Sontate idr., 2021).

Tvegano pitje med mladimi je pogosto povezano tudi z duševnimi stiskami, impulzivnim vedenjem, uporabo drugih psihoaktivnih snovi in izpostavljenostjo nasilju. Tackaberry-Giddens idr. (2023) so ugotovili, da so mladi, ki so začeli piti pred 14. letom, pogosteje poročali o težavah z duševnim zdravjem, uporabi psihoaktivnih snovi ter izpostavljenosti kriminalu in nasilju. Novejše raziskave dodatno potrjujejo povezave med rabo alkohola, anksioznostjo, depresijo in impulzivnim vedenjem (Mitincu-Caramfil idr., 2025). Pomembna je tudi povezanost alkohola z nasiljem: Benedetti idr. (2022) so pokazali, da alkoholna zastrupitev in pogosta uporaba alkohola povečujeta verjetnost nasilnega vedenja, Shubina idr. (2023) pa povezavo med nevarnim pitjem in nasiljem v intimnih odnosih.

V lokalnih skupnostih je zato treba posebej naslavljati zgodnji začetek pitja, opijanje ob koncih tedna, alkohol kot samoumeven del mladinske zabave, pritisk vrstnikov, mešanje alkohola z energijskimi pijačami ter povezavo med alkoholom in nasiljem. Učinkovita preventiva vključuje sodelovanje občin, šol, zdravstvenih domov, mladinskih centrov, športnih in kulturnih društev, centrov za socialno delo, policije, nevladnih organizacij, staršev ter vrstniških voditeljev. Celosten pristop, ki krepi socialne in čustvene veščine mladih, podpira starše, ponuja privlačne alternative za prosti čas brez alkohola ter omejuje dostopnost alkohola, pomembno prispeva k varnejšemu in bolj zdravemu odraščanju.

Za zaščito mladih in krepitev preventivnih okolij uporabite naslednje recepte:

3	Odgovorna prodaja alkohola na prireditvah	★★★★
4	Nadzor prodaje in točenja alkohola mladoletnim	★★★☆
5	Zabava brez alkohola	★★☆☆
8	Preventiva na lokalnih dogodkih	★★☆☆
10	Celostni model rastemo z zgledom	★★★☆
13	Preventivne delavnice za mladostnike	★★½☆
19	Podpora mladim odraslim	★★★☆
22	Podpora kampanjam za ozaveščanje na lokalni ravni	★★☆☆
23	Selektivna preventiva za ranljive skupine	★★★☆
24	Odprti prostori za mlade	★★★☆

III. Alkohol v odrasli populaciji

Pitje alkohola v odrasli populaciji predstavlja pomemben javnozdravstveni in družbeni izziv, saj je raba alkohola pri odraslih pogosto družbeno sprejeta in v številnih okoljih normalizirana. Alkohol se lahko pojavlja kot del druženja, prostočasnih aktivnosti, delovnih ritualov ali kot način spoprijemanja s stresom, utrujenostjo in življenjskimi obremenitvami. Prav zaradi te normalizacije tvegani vzorci pitja pogosto ostajajo spregledani ali podcenjeni, čeprav lahko pomembno vplivajo na zdravje posameznika, družinske odnose, delovno zmožnost, prometno varnost in kakovost življenja v skupnosti.

Odrasli pri tem niso pomembni le kot posamezniki z lastnimi zdravstvenimi tveganji, temveč tudi kot starši, partnerji, zaposleni, skrbniki in zgledi mlajšim generacijam. Njihovo vedenje pomembno prispeva k oblikovanju socialnih norm, povezanih z rabo alkohola. Raziskave kažejo, da se motivi za pitje spreminjajo skozi življenjski potek. Bakkali idr. (2023) ugotavljajo, da pri mlajših odraslih prevladuje pitje zaradi zabave, vznemirjenja in socialnih izkušenj, v srednji odraslosti pridobiva pomen socialna identiteta pivca, pri starejših odraslih pa so izrazitejši motivi spoprijemanje s stresom, negativnimi čustvi in zmanjšanim psihološkim blagostanjem.

Pomen preventivnega delovanja potrjujejo tudi ugotovitve, da težave, povezane z alkoholom, ne nastajajo le pri osebah z odvisnostjo, temveč tudi pri odraslih, ki alkohol pijejo na tvegan ali škodljiv način (Wilczyński idr., 2013). Behrendt idr. (2021) opozarjajo, da imajo odrasli srednjih let in starejši odrasli s tveganim pitjem značilne zdravstvene profile, zato potrebujejo bolj ciljno usmerjene preventivne pristope. Pri tem je pomembno upoštevati tudi psihosocialne dejavnike. Boumans idr. (2022) ugotavljajo, da je osamljenost pri starejših odraslih pomembno povezana s pitjem alkohola, kar kaže na pomen socialne vključenosti in podpornih odnosov.

V lokalnih skupnostih je zato treba naslavljati normalizacijo pitja v prostem času in na delovnem mestu, pitje kot odziv na stres, zgodnje znake izgorevanja, osamljenost ter pomanjkanje podpornih mrež. Učinkovit pristop vključuje sodelovanje zdravstvenih ustanov, delodajalcev, socialnih služb, nevladnih organizacij, lokalnih skupnosti in drugih akterjev. Preventiva naj bo usmerjena predvsem v zgodnje prepoznavanje tveganih vzorcev, promocijo zdravja na delovnem mestu, krepitev duševnega blagostanja ter ustvarjanje podpornega okolja, ki odraslim omogoča bolj zdrave izbire, ne le v (potencialno) odvisnost.

Za ozaveščanje odraslih in spodbujanje zdravega življenjskega sloga so oblikovani naslednji recepti:

3 Odgovorna prodaja alkohola na prireditvah ★★★★
5 Zabava brez alkohola ★★☆☆
8 Preventiva na lokalnih dogodkih ★★☆☆
9 Intervencije za voznike 0,0 ★★☆☆
10 Celostni model rastemo z zgledom ★★★★
14 Preventivne delavnice in programi za starše ★★☆☆
16 Ozaveščanje delovno aktivne populacije ★★☆☆
17 Alkohol na delovnem mestu ★★★☆
18 Prometna preventiva za zaposlene ★★☆☆
20 Preventiva za odrasle ★★☆☆
22 Podpora kampanjam za ozaveščanje na lokalni ravni ★★☆☆

IV. Alkohol in družina

Družina je eno najpomembnejših okolij, v katerem se oblikujejo vedenjski vzorci, vrednote, stališča in načini soočanja z vsakodnevnimi obremenitvami. Odnos do alkohola v družinskem okolju je zato posebej pomemben, saj lahko družina deluje kot varovalni dejavnik ali kot dejavnik tveganja za razvoj škodljivih vzorcev pitja. Alkohol ne vpliva le na posameznika, ki pije, temveč pomembno posega tudi v odnose med družinskimi člani in vpliva nakakovost družinskega življenja, občutek varnosti, čustveno klimo v družini in razvoj otrok.

Raziskave potrjujejo, da tvegana raba alkohola pomembno vpliva na družinsko delovanje in dobrobit družinskih članov. Lund idr. (2020) so ugotovili, da je materino pitje povezano z vedenjskimi in čustvenimi težavami pri otrocih, pri čemer imajo pomembno vlogo družinski konflikti in kakovost starševstva. Keller idr. (2005) dodatno pojasnjujejo, da problematično pitje povečuje partnerske konflikte, ti pa lahko prispevajo k manj učinkovitemu starševstvu in slabši prilagojenosti otrok. To kaže, da alkohol v družini ne deluje le neposredno, temveč tudi z napetostjo, slabšo komunikacijo in zmanjšano starševsko odzivnostjo.

(Tvegana) raba alkohola prizadene tudi partnerje in druge družinske člane. Laslett idr. (2024) opozarjajo, da škoda zaradi pitja bližnje osebe pomembno obremenjuje zdravje, blagostanje in vsakdanje življenje družinskih članov. Thornburg idr. (2022) ugotavljajo, da zaznava partnerja kot problematičnega pivca zmanjšuje subjektivno kakovost zdravja. Med posledicami se pogosto pojavljajo psihične stiske, finančne obremenitve, prikrito nasilje in zmanjšan občutek varnosti. Willoughby idr. (2021) ter Chinnusamy idr. (2021) opozarjajo na povezanost alkohola z nasiljem v družini in psihološkimi obremenitvami družinskih članov.

V lokalnih skupnostih je zato pomembno naslavljati medgeneracijski prenos tveganega pitja, pitje kot del družinskih praznovanj, prikrito nasilje, duševne stiske, osamljenost in socialno-ekonomsko ranljivost. Preventivne aktivnosti naj vključujejo zgodnje prepoznavanje tveganega pitja, podporo staršem, krepitev starševskih kompetenc, izboljšanje partnerske komunikacije, podporne skupine za družinske člane ter informiranje o vplivu alkohola na otrokovo dobrobit. Ključno je povezano delovanje zdravstvenih domov, patronažne službe, centrov za socialno delo, vrtcev, šol, nevladnih organizacij, programov za duševno zdravje in zasvojenosti, občin, policije ter drugih lokalnih akterjev.

Za podporo družinam in ustvarjanje varnih družinskih okolij so na voljo naslednji recepti:

10 Celostni model Rastemo z zgledom ★★★★
11 Družinska preventiva kot ena ključnih naložb ★★★☆
12 Preventiva v nosečnosti ★★☆☆
14 Preventivne delavnice in programi za starše ★★☆☆
22 Podpora kampanjam za ozaveščanje na lokalni ravni ★★☆☆

V. Alkohol in varnost v skupnosti

Raba alkohola pomembno vpliva na varnost v skupnosti, saj ne ogroža le zdravja posameznika, temveč tudi širše socialno okolje, medosebne odnose, javni red, prometno varnost in občutek varnosti prebivalcev. Alkohol lahko zmanjšuje presojo, samonadzor in sposobnost odgovornega odločanja, zato povečuje tveganje za impulzivno, agresivno in drugo tvegano vedenje. Marzan idr. (2022) ugotavljajo, da imajo posamezniki s tveganim pitjem večjo verjetnost za antisocialna vedenja, pri visokorizičnem pitju pa se tveganje še izraziteje poveča.

Povezava med alkoholom in nasiljem je posebej pomembna tako v družinskem kot v javnem prostoru. Willoughby idr. (2021) poročajo, da je nasilje v družini, povezano z alkoholom, pomemben vir ogroženosti, zlasti za ženske. Na raven varnosti vpliva tudi dostopnost alkohola. Wright idr. (2021) navajajo, da je povečanje števila prodajnih mest za alkohol povezano z večjo pojavnostjo družinskega nasilja, kar kaže, da prostorska in regulativna politika na lokalni ravni ni le ekonomsko, temveč tudi varnostno in javnozdravstveno vprašanje.

Pomembno področje ogrožanja predstavlja promet. Love idr. (2023) so ugotovili, da so prometne nesreče, povezane z alkoholom, pogostejše v večernih in nočnih urah, kombinacija alkohola in prehitre vožnje pa izrazito poveča tveganje za smrtni izid. Varnostna tveganja se povečajo tudi v času nočnega življenja, javnih prireditev, športnih dogodkov in praznikov, ko je poraba alkohola pogosto večja. Zahnow idr. (2022) ugotavljajo, da daljše zadrževanje v nočnem življenju in obiskovanje več prizorišč povečujeta tveganje za izpostavljenost nasilju, Ejrnæs in Scherg (2022) pa opozarjata, da omejevanje odpiralnega časa nočnega življenja lahko zmanjšuje nasilno kriminaliteto.

V lokalnih skupnostih je zato treba naslavljati vožnjo pod vplivom alkohola, nasilje v družini in javnem prostoru, vandalizem, motnje javnega reda, varnost nočnega življenja ter večjo obremenitev urgentnih in varnostnih služb. Učinkovita preventiva vključuje povezano delovanje občin, policije, zdravstvenih domov, centrov za socialno delo, urgentnih služb, lokalnih svetov za preventivo v cestnem prometu, organizatorjev prireditev, gostincev, nevladnih organizacij in lokalnih medijev. Celosten pristop naj združuje ozaveščanje, nadzor nad prodajo alkohola, varnostne ukrepe na prireditvah, preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola ter zgodnje prepoznavanje nasilja in drugih tveganih vedenj.

Varno in urejeno okolje v skupnosti zagotavljajo ti preizkušeni recepti:

3	Odgovorna prodaja alkohola na prireditvah	★★★★
8	Preventiva na lokalnih dogodkih	★★☆☆
9	Intervencije za voznike 0,0	★★☆☆
15	Delavnice za strokovne delavce	★★☆☆
16	Ozaveščanje delovno aktivne populacije	★★☆☆
17	Alkohol na delovnem mestu	★★★☆
18	Prometna preventiva za zaposlene	★★☆☆
20	Preventiva za odrasle	★★☆☆
22	Podpora kampanjam za ozaveščanje na lokalni ravni	★★☆☆
23	Selektivna preventiva za ranljive skupine	★★★☆
24	Odprti prostori za mlade	★★★☆

VI. Alkohol in ranljive skupine

Alkohol ne prizadene vseh skupin prebivalstva na enak način. Nekateri posamezniki in skupine so zaradi svojih življenjskih okoliščin, socialnega položaja, starosti, zdravstvenega stanja ali poklicnih obremenitev bolj izpostavljeni tveganju za razvoj težav, povezanih z alkoholom. Pri teh skupinah ranljivost ni nujno povezana le z večjo količino popitega alkohola, temveč tudi z večjo izpostavljenostjo stresu, osamljenosti, socialni izključenosti, negotovosti, brezposelnosti, poklicnim obremenitvam ter omejenemu dostopu do podpore. Zato je pri načrtovanju preventivnih ukrepov pomemben prilagojen pristop, ki upošteva posebne potrebe, motive za pitje in življenjske okoliščine posameznih skupin (Weichselbaum idr., 2025).

Med pomembne ranljive skupine sodijo mladi odrasli in študenti, pri katerih je pitje alkohola pogosto povezano z družabnostjo, vrstniškimi normami, prehodom v samostojnejše življenje in prilagajanjem novemu okolju. Raziskave kažejo, da je raba alkohola med študenti pogosto visoka in stabilna tudi več let po vstopu v študijsko okolje (Ahuja idr., 2024), Messina idr. (2021) pa opozarjajo na visok delež študentov z visokotveganim pitjem. Pri tej skupini so zato pomembni ukrepi, ki krepijo socialno vključenost, duševno zdravje, zdrave načine obvladovanja stresa ter spreminjajo norme, ki opijanje prikazujejo kot običajen del študentskega življenja.

Posebno pozornost je treba nameniti tudi starejšim odraslim, zlasti osamljenim in socialno ranljivim. Salari idr. (2025) opozarjajo, da je osamljenost med starejšimi pogosta, alkohol pa lahko postane način spoprijemanja z žalovanjem, praznino ali dolgotrajno čustveno stisko. Weng idr. (2024) in Ortolá idr. (2024) poudarjajo, da so posledice pitja pri starejših lahko večje zaradi pridruženih bolezni, zdravil in socialne ranljivosti.

Med ranljive skupine sodijo tudi brezposelni, socialno ogroženi posamezniki ter zaposleni v zelo stresnih poklicih, zlasti zdravstveni delavci. Pri socialno ranljivih se pogosto pojavlja t. i. alkoholni paradoks škode, pri katerem so posledice pitja večje kljub enaki ali celo manjši rabi alkohola (Weichselbaum idr., 2025). Pri zdravstvenih delavcih pa poklicni stres, izmensko delo in izgorelost povečujejo tveganje za tvegano pitje (Halsall idr., 2023).

Učinkovita preventiva za ranljive skupine zahteva povezano delovanje zdravstvenih domov, centrov za krepitev zdravja, služb za duševno zdravje, centrov za socialno delo, zavodov za zaposlovanje, občin, nevladnih organizacij, univerz, študentskih domov, domov za starejše, delodajalcev in lokalnih skupnostnih mrež. Ključno je zgodnje prepoznavanje tveganj, zmanjševanje osamljenosti in socialnih neenakosti, krepitev podpornih odnosov ter omogočanje dostopne in nestigmatizirajoče pomoči.

Za krepitev mreže samopomoči in ciljno podporo ranljivim skupinam uporabite naslednje recepte:

7 Organizacija dogodka “Dan brez alkohola” ★★★☆
10 Celostni model Rastemo z zgledom ★★★☆
12 Preventiva v nosečnosti ★★☆☆
16 Ozaveščanje delovno aktivne populacije ★★☆☆
20 Preventiva za odrasle ★★☆☆
21 Podpora skupinam za samopomoč na področju alkohola ★★☆☆
22 Podpora kampanjam za ozaveščanje na lokalni ravni ★★☆☆
23 Selektivna preventiva za ranljive skupine ★★★☆
24 Odprti prostori za mlade ★★★☆

VII. Sistemski pristop k alkoholni preventivi

Učinkovito preprečevanje škode, povezane z alkoholom, zahteva več kot posamezne aktivnosti ali občasne kampanje. Potreben je urejen sistem, ki povezuje različne ukrepe, akterje in ravni odločanja. Lokalna skupnost ima pri tem pomembno vlogo, saj najbolje pozna potrebe prebivalcev, značilnosti okolja, ranljive skupine in konkretne izzive, ki se pojavljajo na terenu. Da bi bili ukrepi učinkoviti, pa morajo biti načrtovani, usklajeni, dolgoročni in podprti s podatki.

Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da zmanjševanje rabe alkohola zahteva na dokazih temelječe strategije, medsektorsko sodelovanje, krepitev zdravstvenega in socialnega sistema, razvoj informacijskih sistemov ter ustrezne vire za izvajanje ukrepov (World Health Organization, 2024a). Podobno pobuda SAFER med ključne učinkovite ukrepe uvršča omejevanje dostopnosti alkohola, preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola, dostop do presejanja in kratkih intervencij, omejevanje oglaševanja ter cenovne ukrepe, kot so davki in višje cene alkohola (World Health Organization, 2024a, 2026).

Raziskave potrjujejo, da so sistemski ukrepi pomembni za zmanjševanje rabe alkohola in z njim povezanih posledic. Kilian idr. (2023) ugotavljajo, da so višja obdavčitev alkohola, minimalna cena na enoto alkohola in omejevanje časovne dostopnosti povezani z zmanjšanjem skupne rabe alkohola. Rehm idr. (2022) dodatno kažejo, da kombinacija cenovnih ukrepov in omejevanja dostopnosti prispeva k zmanjšanju umrljivosti in alkoholno pogojenih neenakosti. Tudi regulacija gostote prodajnih mest za alkohol je povezana z zmanjšanjem čezmernega pitja in z alkoholom povezanih škod (Community Preventive Services Task Force, 2019).

Za lokalne skupnosti to pomeni, da morajo preventivne aktivnosti temeljiti na jasnem načrtu, povezovanju deležnikov in rednem spremljanju podatkov. Smiselna je priprava lokalnega akcijskega načrta, ki določa cilje, odgovorne izvajalce, časovnico, vire, kazalnike uspešnosti in način evalvacije. V takšno načrtovanje naj bodo vključeni občina, zdravstveni domovi, centri za krepitev zdravja, NIJZ, šole, centri za socialno delo, policija, nevladne organizacije, gostinci, organizatorji prireditev, delodajalci in lokalni mediji. Sistematično, povezano in podatkovno podprto delovanje omogoča, da ukrepi niso razpršeni, temveč usmerjeni v skupni cilj: manj škode zaradi alkohola ter bolj zdravo, varno in podporno lokalno okolje.

Za strateško povezovanje, spremljanje in dolgoročni razvoj lokalne politike so ključni naslednji recepti:

1. Integracija alkoholne politike v lokalni strateški razvoj ★★★★
2. Sprejetje/Dopolnitev občinskega odloka z vključitvijo prepovedi rabe alkohola na javnih mestih ★★★☆
4. Nadzor prodaje in točenja alkohola na prireditvah ★★★☆
24. Odprti prostori za mlade ★★★☆



!!

RECEPTI ZA MANJ ALKOHOLA v lokalni skupnosti



Pred vami je nabor receptov, razvrščenih v 7 ključnih področij ukrepanja glede na njihov primarni namen – vsak nagovarja primarni izziv, a lahko s svojimi učinki aktivno posegajo tudi na druga področja v skupnosti.



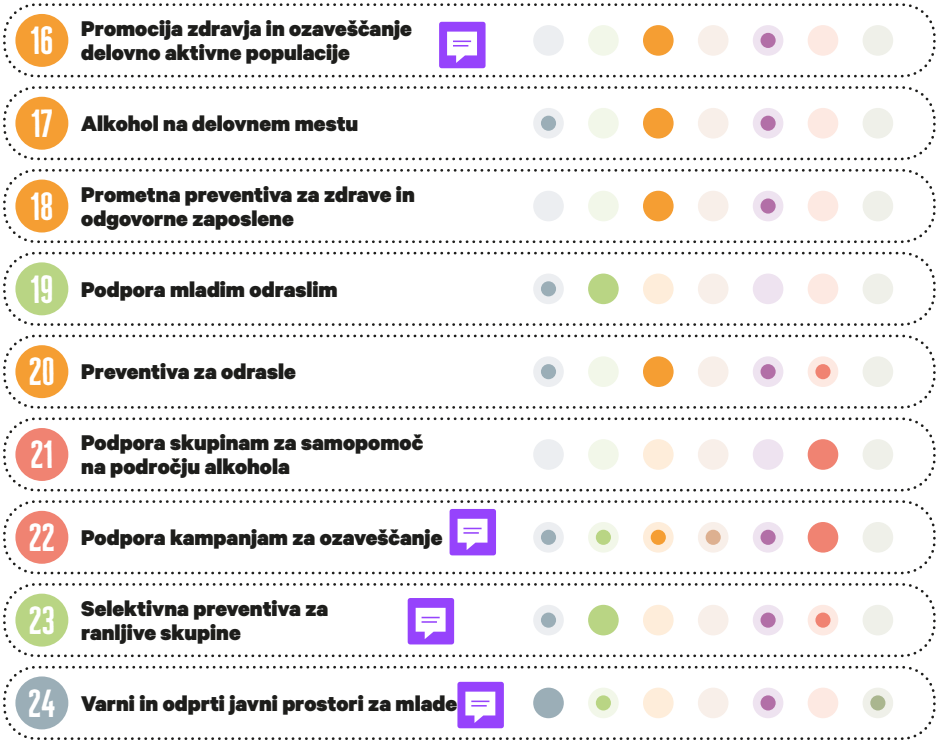
24
RECEPTOV

7
PODROČIJ

99
UČINKOVITIH PRIMEROV

0
IZGOVOROV ZA NEUKREPANJE


I
II
III
IV
V
VI
VII
1 Integracija alkoholne politike v lokalni razvoj
2 Občinski odlok o prepovedi rabe alkohola
3 Odgovorna prodaja alkohola na prireditvah
4 Nadzor prodaje in točenja alkohola mladoletnim
5 Zabava brez alkohola
6 Organizacija športnih dogodkov brez alkohola
7 Organizacija dogodka "Dan brez alkohola"
8 Preventiva na lokalnih dogodkih
9 Intervencije za voznike 0,0 in odgovorna strežba
10 Rastemo z zgledom: odgovorno v prometu od malih nog
11 Družinska preventiva kot ena ključnih naložb
12 Preventiva v nosečnosti
13 Preventivne delavnice za mladostnike
14 Delavnice za starše
15 Usposabljanje za strokovne delavce



Ključna področja

- I Dostopnost alkohola in okolje pitja
- II ~~Tvegano pitje med mladimi~~
- III ~~Pitje alkohola v odrasli populaciji~~
- IV Alkohol in družina
- V Alkohol in varnost v skupnosti
- VI Alkohol in ranljive skupine
- VII Sistemski pristop k alkoholni preventivi

- Primarno področje
- Sekundarno področje
- Ne posega na to področje

Področje:

Sistemski pristop k alkoholni preventivi



1. INTEGRACIJA ALKOHOLNE POLITIKE V LOKALNI STRATEŠKI RAZVOJ

Občina po meri zdravja: Vključitev odgovorne alkoholne politike v strateški razvoj skupnosti

Zahtevnost:
★★★★
Zelo zahtevno

Zahteva usklajevanje različnih sektorjev, politično voljo in dolgoročno vztrajnost.

Ukrep ne predstavlja posamezne akcije, temveč proces vgradnje preventivnih načel v krovne dokumente lokalne samouprave (npr. Strategija razvoja občine, Lokalni program za mlade, Strategija za zdravje). S tem občina v svoje pravilnike vključi jasna določila o omejevanju dostopnosti alkohola na javnih prireditvah, pogojevanju občinskih sredstev z odgovornim ravnanjem društev in vzpostavitvi stalnega telesa za koordinacijo preventive (npr. Lokalna akcijska skupina – LAS).

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
občinska uprava (župan/županja s strokovnimi službami)

Partnerji:
NIJZ (strokovno svetovanje), policija (podatki o varnosti), zdravstveni dom oz. center za krepitev zdravja – CKZ, šole, nevladne organizacije, lokalna društva, lokalni ponudniki turizma in gostinci.

Ciljna skupina

Odločevalci (občinski svetniki), vodje društev in organizacij, organizatorji javnih dogodkov ter posredno vsi prebivalci občine.

Izziv, ki ga naslavljamo

"Shizofrenost" lokalnega okolja: Občina na eni strani sofinancira preventivo v šolah, na drugi strani pa s proračunskimi sredstvi podpira velike veselice, kjer se alkohol nekontrolirano toči obiskovalcem (tudi mladim). Manjka poenotena vizija, ki bi povezala zdravje, varnost in razvoj lokalne skupnosti v logično celoto.

Nasveti za uspeh

- **Uporabite lokalne podatke:** Ne govorite o splošnih problemih Slovenije. Predstavite podatke o prometnih nesrečah in intervencijah zaradi alkohola v vaši občini. To prebudi pozornost odločevalcev.
- **Nagradite odgovornost:** Namesto zgolj prepovedi, v razpise za društva vključite merila – kdor organizira varen dogodek (npr. s ponudbo brezalkoholnih koktajlov in zagotovljenim prevozom), prejme več točk in višje financiranje.
- **Vključite vse resorje:** Alkoholna politika ni le stvar zdravstva. Vključiti se morata tudi turizem (promocija kakovosti namesto kvantitete) in gospodarstvo.
- **Bodite zgled:** Naj občinski protokoli in sprejemi postanejo prvi dogodki, kjer je pijača 0.0 standardna ponudba.

Pričakovani rezultati

- **Sistemska stabilnost:** Preventiva ni več odvisna od entuziazma posameznikov, ampak postane del občinskega proračuna in vizije.
- **Manj stroškov:** Dolgoročno zmanjšanje vandalizma, stroškov čiščenja javnih površin in zdravstvenih težav prebivalcev.
- **Večji ugled občine:** Občina se pozicionira kot varna, družinam prijazna in napredna destinacija.

VIRI →





Viri

Primera dobrih praks:

- Preventivna platforma - Lokalne skupnosti (https://www.google.com/search?q=https://www.preventivna-platforma.si/lokalne-skupnosti)
- Delovanje **Lokalnih akcijskih skupin (LAS) in LAS za preprečevanje zasvojenosti** v Sloveniji – mreža, ki jo koordinirajo občine. - https://nijz.si/publikacije/lokalne-akcijske-skupine-na-podrocju-preprecevanja-zasvojenosti/

Priročnik:
NIJZ – Priročnik za preprečevanje zlorabe alkohola v lokalnih skupnostih.

Dodatni viri:
WHO SAFER pobuda (Svetovna zdravstvena organizacija) za zmanjševanje škode zaradi alkohola.

Področje:

Sistemski pristop k alkoholni preventivi

2. OBČINSKI ODLOK O PREPOVEDI RABE ALKOHOLA

Sprejetje/dopolnitev občinskega odloka o javnem redu in miru z vključitvijo prepovedi rabe alkohola na javnih mestih

Zahtevnost:
★★★☆
Srednje zahtevno

Zahteva pripravo ali dopolnitev odloka s strani strokovnih služb občine, medresorsko usklajevanje (pravna služba, redarstvo, po potrebi policija) ter sprejem na občinskem svetu. Ključna je politična podpora odločevalcev in usklajenost deležnikov.

Priprava in sprejem dopolnitve Odloka o javnem redu in miru, s katero se jasno opredeli prepoved rabe alkohola na javnih mestih.

Predlagana formulacija člena:
Zaradi varovanja javnega reda in miru je prepovedano piti alkoholne pijače izven prostorov, ki so določeni za točenje alkoholnih pijač (npr. v ali pred prodajalnami in bencinskimi črpalkami, v parkih, na ulicah, otroških in športnih igriščih ter drugih javnih površinah).

Aktivnosti vključujejo:
- pregled obstoječega odloka in pravna analiza,
- priprava besedila dopolnitve,
- usklajevanje z relevantnimi službami,
- javna razprava (po potrebi),
- sprejem odloka na občinskem svetu,
- objava in začetek veljavnosti.

Koga vključujemo?

Izvajalec aktivnosti:
občinska uprava (priprava predloga) in občinski svet (sprejem odloka).

Strokovna podpora:
pravna služba občine, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), policija (po potrebi za uskladitev izvajanja).

Nadzorni organ na lokalni ravni:
občinsko ali medobčinsko redarstvo, policija (v okviru svojih pristojnosti).

Partnerji:
lokalni mediji, občinska glasila, vzgojno-izobraževalne institucije (osnovne in srednje šole, fakultete), športna društva in mladinske organizacije, nevladne in druge organizacije na področju zdravja in preventive.

Ciljna skupina

Primarna ciljna skupina: vsi prebivalci občine (občani in obiskovalci javnih površin).
Posebej izpostavljene skupine: mladi (zaradi preprečevanja zgodnjega in tveganega pitja), uporabniki javnih površin (parki, igrišča, mestna jedra), skupine z večjim tveganjem za javno pitje (npr. zbiranja pred trgovinami), organizatorji javnih dogodkov.
Namen: zaščita **širše skupnosti,** zlasti ranljivih skupin (otroci, mladostniki), ter izboljšanje kakovosti bivanja v javnem prostoru.

Izziv, ki ga naslavljamo

Naraščajoča prisotnost rabe alkohola na javnih mestih (v parkih, okolicah trgovin, na igriščih in drugih javnih površinah) v lokalnih skupnostih odpira vrsto kompleksnih izzivov. Ta pojav je neposredno povezan z motenjem javnega reda in miru, vandalizmom ter večjim občutkom nesprejetosti in zmanjšane varnosti med prebivalci, hkrati pa otroke in mladostnike neposredno izpostavlja škodljivim zgledom. Ključni problem je pogosto v neenotni ali nejasni lokalni ureditvi, ki občinskim redarskim službam otežuje dosledno in učinkovito ukrepanje na terenu. Pomanjkanje jasnih, usklajenih in izvršljivih pravil v javnem prostoru posledično vodi v večjo normalizacijo pitja alkohola na ulici, ki se v družbi začne napačno dojemati kot povsem sprejemljivo vedenje, s tem pa se dolgoročno rušijo temelji preventive in varovanja javnega zdravja.

Nasveti za uspeh

- **Jasna in nedvoumna formulacija odloka:** natančno opredeljeni "javni kraji", izjeme – prireditve, gostinski vrtovi.
- **Politična podpora in usklajenost:** zgodnje vključevanje odločevalcev (župan, svetniki).
- **Vključevanje javnosti:** javna razprava ⟶ večja legitimnost in sprejemanje.
- **Usposabljanje redarstva:** enotna interpretacija in izvajanje.
- **Postopno uvajanje:** najprej opozarjanje ⟶ nato sankcioniranje.
- **Vidna komunikacija ukrepa**
  - obvestilne table,
  - kampanje ("brez alkohola na igriščih"),
  - sodelovanje z lokalnimi mediji.
- **Povezava s preventivo:** programi za mlade, zdrave občine.

Pričakovani rezultati

Kratkoročni: Z uveljavitvijo jasnejših lokalnih pravil in večjo operativno učinkovitostjo se v začetni fazi izvajanja opazno poveča število uradno zaznanih in obravnavanih kršitev v javnem prostoru.
Srednjeročni: Z doslednim nadzorom na terenu se doseže opazno zmanjšanje rabe alkohola na javnih mestih, kar neposredno privede do upada vandalizma in motenj javnega reda in miru.
Dolgoročni: Uspešno izvajanje ukrepa trajno izboljša občutek varnosti med prebivalci, zmanjša izpostavljenost mladih škodljivim zgledom ter spremeni družbene norme v smeri manjše sprejemljivosti pitja na ulici.
Kazalniki uspešnosti: št. kršitev/leto, št. intervencij redarstva/policije, redno izvajanje anket o občutku varnosti, zaznana prisotnost alkohola na javnih površinah.







Viri

Primeri dobrih praks:
- občine Ptuj, Velenje, Kranj, Jesenice ipd.

Dodatni viri:
- **Zakon o varstvu javnega reda in miru (ZJRM-1)** – pravna podlaga za občinske odloke.
- **Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)** – publikacije o alkoholu in lokalnih ukrepih (npr. Alkohol v Sloveniji).
- **Smernice WHO/OECD** – učinkoviti ukrepi za zmanjševanje rabe alkohola.
- **Občinski odloki o javnem redu in miru** (PIRS, Lex Localis, občinske spletne strani).

Področje:

Alkohol in varnost v skupnosti

Pitje alkohola v odrasli populaciji

Tvegano pitje med mladimi

Dostopnost alkohola in okolje pitja

3. ODGOVORNA PRODAJA ALKOHOLA NA PRIREDITVAH

Odgovorna prodaja alkohola na športnih in javnih dogodkih – model skupnostne preventive

Zahtevnost:
★★★☆
(Zelo) zahtevno

več deležnikov (občine, gostinske ponudnike in strokovne institucije), usklajevanje z zakonodajo, usposabljanje in nadzor (informiranje, izobraževanje strežnega osebja in promocijo odgovornega ravnanja z alkoholom).

Ukrep predstavlja sistemski premik od »točenja za vsako ceno« k odgovornemu gostinstvu. Temelji na prenosu mednarodno priznanega skupnostnega modela STAD, ki namesto osredotočanja na posameznika spreminja celotno okolje, v katerem se alkohol prodaja in uživa. Njegov glavni namen na terenu je zmanjšati dostopnost alkohola mladoletnim in vidno opitim osebam na javnih dogodkih v občini, športnih dogodkih, koncertih in nenazadnje v gostinskih lokalih.

Občina pri tem nastopa kot koordinator in tesno sodeluje z zdravstvenimi ustanovami ter nevladnimi organizacijami, celotna intervencija pa deluje kot usklajen trikotnik treh stebrov:

1. **Usposabljanje (RBS – Responsible Beverage Service):** Prodajalci in strežno osebje z delavnicami pridobijo konkretne veščine odgovorne prodaje ter se naučijo zanesljivega prepoznavanja zgodnjih znakov opitosti.
2. **Sodelovanje in nadzor:** Občina, policija in inšpekcijske službe ne delujejo le kaznovalno, temveč partnersko spremljajo dogajanje na terenu ter podpirajo gostince pri spoštovanju zakonodaje.
3. **Ozaveščanje javnosti:** Organizatorji javnih prireditev in obiskovalci z lokalnimi kampanjami razumejo, da strožja pravila pri točenju niso »omejevanje zabave«, temveč skupno zagotavljanje varnosti za vse občane.

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
občina ali lokalni zdravstveni dom/NIJZ območna enota (v sodelovanju z občinskim SPV – Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu ali lokalno preventivno mrežo)

Partnerji:
NIJZ, policija, medobčinski inšpektorat, organizatorji športnih in kulturnih dogodkov, gostinci in upravljavci licenciranih objektov, športna društva in zveze, mladinski centri, lokalni mediji, nevladne organizacije na področju zdravja in preventive

Ciljna skupina

- Organizatorji športnih in javnih prireditev
- Lastniki gostinskih lokalov, prodajalci alkohola in organizatorji prireditev
- Strežno osebje, zaposleni v gostinstvu in varnostniki
- Mladi in mladi odrasli
- Splošna lokalna javnost
- Lokalni odločevalci

Izziv, ki ga naslavljamo

Slovenija ima visoko rabo alkohola in relativno tolerantne družbene norme do opijanja v javnosti. Alkohol je pogosto, kljub zakonskim omejitvam, lahko dostopen, tudi mladoletnim. Na športnih in javnih dogodkih ter v gostinskih lokalih prihaja do prekomerne in neodgovorne prodaje alkohola, neustrezne strežbe alkohola, tudi opitim osebam in mladoletnim. To povečuje tveganje za opijanje, nasilje, prometne nesreče, poškodbe in druge škodljive zdravstvene in družbene posledice.
Lokalne skupnosti pogosto nimajo usklajenega sistema za odgovorno prodajo alkohola, sodelovanje med deležniki pa je omejeno ali ad hoc. Potrebna je celostna skupnostna intervencija, ki povezuje izobraževanje, nadzor in ozaveščanje.

Nasveti za uspeh

- **Gostinci kot partnerji, ne nasprotniki:** Ključno je, da se lastniki lokalov, klubov, lokalna gostinska združenja in turistične organizacije ne počutijo napadene ali kaznovane. Predstavitev STAD modela kot orodje, ki lastnikom pomaga obvladovati težavne goste, preprečuje incidente (in kazni) ter zvišuje ugled lokalov.
- **Interaktivna in kakovostna usposabljanja (RBS):** Pozabite na suhoparna predavanja. Izvedite obvezne delavnice z igrami vlog, kjer osebje vadi, kako vljudno, a odločno zavrniti opitega gosta in preveriti starost mladostnika.
- **Uveljavljanje treh zlatih pravil:** Preko izobraževanj dosledno utrjujte tri jasne zaveze: brez točenja mladoletnim, brez točenja očitno opitim in aktivno preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola.
- **Podpora »z vrha« in zgodnje načrtovanje:** Ukrep potrebuje uradno podporo župana in občinskega sveta. Vključitev občine in policije že v fazi načrtovanja daje nadzoru preventivno legitimnost.
- **Sklenite formalne dogovore:** Ne zanašajte se na ustne dogovore. Z organizatorji dogodkov in gostinci podpišite pisne sporazume, model pa prilagodite lokalni kulturi pitja.
- **Izvajajte kontinuiran nadzor:** STAD ni enkratna praznična akcija. Redno spremljanje na terenu, vključno s skritimi nakupi za preverjanje prodaje mladoletnim, mora postati stalna lokalna praksa.
- **Komunicirajte ponosno in jasno:** Obiskovalcem dogodkov odločno sporočite: »Tukaj skrbimo za vašo varnost, zato opitim ne strežemo.« Ko javnost razume namen, se kultura varnosti takoj dvigne.
- **Sodelujte z lokalnimi mediji:** Medije vključite takoj, da ukrepu zagotovite javno podporo in poudarite, da je cilj občine varnost skupnosti, ne pa represivno kaznovanje.
- **Uporabljajte preverjena gradiva:** Celotno izvedbo in promocijo naslonite na uradna strokovna gradiva ter priporočila NIJZ, kar daje akciji nesporno strokovno težo.

Pričakovani rezultati

- Več gostinskih lokalov v lokalni skupnosti pozna in upošteva načela odgovorne strežbe alkohola.
- Boljša usposobljenost strežnega osebja za ravnanje v situacijah, povezanih z opitimi gosti.
- **Zmanjšanje prodaje alkohola mladoletnim in opitim osebam:** To je neposreden in merljiv učinek usposobljenega osebja in doslednega nadzora.
- Zmanjšanje tveganih situacij, povezanih z alkoholom (npr. opijanje, nasilje, vožnja pod vplivom alkohola).
- **Povečan občutek varnosti:** Večja verjetnost, da bodo športne dogodke in mestna središča obiskovale družine z otroki, saj se zmanjša število neprijetnih situacij zaradi opitih posameznikov.
- **Nižji stroški za skupnost:** Manj poškodb, povezanih z alkoholom, pomeni manj intervencij nujne medicinske pomoči in manj stroškov zaradi vandalizma (uničevanje javne lastnine).
- **Strokovna rast in večja družbena odgovornost lokalnih ponudnikov:** Gostinsko osebje postane bolj samozavestno pri reševanju konfliktnih situacij, kar dvigne nivo turistične in gostinske ponudbe v občini.

VIRI →





Viri

Povezava:
Stockholm Prevents Alcohol and Drug Problems (STAD) – https://stad.org/en

Dodatni viri:
- Responsible Beverage Service (RBS) model – Švedska
- WHO: Community action on alcohol
- NIJZ: Alkoholna politika in preventiva v Sloveniji
- Babor et al. (2010): Alcohol: No Ordinary Commodity
- Evropske dobre prakse skupnostne preventive alkohola

Možni slovenski kontakt:
Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)
www.nijz.si - Priročnik: Odgovorna strežba alkohola – priročnik za izobraževanje strežnega osebja (https://nijz.si/publikacije/odgovorna-strezba-alkohola-prirocnik-za-izobrazevanje-streznega-osebja/) in druga strokovna gradiva NIJZ o alkoholu in zmanjševanju rabe alkohola

4. NADZOR PRODAJE IN TOČENJA ALKOHOLA MLADOLETNIM

Vzpostavitev lokalnega dogovora z gostinci in trgovci ter okrepljen nadzor za dosledno preprečevanje prodaje in točenja alkohola osebam, mlajšim od 18 let.

Področje:

Zahtevnost:
★★★☆
Zahtevno

Ukrep zahteva politično podporo (župan), usklajevanje z gospodarstvom (gostinci, trgovci), sodelovanje več nadzornih organov ter jasno metodologijo testnih nakupov. Kljub zahtevnosti je ukrep zelo merljiv in hitro pokaže rezultate.

Ukrep temelji na celostnem pristopu, ki združuje preventivo in dosledno izvrševanje zakonodaje ter presega zgolj represivne nadzore. Vključuje prostovoljni lokalni dogovor občine z gostinci in trgovci (»0 % prodaje in točenja mladoletnim«), usposabljanje osebja za dosledno preverjanje starosti, vidna obvestila in jasne notranje postopke.

Izvajajo se ciljani nadzori pristojnih organov ter standardizirani testni nakupi (»skriti kupec«), rezultati pa se redno spremljajo in anonimizirano poročajo z namenom izboljšav. Cilj ukrepa ni kaznovanje, temveč ustvarjanje okolja, kjer je zaščita mladih skupna odgovornost lokalne skupnosti, preverjanje starosti pa ustaljen standard in ne izjema.

Koga vključujemo?

Nosilec/ koordinator:
občina (oddelek za družbene dejavnosti, zdravje ali redarstvo)

Izvajalci:
policija (nadzori, svetovanje), občinsko redarstvo, zdravstveni dom/enter za krepitev zdravja (CKZ)

Partnerji:
NIJZ (strokovne podlage, podatki), trgovci in gostinci, šole in starši, lokalni mediji (kampanje »Vprašati za osebni dokument«), nevladne organizacije

Ciljna skupina

- Gostinci, natakarji, trgovci in organizatorji prireditev
- Mladostniki (12–18 let)
- Starši
- Širša lokalna skupnost

Izziv, ki ga naslavljamo

V okoljih z visoko dostopnostjo alkohola mladoletni pogosto pridejo do alkohola zaradi nedoslednega preverjanja starosti. To krepi napačno normo (»saj dobimo povsod«), povečuje tveganje za prometne nesreče, nasilje, zastrupitve in zgodnejši začetek pitja. Ukrep cilja na ključno točko stika – prodajno mesto – kjer je z jasnimi pravili in nadzorom mogoče hitro zmanjšati dostopnost alkohola mladoletnim.

Nasveti za uspeh

- **Jasno sporočilo: "Preverjanje starosti je standard.":** Vizualna sporočila (nalepke, plakati) naj jasno sporočajo, da je preverjanje osebnega dokumenta obvezno in pričakovano.
- **Usposabljanje, ne le nadzor:** Kratka, praktična izobraževanja za gostince (1–2 uri) o zakonodaji, komunikacijskih veščinah in zaščiti zaposlenih bistveno povečajo spoštovanje pravil.
- **Skupni nadzori z razlago:** Prvi nadzori naj imajo preventivni značaj, šele ob ponavljajočih se kršitvah sledijo sankcije.
- **Vključitev mladih:** Mladi naj sodelujejo pri kampanjah (npr. video sporočila, slogani), s čimer se poveča razumevanje ukrepa.
- **Javna podpora občine:** Jasna izjava župana ali občinskega sveta razbremeni posamezne izvajalce in okrepi legitimnost ukrepa.

Pričakovani rezultati

- Zmanjšana dostopnost alkohola mladoletnim
- Zamik prve rabe alkohola
- Manj prometnih in drugih nesreč, povezanih z alkoholom
- Večja pravna in socialna varnost za gostince in prodajalce
- Postopna sprememba družbene norme: alkohol ≠ samoumeven del mladosti

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- NIJZ – Poročilo »Skriti kupec/testni nakupi« – opis metodologije, pravne podlage in instrumentov spremljanja. https://nijz.si/wp-content/uploads/2020/06/porocilo_skriti_kupec_noexcuse_29.2.20.pdf
- No Excuse Slovenija: Skriti nakupi: https://www.noexcuse.si/novice/izjava-za-javnost-mednarodna-moc-skritih-nakupov/
- Effekt (Slovenija) – kratka preventivna intervencija za starše z jasnim sporočilom »nič alkohola pred 18. letom«. https://sola-siska.si/wp-content/uploads/2018/05/VABILO-EFFEKT-ALKOHOL-IN-MLADOLETNI.pdf
- Novinarski zajtrk (Ljubljana, 23. 10. 2025) – predstavitev strokovnih izhodišč in vloge institucij ter medijev pri zmanjševanju škode, povezane z alkoholom. https://sncda.si/novinarski-zajtrk/

Dodatni viri:

- Zakon o omejevanju porabe alkohola (ZOPA) – uradna objava v Uradnem listu RS (prepoved prodaje in ponudbe alkohola osebam mlajšim od 18 let). https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlurid=2003589
- Responsible Beverage Service – STAD (Stockholm, Švedska) – dolgoročno uspešen program odgovorne strežbe in skladnosti s starostnimi omejitvami.
- JAPreventNCD (EU) – skupni evropski ukrep za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, ki poudarja zmanjševanje rabe alkohola z okoljskimi in sistemskimi ukrepi, vključno z omejevanjem dostopnosti alkohola, delom z lokalnimi skupnostmi ter podporo izvajanju nadzora in zakonodaje.
- Community Alcohol Partnerships (VB) – partnerski model sodelovanja trgovcev, policije in skupnosti https://www.communityalcoholpartnerships.co.uk/
- Planet Youth (Islandija) – podatkovno podprt skupnostni model preventive. https://planetyouth.org/the-icelandic-prevention-model/
- FCU – Family Check-Up kratke družinsko usmerjene intervencije (izboljšujejo starševski nadzor in zmanjšujejo rabo alkohola pri mladostnikih (Spirito et al., 2017).

5. ŽABAVA BREZ ALKOHOLA

Varno in privlačno nočno življenje: Ustvarjanje zabavnih prostorov in dogodkov brez alkohola

Zahtevnost:
★★☆☆
Srednje zahtevno

Zahteva nekaj logistične priprave in spremembo miselnosti, a je hitro izvedljivo.

Področje:

Ukrep predstavlja organizacijo družabnega dogodka (koncert, športni turnir, mladinski žur), kjer se namesto alkoholnih pijač strežejo kreativni brezalkoholni napitki (mocktails). Bistvo ukrepa ni "prepoved", temveč ustvarjanje okolja, kjer je socialna interakcija v ospredju, zabava pa varna in vključujoča za vse, ne glede na to, ali pijejo alkohol ali ne. Dogodek s svojo estetiko in vzdušjem dokazuje, da alkohol ni pogoj za sproščenost.

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
lokalni mladinski center, lokalna društva (turistično, gasilsko, športno ...), organizacije, Občinski svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu (SPV) ali posamezniki in skupine.

Partnerji:
lokalni gostinci (priprava pijač), policija (preventivni kotiček), lokalni mediji (promocija zdravih stilov življenja).

Ciljna skupina

Mladostniki (15–25 let), starši, lokalni gostinci in širša lokalna skupnost.

Izziv, ki ga naslavljamo

V mnogih lokalnih okoljih je alkohol "samoumeven" del vsakega druženja. Mladi se pogosto soočajo s pritiskom vrstnikov, da morajo piti, da bi se vklopili. Starejši se soočajo z izzivom, da če ne bodo pili, so bolni. V ponudbi je ogromno alkoholnih pijač, hkrati pa v ponudbi na prireditvah pogosto manjkajo privlačne brezalkoholne alternative (izbira je omejena na vodo in sladke gazirane pijače), kar utrjuje t. i. "mokro kulturo".

Nasveti za uspeh

- **Estetika je ključna:** Brezalkoholna pijača mora izgledati "bolje" kot alkoholna. Uporabite lepe kozarce, veliko ledu in sveže dodatke (meta, jagodičevje).
- **Ne bodite moralizatorski:** Namesto napisa "Zabava brez alkohola" raje uporabite "Mocktail night" ali "Refresh & Connect".
- **Aktivno vključite mlade:** Naj mladi sami izberejo glasbo in pomagajo pri pripravi receptov za pijače – tako bodo dogodek čutili kot svojega.
- **Brezplačna degustacija:** Prva ura dogodka naj bo namenjena brezplačnemu preizkušanju novih okusov, da ljudje premagajo začetni odpor.

Pričakovani rezultati

- Zmanjšanje števila incidentov, povezanih z alkoholom na dogodku.
- Večja vključenost ljudi, ki običajno ne pijejo (npr. športniki, vozniki, ljudje z različnimi prepričanji).
- Sprememba družbene norme: spoznanje, da je kakovostno druženje mogoče tudi brez opitosti.
- Večja varnost v cestnem prometu po zaključku dogodka.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **MC Nova Gorica – Matineja:** zabava brez alkohola za mlade v nočnem lokalu
- **Mladi Zmaji Ljubljana** – Politika 0,0 alkohola v mladinskih centrih Mladi zmaji (organizacija dogodkov brez alkohola in ustvarjanje varnega okolja za mlade)
- **Gimnazija Celje Center** – organizacija šolskih plesov brez alkohola (v nočnih lokalih)

Dodatni viri:

- Priročnik za organizacijo odgovornih dogodkov (Preventivna platforma) – www.preventivna-platforma.si
- Organizacija dogodkov Kampanja iz Kanade "Educ'alcool" https://www.educalcool.qc.ca/en/

6. ORGANIZACIJA ŠPORTNIH DOGODKOV BREZ ALKOHOLA

Zdrav duh v zdravem telesu: Spodbujanje gibanja ter športnih prireditev le z brezalkoholno ponudbo

Zahtevnost:
★★☆☆
Nizko do srednje zahtevno

Ukrep je mogoče enostavno vključiti v nove ali že obstoječe športne prireditve, zahteva jasno odločitev organizatorja in prilagoditev ponudbe pijače na dogodku.

Področje:

Ukrep obsega sistemsko organizacijo in spodbujanje športnih dogodkov v lokalni skupnosti (rekreativni teki, turnirji, kolesarske prireditve, športni dnevi in družinski športni festivali), na katerih velja popolna prepoved prodaje in strežbe alkohola. Na prizoriščih je namesto tega zagotovljena pestra in privlačna ponudba osvežilnih brezalkoholnih pijač, vode, izotoničnih napitkov ter primerne hrane. Organizator že v promocijski fazi jasno in ponosno izpostavi naravo dogodka kot »okolje brez alkohola«, kar dviguje kulturo zdravega življenjskega sloga. Da bi ukrep zaživel kot stalna praksa, ga lahko občina vključi med pogoje za dodeljevanje javnih sredstev oziroma sofinanciranje in izvedbo športnih prireditev na svojem območju.

Koga vključujemo?

Nosilec:
občina (oddelek za družbene dejavnosti, šport ali zdravje) ali javni zavod za šport

Izvajalci:
športna društva, organizatorji rekreativnih prireditev, šole

Partnerji:
vrtci, šole, mladinski centri, zdravstveni domovi, nevladne organizacije, lokalna podjetja in prostovoljci

Ciljna skupina

- Prebivalci lokalne skupnosti vseh starosti
- Posebej otroci, mladostniki, družine in rekreativni športniki
- Organizatorji športnih dogodkov in športna društva

Izziv, ki ga naslavljamo

- športni dogodki so pogosto povezani s prodajo ali promocijo alkohola
- prisotnost alkohola na dogodkih povečuje njegovo družbeno sprejemljivost
- otroci in mladostniki so na takih dogodkih pogosto izpostavljeni alkoholu

Nasveti za uspeh

- odločitev o dogodku brez alkohola sprejmite že v fazi načrtovanja
- pravila jasno sporočite organizatorjem, ponudnikom hrane in sponzorjem
- zagotovite privlačno ponudbo brezalkoholnih pijač
- ukrep jasno izpostavite v promociji dogodka
- vključite šole, športna društva in družine

Pričakovani rezultati

- več športnih dogodkov v lokalni skupnosti poteka brez alkohola
- manjša izpostavljenost alkoholu na dogodkih za otroke in mladostnike
- krepitev povezave med športom in zdravim življenjskim slogom
- večja vključenost družin in mladih v športne aktivnosti

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Ljubljanski festival Športa** – https://www.ljubljana.si/sl/ljubljana/sportna/ljubljanski-festival-sporta
- primeri dobrih praks iz slovenskih lokalnih skupnosti

Dodatni viri:

- **Nacionalni inštitut za javno zdravje** (NIJZ) – gradiva in priporočila za zmanjševanje rabe alkohola
- **Svetovna zdravstvena organizacija** (WHO) – priporočila za zmanjševanje škode zaradi rabe alkohola

7. ORGANIZACIJA DOGODKA "DAN BREZ ALKOHOLA"

Skupaj za boljše navade: Občinski dan ozaveščanja, gibanja in promocije zdravega življenjskega sloga

Zahtevnost:
★★★☆
Srednje zahtevno

Zahteva koordinacijo med zdravstvenim domom, občino, šolami, nevladnimi organizacijami, lokalnimi mediji in prostovoljci.

Področje:

Dan brez alkohola je preventivna kampanja, ki spodbuja prebivalce k razmisleku o lastnem odnosu do alkohola in promociji zdravega življenjskega sloga.

V lokalni skupnosti lahko vključuje:

- javne dogodke brez alkohola (družinske in športne aktivnosti, koncerte, delavnice),
- izobraževalne delavnice in predavanja o tveganem pitju,
- promocijo preko lokalnih medijev, spletnih strani in družbenih omrežij,
- sodelovanje šol in mladinskih centrov,
- ustvarjalne natečaje (plakati, risbe, slogani),
- sodelovanje lokalnih podjetij, športnih društev in nevladnih organizacij.

Cilj je ozaveščanje o tveganih in škodljivih posledicah alkohola ter spodbujanje alternativnih načinov zabave in druženja. Vključevanje v delavnice Individualno svetovanje, ki jih ponujajo Centri za krepitev zdravja.

Koga vključujemo?

Nacionalni nosilec:
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nosilec promocije na lokalni ravni:
občina (oddelek za družbene dejavnosti, zdravje ali šport)

Partnerji:
šole in vrtci, mladinski centri, društva (športna, kulturna, prostovoljna), zdravstveni dom, policija/SPV, lokalni mediji, prostovoljci in lokalna podjetja

Ciljna skupina

- Mladostniki in mladi odrasli
- Starši
- Splošna javnost
- Učitelji, vzgojitelji, delodajalci

Izziv, ki ga naslavljamo

Pitje alkohola je pogosto normalizirano, pogosto pride do tveganega in škodljivega pitja, ki povečuje tveganje za:

- prometne nesreče,
- nasilje in poškodbe,
- zdravstvene težave,
- socialne in delovne stiske.

Lokalna kampanja omogoča zgodnje ozaveščanje, zmanjšuje socialni pritisk po pitju in spodbuja zdrav način preživljanja prostega časa.

Nasveti za uspeh

- Izberite datum z visoko vidnostjo, npr. postni čas (40 dni brez alkohola – Karitas, martinovo, mesec preprečevanja zasvojenosti).
- Sporočila naj bodo pozitivna in spodbudna: »Preizkusi dan brez alkohola – naredi nekaj dobrega zase in za skupnost«.
- Vključite mlade v organizacijo aktivnosti (prostovoljci, ambasadorji).
- Pripravite raznolike aktivnosti: šport, druženje, ustvarjalnost, delavnice.
- Poskrbite za medijsko vidnost (lokalni časopis, radio, družbena omrežja).
- Sodelujte z lokalnimi podjetji in društvi za večjo prepoznavnost in podporo.

Pričakovani rezultati

- Povečana ozaveščenost o tveganjih in škodljivih učinkih alkohola.
- Večja vključenost prebivalcev v aktivnosti brez alkohola.
- Zmanjšanje socialnega pritiska na pitje alkohola.
- Krepitev kulture zdravja in preventive v lokalni skupnosti.
- Dolgoročno zmanjševanje tveganega pitja, zlasti med mladimi.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Dan brez alkohola** – Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). https://www.nijz.si oz. Lokalni zdravstveni dom / Center za krepitev zdravja oz. zdravstveno-vzgojni center

Dodatni viri:

- Gradiva NIJZ s spletne strani SOPA – www.sopa.si za Dan brez alkohola
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) – https://www.nijz.si

8. PREVENTIVA NA LOKALNIH DOGODKIH

Izvajanje preventivnih in informativnih aktivnosti na zabavah in veselicah za zmanjšanje rabe alkohola.

Zahtevnost:
★★☆☆
Srednje zahtevno

Zahteva koordinacijo z organizatorji javnih prireditev, pripravo informativnih gradiv ter ekipo za delo na terenu.

Področje:

Ukrep predstavlja neposredno delo z obiskovalci na mestih, kjer se zabavajo (veselice, koncerti, lokalni prazniki) z namenom promocije odgovorne zabave. Bistvo ni prepoved alkohola, temveč ustvarjanje varnega okolja, kjer so obiskovalci informirani o posledicah tveganega pitja in imajo na voljo varno alternativo za pot domov. Aktivnosti vključujejo uporabo interaktivnih orodij (npr. "pijana očala", simulator vožnje pod vplivom alkohola) in promocijo uveljavljenih modelov varnega prevoza.

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
lokalni mladinski center, NIJZ, zdravstveno-vzgojni center ali nevladne organizacije na področju zdravja in preventive.

Partnerji:
organizatorji prireditev (gasilci, turistična društva), lokalna policija, občinski SPV in lokalni ponudniki prevozov (taksisti), lokalni mediji (promocija zdravih stilov življenja).

Ciljna skupina

Mladostniki (15–25 let), mladi vozniki, starši in vsi obiskovalci lokalnih zabav.

Izziv, ki ga naslavljamo

V mnogih lokalnih okoljih alkohol velja za samoumeven in osrednji del vsakega druženja, kar utrjuje t. i. "mokro kulturo" in otežuje sproščeno socializacijo brez opitosti. Mladi se ob tem pogosto soočajo z močnim pritiskom vrstnikov, da je pitje pogoj za vključenost v družbo, medtem ko se starejši srečujejo s predsodki, da je zavračanje rabe alkohola znak bolezni. Težavo poglablja pomanjkanje privlačnih in kreativnih brezalkoholnih alternativ na prireditvah, saj je izbira pogosto omejena le na vodo in sladke gazirane pijače, kar obiskovalce nevede usmerja k alkoholni ponudbi. Poleg tega pomanjkanje organiziranih in varnih prevozov z dogodkov v poznih urah znatno povečuje tveganje v cestnem prometu, hkrati pa se pozablja na ključno vlogo staršev in odraslih, ki bi morali biti s svojim ravnanjem zgled odgovornega vedenja prihodnjim generacijam.

Nasveti za uspeh

- **Brezplačna degustacija brezalkoholnih pijač:** Prva ura naj bo namenjena preizkušanju novih brezalkoholnih okusov za premagovanje odpora.
- **Estetika namesto morale:** Brezalkoholna ponudba naj bo vizualno privlačna, kar izboljša ugled dogodka.
- **Pozitivna komunikacija:** Uporaba izrazov kot sta "Refresh & Connect" namesto prepovedi spodbuja večji obisk.
- **Vključevanje mladih:** Sodelovanje mladih pri pripravi in izvedbi programa dogodka zagotavlja, da bodo projekt sprejeli za svojega.
- **Vključevanje zgledov:** Uporabite vplivne posameznike ali vrstnike, ki promovirajo trezno vožnjo.

Pričakovani rezultati

- **Sprememba družbenih norm** v smeri "suhe" ali odgovorne kulture druženja.
- **Nižji stroški** za občino zaradi manjše materialne škode na javnih površinah.
- Dolgoročno **boljše zdravje** in **varnost občanov.**
- **Večja varnost** v cestnem prometu po zaključku dogodka.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Zavod VOZIM** – Intervencije Heroji furajo v pižamah in Vau večer – www.heroji.si

Dodatni viri:

- **Priročnik za organizacijo odgovornih dogodkov** (Preventivna platforma) – www.preventivna-platforma.si

9. INTERVENCIJE ZA VOZNIKE 0,0 IN ODGOVORNA STREŽBA

Vzpostavitev varnega okolja na prireditvah s spodbujanjem treznosti med vozniki in uvedbo standardov odgovorne strežbe pijač.

Zahtevnost:
★★☆☆
Srednje zahtevno

Zahteva sodelovanje organizatorjev dogodkov, gostincev in strokovnih ekip na terenu.

Področje:

Ukrep se izvaja neposredno na prizoriščih zabav, festivalov ali vaških veselic. Temelji na dveh ravneh: aktivaciji obiskovalcev (izvajalci programa spodbujajo voznike k prisegi 0,0) ter implementaciji **Responsible Beverage Service (RBS)** protokola. RBS zagotavlja, da so točaji usposobljeni prepoznati znake alkoholiziranosti, ne strežejo mladoletnim in aktivno nudijo brezalkoholne alternative. Cilj je zmanjšati tvegane odločitve neposredno ob viru dostopnosti alkohola.

Koga vključujemo?

Nosilec:
občina (koordinator za preventivo) v sodelovanju z organizatorji javnih prireditev.

Izvajalec:
NIJZ, nevladne organizacije na področju zdravja in preventive, mladinski centri

Partnerji:
policija, medobčinski inšpektorat, gostinci in upravljavci licenciranih objektov, lokalni mediji

Ciljna skupina

Vozniki vseh starosti, obiskovalci prireditev, gostinsko osebje in organizatorji dogodkov.

Izziv, ki ga naslavljamo

Javni dogodki so pogosto povezani z visoko in nekontrolirano rabo alkohola, kar povečuje tveganje za prometne nesreče ob odhodu domov. Mnogi vozniki podcenjujejo vpliv »le ene pijače« na svoje sposobnosti zaznavanja in reakcijski čas. Hkrati se gostinsko osebje brez ustreznega usposabljanja (RBS) težko sooča s pritiski alkoholiziranih gostov ali učinkovito preverja starost kupcev. Pomanjkanje odgovornih praks strežbe in varne alternative (brezplačna voda, ugodni brezalkoholni napitki) neposredno vpliva na število poškodb in nesreč v lokalnem okolju.

Nasveti za uspeh

- **Interaktivna intervencija na terenu:** Uporabite model nevladne organizacije, kot je Zavod VOZIM, kjer ambasadorji ozaveščajo o posledicah nespametnih odločitev. To ustvari močan čustveni vtis v trenutku, ko se oseba odloča za pijačo.
- **Uvedba RBS protokola:** Zagotovite, da vsi gostinci na dogodku opravijo kratek trening odgovorne strežbe – učenje tehnik zavrnitve postrežbe vidno vinjenim osebam in striktno preverjanje starosti.
- **Nagradni sistem 0,0:** Voznike, ki ob prihodu obljubijo treznost in to ob odhodu dokažejo z alkotestom (0,0), nagradite s praktičnimi darili ali brezplačno brezalkoholno pijačo.
- **Poligon s "pijanimi očali":** Na dogodku postavite poligon, kjer lahko obiskovalci v varnem okolju preizkusijo, kako alkohol zamegli njihov vid in koordinacijo.
- **Dostopnost vode:** Po načelih RBS naj bo na dogodku vedno na voljo brezplačna ali cenovno dostopna pitna voda.

Pričakovani rezultati

- **Zmanjšanje števila alkoholiziranih voznikov,** ki zapuščajo prizorišče dogodka.
- **Večja odgovornost gostincev** in zmanjšanje postrežbe alkohola mladoletnim osebam.
- **Povečana uporaba alternativnih prevozov** (taksi, organiziran avtobus, trezen voznik).
- **Dolgoročna sprememba lokalne kulture zabave** v smeri večje varnosti in odgovornosti.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Zavod VOZIM** – Program Heroji furajo v pižamah in Vau večer
- Simulacija opitosti s pijanimi očali
- **Javna agencija RS za varnost prometa** – Edukativne in psihosocialne delavnice za voznike s prekrški zaradi alkohola, dostopno na https://www.avp-rs.si/vozniki/rehabilitacijski-programi-2/
- **After-Taxi kuponi** – preventivni ukrep za zmanjševanje vožnje pod vplivom alkohola, spodbujanje uporabe taksija

Dodatni viri:

- **Responsible Beverage Service (RBS)** – Mednarodni standardi za preprečevanje škode zaradi alkohola v gostinstvu.
- **NIJZ** – Smernice za odgovorno strežbo pijač na javnih prireditvah.
- **"Educ'alcool"** – Kampanja iz Kanade https://www.educalcool.qc.ca/en/

10. RASTEMO Z ZGLEDOM: ODGOVORNO V PROMETU OD MALIH NOG

Varna in herojska skupnost – celostni model za odgovorne generacije

Področje:

Zahtevnost:
★★★★
Zelo zahtevno

Zahteva strateško, dolgoročno in aktivno sodelovanje ključnih lokalnih akterjev in usklajeno delovanje različnih sektorjev.

Ta recept predstavlja **vertikalno preventivno strategijo občine,** ki otroke in mlade spremlja skozi celoten proces odraščanja:

- **Zgodnje otroštvo in prva leta OŠ (vrtci in 1. triada):** Program NIJZ »Otroci za varnost v prometu« gradi temelje prometne kulture. Otroci preko igre in ustvarjanja postanejo aktivni promotorji varnosti, ki s svojimi sporočili vplivajo na ravnanje odraslih v družini.
- **Celosten model za mladostnike (npr. Heroji furajo v pižamah):** Nadgradnja, ki mlade ozavešča o škodljivosti alkohola in odgovornosti do sebe in drugih. Model daje glas mladim, da z neposrednim dialogom z odločevalci soustvarjajo varnejše okolje, medtem ko starši prevzamejo herojsko vlogo varnega zaveznika.

Koga vključujemo?

Nosilec:
občina (kabinet župana in Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu – SPV).

Izvajalec:
Zavod VOZIM v tesnem partnerstvu z lokalnim mladinskim centrom.

Ključni partnerji:
policija, NIJZ, Agencija za varnost prometa (AVP), vrtci, osnovne in srednje šole ter lokalni gostinci.

Izziv, ki ga naslavljamo

Najmlajši v vrtcih in OŠ: Učenje o prometnih pravilih, vidnosti (kresničke) in ranljivosti.
Mladostniki (15–20 let): Kot aktivni sooblikovalci lokalne varnostne politike.
Starši in skrbniki: Kot ključni vzorniki in "heroji v pižamah".
Lokalni odločevalci in gostinci.

Izziv, ki ga naslavljamo

V našem okolju se soočamo z visoko dostopnostjo alkohola in normalizacijo pitja, kar neposredno ogroža otroke in mlade kot najranljivejše udeležence v prometu. Otroci so zaradi pomanjkanja izkušenj in nepozornosti okolice izpostavljeni tveganjem, ki jih sami ne morejo obvladovati, medtem ko vožnja pod vplivom alkohola ostaja eden glavnih vzrokov za najhujše prometne nesreče.
S programom naslavljamo ključne izzive lokalne skupnosti:

- **Moč starševskega zgleda:** Preventiva se začne že v zgodnjem otroštvu, saj starši s svojim vedenjem v prometu postavljajo temeljne vzorce za prihodnje generacije.
- **Varnost šolskih poti:** Lokalne skupnosti se pogosto srečujejo z nevarnimi šolskimi okoliši in pomanjkljivo prometno kulturo, ki ne ščiti najšibkejših.
- **Aktivna vloga mladih:** Mladi so redko vključeni v urejanje svojega okolja, čeprav najbolje poznajo potrebe po varnih nočnih prevozih in poteh domov.

Program spodbuja zgodnje učenje varnega vedenja in preko glasu mladih aktivno vpliva na ravnanje odraslih. Z aktivacijo vseh generacij spreminjamo kulturo lokalne skupnosti v smer večje odgovornosti in varnosti.

Nasveti za uspeh

- **Preventiva v zgodnjem otroštvu:** V vrtcih organizirajte "prometne dni", kjer otroci preko risb in sloganov opominjajo starše na pomen uporabe varnostnega pasu in treznosti za volanom. Otrokov iskren poziv "Mami/ati, vozi trezen!" ima neprecenljiv vpliv na odrasle.
- **Kontinuum ozaveščanja:** Program NIJZ izvajajte vsako leto ob martinovem ali v tednu mobilnosti, kar služi kot temelj za kasnejše herojske posvete z mladimi.
- **Glas mladih (Posvet z odločevalci):** Organizirajte strukturiran dialog, kjer mladi neposredno županu in lokalnim odločevalcem predstavijo svoje predloge za varnejše okolje (npr. ureditve nevarnih poti, večja osvetlitev, manjša dostopnost alkohola na določenih točkah).
- **Osebna zgodba in odgovornost:** Z delavnicami z ambasadorji poškodovanci na invalidskih vozičkih mladi spoznajo realne posledice tveganj. Cilj je okrepiti njihovo odgovornost do sebe in drugih udeležencev v prometu.
- **Herojski zgled staršev:** Izvedite delavnico "Pogovoriti se moramo o alkoholu", kjer starši spoznajo, da njihov odnos do pitja neposredno oblikuje vedenje otroka. Starš heroja ne kaznuje, ampak nudi varno pot domov in postavlja jasne meje.
- **Terenska akcija (VAU večer):** Na lokalnih prireditvah vključite mlade in ambasadorje v preventivne meritve alkoholiziranosti, s čimer se neposredno na terenu regulira nočno življenje in spodbuja "trezne voznike".
- **Sodelovanje s policijo in gostinci:** Implementacija pravil odgovorne strežbe pijač (RBS) na vseh javnih dogodkih v občini.
- **Zaveza občine (Akcijski načrt):** Naj predlogi mladih postanejo uradni del občinske strategije. To dokazuje, da mladi s svojimi idejami dejansko soustvarjajo varnejšo in boljšo skupnost.

Pričakovani rezultati

- **Zmanjšanje deleža voženj pod vplivom** alkohola in PAS v lokalnem okolju.
- **Sistemsko urejeno področje strežbe alkohola** na javnih prireditvah in manj incidentov v nočnem življenju.
- **Okrepljena vloga staršev** kot varovalnega dejavnika pri zamiku prve rabe alkohola skozi celoten proces odraščanja.
- **Dolgoročno sodelovanje in zaupanje** med mladimi ter lokalnimi oblastmi.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Zavod VOZIM** – Iniciativa Heroji furajo v pižamah (HFVP) – heroji.si
- **Delavnica** "Pogovoriti se moramo o alkoholu".

11. DRUŽINSKA PREVENTIVA KOT ENA KLJUČNIH NALOŽB

Družina kot varno pristanišče: krepitev vezi in jasnih meja

Zahtevnost:
★★★☆
Zahtevno (srednje do visoko)

Zahteva usposobljene moderatorje/izvajalce in dolgoročno motivacijo družin za sodelovanje v večtedenskih programih.

Področje:

Ukrep se osredotoča na izvajanje strukturiranih, na dokazih temelječih programov za starše in mladostnike. Namesto suhoparnih predavanj o škodljivosti alkohola aktivnost temelji na **interaktivnih delavnicah,** kjer se družine učijo:

- **Izboljšanja komunikacije:** Kako prisluhniti otroku in kako izraziti pričakovanja brez konfliktov.
- **Postavljanja meja:** Učenje staršev, da je jasna beseda "ne" (npr. nič alkohola pred 18. letom) ključen varovalni dejavnik.
- **Socialnih veščin za mlade:** Kako se upreti pritisku vrstnikov skozi igro vlog (npr. model REAL: Zavrni, Pojasni, Izogni se, Zapusti).

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
centri za socialno delo (CSD), zdravstveni domovi (Centri za krepitev zdravja), šolske svetovalne službe ali specializirane NVO.

Partnerji:
lokalne knjižnice (prostor za srečanja), vrtci in šole (nabor udeležencev), NIJZ (strokovna podpora in materiali).

Ciljna skupina

Primarna: starši in mladostniki (ključen prehod iz osnovne v srednjo šolo).
Sekundarna: strokovni delavci, ki delajo z družinami.

Izziv, ki ga naslavljamo

Slovenija ima globoko zakoreninjeno "mokro kulturo", kjer je alkohol pogosto del družinskih praznovanj in ritualov. Starši so pogosto tisti, ki otroku ponudijo prvi kozarec, misleč, da je "bolje, da poskusi doma". Izziv je spremeniti to prepričanje in opolnomočiti starše, da postanejo zdrav zgled.

Nasveti za uspeh

- **Uporabite neformalno učenje:** Mladi se hitro zaprejo pred moraliziranjem. Uporabite metode vrstniškega vpliva in interaktivne dnevnike.
- **Dosegljivost:** Programe izvajajte v popoldanskem času ali preko spletnih orodij (npr. model Family Matters uporablja gradiva po pošti in telefonu), da zmanjšate logistične ovire za zaposlene starše.
- **Poudarek na zaščiti, ne le na alkoholu:** Govorite o krepitvi samopodobe in odpornosti otroka na stres, kar so temelji za preprečevanje vseh vrst zasvojenosti.
- **Zgodnja intervencija:** Začnite že pri starših otrok v vrtcih ali nižjih razredih OŠ (npr. program Neverjetna leta).

Pričakovani rezultati

- **Zamik prve rabe alkohola:** Vsako leto odloga/zamika pitja bistveno zmanjša tveganje za kasnejšo odvisnost.
- **Zmanjšanje konfliktov v družini:** Boljša komunikacija vodi do manj stresnega domačega okolja.
- **Opolnomočeni starši:** Večja samozavest staršev pri postavljanju pravil glede izhodov in zabav.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Program za krepitev družin (PKD)** – Slovenska prilagoditev svetovno znanega programa SFP 10–14.
- **Neverjetna leta (The Incredible Years)** – Program za krepitev varovalnih dejavnikov že pri mlajših otrocih.
- **Effekt** – Adaptacija švedskega modela za starše na roditeljskih sestankih.

Dodatni viri:

- **Strengthening Families Program (SFP 10–14)** – Mednarodni zlati standard družinske preventive.
- **Family Matters** – Program, ki temelji na domov poslanih knjižicah in telefonskih kontaktih.

12. PREVENTIVA V NOSEČNOSTI

Varno od prvega dne/zaščitimo nove začetke (Preventiva v nosečnosti in med mladimi mamicami)

Zahtevnost:
★★☆☆
Srednje zahtevno

Zahteva tesno sodelovanje z lokalnim zdravstvenim domom, ginekološko ambulanto in šolo za starše.

Področje:

Vzpostavitev celostnega podpornega okolja za nosečnice, njihove partnerje in mlade družine, ki temelji na jasnem sporočilu: **Varna meja rabe alkohola v nosečnosti ne obstaja.** Ukrep vključuje usposabljanje zdravstvenih delavcev (ginekologi, babice, patronažne sestre) za zgodnje prepoznavanje tveganj, neobsojajoče odpiranje teme o alkoholu, promocijo zdravega življenjskega sloga v okviru šole za starše ter lokalno kampanjo ozaveščanja o Fetalnem alkoholnem sindromu (FASD).

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
zdravstveni dom (ginekološki oddelek, center za krepitev zdravja).

Partnerji:
patronažna služba, šole za starše (program Priprava na porod in starševstvo), lokalne lekarne, NIJZ, lokalni mediji.

Ciljna skupina

Nosečnice, ženske, ki načrtujejo nosečnost, njihovi partnerji in ožja/širša družina.

Izziv, ki ga naslavljamo

Globoko zakoreninjeni miti, kot je "kozarček rdečega za boljšo kri" v nosečnosti, ter pomanjkanje zavedanja, da alkohol v katerikoli fazi nosečnosti lahko trajno poškoduje otrokove možgane. Hkrati naslavljamo potrebo po aktivni vlogi partnerja pri vzpostavljanju zdravega družinskega okolja brez alkohola že pred rojstvom otroka.

Nasveti za uspeh

- **Vključite očete:** Partner je ključen zaveznik. Spodbujajte "solidarnostno abstinenco" obeh staršev kot del priprave na odgovorno starševstvo.
- **Brez obsojanja:** Pogovor naj bo informativen in empatičen ter usmerjen v opolnomočenje družine, ne v sramotenje.
- **Lokalne lekarne:** So odlična vstopna točka za deljenje gradiv ob nakupu nosečniških vitaminov ali testov nosečnosti.
- **Priprava na starševstvo:** Vsebine o alkoholu naj bodo vključene neposredno v program šole za starše kot del predavanj o zdravem življenjskem slogu in negi novorojenčka.

Pričakovani rezultati

- Zmanjšanje rabe alkohola (in kajenja) med nosečnostjo in v obdobju dojenja v lokalni skupnosti.
- Boljša prehrana in več telesne aktivnosti med bodočimi starši.
- Večja pripravljenost na starševstvo in skrb za duševno zdravje.
- Krepitev preventive in zdravega življenjskega sloga na lokalni ravni. Zgodnje prepoznavanje tveganih vedenj in pravočasna napotitev v strokovno obravnavo (npr. v program SOPA).
- Dolgoročna zaščita otrokovega zdravja in zmanjšanje stroškov za zdravstveno ter posebno pedagogiko (preprečevanje FASD).

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **NIJZ "Za boljši začetek"** – https://nijz.si/publikacije/za-najboljsi-zacetek/ – Strokovna gradiva (o zdravem življenjskem slogu v nosečnosti in o fetalnem alkoholnem sindromu in usposabljanja za zdravstvene delavce).
- **Šola za starše (ZD)** – Strukturiran program priprave na porod, ki vključuje modul o zdravem slogu življenja brez substanc.
- **Centri za krepitev zdravja**

Dodatni viri:

- **FAR SEAS** (Fetal Alcohol Reduction and Exchange of European Knowledge after the Standard European Alcohol Survey) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37779625/
- **Dan FAS (9. september)** – Nacionalno in lokalno obeleževanje dneva ozaveščanja o posledicah alkohola v nosečnosti.

13. PREVENTIVNE DELAVNICE ZA MLADOSTNIKE

Opolnomočenje mladih z interaktivnimi izobraževalnimi programi za preprečevanje tveganih vedenj, varnost v prometu in zamik prve rabe alkohola ter podpora pri uvajanju preventivnih programov za otroke in mladostnike v šolah.

Zahtevnost:

★★½☆

Srednje zahtevno

Zahteva koordinacijo s šolami ali mladinskimi centri ter izbor strokovnih izvajalcev, vendar so vsebine metodološko že pripravljene in hitro izvedljive.

Področje:

Ukrep temelji na sistemskem spodbujanju in podpori lokalne skupnosti pri uvajanju preverjenih, strokovno verificiranih ter evalviranih preventivnih programov v osnovnih in srednjih šolah. Te aktivnosti so usmerjene v celosten razvoj socialnih in čustvenih veščin, krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje tveganih vedenj, vključno s pitjem alkohola.

Jedro ukrepa predstavlja izvajanje strokovnih preventivnih delavnic po modelu »intervencija + booster (ponovitev)«, ki so natančno prilagojene razvojni stopnji mladostnikov. S pretresljivimi osebnimi zgodbami poškodovancev, ki so zaradi alkohola doživeli trajne življenjske spremembe, ter z uporabo sodobnih metod mladinskega dela mladi na oprijemljiv način spoznajo biološka, socialna in ekonomska tveganja pitja.

Občina v tem procesu prevzema ključno vlogo povezovalca: šole aktivno informira o razpoložljivih programih, spodbuja njihovo vključevanje v šolski koledar ter sistemsko pomaga pri organizaciji usposabljanj za kader ali pri sofinanciranju izvedbe. Končni cilj je mladostnike pravočasno opolnomočiti, da prepoznajo manipulacije alkoholne industrije ter razvijejo trdne veščine za sprejemanje modrih in odgovornih odločitev. Takšni koraki niso ključni le za njihovo trenutno varnost, temveč neposredno gradijo stabilne temelje za njihovo lepšo, zdravo in uspešno prihodnost.

Koga vključujemo?

Nosilec:

občina (oddelek za družbene dejavnosti) v sodelovanju z osnovnimi in srednjimi šolami.

Izvajalec:

zdravstveni dom oz. center za krepitev–zdravja - CKZ, nevladne organizacije npr. Zavod VOZIM (program "Alkohol = sprememba življenja") oz. Inštitut Utrip (Izštekani) ali NIJZ (program To sem jaz).

Partnerji:

NIJZ (strokovna podpora), starši in šolske svetovalne službe, zdravstveni domovi, mladinski centri, strokovne institucije s področja zdravja in preventive.

Ciljna skupina:

Učenci zadnje triade osnovnih šol (7.–9. razred), dijaki srednjih šol (poudarek na 1. letnik), pedagoški delavci in šolske svetovalne službe. Posredno tudi starši ter širša šolska skupnost.

Izziv, ki ga naslavljamo

Slovenija se sooča z visoko stopnjo dostopnosti alkohola in prevladujočim prepričanjem mladih, da pijejo "vsi", kar ustvarja popačeno socialno normo in močan pritisk po vključenosti skozi pitje. Začetek pitja alkohola in druga tvegana vedenja se pogosto pojavijo že v obdobju adolescence. Ključen izziv predstavlja pomanjkanje zavedanja, da so mladostniški možgani v intenzivnem razvoju do 25. leta in da alkohol neposredno poškoduje kognitivne funkcije ter povečuje tveganje za odvisnost v odraslosti. Mladi so tarče prefinjenih marketinških strategij alkoholne industrije, ki alkohol povezuje z zabavo in uspehom, hkrati pa pogosto podcenjujejo dolgoročne posledice svojih trenutnih odločitev. Zaradi napačnih mitov o alkoholu in pomanjkanju izkušenj pri mladih lahko ena napačna odločitev vodi v nepovratne življenjske spremembe, ogroža potencial mladih, da si ustvarijo varno in obetavno prihodnost. Mladi potrebujejo podporo pri razvijanju socialnih, čustvenih in življenjskih veščin. Šole pa pogosto nimajo dovolj informacij, časa ali sredstev za uvedbo kakovostnih preventivnih programov brez podpore lokalnega okolja.

Nasveti za uspeh

- **Moč osebne izkušnje kot čustveni katalizator:** Suhoparna teorija in statistika mlade težko premakneta. Neposredno srečanje s poškodovancem na invalidskem vozičku zaradi posledic rabe alkohola deluje kot močan čustveni katalizator, ki nevarnosti v trenutku spremeni v otipljivo in nepozabno realnost.
- **Večstopenjski pristop (»Booster« model):** Enkratni preventivni dogodki hitro zbledijo. Najbolj učinkovito je uvajanje modela dveh obiskov (z razmikom nekaj tednov), saj se le s ponovitvijo in utrjevanjem znanja dosežejo dolgoročne spremembe v stališčih mladih.
- **Aktivno razbijanje mitov:** Delavnice morajo odprto in neizprosno naslavljati globoko zakoreninjena napačna prepričanja (npr. »rdeče vino je dobro za kri«), kar mladim omogoči realen, znanstveno podprt pogled na dejansko delovanje alkohola v telesu.
- **Opolnomočenje za suveren »NE«:** Namesto neučinkovitih prepovedi in ukazov mlade naučite konkretnih socialnih veščin. Dajte jim praktična orodja, kako v družbi vrstnikov suvereno zavrniti pitje alkohola, ne da bi ob tem izgubili svoj status, in ostati zvesti svojim ciljem.
- **Sistemska podpora in obveščanje šol:** Šole v občini redno, načrtno in pravočasno obveščajte o preverjenih preventivnih programih ter možnostih njihove vključitve v obvezni ali razširjeni šolski program.
- **Strateško sofinanciranje in vlaganje v kader:** V občinskih razpisih ali lokalnih strateških dokumentih vnaprej predvidite namensko podporo preventivnim programom ter omogočite ali sofinancirajte usposabljanje učiteljev za samostojno izvajanje teh vsebin.
- **Lokalna sinergija in izmenjava dobrih praks:** Spodbujajte tesno sodelovanje med šolami, zdravstvenimi ustanovami (npr. CKZ) in mladinskimi organizacijami ter vzpostavite redna srečanja, kjer lahko šole v lokalni skupnosti med seboj izmenjujejo uspešne prakse in gradiva.

Pričakovani rezultati

- **Več šol** v lokalni skupnosti izvaja kakovostne preventivne programe.
- **Bolj razvite socialne in čustvene veščine** pri otrocih in mladostnikih.
- Večja **odpornost mladih na pritiske vrstnikov in tvegana vedenja.**
- **Zamik prve rabe alkohola** in dolgoročno zmanjševanje rabe alkohola in drugih tveganih vedenj med mladostniki v občini.
- **Povečano zavedanje o pasteh alkoholne industrije** in zmanjšanje vpliva vrstniškega pritiska.
- **Večja varnost** v lokalnem prometu in **manjše število poškodb** med mladimi zaradi tveganega vedenja.
- **Izboljšanje zdravstvenega profila** občine in dolgoročno **nižji socialni stroški** oskrbe poškodovancev.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **NIJZ:** Program "To sem jaz" – krepitev varovalnih dejavnikov pri mladih in program »Skupaj za zdravje« in nacionalne smernice za zmanjševanje tveganega pitja.
- **Zavod VOZIM:** Programi »Alkohol = sprememba življenja« in iniciativa Heroji furajo v pižamah.
- **Mladi Zmaji:** Programi opolnomočenja mladih za varno vedenje v nočnem življenju (mladi se učijo prepoznavati tveganja in skrbeti drug za drugega).
- **Inštitut Utrip:** Izštekani
- **Lions Quest:** strokovna gradiva in izvedba programa
- **Center za socialno delo** – Naravoslovni dnevi na CSD za učence/dijake: mladi spoznavajo posledice rabe alkohola (razpad družine, izguba služb ...).

Dodatni viri:

- **Planet Youth (islandska metoda):** Svetovno priznan model, ki temelji na zmanjševanju dejavnikov tveganja in krepitvi varovalnih dejavnikov v lokalnem okolju.
- **The Alcohol Education Trust (VB):** Program »Talk About Alcohol«, ki uporablja interaktivne igre in vire za opolnomočenje mladostnikov.

14. DELAVNICE ZA STARŠE

Izobraževanje staršev o ključni vlogi njihovega zgleda, komunikacije in postavljanja meja pri preprečevanju pitja mladih.

Zahtevnost:

★★☆☆

Srednje zahtevno

Zahteva koordinacijo med šolo (roditeljski sestanki ali spletna izvedba), občino in strokovnimi izvajalci.

Področje:

Ukrep vključuje interaktivna predavanja in delavnice, kjer starši spoznajo biološke vidike razvoja najstniških možganov ter vpliv različnih vzgojnih stilov na odnos otroka do alkohola. Ključni del delavnice je osebna zgodba poškodovanca, ki staršem približa realna tveganja, ter praktične vaje (igra vlog), kjer se starši naučijo, kako z mladostnikom odpreti pogovor o alkoholu, ne da bi povzročili upor ali prekinili komunikacijo.

Koga vključujemo?

Nosilec:

občina v okviru preventivnih programov za družine ali svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu (SPV).

Izvajalec:

NIJZ, zdravstveno-vzgojni center ali nevladne organizacije (npr. Zavod VOZIM s programom "Pogovoriti se moramo o zasvojenostih").

Partnerji:

osnovne in srednje šole (ravnatelji in aktiv staršev), lokalni zdravstveni domovi s CKZ in mladinski centri.

Ciljna skupina

Starši in skrbniki mladostnikov v zadnji triadi osnovne šole ter srednješolci.

Izziv, ki ga naslavljamo

Slovenija velja za okolje z visoko toleranco do pitja, saj se mladostniki rodijo v svet, v katerem je alkohol dostopen in normaliziran. Mnogi starši podcenjujejo svojo vlogo in verjamejo, da so vrstniki edini dejavnik vpliva, pri tem pa pozabljajo, da njihov lasten odnos do alkohola predstavlja primarni model vedenja za otroke. Težavo predstavlja tudi pomanjkanje zavedanja o ranljivosti razvijajočih se najstniških možganov in razširjenost mita, da je "bolje, da otrok pije doma pod nadzorom", kar raziskave označujejo kot škodljivo. Zaradi strahu ali pomanjkanja komunikacijskih veščin se starši pogosto izogibajo pogovoru o substancah ali pa reagirajo preostro, kar otroke potiska v tvegano in skrito pitje.

Nasveti za uspeh

- **Zgled je najglasnejše sporočilo:** Poudarite staršem, da njihova dejanja (npr. proslavljanje vsakega dogodka z alkoholom) preglasijo vse njihove besede o nevarnosti pitja.
- **Uporabite moč osebne zgodbe:** Pričevanje poškodovanca staršem pomaga premagati prepričanje "mojemu otroku se to ne more zgoditi" in jih čustveno aktivira za preventivo.
- **Planet Youth pristop – mreženje staršev:** Spodbudite starše v istem razredu, da se dogovorijo za skupna pravila (npr. o uri vrnitve domov). Ko so pravila v skupnosti enotna, vrstniški pritisk na posameznega otroka popusti.
- **Praktično usposabljanje:** Uporabite igro vlog za simulacijo težkih pogovorov, da starši dobijo konkretna orodja za odzivanje, če mladostnik prvič pride domov pod vplivom alkohola.

Pričakovani rezultati

- **Povečana kompetenca** in samozavest staršev pri komunikaciji o alkoholu s svojimi otroki.
- Krepitev **avtoritativnega vzgojnega sloga,** ki dokazano najbolje ščiti mlade pred tveganimi vedenji.
- **Zmanjšanje družbene tolerance** do rabe alkohola med mladoletniki na ravni celotne lokalne skupnosti.
- **Zamik prve rabe alkohola med mladostniki** v občini zaradi jasnejših meja in boljšega zgleda doma.
- **Dolgoročno zmanjšanje stroškov socialne** in **zdravstvene** oskrbe ter grajenje varne in odgovorne lokalne skupnosti.







Viri

Primeri dobrih praks:

- **Zavod VOZIM** – Delavnica za starše »Pogovoriti se moramo o zasvojenostih«.
- **Neodvisen.si** – program

Dodatni viri:

- **NIJZ** – Gradiva o vplivu alkohola na razvoj možganov in nasveti za starše.
- **Planet Youth** – Priročniki za starševsko mrežo in vzpostavljanje skupnih norm v lokalni skupnosti.
- **ADDFree Training** – Preventing Smoking, Alcohol and Internet Addictions among children and adolescents: a Family oriented training approach for adult learners and educators – https://addfree-training.eu/

15. USPOSABLJANJE ZA STROKOVNE DELAVCE

Strokovno usposabljanje o smernicah za učinkovito preventivno na področju rabe alkohola in drugih PAS med mladimi po evropskih standardih.

Zahtevnost:
★★☆☆
Srednje zahtevno

Zahteva organizacijo terminov za pedagoško osebje in koordinacijo s strokovnimi izvajalci.

Področje:

Ukrep predstavlja modul, namenjen pedagoškim in socialnim delavcem ter odločevalcem. Temelji na prenosu znanja iz **Evropskega kurikuluma preventive (EUPC),** ki udeležence nauči, kako obstoječe preventivne delavnice in intervencije smiselno povezati v dolgoročen lokalni sistem. Poseben poudarek je na predstavitvi modela **intervencijskih skupin** (Intervention Group for Alcohol Misuse), ki so namenjene mladim s tvegano rabo substanc, s ciljem zgodnjega prepoznavanja težav in usmerjanja v ustrezno strokovno pomoč.

Koga vključujemo?

Nosilec:
občina (oddelek za družbene dejavnosti) v sodelovanju z vodstvi šol.

Izvajalec:
Zavod VOZIM v sodelovanju z NIJZ, Preventivna platforma

Partnerji:
centri za socialno delo, centri za krepitev zdravja (CKZ), mladinski centri.

Ciljna skupina

Učitelji, šolski svetovalni delavci, socialni delavci, predstavniki lokalnih skupnosti in vsi, ki oblikujejo preventivne politike za mlade.

Izziv, ki ga naslavljamo

Strokovni delavci se v lokalnem okolju pogosto soočajo z vprašanjem, kako preventivne vsebine, ki se že izvajajo v šolah, nadgraditi v enoten in strokovno utemeljen sistem. Izziv predstavlja prenos teoretičnih smernic v vsakodnevno pedagoško prakso, predvsem pri delu z mladostniki, ki so že razvili tvegano rabo substanc. Strokovnjaki potrebujejo jasna orodja za identifikacijo takšnih posameznikov in znanje o tem, kako jih vključiti v intervencijske skupine, da se preprečijo nepovratne spremembe v njihovem razvoju in zagotovi varna pot v odraslost.

Nasveti za uspeh

- **Trening motivacijskega intervjuvanja:** Strokovne delavce opremite z veščinami komunikacije, ki namesto moraliziranja spodbujajo mladostnikovo lastno motivacijo za spremembo tveganega vedenja.
- **Prepoznavanje novih trendov in marketinga:** Usposobite osebje, da razume sodobne prijeme alkoholne industrije (npr. prikriti marketing na družbenih omrežjih), s čimer lahko mladim pomagajo razvijati medijsko pismenost in kritično presojo.
- **Moč osebne izkušnje:** Vključitev zgodbe poškodovanca (Zavod VOZIM) strokovnjakom približa čustveni vidik preventive in pomaga razumeti, zakaj so odgovorne odločitve ključne za prihodnost mladostnika.
- **Sodelovanje stroke:** Spodbujajte izmenjavo dobrih praks med šolskimi svetovalnimi službami in zdravstvenim sektorjem (CKZ), da bo odziv na tvegana vedenja v občini enoten.

Pričakovani rezultati

- **Strokovno opolnomočeni pedagoški in socialni delavci,** ki sledijo enotnim evropskim preventivnim standardom.
- Vzpostavljen **sistem zgodnjega prepoznavanja** in napotitve mladih v intervencijske skupine.
- Boljša **koordinacija preventivnih aktivnosti** med šolami, občino in zdravstvenimi institucijami.
- Dolgoročno varnejša in **bolj zdrava prihodnost mladih** z manjšo obremenitvijo lokalne skupnosti zaradi posledic PAS.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Zavod VOZIM & NIJZ** – Strokovni modul »Zdrava = prava odločitev«.
- **Preventivna platforma** – www.preventivna-platforma.si

Dodatni viri:

- **EUPC (European Prevention Curriculum)** – Evropski standardi za odločevalce in strokovnjake.
- **Smernice EMCDDA** – Priročniki za izvajanje zgodnje intervencije (Intervention groups).
- **NIJZ** – Smernice za preventivno delo z mladimi na področju alkohola in konoplje.

16. PROMOCIJA ZDRAVJA IN OZAVEŠČANJE DELOVNO AKTIVNE POPULACIJE

Ozaveščanje zaposlenih v podjetjih ter javnih organizacijah o vplivu alkohola na zdravje, varnost, delovno učinkovitost in družinsko okolje (promocija zdravja na delovnem mestu).

Področje:

Zahtevnost:

★★☆☆

Srednje zahtevno

Ukrep je organizacijsko obvladljiv, saj se neposredno vključi v obstoječe programe promocije zdravja na delovnem mestu (PZDM), zahteva pa podporo vodstva in sodelovanje zunanjih strokovnih izvajalcev.

Ukrep obsega sistematično in trajno vključevanje vsebin o odgovornem odnosu do alkohola v lokalna delovna okolja, kot so podjetja, javni zavodi in organizacije. Aktivnosti se izvajajo z uradnimi letnimi načrti za promocijo zdravja na delovnem mestu (PZDM), dnevi zdravja, internimi e-izobraževanji ter uveljavljenimi komunikacijskimi kanali (intranet, interni časopisi, plakati). Ukrep temelji na praktičnih, strokovno vodenih in nestigmatizirajočih delavnicah, kjer poudarek ni na rigidnih prepovedih, temveč na opolnomočenju delovno aktivne populacije. Cilj je, da zaposleni kritično prepoznajo lastne pivske navade in stališča, razumejo vpliv alkohola na varnost pri delu in delovno učinkovitost ter ponovno ozavestijo svojo ključno vlogo odraslega, mentorja ali starša, saj njihovo ravnanje neposredno oblikuje družbene norme in vpliva na vedenje mladih v skupnosti.

Koga vključujemo?

Nosilec:

delodajalec (kadrovska služba, koordinator PZDM, služba za varnost in zdravje pri delu) oziroma občina kot spodbujevalec zdravih podjetij.

Izvajalci:

zdravstveni dom / center za krepitev zdravja (CKZ), strokovnjaki s področja javnega zdravja, psihologije in medicine dela ter nevladne organizacije z izkustvenimi preventivnimi programi (npr. Zavod VOZIM).

Partnerji:

NIJZ (strokovna podpora), služba za varnost in zdravje pri delu, medicina dela, prometa in športa, sindikati in sveti delavcev ter lokalni sveti za preventivo in vzgojo v cestnem prometu (SPV).

Ciljna skupina

- Delovno aktivna populacija (zaposleni v podjetjih in javnih ustanovah),
- vodstveni in vodilni kader (ključni nosilci organizacijske kulture in zgleda – multiplikativni učinek),
- strokovne službe (kadrovske, varnostne in zdravstvene službe v organizacijah).

Izziv, ki ga naslavljamo

V številnih družbenih (in tudi delovnih) okoljih je alkohol še vedno normaliziran del neformalne kulture (praznovanja, team building, sprostitev po delu). Ker se preventiva pogosto osredotoča le na mlade, se pozablja na odrasle, ki s svojim vedenjem nezavedno prenašajo sporočila, da je alkohol nujen del uspeha ali nagrade. To se neposredno odraža v delovnem okolju (večja je lahko verjetnost nezgod in poškodb pri delu, prisotni so slabša koncentracija, absentizem in prezentizem, tvegano vedenje v prometu po službenih dogodkih) ter posredno doma, kjer mladostniki zaradi starševskih navad oblikujejo svoja stališča do pitja, podcenjujejo pa se vplivi lastnih navad na otroke in mladostnike.

Nasveti za uspeh

- **Vključitev v obstoječe sisteme:** Vsebine umestite v že načrtovane dneve zdravja in varnosti ali redna usposabljanja, da ne ustvarjate dodatnega administrativnega bremena.
- **Podpora in zgled vodstva:** Vodstvo mora jasno pokazati, da je skrb za zdravje del vizije podjetja. Vodje usposobite za prepoznavanje zgodnjih znakov stiske pri zaposlenih.
- **Brez moraliziranja in s poudarkom na podpori:** Pristop naj bo usmerjen v zdravje in dobro počutje, ne v disciplinske ukrepe. Predstavite podporne programe (EAP), kjer je pomoč na voljo zaupno in pravočasno.
- **Jasna pravila za službene dogodke:** Poskrbite, da so na vseh praznovanjih in aktivnostih team building vedno privlačne brezalkoholne alternative (npr. mocktaili) ter organiziran varen prevoz domov.
- **Norme namesto prepovedi:** odgovornost, zgled in varovalni dejavniki.

Pričakovani rezultati

- Večje zavedanje zaposlenih o vplivu alkohola na zdravje, delo in posledično tudi družinsko okolje.
- Zmanjšana tolerantnost do tveganega pitja v delovnem okolju in oblikovanje zdravih organizacijskih norm.
- Večja varnost pri delu ter manj poškodb in tveganih ravnanj v prometu.
- Zmanjšanje absentizma (odsotnosti z dela) in prezentizma (zmanjšane učinkovitosti na delovnem mestu).
- Krepitev kulture zdravja, odgovornosti in medsebojnega zaupanja v podjetjih ter širši lokalni skupnosti.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Cinkarna Celje** – Sprejem jasnih pravilnikov o ničelni toleranci alkohola na delovnem mestu ob aktivnem sodelovanju z medicino dela.
- **Unior** – Sistematično usposabljanje vodij za prepoznavanje stisk in težav z alkoholom ter sodelovanje z laboratoriji in medicino dela.
- **NIJZ** – program in gradiva za promocijo zdravja pri delu, zmanjševanje tveganega pitja.
- **Zavod VOZIM** – izkustveni preventivni programi (npr. Prometna izkustvena preventiva za zaposlene).

Dodatni viri:

- **Planet Youth** – poudarek na vlogi staršev in odraslih v skupnosti. Dokazuje, da je odnos odraslih do alkohola eden najmočnejših dejavnikov, ki vplivajo na pitje mladostnikov. Program poudarja pomen starševskega zgleda, jasnih norm in doslednosti odraslih. Čeprav ni delovni program, predstavlja **ključno dokazno podlago,** zakaj je smiselno naslavljati zaposlene in starše v delovnem okolju.
- **The Alcohol Education Trust** – program Talk About Alcohol, gradiva za delo z odraslimi in starši. Dostopno na: https://talkabouttrust.org/
- **WHO Europe** – priporočila za alkohol in delovno okolje. WHO Europe alkohol obravnava kot enega ključnih dejavnikov tveganja za zdravje delovno aktivne populacije. Priporoča, da delodajalci alkohol vključijo v politike zdravja in varnosti pri delu, saj je povezan z nezgodami, boleznimi in socialnimi posledicami. WHO nudi strateški okvir, ki temu receptu daje mednarodno legitimnost.
- **OECD – Organisation for Economic Co-operation and Development** izpostavlja, da **delovna mesta predstavljajo ključen prostor za promocijo zdravja,** saj v službi preživimo velik del svojega življenja. Vplivi alkoholnih navad se kažejo v produktivnosti, odsotnosti (absentizem) in varnosti pri delu, zato je uvrstitev alkohola v programe **well-being/health promotion** smiselna in priporočljiva. Dostopno na: www.oecd.org
- **EU-OSHA** – Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu alkohol obravnava kot dejavnik tveganja za nezgode in poškodbe pri delu ter priporoča, da se tveganja, povezana z uživanjem alkohola, vključijo v ukrepe za varnost in zdravje pri delu. Dostopno na: https://osha.europa.eu
- **Employee Assistance Programs (EAP)** so zaupni podporni programi v delovnih okoljih, ki zaposlenim nudijo svetovanje in pomoč pri osebnih, psihosocialnih in delovnih stiskah. Alkohol se obravnava v kontekstu stresa, duševnega zdravja, odnosov in delovne učinkovitosti, ne kot disciplinski problem. Dostopno na: https://eapassn.org/
- **Healthy Workplace Framework** je strateški okvir WHO, ki delovno mesto opredeljuje kot ključno okolje za trajnostno promocijo zdravja. Alkohol je vključen kot eden od dejavnikov, ki vplivajo na zdravje, varnost, duševno počutje in organizacijsko kulturo. Dostopno na: https://www.who.int/publications/i/item/who-healthy-workplace-framework-and-model?utm_source=chatgpt.com
- **Alcohol Brief Interventions (WHO/NICE)** – kratke, dokazano učinkovite intervencije za zmanjšanje tveganega pitja pri odraslih. Dostopno na: https://www.nice.org.uk/guidance/ph24

17. ALKOHOL NA DELOVNEM MESTU

Opolnomočenje podjetij in zaposlenih o pomenu treznosti in zdravja na delovnem mestu.

Zahtevnost:
★★★☆
Zahtevno

Zahteva pripravo internih aktov, usklajevanje z medicino dela in postopen dvig zaupanja med zaposlenimi.

Področje:

Ukrep predstavlja celovit model obvladovanja rabe alkohola v delovnem okolju, ki temelji na **preventivi namesto na represiji.** Namesto da bi podjetje zgolj "lovilo" opite delavce, vzpostavi sistem, kjer je treznost del širše kulture zdravja na delovnem mestu. Glavni stebri so:

- **Aktivna vloga medicine dela:** Vključitev poglobljenega svetovanja o tveganem pitju v redne preventivne preglede (presejalni testi, npr. AUDIT).
- **Pravilnik o prepovedi rabe alkohola:** Jasen protokol, ki poleg nadzora (alkotest) določa tudi postopke pomoči tistim, ki imajo težave. Skladno z zakonom ZOPA prepoved točenja alkoholnih pijač v restavracijah podjetij.
- **Promocija zdravja (PZDM):** Izobraževanja o vplivu alkohola na regeneracijo, spanec in dolgoročno delovno zmožnost.

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
uprava podjetja, kadrovska služba (HR) in pooblaščeni inženir varnosti pri delu.

Partnerji:
izvajalec medicine dela, predstavniki sindikata ali sveta delavcev, NIJZ (v okviru programa Čili za delo), zunanji izvajalci za pomoč zaposlenim (EAP programi).

Ciljna skupina

Vsi zaposleni, s posebnim poudarkom na srednjem/vrhnjem managementu (vodje izmen, oddelkov, področij), ki morajo prvi prepoznati znake težav.

Izziv, ki ga naslavljamo

Visoka toleranca do pitja v delovnem okolju (npr. "poslovna kosila", praznovanja rojstnih dni v pisarnah), povečano tveganje za poškodbe pri delu, slabša produktivnost ("maček" na delovnem mestu) in dolgotrajne bolniške odsotnosti. Pogosto podjetja ukrepajo šele, ko je prepozno, namesto da bi težave naslovila v zgodnji fazi.

Nasveti za uspeh

- **Nadzor naj bo transparenten:** Alkotestiranje se ne sme izvajati "na skrivaj" ali kot orodje za ustrahovanje, ampak kot standarden varnostni protokol (podobno kot nošnja čelade).
- **Zaupnost medicine dela:** Zaposleni morajo vedeti, da je pogovor o rabi alkohola pri zdravniku medicine dela zaupen in namenjen njihovemu zdravju, ne pa avtomatski izgubi službe.
- **Model "Pomoč, ne le kazen":** Podjetje naj v pravilnik zapiše, da delavcu, ki prizna težavo in poišče pomoč, ponudi podporo (npr. plačano odsotnost za zdravljenje), preden pride do disciplinskih ukrepov.
- **Vodje kot vzgled:** Nič ne uniči preventivnega programa hitreje kot direktor, ki nazdravlja z alkoholom na uradnem dogodku podjetja.

Pričakovani rezultati

- **Zmanjšanje števila poškodb pri delu** in s tem povezanih odškodninskih zahtevkov.
- **Manj absentizma:** manj kratkotrajnih bolniških odsotnosti (npr. "ponedeljkovih" bolniških).
- **Boljša klima:** večje zaupanje med zaposlenimi, saj sistem ponuja pomoč tistim v stiski.
- **ROI (povratek investicije):** vsak evro, vložen v promocijo zdravja in preventivo, se podjetju povrne skozi večjo produktivnost in manjše stroške nadomeščanj.







Viri

Primeri dobrih praks:

- Projekt NIJZ **"Čili za delo"** – dostopno na: www.cilizadelo.si
- **Cinkarna Celje:** Sprejem jasnih pravilnikov o ničelni toleranci rabe alkohola na delovnem mestu ob aktivnem sodelovanju z medicino dela.
- **Unior:** Sistematično usposabljanje vodij za prepoznavanje stisk in težav z alkoholom ter sodelovanje z laboratoriji in medicino dela.
- **Usposabljanje vodij za prepoznavanje težav z alkoholom** – Vodje se učijo prepoznati znake tveganega pitja.
- Demonstracije z očali za simulacijo opitosti.
- **Biomarker CDT pri zdravstvenih pregledih:** laboratorijski test za zaznavanje kroničnega pitja alkohola.

Dodatni viri:

- **Vključevanje adiktologov v preventivne programe.** Adiktologi so strokovnjaki za področje zasvojenosti, ki se ukvarjajo s preprečevanjem, prepoznavanjem, svetovanjem in zdravljenjem odvisnosti od alkohola in drugih psihoaktivnih snovi. Vključevanje adiktologov v preventivne programe omogoča strokovno podporo pri delu z mladimi, družinami in posamezniki s tveganim vedenjem.
- Smernice za delodajalce: Alkohol in droge na delovnem mestu (MDDSZ) – priročnik.
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1).
- European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA).

18. PROMETNA PREVENTIVA ZA ZDRAVE IN ODGOVORNE ZAPOSLENE

Celovita preventivna delavnica za podjetja in organizacije, namenjena krepitvi zdravja, odgovornosti in varnosti zaposlenih v cestnem prometu.

Področje:

Zahtevnost:

★★☆☆

Srednje zahtevno

Zahteva organizacijo časa znotraj delovnega procesa (90 minut), prostor za izvedbo in sodelovanje vodstva pri promociji zdravja na delovnem mestu.

Delavnica združuje strokovna dejstva z močno čustveno komponento. Zaposleni skozi osebno zgodbo ambasadorja poškodovanca in praktične simulacije neposredno izkusijo posledice tveganega vedenja, kot so alkohol, distrakcije in hitrost.

Koga vključujemo?

Izvajalec:

Zavod VOZIM

Partnerji:

vodstvo podjetij/organizacij, kadrovska služba (HR), pooblaščenci za varnost in zdravje pri delu.

Ciljna skupina

Vsi zaposleni v podjetjih in javnih organizacijah, ne glede na to, ali so v prometu udeleženi z avtomobilom, kolesom, mikromobilnimi sredstvi ali peš.

Izziv, ki ga naslavljamo

- **Varnost na poti:** 40 % prometnih nesreč se zgodi na poti na delo ali z dela.
- **Delovne nesreče:** 6 od 10 delovnih nesreč s smrtnim izidom se zgodi na cesti.
- **Človeški faktor:** 95 % vseh prometnih nesreč je posledica človeške napake.
- **Zdravje zaposlenih:** Raba alkohola, stres, utrujenost in uporaba mobilnih telefonov (distrakcije) povečujejo bolniško odsotnost in stroške podjetja.

Nasveti za uspeh

- **Osebna zgodba:** Ambasador Zavoda VOZIM deli svojo izkušnjo življenja pred in po prometni nesreči. Odprt dialog spodbuja empatijo in razmišljanje o krhkosti življenja.
- **Praktične simulacije in meritve:** Udeleženci na lastni koži preizkusijo vpliv dejavnikov tveganja:
  - **Naletne tehtnice:** Prikaz naletne teže telesa pri različnih hitrostih trka in pomen varnostnega pasu.
  - **Pijana očala in simulator vožnje:** Izkušnja vožnje pod vplivom alkohola v varnem okolju.
  - **Merjenje reakcijskega časa:** Kako utrujenost in distrakcije (telefon) podaljšajo pot ustavljanja.
  - **Igra distrakcije in e-skiro simulator:** Prepoznavanje nevarnosti sodobne mikromobilnosti.
- **Stroškovna učinkovitost:** Vodstvo naj delavnico predstavi kot investicijo v zdravje, ki zmanjšuje bolniške odsotnosti in poškodbe pri delu.

Pričakovani rezultati

- Zaposleni pridobijo realno sliko o posledicah neodgovorne vožnje.
- Povečanje zavedanja, da je varna vožnja stvar izbire in spoštovanja do sebe ter sodelavcev.
- Zmanjšanje tveganega vedenja (alkohol, telefoniranje) med delovnim časom in na poti domov.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Zavod VOZIM:** vozim.si, kontakt: organizacija@vozim.si

Dodatni viri:

- **Statistika:** Eurogip in EU statistika 2020.

19. PODPORA MLADIM ODRASLIM

Opolnomočenje mladih z interaktivnimi izobraževalnimi programi za preprečevanje tveganih vedenj, varnost v prometu in zamik prve rabe alkohola.

Zahtevnost:
★★★☆
Zahtevno

Zahteva terensko delo in neposredno komunikacijo z mladimi na mestih zabave.

Področje:

Inovativna preventiva, ki se seli iz učilnic na prizorišča zabav (klubi, festivali, študentski žuri). Vključuje t. i. **"narrowcasting"** (ciljno oglaševanje na straniščih, podstavkih, QR kodah) in izkustvene delavnice, kjer mladi s pomočjo simulatorjev (npr. pijana očala) vidijo posledice opitosti.

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
mladinski centri, študentske organizacije, NVO s področja zmanjševanja škode (npr. DrogArt).

Partnerji:
Organizatorji javnih prireditev, lokalni gostinci, nevladne organizacije (npr. Zavod VOZIM).

Ciljna skupina

Mladi odrasli (18–30 let), študenti, obiskovalci nočnih lokalov.

Izziv, ki ga naslavljamo

Kultura epizodičnega čezmernega pitja alkohola (ang. binge drinking), ki vodi v nasilje, nezaščitene spolne odnose in nevarne vožnje. Mladi zavračajo moraliziranje, zato potrebujejo izkustvene dokaze.

Nasveti za uspeh

- **Brez pridiganja:** Uporabljajte jezik mladih in vizualno privlačne materiale.
- **Mobilne info točke:** Na velikih dogodkih zagotovite brezplačno vodo in možnost alkotestiranja pred odhodom domov.
- **Uporabite tehnologijo:** QR kode, ki vodijo do informacij o varnem prevozu ali izračunu promilov v krvi.

Pričakovani rezultati

- Zmanjšanje števila incidentov in poškodb na javnih prireditvah.
- Večja odgovornost mladih do lastne varnosti in varnosti prijateljev (koncept "treznega voznika").
- Dvig kulture zabave v občini.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **DrogArt (Slovenija)** – https://www.drogart.org/
- **“After taxi” kuponi**

Dodatni viri:

- **P.A.R.T.Y. (Kanada)** – P.A.R.T.Y. (Prevent Alcohol and Risk-related Trauma in Youth) je mednarodni program za preventivo mladih, ki se izvaja tudi v sodelovanju med Kanado in Slovenijo. Osredotoča se na izobraževanje o posledicah tveganega vedenja, pogosto vključuje obiske bolnišnic in simulacije, s ciljem zmanjšati poškodbe med mladimi. https://partyprogram.com/

20. PREVENTIVA ZA ODRASLE

Odgovorno ravnanje odraslih: Zgodnje prepoznavanje pivskih navad in krepitev zdravega življenjskega sloga odraslih v lokalni skupnosti

Zahtevnost:
★★☆☆
Srednje zahtevno

Zahteva dobro logistično organizacijo na terenu, privabljanje udeležencev preko lokalnih mrež in sodelovanje s strokovnimi izvajalci.

Področje:

Promocija za vključitev v izvedbo ciljno usmerjenih, interaktivnih in strokovno vodenih preventivnih delavnic ter predavanj za splošno odraslo populacijo neposredno v njihovem bivalnem okolju (krajevne skupnosti, kulturni domovi, lokalna društva). Ukrep se osredotoča na celostno krepitev zdravstvene pismenosti odraslih. Vsebinski stebri delavnic obsegajo:

- Vpliv alkohola in drugih psihoaktivnih snovi (PAS) na telesno in duševno zdravje odraslih.
- Povezavo med stresom, tesnobo in tveganimi navadami (iskanje zdravih načinov sprostitve).
- Moč odraslega zgleda in starševskih varovalnih dejavnikov (postavljanje jasnih mej po modelu Planet Youth).
- Razbijanje zakoreninjenih lokalnih mitov o alkoholu in spodbujanje zgodnjega prepoznavanja težav pri sebi ali bližnjih.

Koga vključujemo?

Nosilec:
lokalna akcijska skupina (LAS) ali občinski urad za družbene dejavnosti v sodelovanju z zdravstvenim domom (CKZ/ZDU).

Izvajalci:
strokovnjaki iz centrov za krepitev zdravja (CKZ), psihologi, predstavniki NIJZ, zunanji izkustveni izvajalci (npr. Zavod VOZIM) in strokovnjaki s področja duševnega zdravja.

Partnerji:
sveti krajevnih skupnosti (za logistiko in prostor), lokalna društva (gasilci, športni klubi, kulturna društva), župnije, knjižnice in lokalni mediji.

Ciljna skupina

- Splošna odrasla populacija (krajani, starši, stari starši).
- Težje dosegljive skupine na podeželju (brezposelni, gospodinje, socialno ranljivi posamezniki).
- Lokalni mnenjski voditelji (predsedniki društev in krajevnih skupnosti).

Izziv, ki ga naslavljamo

Preventivne aktivnosti so pogosto usmerjene izključno v šole in mladostnike, pri čemer se pozablja na odrasle, ki v lokalnem okolju dejansko postavljajo pravila igre in soustvarjajo kulturo pitja. V majhnih skupnostih je raba alkohola pogosto sprejeta kot samoumevna oblika sprostitve po stresnem dnevu ali kot nujni del socializacije. Izziv je doseči odrasle izven delovnih okolij, jim ponuditi varno okolje za pogovor o duševnem zdravju in stresu ter spremeniti miselnost, da je »alkohol problem nekoga drugega«.

Nasveti za uspeh

- **»Skrijte« alkohol v širšo, privlačno temo:** Delavnic ne naslavljajte z besedo »alkoholizem« ali »odvisnost«. Uporabite privlačne naslove, kot so: »Kako obvladati stres v sodobnem svetu?«, »Moč starševskega zgleda« ali »Skrivnosti dolgega in zdravega življenja«.
- **Združite izobraževanje z družabnim dogodkom:** Delavnico izvedite pred ali po rednem sestanku krajevne skupnosti, občnem zboru gasilcev ali v okviru lokalnega kulturnega večera.
- **Uporabite izkustvena orodja:** Predavanja naj bodo kratka (30 min), preostali del pa naj bo interaktiven (uporaba t. i. pijanih očal, anonimni samoocenjevalni testi tveganja, praktične vaje za sproščanje stresa).
- **Prenesite sporočilo Planet Youth:** S podatki jasno pokažite, da odnos odraslih do alkohola (npr. ponujanje alkohola mladim doma) neposredno vpliva na stopnjo popivanja mladostnikov v vaši občini.

Pričakovani rezultati

- Dvig zavedanja odraslih o vplivu lastnih navad na otroke, mladostnike in širšo skupnost.
- Zmanjšanje družbene tolerance do tveganega pitja na javnih in zasebnih dogodkih v občini.
- Boljše prepoznavanje zgodnjih znakov stiske in tveganega pitja ter večje zaupanje v lokalne vire pomoči (CKZ, svetovalnice).
- Postopna sprememba lokalnih norm v smeri bolj zdravega in varnega življenjskega sloga.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Program SOPA (NIJZ):** skupaj za odgovoren odnos do rabe alkohola – preverjeni pristopi in kratke intervencije za odrasle.
- **Program MIRA (NIJZ):** sistematična promocija ciljev in aktivnosti nacionalnega programa MIRA – Nacionalni program duševnega zdravja na ravni lokalne skupnosti in Promocija psihološke prve pomoči pri tveganem in škodljivem pitju alkohola v okviru programa MIRA.
- **Centri za krepitev zdravja (CKZ):** Brezplačne delavnice o spoprijemanju s stresom, depresijo, tesnobo in zdravim življenjskim slogom, ki jih ZD že izvaja, a potrebujejo lokalno pomoč pri doseganju ljudi na terenu.

Dodatni viri:

- **Planet Youth smernice:** Znanstveno dokazana podlaga o tem, kako močne starševske mreže, jasna pravila in nadzor odraslih drastično zmanjšajo tvegano vedenje mladih.
- **NICE Guidelines (UK)/WHO:** priporočila za izvajanje kratkih preventivnih intervencij (ang. brief interventions) v skupnosti, ki dokazano zmanjšujejo tvegano pitje pri odrasli populaciji.

21. PODPORA SKUPINAM ZA SAMOPOMOČ NA PODROČJU ALKOHOLA

Krepitev lokalnih skupin ter zagotavljanje trajne podpore posameznikom in družinam v lokalni skupnosti

Področje:

Zahtevnost:
★★☆☆
Nizko do srednje zahtevno

Ukrep z majhnimi finančnimi vložki podpira že obstoječe lokalne pobude – s politično, prostorsko in promocijsko pomočjo občine pa prinaša velike učinke za skupnost.

Lokalna skupnost sistemsko podpira delovanje in razvoj skupin za samopomoč, ki so namenjene ljudem z izkušnjo odvisnosti od alkohola ter njihovim svojcem. Ta pomoč vključuje politično podporo, sofinanciranje programov, zagotavljanje brezplačnih prostorov za srečanja, promocijo dejavnosti ter aktivno povezovanje z drugimi lokalnimi institucijami. V slovenskem prostoru v ta namen delujejo različne uveljavljene oblike skupin – kot so Anonimni alkoholiki Slovenije, Al-Anon Slovenija, Alateen Slovenija ter Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije. Njihovo delovanje ključno temelji na medsebojni podpori, varni izmenjavi osebnih izkušenj ter zagotavljanju dolgoročne, stabilne mreže pri procesu okrevanja in reintegracije posameznikov v družbo.

Koga vključujemo?

Nosilec:
občina (oddelek za zdravje, socialo ali družbene dejavnosti)

Izvajalci:
skupine za samopomoč in njihovi lokalni organizatorji

Partnerji:
centri za socialno delo, zdravstveni domovi, nevladne organizacije, mladinski centri, župnije, zdravstvene ustanove ter druge organizacije v lokalnem okolju

Ciljna skupina

- posamezniki z izkušnjo odvisnosti od alkohola
- osebe v procesu okrevanja po zdravljenju
- družinski člani in bližnji oseb z odvisnostjo
- mladostniki iz družin, kjer je prisotna težava z alkoholom
- brezdomci

Izziv, ki ga naslavljamo

Odvisnost od alkohola prinaša dolgotrajne zdravstvene, socialne in družinske posledice, zato mnogi posamezniki po zaključku zdravljenja potrebujejo trajno podporo za uspešno ohranjanje abstinence. Hkrati so pod globokim pritiskom tudi njihovi družinski člani, ki prav tako nujno potrebujejo varen prostor za izmenjavo izkušenj in psihosocialno pomoč. Kljub ključni vlogi pa so skupine za samopomoč v lokalnih skupnostih včasih še vedno premalo prepoznane, težje dostopne ali pa je njihovo delovanje zaradi stigme potisnjeno na rob javne zavesti.

Nasveti za uspeh

- **Politična podpora:** vključitev podpore skupinam za samopomoč v lokalne strategije na področju zdravja ali alkohola; javno prepoznavanje njihove vloge pri podpori okrevanju.
- **Finančna podpora:** manjša sofinanciranja preko občinskih razpisov za programe zdravja ali socialnega varstva; podpora projektom ozaveščanja ali srečanjem skupin.
- **Promocijska podpora:** objava informacij o skupinah na občinski spletni strani ali v lokalnih medijih; distribucija informacij preko zdravstvenih domov, šol in centrov za socialno delo.
- **Prostorska podpora:** zagotavljanje brezplačnih ali subvencioniranih prostorov za redna srečanja skupin; uporaba prostorov v občinskih ali javnih ustanovah.
- **Povezovalna podpora:** povezovanje skupin z zdravstvenimi ustanovami, centri za socialno delo in drugimi organizacijami; spodbujanje sodelovanja v lokalnih mrežah na področju zdravja in socialne podpore.

Pričakovani rezultati

- Večja dostopnost skupin za samopomoč v lokalni skupnosti.
- Več posameznikov in družin dobi podporo pri soočanju z odvisnostjo od alkohola.
- Boljša povezanost med zdravstvenimi, socialnimi in skupnostnimi viri pomoči.
- Dolgoročno več uspešnih zgodb okrevanja in večja kakovost življenja posameznikov ter družin.

VIRI





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Program Hop čez jarek** (Društvo Abstinent) – program za pomoč otrokom iz družin alkoholikov
- **Programi Žarek upanja** – program skupnostnega terapevtskega dela spodbuja popolno abstinenco od alkohola pri osebah s težavami in njihovih svojcih
- **Programi Projekt Človek** – svetovanje in podpora osebam z odvisnostjo
- **Program ŽELVA** (Center za socialno delo Žalec) – program za podporo brezdomnim osebam in vključevanje oseb z odvisnostmi v javna dela
- **Anonimni alkoholiki Slovenije** – https://aa-slovenia.si/
- **Al-Anon Slovenija** – https://www.al-anon.si/
- **Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije** – https://zvezakza.si/

Dodatni viri:

- **Model program treznih hiš** (ZDA) – bivalne skupnosti za osebe po zdravljenju odvisnosti (sober houses)
- **Socialno podjetništvo za osebe po zdravljenju odvisnosti** (primer iz Švice)

22. PODPORA KAMPANJAM ZA OZAVEŠČANJE

Aktivno sodelovanje z lokalnimi glasniki.

Zahtevnost:
★★☆☆
Nizko do srednje zahtevno

Gre za prenos pripravljenih vsebin in logistično podporo že obstoječim projektom, a zahteva nekaj koordinacije z lokalnimi osebnostmi in zakup oglasnega prostora. Ima izjemen doseg.

Področje:

Ukrep združuje moč uveljavljenih nacionalnih kampanj (npr. 40 dni brez alkohola, Heroji furajo v pižamah) z **identiteto lokalnega okolja.** Občina izbere prepoznavne domačine (športnike, kulturnike, vplivneže, lokalne heroje), ki postanejo "glasniki" akcije. Njihovi obrazi in izjave se pojavijo na oglasnih medijih po celi občini, s čimer preventivno sporočilo dobi osebno noto, večjo verodostojnost in lokalno pripadnost.

Koga vključujemo?

Nosilec/izvajalec:
občinska uprava, občinska služba za odnose z javnostmi ali lokalna koordinatorka za zdravje ter lokalna akcijska skupina (LAS), če obstaja.

Partnerji:
nacionalni nosilci (NIJZ, Zavod VOZIM, Karitas), lokalni oglasni ponudniki (panoji, oglasne deske), lokalni mediji (radio, tisk, splet), knjižnice, šole in športni klubi ter izbrani glasniki/ambasadorji.

Ciljna skupina

Celotna lokalna javnost, s posebnim poudarkom na specifičnih skupinah glede na kampanjo (npr. mladi – preko vplivnežev, družine, vozniki).

Izziv, ki ga naslavljamo

Splošna preventivna sporočila so pogosto preveč abstraktna in gredo prebivalcem »skozi eno uho notri, skozi drugo ven«. Lokalne akcije pa so, kljub dobremu namenu, velikokrat vsebinsko šibke ali vizualno manj privlačne zaradi pomanjkanja sredstev za profesionalno promocijo. Na drugi strani imamo nacionalne kampanje, ki so strokovno domišljene in vizualno močne, a pogosto ne dosežejo »vsakega praga« ali pa se zdijo ljudem tuje.

V majhnih skupnostih močno deluje **socialni zgled.** Izziv je zapolniti vrzel med visoko produkcijo nacionalnih akcij in pristno lokalno pripadnostjo. Če nacionalno sporočilo dobi obraz lokalne legende ali uspešnega podjetnika, to zmanjša stigmo in spremeni družbeno normo hitreje kot kateri koli strokovni članek. Cilj je prinesti vrhunsko vsebino neposredno v lokalno gostilno, šolo ali na trg, vendar s podpisom nekoga, ki mu ljudje zaupajo.

Nasveti za uspeh

- **Skrbna izbira glasnikov:** Izberite osebe, ki v skupnosti uživajo spoštovanje in so dejansko zgled (npr. poveljnik gasilcev, kapetan nogometnega kluba, priljubljena učiteljica). To drastično poveča zaupanje.
- **Časovna usklajenost:** Bodite pozorni na koledar. Akcija 40 dni brez alkohola je najbolj učinkovita v postnem času, Slovenija piha 0,0 pa v času martinovanja in decembra.
- **Izkoristite brezplačna gradiva in jih lokalizirajte:** Večina nacionalnih nosilcev (npr. Zavod VOZIM za Heroje) z veseljem brezplačno ponudi digitalne vsebine ali celo tiskana gradiva, če se občina zaveže k njihovi uporabi, lahko pa doda tudi logotipe občine.
- **Večkanalno oglaševanje:**
  - **Fizični mediji:** Jumbo plakati na vhodih v kraj, oglasne deske na tržnici.
  - **Digitalni mediji:** Kratki video nagovori glasnikov na Facebooku in Instagramu občine.
  - **Neposredno:** Tiskani podstavki za kozarce v lokalih v občinah s fotografijo glasnika in sporočilom.
- **Bodite interaktivni:** Če promovirate Slovenija piha 0,0, se dogovorite z lokalno policijo, da na prireditvi voznike, ki "napihajo 0,0", nagradite z majhno pozornostjo (npr. žetonom za brezplačno brezalkoholno pijačo ipd.).
- **Izkoristite dogodke:** Glasnik naj se pojavi na lokalnem dogodku (npr. občinski praznik) in tam promovira "Savinjski šamar 0.0" ali drugo brezalkoholno alternativo.

Pričakovani rezultati

- **Visoka stopnja identifikacije:** Prebivalci se s kampanjo poistovetijo, saj nagovarja "njihove" ljudi v "njihovem" jeziku.
- **Večja prepoznavnost sporočil in povečan doseg:** Ljudje sporočilo slišijo na lokalnem radiu, ga vidijo na socialnih omrežjih občine in nato še na plakatu v zdravstvenem domu – to ustvarja kritično maso informacij.
- **Zmanjšanje stigme:** Pogovor o alkoholu postane del širšega družbenega gibanja, ne gre le za "lokalno teženje".
- **Stroškovna učinkovitost:** Občina doseže vrhunske preventivne rezultate z minimalnim vložkom v pripravo vsebin.
- **Sprememba kulture:** Pitje preneha biti "junakovanje", treznost pa postane vrlina, ki jo zagovarjajo tisti, ki v skupnosti nekaj pomenijo.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **40 dni brez alkohola** – www.brezalkohola.si (poudarek na solidarnosti in zmernosti).
- **Heroji furajo v pižamah** – www.heroji.si (poudarek na varnih prevozih z zabav).
- **#Varno brez alkohola v prometu** – Javna agencija za varnost prometa
- **Slovenija piha 0,0** – Akcija Ministrstva za zdravje in Policije (poudarek na prometni varnosti).
- **Čista nula, čista vest** – Projekt Zavoda varna pot.

23. SELEKTIVNA PREVENTIVA ZA RANLJIVE SKUPINE

Varna mreža: preventiva in opolnomočenje za mlade izven šolskega sistema (mladi osipniki – PUM-O in PUM-O PLUS)

Zahtevnost:
★★★☆
Zahtevno

Ukrep je zahtevnejši, saj ciljna skupina pogosto kaže odpor do klasičnih avtoritet in institucij. Zahteva tesno zaupanje, specifična znanja mladinskega dela in visoko prilagodljivost izvajalcev.

Področje:

Ukrep je namenjen sistemskemu vključevanju preventivnih vsebin o alkoholu neposredno v programe projektnega učenja za mlajše odrasle (PUM-O/PUM-O Plus). Ker gre za mlade, ki so izpadli iz šolskega sistema, ukrep opušča obliko klasičnega pouka in temelji na dveh stebrih:

- **Izobraževalno-izkustvene delavnice:** Z metodami mladinskega dela (delo v skupinah, uporaba multimedijev, simulatorji opitosti, neposredni pogovori z ambasadorji z osebno izkušnjo) mladi predelajo teme stresa, vrstniškega pritiska in vpliva rabe alkohola na njihove zaposlitvene ter življenjske priložnosti.
- **Zgodnja detekcija in individualna podpora:** Usposabljanje mentorjev/svetovalcev v programih PUM-O za prepoznavanje tveganega pitja ter izvajanje kratkih svetovalnih pogovorov (po modelu SOPA) z možnostjo hitre, diskretne napotitve v zdravstvene ustanove (ZVC/CKZ) ob globljih stiskah.

Koga vključujemo?

Nosilec:
lokalni izvajalci programov PUM-O/PUM-O Plus v občini (npr. ljudske univerze, mladinski centri, zasebni zavodi) v sodelovanju z občino.

Izvajalci:
strokovni mentorji PUM-O, nevladne mladinske organizacije s preverjenimi preventivnimi programi (npr. Zavod VOZIM, Brez izgovora) ter strokovnjaki NIJZ.

Partnerji:
območne enote Zavoda RS za zaposlovanje (ZRSZ), centri za socialno delo (CSD), lokalni zdravstveni domovi (centri za krepitev zdravja – CKZ).

Ciljna skupina

Mladi osipniki (stari med 15 in 29 let), ki niso vključeni v izobraževanje ali trg dela (NEET populacija).

Mentorji, svetovalci in koordinatorji programov PUM-O/PUM-O Plus (kot ključni zaupniki teh mladih).

Izziv, ki ga naslavljamo

Mladi, ki predčasno zaključijo šolanje, se soočajo z višjo stopnjo socialnih tveganj, tesnobe in negotovosti glede prihodnosti. Alkohol v tej skupini pogosto ne služi le zabavi, ampak postane neučinkovita oblika "samozdravljenja" stresa, osamljenosti ali depresije. Ker so ti mladi izven šolskega nadzora, so za univerzalne preventivne akcije "nevidni". Posledično so bolj izpostavljeni hitremu prehodu iz eksperimentiranja v odvisnost, tveganim vedenjem v cestnem prometu ter trajni nezaposljivosti.

Nasveti za uspeh

- **Zgradite odnos pred vsebino:** Mladi v PUM-O programih morajo najprej začutiti varnost in sprejetost. Preventiva ne sme delovati kot pogoj za sodelovanje v programu ali kot grožnja, ampak kot prostor za iskren pogovor brez obsojanja.
- **Povežite alkohol s kariernimi cilji:** Namesto moraliziranja o zdravju mlade nagovorite s tem, kar jim je v PUM-O pomembno – njihova prihodnost. Prikažite, kako tvegano pitje vpliva na opravljanje vozniškega izpita, uspešnost na zaposlitvenih intervjujih in finančno neodvisnost.
- **Usposobite mentorje kot prve prepoznavalce:** Mentorji v PUM-O preživijo z mladimi veliko časa in jih dobro poznajo. Skozi izobraževanja SOPA (NIJZ) jim dajte orodja, kako nevsiljivo načeti temo alkohola, ko opazijo spremembe v vedenju ali pogoste odsotnosti.
- **Zagotovite hitro pot do strokovne pomoči:** Če mladostnik izrazi resnejšo stisko ali znake odvisnosti, mora imeti mentor vzpostavljeno direktno, "toplo" linijo do psihologa ali CKZ-ja, kjer bo mlad človek obravnavan takoj, brez dolgih čakalnih vrst.
- **Uporabite moč vrstniškega dialoga:** Ti mladi hitreje sprejmejo informacije od nekoga, ki je bil v podobni situaciji. Delavnice z osebno zgodbo vrstnika ali mlajšega invalida imajo pri njih izjemen učinek.

Pričakovani rezultati

- Zgodnje prepoznavanje in reševanje težav z alkoholom pri najbolj ranljivih skupinah mladih v občini.
- Krepitev psihosocialnih veščin (obvladovanje stresa, samozavest, reševanje konfliktov) pri udeležencih PUM-O.
- Uspešnejša reintegracija mladih nazaj v izobraževalni sistem ali na trg dela.
- Zmanjšanje tveganih ravnanj v prometu in lokalnem nočnem življenju.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **NIJZ (pristop SOPA)** – Strokovni protokoli in zvezki za delo z brezposelnimi in ranljivimi skupinami v kariernih središčih.
- **Zavod VOZIM in Brez izgovora Slovenija** – Program »Alkohol = sprememba življenja« oz. delavnice Brez izgovora Slovenija kot primer dobre prakse neformalnega izobraževanja mladih o prometni varnosti in rabi substanc.
- **Mladinski centri in ljudske univerze v Sloveniji** – primeri izvajanja PUM-O programov v Celju, Murski Soboti, Mariboru, ki že sodelujejo z lokalnimi zdravstvenovzgojnimi centri (ZVC).

24. VARNI IN ODPRTI JAVNI PROSTORI ZA MLADE

Urbani prostor za mlade – cone brez promilov

Zahtevnost:
★★★☆
Zahtevno

Ukrep je finančno in infrastrukturno zahtevnejši, saj terja sodelovanje urbanistov, zagotovitev prostora ali obnovo obstoječe javne lastnine ter dolgoročno upravljanje prostora.

Področje:

Ukrep predvideva načrtovanje, ureditev in vzpostavitev odprtih ter varnih javnih prostorov (notranjih in zunanjih), ki so namenjeni izključno druženju, ustvarjanju, športu in aktivnostim za mlade, brez prisotnosti alkohola. Ne gre za strogo nadzorovane institucije, temveč za prostore, ki jih mladi sooblikujejo (npr. urbani športni parki, mladinske sobe v krajevnih skupnostih, kreativne cone, opremljeni javni parki z brezplačno internetno povezavo in infrastrukturo za druženje). Ukrep deluje kot pozitivna alternativa t. i. »hang-out« lokacijam (bencinske črpalke, temni parki, šolska dvorišča ponoči), kamor se mladi pogosto zatekajo. Pojavlja se tvegano pitje zaradi dolgčasa ali pomanjkanja lastnega prostora.

Koga vključujemo?

Nosilec:
občina (Urad za urejanje prostora/nepremičnine in Urad za družbene dejavnosti).

Izvajalci:
lokalni mladinski center, mladinska društva, lokalne študentske in dijaške organizacije.

Partnerji:
krajevne skupnosti (ki lahko odstopijo neizkoriščene prostore), regionalne razvojne agencije (razpisi za infrastrukturo), lokalne šole in policija (zagotavljanje varnosti in preventivni obhodi brez represije).

Ciljna skupina

Mladostniki in mladi odrasli (stari med 13 in 25 let), predvsem tisti, ki niso vključeni v strukturirane plačljive izvenšolske aktivnosti (športni klubi, glasbene šole).

Lokalna skupnost (ki pridobi urejeno in varno okolje).

Izziv, ki ga naslavljamo

Mladi v odraščanju iščejo prostore izven nadzora staršev, kjer se lahko družijo z vrstniki. Če občina ne zagotovi dostopnih, brezplačnih in privlačnih javnih površin, se družbeno življenje mladih preseli na robove skupnosti – na skrita parkirišča, zapuščene objekte ali v okolico trgovin. V teh okoljih postane raba alkohola primarna oblika zabave in kratkočasenja, kar vodi v vandalizem, motenje javnega reda in miru, smetenje ter povečano tveganje za odvisnosti.

Nasveti za uspeh

- **Mladi morajo prostore soustvarjati:** Prostora ne urejajte »v pisarni na občini«. Vključite mlade že v fazi načrtovanja (s fokusnimi skupinami, mladinskim svetom ali delavnicami). Če si bodo mladi sami izbrali opremo, poslikali stene z grafiti ali postavili skate park, bodo prostor vzeli za svojega, ga spoštovali in varovali pred vandalizmom.
- **Zagotovite avtonomijo z diskretnim varstvom:** Prostor ne sme delovati kot šola z rigidnimi pravili, saj ga bodo mladi začeli bojkotirati. Upravljanje (zlasti notranjih prostorov) naj prevzame mladinski center s pomočjo t. i. delavcev na terenu (ang. streetwork), ki so mladim podporni mentorji, ne pa nadzorniki ali varnostniki.
- **Brezplačnost in dostopnost:** Vstop v te prostore in uporaba opreme morata biti popolnoma brezplačna, lokacija pa dostopna peš, s kolesom ali z javnim prevozom.
- **Jasna pravila igre (skupni dogovor):** Pravila o prepovedi vnosa in rabe alkohola ter drugih substanc naj bodo oblikovana skupaj z mladimi. Kršitve se ne rešujejo takoj s klicem policije, temveč znotraj skupnosti in skozi pogovor o odgovornosti do skupnega prostora.
- **Ponudite opremo za aktivno preživljanje časa:** Samo prazen prostor ni dovolj. Zunanje prostore opremite s poligoni za ulično vadbo (ang. street workout), elementi za rolkanje, pametnimi klopmi ali košarkarskimi koši; notranje pa s pripomočkiza ustvarjanje (glasbeni inštrumenti, kotiček za podkaste, namizne igre).

Pričakovani rezultati

- Umik mladih s tveganih lokacij, kjer se neformalno pije alkohol.
- Drastično zmanjšanje stopnje popivanja zaradi dolgčasa (potrjeno s študijami Planet Youth).
- Povečanje stopnje ustvarjalnosti, športne aktivnosti in socialne vključenosti mladih v občini.
- Manj vandalizma in smetenja na javnih površinah.
- Večji občutek varnosti in medsebojnega zaupanja med generacijami v lokalni skupnosti.

VIRI →





Viri

Primeri dobrih praks:

- **Mreža MaMa in Mladi zmaji ter mladinski centri po Sloveniji** – Primeri dobrih praks t. i. mladinskih dnevnih sob in varnih točk za mlade v urbanih in podeželskih občinah.
- **Ulično mladinsko delo (ang. streetwork)** – Dokazani modeli terenskega dela z mladimi v javnih prostorih (npr. Združenje Sezam, Zavod Bob, Slovenska filantropija).

Dodatni viri:

- **Planet Youth (islandska metodologija)** – Dokazuje neposredno povezavo med investicijami v mladinsko infrastrukturo/prosti čas in drastičnim upadom rabe alkohola med najstniki.





KONTROLNI SEZNAM:

ALI JE NAŠA OBČINSKA "KUHINJA" PRIPRAVLJENA?

PRIPOMOČKI IN SESTAVINE ZA USPEŠNO IZVEDBO PREVENTIVNIH RECEPTOV

1. Politična volja in strateški okvir

[ ] Uradna podpora: Ali je župan/občinski svet seznanjen s knjigo z recepti in jo podpira kot prednostno nalogo?

[ ] Strateški dokument: Ali je preventiva vključena v lokalni načrt (npr. strategija za zdravje ali lokalni program za mlade)?

[ ] Sredstva: Ali je v proračunu predviden namenski znesek (tudi če majhen) za sofinanciranje akcij, tisk gradiv ali najem zunanjih strokovnjakov?

2. Lokalna ekipa – LAS

[ ] Koordinacijsko telo: Ali imamo delujočo lokalno akcijsko skupino (LAS) ali skupino za zdravje, ki bo bdela nad recepti?

[ ] Ključni akterji: Ali so v ekipo vključeni predstavniki policije, zdravstvenega doma, šol, centrov za socialno delo in mladinskih organizacij?

[ ] Ena kontaktna oseba: Ali imamo določeno osebo na občini, ki koordinira komunikacijo med partnerji?

3. Partnerstva in viri

[ ] Zdravstveni dom (CKZ): Ali imamo vzpostavljen stik s centrom za krepitev zdravja za izvedbo delavnic (SOPA, nosečnice, starejši)?

[ ] Lokalni mediji: Ali so lokalni radio, časopis in upravljalci socialnih omrežij pripravljeni na brezplačno ali ugodno objavo vsebin?

[ ] Gostinci in organizatorji: Ali imamo bazo lokalnih ponudnikov, ki so pripravljeni sodelovati pri odgovorni strežbi (STAD model)?

4. Komunikacijska orodja

[ ] Oglasni prostori: Ali so na voljo občinski jumbo plakati, oglasne deske ali digitalni zasloni za kampanje?

[ ] Gradiva: Ali imamo pripravljene digitalne predloge (ang. template) za lokalne glasnike, ki jih le prilagodimo?

[ ] Mreža glasnikov: Ali smo že identificirali vsaj 2–3 lokalne "heroje", ki bi bili pripravljeni posoditi svoj obraz za kampanjo?

5. Spremljanje in evalvacija

[ ] Indikatorji: Kako bomo vedeli, da smo bili uspešni? (Število razdeljenih brezalkoholnih pijač/mocktailov, število udeležencev na delavnicah, število objav v medijih)

[ ] Letno poročilo: Ali bomo rezultate predstavili občinskemu svetu, da zagotovimo podporo za naslednje leto?

VIRI IN LITERATURA

Ahuja, M., Miller-Slough, R., Adebayo-Abikoye, E., Williams, C., Haubner, A., Dooley, M. G., Bansal, M., Sathiyaseelan, T., Pons, A., Karki, A., Al Ksir, K., Samuel, B., Tchoua, P., Schuver, T., & Fernandopulle, P. (2024). Loneliness and Alcohol use among College Students During the COVID-19 Pandemic in Rural Appalachia. Chronic Stress, 8, 24705470241264909. https://doi.org/10.1177/24705470241264909

Anderson, P. & Baumberg, B. (2006). Alcohol in Europe, a public health perspective. European Commission: Institute of Alcohol Studies (UK).

Auchincloss, A. H., Niamatullah, S., Adams, M., Melly, S. J., Li, J., & Lazo, M. (2022). Alcohol outlets and alcohol consumption in changing environments: Prevalence and changes over time. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 17(1), 7. https://doi.org/10.1186/s13011-021-00430-6

Babor, T. F., Casswell, S., Graham, K., Huckle, T., Livingston, M., Rehm, J., Room, R., Rossow, I., & Sornpaisarn, B. (2022). Alcohol: No Ordinary Commodity—A summary of the third edition. Addiction, 117(12), 3024–3036. https://doi.org/10.1111/add.16003

Babor, T. (et al.). (2010). Alcohol: no ordinary commodity, research and public policy. [Second edition]. Oxford: Oxford University Press.

Bakkali, N., Ott, L., Triquet, C., Cottencin, O., & Grynberg, D. (2023). Learning from others' experience: Social fear conditioning deficits in patients with severe alcohol use disorder. Alcohol: Clinical and Experimental Research, 47(8), 1603–1613. https://doi.org/10.1111/acer.15129

Behrendt, S., Kuerbis, A., Becker, U., Mejldal, A., Andersen, K., Søgaard Nielsen, A., Tolstrup, J., & Holm Eliasen, M. (2021). Distinct health-related risk profiles among middle-aged and older adults with risky alcohol use from the Danish general population. Drug and Alcohol Dependence, 226, 108872. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108872

Benedetti, E., Colasante, E., Cerrai, S., Gerra, G., Tadonio, L., Pellegrini, P., & Molinaro, S. (2022). Violent Behaviours among Adolescents and Young Adults: Association with Psychoactive Substance Use and Parenting Styles. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(7), 3756. https://doi.org/10.3390/ijerph19073756

Boumans, J., Van De Mheen, D., Crutzen, R., Dupont, H., Bovens, R., & Rozema, A. (2022). Understanding How and Why Alcohol Interventions Prevent and Reduce Problematic Alcohol Consumption among Older Adults: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3188. https://doi.org/10.3390/ijerph19063188

Breznik, K., Hrovat Bukovšek, A., & Štemberger Kolnik, T. (2026). Global research trends in community-based strategies for reducing risky alcohol consumption and promoting health. International Journal of Environmental Research and Public Health, 23(1), Article 86. https://doi.org/10.3390/ijerph23010086

Chinnusamy, M., Eugin, P. R., & Janakiraman, S. (2021). A Study on the Effect of Alcoholism on the Family Members of Alcoholic Patients. Journal of Health and Allied Sciences NU, 11(02), 066–072. https://doi.org/10.1055/s-0040-1722426

Community Preventive Services Task Force. (2019). Who We Are, What We Do. Community Preventive Services Task Force. file:///C:/Users/HP/Downloads/cdc_106286_DS1.pdf

Dimova, E. D., Lekkas, P., Maxwell, K., Clemens, T. L., Pearce, J. R., Mitchell, R., Emslie, C., & Shortt, N. K. (2023). Exploring the influence of local alcohol availability on drinking norms and practices: A qualitative scoping review. Drug and Alcohol Review, 42(3), 691–703. https://doi.org/10.1111/dar.13596

Ejrnæs, A., & Scherg, R. H. (2022). Nightlife activity and crime: The impact of COVID-19 related nightlife restrictions on violent crime. Journal of Criminal Justice, 79, 101884. https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2022.101884

Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. (2024). World Health Organization. Geneve: World Health Organization

Global strategy to reduce the harmful use of alcohol (2010). World Health Organization. Geneve: World Health organization

Halsall, L., Irizar, P., Burton, S., Waring, S., Giles, S., Goodwin, L., & Jones, A. (2023). Hazardous, harmful, and dependent alcohol use in healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Public Health, 11, 1304468. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1304468

Holder, H. (1998). Alcohol and the community, a systems approach to prevention. Cambridge: Cambridge University Press.

Istiqomah, R. (2022). Factors influencing alcohol consumption in adolescents in Indonesia: A literature study. Annals of Hepato-Biliary-Pancreatic Surgery, 26(Suppl 1), S373–S373. https://doi.org/10.14701/ahbps.2022S1.EP-93

Keller, P. S., Mark Cummings, E., & Davies, P. T. (2005). The role of marital discord and parenting in relations between parental problem drinking and child adjustment. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46(9), 943–951. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00399.x

Kilian, C., Manthey, J., Moskalewicz, J., Braddick, F., Matrai, S., López-Pelayo, H., & Rehm, J. (2023). The socioeconomic profile of alcohol use in Europe: Findings from 33 European countries. International Journal of Alcohol and Drug Research, 11(1), 13–23. https://doi.org/10.7895/ijadr.407

Laslett, A., Anderson-Luxford, D., Willoughby, B., Room, R., Doran, C., Egerton-Warburton, D., Jenkinson, R., Smit, K., & Jiang, H. (2024). Harm from the drinking of people you know: A range of effects from different relationships. Addiction, 119(8), 1460–1467. https://doi.org/10.1111/add.16509

Love, S., Rowland, B., & Davey, J. (2023). Exactly how dangerous is drink driving? An examination of vehicle crash data to identify the comparative risks of alcohol-related crashes. Crime Prevention and Community Safety, 25(2), 131–147. https://doi.org/10.1057/s41300-023-00172-6

Lund, I. O., Moen Eilertsen, E., Gjerde, L. C., Ask Torvik, F., Røysamb, E., Reichborn-Kjennerud, T., & Ystrom, E. (2020). Maternal Drinking and Child Emotional and Behavior Problems. Pediatrics, 145(3), e20192007. https://doi.org/10.1542/peds.2019-2007

Maksimov, S. A., Danilchenko, Y. V., Tsygankova, D. P., Shalnova, S. A., & Drapkina, O. M. (2023). Relationship between characteristics of large national regions and individual alcohol consumption: A scoping review. Alcohol and Alcoholism, 58(3), 225–234. https://doi.org/10.1093/alcalc/agad023

Martín-Turrero, I., Valiente, R., Molina-de La Fuente, I., Bilal, U., Lazo, M., & Sureda, X. (2022). Accessibility and availability of alcohol outlets around schools: An ecological study in the city of Madrid, Spain, according to socioeconomic area-level. Environmental Research, 204, 112323. https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.112323

Messina, M., Battagliese, G., D'Angelo, A., Ciccarelli, R., Pisciotta, F., Tramonte, L., Fiore, M., Ferraguti, G., Vitali, M., & Ceccanti, M. (2021). Knowledge and Practice towards Alcohol Consumption in a Sample of University Students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(18), 9528. https://doi.org/10.3390/ijerph18189528

Mitincu-Caramfil, S. D., Moroianu, L.-A., Bradeanu, A. V., Isailă, O.-M., Curis, C., & Drima, E. (2025). The Correlation Between Emotionality Changes and Alcohol Consumption in Young Persons: A Pilot Study. Healthcare, 13(9), 987. https://doi.org/10.3390/healthcare13090987

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025a). Visokotvegano opijanje ob vsaj eni priložnosti v zadnjem letu. Zdravje v občini. https://obcine.nijz.si/kazalniki/K2.4

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025b). Bolezni, neposredno pripisljive alkoholu (15 let in več). Zdravje v občini. https://obcine.nijz.si/kazalniki/K4.4

Oliveira, M. D. C., Mendes-Sousa, M., Soares-Santos, L. E., Valente, J. Y., Caetano, S. C., & Sanchez, Z. M. (2025). Community-based environmental interventions to prevent alcohol-related harms: A systematic review. Drug and Alcohol Review. https://doi.org/10.1111/dar.70038

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). Preventing harmful alcohol use. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/6e4b4ffb-en

Ortolá, R., Sotos-Prieto, M., García-Esquinas, E., Galán, I., & Rodríguez-Artalejo, F. (2024). Alcohol Consumption Patterns and Mortality Among Older Adults With Health-Related or Socioeconomic Risk Factors. JAMA Network Open, 7(8), e2424495. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24495

Pahor, M. (ur.). (2018). Zdrava skupnost. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Preventing Harmful Alcohol Use (2021). OECD Health Policy Studies. Paris: OECD Publishing https://doi.org/10.1787/6e4b4ffb-en.

Rehm, J., Tran, A., Gobi“a, I., Janik-Koncewicz, K., Jiang, H., Kim, K. V., Liutkut¦-Gumarov, V., MiĶikien¦, L., Reile, R., Room, R., ątelem¦kas, M., Stoppel, R., Zato±ski, W. A., & Lange, S. (2022). Do alcohol control policies have the predicted effects on consumption? An analysis of the Baltic countries and Poland 2000–2020. Drug and Alcohol Dependence, 241, 109682. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109682

Reynolds, R. L. (2003). Building Confidence in Our Communities. London: London Drug Policy Forum.

Roškar, M. (et al). (2016). ALKOHOLNA politika v Sloveniji : priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Salari, N., Najafi, H., Rasoulpoor, S., Canbary, Z., Heidarian, P., & Mohammadi, M. (2025). The global prevalence and associated factors of loneliness in older adults: A systematic review and meta-analysis. Humanities and Social Sciences Communications, 12(1), 985. https://doi.org/10.1057/s41599-025-05304-x

Sjödin, L., Raninen, J., & Larm, P. (2024). Early Drinking Onset and Subsequent Alcohol Use in Late Adolescence: A Longitudinal Study of Drinking Patterns. Journal of Adolescent Health, 74(6), 1225–1230. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.02.014

Sontate, K. V., Rahim Kamaluddin, M., Naina Mohamed, I., Mohamed, R. M. P., Shaikh, Mohd. F., Kamal, H., & Kumar, J. (2021). Alcohol, Aggression, and Violence: From Public Health to Neuroscience. Frontiers in Psychology, 12, 699726. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699726

Shubina, O., Mshana, G., Sichalwe, S., Malibwa, D., Mosha, N., Hashim, R., Nahay, F., Ayieko, P., Kapiga, S., & Stöckl, H. (2023). The association between alcohol consumption and intimate partner violence in young male perpetrators in Mwanza, Tanzania: A cross-sectional study. Global Health Action, 16(1), 2185967. https://doi.org/10.1080/16549716.2023.2185967

Tackaberry-Giddens, L., Henderson, J., & Hawke, L. D. (2023). Early alcohol onset: Clinical and demographic characteristics of service-seeking youth. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal De l'Academie Canadienne De Psychiatrie De L'enfant Et De L'adolescent, 32(3), 150–160

Teixeira, C. C., Boaventura, R. P., Souza, A. C. S., Paranaguá, T. T. de B., Bezerra, A. L. Q., Bachion, M. M., & Brasil, V. V. (2015). VITAL SIGNS MEASUREMENT: AN INDICATOR OF SAFE CARE DELIVERED TO ELDERLY PATIENTS. Texto & Contexto - Enfermagem, 24(4), Article 4. https://doi.org/10.1590/0104-0707201500003970014

The SAFER technical package: five areas of intervention at national and subnational levels. (2019). World Health Organization. Geneva: World Health Organization

Thornburg, B., Bray, J. W., & Wittenberg, E. (2022). Health Utility of Drinkers' Family Members: A Secondary Analysis of a US Population Data Set. MDM Policy & Practice, 7(2), 23814683221128507. https://doi.org/10.1177/23814683221128507

Walmisley, U., McAneney, H., McCartan, C., Toomey, E., & McHugh, S. (2024). Whole-of-community and intersectoral interventions that address alcohol-related harms: A scoping review. Global Health Action, 17(1), Article 2357211. https://doi.org/10.1080/17441692.2024.2357211

Weichselbaum, L., Kupferman, J., Kwong, A. J., & Moreno, C. (2025). "The alcohol-harm paradox": Understanding socioeconomic inequalities in liver disease. JHEP Reports, 7(9), 101480. https://doi.org/10.1016/j.jhepr.2025.101480

Weng, T.-L., Meng, L.-C., Peng, L.-N., Lin, M.-H., Hsiao, F.-Y., & Chen, L.-K. (2024). The Impact of Social Vulnerability on Alcohol Consumption and Mortality: A 20-year Age, Sex-stratified Analysis from the Taiwan Longitudinal Study of Aging. Journal of the American Medical Directors Association, 25(7), 105008. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2024.03.119

Wilczyński, K., Witowski, Ł., Pawlik, A., Krysta, K., & Krupka-Matuszczyk, I. (2013). Consumption of alcohol and risk of alcohol addiction among students in Poland. Psychiatria Danubina, 25 Suppl 2, S78-82.

Willoughby, B., Jiang, H., Anderson-Luxford, D., & Laslett, A.-M. (2021). Alcohol-related family violence in Australia: Secondary data analysis of the National Drug Strategy Household Survey. International Journal of Alcohol and Drug Research, 69–75. https://doi.org/10.7895/ijadr.343

World Health Organization. (2024). Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240096745

World Health Organization. (2024a). Global alcohol action plan 2022–2030. World Health Organization. https://doi.org/978-92-4-009010-1

World Health Organization. (2024b). Implementing „best buy" alcohol control policies in Lithuania leads to decreases in mortality and improved public health. World Health Organization. https://www.who.int/about/accountability/results/who-results-report-2020-mtr/country-story/2023/implementing--best-buy--alcohol-control-policies-in-lithuania-leads-to-decreases-in-mortality-and-improved-public-health?utm_source=chatgpt.com

World Health Organization. (2026). About SAFER. World Health Organization. https://www.who.int/initiatives/SAFER/about

Wright, C. J. C., Clifford, S., Miller, M., D'Abbs, P., Giorgi, C., Crane, M., & Smith, J. A. (2021). While Woolworths reaps the rewards, the Northern Territory community will be left to clean up the mess. Health Promotion Journal of Australia, 32(2), 158–162. https://doi.org/10.1002/hpja.488

Zahnow, R., De Andrade, D., Miller, P., Taylor, N., & Coomber, K. (2022). Where to next? An exploration of 'night-out' location progression and propensity to experience violence in night -time entertainment precincts. International Journal of Drug Policy, 110, 103874. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103874