

Z BESEDO IN ZGLEDOM BITI STARŠ

tudi ko gre za alkohol



Poiskati pomoč je znamenje moči in poguma.



Več informacij in kontakte za pomoč najdete na
www.karitas.si/z-0-0/

Projekt ZMERNO. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z O.O.
sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Z BESEDO IN ZGLEDOM BITI STARŠ

tudi ko gre za alkohol



Poiskati pomoč je znamenje moči in poguma.



Več informacij in kontakte za pomoč najdete na
www.karitas.si/z-0-0/

Projekt ZMERNO. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z O.O.
sofinancira Ministrstvo za zdravje.

POVABILO STARŠEM:

- ➔ **“stestirajva” svoj odnos do alkohola:**
 - Se zmorem odpovedati alkoholu za 40 dni ali več?
 - Imam pri tem težavo?
 - Se ta čas bolje počutim?
 - Izpolnim anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola.
- ➔ **o najinem odnosu do alkohola se začniva pogovarjati:**
 - Kaj je najina mera glede alkohola?
 - Kakšen zgled sva otrokom?
 - Kakšne vrednote posredujeva s tem otrokom?
- ➔ **alkoholu se (za določen čas ali čas posta) odpovem zaradi solidarnosti:**
 - Takrat molim in mislim na tiste, ki imajo težave in se borijo z odvisnostjo in njihove družine.
- ➔ **če sem opomnjen, da je alkohola preveč, se vprašam:**
 - Ali lahko sprejem izziv, da za svojo družino in najin zakon nekaj naredim/va?
- ➔ **vprašam se ali sem pripravljen delati stvari, ki niso v mojem načrtu:**
 - Se čemu odpovedati?
 - Ustvariti nove, bolj osrečujoče navade za našo družino?
- ➔ **razmislím ali mi je skrb za družino na prvem mestu:**
 - Sem polno prisoten/na?
 - Sem opora moji družini, mojim otrokom, ki so mi bili zaupani?



POVABILO STARŠEM:

- ➔ **“stestirajva” svoj odnos do alkohola:**
 - Se zmorem odpovedati alkoholu za 40 dni ali več?
 - Imam pri tem težavo?
 - Se ta čas bolje počutim?
 - Izpolnim anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola.
- ➔ **o najinem odnosu do alkohola se začniva pogovarjati:**
 - Kaj je najina mera glede alkohola?
 - Kakšen zgled sva otrokom?
 - Kakšne vrednote posredujeva s tem otrokom?
- ➔ **alkoholu se (za določen čas ali čas posta) odpovem zaradi solidarnosti:**
 - Takrat molim in mislim na tiste, ki imajo težave in se borijo z odvisnostjo in njihove družine.
- ➔ **če sem opomnjen, da je alkohola preveč, se vprašam:**
 - Ali lahko sprejem izziv, da za svojo družino in najin zakon nekaj naredim/va?
- ➔ **vprašam se ali sem pripravljen delati stvari, ki niso v mojem načrtu:**
 - Se čemu odpovedati?
 - Ustvariti nove, bolj osrečujoče navade za našo družino?
- ➔ **razmislím ali mi je skrb za družino na prvem mestu:**
 - Sem polno prisoten/na?
 - Sem opora moji družini, mojim otrokom, ki so mi bili zaupani?

