

PREGLED DOBRIH PRAKS NA PODROČJU ŠOLSKE IN SKUPNOSTNE PREVENTIVE PRED RABO PAS

PREGLED DOBRIH PRAKS NA PODROČJU ŠOLSKE IN SKUPNOSTNE PREVENTIVE PRED RABO PAS

Avtorice: Andreja Drev, Lucija Furman, Maja Roškar, Vesna Pucelj, Helena Jeriček Klanšček

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024

Elektronska izdaja.

Publikacija je dostopna na: www.nijz.si

Zaščita dokumenta

© 2024 NIJZ

Gradivo je bilo pripravljeno v okviru Ciljno raziskovalnega projekta »Predlog celostnega preventivnega modela za otroke in mladostnike na področju psihoaktivnih snovi (PAS) in uporabe digitalnih tehnologij«, ki ga financirata Ministrstvo za zdravje in ARIS – Javna agencija za znanstveno raziskovalno in inovacijsko dejavnost.

Besedilo ni lektorirano.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 216611331

ISBN 978-961-7211-51-1 (PDF)

KAZALO

Uvod	4
Metoda	5
Rezultati iskanja dobrih praks po bazah preventivnih programov Xchange In Blueprints	7
Preventivni programi, ki naslavljajo več PAS	8
Učinkoviti programi šolske preventive, ki naslavljajo več PAS	8
Učinkoviti programi preventive v skupnosti, ki naslavljajo več PAS	10
Preventivni programi, ki naslavljajo alkohol	12
Učinkoviti programi šolske preventive na področju rabe alkohola	12
Učinkoviti programi v skupnosti na področju rabe alkohola	14
Preventivni programi, ki naslavljajo tobak	15
Učinkoviti programi šolske preventive na področju uporabe tobaka	15
Učinkoviti programi v skupnosti na področju uporabe tobaka	16
Preventivni programi, ki naslavljajo prepovedane droge	17
Učinkoviti programi šolske preventive na področju prepovedanih drog	17
Učinkoviti programi preventive v skupnosti na področju prepovedanih drog	17
Rezultati iskanja preventivnih praks s področja preventive pred rabo PAS po tujih spletnih straneh	18
Preventivne prakse, ki naslavljajo več PAS	18
Preventivne prakse, ki naslavljajo alkohol	20
Preventivne prakse, ki naslavljajo tobak	21
Preventivne prakse, ki naslavljajo prepovedane droge	22
Rezultati iskanja preventivnih praks s področja preventive pred rabo PAS po slovenskih spletnih straneh, literaturi in preventivne prakse, ki jih financira Ministrstvo za zdravje v sklopu javnega razpisa	23
Preventivne prakse, ki naslavljajo več PAS	23
Preventivne prakse, ki naslavljajo alkohol	26
Preventivne prakse, ki naslavljajo tobak	28
Preventivne prakse, ki naslavljajo prepovedane droge	29
Zdrave šole – celostni pristop promocije zdravja v šolskem okolju	33
Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov v okviru primarnega zdravstvenega varstva	38
Zaključki	39
Literatura in viri	43

UVOD

Podatki nacionalnih raziskav kažejo, da se po uporabi psihoaktivnih snovi (PAS), kot so alkohol, konoplja in nekatere druge prepovedane droge, slovenski mladostniki uvrščajo nad povprečje vrstnikov iz drugih držav. Poleg tega so mladostnikom iz Slovenije PAS tudi lahko dostopne; po raziskavi ESPAD in HBSC višji delež mladostnikov iz Slovenije ocenjuje, da do alkohola in konoplje dostopajo lahko ali precej oziroma zelo lahko, kot njihovi vrstniki iz drugih držav (Jeriček Klanšček in sod., 2019; Urdih Lazar in sod., 2021). Nadalje, mladostniki iz Slovenije zaznavajo redno uporabo konoplje kot tveganje v nižjem odstotku kot njihovi vrstniki iz večine drugih držav (Urdih Lazar in sod., 2021).

Na podlagi ugotovitev tujih in domačih raziskav lahko zaključimo, da raba PAS ob naraščajoči uporabi digitalnih tehnologij med otroci in mladostniki v Sloveniji predstavlja javnozdravstveni problem, ki ga je treba nasloviti s pomočjo kakovostne in na dokazih temelječe preventive v različnih okoljih, tudi šolskem.

Učinkovita preventiva močno prispeva k pozitivnemu vključevanju otrok, mladine in odraslih v njihovih družinah, šolah, na delovnem mestu in v skupnosti. V tem pogledu si preventiva na področju PAS v ožjem smislu prizadeva pomagati ljudem, še zlasti mlajšim, da bi se izognili uporabi drog ali jo odložili na čim kasnejše obdobje, nadalje si preventiva prizadeva tudi k zmanjšanju pogostosti uporabe ter preprečevanju prehoda od eksperimentiranja k redni uporabi drog (UNODC in WHO, 2018, Talić in Košir 2014).

Kot ugotavljajo številne mednarodne in evropske institucije, je prednost šole v tem, da lahko preventivni programi dosežejo vse otroke in ne samo tistih, ki so visoko-tvegana skupina ali ranljivi posamezniki. Vsi otroci lahko imajo koristi od univerzalnih preventivnih programov v šolah, saj se vsi na določen način soočajo s tveganji. Šolski sektor pa je lahko še posebej učinkovit v smislu zagotavljanja dolgoročne in integrirane preventive na področju PAS (EMCDDA 2019, UNESCO, UNODC in WHO 2017). Različne raziskave kažejo, da imajo šole pomembno vlogo na področju preventive pred uporabo psihoaktivnih snovi na več področjih, in sicer: zagotavljanje pozitivne šolske klime, preprečevanje ali pa vsaj zamik začetka uporabe v čim kasnejše obdobje s tem, da pri mladostnikih privzgojajo norme, prepričanja in stališča proti uporabi drog in jih učijo veščin, kako se uspešno soočiti z vrstniki, ki jih bodo vabili k uporabi drog, z razvojem in implementacijo smiselnih in konsistentnih politik oziroma pravil, ki naslavlajo uporabo in prodajo PAS v šolskem okolju ali njegovi bližini in na šolskih dogodkih oziroma dogodkih, povezanih s šolo ter nenazadnje tudi z zagotavljanjem pomoči mladostnikom, ki uporabljajo PAS, na način, da se jih napoti v ustrezno svetovanje ali druge programe, ki jim bodo pomagali zmanjšati ali prenehati uporabo PAS (EMCDDA 2019, UNESCO, UNODC in WHO 2017).

V okviru Ciljno raziskovalnega projekta *Predlog celostnega preventivnega modela za otroke in mladostnike na področju psihoaktivnih snovi (PAS) in uporabe digitalnih tehnologij* smo na podlagi opravljenega sistematičnega pregleda literature o učinkovitih preventivnih programih na področju PAS v šolskem okolju, ugotovili, da se učinkoviti univerzalni programi na področju PAS usmerjajo v učenje oziroma krepitev različnih (osebnih, socialnih, življenjskih) veščin ter da so starostno oziroma razvojno prilagojeni. Pozitivni učinki so opazni tudi v primeru, ko so v preventivne programe vključeni tudi starši ter zasledujejo spremembe na nivoju šole, npr. spremembe v šolski klimi. V pregledu dobrih praks smo si kot cilj zadali poiskati najboljše možne preventivne prakse s področju preventive PAS, ki se izvajajo v tujini in v Sloveniji, so namenjene otrokom oziroma mladostnikom in so primerne za vključitev v šolsko okolje.

METODA

V pregled dobrih praks smo vključili prosto dostopne baze preventivnih programov v angleškem jeziku, prosto dostopne spletne strani z opisi programov v slovenskem in angleškem jeziku, prosto dostopne domače vire in literaturo z opisi oziroma podatki o preventivnih programih, ki se izvajajo v slovenskem prostoru.

Pri izboru dobrih praks smo upoštevali naslednje vključitvene kriterije:

- univerzalni preventivni program, ki naslavlja rabo PAS pri otrocih in mladostnikih;
- preventivni program se izvaja v šolskem okolju. Ustrezni so tudi programi, ki se sicer izvajajo v skupnosti, vendar zajemajo tudi šolsko okolje;
- preventivni program je dokazano učinkovit, tj. vsaj ena visoko kakovostna evalvacija programa kaže na statistično pomembno želeno spremembo v predvidenih izidih.

Programne učinkovite preventive pred rabo PAS smo iskali v evropski bazi Xchange, ki jo upravlja Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti (EMCDDA) ter v ameriški bazi preventivnih programov Blueprints for Healthy Youth Development mission, saj imata vzpostavljene jasne kriterije ter visoke znanstvene standarde, ki jih morajo preventivni programi dosegati, da so ovrednoteni kot dobra praksa.

Blueprints baza preventivne programe razvršča v tri skupine, in sicer obetavne (ang. promising), "model" in "model +". Za uvrstitev v posamezno skupino, morajo programi izpolnjevati kriterije, ki jih v nadaljevanju kratko opisujemo.

Obetavni programi izpolnjujejo minimalne standarde učinkovitosti. Programi oz. intervencije, ki se uvrščajo v to skupino, izpolnjujejo naslednje standarde (a-d): a) Specifičnost intervencije: opis intervencije jasno opredeljuje predvidene izide, dejavnike tveganja in/ali zaščitne dejavnike, ki so ciljno usmerjeni v to spremembo, populacijo, ki ji je intervencija namenjena, ter kako komponente programa vodijo v predvidene spremembe; b) Kakovost evalvacije: evalvacijske študije nudijo veljavne in zanesljive izsledke. Slednje zahteva najmanj eno visoko-kakovostno randomizirano kontrolno študijo ali dve visoko-kakovostni kvazi-eksperimentalni študiji; c) Učinek intervencije: prevladujoči dokazi iz visoko-kakovostnih vrednotenj kažejo na statistično pomembno želeno spremembo v predvidenih izidih, ki jih je mogoče pripisati intervenciji. Ob tem ni dokazov o neželenih učinkih; d) Pripravljenost za diseminacijo: intervencija je primerna za širšo diseminacijo. Na voljo so priročniki, usposabljanje, tehnična pomoč in druga podpora, potrebna za kakovostno implementacijo v različnih okoljih.

Intervencije »model« izpolnjujejo višje znanstvene standarde kot obetavne. Za omenjene intervencije obstaja višja gotovost, da bo izvedba intervencije vodila v spremembo vedenja in predvidene izide. Poleg izpolnjevanja kriterijev obetavnih intervencij izpolnjujejo še naslednja kriterija: e) Replikacija: izvedba najmanj dveh visokokakovostnih randomiziranih kontrolnih študij ali ene visokokakovostne randomizirane kontrolne študije in ene visokokakovostne kvazi-eksperimentalne študije; f) Dolgoročno spremljanje: pozitiven učinek intervencije je opazen najmanj 12 mesecev po koncu intervencije.

Intervencije »model+« izpolnjujejo poleg omenjenih še dodatni kriterij neodvisne replikacije: g) Neodvisna replikacija: v vsaj eni visokokakovostni študiji, ki dokazuje želene rezultate, je zasnovano študije, zbiranje podatkov in analizo izvedel raziskovalec, ki ni ne sedanji, ne nekdanji član raziskovalne skupine razvijalca intervencije. Prav tako nima finančnih povezav z intervencijo.

Xchange baza dobrih praks programe oz. intervencije razvršča v različne kategorije: koristne (ang. beneficial), najverjetneje koristne (ang. likely to be beneficial), možno koristne (ang. possibly to be beneficial), intervencije, pri katerih so potrebne dodatne raziskave.

V kategorijo koristnih intervencij se uvrščajo intervencije, pri katerih so bili v dveh ali več študijah odlične kakovosti v Evropi ugotovljeni prepričljivi, dosledni in obstojni učinki za predvidene izide intervencije.

V kategorijo najverjetneje koristnih intervencij se uvrščajo intervencije, pri katerih so bili v vsaj eni evalvacijski študiji odlične kakovosti v Evropi ugotovljeni prepričljivi in dosledni učinki za predvidene izide, ki jih lahko pripišemo intervenciji.

V skladu z vključitvenimi kriteriji smo v pregled dobrih praks uvrstili intervencije, ki so ocenjene kot koristne (v bazi Xchange so to programi z ocenami: beneficial, likely to be beneficial ali possibly to be beneficial, v bazi Blueprints pa z ocenami: model in model+).

V naslednji fazi pregleda dobrih praks smo identificirali ter pregledali prosto dostopne spletne strani z opisi programov v slovenskem in angleškem jeziku ter prosto dostopne domače vire in literaturo z opisi oziroma podatki o preventivnih programih, ki se izvajajo v slovenskem prostoru.

REZULTATI ISKANJA DOBRIH PRAKS PO BAZAH PREVENTIVNIH PROGRAMOV XCHANGE IN BLUEPRINTS

Z iskanjem dobrih praks v bazah Xchange in Blueprints smo identificirali 14 dobrih praks. Dobre prakse smo razvrstili v naslednje kategorije:

- Preventivni programi, ki naslavljajo več PAS (n = 7; programi šolske preventive: 6; programi v skupnosti: 1),
- Preventivni programi, ki naslavljajo alkohol (n = 4; programi šolske preventive: 4; programi v skupnosti: 0),
- Preventivni programi, ki naslavljajo kajenje/rabo tobaka (n = 3; programi šolske preventive: 2; programi v skupnosti: 1),
- Preventivni programi, ki naslavljajo prepovedane droge (n = 1; programi šolske preventive: 1; programi v skupnosti: 0)

V nadaljevanju so prikazani rezultati po posameznih kategorijah intervencij.

PREVENTIVNI PROGRAMI, KI NASLAVLJAJO VEČ PAS

UČINKOVITI PROGRAMI ŠOLSKE PREVENTIVE, KI NASLAVLJAJO VEČ PAS

Programne učinkovite šolske preventive, ki naslavljaajo uporabo več PAS smo iskali v evropski bazi Xchange in ameriški bazi Blueprints. V bazi Blueprints smo našli naslednje programe:

Life Skills Training (Trening življenjskih veščin) (ocena: Model +)

Program preprečevanja rabe PAS, zasnovan za preprečevanje rabe drog, tobaka in alkohola med najstniki, nasilja in drugega tveganega vedenja, tako da pri učencih krepi veščine samouravnavanja, socialne veščine ter zavedanje o drogah in spretnosti zavrnitve.

Izidi programa: alkohol, prestopništvo in kriminalno vedenje, marihuana/konoplja, tvegano spolno vedenje, tobak, nasilje.

Starost: zgodnje mladostništvo (12–14 let)

Kratek opis programa: Trening življenjskih veščin je tri leta trajajoči univerzalni preventivni program, ki se izvaja v razredu. Cilj programa je zmanjšati dolgoročno tveganje za uporabo alkohola, tobaka, konoplje in nasilja. Program zajema 30 lekcij, ki se izvajajo v treh letih (15, 10 in 5 lekcij), vsako leto pa so na voljo tudi dodatne lekcije za preprečevanje nasilja (3, 2 in 2 lekciji). Učenci se učijo iz treh glavnih delov programa: (1) veščine osebnega samoupravljanja, (2) socialne veščine ter (3) veščine informiranja in odpora, ki so posebej povezane z uporabo drog. Veščine se poučujejo z uporabo navodil, demonstracij, povratnih informacij, krepitve in prakse.

Positive Action (Pozitivno ukrepanje) (ocena: Model)

Vsešolski program socialnega in čustvenega učenja za učence osnovnih in srednjih šol za krepitve pozitivnega vedenja, zmanjšanje neustreznega vedenja ter izboljšanje socialnega in čustvenega učenja in šolske klime.

Izidi programa: alkohol, anksioznost, ustrahovanje, tesni odnosi z vrstniki, prestopništvo in kriminalno vedenje, depresija, čustvena regulacija, prepovedane droge, konoplja, prosocialno vedenje, tvegano spolno vedenje, tobak, izostajanje od pouka – obiskovanje šole, nasilje

Starost: zgodnje mladostništvo (12–14 let), pozno otroštvo (5–11 let)

Kratek opis programa: Pozitivno ukrepanje (Positive Action) je univerzalni preventivni program, ki se izvaja v šolskem okolju in je namenjen mladostnikom v starosti 12–14 let in otrokom v starosti 5–11 let. Šolski program socialnega čustvenega učenja za učence razredne in predmetne stopnje v osnovnih šolah za povečanje pozitivnega vedenja, zmanjšanje negativnega vedenja ter izboljšanje socialnega in čustvenega učenja ter šolske klime. Program zajema lekcije, ki se izvajajo 2-4-krat na teden, in sicer 140 lekcij po 15 minut za razredno stopnjo in 82 lekcij v trajanju 15-20 minut za predmetno stopnjo. Učne ure za vsak razred so vnaprej pripravljene in prilagojene starosti učencev. Učne ure za vsako razredno stopnjo so predpisane in prilagojene starosti. Vsebina programa je razdeljena na šest enot; prva enota zajema učenje o krogu Misli-Dejanja-Čustva o sebi ter uvaja pomen pozitivnih in negativnih dejanj/vedenj. Enote 2-6 zajemajo pozitivna dejanja za telesno, intelektualno, socialno in čustveno področje. Dva šolska kompleta sta namenjena izboljšanju razredne klime (za razredno in ločeno za predmetno stopnjo).

Project Towards No Drug Abuse (Projekt proti neuporabi drog) (ocena: Model)

Program za preprečevanja rabe drog, primeren za mladostnike s tveganjem, katerega cilj je preprečiti rabo tobaka, alkohola, konoplje in drugih drog med najstniki. Izvaja se v razredu.

Izidi programa: alkohol, prepovedane droge, konoplja, tobak, nasilje

Starost: pozno mladostništvo (15–18 let)

Kratek opis programa: Projekt proti neuporabi drog (project Towards No Drug Abuse) je program, ki se lahko izvaja kot univerzalni ali kot selektivni preventivni program v srednji šoli. Namenjen je mladostnikom v starosti od 15 do 18 let, ki imajo tveganje za uporabo drog in nasilnega vedenja. Projekt zajema dvanajst 40 minutnih interaktivnih srečanj, ki jih izvaja učitelj ali drugi zaposleni v obdobju treh tednov. Lekcije vsebujejo aktivnosti za krepitev motivacije za neuporabo drog; krepijo se veščine samoregulacije, komunikacije in pridobivanja virov ter sprejemanja odločitev.

V bazi Xchange smo našli naslednje programe:

Unplugged (Izštekanj) (ocena: Beneficial)

Starost: zgodnjo mladostništvo (11/12–14 let)

Unplugged/Izštekanj je univerzalni preventivni program, namenjen mladostnikom v starosti od 12 do 14 let. Program zajema vsebine, ki se osredotočajo na: kritično mišljenje, odločanje, reševanje problemov, kreativno razmišljanje, učinkovito komunikacijo, medosebne odnose, samo-zavedanje, empatijo, soočanje s čustvi in stresom, normativna prepričanja in znanje o škodljivih učinkih PAS na zdravje. Vsebina zajema 12 enournih enot, ki jih enkrat na teden izvajajo učitelji, ki so se pred tem udeležili posebnega treninga.

Good Behavior Game (Igra lepega vedenja) (ocena: beneficial (ocena v blueprints: Promising))

Igra za uravnavanje vedenja učencev v razredu; strategija za zmanjševanje agresivnega, motečega vedenja in drugih vedenjskih težav pri otrocih, s pozitivnim učinkom na učno okolje.

Izidi programa: antisocialno-agresivno vedenje, vedenja ponotranjenje, samomor/samomorilne misli, tobak

Starost: Pozno otroštvo (5–11 let)

Kratek opis programa: Igra lepega vedenja je univerzalni preventivni program, namenjen otrokom v starosti do 6 do 10 let (razredna stopnja). Program izvajajo učitelji v razredu v času šolskega pouka in skupaj z izvajanjem vsebin iz šolskega kurikulumuma. Igra lepega vedenja uporablja format igre v razredu, ki vsebuje skupine in nagrade, z namenom, da otroke socializira v vlogo učencev in zmanjša agresivno in moteče vedenje v razredu. Ti dve vrsti vedenja sta namreč dejavniki tveganja za uporabo drog v mladostništvu in v odraslosti, pitje alkohola, kajenje cigaret, asocialno osebnostno motnjo ter nasilno in kriminalno vedenje. Pri Igrah lepega vedenja učitelj učence razdeli v skupine, ki so uravnotežene glede na spol, agresivno in moteče vedenje ter zadržano, socialno izolirano vedenje. Na vidno mesto se postavijo štiri ključna pravila o lepem vedenju v razredu, ki se jih tudi pregleda. Ko se igra Igra lepega vedenja, je nagrajena vsaka tista skupina, katere člani skupine se držijo vseh štirih pravil v času trajanja igre. V prvi tednih izvajanja programa se Igra lepega vedenja

igra 3-krat tedensko po 10 minut, in sicer v času, ko je delo v razredu manj strukturirano in učenci delajo neodvisno od učitelja (npr. rišejo risbo). Sčasoma se igranje igre stopnjuje glede na dolžino in pogostost izvajanja. Sčasoma se GBG izvaja ob različnih urah dneva, med različnimi dejavnostmi in na različnih lokacijah, tako da se igra razvije iz zelo predvidljive glede časa in dogajanja s takojšnjo okrepitevijo v nepredvidljivo z zakasnjeno okrepitevijo, tako da se otroci naučijo, da se dobro vedenje pričakuje vedno in povsod.

IPSY- life skill training (IPSY- trening življenjskih veščin) (ocena: Likely to be beneficial)

Program življenjskih veščin (IPSY) je celosten program za preprečevanje rabe PAS pri mladostnikih. Temelji na pristopu življenjskih veščin na teorijah in empiričnih ugotovitvah v zvezi z etiologijo rabe PAS pri mladostnikih ter s tem povezanimi dejavniki tveganja in zaščitnimi dejavniki.

Izidi programa: raba tobaka, alkohola, prepovedanih drog

Starost: zgodnje mladostništvo (11–14 let)

Kratek opis programa: IPSY – trening življenjskih veščin je univerzalni preventivni program, namenjen mladostnikom v starosti od 11 do 14 let. Cilj programa je preprečiti zlorabo PAS, kot sta alkohol in tobak. Pristop združuje spodbujanje splošnih intra- in medosebnih življenjskih veščin (npr. komunikacijske veščine, reševanje problemov, spoprijemanje z anksioznostjo in stresom, asertivnost, itd.) in krepitev veščin, ki so povezane z uporabo PAS (npr. spretnosti zavrnitve). Prenaša tudi znanje o uporabi alkohola in tobaka, oglaševalskih strategijah in strukturiranju posameznikovega prostega časa. Program zajema tudi lekcije, ki so usmerjene na šolo in spodbujajo učence, da razpravljajo o temah, povezanih s šolo. Program zajema 15 lekcij, dolgih 90 ali 45 minut ter še dve osvežitveni srečanja, vsako od njiju zajema sedem lekcij. Program se izvaja v šoli, izvajalci so učitelji, ki so predhodno opravili enodnevni tečaj.

UČINKOVITI PROGRAMI PREVENTIVE V SKUPNOSTI, KI NASLAVLJAJO VEČ PAS

Projekt Northland – večstopenjski, dolgoročni program, ki kombinira vedenjske in okoljske pristope (ocena: Possibly beneficial)

Starostna skupina: 11–14 let, 15–18/19 let

Ciljna skupina: učenci v starosti 12–18 let

Okolje: skupnost, družina, šola

Izidi: raba alkohola, raba prepovedanih drog, kajenje

Kratek opis programa: Projekt Northland je večstopenjski program, ki traja šest let in se izvaja sedem šolskih let od osnovne do srednje šole. Program vključuje strategije zmanjševanja povpraševanja (na individualni ravni) in ponudbe (na okoljski ravni). Njegove glavne intervencijske komponente vključujejo učne načrte v razredu, vrstniško vodenje, izvenšolske dejavnosti, ki jih vodijo mladi, programe, ki vključujejo starše in aktivizem v skupnosti. Projekt Northland si s posredovanjem na več ravneh prizadeva mladostnike naučiti spretnosti za učinkovito preseganje družbenih vplivov na pitje, hkrati pa neposredno spreminja družbeno okolje mladih (t.j. vrstnike, starše, šolo in skupnost).

Projekt Northland zagotavlja šest let celovitega programa za učence, ki se začnejo v šestem razredu. Prva stopnja ponuja programe za učence 6., 7. in 8. razreda (11–14 let). Vsako od treh let programov ima določeno temo in vključuje individualno, starševsko, vrstniško in skupnostno udeležbo. Učenci prejmejo usposabljanje za razvijanje veščin komuniciranja s starši o alkoholu (6. razred; 11 let), obvladovanje vpliva vrstnikov in normativnih pričakovanj glede alkohola (7. razred; 12 let), ter razumevanje metod, ki prinašajo spremembe na ravni skupnosti v programih in politikah povezanih z alkoholom (8. razred; 13–14 let).

Druga stopnja programa je zasnovana za ohranjanje učinkov skozi srednjo šolo. V devetem razredu se izvede program, ki se osredotoča na pritiske za pitje in vožnjo ali prevoz z voznikom, vplive in taktike oglaševanja alkohola ter načine soočanja s temi vplivi. Za enajsti in dvanajsti razred je na voljo šesturni učni načrt, ki temelji na teoriji socialnih vplivov na spremembo vedenja; učenci razpravljajo o družbenih vplivih, ki bi jih lahko privedli do uporabe alkohola, ter o negativnih posledicah, ki jih ti vplivi imajo ne le na posameznika, ampak tudi na skupnost kot celoto. Program vodijo vrstniki in uporablja interaktivne metode za doseganje svojih učnih ciljev. Učenci razpravljajo o posledicah zlorabe snovi, spreminjajo socialne norme glede uporabe alkohola in negativni vrstniški pritisk spreminjajo v pozitivnega.

PREVENTIVNI PROGRAMI, KI NASLAVLJAJO ALKOHOL

UČINKOVITI PROGRAMI ŠOLSKE PREVENTIVE NA PODROČJU RABE ALKOHOLA

Programe učinkovite šolske preventive na področju rabe alkohola smo iskali v evropski bazi Xchange in ameriški bazi Blueprints. V bazi Xchange smo našli naslednje programe:

Effekt – okrepiti stališča staršev glede alkohola, postavljanja norm in izvajanje nadzora

(ocena: Possibly beneficial)

Starostna skupina: 11–14 let, 15–18/19 let

Ciljna skupina: mladostniki v starosti 13–16 let

Okolje: starši

Izidi: raba alkohola, uporaba prepovedanih drog, kriminal

Kratek opis programa: Effekt program je univerzalni preventivni program, namenjen staršem in mladostnikom v starosti 13–16 let. Program si prizadeva zmanjšati uporabo alkohola med mladostniki s spreminjanjem odnosa staršev mladostnikov. Starši so spodbujeni, da svojim otrokom posredujejo sporočila o ničelni toleranci do rabe alkohola in oblikujejo dogovorjena pravila o alkoholu in odhodih ven (starši otrok v istem razredu). Informacije se staršem posredujejo na šolskih sestankih na začetku vsakega semestra in z rednimi pismi, ki se pošiljajo domov. Staršem se pošljejo tudi katalogi s podrobnostmi o organiziranih dejavnostih, ki potekajo v skupnosti, tako da lahko otroci konstruktivno izkoristijo svoj čas.

Šole organizirajo sestanke za starše na začetku vsakega semestra. Izvajalci projekta se udeležijo sestanka za starše vsako šolsko četrtletje. Na prvem od teh sestankov staršem predstavijo program v 30 minutah. Vodje programa starše spodbujajo, naj sprejmejo ali ohranijo stališče ničelne tolerance do pitja mladih in naj jasno komunicirajo pravila svojim otrokom. Predlagajo, da starši, prisotni na sestanku, oblikujejo in podpišejo sporazume glede svojega stališča do pitja mladih (in drugih zanje pomembnih zadev). Ti sporazumi se pošljejo vsem staršem, vključno s tistimi, ki se ne udeležijo sestanka. Skupno se izvajalci projekta udeležijo petih sestankov za starše: enega za starše otrok v 7. razredu (starih 13 let) ter po dva za starše otrok v 8. in 9. razredu (starih 14–16 let). Na vsakem sestanku poudarjajo ključno sporočilo, da so potrebna stroga pravila.

Starši prejmejo vsaj tri pisma vsako četrtletje, vključno z pismi, ki opisujejo sestanke za starše. Večina pisem je skupaj podpisana s strani izvajalcev projekta in ravnateljev ali učiteljev. Ta pisma opredeljujejo vloge staršev pri zmanjševanju pitja mladih in spodbujanju prostih aktivnosti. Poudarjajo pomembnost oblikovanja in komuniciranja družinskih pravil o uporabi alkohola in drog ter zagotavljajo informacije, prilagojene ustreznim skupnostim, o možnostih organiziranih prostih aktivnosti.

Starši prejemajo kataloge po pošti, ki promovirajo organizirane dejavnosti v skupnosti. Klubi in organizacije posredujejo informacije o svojih dejavnostih, katalogi pa vsebujejo kontaktne podatke organizacij, ki izvajajo dejavnosti v soseskah.

School Health and Alcohol Harm Reduction Project (SHAHRP)/Steps Towards Alcohol Misuse Prevention Programme (STAMPP) (Projekt za zdravje v šoli in zmanjševanje škode zaradi pitja alkohola/Koraki k preprečevanju rabe alkohola) - učenje življenjskih veščin z namenom zmanjševanja pitja alkohola in škode, ki jo povzroča (ocena: Likely to be beneficial)

Starostna skupina: otroci in mladostniki v starosti 11 do 14 let in 15 do 18 oz. 19 let

Ciljna skupina: všolani otroci in mladostniki v starosti 12 do 18 let

Okolje: šola

Izidi: raba alkohola in prepovedanih drog

Kratek opis programa: Cilj projekta je ohranjanje zdravja, krepitev življenjskih veščin in zmanjševanje škode zaradi pitja alkohola. Projekt vključuje aktivnosti kot so informiranje, izobraževanje, učenje in krepitev življenjskih veščin, delo v majhnih skupinah, kjer otroci in mladostniki sodelujejo pri vodenem pogovoru o negativnih učinkih pitja alkohola z namenom spodbujanja pozitivnih vedenjskih sprememb. Projekt se izvaja v dveh delih, v dveh šolskih letih, v šolskih učilnicah. Prvi del vključuje šest srečanj in je namenjen otrokom v starosti 13–14 let, drugi del pa se izvede leto po prvem in ima štiri srečanja. Srečanja so namenjena krepitevi asertivnosti, učenju uspešnega reševanja problemov, vključujejo pa tudi elemente normativnega pristopa. Izvajalci aktivnosti so posebej usposobljeni učitelji ali zunanji sodelavci, ki v lokalni skupnosti delujejo na področju preventive pitja alkohola in rabe drugih drog.

Eigenständig Werden (Becoming Independent; Postati neodvisen) – program krepitev življenjskih veščin s poudarkom na preprečevanju rabe PAS in medvrstniškega nasilja (ocena: Likely to be beneficial)

Starostna skupina: 6–10 letniki

Ciljna skupina: šoloobvezni otroci stari 5–11 let

Okolje: šola

Izidi: kazalniki duševnega zdravja in nekateri drugi vedenjski kazalniki

Kratek opis programa: Eigenständig Werden je preventivni program, katerega namen je krepiti življenjske veščine in spodbujati z zdravjem povezana vedenja. Program se posebej osredotoča na preventivo rabe PAS in medvrstniškega nasilja. Gradi na razvoju življenjskih veščin, empatije, samozavedanja, odpornosti in kritičnega razmišljanja, predvsem v povezavi z delovanjem alkoholne industrije. Program sestavlja 42 uro in pol dolgih srečanj, ki se izvajajo v prvem, drugem, tretjem in četrtem razredu (približno 10 srečanj na leto). Program izvajajo posebej usposobljeni učitelji, po vnaprej pripravljenem programu in priročniku za izvajanje. Delo v razredu je interaktivno z veliko igre vlog in tehnik sproščanja.

Aktion Glasklar (Akcija Kristalno čisto) – izobraževalni program o rabi alkohola za šolo obvezne otroke in njihove starše ter druge odrasle (ocena: Possibly beneficial)

Starostna skupina: 11–14 letniki, 15–18/19 letniki

Ciljna skupina: šoloobvezni otroci stari 12–15 let

Okolje: družina, šola

Izidi: raba alkohola, raba prepovedanih drog

Kratek opis programa: Program Aktion Glasklar je univerzalni šolski preventivni program, katerega namen je preventiva rabe PAS med šoloobveznimi otroci. Program izvajajo učitelji v obliki štirih strukturiranih izobraževalnih srečanj, ki se izvedejo v časovnem obdobju treh mesecev. Namen srečanj je izobraževanje o rabi alkohola, posledicah njegove rabe, o pravilih in predpisih glede rabe alkohola, o namenih oglaševanja alkohola ter o tem, kako se upreti vrstniškemu pritisku k pitju alkohola. Snovalci programa so oblikovali tudi informativna gradiva za učence in njihove starše/skrbnike ter druge odrasle, ki pri svojem delu prihajajo v stik z otroci in mladostniki (npr. mladinski delavci, prostovoljci, ipd.). Informativna gradiva za odrasle vsebujejo informacije o tem, kako se z otrokom pogovarjati o alkoholu, tudi v primeru da pride do opitosti.

UČINKOVITI PROGRAMI V SKUPNOSTI NA PODROČJU RABE ALKOHOLA

Učinkovitih programov na področju rabe alkohola v skupnosti, ki bi zajemali tudi šolsko okolje, v evropski bazi Xchange in ameriški bazi Blueprints nismo našli.

PREVENTIVNI PROGRAMI, KI NASLAVLJAJO TOBAK

UČINKOVITI PROGRAMI ŠOLSKE PREVENTIVE NA PODROČJU UPORABE TOBAKA

Programne učinkovite šolske preventive na področju uporabe tobaka smo iskali v evropski bazi Xchange in ameriški bazi Blueprints. V bazi Xchange smo našli našli naslednje programe:

BE smokeFREE - enhance students' self-efficacy to help them cope with social pressure in school ("Bodi prost kajenja" – krepitev samoučinkovitosti učencev za lažje spoprijemanje s pritiski v šoli) (ocena: Beneficial)

Starost: mladostništvo (12–15 let)

Ciljna skupina: vsi mladostniki

Okolje: šola

Kratek opis programa: BE smokeFREE je program za preprečevanje kajenja za učence 7. - 9. razreda (starost 12–15 let). Je intervencija, ki se izvaja v razredu. Izvajajo jo učitelji in temelji na modelu socialnega vpliva ter se osredotoča na priložnosti posameznika za izbiro. V skladu s socialno kognitivno teorijo je intervencija namenjena krepitevi samo-učinkovitosti učencev, da bi lažje spoprijeli s pritiski. Namen intervencije je tudi povečati pozitivna pričakovanja, ki jih nudi življenjski slog brez kajenja. To se doseže z informiranjem o kajenju ter o pozitivnih kratkoročnih in dolgoročnih učinkih ne-kajenja na zdravje.

Intervencijo izvajajo učitelji v razredu; obsega osem ur v prvem letu, pet v drugem in šest v tretjem letu. Vsaka šolska ura, namenjena programu, vključuje elemente ne pogostih dejavnosti v razredu z uporabo videov, iger in skupinskega dela. Ni podatkov o tem, kaj točno sestavlja vsebino programa, vendar so vključene nekatere komponente, ki so bile uporabljene v prejšnjih, uspešnih programih za preprečevanje kajenja.

A Stop Smoking in Schools Trial (ASSIST) - an educational, peer-led programme to promote non-smoking ("Opustitev kajenja v šolah" – izobraževalni, vrstniško vodeni program za promocijo nekajenja) (ocena: Beneficial (ocena v Blueprints: Promising))

Program vrstniške podpore za zmanjšanje uporabe kajenja med zgodnjimi mladostniki.

Tip programa: vrstniška mediacija in svetovanje, šola- individualne strategije

Starost: zgodnjo mladostništvo (11/12–14 let)

Kratek opis programa: »Opustitev kajenja v šolah« (ASSIST) je intervencija za preprečevanje kajenja, ki temelji na neformalnem, izobraževalnem pristopu, ki jo izvajajo vrstniki. Strokovnjaki za promocijo zdravja dva dni izobražujejo vplivne učence, ki jih imenujejo njihovi vrstniki, o različnih tveganjih kajenja, prednostih ne-kajenja ter spodbujajo razvoj veščin za spodbujanje nekajenja med vrstniki. Usposobljeni učenci nato v 10-tedenskem obdobju preko neformalnih stikov z vrstniki spodbujajo ne-kajenje in vodijo dnevnik teh pogovorov. Izobraževalni vidik intervencije temelji na teoriji »difuzije inovacij«, pri čemer na širjenje novih vedenjskih norm preko družbenih mrež/skupin vplivajo vplivni učenci. Učenci sodelujočih šol prejmejo kratek vprašalnik za identifikacijo vplivnih učencev.

UČINKOVITI PROGRAMI V SKUPNOSTI NA PODROČJU UPORABE TOBAKA

European Smoking Prevention Framework Approach (ESFA / PASE.bcn) - addressing young people, parents, school environment and out-of-school situations (Evropski pristop k preprečevanju kajenja - naslavljanje mladih, staršev, šolskega okolja in izvenšolskih situacij) (ocena: Possibly beneficial)

Starostna skupina: 11–14 let, 15–18 oz. 19 let

Ciljna skupina: vsi mladostniki

Okolje: Skupnost, družina, šola

The European Smoking Prevention Framework Approach (ESFA) obravnava štiri ciljne skupine/situacije: mlade, starše, šole in zunajšolsko okolje. Komponente programa sestavljajo (i) preprečevanje kajenja preko kurikulumu (vrsta lekcij za preprečevanje kajenja, ki uporabljajo bistvene elemente pristopa socialnih veščin); (ii) spodbujanje šolskega okolja brez tobačnega dima (npr. politike za urejanje kajenja, usposabljanje za opuščanje kajenja za učitelje in starše); in (iii) izvenšolske dejavnosti za preprečevanje kajenja v okolju (npr. izvenšolske dejavnosti brez kajenja za mladostnike). Program vodijo učitelji in traja približno dva šolska semestra.

PREVENTIVNI PROGRAMI, KI NASLAVLJAJO PREPOVEDANE DROGE

UČINKOVITI PROGRAMI ŠOLSKE PREVENTIVE NA PODROČJU PREPOVEDANIH DROG

Programne učinkovite šolske preventive na področju uporabe prepovedanih drog in konoplje smo iskali v evropski bazi Xchange in ameriški bazi Blueprints. Iskanje je potekalo po ključnih besedah: prepovedane droge, konoplja, šolsko okolje, skupnost. V bazi Xchange smo našli en program, v Blueprints pa nobenega.

Sobre Canyes i Petes (O Canyes in Petesu) – program krepiteve veščin za preprečevanje redne uporabe konoplje, z družinsko komponento. (ocena: Likely to be beneficial)

Starostna skupina: 11–14 let, 15–18/19 let

Ciljna skupina: všolani mladostniki v starosti 14–16 let

Okolje: šola

Izidi: uporaba alkohola, uporaba prepovedanih drog

Kratek opis programa: Sobre Canyes i Petes je univerzalni preventivni program, namenjen ciljni skupini mladostnikov v starosti 14–16 let. Cilj programa je, preprečiti mladostnikom, da napredujejo iz neuporabe ali enkratne/občasne uporabe v redno uporabo. Program zajema 6 do 10 šolskih ur, ki jih izvede učitelj v sklopu šolskega pouka. Vsebina programa zajema informacije o uporabi konoplje, diskusijo o tveganjih in posledicah, povezanih z uporabo konoplje in trening veščin, kako zavrniti konoplje, ko ti je ponujena. Program vključuje tudi družino, in sicer starši prejmejo usmeritve, kako se pogovarjati o konoplji s svojimi otroki. Na voljo je tudi spletna stran, kjer lahko mladostniki dostopajo do drugih pomembnih vsebin.

UČINKOVITI PROGRAMI PREVENTIVE V SKUPNOSTI NA PODROČJU PREPOVEDANIH DROG

Programne učinkovite preventive v skupnosti, ki vključujejo preventivo pred uporabo prepovedanih drog in konoplje smo iskali v evropski bazi Xchange in ameriški bazi Blueprints. V bazi Xchange smo našli en program, v Blueprints pa nobenega.

Projekt Northland (glej opis na strani 10)

REZULTATI ISKANJA PREVENTIVNIH PRAKS S PODROČJA PREVENTIVE PRED RABO PAS PO TUJIH SPLETNIH STRANEH

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO VEČ PAS

Planet Youth spletna stran: Program Planet Youth (Planet Mladi) je bil razvit na podlagi islandskega preventivnega modela, ki temelji na teoriji in ki je že več kot 20 let dokazano učinkovit pri zmanjševanju uporabe psihoaktivnih snovi na Islandiji. Program vsebuje elemente okoljske preventive in preventive v skupnosti. Namenjen je mladim v starosti od 11 do 19 let. Program je usmerjen h krepitvi zaščitnih dejavnikov, zmanjševanju dejavnikov tveganja in vzpostavljanju zdravega okolja v skupnosti za pozitiven razvoj mladih s poudarkom na ključnih področjih v lokalni šoli in skupnosti: družina, vrstniška skupina, prosti čas (izven šole) in šola. Starševstvo, starševski nadzor, organizirane prostočasne aktivnosti skupaj z normativnimi spodbudami (policijska ura za mladostnike, spodbujanje skupnih družinskih obrokov) imajo ključno vlogo pri zmanjševanju uporabe psihoaktivnih snovi med mladimi. Temeljni element je analiza dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov v vsaki skupnosti in izgradnja koalicije deležnikov, s pomočjo katere se implementirajo na dokazih temelječi pristopi okoljske preventive.

Na spletni strani so kot dokaz uspešnosti modela med drugimi navedeni podatki ESPAD raziskave, ki kažejo upad uporabe PAS med mladostniki na Islandiji v razdobju 20 let. V bazi Xchange pa je Planet Youth ocenjen kot projekt, za dokaz učinkovitost katerega so potrebne dodatne raziskave.

Lions Quest spletna stran - Lions Quest ter socialno in čustveno učenje (SEL)

Lions Quest je celovit in univerzalen program socialnega in čustvenega učenja, ki temelji na dokazih. SEL je proces, v katerem otroci in odrasli pridobivajo in učinkovito uporabljajo znanje, stališča in spretnosti, potrebne za razumevanje in obvladovanje čustev, postavljanje in doseganje ciljev, občutenje in izkazovanje empatije do drugih, vzpostavljanje pozitivnih odnosov in sprejemanje odgovornih odločitev.

Program obsega 3 sklope, prvi sklop »*Lions Quest Skills for Growing*« je namenjen učencem prvega do petega razreda osnovne šole. Drugi sklop »*Lions Quest Skills for Adolescence*« je namenjen razredom šest, sedem in osem. Tretji sklop »*Lions Quest Skills for Action*« pa je namenjen razredom 9 do 12.

Program in lekcije temeljijo na petih temeljnih kompetencah SEL iz CASEL-a in uporabljajo štiristopenjsko zasnovano poučevanja. Osrednji del tega je pogled na učence kot na aktivne udeležence, ki sami sprožajo učenje na naraven način, ki temelji na njihovi prirojeni radovednosti. Poudarek je na interakciji, saj učenci sodelujejo pri učenju konceptov, vadijo miselne in socialne spretnosti ter odkrivajo prednosti sodelovanja pri doseganju skupnih ciljev.

Evalvacija sklopa Lions Quest Skills for Adolescence je pokazala pozitivne učinke za razrede 5, 6 in 7. Na področju PAS je evalvacija pokazala, da je program pri učencih okrepil veščine zavračanja PAS ter vplival na znižanje razširjenosti vseživljenjske in trenutne (uporaba v zadnjem mesecu) uporabe marihuane ter na znižanje razširjenosti opijanja (<https://pg.casel.org/lions-quest-skills-for-adolescence/>).

Spletna stran Project ALERT (Projekt Pozor) - Projekt ALERT je dvoletni program preprečevanja PAS, ki se lahko izvaja tekom različnih šolskih ur, pa tudi v okviru obšolskih dejavnosti. Program vsebuje 13 šolskih ur, katerih cilji so preprečiti začetek uporabe PAS, preprečiti nadaljevanje rabe PAS, pri tistih, ki so PAS že poskusili, in zmanjšati pomen dejavnikov tveganja za rabo PAS. Program vsebuje več učnih ur, kjer otroci in mladostniki krepijo samoučinkovitost in asertivnost oz. zmožnost upreti se vrstniškemu pritisku ter razbijajo nepravilna in zavajajoča sporočila in prepričanja glede rabe PAS. Program lahko izvaja katerakoli odrasla oseba. Evalvacija projekta je pokazala, da je le-ta učinkovit predvsem pri zmanjševanju rabe tobačnih izdelkov in konoplje.

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO ALKOHOL

Spletna stran Prevention Plus Wellnes – Spletna stran Preventiva in dobro počutje. Na tej strani je opisan program **SPORT Prevention Plus Wellness Brief Interventions** (Šport, Preventiva in dobro počutje kratke intervencije) - program promocije zdravja za srednješolce v starosti 14–18 let, namenjen izboljšanju njihove telesne pripravljenosti, prehrane in spalnih navad ter preprečevanju uporabe alkohola, tobaka in drog. Vsebina programa SPORT poudarja pozitivne koristi aktivnega načina življenja, na način, da mlade prikazuje kot aktivne in telesno pripravljene ter poudarja, da uporaba psihoaktivnih snovi preprečuje doseganje pozitivne podobe in ciljev na področju z zdravjem povezanih vedenj. Program vključuje analizo z zdravjem povezanih vedenj na ravni posameznika, individualno svetovanje, »recept dobrega počutja za domov«, ki zajema priporočila glede telesne dejavnosti in izboljšanja drugih z zdravjem povezanih vedenj ter priporočila za zmanjšanje dejavnikov tveganja pitja alkohola in krepitev varovalnih dejavnikov, poleg tega program zajema tudi letak, ki ga dijak prejme na dom in na katerem so zajete ključne vsebine svetovanja.

Tehnike temeljijo na integrativnem modelu vedenja in podobe, ki trdi, da so pozitivne osebne in družbene podobe ključni motivatorji za razvoj zdravja in tudi vezivo, s pomočjo katerega lahko v eni intervenciji združujemo naslavljanje navad, ki krepijo zdravje, in navad, ki ogrožajo zdravje. To dosežemo z združevanjem vedenj, ki spodbujajo zdravje (npr. telesna dejavnost), in vedenj, ki zdravje ogrožajo (npr. uživanje alkohola) ter z uporabo osebnih aspiracij.

Program najprej zajema kratek pregled zdravja in telesne pripravljenosti, ki zajema sedem trditvev, ki se prikazujejo na posebnem zaslonu. Na zaslonu se prikazujejo trditve z odgovori da/ne, ki merijo naslednja vedenjska področja: šport in telesna dejavnost, gibanje, norme telesne dejavnosti (tj. socialna podpora družine in prijateljev), zajtrk in prehrana, spanje in počitek ter začetek in uporaba alkohola. Kratek pregled trditvev je bil razvit z namenom, da se udeležencem zagotovijo prilagojene povratne informacije na šestih z zdravjem povezanih področjih. Kratek pregled se izvaja individualno med rednimi šolskimi urami tik pred svetovanjem o telesni pripravljenosti. Svetovanja o telesni pripravljenosti se izvajajo s standardiziranim protokolom, ki ga zasnujejo usposobljeni strokovnjaki za telesno pripravljenost (medicinske sestre in certificirani strokovnjaki za zdravje), in so namenjena mladostnikom ena na ena. Po končanem osebnem svetovanju se mladostnikom predpiše recept za dobro počutje, ki jih spodbuja k postavljanju ciljev na področjih spanja, prehrane, telesne aktivnosti in pitja alkohola. En teden po izvedbi svetovanja o dobrem počutju, dijak prejme na dom letak, katerega namen je, da se ponovno utrdijo preventivna sporočila, ki so mu bila posredovana med svetovanjem.

V programu je sicer razvitih več sklopov, in sicer skupinski sklop, individualni sklop ter komplet za starše, vendar pa je le individualna različica dosegla pozitivne učinke. (Individualna različica je vpisana tudi v bazo Blueprints, kjer ima oceno Promising).

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO TOBAK

Na področju tobaka smo se usmerili na iskanje dobrih praks na nam znanih spletnih straneh uveljavljenih in priznanih institucij, ki se ukvarjajo s področjem tobaka ali preventive (SAMHSA, NIDA).

National Institute on Drug Abuse (NIDA): Izpostavljena ni nobena preventivna aktivnost, ki je primerna za šolsko okolje. Izpostavljena je primer skupnostnega preventivnega pristopa, tj. **Communities that care** (CTC), k preprečevanju rabe tobaka.

Kratek opis programa: »Skupnosti, ki jim je mar« (CTC) je preventivni pristop, ki skupnostim omogoča orodja za reševanje vedenjskih in zdravstvenih težav mladostnikov, s poudarkom na empirično ugotovljenih dejavnikih tveganja in zaščitnih dejavnikih. CTC zagotavlja strukturo za vključevanje deležnikov v skupnosti, postopek za vzpostavitev skupne vizije skupnosti, orodja za oceno dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov v skupnostih ter postopke za določanje prioritet glede zaščitnih in dejavnikov tveganja ter postavljanje specifičnih, merljivih ciljev skupnosti. CTC usmerja skupino/koalicijo pri oblikovanju preventivnega načrta skupnosti, ki je zasnovan tako, da naslavlja profil tveganja in zaščite skupnosti s preizkušenimi, učinkovitimi programi ter da se izbrane programe izpelje tako kot je predvideno. CTC vključuje spremljanje implementacije programa ter večkratno ocenjevanje izraženosti dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov v skupnosti in rezultate programa ter ustrezne prilagoditve preventivnih programov, v kolikor izsledki spremljanja to zahtevajo.

Implementacija CTC je izvedena v petih fazah, od katerih ima vsaka določene kazalce uspešnosti in mejnike, ki pomagajo pri usmerjanju in spremljanju napredka pri izvajanju pristopa. CTC je vpeljan v skupnost s šestimi izobraževalnimi dogodki, ki jih v 6 do 12 mesecih izvedejo certificirani CTC trenerji.

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO PREPOVEDANE DROGE

Na področju prepovedanih drog smo se usmerili na iskanje dobrih praks na nam znanih spletnih straneh uveljavljenih in priznanih institucij, ki se ukvarjajo s področjem drog ali preventive.

NIDA spletna stran: V razred usmerjena intervencija za zmanjšanje tveganja za uporabo snovi ([The Classroom-Centered Intervention to Reduce Risk of Substance Use CCI](#)) je univerzalna preventivna intervencija v prvem razredu, namenjena zmanjšanju tveganja, da bi učenci pozneje uporabljali droge. Intervencija je zasnovana tako, da je izboljšala redne učne načrte v razredu, izboljšala učiteljeve veščine poučevanja in upravljanja vedenja ter obravnavala slabe dosežke učencev ter njihovo agresivno in sramežljivo vedenje, ki je znano tvegano vedenje za poznejšo uporabo snovi.

Sestavni deli programa

Program CCI ima tri glavne sestavine: 1) izboljšave učnih načrtov, 2) izboljšane prakse upravljanja vedenja v razredu in 3) dodatne strategije za otroke, ki niso dovolj uspešni. Obstoječemu šolskemu učnemu načrtu za jezikovno spretnost in matematiko so bile dodane različne komponente za izboljšanje kritičnega mišljenja, sestavljanja ter sposobnosti poslušanja in razumevanja učencev. Ti so vključevali interaktivno glasno branje za izboljšanje spretnosti poslušanja in razumevanja, pisanje dnevnika za izboljšanje spretnosti sestavljanja in nalogo "kritika tedna" za izboljšanje spretnosti kritičnega mišljenja. Poleg tega so učitelji za izboljšanje matematičnih spretnosti uporabljali pristop celotnega jezika.

Učitelji so za obvladovanje vedenja učencev uporabljali igro dobrega vedenja (GBG), strategijo za celoten razred, namenjeno spodbujanju reševanja socialnih problemov v skupini.

Za učence, ki se niso odzvali na GBG, so bile uporabljene rezervne strategije (na primer oblikovanje enočlanskih ekip). Takšne strategije so omogočile, da je bila povezava med vedenjem učencev ter nagradami in kaznimi bolj neposredna, kar je povečalo stopnjo učenja ustreznega vedenja. (ocena: na spletni strani je program prejel oceno: promising, kar pomeni, da je bila za program izvedena vsaj ena zelo kvalitetna randomizirana kontrolirana študija).

REZULTATI ISKANJA PREVENTIVNIH PRAKS S PODROČJA PREVENTIVE PRED RABO PAS PO SLOVENSКИH SPLETNIH STRANEH, LITERATURI IN PREVENTIVNE PRAKSE, KI JIH FINANCIRA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE V SKLOPU JAVNEGA RAZPISA

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO VEČ PAS

Martin Krpan

Trajanje: 15 do 25 delavnic v trajanju ene šolske ure v obdobju treh šolskih let – 5 delavnic v 7. razredu, 5 delavnic v 8. razredu in 5 delavnic v 9. razredu, dodatno pa je na voljo še 10 delavnic; delavnice se izvajajo v razmiku od enega do dveh tednov.

Ciljna skupina: 7. – 9. razred osnovne šole

Opis programa: Martin Krpan je univerzalni preventivni program, ki je namenjen spodbujanju preprečevanja zasvojenosti z alkoholom in tobakom. Vključuje več ukrepov, ki se osredotočajo na pridobivanje socialnih in življenjskih/osebnih spretnosti mladostnikov. V okviru programa potekajo interaktivne delavnice, na katerih mladi pridobivajo spretnosti, ki jim omogočajo, da se soočajo z različnimi življenjskimi izzivi, se upirajo uporabi alkohola in tobaka ter sprejemajo preudarne odločitve. Program je namenjen učencem, ki obiskujejo zadnja tri leta osnovne šole (druga polovica 7. razreda ter 8. in 9. razred), in obsega od 15 do 25 ur delavnic, ki so po dogovoru z razrednikom vključene v redni šolski pouk. (izvedena (samo)evalvacija).

Evalvacija Nacionalnega inštituta za javno zdravje je pokazala, da gre za program preprečevanja in zmanjševanja škode zaradi rabe alkohola. Program je po tej evalvaciji dosegel 65 točk od možnih 100 točk in se (še) ni uvrstil med prepoznane dobre prakse.

Strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje so program ovrednotili na osnovi Meril za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, ki so bila oblikovana z namenom prepoznavanja in izbire primerov dobrih praks*. Gre za smernice za snovanje, načrtovanje, oblikovanje in izvajanje različnih intervencij. Merila so v teh smernicah razdeljena v tri vsebinske sklope: izključitvena merila (zgradba intervencije, etični vidik, vsebinska ustreznost, znanstvena podprtost in teoretska utemeljenost), osnovna merila (zmanjševanje neenakosti v zdravju, medsektorsko sodelovanje, sodelovanje deležnikov pri izvajanju intervencije, učinkovitost in uspešnost intervencije) in dodatna merila (trajnostna naravnost in prenosljivost intervencije).

»Dobra praksa je na področju javnega zdravja v Merilih za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja definirana kot »intervencija, ki jo v izbranem družbenem okolju izvajajo organizacije z jasnimi javnozdravstvenimi cilji in je bila ocenjena kot etična, dokazano učinkovita, stroškovno učinkovita in pravična, ustreza merilom trajnostne naravnosti, medsektorskega sodelovanja in sodelovanja interesnih skupin ter obeta možnost za prenos prakse na druga področja in nadgradnjo.« (Merila za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, str. 8).

Neverjetna leta (Incredible Years) je univerzalni in selektivni preventivni program, različni sklopi programa so namenjeni staršem, učiteljem in otrokom od 0 do 14 let. Sklop programa, ki je namenjen učiteljem, ki učijo otroke v starosti 3-8 let, poudarja večšine učinkovitega vodenja razreda, kot so: učinkovita uporaba učiteljeve pozornosti, pohvale in spodbude, uporaba spodbud za težke vedenjske težave, proaktivne strategije poučevanja, kako obvladovati neprimerno vedenje v razredu, pomen vzpostavljanja pozitivnih odnosov z učenci ter kako učiti empatije, socialnih veščin in reševanja težav v razredu. Učitelji se udeležijo 4-6 dni usposabljanja, ki se razporedi na več mesecev. (ocena v Xchange bazi: possibly beneficial)

Sklopi namenjeni staršem so trije in so namenjeni ključnim razvojnim fazam. Programi so različno dolgi, vendar običajno trajajo od tri do pet mesecev: Program za dojenčke in malčke (0-2,5 leta; 9-13 srečanj), predšolski program (3-5 let; 18-20 srečanj) in program za šoloobvezne otroke (6-12 let; 12-16+ srečanj). Ti programi za starše poudarjajo razvojno primerne starševske veščine, za katere je znano, da spodbujajo otrokovo socialno kompetentnost, čustveno regulacijo in akademske veščine ter zmanjšujejo vedenjske težave. Osnovni program za starše poudarja starševske spretnosti, kot so igra z otroki, ki jo usmerjajo otroci; metode akademskega, vztrajnostnega, socialnega in čustvenega poučevanja; uporaba učinkovitih pohval in spodbud; vzpostavitev predvidljivih rutin in pravil ter učinkovito postavljanje meja; obravnavanje neprimernega vedenja s proaktivno disciplino in učenje otrok reševanja težav. (ocena Blueprint baze: promising)

Izštekanj (Unplugged) (glej opis na strani 9). Program Izštekanj se je v Sloveniji prvič izvedel v šolskem letu 2010/2011, v pilotni izvedbi je sodelovalo 26 šol. V vrednotenju učinkov programa je bilo zajetih 44 šol oziroma 2937 učencev. Med intervencijsko in kontrolno skupino so bile opazne razlike zlasti pri kajenju tobaka, pitju alkohola in pri opitosti (Drev in sod. 2012).

Boys and Girls Plus program (Fantje in dekleta plus program) je namenjen mladim, starim od 13 do 19 let. Program temelji na modelu življenjskih veščin in je sestavljen iz šestih učnih enot, ki trajajo od 45 do 135 minut. S sodelovanjem v tem programu lahko mladi razvijejo spretnosti za soočanje s pritiski vrstnikov in kako sprejemati samostojne odločitve za zdrav življenjski slog. Značilnosti učnih orodij omogočajo uporabo v različnih izobraževalnih okoljih (formalnih in neformalnih). Na ta način se lahko približamo mladim z nižjim socialno-ekonomskim statusom in mladim, ki so prekinili šolanje. Boys and Girls Plus je nastal na podlagi serije spletnih videoposnetkov Boys and Girls, s katerimi se mladim približujemo prek sodobnih tehnologij. Ni podatka o evalvaciji.

Lions Quest Skills for Adolescence (Levovo iskanje - veščine za mladostništvo). Kot je zapisano na slovenski spletni strani programa je program Lions Quest namenjen spodbujanju pozitivnega razvoja in vedenja otrok in mladostnikov, razvoju življenjskih veščin ter zdravstveni prevenciji. Skozi program se prepletajo elementi spodbujanja povezanosti s šolo, vzpostavljanja osebnosti, zavedanja drog, alkohola in tobaka, preprečevanja medvrstniškega nasilja ter pomoči drugim. Skills for Adolescence / Veščine za adolescenco (starost od 12 do 14 let), ki se v pilotno izvaja v Sloveniji, vsebuje podsklope: multikulturno razumevanje, starševska vključitev, program za preprečevanje zlorabe drog in veščine za odklonitev, učenje s služenjem skupnosti in kooperativno učenje in reševanje sporov.

Program »Ti odločaš« (»Tú decides«) Program »Tú decides« je španski šolski preventivni program, ki želi omogočiti najstnikom, da bi se naučili kritično razmišljati pri sprejemanju odločitev, povezanih z uporabo drog, in sicer v kombinaciji z drugimi težavami, ki so značilne za to starostno skupino. Program je namenjen mladostnikom v šolah v starosti od 13 do 16 let. Prav tako se lahko prilagodi drugim okoljem, vendar pod pogojem, da se lahko stik z udeleženci dogaja neprenehoma.

Najstniki na Majorki, tako kot v preostalem delu Španije, uporabljajo predvsem alkohol, tobak in hašiš; alkohol kot prvi na lestvici. Ob upoštevanju, da je odločitev mladostnika za uporabo določene droge odvisna od sposobnosti, kako odgovorno lahko sprejme odločitev, je program »Tú decides« sredstvo, ki ponuja praktično in učinkovito preventivno izobraževanje. To se je pokazalo v že 19 letih izvajanja programa in vrednotenju doslej izvedenih aktivnosti.

Program je bil razvit v smeri obravnave kombinacije zapletenih zunanjih in notranjih procesov, ki ponavadi botrujejo začetku rabe drog pri mladostnikih. Osnovi pristop je, da je raba dovoljenih drog izhodišče za rabo prepovedanih drog. Začetek uporabe drog je evolucijski proces, težko je nadzorovati vse možne načine, skozi katere se ponujajo droge v značilnem okolju najstnika. Najbolj primerna strategija je zato razvoj veščin, ki omogočajo mladostniku sprejemanje odgovornih in koherentnih odločitev. Informacije, stališča in vrednote so zelo pomembne, če so uporabne za najstnike v pravih okoliščinah, torej ko so v situaciji, da sprejmejo ali zavrnejo ponudbo.

Temeljni pristop: univerzalna preventiva

Raven kakovosti po EDDRA: 2 – obetavna praksa*

(* Ravni kakovosti po EDDRA: 3 – dobra praksa; 2 – obetavna praksa; 1 – praksa)

(program in opis programa sta navedena na spletni strani Preventivna platforma, ki jo financira MZ <https://www.preventivna-platforma.si/produkti/dobre-prakse/>)

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO ALKOHOL

Effekt – okrepiti stališča staršev glede alkohola, postavljanja norm in izvajanje nadzora (glej opis na strani ?) V Sloveniji se je program Effekt prvič izvedel v šolskem letu 2014/2015, v pilotno izvedbo se je vključilo 9 intervencijskih in 9 kontrolnih osnovnih šol z različnih območij Slovenije (Drev 2014).

Čudovita alternativa (»Fantastyczne Moliwoci« ali »Amazing Alternative«) Program »Fantastyczne Moliwoci« je poljska različica programa »Amazing Alternative« v ZDA. Namenjen je preprečevanju pitja alkohola med mladostniki v skupini od 11 do 13 let, in sicer s krepitvijo zaščitnih dejavnikov znotraj njihove vrstniške skupine (odpornostne spretnosti, normativna prepričanja), zaščitni dejavniki v povezavi z družino (komunikacija med starši in otroci o pitju alkohola, družinska pravila glede spopadanja s pitjem) in starosti primerno znanje o tematiki alkohola. Glede na to, da se program običajno izvaja kot nadaljevanje drugega preventivnega programa (program »Domowych Detektywow« (PDD) ali program »Slick Tracy Home Team«), je program »Fantastyczne Moliwoci« usmerjen v krepitev in podpiranje učinkov, doseženih v omenjenem, predhodnem programu (PDD) in v njihovo trajnostno usmerjenost.

Cilj programa je, da se prepreči pitje alkohola mladoletnim najstnikom, sestavljen pa je iz 6 sklopov. Nekaj sklopov je vodenih s strani učiteljev, nekaj s strani vrstnikov-učencev, oboji pa se izvajajo v kombinaciji z aktivnostmi starš-otrok, ki potekajo v domačem okolju. Vsak sklop temelji na 4 posnetih zgodbah 4 najstnikov (dva srednješolca in dve srednješolki), ki govorijo o vsakodnevem življenju, odnosih s prijatelji in starši, o svojih čustvih ter o izzivih v zvezi z alkoholom. Vodje sklopov vodijo diskusije z udeleženci v manjših skupinah oz. izvajajo druge aktivnosti, kot so npr. igra vlog, aktivnosti za reševanje problemov in igre. Teme sklopov vključujejo: tematiko prehoda iz osnovne v srednjo šolo, vrednote in cilje najstnikov, razlogi za najstniško popivanje, socialne in pravne posledice pitja alkohola v mladosti, vrstniški pritisk, metode, uporabljene za oglaševanje alkohola ter možnosti za ustvarjanje varnega okolja za otroke.

Na začetku in ob koncu izvajanja programa so organizirani družinski večeri, kjer mladi in njihovi starši sodelujejo pri dejavnostih za zabavo in učenje. Celoten program potrebuje približno 12-15 tednov za uspešno izvedbo. Preden se začne program, učitelji in pedagogi (šolski koordinatorji) obišejo 8-urni tečaj in se opremijo z ustreznimi materiali (priročnik za učitelje, priročnik za vrstnike, knjižice za starše).

Kljub nizki kakovosti same implementacije programa v več intervencijskih razredih, pa so rezultati vrednotenja pokazali učinkovitost programa v smislu zmanjševanja opitosti učencev in odlaganja začetka pitja alkoholnih pijač med njihovimi vrstniki. Program je bil učinkovit tudi pri krepitvi pomembnih zaščitnih faktorjev in zniževanje pozitivnega odnosa do alkohola pri mladih. Redno izvajanje programa se je začelo v letu 2003/04. Od takrat naprej je v povprečju okoli 2.400 mladih od 11 do 13 let skupaj s starši na leto, ki sodelujejo v tem programu.

Temeljni pristop: univerzalna preventiva

Raven kakovosti po EDDRA: 3 – dobra praksa*

(* Ravni kakovosti po EDDRA: 3 – dobra praksa; 2 – obetavna praksa; 1 – praksa)

(program in opisa programa sta navedena na spletni strani Preventivna platforma, ki jo financira MZ <https://www.preventivna-platforma.si/produkti/dobre-prakse/>)

Program »Otroci za varnost v prometu«

Ciljna skupina: učenci nižjih razredov osnovnih šol, starejši otroci v vrtcih, njihovi starši, udeleženci v prometu

Okolje: osnovne šole, skupnost, cestni promet

Izidi: dvig ozaveščenosti o posledicah pitja alkohola v prometu

Kratek opis programa: Območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje že vrsto let v začetku šolskega leta pripravijo likovni natečaj za osnovne šole in vrtce. Cilj aktivnosti je dvig ozaveščenosti o posledicah pitja alkohola pri udeležencih v prometu. Šole in vrtci, ki se vključijo, obravnavajo problematiko alkohola in prometa na otrokom prilagojen način. Pod vodstvom mentorjev otroci izdelajo likovne izdelke s sporočili na tematiko varnosti v prometu. Ulična aktivnost ob martinovem poteka tako, da policisti ustavijo voznika, opravijo kontrolo dokumentov, potem pa pristopijo otroci in vozniku podarijo svoj izdelek, zloženko o alkoholu in mu zaželi varno vožnjo brez alkohola. Temeljno sporočilo akcije je Udeleženci v prometu naj ne pijejo alkohola, slogan program pa je Varen voznik je trezen voznik. Ko piješ ne vozi, če voziš ne pij!. Podatka o evalvaciji ni.

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO TOBAK

Mladinska zveza Brez izgovora (NoExcuse) izvaja več delavnic s področja tobaka. Opis posameznih delavnic smo povzeli iz njihove spletne strani.

O2 za vsakega

Trajanje: ena ali dve šolski uri (možno je dodati dodatno šolsko uro z eksperimenti, ki prikazujejo učinkovanje tobaka)

Ciljna skupina: 7. – 9. razred osnovne šole

Opis delavnice: Projekt O2 za vsakega je mladinsko voden in mladinsko izvajan projekt, ki ozavešča mlade osnovnošolce o negativnih učinkih aktivnega in pasivnega kajenja ter o nemoralnih marketinških prijemih tobačne industrije (podatka o evalvaciji ni).

E – laži

Trajanje: ena ali dve šolski uri (možno je dodati dodatno šolsko uro z eksperimenti, ki prikazujejo učinkovanje elektronskih cigaret)

Ciljna skupina: 7. – 9. razred osnovne šole

Opis delavnice: Delavnica se osredotoča na elektronske cigarete in druge nove nikotinske izdelke, ki so v zadnjem času med mladimi vedno bolj razširjeni. Naslavlja negativne in škodljive posledice uporabe izdelkov na zdravje ter zasvojenost (podatka o evalvaciji ni).

Fuge in snus

Trajanje: ena šolska ura

Ciljna skupina: 7. – 9. razred osnovne šole ter 1. in 2. letnik srednjih šol

Opis delavnice: Delavnica se osredotoča na uporabo fug in drugih tobačnih izdelkov za oralno uporabo, ki so v zadnjem času med mladimi vedno bolj razširjeni. Naslavlja negativne in škodljive posledice uporabe izdelkov na zdravje ter zasvojenost (podatka o evalvaciji ni).

Tobačna zarota

Trajanje: ena šolska ura

Ciljna skupina: 1. in 2. letnik srednjih šol

Opis delavnice: Program Tobačna zarota je namenjen temu, da učenci spoznajo vpliv tobačnih izdelkov na zdravje, okolje in družbo, ter se seznanijo z manipulativnimi prijemi tobačne industrije. Je nadgradnja programa O2 za vsakega, ki je namenjen ozaveščanju osnovnošolcev (podatka o evalvaciji ni).

PREVENTIVNE PRAKSE, KI NASLAVLJAJO PREPOVEDANE DROGE

Mladinska zveza Brez izgovora (NoExcuse) izvaja delavnice o konoplji za osnovne in srednje šole. Opis obeh delavnic smo povzeli iz njihove spletne strani.

Povežimo pikice - delavnica za osnovne šole s področja konoplje

1. **Trajanje:** ena šolska ura
2. **Ciljna skupina:** 9. razred osnovne šole
3. **Opis delavnice:** Delavnica je odgovor na povečano naklonjenost konoplji in posledičen porast uporabe konoplje v psihoaktivne namene med mladostniki v Sloveniji, ki je v največjem porastu v času prehoda iz osnovne v srednjo šolo (podatka o evalvaciji ni).

Povežimo pike - delavnica za srednje šole s področja konoplje

1. **Trajanje:** ena šolska ura
2. **Ciljna skupina:** 1. in 2. letnik srednjih šol
3. **Opis delavnice:** Delavnica »Povežimo pike« je odgovor na povečano naklonjenost konoplji in posledičen porast uporabe v rekreativne namene med mladostniki v Sloveniji. Z namenom preprečevanja uporabe izdelka smo sestavili delavnico, katere cilji so predstavitev različne vrste uporabe konoplje (industrijske, medicinske in psihoaktivne), njenih učinkov in posledic ter razbijanje mitov in polresnic povezanih z uporabo substance (podatka o evalvaciji ni).

Projekt »Charlie« - vzgoja in izobraževanje sta temelj preprečevanja zlorabe drog (»Project Charlie - Chemical Abuse Resolution Lies in Education«) Projekt »Charlie« je program za preprečevanje zlorabe drog, ki temelji na učenju življenjskih spretnosti. Ciljna skupina programa so osnovnošolci. Je široko zasnovan pristop, ki vključuje usposabljanje v smeri veščin odpornosti, izbire vrstnikov, odločanja in reševanja problemov, povišanja samozavesti ter zagotavljanje informacij na splošno.

Namen programa je, da bi premaknili začetek uporabe drog na kasnejši čas in omejili morebitno uporabo drog v smislu količine, pogostosti in specifičnih situacij.

V okviru projekta je bila opravljena tudi raziskava: dolgoročno spremljanje je bilo opravljeno na vzorcu učencev, ki so bili izpostavljeni projektu »Charlie« v osnovni šoli, ugotavljali pa so učinek, povezan z drogami, znanjem in ravnanjem teh istih učencev, ko so ti že bili v srednji šoli. Prvo vrednotenje je bilo izvedeno v letu 1995, kjer se je ocenjevalo neposredni vpliv projekta »Charlie« na udeležene mlade, tej pa je sledilo drugo vrednotenje leta 1997, da bi preučili program v smeri dolgoročnih učinkov. Rezultati so pokazali, da obstaja občutno nižja raven eksperimentiranja s tobakom in prepovedanimi drogami med tistimi otroci, ki so bili deležni aktivnosti projekta »Charlie« med njihovim osnovnošolskim izobraževanjem.

Temeljni pristop: univerzalna preventiva

Raven kakovosti po EDDRA: 3 – dobra praksa*

(* Ravni kakovosti po EDDRA: 3 – dobra praksa; 2 – obetavna praksa; 1 – praksa)

(program in opisa programa sta navedena na spletni strani Preventivna platforma, ki jo financira MZ <https://www.preventivna-platforma.si/produkti/dobre-prakse/>)

Ministrstvo za zdravje je v sklopu javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepiteve zdravja do leta 2025 za financiranje izbralo 27 programov, od katerih lahko šest programov umestimo v kategorijo preventivnih programov, ki naslavljajo PAS; drugi programi so programi zmanjševanja škode, programi svetovanja in obravnave, itn. Preventivni programi s področja PAS so:

Preventivna platforma – celovit pristop na področju preventivnega dela (UTRIP): na domači spletni strani je zapisano, da je program usmerjen zlasti v promocijo, uveljavljanje in izvajanje mednarodnih (kakovostnih) standardov (npr. standardi UNODC/WHO in UNESCO, Sklepi Sveta EU iz leta 2015 idr.), obstoječih smernic in priporočil na področju šolske, družinske in v (lokalno) skupnost usmerjene preventive in vožnje pod vplivom alkohola, ter sistematično in trajnostno naravnano izobraževanje in usposabljanje strokovnjakov in strokovnih delavcev na področju preventive. Poseben poudarek je usmerjen tudi v izvajanje Resolucije Komisije OZN za droge na temo spodbujanja celovite in znanstveno utemeljene zgodnje preventive. Program vključuje sistematično širjenje in izvajanje šolskih preventivnih programov »Izštekanj« (www.izstekani.net), »Lions Quest« (v sodelovanju z UNODC in Lions klubi) in »Igra lepega vedenja« (»Good Behavior Game«) (GBG), preventivnega programa za vrtce »Lubo«, šolskega preventivnega programa za starše EFEKT, šolskega preventivnega programa za srednje šole »Boys & Girls Plus«, družinskih preventivnih programov »Krepitev družin« (SFP) in »Močne družine« (»Strong Families«) (v sodelovanju z UNODC), v (lokalno) skupnost usmerjenega modela »Communities That Care« (CTC) ter evropskih programov »STAD in Europe« in »Club Health« (lokacije nočnega življenja mladih).

Neodvisen.si – pasti kemičnih in nekemičnih zasvojenosti (Zavod 7): na spletni strani neodvisen.si so objavljene različne video vsebine s področij zasvojenosti, čustev, odraščanja. Podatki o evalvaciji niso navedeni.

Brez izgovora (NoExcuse): iz opisa na spletni strani je razvidno, da v okviru projekta v osnovnih in srednjih šolah izvajajo vrstniške delavnice s področja alkohola, tobaka in konoplje kot psihoaktivne snovi, poleg tega izvajajo komunikacijske kampanje, zagovorništvo za spremembo, krepitev in izboljšanje politik, nadzor nad izvajanjem zakona ter krepitev širšega sektorja na omenjenih področjih. Podrobnejši podatki o številu izvedenih delavnic za posamezno starostno skupino in evalvaciji niso navedeni.

Preventivni program Mladinske delavnice (Društvo za preventivno delo): kot je zapisano na spletni strani Društva za preventivno delo, je program Mladinske delavnice namenjena mladostnikom v starosti 13-15 let. Namen programa je spodbujanje pozitivnega psihosocialnega razvoja ter zmanjševanje povpraševanja po prepovedanih drogah in drugih psihoaktivnih snoveh (PAS), preprečevanje medvrstniškega nasilja ter preprečevanje širjenja spolno prenosljivih bolezni/najstniške nosečnosti in okužbe z virusom HIV oz. preprečevanje socialne izključenosti mladih. Podatki o vsebini bolj podrobno, številu izvedenih delavnic za posamezno starostno skupino in evalvaciji niso navedeni.

Alkohol = sprememba življenja

Ciljna starostna skupina: učenci zadnje triade osnovne šole, predvsem devetošolci

Okolje: šola

Izidi: sprejemanje zdravih odločitev, preprečevanje prve rabe alkohola

Kratek opis programa: Alkohol = sprememba življenja je program oziroma intervencija, katere namen je sprejemanje zdravih odločitev, krepitev zdravega življenjskega sloga in preprečevanje prve rabe alkohola. Program je sestavljen iz delavnic, ki jih izvajalci programa izvajajo po šolah, med učenci zadnje triade, predvsem med devetošolci. Delavnice izvajajo mladi aktivisti oziroma mladinski delavci ter mladi invalidi s poškodbo hrbtenjače, ki je posledica različnih vzrokov, tudi pitja alkohola. Mladi invalidi se v program vključujejo z namenom socialne rehabilitacije.

Evalvacija Nacionalnega inštituta za javno zdravje je pokazala, da gre za program preprečevanja in zmanjševanja škode zaradi rabe alkohola. Program je po tej evalvaciji dosegel 80 točk od možnih 100 točk ter bil prepoznan za primer »dobre prakse«.

Strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje so program ovrednotili na osnovi Meril za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, ki so bila oblikovana z namenom prepoznavanja in izbire primerov dobrih praks*. Gre za smernice za snovanje, načrtovanje, oblikovanje in izvajanje različnih intervencij. Merila so v teh smernicah razdeljena v tri vsebinske sklope: izključitvena merila (zgradba intervencije, etični vidik, vsebinska ustreznost, znanstvena podprtost in teoretska utemeljenost), osnovna merila (zmanjševanje neenakosti v zdravju, medsektorsko sodelovanje, sodelovanje deležnikov pri izvajanju intervencije, učinkovitost in uspešnost intervencije) in dodatna merila (trajnostna naravnost in prenosljivost intervencije).

»Dobra praksa je na področju javnega zdravja v Merilih za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja definirana kot *»intervencija, ki jo v izbranem družbenem okolju izvajajo organizacije z jasnimi javnozdravstvenimi cilji in je bila ocenjena kot etična, dokazano učinkovita, stroškovno učinkovita in pravična, ustreza merilom trajnostne naravnosti, medsektorskega sodelovanja in sodelovanja interesnih skupin ter obeta možnost za prenos prakse na druga področja in nadgradnjo.«* (Merila za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, str. 8)

Program »Heroji furajo v pižamah«

Starostna skupina: mladostniki in mladi odrasli

Ciljna skupina: 12–15 let, 15–29 let

Okolje: lokalna skupnost

Izidi: varnost v cestnem prometu, preprečevanje voženj pod vplivom alkohola, preprečevanje/zmanjševanje pitja alkohola med mladostniki

Kratek opis programa: Program »Heroji furajo v pižamah« je iniciativa za manj voženj pod vplivom alkohola, katere glavni namen je zmanjšanje števila voženj pod vplivom alkohola in zmanjšanje pitja alkohola med mladimi. Heroji furajo v pižamah je program, ki se izvaja v lokalnih skupnostih z vključitvijo vseh deležnikov s področja zagotavljanja prometne varnosti in preprečevanja pitja alkohola med mladostniki in mladimi odraslimi. Med pomembnejšimi deležniki s svojo vlogo izstopajo mladostniki in mladi odrasli, lokalne mladinske organizacije in politični odločevalci na lokalnem nivoju. V izbrani lokalni skupnosti se s ciljem večje prometne varnosti in manj pitja alkohola izvede več aktivnosti, med njimi lokalno regionalni posveti z mladimi, mladinskimi delavci in lokalnimi odločevalci, delavnice za starše o tem, kako se z mladostnikom pogovoriti o alkoholu in konoplji, predavanje z delavnico o učinkoviti preventivi v različnih okoljih (šoli, lokalni skupnosti, družini, ipd.) ter herojske vožnje, kjer mladi invalidi mladostnikom in mladim odraslim zagotovijo varen prevoz domov iz zabave. Iniciativa Heroji furajo v pižamah apelira na starše naj vedno poskrbijo za varen prevoz njihovih otrok iz zabave, četudi to pomeni, da jih pridejo iskat sredi noči in v pižami. Strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki so program »Heroji furajo v pižamah« evalvirali, so ga ocenili kot primer »dobre prakse«, saj je dosegel 83 točk od možnih 100 točk .

Strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje so program ovrednotili na osnovi Meril za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, ki so bila oblikovana z namenom prepoznavanja in izbire primerov dobrih praks*. Gre za smernice za snovanje, načrtovanje, oblikovanje in izvajanje različnih intervencij. Merila so v teh smernicah razdeljena v tri vsebinske sklope: izključitvena merila (zgradba intervencije, etični vidik, vsebinska ustreznost, znanstvena podprtost in teoretska utemeljenost), osnovna merila (zmanjševanje neenakosti v zdravju, medsektorsko sodelovanje, sodelovanje deležnikov pri izvajanju intervencije, učinkovitost in uspešnost intervencije) in dodatna merila (trajnostna naravnost in prenosljivost intervencije).

»Dobra praksa je na področju javnega zdravja v Merilih za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja definirana kot *»intervencija, ki jo v izbranem družbenem okolju izvajajo organizacije z jasnimi javnozdravstvenimi cilji in je bila ocenjena kot etična, dokazano učinkovita, stroškovno učinkovita in pravična, ustreza merilom trajnostne naravnosti, medsektorskega sodelovanja in sodelovanja interesnih skupin ter obeta možnost za prenos prakse na druga področja in nadgradnjo.«* (Merila za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, str. 8).

ZDRAVE ŠOLE – CELOSTNI PRISTOP PROMOCIJE ZDRAVJA V ŠOLSLEM OKOLJU

Šole, ki promovirajo zdravje (Zdrave šole) so šole, ki z okrepljenimi zmogljivostmi skrbijo za zdravo šolsko okolje, kjer posamezniki živijo, se učijo in delajo. Zdrave šole delujejo po principih celostnega pristopa k promociji zdravja (ang. a whole-school approach), kar vključuje zdrave šolske politike, posameznikove spretnosti in akcijske kompetence (preko učnega načrta), podporna fizična in socialna okolja, povezave s starši in lokalno skupnostjo in zdravstvene storitve v šoli (in za šolo). Aktivnosti, povezane z zdravjem, na omenjenih področjih so čimbolj integrirane in koordinirane. S hkratnim delovanjem na ključnih področjih obravnavanjem se aktivnosti medsebojno krepijo in zagotavljajo, da bodo prizadevanja šol za promocijo zdravja učinkovitejša.

Zdrave šole zasledujejo celostni pristop k promociji zdravja. To pomeni, da delujejo na šestih ključnih področjih, ki so v nadaljevanju podrobneje opisane. Pri vsakem sklopu so opredeljene dejavnosti, ki naslavlja področje psihoaktivnih snovi. Gre za predlog dejavnosti in ni končni seznam, dejavnosti so odvisne od starosti otrok in mladostnikov in s tem stopnje izobraževanja, do splošno sprejetih nacionalnih ukrepov, dogovora z deležniki (učitelji, vodstvo šole, zakonodajalci, lokalne skupnosti, drugih) in od (lokalnih) podatkov o zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih med otroci in mladostniki (npr. HBSC, ESPAD, Zdravje v občini ...).

1. Šolske politike povezane z zdravjem

so jasno opredeljeni dokumenti ali sprejete prakse, namenjene promociji zdravja in dobrega počutja.

Na področju PAS to pomeni:

- vzpostavljene šolske politike in standardi (šolsko okolje, okolica šola, dogodki na šolah brez PAS)
- smernice za zgodnjo prepoznavo rabe PAS ter jasna navodila za ukrepanje ob pojavu PAS v šolskem okolju (zaposleni, učenci/dijaki)
- podpora strokovnemu razvoju zaposlenih
- dostop do ustreznih informacij in strokovne literature s področja razširjenosti PAS, obravnave PAS, praktičnih strategij, ki naslavlja rabo PAS pri učencih
- vzpostavljen šolski tim, ki načrtuje, spremlja in evalvira dejavnosti za podporo zdravju naklonjenih dejavnosti (vključuje različne deležnike)
- vzpodbujanje učiteljev in zaposlenih na šolah k zdravemu načinu življenja kot vzgled za druge (npr. ne uporaba PAS v prisotnosti učencev/dijakov, odprta komunikacija ob težavah, spoštovanje vseh)

2. Fizično okolje šole

vključuje aktivnosti za zagotavljanje fizičnega okolja, ki je varno in spodbuja učenje ter omogoča zdravo prehranjevanje. Ne nanaša se le na velikost učilnic in zunanjih prostorov, ampak tudi na druge pogoje v njih, kar vključuje osvetlitev, hrup, higieno, urejenost, ipd.

Na področju PAS to pomeni:

- jasno zapisan in sprejet dogovor, da se v šolskih prostorih in v okolici šole ne uporablja PAS (velja tudi za zunanje obiskovalce)
- nadzor nad področji, kjer se lahko pojavlja uporaba PAS, in učencem/dijakom omejiti dostop do teh področij
- redno obveščanje vseh (učenci, zaposleni, obiskovalci), da je celotna šola okolje brez PAS (velja tudi za prostore namenjene samo zaposlenim)
- promocija zdravega načina življenja brez PAS preko medijev (oglasne deske, posterji, šolski radio, šolska družbena omrežja)

3. Socialno okolje šole

poudarja kakovost medsebojnih odnosov med učenci in odnosov med učenci in učitelji, drugim osebjem in vodstvom šole. Vključuje tudi ukrepe proti trpinčenju, varnost, vključevanje, enakost in raznolikost.

Na področju PAS to pomeni:

- ustvarjanje spodbudnega in varnega okolja, tj. zagotavljanje da je šolsko okolje vključujoče za vse ter fizično in čustveno varno, promoviranje pozitivnih odnosov med učitelji, učenci in drugim šolskim osebjem – vzajemno spoštovanje, skrb, občutek pripadnosti.
- zagotavljanje, da se na vseh šolskih dogodkih ne uporablja PAS
- vzpostavitev vrstniške podpore pod nadzorom učiteljev in vrstniških programov za spodbujanje pozitivnih socialnih stikov med učenci (npr. mentorstvo/tutorstvo, izvenšolski klubi)
- zagotovitev usposabljanja za zaposlene in učence/dijake za krepitev veščin za vzpostavljanje pozitivnih odnosov, vključno z veščinami za spoprijemanje z vrstniškim pritiskom in reševanje konfliktov
- postavljanje in podpiranje norm glede zdravja, vedenja in odnosov, vključno z ustvarjanjem okolij brez uporabe PAS (strategije za naslavljanje neprimernega vedenja ter strategije za nagrajevanje ustreznega vedenja), zaveza k ničelni toleranci do uporabe PAS, trpinčenja in diskriminacije

4. Posameznikove spretnosti in akcijske kompetence

se krepijo z učnim načrtom in dejavnostmi za pridobitev znanja in spretnosti, ki učencem omogočajo razvijanje kompetenc in zmožnost ukrepanja v zvezi z zdravjem, dobrim počutjem in učnimi dosežki. Omenjeno področje se navezuje tudi na kompetence zaposlenih za promocijo zdravja v šolskem okolju.

Na področju PAS to pomeni:

- poudarek je na spretnostih temelječih (npr. razvijanje socialnih, čustvenih veščin, veščin kritičnega mišljenja) in interaktivnih učnih načrtih (z uporabo demonstracije, navodili, ponavljanjem/vajo, povratno informacijo, ojačevanje, vajami doma) ter na uporabi razprave in razvijanju kritičnega mišljenja. Izogibanje pristopom, ki le pasivno izobražujejo učence/dijake o PAS ali se osredotočajo samo na abstinenco (npr. reči ne tobaku, alkoholu, drogam).
- za učence stare 6–12 let osredotočanje na izboljšanje osebnih in socialnih spretnosti (npr. odločanje, postavljanje ciljev, obvladovanje čustev, družbena ozaveščenost, pogajanja in medosebni odnosi), ne da bi se pri tem nanašali na določene PAS ter izogibanje pristopom, ki temeljijo na strahu
- za učence in dijake stare 13–18 let zagotavljanje priložnosti za nadaljevanje učenja osebnih in socialnih spretnosti (npr. spoprijemanje s težavami, sprejemanje odločitev, presoja tveganj), poleg tega pa tudi za znanje o različnih PAS (pismenost na področju PAS) (npr. poznavanje tveganj in neposrednih posledic uporabe PAS, odpravljanje napačnih predstav o pričakovanih in razširjenosti uporabe PAS, prepoznavanje in čim večje zmanjšanje družabnih, družbenih in družbenopolitičnih vplivov)
- povezovanje različnih vsebinskih sklopov (zavedanje vpliva različnih dejavnikov tveganja, npr. vpliv uporabe PAS in tveganje za duševno zdravje – depresija, tesnoba; vpliv uporabe PAS in tvegano spolno vedenje – nezaščiteni, neželeni spolni odnos) in učnih predmetov (medpredmetno povezovanje)

5. Povezave s starši in lokalno skupnostjo

nanašajo se na povezave in sodelovanje s starši, družinami, z lokalnimi oblastmi, nevladnimi organizacijami, športnimi in rekreativnimi klubi, ki lahko podpirajo in pomagajo pri prizadevanju šole za promocijo zdravja.

Na področju PAS to pomeni:

- sodelovanje z lokalno skupnostjo pri spodbujanju ozaveščenosti o družbenih vprašanjih in spodbujanju varnega okolja (npr. sodelovanje pri različnih dejavnostih v skupnosti, lokalnih dogodkih, športnih in drugih prireditvah) in zmanjšanju dostopnosti PAS
- zagotovitev praktičnih smernic za obravnavanje uporabe PAS za starše (npr. praktične in z dokazi podprte smernice, ozaveščanje o lastni uporabi PAS, spodbujanje podpore v družini) in prepoznavanje dejavnikov tveganja pri uporabi PAS (npr. genetska tveganja, vedenje in druge težave z duševnim zdravjem), krepitev starševskih veščin (uveljavljanje jasnih vedenjskih pričakovanj, nadzor in spremljanje, nudenje podpore, komunikacija, ustvarjanje prosocialnih možnosti ...) in stopnje družinske povezanosti. Učenje spodbujanja in ojačevanja veščin, ki so jih otroci pridobili tekom šolske intervencije.

- medijske kampanje za spreminjanje norm (plakati z odstotki tistih, ki ne uporabljajo PAS) v skupnosti, skupnostni programi mentoriranja
- skupna podpora politiki brez PAS v skupnosti (npr. športne organizacije, rekreacijski centri).
- sodelovanje z lokalnimi podjetji/lokali, ki se nahajajo v bližini šol, da bi omejili dostop učencem do PAS.
- spodbujanje lokalnih podjetij, ki prodajajo PAS, da se izogibajo vsakršnemu oglaševanju ali prikazovanju PAS na prodajnih mestih
- sodelovanje z organizacijami, ki izvajajo programe krepitve zdravja, preventive, zmanjševanje tveganih vedenj, npr. Centri za socialno delo, Centri za krepitev zdravja, Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, policija

6. Zdravstvene storitve v šolah

nanašajo se na zdravstvene službe na lokalni ravni, ki so odgovorne za zdravstveno varstvo in promocijo zdravja učencev z zagotavljanjem neposrednih storitev učencem.

Na področju PAS to pomeni:

- zagotovitev dostopa do podpornih in svetovalnih storitev ob težavah z duševnim zdravjem in rabo PAS, ki jih izvajajo v zdravstvenem varstvu (za učence/dijake in zaposlene).
- zagotovitev pravočasne individualne podpore za učence/dijake in zaposlene, pri katerih obstaja tveganje za uporabo PAS
- napotitev na druge strokovne in zdravstvene storitve v skupnosti za učence/dijake, ki uporabljajo PAS ali za učence, na katere so vplivale težave, ki jih imajo drugi zaradi rabe PAS (npr. socialne službe)
- da so podporne storitve za zdravje in dobro počutje zaupne in da osebje učencev ne izloča zaradi njihove uporabe teh storitev
- sodelovanje z lokalnimi zdravstvenimi ustanovami za podporo pri delovanju (npr. vzgoja za zdravje za učence/dijake, zaposlene in starše, podatki o zdravju in zdravstvenem stanju učencev/dijaku)

Slovenska mreža zdravih šol

V Slovensko mrežo zdravih šol je v šolskem letu vključenih 436 osnovnih in srednjih šol, dijaških domov in institucij za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami (kar predstavlja 64,6 % vseh vzgojnoizobraževalnih zavodov). Del mreže je 339 osnovnih šol (74,3 % vseh osnovnih šol), 71 srednjih šol (46 % od vseh srednjih šol), 9 dijaških domov (25,7 % vseh dijaških domov), 17 institucij s programi za otroke s PP (56,7 %). Slovenija se je evropski mreži šol, ki promovirajo zdravje (Health Promoting Schools) vključila 1993 leta. Vključila se je s 12 pilotnimi šolami, do danes je sledilo že sedem širitve mreže. Nacionalni inštitut za javno zdravje koordinira mrežo od vstopa v evropsko mrežo. Mreža deluje s podporo Ministrstva za zdravje in Ministrstva za vzgojo in izobraževanje. Ob vključitvi šola vzpostavi šolski tim, ki usmerja šolski kolektiv, učence in starše pri vzpostavljanju in ohranjanju promocije zdravja v šolskem okolju. Šolski tim je sestavljen iz predstavnikov vodstva šole, učiteljev, svetovalne službe, drugih zaposlenih, učencev/dijakov, staršev, lokalne skupnosti in zdravstvene službe. Njihova naloga je ugotavljanje potreb na šoli v zvezi z izboljšanjem razmer na področju zdravja in načrtuje naloge z različnih področij zdravja, načrtovanje, izvajanje, spremljanje in evalviranje naloge, pa tudi koordinira izvajanje nalog (zunanjih sodelavcev). Tim se redno srečuje in ob koncu šolskega leta poroča o izvedenih nalogah. Za šole na NIJZ-ju organiziramo redna strokovna srečanja, izobraževanja, izmenjavo dobrih praks ipd. Izobraževanja s področja krepitve zdravja organizirajo tudi šole za svoje zaposlene.

Slovenska mreža zdravih šol sledi smernicam in ciljem Evropske mreže zdravih šol (SHE Network), ciljem (SHE) in ciljem, ki si jih zastavijo šole, celostnemu pristopu krepitve zdravja v šolskem okolju, podpiramo šolski tim, sistematično načrtovanje in evalvacija nalog, organiziramo redna regijska strokovna srečanja z vodji timov in sodelavci, dogovorimo se o vsakoletni rdeče niti – vodilni vsebini, organiziramo nacionalna strokovna srečanja na različne teme, izobraževanja strokovnih delavcev v šolah ter druga srečevanja, izmenjavo izkušenj in dobrih praks.

V vseh teh letih so vključene šole izkoristile nešteto možnosti, ki jih ponuja šolsko okolje. S svojimi raznolikimi dejavnostmi in vsebinami, vključenimi v šolski kurikulum, so sledili ciljem evropske in tudi slovenske mreže zdravih šol, s čimer so izboljšale zdravje svojih učencev, dijakov, učiteljev, staršev in širše lokalne skupnosti. Posebno pozornost so namenile izboljšanju duševnega zdravja, uživanju zdrave lokalno pridelane hrane, spodbujanju več gibanja, skrbi za medsebojne odnose, razvijanju veščin komunikacije, preprečevanju zasvojenosti in spodbujanju koristne izrabe prostega časa. Z raznolikimi dejavnostmi so popestrile pouk, izboljšale sodelovanje s starši, lokalno skupnostjo ter vzpostavile dobre povezave med zdravstvenim in šolskim sektorjem.

Na področju PAS so v šolskem letu izvedle vrsto dejavnosti, večinoma za učence/dijake (najpogosteje za učence tretje triade). V večini primerov so bili izvajalci dejavnosti učitelji, svetovalna služba ali šolski tim Zdravih šol. Izvajalci pa so bili tudi zunanji sodelavci – npr. zdravstveni dom (center za krepitev zdravja, izvajalci vzgoje za zdravje), policisti in nevladne organizacije (logout, safe.si ipd.). Pri izvajanju se šole najpogosteje srečujejo z različnimi ovirami, kot so nemotiviranost učencev, dijakov in staršev, pomanjkanje časa za izvedbo, težave z organizacijskim vidikom izvedbe naloge in premalo znanja izvajalcev o določenih vsebinah, povezanih z zdravjem.

Glede na izkušnje in literaturo lahko trdimo, da je pristop šol, ki promovirajo zdravje, učinkovit način za krepitev zdravja, ki ga slovenske šole prepoznavajo kot pomemben vidik vsakodnevnega delovanja šole in izražajo podporo temu stališču, željam ter potrebam celotne šolske skupnosti.

VZGOJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV V OKVIRU PRIMARNEGA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

Program vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva je namenjen vsem otrokom in mladostnikom od rojstva do zaključka šolanja, družinam, staršem, študentom, drugim mladostnikom (mladim, ki ne obiskujejo šol), pedagoškim delavcem in drugim. Povezan je s programi, namenjenimi nosečnicam, bodočim staršem in staršem dojenčkom.

Dejavnosti potekajo v prostorih zdravstvenega doma, vzgojnoizobraževalnem zavodu in lokalni skupnosti. Izvajalci programa so zdravstveni strokovnjaki, večinoma diplomirane medicinske sestre, pa tudi zdravniki, psihologi, fizioterapevti, kineziologi, diplomirane babice in drugi.

Program vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike poteka na primarni ravni zdravstvenega varstva in je del programa preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov – ZDAJ – Zdravje danes za jutri.

Namen vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov seznaniti šolarje in dijake s pomenom zdravega načina življenja in jim omogočiti pridobivanje spretnosti za razvoj zdravih navad ter seznaniti pedagoške delavce in starše z informacijami o strokovnih smernicah s področja varovanja in krepitev zdravja.

Dejavnost poteka skupinsko ob sistematskih pregledih šolarjev in dijakov (t.i. prvi steber). Vsebine skupinske vzgoje za zdravje so zdrave navade, pokončna drža, odraščanje, spolna vzgoja, gibanje in druge teme).

V sodelovanju s šolami izvajalci vzgoje za zdravje izvedejo vrsto delavnic, predavanj, razgovorov za vse šolarje v osnovnih šolah in dijake v srednjih šolah (t.i. drugi steber). Dejavnost praviloma poteka v skupinski obliki v prostorih šole in je namenjena tako šolarjem, dijakom, njihovim staršem in strokovnim delavcem v šolah).

Program vzgoje za zdravje za osnovne šole obsega osnovni in dodatni program. Osnovni program pomeni izvedbo 2-urnih delavnic z v naprej pripravljenimi vsebinami (delavnice so pripravljene za vsak oddelek). Delavnice se praviloma izvajajo v šolah. Za dodatni program pa se izvajalci dogovorijo s predstavniki šole (glede na potrebe, želje, možnosti). Program zajema različne vidike ohranjanja zdravja; posebej se teme o drogah, zasvojenosti in tveganem vedenju poučujejo v petem razredu, posredno pa se ta problematika ponovno obravnava v kasnejših razredih, ko se otroci učijo npr. o odraščanju, pozitivni samopodobi, medosebnih odnosih in zdravi spolnosti.

Program vzgoje za zdravje za srednje šole prav tako obsega izvedbo 2-urnih delavnic v vsakem oddelku. Vendar se tu izvajalec dogovori s predstavniki srednje šole glede vsebine delavnice. Tudi v srednjih šolah lahko izvajalec izvede več kot eno delavnico v vsakem oddelku (dogovor s predstavniki srednje šole).

ZAKLJUČKI

Izvedeni pregled preventivnih praks na področju šolske in skupnostne preventive je pokazal, da se v Sloveniji in tujini izvaja vrsta preventivnih programov, vendar številni med njimi niso ovrednoteni oziroma niso ustrezno ovrednoteni. Pri večina preventivnih programov in preventivnih aktivnosti gre za samoevalvacijo, formativno in procesno evalvacijo, medtem ko se evalvacija učinkov in vplivov praviloma ne izvaja. Poleg tega ti programi in aktivnosti pogosto nimajo nacionalne pokritosti, temveč se izvajajo le v omejenem obsegu. Nadalje opažamo, da se med preventivne programe na področju PAS še vedno uvrščajo enkratne delavnice in aktivnosti, ki jih lahko opredelimo kot aktivnosti zmanjševanja škode.

Pri pripravi našega izbora programov, ki jih lahko imenujemo dobre prakse, smo zato sledili predvsem kriteriju, da je program dokazano učinkovit, tj. da vsaj ena visoko kakovostna evalvacija programa kaže na statistično pomembno želeno spremembo v predvidenih izidih, ki jih je mogoče pripisati programu.

Poleg tega smo se pri izboru dobrih praks naslonili tudi na najnovejša znanstvena spoznanja o na dokazih temelječi učinkoviti preventivi na področju PAS, ki so zapisana v publikaciji *European Prevention Curriculum: a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use* (EMCDDA, 2019).

Pri izboru dobrih praks smo upoštevali naslednje vključitvene kriterije:

- univerzalni preventivni program, ki naslavlja rabo PAS pri otrocih in mladostnikih;
- preventivni program se izvaja v šolskem okolju. Ustrezni so tudi programi, ki se sicer izvajajo v skupnosti, vendar zajemajo tudi šolsko okolje;
- preventivni program je dokazano učinkovit, tj. da ima vsaj eno visoko kakovostno evalvacijo programa, ki kaže na statistično pomembno želeno spremembo v predvidenih izidih.

Programe učinkovite preventive pred rabo PAS smo iskali v evropski bazi Xchange, ki jo upravlja Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti (EMCDDA) ter v ameriški bazi preventivnih programov Blueprints for Healthy Youth Development mission, saj imata vzpostavljene jasne kriterije ter visoke znanstvene standarde, ki jih morajo preventivni programi dosegati, da so ovrednoteni kot dobra praksa. Programe smo iskali tudi po različnih tujih in slovenskih spletnih straneh, upoštevali pa smo tudi vse programe, ki jih sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru sredstev iz Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja do leta 2025.

V Sloveniji se sicer na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje izvaja vrednotenje programov na osnovi Meril za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, ki so bila oblikovana z namenom prepoznavanja in izbire primerov dobrih praks. Gre za smernice za snovanje, načrtovanje, oblikovanje in izvajanje različnih intervencij. Merila so v teh smernicah razdeljena v tri vsebinske sklope:

- izključitvena merila (zgradba intervencije, etični vidik, vsebinska ustreznost, znanstvena podprtost in teoretska utemeljenost),
- osnovna merila (zmanjševanje neenakosti v zdravju, medsektorsko sodelovanje, sodelovanje deležnikov pri izvajanju intervencije, učinkovitost in uspešnost intervencije) in
- dodatna merila (trajnostna naravnost in prenosljivost intervencije).

Dobra praksa na področju javnega zdravja je v Merilih za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja definirana kot »intervencija, ki jo v izbranem družbenem okolju izvajajo organizacije z jasnimi javnozdravstvenimi cilji in je bila ocenjena kot etična, dokazano učinkovita, stroškovno učinkovita in pravična, ustreza merilom trajnostne naravnosti, medsektorskega sodelovanja in sodelovanja interesnih skupin ter obeta možnost za prenos prakse na druga področja in nadgradnjo.« (Merila za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja, str. 8). Po teh merilih je bilo na dan 10. 4. 2024 na Platformi za izmenjavo dobrih praks objavljenih 5 intervencij, vse so iz področja problematike PAS. Predlagamo, da bi se v obstoječa Merila za vrednotenje intervencij s področja javnega zdravja vključil dodatni vsebinski sklop, ki bi sledil nekaterim dodatnim kriterijem oziroma vsebinskim merilom vrednotenja intervencij na področju preventive PAS po vzoru dodatnih meril, ki jih najdemo v publikaciji *European Prevention Curriculum: a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use* (EMCDDA, 2019).

V končni izbor dobrih praks smo uvrstili 14 programov, za katere menimo, da povsem ali vsaj delno ustrezajo zgoraj opisanim kriterijem. Izbrane dobre prakse so navedene v spodnji tabeli 1.

Programi, ki smo jih izbrali kot dobre preventivne prakse, so večinoma namenjeni učencem v osnovnih šolah, le redki zajemajo mladostnike v starosti 15 in več let. Prav tako programi večinoma zajemajo le učence, redkeje vključujejo starše, še redkeje skupnost. Največ doobrih preventivnih praks naslavlja več psihoaktivnih snovi, sledi področje alkohola, nato tobaka. Na področju konoplje smo našli le eno dobro preventivno prakso, kar je še posebej zaskrbljujoče zaradi procesa popolne legalizacije uporabe konoplje, ki se odvija v številnih državah EU, med drugimi tudi v Sloveniji.

Vse dobre preventivne prakse, ki se izvajajo v Sloveniji, so prenesene iz tujine.

Tabela 1: Izbrane dobre preventivne prakse iz Slovenije in tujine

	Ime programa	Ciljna skupina	Okolje izvedbe	Evalvacija	Ocena iz baze	Opis na str.
Programi, ki se izvajajo v Sloveniji	Več PAS	12–14 let	Razred/šola	Evalvacija pilotne izvedbe je pokazala pozitivne učinke na področju kajenja, pija alkohola in opitosti.	/	
	Igra lepega vedenja	5–11 let	Razred	Ni podatka o evalvaciji	/	
	Lions Quest - Skills for Adolescence	12–14	Šola (vključuje starše)	V teku je pilotna izvedba programa	/	
Programi, ki se izvajajo v tujini	Alkohol	11–14 let, 15–18/19 let	Starši	Da	Xchange: possibly beneficial	
	Tobak	/	/	/	/	/
	Prepovedane droge	/	/	/	/	/
	Več PAS	12–14 let	Razred/šola	Da	Blueprints: Model+	
		12–14 let 5–11 let	Šola	Da	Blueprints: Model	
		15–18 let	Razred/šola	Da	Blueprints: Model	
		12–14 let	Razred/šola	Da	Xchange Beneficial	
		5–11 let	Razred /šola	Da	Xchange: Beneficial, Blueprints: Promising	
		11–14 let	Šola	Da	Xchange: Likely to be beneficial	18
		12–14	Šola (vključuje starše)	Evalvacija pokazala, boljše veščine zavračanja ter znižanje vseh življenjske in trenutne uporabe marihuane ter znižanje opijanja.		
		12–18 let	Šola, družina, skupnost	Da	Xchange: Possibly beneficial	
	Alkohol	11–14 let, 15–18/19 let	Starši	Da	Xchange: possibly beneficial	
	11–14 let, 15–18/19 let	Šola	Da	Xchange: likely to be beneficial		
	6–10 let	Šola	Da	Xchange: likely to be beneficial		
Tobak	12–15 let	Šola	Da	Xchange: Beneficial		
	11–18 let	Šola, družina, skupnost	Da	Xchange: Possibly beneficial		
Prepovedane droge	14–16 let	Šola (vključuje družino)	Da	Xchange: Likely to be beneficial		

V pregled dobrih praks smo vključili tudi šole, ki promovirajo zdravje (Zdrave šole), saj lahko le-te s svojim celostnim pristopom k promociji zdravja in naslavljanju dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov na različnih nivojih, ki vplivajo na uporabo PAS, pomembno prispevajo k ustvarjanju okolja brez PAS in s tem k preprečevanju rabe PAS pri otrocih in mladostnikih. Šole, ki promovirajo zdravje, delujejo v smeri spodbujanja sprejemanja življenjskega sloga, ki krepi zdravje, zagotavljanja okolja, ki podpira in spodbuja zdrav način življenja ter omogočanja učencem oz. dijakom in šolskemu osebju ukrepanje za bolj zdravo skupnost in bolj zdrave življenjske razmere (Health Education Boards, 1996). Obsežen sistematičen pregled literature in metaanaliza (Langfors s sod., 2014), izveden z namenom ovrednotenja učinkovitosti tega pristopa, je pokazal, da je pristop Zdravih šol lahko učinkovit pristop za krepitev zdravja ter način za preprečevanje rabe PAS v šolskem okolju.

V pregled dobrih praks smo umestili tudi Program vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva, katerega namen je seznaniti šolarje in dijake s pomenom zdravega načina življenja in jim omogočiti pridobivanje spretnosti za razvoj zdravih navad ter seznaniti pedagoške delavce in starše z informacijami o strokovnih smernicah s področja varovanja in krepitve zdravja.

Za oba programa menimo, da sta ključna programa na področju promocije, krepitve in varovanja zdravja.

LITERATURA IN VIRI

Ameriška baza Blueprints for Healthy Development. Dostopno na: <https://www.blueprintsprograms.org>

Drev A. (ur.) Nacionalno poročilo 2014 o stanju na področju prepovedanih drog v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.

Drev A, Štokelj R, Krek M. (ur.) Nacionalno poročilo 2012 o stanju na področju prepovedanih drog v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. European Prevention Curriculum: a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use. Luxembourg: Publication Office of the European Union, 2019.

Evropska baza preventivnih programov Xchange. Dostopno na: <https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>

Furman L. in sod. Zdrave šole v šolskem letu 2022/2023, NIJZ, 2023.

Health Education Board for Scotland, Health Promotion Wales, Health Education Authority (England), Health Promotion Agency for Northern Ireland. The European Network of Health Promoting Schools: introduction - the UK project. Health Education Journal, 1996;55(4):447-9.

How school system can improve health and well-being: Topic brief: substance abuse, WHO, 2023.

Jandl M. in sod. (ur.) Report on the drug situation 2023 of the Republic of Slovenia. NIJZ, 2023 (str. 93)

Jeriček Klanšček H, Roškar M, Drev A, Pucelj V, Koprivnikar H, Zupanič T, Korošec A. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.

Langford, R, Bonell, CP, Jones, HE, Poulou, T, Murphy, SM, Waters, E, Komro, KA, Gibbs, LF, Magnus, D, Campbell, R. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2014, 4, CD008958. doi: 10.1002/14651858.CD008958.pub2

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Platforma za izmenjavo dobrih praks, Evalvacija intervencije »Heroji furajo v pižamah«. Pridobljeno 29. 3. 2024 na: Evalvacija intervencije 'Heroji furajo v pižamah' | Nijz.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Platforma za izmenjavo dobrih praks, Evalvacija intervencije 'Alkohol je sprememba življenja'. Pridobljeno 29. 3. 2024 na: Evalvacija intervencije 'Alkohol je sprememba življenja' | Nijz.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Platforma za izmenjavo dobrih praks, Evalvacija intervencije 'Alkohol je sprememba življenja'. Pridobljeno 29. 3. 2024 na: Evalvacija intervencije 'Martin Krpana' | Nijz.

National Institute on Drug Abuse (NIDA). Spletna stran: <https://nida.nih.gov/>

Opredelelitev nalog šolskega tima v okviru Slovenske mreže zdravih šol, NIJZ, 2023 (interno gradivo).

Ostali priročniki zdravih šol objavljeni na spletni strani: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/> (v slovenščini) in na spletni strani: <https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools> (v angleščini).

Paakkar, L. in sod. Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah – Ključni koncepti in dejavnosti, 2019, Evropska mreža zdravih šol, Danska.

Project ALERT. Pridobljeno 11. 4. 2024 na: <https://www.projectalert.com/>

Program Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov, dostopno na spletni strani NIJZ: <https://nijz.si/programi/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike/>

Pucelj V., Furman L. Zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi – dejavnosti v okviru Slovenske mreže zdravih šol v šolskem letu 2022/23 (interno gradivo).

Radoš Krnel S, Kamin T, Jandl M, Gabrijelčič Blenkuš M, Hočevar Grom A, Lesnik T, Roškar M. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022. Pridobljeno 29.3.2024 na: Merila za vrednotenje intervencij na področju javnega zdravja za namen prepoznavanja in izbire dobrih praks | Nijz.

Schools for Health in Europe Network Foundation. Dostopno na: <https://www.schoolsforhealth.org/>

Slovenska mreža zdravih šol. Dostopno na: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>

Spletna stran Planet Youth. Dostopna na: <https://planetyouth.org>

Spletna stran Prevention Plus Wellnes. Dostopna na: <https://preventionpluswellness.com>

Spletna stran Project Alert. Dostopna na: <https://www.projectalert.com>

Spletna stran Lions Quest: Dostopna na: <https://lions-quest.org>


Talič S, Košir M. Priročnik na temo osnov preventive in vrednotenja preventivnih programov. Ljubljana: Inštitut za raziskave in razvoj Utrip, 2014.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) and the World Health Organization (WHO). Good Policy and Practice in Health. Education Booklet 10. Education Sector Responses to the Use of Alcohol, Tobacco and Drugs. France: UNESCO, 2017.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) and World Health Organization (WHO). International Standards on Drug Use Prevention. Second updated edition. Vienna: United Nations, 2018.

NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

 Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

 + 386 1 2441 400

 info@nijz.si

 <http://www.nijz.si/>

