

02_Suchej únor - RODIČOVSTVÍ

28 důvodů pro čistokrevnej život.

Jak se s dětmi bavit o alkoholu?

V únoru proběhne již devátý ročník tradiční kampaně, která pomáhá široké veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu a změnit zaběhlé návyky. Loňského ročníku se podle průzkumů zúčastnilo až 9 % dospělé populace. Rok 2021 přináší zásadní změnu - knihu Suchej únor, která na 416 pečlivě vydestilovaných stranách představuje alkohol ve všech jeho společenských rolích.

| 72 OSOBNOSTÍ | 28 TEMATICKÝCH KAPITOL |
| ALKOFAKTA | ROZHOVORY | PŘÍBĚHY |

Hokejista Patrik Bartošák, psychologové Pavel Rataj nebo Ilona Preslová, spisovatel Josef Formánek, primář Petr Popov, koučka Janka Chudlíková, záchranář Honza nebo muzikant Petr Fiala patří mezi **72 českých osobností**, odborníků, novinářů a neobyčejných lidských příběhů, jež dali vzniknout knize, která ve 28 kapitolách představuje alkohol s lehkostí i vážností – ve všech jeho společenských rolích. Ať už je to spánek, sex, sport, práce, výchova dětí, zdraví nebo alkohol za volantem.

„Naše kniha z vás abstinenty neudělá – není to ani jejím cílem. Má být lidem především inspirací k příjemné sebereflexi a můžeme se díky ní ledacos dozvědět. Nejen o alkoproblematice, ale hlavně o sobě. Kniha má jediný cíl – abychom všichni znali upřímnou odpověď na jednoduchou otázku: „Ovládáme my alkohol, nebo alkohol ovládá nás?“ popisuje smysl knihy Petr Freimann, ředitel neziskové organizace Suchej únor, na jejíž stránkách je možné knihu získat a podpořit tak kampaň.

S dětmi o alkoholu - nejen v únoru

„Rodiče svým životem, chováním i postoji dávají dětem návod, jak se v různých situacích chovat, co se dá dělat, co je správné,“ uvádí v rozhovoru o alkoholu a rodičovství psycholožka Ilona Preslová. Klíčové je podle odborníků nikoli to, co dětem o alkoholu říkáme, ale to, jak se sami ve vztahu k němu chováme. Ukazujeme-li tedy dětem, že alkohol je jedním z prvních „pomocníků“ v okamžicích krize, stejně jako nezbytnou součástí každé oslavy (což podle Preslové posiluje například i podávání nealkoholického piva nezletilým), vytváříme tím vzorce, jichž se pravděpodobně budou děti držet i v dospělosti. Nepřispívá ani skutečnost, že až pětina rodičů před dětmi dělá, že alkohol „neexistuje“ a nemluví o něm vůbec. Zároveň podle průzkumu Ministerstva zdravotnictví a Suchého února až čtvrtina všech nezletilých ochutná poprvé alkohol právě od svých rodičů.

V duchu výzvy Suchej únor, jejímž cílem není dosáhnout úplné abstinence, nýbrž překonat sebe sama a vyzkoušet si, jakou roli alkohol v našem životě hraje, proto nabízíme i malé rodičovské devatero pro ty z rodičů, kteří by dětem rádi pomohli nastavit jejich vztah k alkoholu zdravě a s mírou:

1. Komunikujte o alkoholu - otevřeně a bez moralizování.



KAŽDÉ ČTVRTÉ DÍTĚ si poprvé přituklo ve společnosti svých rodičů

Průměrný věk, kdy děti poprvé ochutnají alkohol, je **13 LET**

2. Domluvte se na jasných pravidlech (ne)pítí a trvejte na jejich dodržování.
3. Respektujte potřebu soukromí. Důvěřuj ale prověřuj!
4. Ptejte se dětí na jejich názory na alkohol.
5. Informujte - pravdivě a věcně - o účincích alkoholu.
6. Nezastrašujte.
7. Nebázněte o alkoholu jako elixíru života.
8. Podpořte schopnost dětí říkat “ne” - nejen na alkohol.
9. „Mami, tati, pili jste, když jste byli v mém věku?“ Nelžete, ale ani to moc nedramatizujte.

Více informací o vztahu dětí a dospívajících k alkoholu, o alkoholu v rodině nebo o tom, jak své blízké podpořit v případě, že u nich pití přesáhlo zdravou míru, se dočtete ve zmíněné knize *Suchej únor*, která právě vychází.

**Poznejte nový rozměr střízlivosti
na stránkách www.suchejunor.cz.**



9 let na Suché vlně, 86% spokojenost Sušičů

Suchej únor každoročně reaguje pozitivní výzvou na nelichotivé statistiky, podle kterých se přes **1 000 000 Čechů pohybuje za hranou rizikového pití**. Z výzkumu, který zpracovala agentura Nielsen Admosphere, vyplývá, že se v loňském roce povědomí o kampani vyšplhalo ze 47 na 58 % napříč českou populací. Účast pak deklarovalo přes **500 000 dospělých účastníků**.

Kampaň bude letos na sociálních sítích spojovat hashtag **#insuchoveritas** a registrovaní účastníci se mohou kromě Suché knihy opět těšit i na uzavřenou skupinu na facebooku, kde mohou sdílet své zážitky, podporovat se a inspirovat. Knihu doplňuje 110 originálních ilustrací, citátů a spousta interaktivního obsahu, stejně jako soutěž o nejlepší nealko drink.

Odborná partnerství akci tradičně poskytují Národní ústav duševního zdraví (NUDZ), Klinika adiktologie I. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (KAD). Hlavními partnery ročníku 2021 jsou Kofola a Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR). Kampaň realizuje Suchej únor, z. ú.

Partnerem konání zdravotně osvětové kampaně Suchej únor se stala MAS Podřipsko, z.s.

