

40 dni brez alkohola  
v znamenje solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja,  
nesreč in bolezni, ki so posledica alkohola.



#### **40 dni brez alkohola** - gradivo za tiskovno konferenco

Predstavniki nosilca akcije:

- **Imre Jerebic**, generalni tajnik Slovenske karitas

Predstavniki soorganizatorjev:

- **Barbara Krašovec**, Javna agencija RS za varnost prometa – Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu
- **Andreja Verovšek**, Zavod Med.Over.Net.

Predstavniki sodelujočih organizacij:

- **Maša Serec**, Katedra za družinsko medicino - Projekt sporočilo v steklenici
- **Elvis Herbaj**, Celjska interdisciplinarna skupina za varnost v cestnem prometu
- **Robert Štaba**, Zavoda Varna Pot

Gostje:

- **Franjo Tomazini**, Klub zdravljenih alkoholikov Nova brazda iz Kranja
- **Marjana in Lojze Kračun**, ambasadorja Zavoda Varna pot

Akcija 40 dni brez alkohola poteka šestič zapored. Z letošnjo vsebino želimo organizatorji še bolj poudariti vidik solidarnost do vseh, ki trpijo zaradi nasilja v družinah, prometnih nesreč in bolezni, ki so posledica alkohola: »Z dejanji solidarnosti v tej akciji želimo dati vsem, ki trpijo, veliko upanje in jim sporočiti: **»Nekdo misli nate, nekemu ni vseeno zate.«**

Organizatorji v času akcije **med 9. marcem in 23. aprilom** vabimo k različnim oblikam solidarnosti: od osebne 40 dnevne odpovedi alkoholu, do tega da v času spodbude doma ne postrežemo alkohola. Povabljeni pa so tudi društva, lokalne skupnosti in druge skupine, da na svojih prireditvah v času akcije in če je mogoče tudi preko celega leta ne strežejo alkohola. V ta namen lahko kadarkoli na naslovih organizatorjev dobijo zgibanke, ki jih lahko postavijo na mizo v sklopu svojih prireditev.

Vsi, ki se akcije udeležujejo v obliki 40 dnevne odpovedi alkoholu, lahko svojo udeležbo potrdijo tudi na [www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si). Na spletni strani je tudi na voljo Alkoholni merilec, preko katerega posameznik preveri, kakšna količina popitega alkohola še dovoli vožnjo in kako vpliva na zdravje. Na njej so zbrane zgodbe, ki so jih ljudje zapisali na forum in seznam organizacij, kam se lahko obrnejo po pomoč.

Novost v letošnjem letu so tri večja romanja, ki jih organizira Slovenska Karitas za vse udeležence akcije 40 dni brez alkohola, za zdravljenе alkoholike in za vse, ki kakorkoli trpijo zaradi alkohola, in sicer na Brezjah (12. 3.2011 v sodelovanju s frančiškani), na Sveti gori pri Novi gorici (3.4.2011) in na Ptujski gori (8.5.2011). Na Sveto goro bo organiziran tudi pohod.

Osnovnošolci zadnje triade in srednješolci bodo do konca marca povabljeni k natečaju za najboljšo fotografijo z naslovom »Za več pravega veselja brez alkohola«. Na Slovenski karitas bodo povabili otroke in mlade, da posredujejo sliko, ki govori o tem, kaj je tisto pravo veselje v njihovi družini ali v družbi sovrstnikov in pri tem alkohol ni potreben. Natečaj se bo zaključil v mesecu septembru.

Kontaktne osebe organizatorjev:

Peter Tomažič, tel. 01/300–59–61/60, e-naslov: [peter.tomazic@karitas.si](mailto:peter.tomazic@karitas.si)

Barbara Krašovec, tel. 01/400–88–70, e-naslov: [barbara.krasovec@avp-rs.si](mailto:barbara.krasovec@avp-rs.si)

Andreja Verovšek, tel. 01/520–50–50, e-naslov: [andreja.verovsek@over.net](mailto:andreja.verovsek@over.net)

Dodatne informacije lahko dobite tudi na spletnem naslovu: [www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si).

Ljubljana, 9. marec 2011

## TEKSTI IZ ZGIBANKE

Vabimo vas,  
da se med 9. marcem  
in 23. aprilom 2011  
v znamenje solidarnosti  
pridružite spodbudi  
40 dni brez alkohola!  
*Vsak dan šteje!*  
Sodelujete tudi kot  
skupnost, društvo, župnija ...  
in na prireditvah v tem času  
ne ponujate alkoholnih pijač.  
Odločitev lahko simbolno potrdite  
na [www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si).

## Posledice škodljive rabe alkohola v Sloveniji

Zaradi alkoholu neposredno pripisljivih vzrokov  
je (bilo) v letu 2009:

– **2.301 prometnih nezgod**, v katerih je bil udeleženelec pod vplivom alkohola, kar je predstavljalo 11,0 % vseh prometnih nezgod. Prometne nesreče z udeležbo alkohola se v primerjavi s prometnimi nesrečami brez udeležbe alkohola v večjem odstotku končajo s težjim izidom. Alkohol je bil v letu 2009 zabeležen kot **sekundarni vzrok v 34,4 % vseh prometnih nesreč s smrtnim izidom**. Zaradi vožnje pod vplivom alkohola ali odklonitve strokovnega pregleda je bilo **pridržanih 10.091 oseb**.

– **umrlo 841 oseb**. Najpogostejši vzrok smrti je bila

alkoholna bolezen jeter (624 primerov).

– **3.722 hospitalizacij**, ki so trajale 84.693 dni.  
Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS ([www.ivz.si](http://www.ivz.si))

## **solidaren**

*z vsemi, ki trpijo zaradi posledic  
prekomernega uživanja alkohola*

Z dejanji solidarnosti dajemo vsem, ki trpijo, veliko upanje in jim sporočamo: nekdo misli nate, komu ni vseeno zate. Solidarnost je tudi osebna odpoved alkoholu v zasebnem in javnem življenju.

Solidaren sem, ko/če:

- vzdržim 40 dni brez alkohola zaradi številnih družin, ki neizmerno trpijo zaradi posledic prekomernega uživanja alkohola v Sloveniji
- v času spodbude doma ne postrežem z alkoholom v znak solidarnosti z žrtvijo prometne nesreče, ki bo zaradi poškodbe glave potrebovala leta, da bo spet lahko samostojno živela
- v času spodbude povabim k odpovedi bližnje, sodelavce, člane društva ..., zaradi vseh tistih, ki niso bili nikoli resno opozorjeni na pasti alkohola
- pred vožnjo nikoli ne pijem alkohola zaradi svoje varnosti in varnosti drugih ter v znak solidarnosti z vsemi, ki so umrli na naših cestah ali postali invalidi
- v družbi rečem ne alkoholu in to odpoved namenim prijateljici, ki je pod vplivom alkohola privolila v nekaj, v kar trezna nikoli ne bi
- mladostnikom nikoli ne ponujam alkoholnih pijač in se ob tem spomnim vseh mladih, ki so umrli na naših cestah, ko so se vračali pijani z nočnih zabav
- se na zabavi ali praznovanju znam obvladati in ostanem pri eni pijači ali pa sploh ne pijem alkoholnih pijač zaradi vseh tistih, ki se ne morejo več obvladovati
- sočutno, brez sodbe, prisluhnem življenjski zgodbi osebe, ki trpi zaradi alkohola in ta čas namenim vsem otrokom, ki doživljajo nasilje staršev opitih z alkoholom

# **KLUB ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV**

## **NOVA BRAZDA KRANJ!**

Radi bi se predstavili vsem, ki zaključujete enega od programov zdravljenja alkoholizma in želite zaživeti dostojno življenje.

Klub zdravljenih alkoholikov je pomemben člen v verigi zdravljenja alkoholne odvisnosti. V njem zdravljeni alkoholiki po načelih medsebojne pomoči in samopomoči ter abstinence uresničujemo svojo rehabilitacijo v osebnotnem zorenju izboljševanju odnosov v družini ter v bivalnem in delovnem okolju.

Klub zdravljenih alkoholikov NOVA BRAZDA deluje od leta 1985. Odtlej je naš klub obiskalo kar nekaj ljudi, ki so se po uspešnem zdravljenju in ob večletnem članstvu znova vključili v normalno, človeka dostojno življenje.

Naš klub je odprt vsem, ki so uspešno zaključili enega od programov zdravljenja alkoholizma in potrebuje pomoč in družbo pri urejanju življenja. Z lasnim zgledom vzpodbujamo zdravo življenje tudi širšem okolju.

Delujemo na principu tovariške in prijateljske skupine. Sestajamo se enkrat tedensko ob ponedeljkih. Program pripravljamo in izvajamo člani kluba s pomočjo strokovnega delavca. Obsega tudi dodatne dejavnosti rekreativno, kulturno in družabno udejstvovanje, kjer sodelujejo naše celotne družine.

Na rednih sestankih imamo raznovrstna predavanja in tematske pogovore iz zdravstva, o odvisnosti, o zdravem življenju, prehrani, rekreaciji, premagovanju stresnih situacij, partnerskih odnosih, hobijih, o naši širši in ožji okolici. Predavanja pripravljamo člani kluba sami in naš strokovni sodelavec, povabimo tudi zunanje predavatelje.

Občasno je na vrsti predavanje s slikami ogled filma na DVD ali branje zanimivega članka in razprava na to temo. Odločimo se tudi za kakšno zanimivo knjigo, jo preberemo in se pogovorimo o njeni vsebini.

## **REDNI TEDENSKI SESTANKI**

**So vsak delovni ponedeljek od 17. do 18.30 ure v sejni sobi Centra za socialno delo v Kranju, Koroška cesta 19.**

Vsak redni sestanek je na začetku posvečen doživetjem in morebitnim težavam članov in opazovalcev, saj se zbiramo zato, da se medsebojno spodbujamo in si pomagamo. Napredku in težavam članov posvetimo vsaj enkrat mesečno tudi celotno srečanje. V medsebojnih odnosih zagotavljamo varstvo osebnih podatkov in zasebnost članov in opazovalcev.

## **ŠTEVILO ČLANOV**

- 11 ČLANOV**
- 8 OPAZOVALCEV**
- 6 ČASNIH ČLANOV**
- 7 VETERANOV**
- 1 STROKOVNI DELAVEC**

**PRESEDNIK Tomazini Franjo**

**STROKOVNI SODELAVEC Bogdan Čufar**