**40 dni brez alkohola – aktivnosti na spletu**

Zavod Med.Over.Net kot soorganizator akcije *40 dni brez alkohola* sodeluje že 13 let. V akciji prednostno vodi vse aktivnosti, ki potekajo na internetu.

Skrbimo za delovanje spletne strani *brezalkohola.si*, objavljamo članke in obvestila preko spletnega portala Med.Over.Net in nudimo strokovno pomoč preko foruma *Zasvojenost in pomoč*.

Na **spletni strani** [**www.brezalkohola.si**](http://www.brezalkohola.si) objavljamo:

* osnovne informacije o akciji 40 dni brez alkohola,
* izkušnje ljudi, ki jo podpirajo in v njej sodelujejo (tudi video izjave),
* opozarjamo na posledice čezmerne uporabe alkohola in spodbujamo k zmernemu uživanju,
* objavljamo seznam organizacij, kje lahko ljudje poiščejo pomoč.

**Forum** Zasvojenost in pomoč je namenjen pomoči svojcem in tistim, ki segajo po alkoholu in zaradi tega potrebujejo nasvet in podporo. Na njem svetujejo Daniela Fiket, dr. med., specialistka psihiatrije, Andreja Verovšek, univ. dipl. socialna delavka in prim. dr. Marko Kolšek, dr. med., zdravnik družinske medicine.

Forum mesečno obišče 8.500 ljudi. Največkrat potrebujejo nasvet, kako pomagati bližnjemu, ki se srečuje z zasvojenostjo ali kako najti moč, da bi se rešili iz osebne zasvojenosti.

V času letošnje akcije na **spletni strani Med.Over.Net** načrtujemo 2 strokovno vodena pogovora v Javni tribuni, kjer bodo poleg strokovnjaka sodelovali tudi svojci in ljudje z izkušnjo pretirane uporabe alkohola. Dogodka sta odprto dostopna preko spletne povezave in sta namenjena vsem, ki jih tematika zanima. Termina bosta objavljena na spletni strani Med.Over.Net.

Na **Facebook strani *40 dni brez alkohola*** nagovarjamo splošno javnost, da se pridruži akciji in vabi, da uporabniki delijo priporočilo tudi med svoje prijatelje.

**Zavod Med.Over.Net**,

Andreja Verovšek,

tel. 040/464 - 340, e-naslov: [zavod@over.net](mailto:zavod@over.net)

Tomaž Oplotnik

Direktor

Zgodbe s forumov Med.Over.Net:

Zakaj gostom ni dovolj dobro postreči vodo ali sok?

*»Ali se tudi vam to dogaja, da pridete nekam na obisk in ko vam ponudijo za piti, najprej ponudijo vino (po možnosti domače - takrat bi se najraje kar vstala in šla, resno), žganarijo, pivo itd ... In ko rečem hvala, jaz bi vodo, tako izbulijo oči, da bolj očitno že ne bi moralo biti. Vodooo? Ne moreš pit vode no, … po 10 minutnem prigovarjanju, da ne bom alkohola, mi končno ponudijo sok, rečem ok, samo, da so tiho, potem se spomnijo, da bi mi lahko dali še radler .. Halo, zakaj bi pila cukrano gazirano pijačo ogabnega okusa? Potem res rajši pijem navadno pivo. In končno navsezadnje le dobim tisti sok.*

*Ja, dragi sodržavljani, vem, da imate v hiši še kaj drugega kot vodo, ni se treba kazat pred mano koliko različnih vrst pijače imate doma, … Je res tako težko dobiti vodo?*

*Ko pridejo obisk k nam, jih vprašam, kaj bodo.«*

(vir: <https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?t=11030732>)

Tudi ženske skrivajo steklenice pred bližnjimi in tiho trpijo

*»Želela bi nasvete tistih, ki so to že dali skozi ali pa samo kakšno spodbudo, nenazadnje pa si želim to za svojo dušo napisati in 'nekomu' zaupati. V življenju sem poslovno kar uspešna in navzven kar nekaj časa ni bilo večjih težav. Pili in žurali smo v srednješolskih letih in med študijam, a v tem nisem videla nobene težave. Pred enim letom pa so se začele večje težave. Slabo razmerje z domačimi in bivšim fantom me je zavedlo v to, da sem pila sama. Postala sem močno zaprta vase. Začelo se je z vinom, piri, nato tudi kakšne močne pijače. To sem pripisovala slabim razmeram. Pitje ni bilo prisotno ves čas, ampak npr. en mesec vsak dan, nato en mesec nič. Zdaj pa mi gre do sedaj najboljše v življenju, imam super službo, prijatelje in čudovitega fanta. Tega problema pa se očitno ne morem znebiti. Začela sem piti tudi naskrivaj.*

(vir: <https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?t=11105378>)

Otroci pogosto iščejo pomoč za svoje starše

*»Gre za očeta (in njegovo družbo) ter čezmerno pitje alkohola. Pregledal sem precej tovrstnih tem na tem in ostalih forumih, tako da približno vem, kakšno pot ubrati. Vseeno pišem, ker se moj primer morda le malo razlikuje od ostalih in ne želimo ukrepati prepozno. Nekaj zgodb, ki sem jih bral je res žalostnih in se bojim, da se tudi naša ne bi končala tako.*

(vir: <https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?f=15&t=110956329>)