

Pridružene organizacije akcije 40 dni brez alkohola

»UP« Društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije

»Ne obupaj nad seboj, nikoli in nikdar, ne glede na to v kakšni situaciji se trenutno nahajaš. Naj te ne bo sram. Če ne zmoreš sam, poišči pomoč, ki ti ne bo jemala svobode in dostojanstva, ampak ti bo odprla pot do moči, ki je že v tebi«

V akciji 40 dni brez alkohola ponosno sodelujemo, ker v Društvu »UP« podpiramo vse dobre družbene akcije, ki vplivajo na zmanjševanje kakršnekoli odvisnosti. V društvu se zavedamo, da je klub vsemu, kar nas želijo prepričati sodobni gurugi: da je življenje preprosto; da naj bi bili vsi ves čas srečni; da če nismo srečni, se samo še nismo udeležili prave delavnice; da je življenje preprosto, če naše ni, je z nami nekaj narobe,... Kljub vsemu lepemu, kar doživljamo, ostaja dejstvo, da je živeti tukaj in zdaj, v tem času in prostoru, velikokrat naporno/zahtevno. Potrebujemo pomoč drug drugega – živega bitja in ne droge, alkohola ter drugih kemičnih in nekemičnih odvisnosti. Odvisnosti problemov ne rešujejo, ampak nas samo otopijo in na daljši rok bistveno povečajo kup problemov, namesto da bi ga zmanjšali. V Društvu »UP« se trudimo, da skupaj z našimi uporabniki pogledamo resnici v oči in najdemo zdrave načine premagovanja najrazličnejših težav. Ob tem drug ob drugem rastemo in se gradimo na nove povezovalne načine. Saj smo v društvu »UP« prepričani, da so odnosi nujni gradnik vseh nas. Če želimo, da »smo zgrajeni« na dober način, je to nujno brez odvisnosti. UPamo, da bomo z našo prisotno pri projektu pripomogli k doseganju večje abstinence v družbi.

Naš program je namenjen mladostnikom, njihovim staršem in odraslim posameznikom, ki se srečujejo z odvisnostjo in iščejo rešitev. Ponujamo svetovanje (individualno, partnersko, družinsko) ter nudimo možnost vključitve v različne skupine (motivacijska, skupina za svojce odvisnikov, skupina za mlade, skupina za starše, skupina za ženske, skupina za abstinentne). Poleg tega organiziramo tudi aktivnosti na prostem, s katerimi spodbujamo povezanost in zdrav življenjski slog. Ponujamo inovativne in vsakemu posamezniku prilagojene storitve pomoči odvajanja od prepovedanih drog. Izvajamo tudi preventivno delo po šolah ter predavanja za strokovno in laično javnost.

Kontaktna oseba:

Mateja Debeljak, univ. dipl. soc. del, strokovna vodja

E: svetovalnica.up@siol.net

M: 041/437-507

Kersnikova 3, 1000 Ljubljana

<https://www.drustvo-up.si>

<https://www.facebook.com/drustvo.up>

Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije

»Zveza se od samega začetka delovanja vključuje v preventivne akcije povezane s tvegano rabo alkohola. Akcijo 40 dni brez alkohola podpiramo že več let, skupaj z društvi, ki so vključena v Zvezo. Cilj vseh nas je skupen, želimo in prizadevamo si za bolj zdravo in varno družbo.«

Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije že od leta 2008 združuje posamezna društva in klube zdravljenih alkoholikov. Prizadeva si ozaveščati javnost o zdravem načinu življenja brez škodljive rabe psihoaktivnih snovi ter izvaja različne preventivne dejavnosti.

Zveza združuje 13 društev oz. klubov, ki izvajajo program Rehabilitacija v 31 skupinah po celotni Sloveniji. V skupine se vključujejo osebe, ki so že uspele vzpostaviti abstinenco ter njihovi najbližji.

Že več let pa izvaja tudi program Svetovalnica, ki nudi brezplačno strokovno pomoč in anonimno svetovanje o škodljivi rabi alkohola in drugih drog. Program Svetovalnica deluje od Posočja do Krasa: v Bovcu, Tolminu, Idriji, Novi Gorici, Ajdovščini ter Ilirski Bistrici.

Izvajamo različne preventivne dejavnosti na naslednjih področjih: šolska in družinska preventiva, preventiva v lokalni skupnosti ter preventiva v delovnih organizacijah. Izvajamo tudi aktivnosti za zmanjšanje nesreč v cestnem prometu, ki so povezane z uživanjem alkohola in drugih PAS.

Programe izvajajo usposobljeni strokovni delavci različnih profilov s podporo prostovoljcev. Zveza se zavzema vse programe približati posameznikovemu lokalnemu okolju.

Naše delo je usmerjeno k posameznikom, družinam, mladostnikom in njihovim staršem ter vsem, ki zaznavajo tvegano in škodljivo pitje alkohola oz. uživanje drugih psihoaktivnih snovi. Sodelujemo s Psihiatrično bolnišnico Idrija, zdravstvenimi domovi, CSD-ji, šolami, podjetji, nevladnimi organizacijami, s svetovno zvezo klubov zdravljenih alkoholikov WACAT ter Javno agencijo RS za varnost prometa ter drugimi pomembnimi akterji v lokalnih skupnostih.

Kontaktna oseba:

Friderik Lapanja, predsednik

E: zvezakzaslovenije@gmail.com

M: 041 753 412

Prešernova 6a, P.P. 19, 5220 Tolmin

<http://www.zveza-kza-slovenije.si>

<https://www.facebook.com/ZvezaKZASlovenije>

Zavod Vse bo v redu

»Neodgovorno pitje alkohola lahko privede do prometnih nesreč z najhujšimi izidi. Ker je varnejše prometno okolje tudi en od stebrov delovanja, ki jih želimo uresničiti v Zavodu Vse bo v redu, se akciji 40 dni brez alkohola pridružujemo tudi letos. Na ta način želimo širšo javnost in voznike spodbuditi k premisleku o zmernosti pri pitju alkohola in posledicah, ki jih lahko prinese neodgovorno uživanje alkohola, ter jih opogumiti, da se odločijo za zdrav in trezen življenjski slog.«

Tjaša Kolenc Filipčič, direktorica Zavoda Vse bo v redu

Preventivni akciji 40 dni brez alkohola se že šesto leto zapored pridružuje tudi Zavod Vse bo v redu, ki ga je leta 2013 ustanovila Zavarovalnica Triglav.

Aktivnosti zavoda so namenjene zagotavljanju pomoči najšibkejšim članom družbe in ozaveščanju posameznikov o družbeno odgovornem ter trajnostnem ravnanju. Zato s pomočjo zunanjih partnerjev in zaposlenih v Zavarovalnici Triglav že vrsto let podpirajo projekte, ki preprečujejo

škodne dogodke, pomagajo pri odpravi posledic nesreč v Sloveniji in v tujini ter mladim nadarjenim posameznikom, ki se šele prebijajo na vrh, v sklopu projekta »Mladi upi« namenjajo sponzorska sredstva in nudijo oporo za razvoj nadaljnji razvoj.

V preteklih letih je Zavod Vse bo v redu vseslovensko akcijo 40 dni brez alkohola popeljal tudi na enega največjih športnih dogodkov pri nas, v Planico. Ljubitelje smučarskih skokov so pozivali k zmernosti oziroma odrekanju alkoholu ter vsem navijačem omogočili prostovoljno uporabo alkotestov. Na ta način so želeli športnim navdušencem, še posebej najmlajšim med njimi, zagotoviti bolj zdravo, sproščeno in polno doživetje edinstvenega športnega spektakla.

En od ključnih stebrov delovanja Zavoda Vse bo v redu je ozaveščanje voznikov o odgovornem ravnanju v cestnem prometu. Zato v Zavodu tudi letos pristopajo k akciji, ki k zdravemu in treznemu življenjskemu slogu nagovarja celotno širšo javnost, med katero sodijo tudi vozniki. S spodbujanjem razmisleka o zmernem in odgovornem uživanju alkohola ter širjenjem sporočil o posledicah, ki jih pitje alkohola lahko prinese, še posebej, če se zanj odločijo vozniki, si namreč želijo prispevati k pozitivnim spremembam tako v prometu kot tudi širše v družbi.

Kontaktna oseba:
Tjaša Kolenc Filipčič
E: tjasa.kolenc@triglav.si
M 041 254 946

Miklošičeva 19, 1000 Ljubljana
<https://www.vsebovredni.si>
<https://www.facebook.com/TriglavGroup>

Skupnost centrov za socialno delo Slovenije

» Ko človek odraste, nosi podobo svoje družine s seboj. Njena toplina ga naredi sočutnega, njena trdnost mu daje življenjsko moč in njene vrednote so mera njegove dobrote.«

(neznani avtor)

Skupnost CSD je združenje vseh slovenskih centrov za socialno delo. Centri za socialno delo so osrednja javna služba, ki zagotavlja pomoč vsem, ki jo potrebujejo zaradi stiske, v kateri so se znašli. Tako sprejememo vsakogar: tako otroke, mladostnike, družine, starejše, vsakega s svojo stisko in težavo ter skupaj z njim stopimo na pot pomoči in opolnomočenja.

Letošnja akcija 40 dni brez alkohola nagovarja družine in mlade, ki vstopajo v življenje. Pri tem niso izkušeni, ampak so predvsem radovedni, željni čim prej preizkusiti vse. Tudi alkohol, ki ga vidijo povsod, najpogosteje tudi v družini. In v družinah, kjer je pitje prisotno vsak dan, odnosi niso prijetni in pristni.

Na centrih za socialno delo se vrsto let ukvarjamo s porušenimi odnosi v družini, s stiskami, ki jih slej ko prej prinese prekomerno pitje alkohola, z ranljivimi in prestrašenimi otroki.

Zgodbe mladih ljudi, ki spremljajo starše v Klubih zdravljenih alkoholikov povedo, da je bilo življenje v družini, kjer je bil prisoten alkohol, težko. Povedo, da so bili ves čas na preži kakšne volje je alkoholik, čakali so izbruhe, nasilje, sram jih je bilo pred prijatelji, skrivali so kaj se dogaja

za domačimi vrati in na koncu rečejo – danes nebi več skrival kaj se dogaja, poiskal bi pomoč, saj vem da je okrevanje možno in življenje prekratko, da ga zagrenimo z opijanem.

Razmislite in se spomnite, kaj opazate v družini, kaj vas moti, kakšni ne bi želeli biti in kaj sami pri sebi rečete – ko bom imel družino ne bom tak kot oče, mama – ne bom pil, poskrbel bom za družino, za otroke, da nam bo lepo, da bomo prijazni drug z drugim ter da bomo vsi črpali življenjsko moč (varnost) iz nje.

Kontaktna oseba:

mag. Darja Kuzmanič Korva

E: darja.korva@scsd.si

T: 01 08 20 22 400

Slovenska cesta 27, Ljubljana

<https://www.scsd.si>

<https://www.facebook.com/SkupnostCSDSlovenije>

Društvo Žarek upanja

Društvo Žarek upanja že zadnjih 20 let s programi psihosocialne pomoči, svetovanje, podpore vsem, ki se znajdejo v stiski zaradi pitja alkohola in njihovim pomembnim bližnjim osebam z individualnimi, motivacijskimi, razbremenilnimi pogovori, strokovno vodenim skupinskim delom ter psihoterapijo omogoča stopanje po življenjskih poteh brez alkohola. Vključenost v program posameznikom in družinam ponuja priložnost za korenite spremembe v življenju. Življenje brez alkohola zanje predstavlja korakanje po novi poti priložnosti, novih uspehov, odkrivanja vsega tistega, kar jim je alkohol v preteklosti preprečeval videti. Kar je še posebej pomembno, vključenost v program je brezplačna. Program za vključene predstavlja varno okolje, prostor, kjer se lahko o svojih stiskah povezanih s pitjem alkohola in drugih globoko osebnih vsebinah pogovorijo odkrito, brez občutkov krivde, kjer imajo vedno sogovornike, strokovnjake, ki jim prisluhnejo, so slišani ter prejmejo odgovore na svoja odprta vprašanja.

V akciji 40 dni brez alkohola sodelujemo že vrsto let z namenom informiranja, ozaveščanja in spodbujanja vseh, ki trpijo zaradi alkohola, da jim sporočamo, da pot iz pekla alkohola oz. objema alkohola obstaja, da se je potrebno le odločiti in narediti prvi korak.

Zavedamo se, da korak ni enostaven, vendar vsakemu posamezniku odpira vrata v osebno bogatejšo in predvsem bolj zadovoljno življenje zanje, za njihove družine. Tudi s predstavitvijo zgodb oseb, ki so to pot uspešno že prehodile.

Ugotavljamo, da akcija 40 dni brez alkohola vsako leto doseže več ljudi, jih spodbuja k treznosti in se odpovedo pitju alkohola ter nekateri pri tem vztrajajo tudi po zaključku akcije. To nas navdaja z upanjem, da vsako leto vedno več ljudi najde pot iz labirinta težav povezanih s pitjem alkohola. In to je velika dodana vrednost akcije in velika pomoč vsem tistim, ki potrebujejo še dodatno spodbudo za ta izjemno pomemben korak.

Alkohol se nevidno pritihotapi v slovenske družine, a s skupnimi močmi se zmoremo uspešno spopasti tudi s tako zahtevnim izzivom kot je alkohol. Dolgoletne izkušnje kažejo, da če se resnično potrudimo, nam bo uspelo in verjemite, tudi za vas še sije žarek upanja.

Kontaktna oseba:
Nataša Sorko
E: natasa.sorko@zarekupanja.net
M: 041 732 381

Letališka c. 33, Ljubljana
www.zarekupanja.net
<https://www.facebook.com/drustvozarekupanja>
IG: zarekupanja

Društvo za urejeno življenje - ABSTINENT

»Oče je v najhujšem stadiju zbral moč in potegnil potezo: - zdravljenje »Vsako jutro me je veselilo videti njegove oči trezne, preden je moral spiti prvo pijačo... Dve leti je od zdravljenja. Moje življenje se je spremenilo. Nisem več osamljena. Na očeta se spet lahko zanesem. Zaupam mu. Ponosna sem nanj, hvaležna in vesela sem, da je moj oče.«

Društvo za urejeno življenje - ABSTINENT je humanitarna organizacija s statusom društva v javnem interesu. Društvo se je razvilo iz programa Urejanje alkoholikov in njihovih družin, ki se je vse od leta 1984 izvajal v okviru Centra za socialno delo Ljubljana Vič - Rudnik. S svojimi programi in projekti stremimo k reševanju stisk posameznikov, ki prekomerno pijejo in njihovih svojcev, tudi otrokom.

Prednost, in s tem tudi posebnost, delovanja društva je v tem, da izhaja iz področja socialnega dela. Socialne posledice tveganega in škodljivega pitja alkohola so namreč prav tako obširne in tragične kot zdravstvene posledice. Najbolj prizadeti so otroci, ki odraščajo v alkoholčnih družinah. Zato se pri zdravljenju posameznikov socialnega segmenta nikoli ne sme zapostaviti. Aktivnosti obsegajo individualna svetovanja, skupine, delavnice, obiskovanje kulturnih prireditev, športne aktivnosti, druženje, informiranje, sodelovanje z drugimi nevladnimi organizacijami (zelo tesno z Društvo Krma Jesenice, Društvo zdravljenih alkoholikov Vrhnika, Društvom za zdravje in sožitje Trebnje, Društvom svetovalnica ljudem v stiski "Kdaj, če ne Zdaj!" Novo mesto in Krško, Klubom zdravljenih alkoholikov Kaktus Sevnica), ministrstvu, Centri za socialno delo (ljubljski in ob ljubljanski CSD-ji, CSD Krško, Jesenice, Vrhnika, Trebnje, Krško, Šmarje pri Jelšah...) šolami, vrtci in drugimi inštitucijami.

Skozi celo leto izvajamo program Svetovalnica za osebe, ki tvegano in škodljivo pijejo, ter njihove svojce, in skupine za urejanje, kjer so posamezniki deležni individualnih svetovanj, spodbude in motivacije, kasneje pa se uporabniki redno srečujejo v skupinah za urejanje, kjer dolgoletni zdravljenji, člani društva s svojim zgledom in funkcijo ambasadorja za zdrav način življenja pomagajo posameznikom na poti urejanja (program podpirata MDDSZ in MOL); Skupaj za zmanjšanje škodljivega pitja alkohola in skrb za urejanje družin (program podpira MZ); naši strokovni delavci sodelujejo v nacionalnem projektu NIJZ Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola - SOPA (naši terapevti so člani izvajalskega in razvojnega tima projekta); sodelujemo z AVP s projektom »Ko vozim, sem »ABSTINENT«!, predvsem pri akcijah preventive v cestnem prometu, kjer imajo pomembno vlogo naši prostovoljci; tekom celega leta izvajamo projekt »Hop čez jarek«, za otroke in mladostnike, ki so ali še odraščajo v alkoholčnih družinah (projekt podpira Mestna občina Ljubljana). Podpirajo nas še FIHO, Občine Brezovica, Ig, Kamnik in Medvode.

Akciji »40 dni brez alkohola« se Društvo ABSTINENT pridružuje z namenom še večje promocije akcije s pomočjo svoje mreže društev in inštitucij s katerimi sodelujemo po celi Sloveniji. Pri

svojem delovanju se ves čas srečujemo z otroki in mladostniki in odraslimi otroki alkoholikov in s tem povezanimi posledicami, ki jih ima za otroke življenje v alkoholičnih družinah. Velik del naših aktivnosti stremi k osveščanju in spodbujanju življenja brez alkohola, saj smo dnevno priča uničujočim posledicam prekomernega pitja in se zavedamo pomena tovrstnega osveščanja.

Prepričani smo, da lahko le s skupnimi močmi dosežemo spremembe in vidnejše premike za zmanjšanje prekomernega pitja alkohola, zato smo vedno pripravljene sodelovati tudi v tovrstnih akcijah in z dobrimi praksami spodbujati posameznike, ker verjamemo v spremembe.

Kontaktna oseba:

Štefan Lepoša, predsednik

E: drustvo.abstinent@gmail.com

M: 041 782 800

<https://abstinent.si>

<https://www.facebook.com/drustvoabstinent>

Zavod Varna pot

Slovenija velja za mokro družbo. Tako vsaj pravijo ljudje, žal pa to potrjujejo tudi statistična poročila NIJZ, različnih ministrstev, ki se ukvarjajo s področjem alkohola in drugih substanc, ki vplivajo na kvaliteto zdravja in življenja. To, sicer družbeno izredno sprejemljivo stališče mokre družbe pa za seboj pušča izjemno tragiko na osebni ravni, v družinah in celotni družbi. Ni dvoma, večjo kot si lahko predstavljamo tisti, ki se s posledicami pandemije alkohola v slovenski družbi nismo srečali.

V Zavodu Varna pot se srečujemo le z enim delčkom problematike in to je na področju varnosti cestnega prometa. Alkohol je posredno ali neposredno krivec za več kot 22 odstotkov najhujših posledic prometnih nesreč.

Ne gre zgolj in samo za tiste, ki so umrli in bili hudo telesno poškodovani, posledice so se žal dotaknile tudi njihovih sorodnikov, prijateljev, kolegov. In s temi ljudmi se v našem poslanstvu srečujemo žal skoraj vsakodnevno. In ne pozabimo, tu so tudi povzročitelji, ki so brez dvoma tudi žrtev in ujetniki začaranega kroga alkohola. Ob povabilu Karitasa, da se pridružimo in podpremo akcijo 40 dni brez alkohola zato pred dobrim desetletjem ni bilo niti kančka dvoma. Bili smo veseli, opogumljeni in počašeni, da lahko svoj del bolečine in poslanstva strnemo v širšo družbeno akcijo problematike alkohola na vseh ravneh.

Čeravno smo bili na začetku deležni kakšne neuke kritike, da gre za post, da gre za katoliško akcijo, da gre za omejeno ideologijo, smo veseli, da je čas pokazal, da so se odlični in široko zastavljeni družbeni akciji iz leta v leto priključevali različni državni, gospodarski in nevladni deležniki. Akcija je prerastla svoje okvirje in lahko rečem, da smo danes del nekega pozitivnega gibanja, kjer vsak od nas lahko da svoj prispevek dan, dva, teden, 40 dni, ni pomembno, pomembno je, da naredimo to potezo, odločitev in se zavedamo zakaj in čemu. In to je nedvomno velika naložba za vsakega od nas, naše bližnje in celotno družbo. Hvala Karitasu za pobudo in povabilo ter zahvala vsem, ki akcijo podpirate in v njej sodelujete. Srečno in pogumno še naprej!

»Posledice alkohola pri posamezniku in družbi lahko 'zdravimo' praviloma pri vzroku. To pa državi, različnim institucijam, nevladnim organizacijam, posamezniku praviloma samostojno težko uspe. Če razumemo problematiko in njene posledice, če tankočutno, pa vendar jasno in odločno vsak od

navedenih pristopa k reševanju in iskanju pravih poti, nam lahko uspe. Skozi vsa ta leta delovanja na teh področjih ugotavljamo, da gre za evolucijo posameznika, organizacij, celotne družbe in nikakor ne za revolucijo, prepovedovanje, grožnje. Te ne rodijo željenega sadu. S svojimi aktivnostmi kot so Čista nula, čista vest, 5x STOP je kul, zv0zi, lahko v šole, mlade in različne prireditve prinašamo sporočilnost NE alkoholu in prepovednim substancam v cestnem prometu. Gre za en majhne, a pomemben delčke družbenega življenja z aktivno vlogo in podporo 40 dni brez alkohola pa je naša sporočilnost širša, močnejša in del globljega apela vseh deležnikov, ki jih Slovenska Karitas združuje v tem programu. Opogumite se, pridružite se in naredite svojo lastno potezo.«

Robert Štaba, predsednik Zavoda Varna pot in podpredsednik Evropskega združenja žrtev prometnih nesreč

Kontaktna oseba:

Kaja Kobal, projektna vodja

E: info@varna-pot.si

M: 05 99 55 022

<http://varna-pot.si>

<https://www.facebook.com/VarnaPot>

<https://www.instagram.com/zavodvarnapot/>

VARNA POT zavod za pomoč žrtvam prometnih nesreč, preventivo, vzgojo in izobraževanje
Linhartova cesta 51, 1000 Ljubljana

Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani

»Bodimo zadeti od narave, umetnosti, ljubezni, ne od alkohola.«

Katedra za družinsko medicino na MEDICINSKI FAKULTETI v Ljubljani od leta 2003 izvaja pod vodstvom prim. prof. dr. Marka Kolška projekt SPOROČILO V STEKLENICI, katerega namen je zmanjševanje škode zaradi pitja alkohola.

Kontaktna oseba:

prof. dr. Marko Kolšek, dr. med., vodja projekta Katedre za družinsko medicino pri medicinski fakulteti

E: marko.kolsek@mf.uni-lj.si

M: 040 317 226

<https://www.nalijem.si>

Šahovska zveza Slovenije

Šahovska zveza Slovenije je prostovoljno, samostojno, nepridobitno in nepolitično združenje šahovskih društev in klubov za razvoj in napredek šaha. Poslanstvo Zveze je, da na podlagi Nacionalnega programa šahovske kulture v Republiki Sloveniji skrbi za celovit in vsestranski razvoj šaha na strokovnem, znanstvenem in kulturnem področju vseh oblik in načinov uveljavljanja. Predstavlja slovenski šah v Republiki Sloveniji in na mednarodnem področju, skrbi za popularizacijo šaha, posebej še preko sredstev javnega obveščanja, svojih glasil in strokovne

literature, sistematično skrbi za množičnost in napredek šaha, sistematično sodeluje pri napredku strokovnega dela in pri usposabljanju strokovnih kadrov in drugo.

Šah ima vse te vzgojno-izobraževalne zmožnosti zaradi različnih procesov, ki se dogajajo med samo partijo, treningom in turnirjem.

V akciji 40 dni brez alkohola želimo sodelovati ker se nam zdi šah kot zdrava »odvisnost« kot protiutež alkoholu. Tudi ob šahu se lahko družimo, zabavamo, ob tem pa še naredimo nekaj dobrega za razvoj mišljenja in nenazadnje zdravja.

Procesi, ki se dogajajo med igranjem šaha:

- Šahiranje zahteva celostno uporabo več veščin hkrati.
- Je neskončno področje problematičnih situacij ,na katerih lahko pilimo svoje veščine. 70-90 % situacij v vsaki partiji šaha je novih.
- Zagotavlja takojšnjo kazen ali nagrado za vaša dejanja na eni strani (med igro), na drugi strani pa zahteva sposobnost odložitve nagrade med časom treninga in igranjem igre.
- Tekmovalnost v šahu povečuje motivacijo in mentalno budnost.
- Učno okolje je igra, vendar se učinki lahko prenesejo na druga področja.
- Šah je trening možganov in razvija nove dendrite in sinapse.
- Razvija obe strani možganov - analitično razmišljanje in domišljijo.
- Danes je šah vse bolj priljubljen, tudi zaradi vzornikov, kot je Magnus Carlsen ali nadaljevank, kot je Damin gambit. Igranje šaha je "kul", kar krepi samozavest mladih.

Šah velja za najboljšo in tudi najpopularnejšo miselno igro na svetu. Ima tudi pozitivne učinke na naše zdravje.

Pri več raziskavah so odkrili, da je šah ena od stvari, ki mladostnike najbolj spodbuja h kreativnosti, z igranjem šaha se naučite predvidevati in načrtovati saj morate gledati za nekaj potez vnaprej. To je izjemno koristno za življenje saj sta dobro predvidevanje in načrtovanje zelo pomembni lastnosti. Šah vas nauči se soočiti s problemom, se z njim ukvarjati in tudi kako ga rešiti. Podobno je tudi pri matematiki, a vseeno je šah igra, s katero se otroci lažje in raje soočijo kot pa z matematičnim računom.

»Šah je igra misli, telesa in čustev, ki zaradi prisotnosti soigralca zahteva socialno interakcijo. Prav zaradi svoje socialne note šah v svetu ostaja izjemno priljubljena družabno-miselna igra. Šah je tudi šport in razvedrilo, ki posamezniku ponuja razvoj naslednjih pomembnih dodanih vrednosti: vztrajnost, borbenost, disciplino, odgovornost, koncentracijo, odločnost, zdrav odnos do sočloveka, vizualizacijo, načrtovanje, logično razmišljanje in podobno. Vse te vrline so bistvene pri prehodu mladega človeka v odraslo osebo, ki naj bo poštena, visoko moralna in široko razgledana. Šahiranje je koristno tudi zato, ker je resnično izvrsten pripomoček za ostrenje razuma in razvijanje spomina. Morda najlepše dodano vrednost šaha opiše dr. Milan Vidmar, vrhunski slovenski vele mojster in doktor znanosti:

Šah je nekakšna zmes igre, znanosti in umetnosti. Šah je nekakšna miniatura življenja in šahovnica s figurami, ki so zapletene v borbo, je miniatura človeškega sveta. Nekako s petnajstimi leti začenja

deček vdirati v pravi človeški svet, zato lahko vdira tudi v šahovski svet. Zdi se mi, da je silno važno doživljati v zgodnji mladosti življenje v miniaturo. Saj ga v nji lahko neštokrat doživiš in preizkusiš, medtem ko živiš pravo življenje samo enkrat. V šahu spoznaš vso vrednost borbene volje, vztrajnosti, skrbnosti, natančnosti, predvsem pa pridnega dela. Šah ti nazorno prikazuje vse izredne nevarnosti lahkomišelnih dejanj. Neznatne napake te vodijo ob močni nasprotnikovi igri v poraz. Igral boš včasih dolgo igro zanimivo, iznajdljivo, celo genialno, toda izgubil jo boš zaradi bežne nepazljivosti.

Šah lahko primerjamo tudi z drugimi sferami življenja, ki zahtevajo produktivno mišljenje. Vsak dober vodja, polkovnik ali podjetnik razmišljajo ustvarjalno, upoštevajo analizo, opravljeno raziskovalno delo, človeški značaj in skušajo čim boljše prepoznati nasprotnikove zamisli ter ustvariti lastno strategijo delovanja. Šah zato predstavlja naravnost idealen model za trening pridobivanja sposobnosti pravilnega odločanja. V šahu so namreč določena ostra merila zmage in poraza. V primeru slabih odločitev sledi poraz, v primeru dobrih pa uspeh.

Vse to je le nekaj prednosti, ki jih ponuja šah – kraljevska igra. Lepota šaha ni torej zgolj v sami igri, ki ponuja celo paleto različnih čustev, ampak v njegovi neskončni globini, ki posamezniku nudi priložnost, da postane boljši človek.«

Darja Kapš

Kontaktna oseba:

Darja Kapš, šahovska velemejstrica in ambasadorica šaha pri Šahovski zvezi Slovenije

E: darjakaps@gmail.com

Šahovska zveza Slovenije

Bravničarjeva 13, 1000 Ljubljana

<https://www.sah-zveza.si>

<https://www.facebook.com/%C5%A0ahovska-zveza-Slovenije-60041393552>

https://www.instagram.com/sahovska_zveza_slo