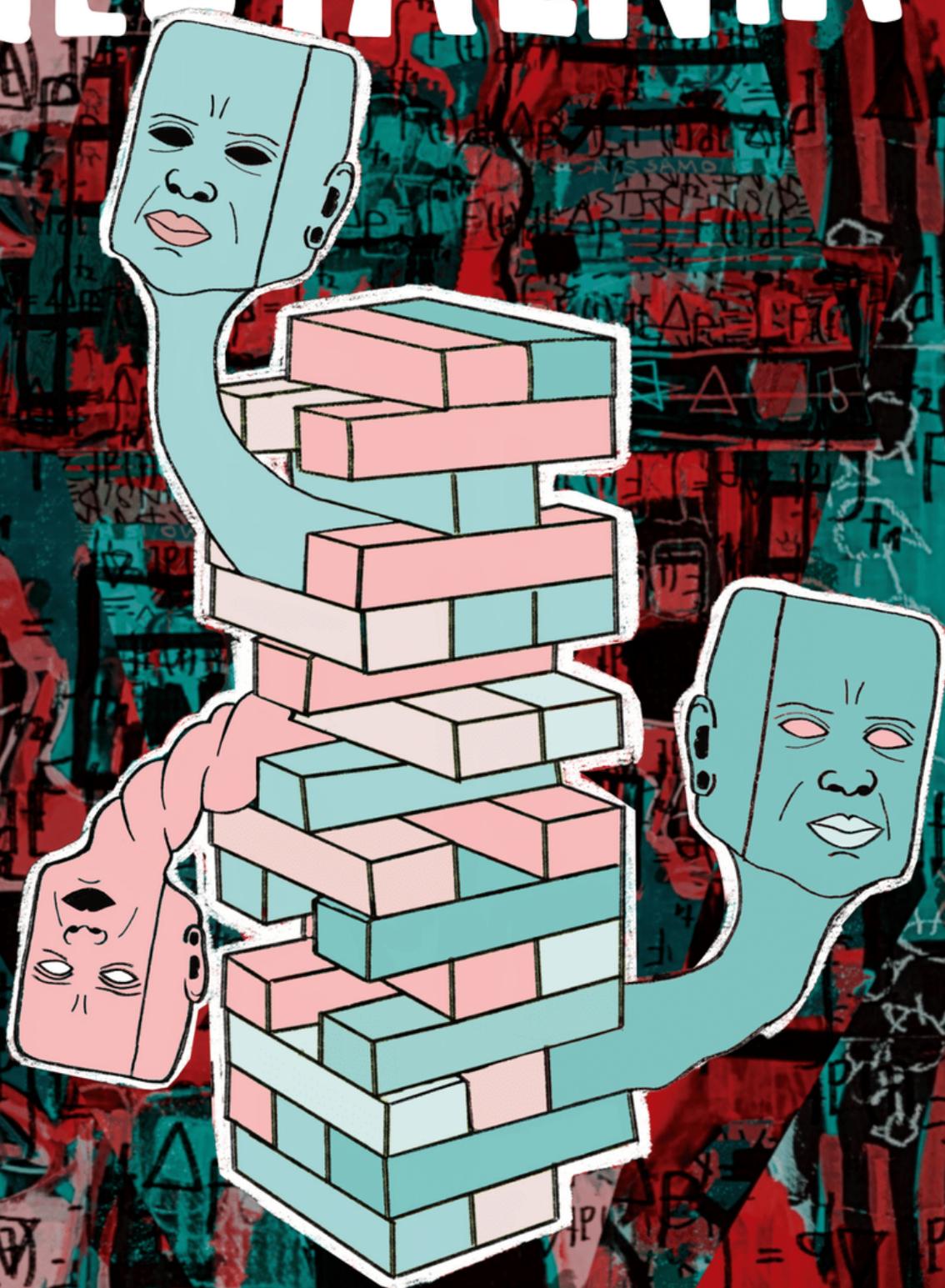


# DROGARTOV NESTALNIK



# DROGART DNEVNA SOBA

*dnevni center za mlade z izkušnjo uporabe drog*  
Prečna ulica 6, Ljubljana  
*dnevnasoba@drogart.org*  
030 346 328

## Instagram

*@drogartdnevna*



## Discord

*<https://discord.com/invite/Gur6Ps6ARg>*



## ČASOPIS USTVARILE\_I:

*Odgovorni in izvršni urednici: Anja Trobec in Maša Martić*  
*Uredniški odbor: Anja Trobec, Eva Gregorčič, Maša Martić in Pavla*  
*Zabret Oblikovanje in prelom strani: Iz principa*  
*Lektorica: Simona Kepic*  
*Prva stran: Anja Trobec*  
*Izdajatelj: Združenje DrogArt*



Mestna občina  
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT  
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINE

*Stališča organizacije ne izražajo nujno stališč sfinancerjev.*

*DrogArtov Nestalnik se ne vrača z istim imenom, v svojem bistvu pa vsekakor ostaja enak. S tedniki, dnevniki, mesečniki in podobnimi ustaljenimi formami bi se zavezali k obljubi rednega izhajanja, ki bi jo težko držali – to pa niti najmanj ne sovpada z no-bullshit pristopom vseh dnevnosobark\_jev, drogartovk\_cev in ostalih harm reduction entitet. Zato Nestalnik. Zato nestalno, a zagotovljeno izhajanje. Pohajanje po nestalnih temah uporabe substanc in širšega doživljanja sveta, nestalno, ker niti nobeden od bikov, katerih roge grabimo terenski\_e delavci\_ke in svetovalci\_ke z uporabniki\_cami na čelu, niti nobena od situacij, v katero zagazimo, ni stalna, nespremenljiva in nima stalne perspektive, iz katere bi jo bilo moč presojati in se je lotevati. Zato 29 ustvarjalk\_cev, ki je ustvarjalo in prispevalo k novi številki, in njihovih 29 perspektiv na neznano potenco.*

*Čeprav si teme nismo določili vnaprej, se je osrednja nekako izrisala spontano, kar sovpada z nedavno zelo odmevnimi dogodki v lokalnem okolju. V medijih, na socialnih omrežjih in v civilni družbi nasploh smo v kontekstu določenih dogodkov v umetniško-kulturni sceni ogromno poslušali o substanci GHB/GBL. Substanca je v večini primerov predstavljena monolitno, kot so predstavljeni\_e njeni\_e uporabniki\_ce. Psihoaktivne substance niso in nikoli niso bile močna točka javnega in medijskega diskurza – medtem ko »opozarjajo« na tveganost pojava ali uporabe določene psihoaktivne substance, tej javnosti in medijem vedno umanjka poglobitev v kompleksen kontekst uporabe in pojava le- teh. Zato na branje v naslednjih nekaj straneh čaka nekaj prispevkov prav na temo GHB/GBL z zavedanjem, da je to le nekaj od neskončnih gledišč na situacijo.*

*Poleg spontano spredene, nekoliko težje rdeče niti pa vas v številki čaka mnogo drugih stalno-nestalnih vsebin: poezija, vizualna umetnost, uredniške priporočile za literature, filme, serije, gejmanje izpod rok mnogoterih čudovitih ljudi. Nestalnost ustvarja Nestalnik, soustvarja pa ga bralstvo (saj ga ja mora nekdo pokonzimirati, da služi svojemu namenu), to pa gradi našo včasih nestalno, kaotično, a ravno v zavedanju tega močno skupnost. Želimo vam mnogo uvidov ob (nestalnem) branju, kadarkoli boste ta časopis prijeli v roke!*





4 — *Dnevna soba what?*

8 — *Testiranje drog*

12 — *Intervju z Mašo*

14 — *Oda rejvu*

17 — *Brezimna zgodba*

22 — *Podtikanje substanc*

28 — *Umetniški portret*

30 — *Minka svetuje*

34 — *Nevarnosti uporabe psihedelikov in ostalih  
substanc v povezavi z drezanjem v vsebine  
nezavednega*

40 — *24ur na Dunaju*

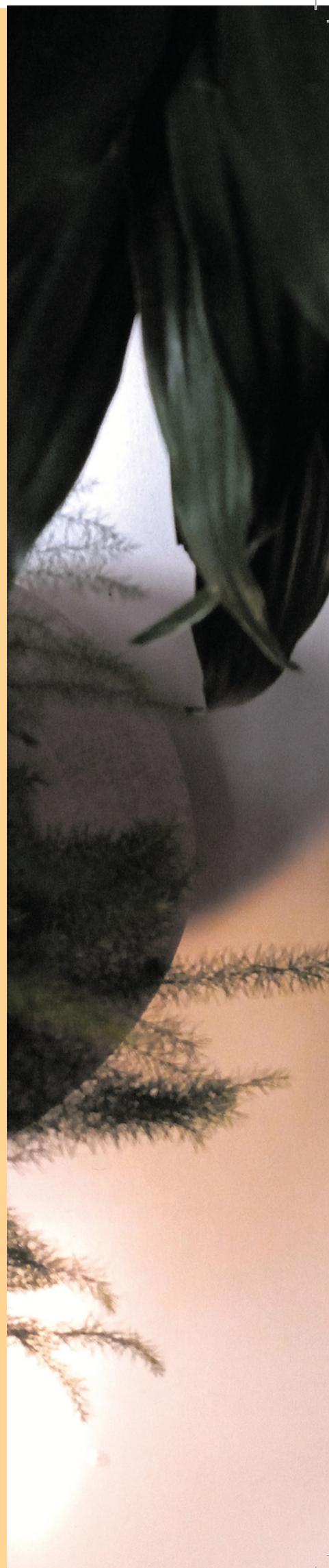
46 — *Organizacija prijatelj\_ica se predstavi:  
Mladi zmaji*

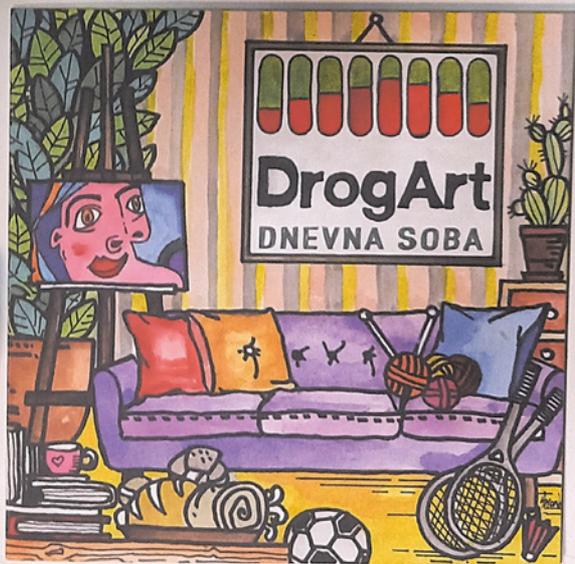
48 — *Uredništvo priporoča*

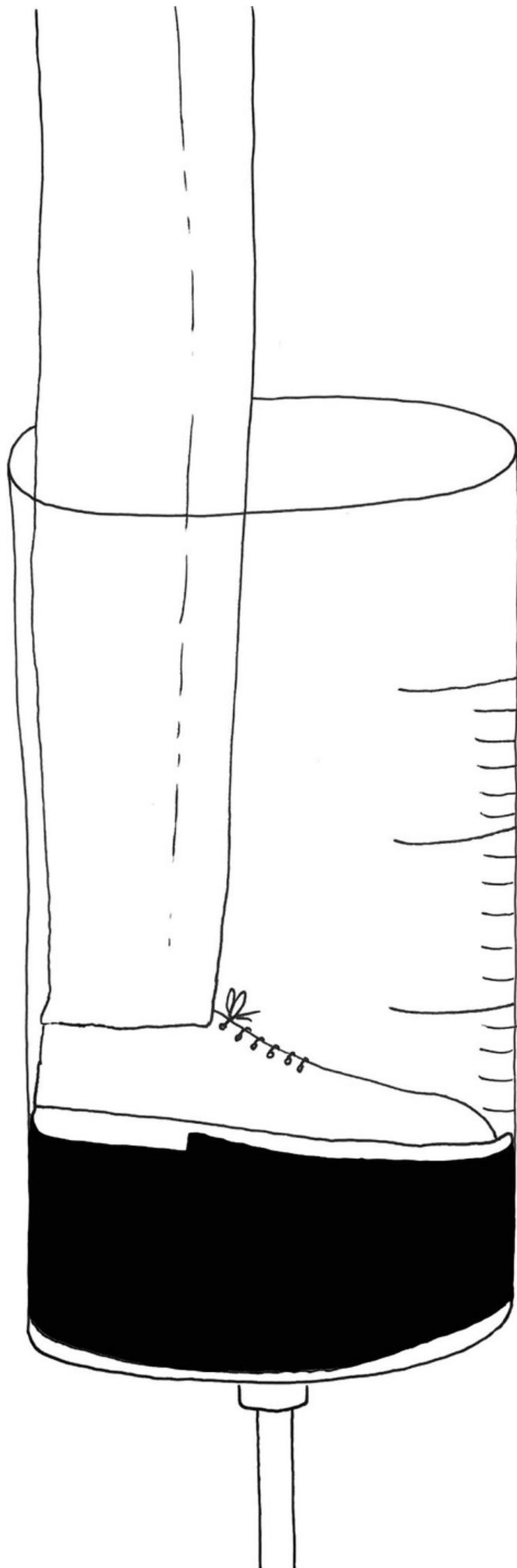
# Dnevna soba what?

*Ob popoldnevih Dnevna soba na DrogArtu postane prostor za druženje. Želimo si namreč, da bi imeli\_e mladi\_e na voljo varen prostor brez predsodkov, kjer se lahko družite, ustvarjate, spijete cedevito ali kavico ... Pomembno je, da ima vsakdo svoj »plac«, kjer se dobro počuti in se lahko sprosti, poveže z drugimi in aktivno preživi svoj prosti čas. Na DrogArtu si prizadevamo zmanjšati pritiske in predsodke, s katerimi se soočate, in vsakogar sprejmemo kot edinstveno\_ega posameznico\_ka s svojimi zanimanji, talenti in tudi težavami. O vsem tem se pogovarjamo, iščemo rešitve ali pa se s kakšno sproščujočo aktivnostjo za trenutek od vsega odklopimo.*

*V naši Dnevni sobi se odvijajo različne aktivnosti. Želimo si, da bi vsak\_a našel\_la nekaj zase ali se preizkusil\_a v nečem neznanem in popolnoma novem. Aktivnosti izvajamo skupaj in vsak\_a lahko prispeva svoje zamisli, znanje in je vključen\_a na vsakem koraku – od prve ideje do končnega izdelka. Skupaj kuhamo, ustvarjamo, športamo in hodimo na izlete, beremo, igramo družabne in videoigre, debatiramo o tem in onem ali pa si vzamemo čas za ležeren klepet ob kavici. Kljub vsem sproščujočim aktivnostim pa vseeno lahko hitro pademo v zajčjo luknjo urejanja raznih birokratskih nalog in ob tem čutimo zmedenost, tesnobo in strah. Skrb za različne formalne zadeve nikakor ni enostavna, zato poleg druženja in aktivnosti na DrogArtu nudimo podporo in spremstvo pri urejanju zadev na CSD, Zavodu za zaposlovanje, pri zdravniku ... Če potrebuješ malo spodbude ali pomoči pri iskanju stanovanja, vpisu v šolo, iskanju službe, izpolnjevanju obrazcev in oddajanju vlog ali čem drugem, se lahko obrneš na nas.*







Pressure  
at work  
can  
lead to  
drug use.

AVTOR\_ICA: stvari iz glave

# Zimsko brezčutje

*Gledam, kako evforija poletja drhti mi med prsti,  
a dlan na papirju te zime ne pušča več barvnih sledi.  
Besede, poméni, občutja in kriki me čakajo v vrsti,  
vem, da jih nosim, a v hipu iskanja se vse izgubi.*

*Sanjam široke podobe in vzdihne vsakdana. Kako se preлива!  
Sanjam rešitev krogov in misli, konec mehaničnih rim.  
Hočem bežati v blaženo zlitje s pijanim hrupom ljudi,  
pogledati v tvoje neskončne oči; se uleči na nebu, ob pticah modrin.*

*Svobodno zavezati roke v med, razliti v mrežo se stvarstva  
in vendar sanjati o svojih podobah in misliti lastne občutke,  
ko sama bom družno zrla planjave, neskončne iz svetle pečine.*

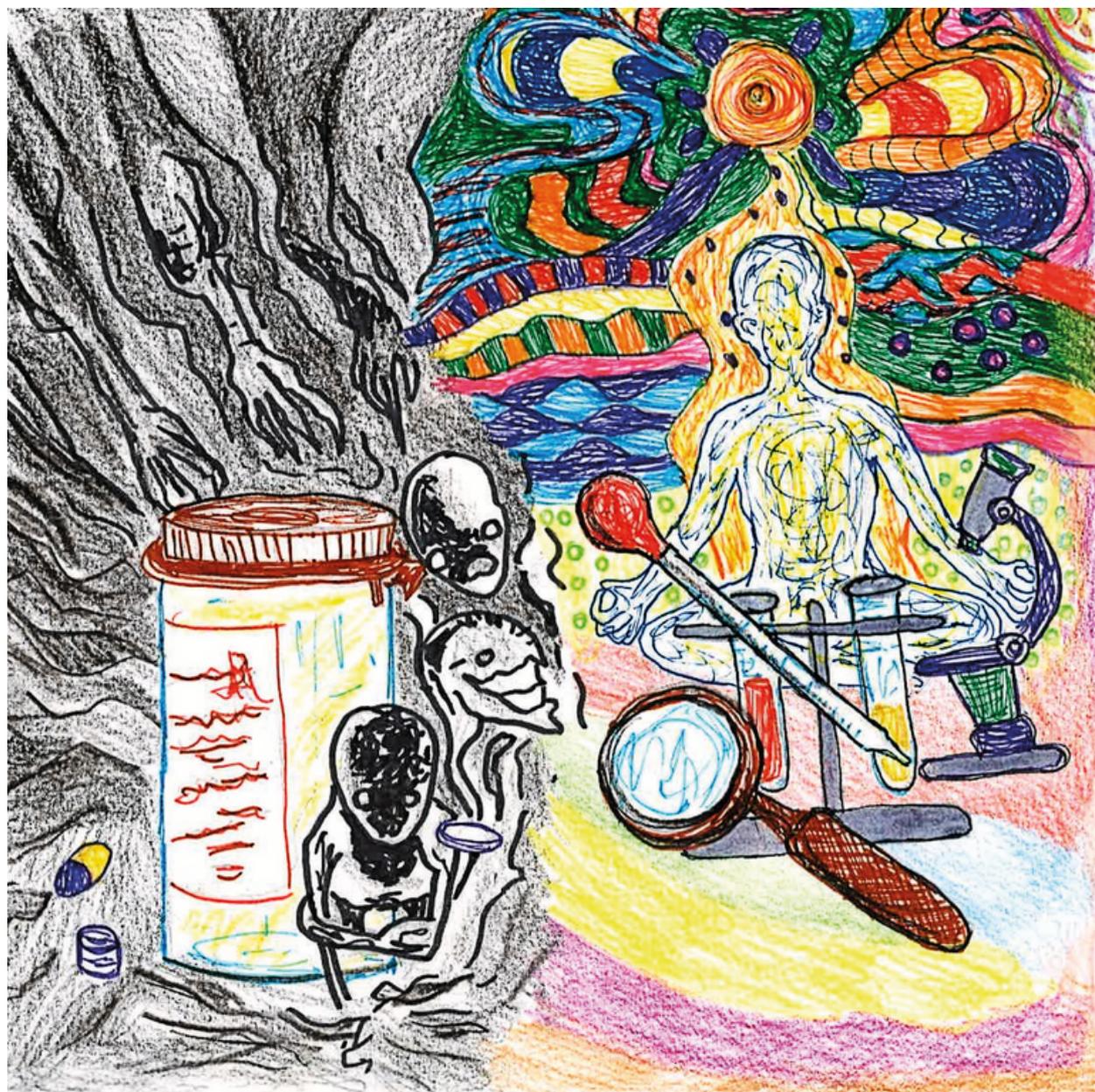
*Izgubljam se v trdem objemu banalnega varstva  
in vse bolj poredko dočakam lebdenje, te sladke trenutke.  
Pa nočem čakati izgube omame v suhi megli beline.*

AVTOR\_ICA: Laura Drašler



AVTOR\_ICA: Urli

# Testiranje drog



AVTOR\_ICA (slike): Una

**Zakaj je testiranje substanc sploh pomembno? V psihoaktivnih snoveh, kupljenih na črnem trgu ali naročenih preko spleta, se pogosto nahajajo neželene primese, ki so lahko izredno nevarne, lahko pa je snov popolnoma drugačna od pričakovane. To lahko privede do nepričakovanih učinkov in večje možnosti za zastrupitev ter predoziranje.**

## Hitro testiranje z barvnimi reagenti

Vsaka od substanc s posameznim reagentom reagira z nastankom specifične barve in specifičnim časom reakcije.

## Kaj nam hitri test sploh pove?

Če reagent s substanco reagira po pričakovanjih (npr. domnevno kupiš MDMA in se obarva tako, kot naj bi se ob prisotnosti MDMA), lahko sklepaš, da je v substanci MDMA. Ne moreš pa vedeti, ali snov vsebuje primese ali kolikšna je njena čistost. Če reagent s substanco ne reagira ali je reakcija drugačna od pričakovane, substance ne zaužij! V tem primeru je najbolje, da uporabiš možnost laboratorijskega testiranja, s katerim lahko zanesljivo določamo vrste in količine psihoaktivnih snovi v vzorcu. Če te možnosti res nimaš (npr. med festivalom), lahko substanco s hitrimi reagenti testiraš tudi sam/a (reagenti so na voljo za nakup na DrogArtovih info-točkah v Mariboru in Ljubljani). Testiranje z reagenti torej ni 100-odstotno zanesljiv način, vseeno pa nudi vsaj nekaj osnovnih informacij, s katerimi lahko zmanjšaš tveganje pri uporabi neznanih snovi.

**Na DrogArtu omogočamo dva načina testiranja psihoaktivnih substanc:**

- s pomočjo različnih hitrih testov oz. barvnih reagentov,
- sprejemamo pa tudi psihoaktivne snovi za nadaljnje laboratorijsko testiranje v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano (NLZOH).

Oba načina testiranja sta uporabna, a se razlikujeta glede zanesljivosti.



## Laboratorijsko testiranje

Kemijska analiza snovi se izvaja v sodelovanju z Nacionalnim laboratorijem za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) v Mariboru, kjer imajo na razpolago vse najbolj zanesljive metode za identifikacijo in kvantifikacijo psihoaktivnih snovi (HPLC-DAD, GC-MS, FTIR, LC-MS).

**Vzorci za laboratorijsko analizo sprejemamo na DrogArtovih infotočkah v Ljubljani in Mariboru v skladu s smernicami sistema za zgodnje obveščanje (EWS) na nove psihoaktivne substance:**

- testiranje je brezplačno in anonimno,
- čas čakanja na rezultate: do 10 dni (več, če gre za še neznano substanco),
- opravljamo identifikacijo substance (kvalitativno analizo) na vse psihoaktivne snovi in kvantifikacijo substance (določanje količine) za tiste najbolj pogoste,
  - naenkrat lahko v laboratorijsko analizo oddaš največ en vzorec (izjema so ekstazi in 2C-B tabletki), ostale lahko preverimo s pomočjo barvnih reagentov (v primeru nepričakovane reakcije se lahko odda v laboratorij tudi več vzorcev),
- testiranje ni mogoče za izdelke iz konoplje (olja, smole itd.),
- snovi, ki niso psihoaktivne, ne sprejemamo (anabolični steroidi, prehranski dodatki itd.),
- vzorcev po pošti ne sprejemamo.



## Priprava vzorca pred oddajo

V primeru praškastih snovi je pomembno, da je snov čim bolj homogena, s čimer se poveča zanesljivost rezultata. Če imamo npr. večjo količino snovi, to dobro zdrobimo in premešamo ter šele nato odvezamemo del vzorca za testiranje.

Na DrogArtovi spletni strani si v seznamu »Testirne točke po Sloveniji« lahko pogledaš, katerim organizacijam lahko anonimno prineseš vzorec za laboratorijsko analizo in tako zmanjšaš tveganje za zaplete zaradi zaužitja neznanih drog in nevarnih pimesi.

V sprejemno točko prinesi le količino, ki jo potrebujemo za izvedbo laboratorijske analize:

substancia	minimalna količina vzorca
tabletki ekstaziji	*15 mg
tabletki 2C-B	*20 mg
tabletki Xanaxa LSD-	*30 mg
pivniki	¼
praškaste snovi in pivniki	
kristali gobe	10 mg
konoplja	100 mg

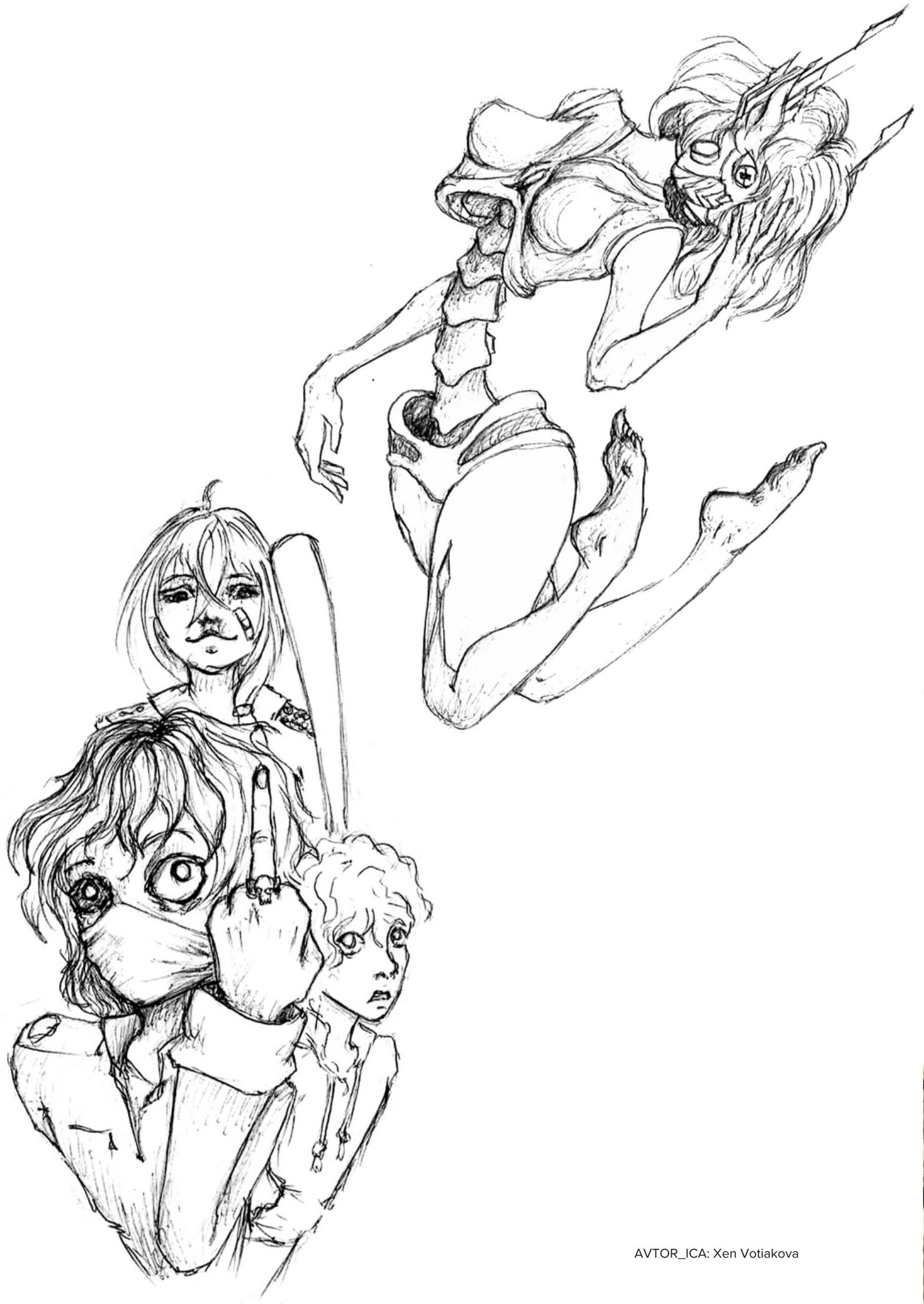
30 mg

\*Za določanje količine aktivne snovi v vzorcu (zelo priporočeno) potrebujemo celo tabletko.

### VEČ INFORMACIJ:

testiranje@drogart.org / 040 756 602 / osebno na infotočkah v Ljubljani in Mariboru





AVTOR\_ICA: Xen Votikova

# Šah mat

*Stimulativni prebliski strohnele biti,  
kot sekajoče strele parajo žgoče,  
nenadoma.*

*Razblinjajo cvetoče livade  
iz okov v okove.*

*Kot horda krav se pasem  
preden grem v zakol:  
bojim se sence svoje usode  
determinirane, da me poseka,  
kot drva sfragmentira,  
z mitraljezom razcefra na 1834 delov.  
Šah mat.*

AVTOR\_ICA: Lua



AVTOR\_ICA: Maxi

# Intervju z Mašo



**Maša, najprej se nam malo predstavi. Kdo si, kaj Kakšna je tvoja vloga na DrogArtu? Kako zgleda rada počneš, lahko poveš kakšno zanimivo stvar tvoj povprečni delovni dan?**

**o sebi?** Trenutno vodim Dnevno sobo (DrogArtov dnevni Lahko začnem kar z dejstvom, da res ne maram center) in koordiniram psihosocialno pomoč, po predstavitev, vedno me spravijo v zadrego. Kje potrebi mentoriram terence (tako rečemo našim naj začnem, kaj naj izpostavim, da se ne hvalisam, prostovoljcem), ki delajo na dnevnem terenu in v a tudi ne podcenjujem? Zato po navadi začnem dnevnem centru, delam kot svetovalka pri splet- s tem, kar je najbolj dolgočasno, hkrati pa je na-nih intervencah (IG), sem tudi terenska delavka enostavneje deliti, z izobrazbo: sem diplomirana (na Metelkovi). Težko opišem povprečen dan, saj kulturologinja, strokovna delavka na področju so-so zelo različni. Povprečen ponedeljek žalujem za cialnega varstva in specializantka integrativne psi-vikendom in se pripravljam na službene izzive, ki hoterapije. Rada berem leposlovje, fantasy in sci-me čakajo čez teden, torki niso povprečni, srede fi, hodim na koncerte in predstave, umetnost mi na posvetim dnevnemu centru (briefing, terensko delo, splošno veliko pomeni in čutim, da mi bogati živl-intervizija), ob četrtek hodim na teren v Kranj s jenje. Poleg tega pa zelo uživam v naravi, najbolj preljubo sodelavko Ano <3, ob petkih pa se kljub sem srečna poleti na plaži. Zelo rada imam svoje mnogim opravkom veselim vikenda. Delam, da prijatelje, službo in sodelavce. Tudi dobri odnosi živim, ne živim, da delam!

mi veliko pomenijo, na splošno imam občutek, da

mi v življenju zelo veliko stvari/ljudi veliko pomeni, **Kaj ti je pri delu najbolj in kaj najmanj všeč?**

in to me osrečuje. Med drugim tudi mah. Najbolj so mi všeč ljudje, s katerimi delam, in ljud- je, za katere delam. Ne morem prehvaliti našega

**Na DrogArtu si že kar nekaj časa. Kako si se prvič delovnega okolja. Najbrž zaradi dobrega vodst- srečala s to organizacijo in kako te je pot pripelja-va in kadrovanja se je na DrogArtu zaposlilo ful**

**la do programa Pleši z glavo;)?** Lepih ljudi, vse imam rada, vsi so mi zanimivi, jih Z DrogArtom sem se prvič srečala zagotovo na cenim, spoštujem in sem ponosna, da sem del ta- kakšnem partiju, a prvi pogovor z DrogArtovci kega kolektiva. Tudi terenci, s katerimi sem v sti- sem imela ob eni nesrečni priliki, ko je prijatelj ku, so krasni ljudje, se sicer malo hitreje menjav- imel slabe posledice zaradi jemanja psihedelikov. ajo, a zato ves čas vnašajo neko svežo energijo Takrat sem spoznala Mino Paš, ki mu je res dobro in nam pomagajo ostati v boljšem stiku s sceno. svetovala in mu najbrž prihranila izkušnjo hospital-Najmanj mi je všeč nemoč, ki jo občasno čutim, ko izacije (tudi nas, prijatelje je precej pomirila in nam se kakšen uporabnik znajde v stiski in pade iz sis- dala konkretne napotke, glede nudenja pomoči tema pomoči (ali dobi neprimerno »pomoč«) zaradi prijatelju v stiski). Med magistrskim študijem sem raznih zakonskih in sistemskih omejitev.

DrogArt izbrala za opravljanje prakse; takrat sem

si močno zaželela, da bi se zaposlila na DrogArtu, **Opiši DrogArt s petimi besedami!**

in nekaj let za tem mi je to tudi uspelo :D. Transgalaktična operacija človekoljubno nagnjenih rakunov.



AVTOR\_LICA: Žiga Auer

# Oda rejvu:

## žalovanje rejverja iz časov covida

**Pogrešam rejve. Temen prostor, v katerem se z glasbo ziblje množstvo prepotenih teles. Mnoštvo, v katerem si vedno del skupine, ki združuje ljubezen do glasbe in plesa. Ko se spominjam epskih žurov iz preteklosti danes, v času covida, se mi vse to zdi tako zelo oddaljeno in celo narobe.**

Trenutki, v katerih plešeš v zaprtem prostoru! Brez mask! Kaj ste vi nori!

Trenutki, ki se zdijo kot iz nekega drugega življenja, v katerem si lahko petkovo noč preplešal s prijatelji, ne pa ostal doma in se pritoževal nad twitterlordi tega sveta. Na prazne

ulice,

polne nepotešenosti, se namesto brnenja basa slišijo kriki v stanovanje zaprtih rejverjev. Nova pravila življenja ne spodbujajo skupnega ustvarjanja in povezovanja ter spregledajo osnovno potrebo po človeškem stiku in kvalitetnem preživljanju časa.

Pogrešam rejve. Tisti prostor, ki zanika čas zunaj sebe. Mikrokozmos, v katerem bas

udriha

po telesih in raztaplja pravila zunanjega sveta.

Pogrešam tisti magični trenutek, v katerem se spogledaš s smejočim se neznancem in si podeliš ves užitek in energijo. Vse to intimno doživljanje leze skozi prostor in boža stopala prisotnih rejverjev.

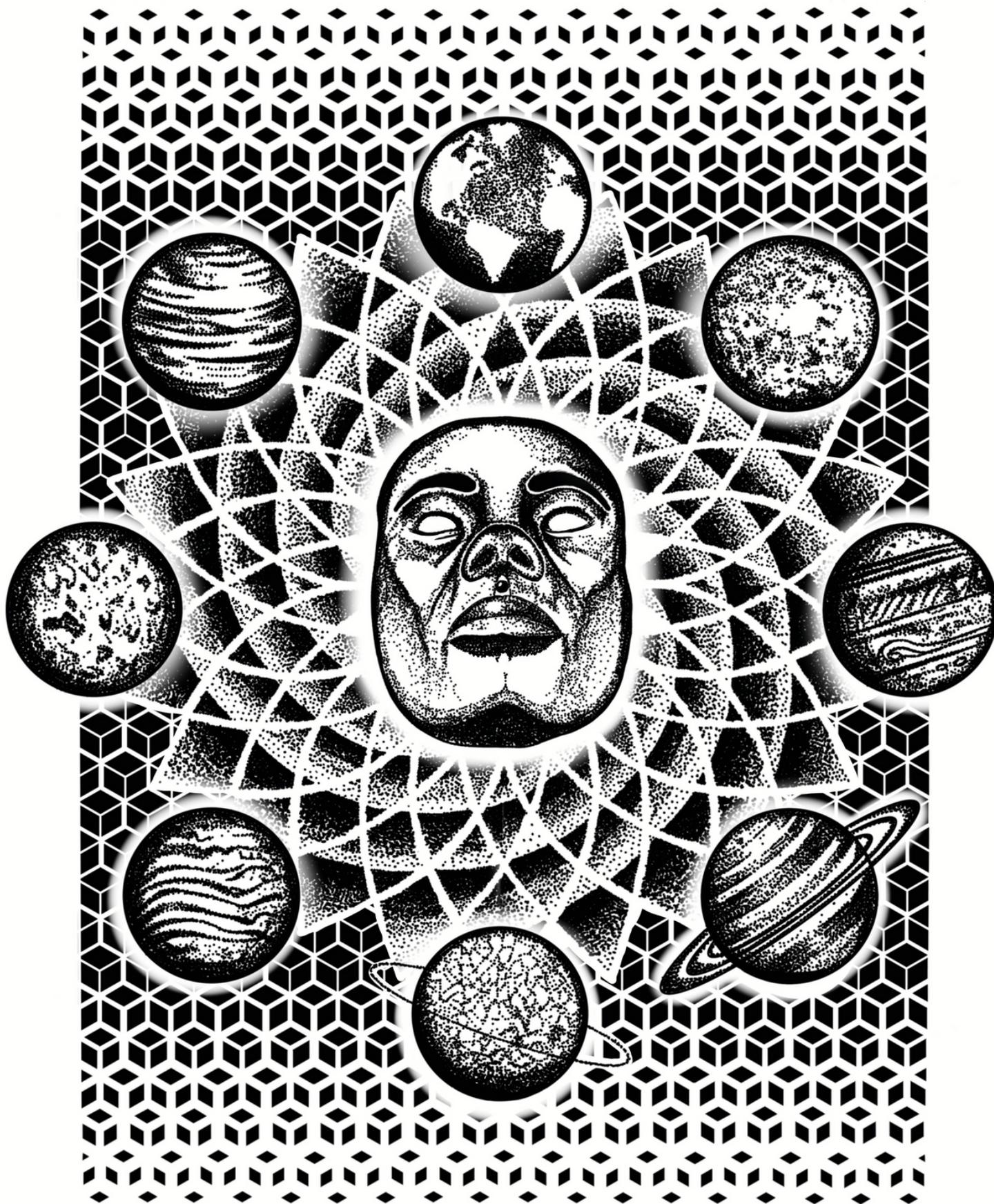
Pogosto se spominjam tistega megažura, ko sem na novoletno jutro čisto slučajno prišel na drugi rejv tiste »noči«. Tistega dekleta, s katerim sva se spogledala in v trenutku začela skupen ples. Kot dve mački sva krožila po prostoru in plesala, kot bi razdalja med nama bila samo ideja, ne pa del stvarnosti. Nekaj minut mimikiranja, igrivega gibanja, piruet in valovanja, izhajajočega iz stika med neznancema, ki se brez prestanka gledata v oči, nato pa odplešeta vsak v svojo smer, dokler čez nekaj ur ne naletita drug na drugega in stvar ponovita. Ni bilo seksualno, bilo je čarobno. Ta ples v paru, brez dotika ali dogovora. Le spontana umetnost, ki izhaja iz stika, užitka ter ljubezni do plesa in glasbe. Šele naslednji mesec na istem kraju – po tem, ko sva odplesala že šestič ali sedmič – sem izvedel njeno ime. Iskreno, ni mi ga bilo treba vedeti. »No strings attached«, nič pričakovanj, želja. Samo skupno valovanje po prostoru. Ničesar drugega nisva potrebovala, saj so bili ti trenutki večji od naju.

Pride tisti moment mističnosti. Ko je vse OK, ko ni ne tesnobe ne depresije ne pošastnih misli. Ko lahko le poslušáš in se prepuščaš glasbi. Vedno ga spremlja ritem, ki te popelje stran od vsakdana. Duša prevaja glasbo v čustva, ki ustvarjajo odvečno moč. Moč, ki boža trebušček in sili telo v valovanje. Taista moč, v kateri najdemo mir znotraj milega gibanja. Nemogoče je biti pri miru. Začne se s trzanjem nog po ritmu, sledi medlo miganje z glavo in rameni. Kmalu te moč obsede do konca. Občutek imaš, da te bo od znotraj raztrgalo, če ne spraviš telesa v spontano gibanje.

Že valoviš po prostoru. Nič od tega ni zavestno ali kontrolirano. Ne veš, kaj počneš, kje si, kdo si, kaj si. Le glasba in ples ostaneta. Še teh kmalu ne ločiš več. Vse je eno: telo,

glasba,

ples, misli, prostor, vreme. Vse meje izginejo in z njimi izgineš tudi sam .. in nič ni boljšega od tega.



AVTOR\_ICA: Urli

# VČASIH

*Včasih je večno,  
Ko zdi se, da sreče ni,  
da ne obstaja.*

*Poplavni valovi  
Odneso občutke.  
Lepote in nejevolja sreče,  
hitro jo mine kot škatlica cigaretov.*

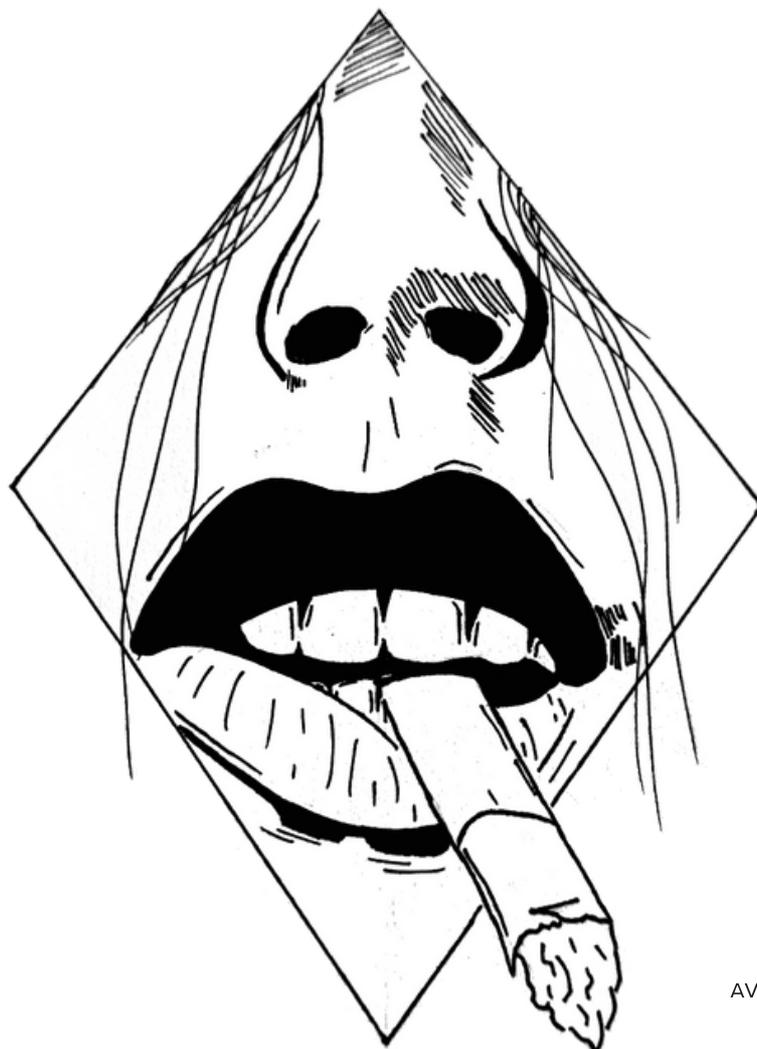
*V morju brezbriznosti sedi in misli.  
Mislim, da sem sam.*

*V egoistični besedi opisovanja nevredno,  
mislim, da je ona tam,  
tam daleč.*

*V morju večnosti bo stala močno,  
moje misli jo preplavljajo.  
A ona stoji, in se ne premakne.*

*Vedno bo tam, se z valovi pretakala.*

AVTOR\_ICA: Jon Lah



AVTOR\_ICA: Kaja Žvan

# Brezimna zgodba

## Od spuščanja z GBL-om do zdravljenja zasvojenosti



*Anonimna oseba nam je zaupala svojo osebno zgodbo zasvojenosti in zdravljenja zasvojenosti z GBL-om, ki jo objavljamo spodaj. Na DrogArtu takšne zgodbe izjemno cenimo, saj nas lahko naučijo več kot marsikatera strokovna literatura. Pri tem želi uredništvo opozoriti, da vsaka posamezna zgodba lahko poteka čisto drugače, vsak proces zdravljenja je unikatni, zato sledeče zgodbe ne želimo predstaviti kot tiste »ta prave« poti zdravljenja, saj ne verjamemo, da obstaja skupek navodil, ki bi veljala za vse, ki se srečujejo s podobnimi težavami. Kljub temu upamo, da bo vsaka bralec našel nekaj koristnega in navdihujočega zase. Zahvaljujemo se pisateljici in dr. Kastelici za pomembne opombe ter ti želimo prijetno branje!*

Vse se je začelo ob vstopu na rejev sceno, ki je precej tesno povezana z mamili. Na rejev zabavah hitro spoznaš nove ljudi, saj je vzdušje sproščeno, praktično vsak pa jemlje neko drogo. Najpogosteje sem se srečevala z alkoholom, amfetaminom, kokainom ter GBL-om, ki sem jih konzumirala najprej občasno, potem pa praktično vsak vikend. GBL smo najpogosteje začeli jemati šele proti jutru ali na after partiju, in sicer bolj iz razlogov, ker nas je nekako »spustil« s poživil. Takratni učinki so bili podobni prijetni opitosti od alkohola, močnejši so bili. Predvsem sem postala evforična, komunikativna, z občutki veselja in sreče. Velikokrat se je tudi zgodilo, da smo vzeli novo dozo v razmiku manj kot 2 ur, kar je privedlo do slabosti, omotičnosti in spanja.

Parti vikend je načeloma zame trajal petek, soboto do nedelje zvečer in po treh dneh uporabe sem (predvsem) po GBL-u že čutila znake odtegnitve, in sicer kot močno anksioznost, potenje, nezbranost in nespečnost, ki je načeloma nekje po 24 urah abstinence minila. Včasih sem si za spanje pomagala z benzodiazepini, da so vsaj malo omilili to »krizo«. Žal pa se je čez čas zgodilo, da sem se vedno pogosteje družila z ljudmi, ki so GBL in ostale substance jemali tudi med tednom, in hitro sem padla v tako imenovani krog uporabe 24/7, kar pomeni, da sem morala jemati GBL na vsake 2 do 3 ure, da nisem čutila zgoraj opisane krize, ki pa je postajala z meseci vedno hujša. Če sem bila dlje časa brez GBL-a, sem čutila izredno močno anksioznost in zmedenost, potenje, tresenje in enostavno nisem bila sposobna funkcionirati brez njega. Ko sem bila že par mesecev odvisna, nisem več čutila toliko pozitivnih učinkov, saj me je GBL dejansko samo še popravil, da sem lahko normalno funkcionirala. Če sem želela tiste učinke veselja, sreče, sproščenosti, sem morala vzeti konkretno večjo dozo, kar je velikokrat privedlo do neželenega spanja. Sicer se mi je to dogajalo bolj čez vikend, ko sem si lahko privoščila »zaspati«.

Naj povem, da sem takrat študirala in že imela redno službo, na kar GBL nikoli ni vplival. Praktično nihče v moji okolici ni vedel za mojo odvisnost razen mojega partnerja. Seveda sem se bala odzivov ljudi, prav tako izgube službe. Vedela sem, da imam velik problem, zato sem se na pomoč obrnila na najbližjo ambulanto za zdravljenje odvisnosti na Primorskem. Ko sem obiskala psihiatrinjo za zdravljenje od prepovedanih drog, me je po 15 minutah pogovora odslovila s stavkom: »Daj mi en teden časa, da si preberem, kaj sploh je GBL, in bova potem naprej«. Takrat sem bila še bolj obupana, saj sem imela občutek, da sem čisto sama s svojo težavo, in nisem vedela, kje poiskati pomoč.

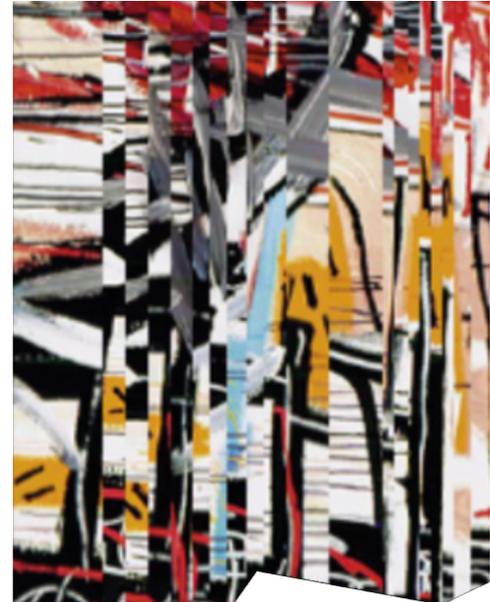
Velikokrat sem se slišala z DrogArtovimi svetovalkami in poskušala z njihovo pomočjo sestaviti plan zmanjševanja jemanja, vendar je bil ta zame neuspešen, saj sem ob kakršnemkoli stresnem dogodku morala dozo spet zvišati. Takrat sem tudi izvedela za CZOPD (Center za zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog) v Ljubljani, kjer naj bi že imeli izkušnje z GBL-om. Poklicala sem in se naročila na pregled, ki ga je prevzel dr. Andrej Kastelic. Najprej mi je dal nalogo, da si cel teden zapisujem, kdaj in koliko jemljem. Takrat sem imela na GBL že precej visoko toleranco, saj sem ugotovila, da sem jemala celo do 40 ml GBL-a na dan, kar je približno 3 ml na 2 uri. Na naslednjem srečanju mi je predstavil praktično edino opcijo, in to je bilo bolnišnično zdravljenje pri njih. To naj bi skupno trajalo celih 14 tednov, kar se mi je zdelo neizvedljivo, saj sem imela službo in šolo, od katere nisem mogla biti odsotna toliko časa, prav tako pa nisem vedela, kaj reči doma, saj za mojo odvisnost ni vedel praktično nihče.

Takrat sem bila popolnoma obupana in res nisem videla več rešitve. Oklevala sem več mesecev, ko mi je dr. Kastelic ponudil krajše zdravljenje, in sicer vsaj od 4 do 6 tednov. Bila sem res na robu obupa in z veliko podporo partnerja sem takrat v zdravljenje privolila ter tako dobila točen datum sprejema na CZOPD. V službi sem vzela dopust, izpite v šoli pa sem ravno takrat zaključila.

Na dan sprejema sem bila izredno nervozna. Sprejeli so me ob 9. zjutraj, me pregledali in zasegli praktično vse razen oblačil. Nato so mi predstavili oddelek in mi takoj preventivno proti krizi dali 5 mg Apaurina in 1 tableto Kventiixa. Zadnje, česar se spomnim, je bilo, da sem se ulegla v sobi na posteljo in zaspala. »Zbudila« sem se čez 4 dni v psihiatrični bolnišnici Polje, precej zmedena. Tam so me ob 7. zjutraj poslali pod tuš, spiti sem morala svojo terapijo, pojesti zajtrk, potem pa je sledila vizita. Bila sem zelo zmedena, nisem bila čisto prepričana, če je vse, kar se dogaja, resnično ali sanjam. Osebe na viziti je bilo videti zadovoljno z mano in mi je po prvih besedah »dobrodošlice« razložilo, da sem imela 4-dnevno epizodo močnega delirija, med katerim sem bila deležna tudi več epileptičnih napadov. Povedali so mi, da sem bila 4 dni zavezana na posteljo in večkrat odpeljana v Klinični center, saj sem halucinirala, mislila, da so me ugrabili, in podobne zadeve. Prav tako sem imela povišan krvni tlak in utrip (v mirnem stanju kar 110 utripov/min). Povedali so mi, da je to minilo in da sem imela srečo, da se je končalo tako. Bila sem na zaprtem oddelku, kjer so me želeli zadržati še dva dodatna dneva, da bi naredili še nekaj preiskav in da bi »prišla malo k sebi«, saj sem bila res zelo zmedena.

Dan v PB Polje je potekal tako, da smo se zjutraj ob 7. zbudili in stuširali, vmes so nam zaklenili in prezračili sobe, trikrat na dan smo imeli terapijo (moja je bila zaradi epileptičnih napadov trikrat na dan 10 mg Apaurina ter dva antiepileptika), imeli smo zajtrk, kosilo in večerjo, enkrat na dan je bila vizita, preostali čas pa smo samo posedali v dnevni sobi in se družili, pogovarjali itd. Dvakrat na dan so nam tudi odprli teraso, kjer sem spoznala nekaj ostalih deklet, s katerimi sem se precej ujela,

<sup>1</sup>Doc. dr. Andrej Kastelic pojasnjuje, zakaj se predlaga tako »dolgo« zdravljenje: »Ne gre le za prenehanje jemanja, temveč tudi za čim večjo pomoč pri preprečitvi ponovnega jemanja«.



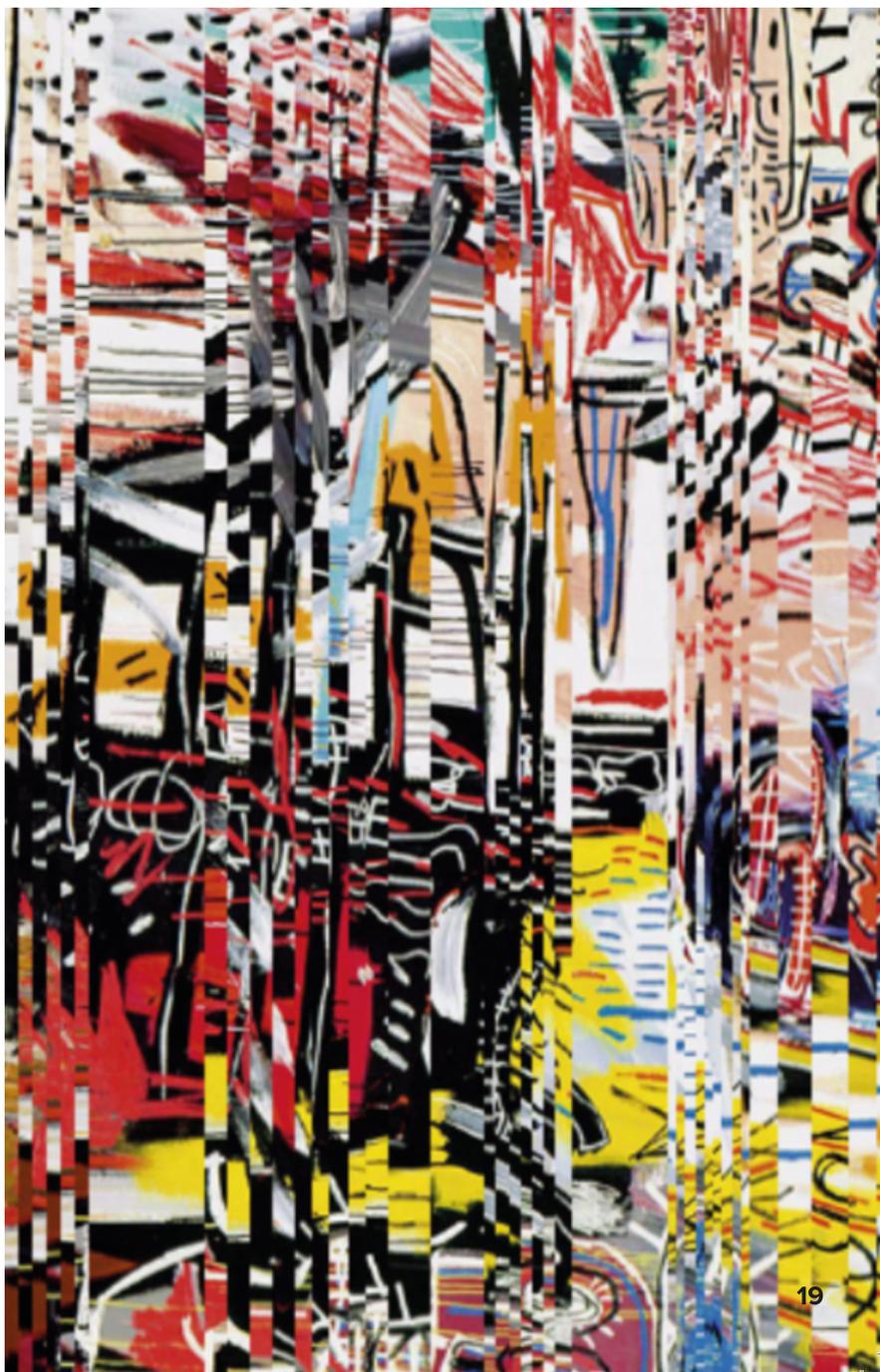
<sup>2</sup>Doc. dr. Andrej Kastelic dodaja komentar, da je šlo v tem primeru za doslej najbolj zapleteno detoksikacijo od GBL-a. V vseh ostalih primerih je bilo enostavneje.

izmenjale smo si izkušnje itd. Dva dneva sta hitro minila in po viziti so me napotili nazaj na CZOPD, kjer sem izrazila željo, da si želim oditi domov. Ker te proti tvoji volji seveda ne smejo zadržati na zdravljenju, so mi vrnili stvari in odšla sem domov. Skupno je zdravljenje v bolnišnici torej trajalo 6 dni. Prvič po dveh letih konstantne nega jemanja GBL-a sem bila trezna. Občutek je bil fenomenalen, bila sem izredno ponosna nase in pravzaprav na trenutke nisem mogla verjeti, da sem to dosegla. Z osebjem tako v PB Polje kot v CZOPD imam izredno pozitivne izkušnje, do mene so bili strpni in prijazni, predvsem ko so videli mojo željo po treznosti in kasneje moj dejanski napredek. Velika zahvala gre tudi dr. Andreju Kastelicu, saj je bil do mene »surovo realen« – stvari mi je povedal takšne, kot dejansko so, in jih ni olupševal, kar se mi za zdravljenje odvisnosti zdi super.

Odkar sem zapustila bolnišnico, sem trezna, saj si dejansko to želim. Vsakič, ko se spomnim na drogo, se spomnim tudi na to, kakšno breme mi je naredila v življenju, in to me popolnoma odbije. Nimam želje po GBL-u niti po katerikoli drugi substanci, saj imam sedaj popolnoma drugačen življenjski stil, živim v krogu ljudi, ki drog ne konzumirajo, in moram reči, da sem presrečna, da sem se umaknila od njih. Ljudje, ki jih spoznaš na žurih in se z njimi samo drogiraš, nikoli ne bodo pravi prijatelji, saj se želijo družiti s sebi podobnimi, zato z njimi nimaš potem nobenih drugih skupnih ciljev razen droge.



AVTOR\_ICA: Xen Votikova



# AMANE KOTICEM



23.6.22  
Max

AVTOR\_ICA: Maxi



AVTOR\_ICA: PointlessMu



AVTOR\_ICA: PointlessMu



AVTOR\_ICA: NecroTea



AVTOR\_ICA: NecroTea

# Podtikanje substanc

O podtikanju največkrat govorimo v primerih, ko se v tvojem kozarcu znajde substanca, ki je nisi naročil\_a (npr. GBL v alkoholni pijači), a koncept je v resnici širši. O podtikanju govorimo tudi, ko prijatelj\_ica naroči enojno vodko s sokom, ti pa natakarju\_ici oddaš naročilo za dvojno vodko s sokom, ali ko te nekdo zavaja glede vsebnosti substance, ki ti jo ponudi (npr. ti ponudi kokain, a je v črti tudi ketamin).

Največkrat so podtahnjene substance z uspavalnim učinkom, ki so zaradi anestetičnega učinka v kombinaciji z alkoholom še posebej nevarne. V skrajnem primeru lahko vodijo celo v komo ali smrt. V teh primerih govorimo o podtikanju, ki je kaznivo dejanje!

## Kdaj posumiš, da ti je bilo nekaj podtahnjeno?

Če ti je bilo v pijačo nekaj podtahnjeno, je majhna verjetnost, da le-to okusiš ali vohaš. Situacijo lahko prepoznaš tako, da se počutiš neobičajno ne-trezno glede na to, da veš, da nisi zavestno zaužil\_a tolikšne količine alkohola ali druge psiho-aktivne snovi, ki bi takšno počutje povzročila, in če obstaja možnost, da bi se ti to lahko zgodilo (npr. nisi imel\_a pijače stalno pod nadzorom, nekdo drug ti je prinesel že odprto pijačo).

Učinke podtahnjenih substanc lahko zaznaš zelo hitro (15–30 min po zaužitju). Vedno bodi pozoren\_a tudi na naslednje simptome, ki se pojavijo nenadoma:

- večja opitost od pričakovane (upoštevajoč poznavanje svojih meja),
- popustijo ti zavore,
- imaš težave pri koordinaciji, težko stojiš na nogah,
- imaš težave pri govoru, vid postane zamegljen,
- doživljaš močne občutke strahu in nezaupanja,
- imaš halucinacije (vidne, slušne, taktilne – občutki na koži ali pod kožo),
- ti je slabo ali bruhaš.

## Ko se vse zgodi prehitro in simptome zaznaš ...

... šele, ko se prebudiš iz nezavesti oziroma ko učinki substance popustijo in se znajdeš v nenavadnih okoliščinah (neznan kraj, brez osebnih predmetov, brez oblačil ...). To je lahko zelo neprijetna in travmatična izkušnja, zato je pomembno, da s tem ne ostaneš sam\_a, ampak se obrneš na prijatelja\_ico, starše ali drugo bližnjo osebo, ki ti lahko nudi čustveno podporo in te spremlja pri nadaljnjih korakih (obisk bolnišnice, prijava na policiji ...), če se odločiš zanje.

Vse zgoraj naštetе posledice se lahko zgodijo tudi zgolj zaradi učinkov alkohola oziroma drugih psihoaktivnih substanc, ki si jih zaužil\_a namenoma, vendar v preveliki količini oziroma so imele neobičajno močan učinek. Tudi v takem stanju si bolj ranljiv\_a za zlorabe, poškodbe in druge neprijetne dogodke, a tudi če substance, ki te naredijo bolj ranljivo\_ega, zaužiješ prostovoljno, to še ne pomeni, da te lahko kdorkoli nadleguje. Zato je pomembno, da s prijatelji\_cami na zabavi vedno pazite drug\_a na drugega\_o, se med seboj opozorite, če se vam zdi, da je kateri\_a od vas popil\_a preveč, in si pomagate, če se začnejo dogajati neobičajne stvari.

## Kako zmanjšaš možnost, da ti kdo kaj podtakne?

Skušaj se izogibati neznanim situacijam, v katerih lahko izgubiš nadzor, sprejemaš tvegane odločitve in se slabše zavedaš nevarnosti.



### Upoštevanje naslednjih korakov lahko zmanjša ali celo prepreči možnost podtikanja:

- Nikoli ne puščaj pijače brez nadzora, paziš pa lahko tudi na pijačo svojih prijateljev\_ic.
- Ne sprejemaj pijače od neznancev\_k.
- Ne sprejemaj drog od neznancev\_k.
- Ne zaužij drog, ki jih nisi prej sam\_a testiral\_a.
- Na zabavo se odpravi v družbi prijateljev\_ic.
- Naročaj ustekleničeno pijačo.
- Izogibaj se bovlam in naročanju koktajlov v vrču.

### Kaj pa lahko storiš, če se ti zdi, da so ti nekaj podtaknili?

- Takoj se obrni na nekoga, ki mu lahko zaupaš (prijatelj\_ica, osebje kluba, policist\_ka ipd.).
- Če ob sebi nimaš prijateljev\_ic ali druge zaupne osebe, pokliči na 112 (če so ti telefon ukradli, prosi nekoga, da ti ga posodi) in se hitro umakni na varen kraj.
- Če se zelo slabo počutiš, naj te zaupna oseba odpelje na urgenco. Tam povej, da sumiš, da ti je bilo nekaj podtaknjeno. Ker se večina drog iz telesa izloči v 72 urah po zaužitju (GBL pa že po 12 urah), je pomembno, da se čimprej testiraš in pridobiš laboratorijske izvide (pomembni so tudi za preiskavo).
- Ob sumu na spolno zlorabo bodo na urgenci opravili tudi test nosečnosti in teste na spolno prenosljive okužbe.
- Če okoliščine dopuščajo, lahko shraniš sumljivo pijačo/snov in jo prineseš s sabo na urgenco ali na policijo. Analiza vzorca lahko pomaga ugotoviti, katera snov je bila podtaknjena, in služi kot dokaz pri preiskavi.
- Tudi na policijo dejanje prijavi takoj, ko lahko. Hitreje, kot to storiš, več dokazov se lahko zbere za izvedbo preiskave, vendar to še ne pomeni, da bo policiji tudi uspelo najti storilca\_ko. V vsakem primeru je pomembno, da se zbirajo informacije, policisti\_ke pa bodo bolj pozorni na takšna dejanja tudi vnaprej. Prijavo na policijo lahko podaš kot anonimno spletno prijavo (na [policija.si](http://policija.si)). Tako priče kot žrtve nasilja imate na voljo več organizacij, na katere se lahko anonimno obrnete in dobite podporo (ne glede na to, ali želite prijaviti do- godek) in zagovorništvo med postopkom prijave, kot so Društvo SOS telefon, Društvo za nenasilno komunikacijo ali PIC – Pravni center za varstvo človeko- vih pravic in okolja.
- Če si v tujini in ni ob tebi nikogar od tvojih bližnjih, se po pomoč lahko obrneš na veleposlaništvo v tujini, potovalno agencijo, lastnika\_co bara ali hotela.

## Odgovornost nosi zmeraj storilec\_ka in ne žrtev!

Žrtvam podtikanja (in posledično možne spolne zlorabe) je pogosto nerodno, lahko se počutijo krive ali jih je sram, ker so bile zlorabljene. Lahko se jim zdi, da je njihovo vedenje povzročilo dogodek, ki se je zgodil, in da so bile nekako odgovorne za to. Pomembno je, da veš, da NISI TI KRIV\_A in da s prijavo dogodka mogoče lahko pomagaš preprečiti, da bi se kaj takega zgodilo še komu. Vedi tudi, da te policija ob prijavi ne bo preganjala, tudi če si nekaj substanc zaužil\_a prostovoljno, saj uporaba drog ni kaznivo dejanje.

Da ti bo vsaj malo lažje, je dobro, da se čim prej obrneš na prijatelje\_ice, starše oziroma druge osebe, ki so ti blizu, lahko pa si poiščeš tudi strokovno podporo. Za nasvet in psihosocialno podporo smo ti na razpolago na našem svetovalnem telefonu na številki 041 730 800 (od ponedeljka do petka med 10. in 16. uro).

### Kako naj pomagam prijatelju\_ici?

Kot smo že večkrat omenili, so za čimbolj prijetno zabavo pomembni dobri »partibadiji«. S prijatelji\_cami pazite drug\_a na drugega\_o, vedno si povejte, kaj uživate in kam greste, najbolje pa je, da se držite skupaj. Tako se lahko opozorite, če se vam zdi, da je kateri\_a od vas spil\_a preveč oziroma ste pozorni\_e, če se nekdo začne obnašati nenavadno (znaki opisani zgoraj). Če se simptomi podtikanja začnejo dogajati tvojemu\_i prijatelju\_ici, poskrbi zanj\_o: naj preneha s pitjem, umakni- ta se na varen kraj, spremljaj njegovo\_no stanje (če se počuti zelo slabo, pokliči 112; če omedli, ga\_jo položi v položaj za nezavestnega in pokliči reševalce\_ke) in ga\_je ne pusti same\_ga. Predlagaj, da gre na urgenco, kjer lahko naredijo preiskave. Po- skrbi, da pride varno domov. Tvoja podpora je pomembna tudi, če se odloči za pri- javo na policijo. Bodi na voljo za pogovor (vendar nevsiljivo) in mu\_ji stoj ob strani, saj je v taki situaciji zanj\_o zelo pomembno, da ima ob sebi nekoga, ki mu\_ji zaupa. Če je bil\_a prijatelj\_ica spolno zlorabljen\_a, mu\_ji daj jasno sporočilo, da ni sam\_a kriv\_a! Nikoli ga\_je ne obtožuj, da laže, in ne skušaj zmanjšati teže dogodka. Po- membno je, da spoštuješ njegovo\_no avtonomijo – storilec\_ka mu\_ji je že vzel možnost odločanja, ne stori tega še ti s tem, da mu\_ji govoriš, kaj mora narediti. Lahko ga\_jo vprašaš, kaj misli o možnosti, da bi se obrnil\_a na policijo oziroma se pogovoril\_a s svetovalcem\_ko, vendar bodi odprt\_a za kakršenkoli odgovor. Pos- lušaj ga\_jo in mu\_ji povej, da se lahko obrne nate, če želi.

**Poskrbi zase!  
Take situacije  
so stresne tudi  
za prijatelje\_  
ice, ki žrtvi  
stojijo ob strani,  
zato se tudi ti  
o dogodku z  
nekom pogovori.**



# #NEOBRNI SESTRAN

**BODI  
AKTIVNI\_NA  
OPAZOVALEC\_KA!**



sexismfreenight.eu



Illustration: www.nicolau.pt

## KAJ STORIŠ?



**74,8 % cis-žensk je strah, da bodo v nočnem življenju izkusile spolno nasilje.**

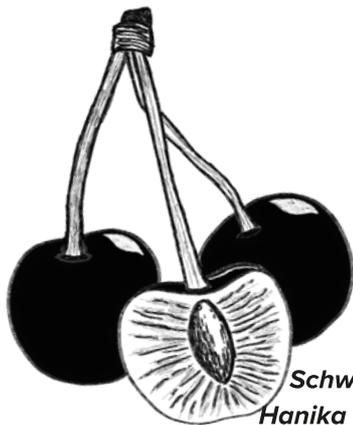
\*Cis-ženske so ženske, ki se identificirajo s spolom, kot jim je bil dodeljen ob rojstvu.



r ŷ u ŷ k i g o z đ



AVTOR\_ICA: Ivona



# Višnjice na vrhu torte

1.

*Schwarzwaldska torta  
Hanika pa je le višje z vrha,  
ker ne mara biskvita.  
Hanika ima danes štiri.*

*Na praznovanje je prišlo veliko otrok  
in staršev.*

*Nek foter pripomni:  
'Zakaj ji vendar pustite?'  
In neka mama:*

*'Naj še kaj višenj ostane za druge otroke!'*

*Hanikini mamici pa se zdi tako prav.  
Saj Hanika danes praznuje!  
Pa naj si postreže z najboljšim delom torte,  
če ima samo tega rada.*

2.

*Hanika ima danes petindvajset  
in tri četrtnine.*

*Sedi na fotelju in je  
biskvitni kolač z marelicami.  
Odreže si kos za tri osebe,  
ker vé, da se bo lotila le  
najbolj sočnih delov  
z marelicami.*

*Hanika premišljuje o globokih zadevah.  
Morda bi ji bilo lažje v življenju,  
če bi se zadovoljila z nekim  
srednje sočnim biskvitom s smetano,  
morda kakšno višnjico sem in tja.*

*Ampak Hanika je takšna,  
da je samo največ skoraj dovolj.  
In ko zmanjka, bi se kar na licu mesta nehala.  
Vsakič znova,  
prehajajoč med pravljico in nočno moro,  
princeska in pcestnica,  
nihajoč  
med ekstremi.*

3.

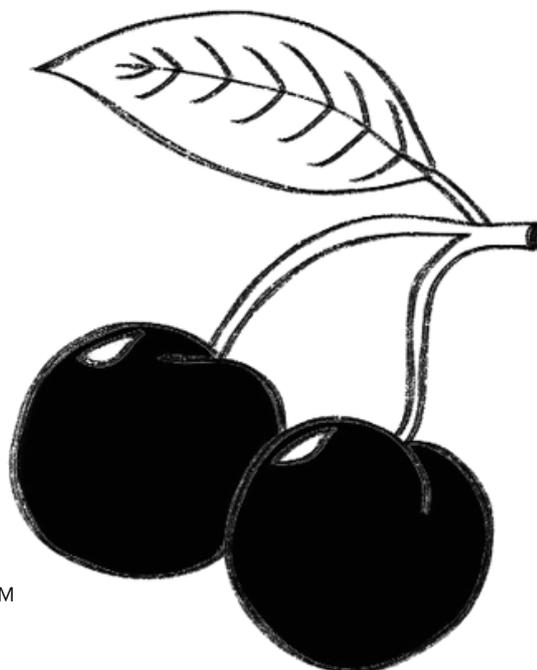
*Pravi užitek pride šele takrat,  
ko se kapljica že skoraj odtrga od roba,  
aveš?*

*\_\_ko visiš z roba  
in se kopaš v heroinskem občutku  
čeprav si na gobah ketaminu in ekstaziju  
rečeš si  
to je to ja jaaa  
ta občutek ljubezni  
ki ga zapolnjujem z višnjami in marelicami  
in lepo ritko  
in tem da ti pogledam pregloboko v oči  
še še še  
še biiiiii\_\_*

*Hanikina kronična žalost izvira  
iz tega, da vé,  
da bo za vedno v tem občutku samo,  
in še to samo mogoče,  
ko bo umrla.*

4.

*Življenje je srednje sočni biskvit s smetano,  
Hanika pa bi višnje.*



# Umetniški portret:

## Manca Cerar

*Sem 21-letna študentka medijskih komunikacij v Ljubljani in medijske arheologije v Gradcu, kjer se ukvarjam z novimi in starimi (tradicionalnimi) mediji. Predvsem pa so mi blizu stari mediji oziroma vse, kar je povezano s starinskostjo – od telegrafa, fonografa, prvih poskusov fotografije in gibljivih slik do današnjega filma. Že od nekdaj me je namreč pritegnilo obdobje pred našim, predvsem 40. leta prejšnjega stoletja. Vedno sem rada zbirala starinske predmete, hodila na sejme starin in opazovala starinske fotografije. Še posebej mi je blizu moda tistega časa in nek nostalgичen občutek, ki ga dobiš ob opazovanju črno-belih fotografij s pridihom toplega podtona.*



Sledeče fotografije so nastale pod mentorstvom profesorja in svetovno znanega fotografa Arnetu Hodaliča, so pa moj prvi resnejši poskus spoprijemanja s fotoaparatom. Za inspiracijo se nisem opirala na specifičen tip fotografij raznih fotografov, saj sem imela že od začetka vizijo, kako izpeljati celotno fotografiranje in kakšen rezultat si želim. Kljub temu pa sem med brskanjem odkrila številne fotografije, katerih delo je navdihujoče in ki opominjajo na čudovito delo, ki ga lahko ustvarimo z dovolj strasti in osredotočenosti. Najbliže stilu, ki sem ga želela s svojimi fotografijami doseči, je delo Vivian Maier, ki je ena od bolj misterioznih fotografinj, kar se odraža tudi skozi njene fotografije. Všeč mi je predvsem to, da je fotografirala običajne ljudi v vsakdanjem življenju, vendar v zanimivih kompozicijah. Bolj znana od nje pa je Regina Relang, nemška fotografinja, ki je delovala predvsem v 50. in 60. letih ter se ukvarjala predvsem z modno fotografijo. Njena dela prikazujejo predvsem ženske iz višjih družbenih slojev, oblečene v premožnejša oblačila tistega časa.

Fotografije so nastale na več kot sto let stari Menačenkovi domačiji v Domžalah, kjer se je rodil svetovno znani kipar France Ahčin. Prva ideja je bila sicer, fotografirati z analognim fotoaparatom, vendar sem se nato odločila za digitalno fotografijo, ki sem jo kasneje predelala v fotošopu. Osredotočila sem se tudi na različne kompozicije, moja najljubša je morda prav ta na okenski polici, ki ponazarja uokvirjanje. Spoznavanje s fotografijo je bila super izkušnja, bolj kot to pa me sicer zanimajo kamera, filmi in filmska produkcija. V zadnjem letu kot del kreativne produkcije soustvarjam medijske vsebine na PopTV, kot so Masterchef Slovenija, Slovenija ima talent, Štartaj, Slovenija. Delam pa tudi v Mestnem kinu Domžale, kjer predvajamo predvsem filme evropske medijske produkcije. Letos se lahko srečamo tudi na Festivalu kratkega filma (FeKK), potegujem pa se tudi za mesto mladega kritika na festivalu LUX Audience Award v Benetkah. Upam, da bom – tako kot svoje fotografije – nekoč lahko predstavila svoj film, v katerega pa bi za razliko od fotografij vnesla nekoliko manj tradicionalnosti.



# Minka svetuje

*Kot smo omenili v prejšnji številki časopisa, imamo srečo in čast, da je naša hišna teta Justa psihoterapevtka Mina Paš, ki DrogArtovemu kolektivu že par desetletij pomaga z nasveti in usmeritvami pri delu. V prispevku nam bo odgovorila na tri vprašanja, ki zajemajo pomembne tematike, s katerimi se srečujemo premnogi rejverji/psihonavti/bolj ali manj redni uživalci psihoaktivnih substanc.*

**Kaj lahko rečem frendu, ki se na partijih do punc vede vsiljivo in nespoštljivo (se jih dotika in jim govori seksualne stvari)? Njegov pristop je na momente že nasilen, on pa pravi, da se itak delajo samo *hard to get*, v resnici pa jim pozornost ful sede ...**

Super je, da frendovo vedenje prepoznavš kot problematično, ker to v resnici je. In super je, da kot prijatelj razmišljaš, na kakšen način bi mu to povedal, saj ljudje navadno lažje sprejmejo komentarje in kritike od prijateljev kot pa od neznancev. Kar tvoj prijatelj počne, je nasilje, ki ga imenujemo spolno nasilje. Pri nasilju gre vedno za to, da nekdo uporabi svojo moč proti nekemu drugemu, in za nespoštovanje oz. kršenje osebnih meja, v naši družbi pa je to nesprejemljivo.

Zelo pomembno je, da se v takih situacijah odzoveš kot aktiven opazovalec, to pomeni, da najprej prepoznaš to vedenje kot spolno nasilje, potem pa se nanj odzoveš. Prevečkrat se namreč zgodi, da so ljudje, ki so temu priča, tiho ali pa se enostavno obrnejo stran. Pomembno je, da prijatelju poveš, da to, kar dela, ni okej, lahko mu daš tudi kakšen primer, kako bi bilo njemu, če bi se nekdo, ki je večji in močnejši od njega, tako vsiljivo vedel do njega. Povej mu tudi, da NE pomeni NE in da je treba to absolutno spoštovati, lahko pa mu daš tudi kakšne praktične napotke, kako naj nagovori punco, ki mu je všeč, tako da se bo še vedno izrazil, hkrati pa bo spoštljiv do nje in do njenih meja.

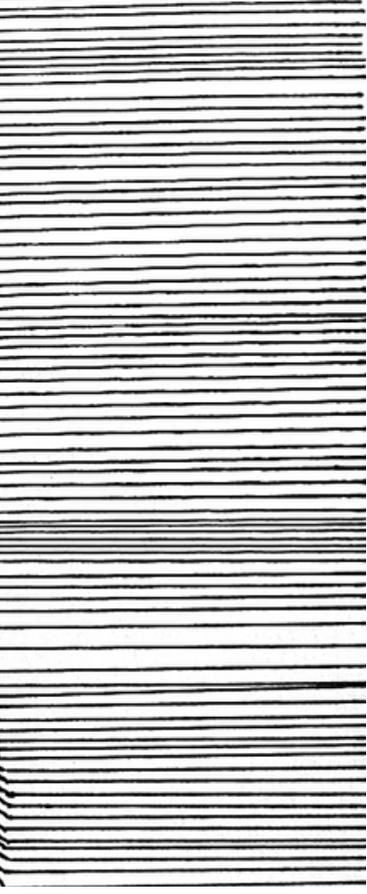
## **Dodatno pomoč glede nasilja lahko dobiš na:**

- DNK – Društvu za nenasilno komunikacijo,
- Društvu SOS telefon,
- Združenju za MOČ.

## **Kako naj takrat, ko mi sede seksati na GBL-u, prepoznam, ali mi RES sede ali je to samo zato, ker ima ta droga tako »sproščujoč in odpirajoč« učinek name?**

V vsakem primeru ti na GBL-u sede seksati, ker ima le-ta sproščujoč in odpirajoč učinek nate. Pravo vprašanje je, kako se počutiš po takem seksu. Ljudje imamo tako imenovane zaščitne mehanizme z nekim namenom in en del tebe se najbrž ne upa oz. ne more čisto sprostiti med seksom. Če je to posledica nekkih starih travmatskih izkušenj in zdaj ni več razloga za takšno samozaščito, ti GBL lahko dejansko pomaga, da se sprostiš in dobiš pozitivno izkušnjo. Če pa je to, da se ne odpreš čisto, posledica tega, da se s človekom, s katerim seksaš, oz. v situaciji, v kateri si, ne počutiš varno, je to pomemben signal, ki ga je treba upoštevati. Zato





naj ti bo kompas to, kako se počutiš po seksu oz. naslednji dan, predvsem pa je izredno pomembno, da se za uporabo GBL in za seks odločiš v situacijah in z ljudmi, s katerimi se počutiš popolnoma varno.

**Zadnje čase ne morem več zaspati, če ne vzamem GBL-a pred spanjem, in postajam anksiozna, če ga ne jemljem že čez dan. Malo me skrbi, da se ne bom navlekla. Kaj lahko naredim?**

To, da potrebuješ GBL že čez dan in ne moreš zaspati brez njega, je znak, da si se ga že navlekla. GBL zelo hitro povzroči odvisnost in se kar nekako prikrade v tvoje življenje, tako da se ga navlečeš, preden se zares zaveš, kaj se je zgodilo. Ko pride do odvisnosti, pa se GBL-a res zelo težko rešiš. Glede na to, da imaš že težave, je zelo pomembno, da ne odrežeš GBL-a kar naenkrat, »cold turkey«, saj ob nenadnem prenehanju lahko pride do smrtno nevarnih zapletov, kot so epileptični krči in delirij. Za varno prenehanje uporabe GBL-a je pomembna stabilizacija uporabe in postopno prenehanje, svetuje se nižanje za 0,1 ml na posamezno dozo. Nižanje naj bo postopno, do naslednjega nižanja naj poteče vsaj en teden. Najbolje pa bo, da se obrneš na našo svetovalnico, kjer izvajamo anonimno svetovanje in ti bomo pomagali, da boš na varen način obvladala svojo težavo.

Piši nam na [svetovanje@drogart.org](mailto:svetovanje@drogart.org) ali pokliči na **041 730 800**. Po naših izkušnjah se je zelo težko spustiti z GBL-a, zato veliko ljudi potrebuje hospitalizacijo.



AVTOR\_ICA: Kaja Žvan

**Za druga morebitna vprašanja se lahko obrneš na:**

[svetovanje@drogart.org](mailto:svetovanje@drogart.org)  
ali 041 730 800.

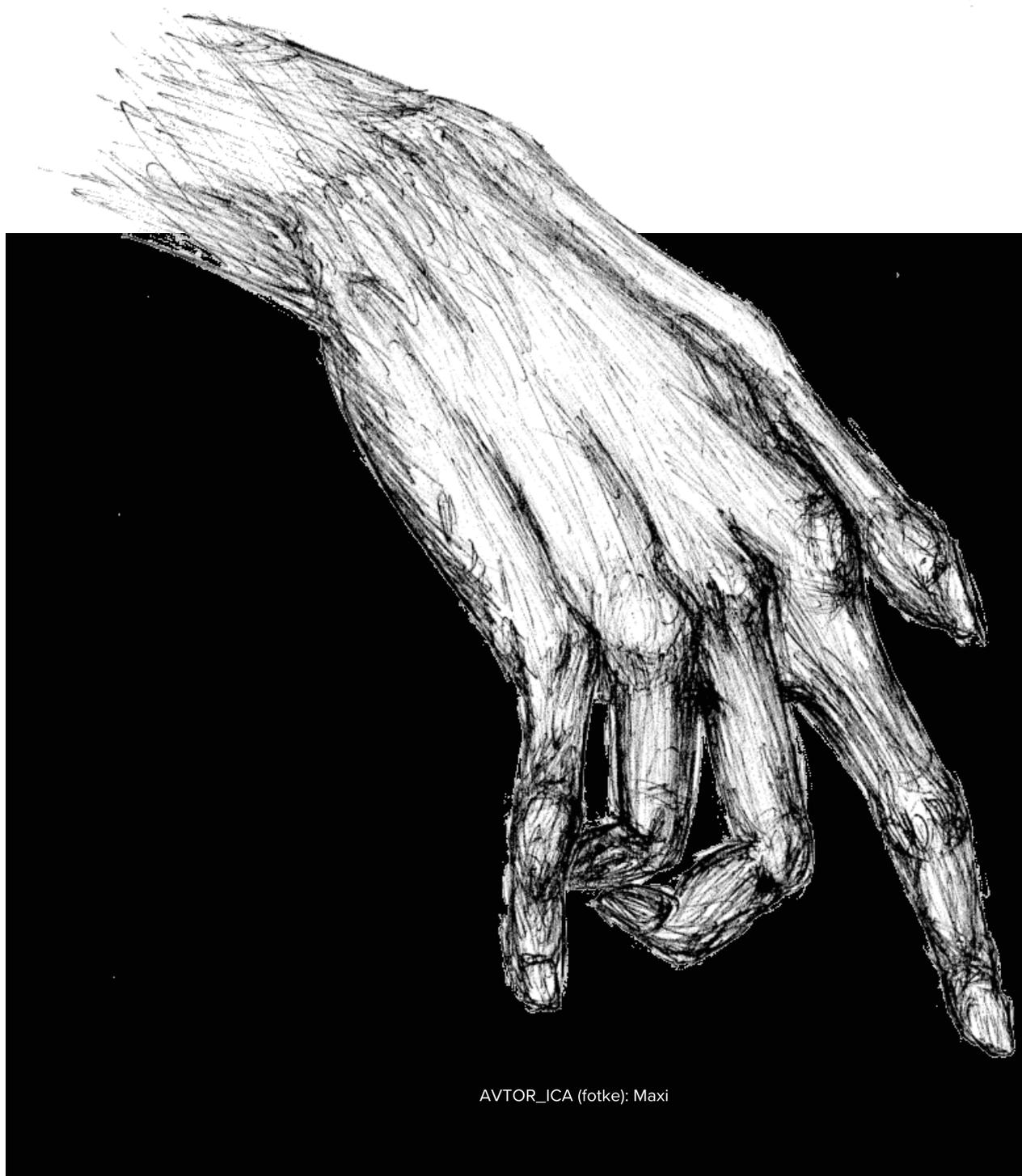


# Sedm cela šist

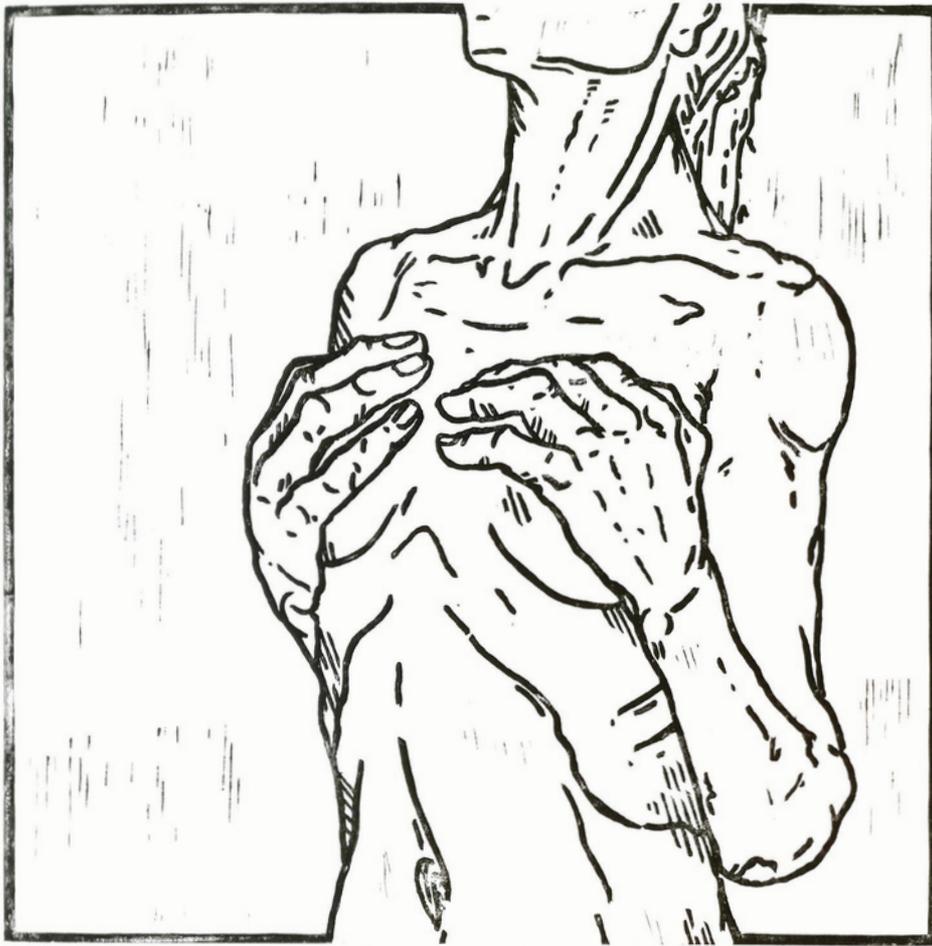
*Razum odpove v iskanju koščkov sreče,  
iracionalne hipne emotivne potešitve,  
ker raje od stagnacije, imam potres duše z magnitudo 7.6 po Richtarjevi lestvici.  
Naslajam se na občutjih melanhoije, totalne uničenosti, blaznega razkroja.*

*Z desnico segam proti roki sonca,  
ampak svetloba mi je enigma, dotik pa nemogoč,  
ker ime mi je Tema.*

AVTOR\_ICA: Lua



AVTOR\_ICA (fotke): Maxi



AP 2.125



AVTOR\_ICA: Borut Cigale

# Nevarnosti uporabe psihedelikov in ostalih substanc v povezavi z drezanjem v vsebine nezavednega

*Kot že ime samo sugerira, so psihedeliki substance, ki vplivajo na psiho posameznika. No, saj vse substance vplivajo na naše počutje in s tem tudi na psiho, vendar pa psihedeliki še toliko bolj. Zato tudi njihova pojavnost v ritualističnih obredih v mnogih kulturah po svetu. V psihi je namreč nekaj svetega v smislu prikritega zavedanja, da naš svet nastaja iz naših glav in da je zgolj naša percepcija uma ta, ki nam omogoča svet tudi občutiti in izkusiti.*

Skupek naših misli, dejanj, izkustev in prepričanj dandanes imenujemo psiha. Poznamo pojem individualne psihe, ki se tiče le nas samih kot posameznikov, kot tudi kolektivno psiho, ki je del celotnega človeštva. Ti dve sta v razmerju kot človek in družba, če potegnemo črto še dlje, pa lahko rečemo, da je psiha sestavni, če ne že poglavitni del širšega pojma kultura. Tako širok in obsežen pojem je seveda mnogoplasten in izjemno razvejan, zato ni čudno, da je za varnost in zdravje mentalnega aparata vsakega posameznika poskrbljeno tako, da se njegova individualna psiha cepi na dva dela: zavednega in nezavednega. Polovici nista kot dan in noč, pač pa je zavest bolj kakor ladja, ki plava po površini oceana.

Razen našega doma in osebno poznanih krajev, po katerih hodimo vsak dan, je zemlja kot svet večinoma potopljena v vodo, v katero s prostim očesom zaznave ne vidimo prav daleč, še takrat ne, ko se zdi voda povsem čista, vreme pa jasno. Naj pojem voda v nadaljevanju predstavlja vsa naša čustva, občutke, prepričanja, predsodke, spomine, ideje in predstave o svetu. Radi se pretvarjamo, da poznamo celotno telo vode, ki obdaja naš otok individuuma, ko na ladji, katere kapitan smo in smo jo imenovali »Parnik volje in zavestne odločitve«, veselo plovemo po vodni površini. Vreme na površini naj predstavlja naše počutje, ki je, kot vemo, podobno kot vreme spremenljivo in muhasto pod vplivom vsakega vetra. Če (jader) ladje ne znamo ravnati po vetru, nas lahko obsodijo nesposobnosti ravnanja s svojim življenjem in tudi življenjem vseh, ki so na ladji z nami. Še zadnja metafora: kaj pa našo ladjo poganja? Para, veter, tehnologija, premog, roke in vesla? Svet se je tehnološko precej razvil v zadnjih časih. Vesla (gola moč in vztrajnost) in jadra (navdih in zdrava pamet, povezana z instinktom) so nadomestili tehnologija (logično usmerjen razum) in goriva (večja razpoložljivost sredstev in dobrin ter podjetnost). Še vedno pa ladjo poganja parni motor, gonilna sila (ki jo tu imenujem čustva, ki puhtijo na dan iz naše notranjosti). Včasih na palubo prinese tudi nekaj te vode iz nezavednega, ki nas lahko fino poškrabi in opozori, češ poravnaj malo smer in ne pluj vzporedno z valovi (težavami).

Kaj hitro nas lahko namreč zanese v čeri nadležne sosede, s katero nismo v najbolj bleščečih odnosih, ali med razbitine lokalnega pijanca, ki ga srečamo zvečer na pijači. To so kmalu praske na površini našega ega, ki jih je naredila sprememba vetra. Ne pozabimo tudi na tisto križarko našega šefa, ki smo se ji morali na hitro umakniti, da nas ne povozi. Tu trčimo že ob pojem kolektivne psihe, zavemo se namreč, da na vodi plujejo tudi vsi naši prijatelji, znanci, sosede in pa seveda naša





družina. Tako vidimo, da je hočeš nočeš naša psiha tudi del psihe ostalih ljudi na morju in suhem.

Ko vzamemo psihedelik, pa smo naenkrat ladjo zamenjali za amatersko podmornico. Vzvodi in krmilni sistemi našega plovila postanejo precej drugačni. Naravno je v globine morja moč vstopati in jih spoznavati na več načinov z bolj ali manj amaterskimi inštrumenti. Eno od plovil v ta namen so tudi naše sanje ali pa aktivna introspekcija, izražanje skozi umetnost ipd. A o tem kdaj drugič.

Smo v svoji podmornici in čeravno je z njo povsem mogoče pluti po površju, je mnogo zabavneje, če se spustimo tudi pod vodo. Seveda se med plovbo vračamo na površje po kisik in »reality check«, če nam um oz. osebna psiha to dopušča. Tu, pod vodo je življenje povsem drugačno. Tu vidimo cel kup novih, drugačnih stvari, za katere ne vemo nujno točno, kako bi jih ocenili in se jim približali, če sploh. Ribe, hobotnice, potopljene grebene tradicije in zgodovine, tako osebne kot družbene, raznorazne pošasti in morske deklice ter druga bitja. Tu vidimo barko svojega pokojnega dedka, po vzorcu katere si je ladjo stesal tudi naš oče ali mama, ki jo je moč najti tudi v naši osnovi oz. po kateri smo si vsaj prototipsko navadno osnovali tudi svojo ladjo.

Načrt za izgradnjo ladje lahko imenujemo vzgoja, tradicija, navade pa tudi DNA prednikov, preko katerih smo prišli na svet. V grobem so vsi prototipi in načrti vzgo- je ter DNA-ja dovolj dobri, saj o tem priča že dejstvo, da so preživelili toliko časa. Kljub temu pa se skozi vsako generacijo pojavljajo napake, zgrešene smeri, ki jih mora vsaka generacija znova ravnati, krpiti ali preoblikovati, če noče, da bi se naša ladja in ladja naših prednikov podrla in potopila. Ti prototipi so pač naša osebna ter kulturna zapuščina in vsaka deska je vreden del naše osebnosti. Vsak štrcelj ladje, vsaka izboklina, nenavadna oblika nam je lahko v pomoč ali pa v napoto, odvisno od tega, kako se znajdemo. Vendar pa sedaj, ko se s podmornico potapljammo pod vodo, v neizkušenosti situacije vidimo in storimo mnogo stvari, ki niso del našega vsakdana na površini. Napačen obrat in lahko se zaletimo, potem moramo hitro na- zaj po kisik na površje, lahko gremo pregloboko in izgubimo orientacijo, ne vemo več, v kateri smeri je površje, itd. Lahko nazaj na površje prinesemo kaj, s čimer se bomo morali še dolgo ukvarjati, da bomo lahko to stvar uspešno zazidali v svojo ladjo osebnosti. Nekaterih stvari na dnu morja morda ni bilo najbolje jemati od tam in bi jih bilo bolje tam pustili. Ta so spomini prednikov, zablode družbe v preteklosti, DNA aktivacije neželenih genomov, ki povečujejo tisto vrsto nevrotičnosti, za ka- tero iz šepeta sorodnikov vemo, da rada razsaja v družini. Ljudem, za katere velja skrb, da bodo izpod vode prinesli kak tak zaklad, se uporabo psihedelikov in vseh ostalih vrst alternativnih plovil močno odsvetuje (torej brez previdnosti in nadzora profesionalne osebe)!

"... namreč to, da je psihično kar najmanj identično z zavestjo in njenimi čarovnijami in da je v daleč največjem delu nezavedno dejstvo, ki trdo, težko in negibno leži tu pred nami in se lahko zruši na nas, brž ko se bo kaj takega zahotelo neznanim zakonom."

\*C. G. Jung, Razvoj osebnosti, str. 194

Tudi bitja, ki jih srečujemo pod vodo, so del nas, vsaj v smislu globljega nezavednega nas samih, naše družine in prednikov ali pa kulture in okolja, v katerem prebivamo. Vsako bitje pod vodo obstaja nekako neodvisno od naše volje in zavesti. Nekatera so nam bližje, druga komaj zaznamo v temi globin. Poudariti je treba idejo »neodvisna od naše volje in zavesti«. Ozavestili jih bomo lahko šele, ko se bomo vrnili na površino, pa še takrat bodo mnogokrat ostala miti in legende, v katera ver- jamejo le nam podobni norci, sanjači in pustolovke pa tudi neempirični psihologi, ki se ukvarjajo z raziskovanjem globin. Za ta bitja oz. dele psihe ne moramo vedeti, kakšna je narava njihovega namena. Lahko nam pomagajo ali škodijo, so v dobro- bit naše izkušnje in varne vrnitve ali ne. Kot primer si oglejmo eno tako bitje, ki je pomemben del osebnosti vsakega posameznika. Večji del svojega bivanja je pod vodo. Opazimo ga, ko igrivo plava mimo naše podmornice in se prikupno smehlja, zdi se tudi, da nam je na nek način zelo blizu, v najbolj intimnem pomenu besede bližina. To bo morska deklica, psihologi jo poznajo pod latinskim imenom Anima, če pa gre za morskega dečka, ga imenujejo Animus. Navadno ždi v nekoliko globljih delih oceana in se, če ga skrbno spoznavamo, kritično vrednotimo in poslušamo, sčasoma premika vse bližje vodni površini. Je del posameznikove osebne dimenzije psihe in osebnosti, njegov glas pa je tako močan, da neredko pride tudi do površja, v zavest. A pozor! Bitja nezavednega so muhasta, saj nas včasih zavajajo, drugič spet vodijo po globinah, lahko nas rešijo v trenutku nevarnosti ali pa za večno po- topijo v globine. V primeru te bolj temne plati subjekta lahko rečemo, da se naša osebna morska deklica ali fantič spremeni v sireno, ki nas s svojim petjem vodi v prezgodnjo smrt.

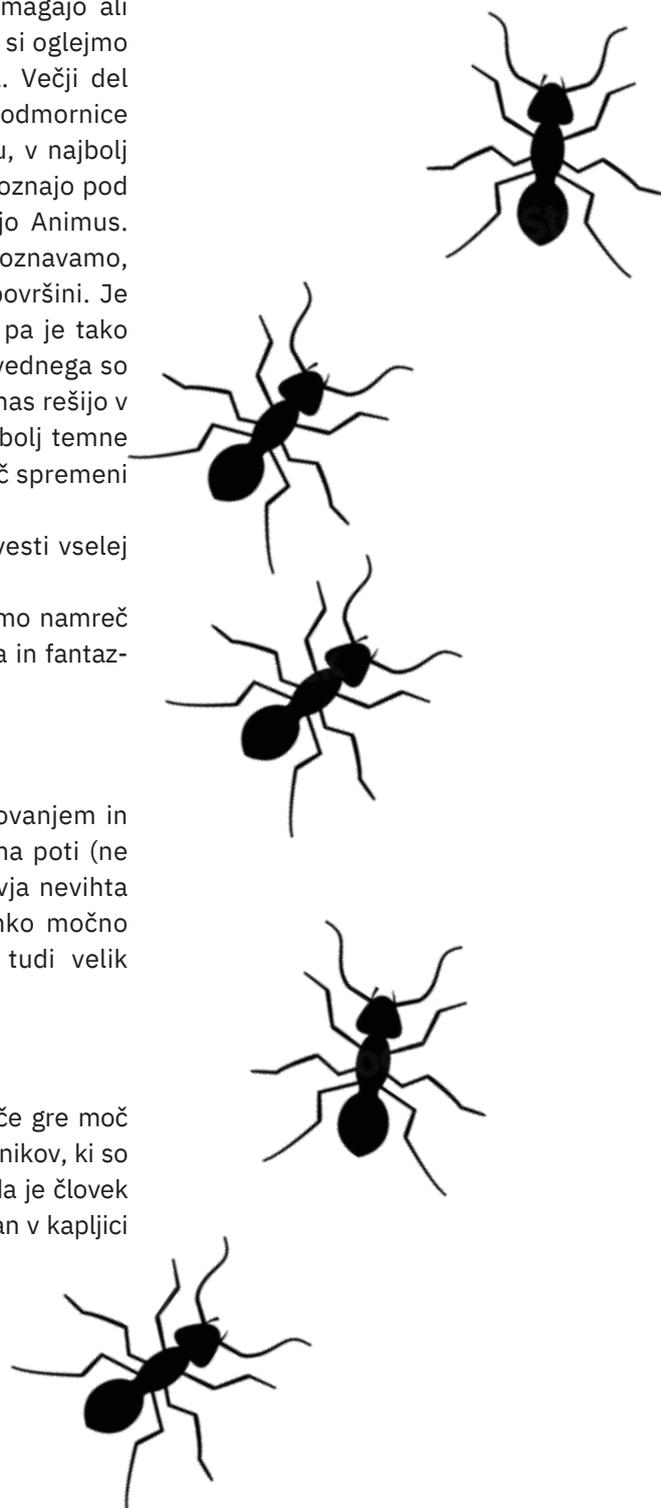
Zato je treba odnos s samim sabo in vsemi bitji (aspekti) globin nezavesti vselej skrbno, rahločutno in z milino negovati .

\*Vsa ta zgodba, ves ta svet dogaja v zgolj in samo našem umu, občujemo namreč zgolj in le sami s seboj. Bitja in vse ostalo so samo prisposodbe, ogledala in fantazme, ki si jih slikamo za zabavo uma.

Nezavednemu se torej bližajmo in se vanj potapljammo vselej s spoštovanjem in previdnostjo. Strah je nepotreben in se ga odsvetuje za dobro srečo na poti (ne pozabimo na set in setting, ne odpravljajmo se pod vodo, če zunaj divja nevihta ali pa se k njej mogoče pripravlja, saj nam ob povratkih iz vode lahko močno priskuti nadaljnje potapljanje in izkušnje v celoti ter potencialno tudi velik časovni kos pre- bivanja pozneje, v zavesti).

Spoznavanje nezavednega je moč primerjati z raziskovanjem vesolja in če gre moč verjeti pričevanjem starih tekstov, strokovne literature in svetlih posameznikov, ki so razsežnosti uma raziskovali dolgo, obširno in globoko, potem je stavek, da je človek vesolje v malem, ali – če še zadnjič uporabim navtično prisposodbo – ocean v kapljici vode, precej na mestu.

AVTOR\_ICA: Miha Lukman





AVTOR\_ICA: Uri

od leve proti desni  
po evstahijevi cevi proti toku  
na vseh kanalih - mi frčijo droni  
brenčijo z vestjo  
da kmalu ostajam sama  
nad glavo z mano ostajajo  
miši in podgane  
z njimi ostajajo pasti

če se bo nocoj ujela na vonj čokolade  
me bo prebudila  
s preščipnjenim vratom  
bo poskakovala v poslednjem rajanju  
jaz jo bom čakala  
da se mi skupaj s stropom  
podre na glavo  
in preventivno prepreči nadaljne sanje  
iz katerih me ni prebudila

nadaljne sanje  
ki v meni porodijo podoživljanje občutka  
ko takrat na avtocesti preventivno zaklenem vrata  
da jih ne bi slučajno odprla in se nagnila pogledat  
kaj je zunaj novega

predvčerajšnjim mi na žalost  
nad glavo ni umrla nobena podgana  
ko bi le vsaj  
tako bi izginili onidve  
vidve  
ti in ona

ti, ki si vse česar se oklepam in je ponotranjeno  
ti, ki si vse proti čemur segam in je nesmiselno  
doseči  
ta ki je želja, ona ki je strah

prišla je ona in mi rekla:  
"if youre in, i'm in"  
- "ofcourse i'm in"  
pa si prišla ti in sem te lovila za konice pet  
polno frontalno obrnjena proti tebi  
čeprav si me vsakič znova z obrnjenim hrptom  
sfukala do daske

nje sem se oklepala s konicami prstov  
in ti trdila (predvsem pa sebi),  
da ta moja roka ne obstaja

to s konicami prstov s kastrirano roko  
in ono za konice pet  
po principu scanja prot vetru  
obema trditi, da sem tu –  
obstoječa entiteta  
obema trditi  
medtem ko občutno izparevam  
"i want to be out"

in morda sta vidve le projekciji  
moje latentne strasti in gneva  
morda sta samo še dve podgani  
na podstrešju moje zavesti  
katerima ne znam nastaviti pasti  
in vedno znova ujamem sebe  
s preščipnjenim grlom loputam  
in rušim  
svoje meje



AVTOR\_ICA: Xen Votikova



AVTOR\_ICA: Urli



AVTOR\_ICA: Iron



AVTOR\_ICA: Kaja Žvan

# 24 ur na Dunaju

8. 4., 2:00 (-5. ura)

Po besnem kolesarjenju po nočnih ulicah Ljubljane (od doma se namreč, precej tipično, nisem odpravil pravočasno) sem končno stopil na avtobus. Sprva mi je skozi um švignila misel, da je linija morda napačna, da bom končal v Budimpešti ali – celo huje – v Padski nižini, vendar je moje dvome hitro potolažil pogled na telefon starejšega gospoda, sedečega pred menoj, ki je bral potrdilo o rezervaciji sobe na Dunaju. Slutnje lastnega idiotizma so tako zamrle. Vsaj za trenutek.

8. 4., 3:40 (-3. ura)

Zbudili so me jebeni cariniki, da so lahko ošinili moj pasport in dvakrat preverili, če se kdo skriva na stranišču. Kurac gleda vse carinike, redarje in druge upravne fašiste!

8. 4., 6:45 (1. ura)

Prvi vtis Dunaja je zbedel kot (sicer dobronamerne) opazke, ki si jih človek običajno izmenjuje v tovariški družbi, le da tu ni bilo čutiti prijateljske topline pri vbodu. Dobrebesno. Mraz in veter sta neusmiljena. Poleg tega je stranišče na postaji plačljivo, drevesa okoli nje pa polna zijajočih oči.

8. 4., 8:30 (3. ura)

Klopi za vse, ne le za peščico! Avstrijci so, zgleda, vse sedalne površine svoje prestolnice zgostili v en sam park ob centru. Če bi se utrujen popotnik želel usesti kje drugje, pač nima sreče.

8. 4., 11:00 (4. ura)

Stari mestni center Dunaja ti vzame dih. Res, najlepša stavba v Ljubljani je grda v primerjavo s tukajšnjo povprečno zgradbo. Poseben čar imajo ogromne oglate kamnite stavbe, v sencah katerih stojijo čudovito urejeni parki in vrtovi.

8. 4., 16:15 (11. ura)

Galerija Mumok me je navdušila. Vsaka razstava ima svoj čar, četudi mi marsikateri umetniški slog ni preveč pri srcu (ali pa ga pač ne razumem). Posebej sta me prevzela glasbeni eksponat Wolfganga Tillmansa z naslovom »Moon under earthlight«, ki mi deluje kot posrečen amalgam Else Marie Pade in Nicolasa Jaara, in pa abstrak-tna sci-fi umetnost Slovaka Stanka Filka.



8. 4., 22:00 (1. ura)

Po hitri šetnji skozi bouzi center mesta sem prišel do kanala Donave, kjer se zvečer vzpostavi epicenter nočnega dogajanja.

Naletel sem na urban climbing tekmo in izmenjal nekaj besed z udeleženci (»tekmovalci« je pretiran izraz, sceno imajo pa boljšo kot mi na Litostroju).

8. 4., 22:00 (15. ura)

»My name is Cash Tommy, this is for you, suckers!«

9. 4., 3:30 (22. ura)

Kako ljubim metro. V nekaj korakih (in kakšni minuti sedenja) se znajdeš, kjer ti srce poželi. Tako mi je bila prikrajšana pot od Grelle Forelle, lokalnega »underground« elektronskega dogajališča, do bus postaje, kjer bom naslednji dve uri poskusil zaspati na mokri klopi. Such is life.

AVTOR\_ICA: Luka Marčič



# Zmajске igre

*Najprej ni blo nč.  
Pol pa preveč dobrga  
naenkrat. Oгна tok, da  
začneš prosojno objemat zrk. Sam greš nad  
vse, nadse. Plapolaš mal  
gor, mal dol, veke  
kt tenka krilca.  
Na mal večjem telesu.  
Sam ni panike,  
ker si lahek, ker lebdiš,  
ker te ni, ker letiš. In  
k si nazaj  
se sam še trudš  
da neb bil  
sam seb  
zmaj.  
Bruhat ne morš skos.  
Tliš sam neki cajta pol  
pa si spet sam pa  
noč pa zmaj, ogenj, iskre,  
luči, mejhne, bucke pa  
bruhanca iz vek.  
Koma. Pa nisi.  
Sam nč je. Ni te. Ne morš  
odpret več niti oči,  
niti vek zavihitet, ni  
  
ti. Nadse greš, na  
nč lebdet. Če te vidjo,  
ti njih ne. Nč je.  
In vse dobr gor.*

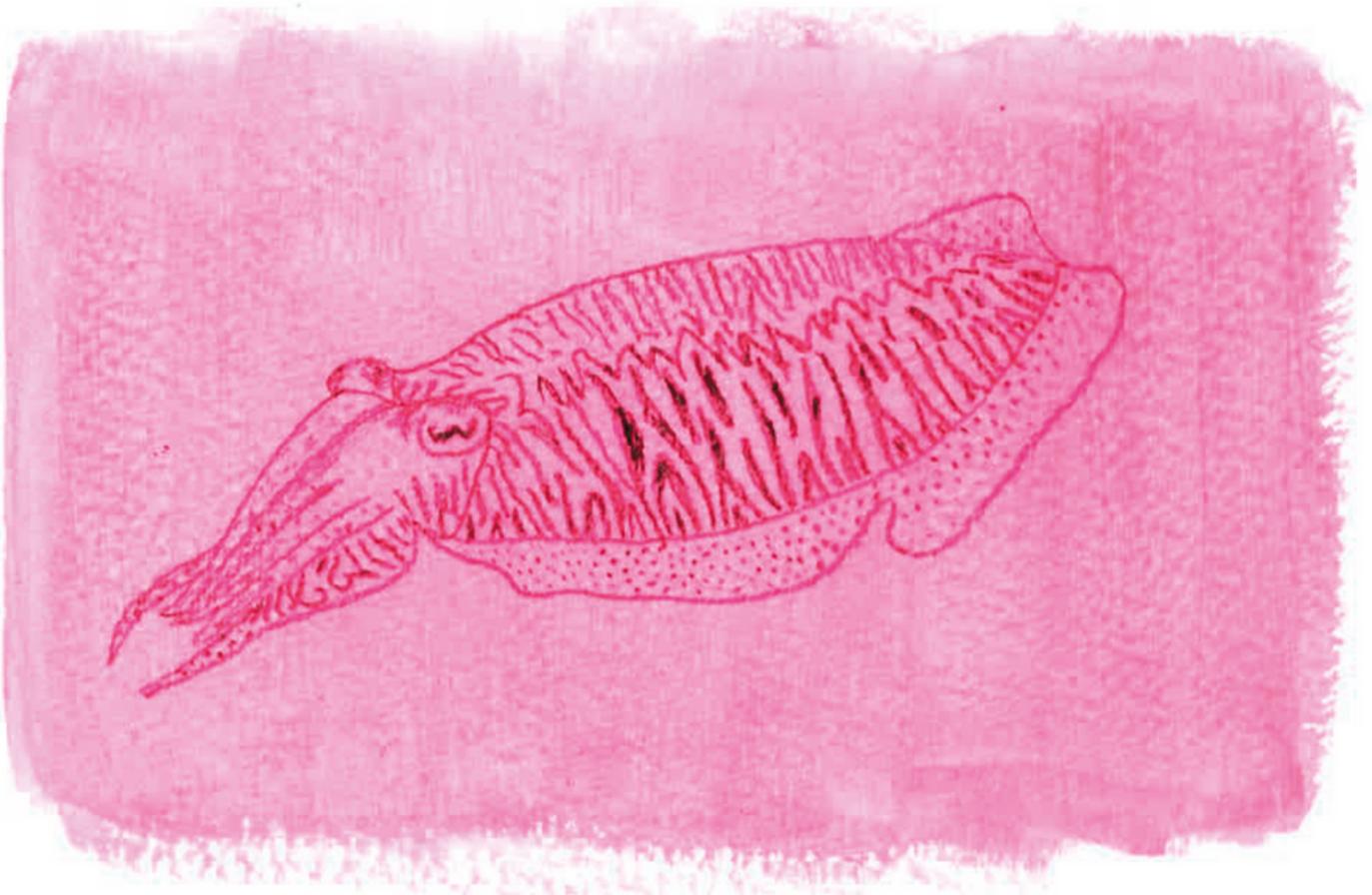
Avtorica: Berja Manik

## Srednješolca v parku

*Med potnima dlanema  
kres. Za zmerej je za hip  
ta klopca  
najin dom.*

Avtorica: Berja Manik



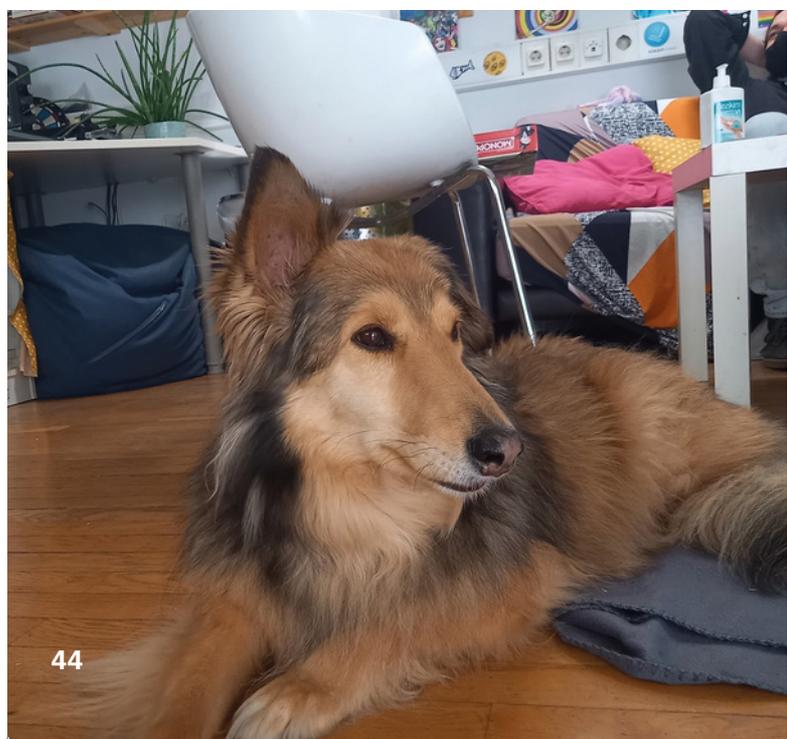
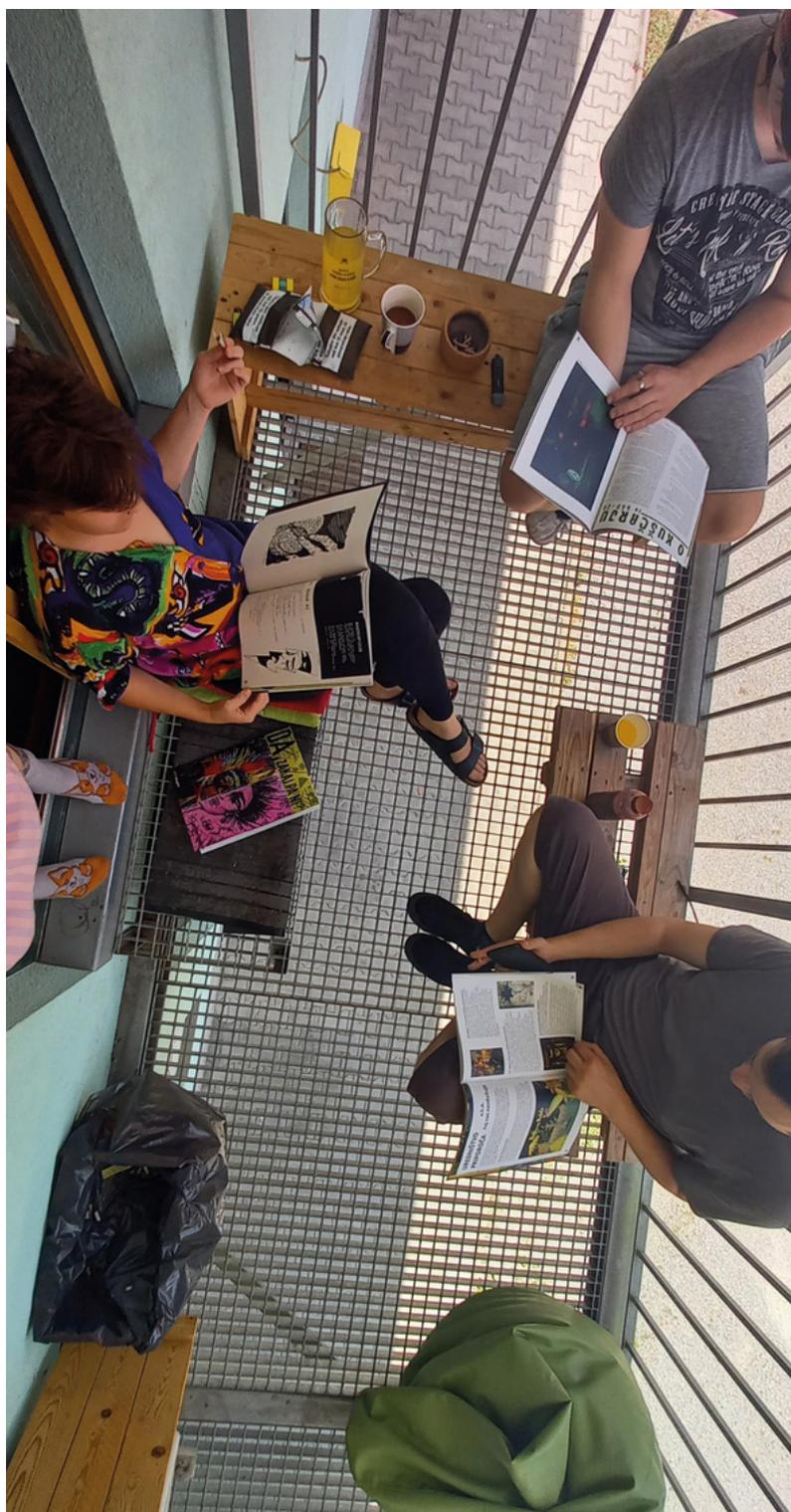


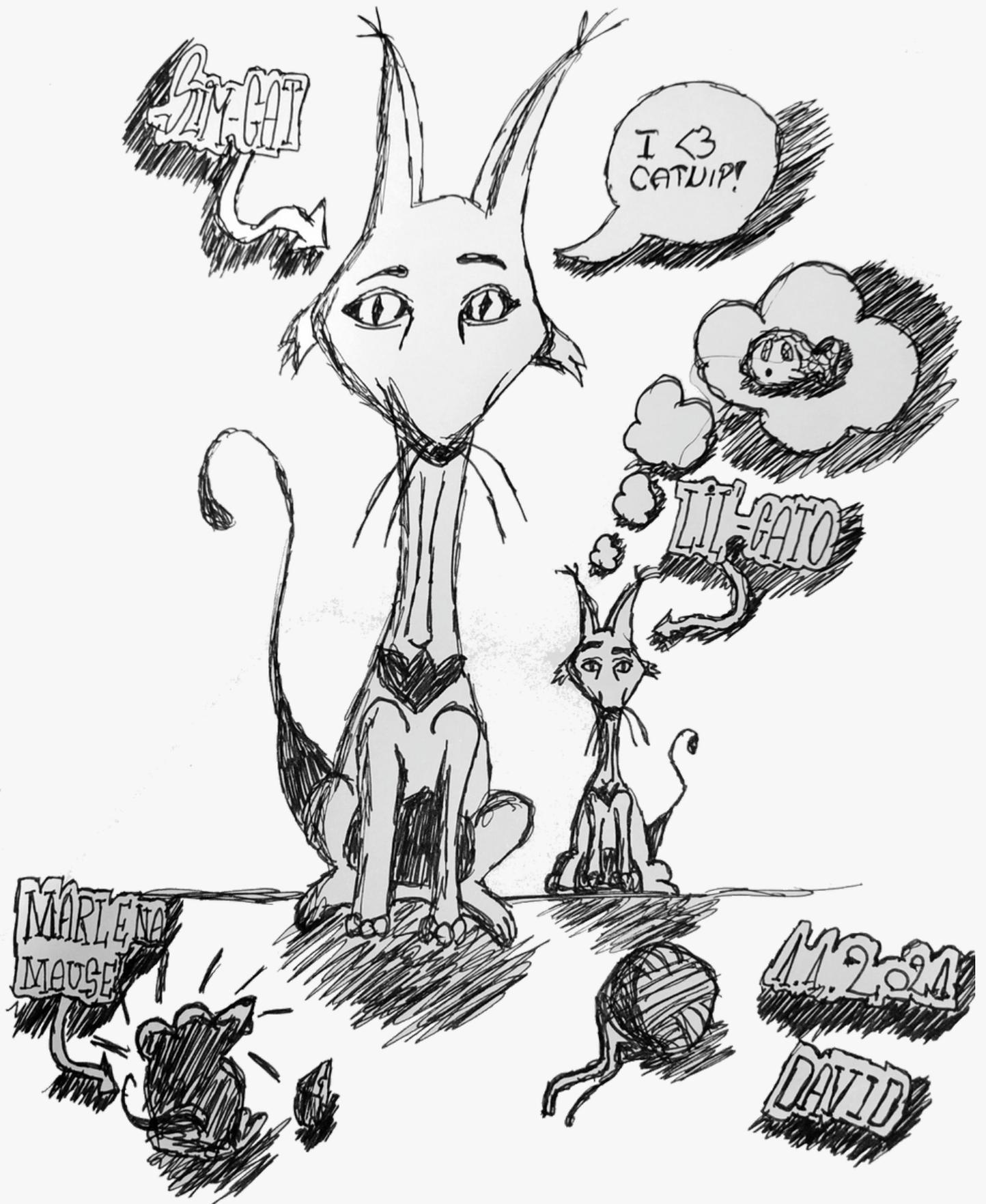
**t i s i p a s i p a**



**k a m g r e š , l i g e n j ?**

# Fototrunki





AVTOR\_ICA: DV

# ORGANIZACIJA PRIJATELJICA SE PREDSTAVI: Mladi zmaji

*Mladi zmaji so mreža prostorov in programov za mlade v Ljubljani, kjer mladi (10–29 let) lahko kakovostno, aktivno in ustvarjalno preživljajo prosti čas. Najdete nas v četrtih mladinskih centrih Bežigrad, Črnuče, Šiška, Zalog, v mobilnem mladinskem centru Ljuba in Drago v različnih ljubljanskih soseskah (ČS Šentvid, ČS Sostro), v skupnostnem centru Borc v Kašlju, digitalnem mladinskem centru DigiMC na igralniški platformi Discord, na terenih ulične mobilne ekipe (Celovski dvori, ČS Golovec, ČS Posavje, ČS Vič, ČS Šmarna gora), na upravi v centru.*

Sile Mladih zmajev smo mladinski delavci in drugi sodelavci z raznolikimi strokovnimi znanji, ki svoje delo z mladimi doživljamo kot poslanstvo. Z njimi delimo sebe, svoje znanje in izkušnje, jih spodbujamo, podpiramo in gradimo svet, kjer je ustvarjalnost vrhovna vrednota za boljše življenje vseh.

## **Kaj dogaja pri Mladih zmajih?**

Na zgoraj naštetih lokacijah se lahko z nami podružite, se informirate o priložnostih za kakovostno preživljanje prostega časa v mestu, se kaj novega naučite, delite svoje ideje, ki vam jih bomo z veseljem pomagali razvijati. Priložnosti za sodelovanje z nami je veliko, vabljeni, da se nam pridružite!

## **S kakšnim namenom vas mladi poiščejo?**

Pridejo »hengat« k nam, malo poklepetat in spoznat nove ljudi. Včasih nam zaupajo svoje stiske in potrebe, jo nasvet, podporo. Udeležujejo se delavnic, usposabljanj, izobraževanj, ki so jim zanimiva. Nekateri izmed njih postanejo prostovoljci, opravljajo študijsko prakso, obvezne vsebine, opravljajo študentsko delo ipd. Drugi imajo preprosto hude ideje, ki jih lahko realizirajo preko naših različnih orodij (mladinske pobude, ad-hoc projekt ali Mestni inkubator), pri čemer jim zagotavljamo mentorsko, infrastrukturno in finančno podporo.

## **Česa se veselite v prihodnosti?**

V prihodnjih dveh letih se najbolj veselimo nove prido- bitve, pomembne za Ljubljano in mladinski sektor na splošno – vzpostavitev osrednjega mladinskega centra

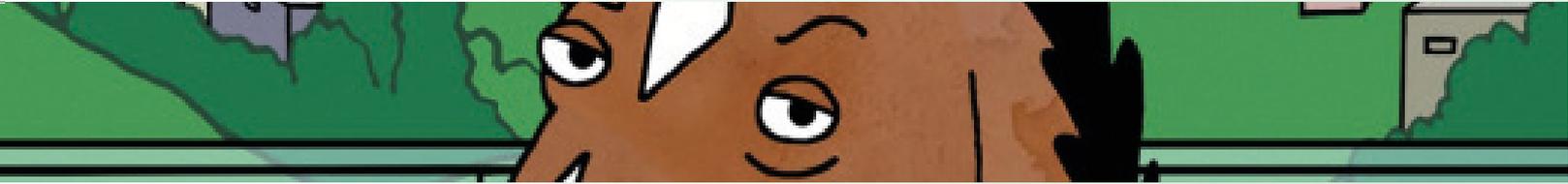
Palača Cukrarna v stanovanjskem delu nekdanje tovarne sladkorja nasproti Galerije Cukrarna v centru mesta. Pod sloganom VOZLIŠČE PRIHODNOSTI bo vključevala vse ravni delovanja mladih. V njej se boste lahko srečevali na približno 2.000 m<sup>2</sup> površine: v pritličju bo odprt prostor za druženje z zelenico, s kavarno 0.0 % in zdravimi prigrizki; v prvem nadstropju bo prostor za programe produkcije digitalnih, medijskih vsebin, gaming ipd; v drugem nadstropju bo Mestni inkubator, prostor za soustvarjanje, sonastajanje in sorealizacijo idej v dobro družbe in mesta; v mansardi pa sprostivni prostor, namenjen programom zagotavljanja duševnega zdravja mladih.

Program in prostor nastajata v sodelovanju širokega spektra deležnikov s poudarkom na mladih. Na temo osrednjega mladinskega centra organiziramo posvete, kjer si z mladimi izmenjujemo poglede, ideje, potrebe in razmisleke o tem, kako oblikovati program in skupnost, kjer lahko uresničujete svoje ideje, živite skupnost in sanjate ter soustvarjate svoje mesto. Vabljeni, da svoje želje, interese, potrebe in ideje delite z nami!

Veselimo se tudi odprtja novega mladinskega centra Golovec v Štepanjskem naselju, ki je predvideno v letu 2023.

# MLADI ZMAJI





# Uredništvo priporočča

## a. k. a. KAJ NAS NAVDUŠUJE:

*Prav med pisanjem tega uvodnika se zavem, da sem včeraj doživela prvo pravo jesensko sivino. Vlažno, nerazpoloženo, predvsem pa tako, ki nas posede na kavč in toplo odsvetuje odhod ven. Dobrodošli v sezono, ki odvarja festival svaljkanja po kavču in upravičenega iskanja izgovorov, zakaj ne pridemo ven, v pridobivanje otrplih prstov in vlažnih stopal. Dobro ste nam došli v sezono ma- lodušja in rom-com predstav o cozy ass jesenskih večerih! Z brezmadežno belo odejo iz merino volne, ogrnjeno preko ramen, dlani zaobjemajo veliko skodelico čaja, zamišljen pogled, uperjen skozi okno ... No, to so rom-com perle, uredništvo pa zagovarja pravico vsakogar, da si na težek dan v težko zatemnjenem prostoru z zoprno faco in vsesplošnim nenavdušenjem nad življenjem ogleduje nekaj trenutku primernega. Zato smo vam pripravili paket, ki vključuje enkrat film, enkrat serijo, enkrat knjigo in enkrat računalniški špil, zraven pa še rewiev v stilu »kratko, a sladko«.*

*Da v ogabnih, sivih dneh ne bo sile, so tu za vas uredniške priporočile!*

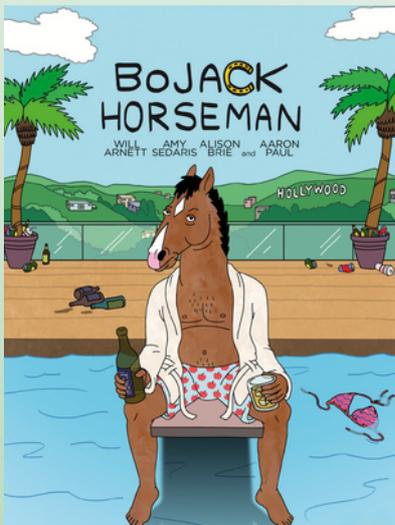
P. S. Torej, ker uredništvo ne romantizira uscanih sivih dni, lahko te priporočile koristiš tudi ob naletu prvih snežink, brstenju prvih popkov, prvih žgočih žarkih — skratka, priporočile ne diskriminirajo nikakršnega letnega časa ali vremena!

### TOP FILMI

#### MONOS

Mednarodna produkcija pod taktirko kolumbijsko-ekvadorskega režiserja Alejandra Landesa ponuja interpretativen, abstrakten, čuten in doživljajski preplet zgodbe o odraščanju otrok in »odraščanju« nestabilne in z več strani oblegane ter zlorabljenе Kolumbije. Zgodba v filmu pove samo toliko, kolikor je potrebno, ozadje je megleno, prihodnost pa zavita v temo. Svet okoli osrednje zgodbe je prav tako skrivnosten in nerazumljiv. Bistvo filma je ujeto v trenutku, zajeto na kameri, odnosi med liki, likov do samih sebe ter likov do svoje okolice. Vendar to ne pomeni, da je film preprost, da je zgodba predvidljiva ali pa da je osnovno sporočilo preprosto. Avtorji so za vso meglo in skrivnostjo preteklosti, prihodnosti ter neposredne okolice postavili veliko vsebine, ki skoraj neučakano pričakuje, zahteva gledalčevo interpretacijo.

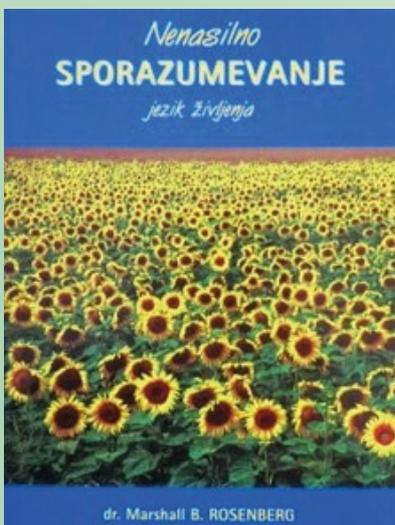




## TOP SERIJE

### BOJACK HORSEMAN

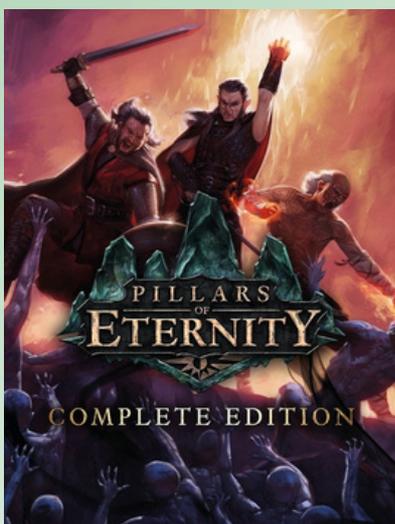
Serija, zaradi katere se mi je zdelo vredno požreti svoj odpor do streaming platform in si pri prijateljici sposoditi geslo za Netflix. Zgodba na prvi pogled deluje precej preprosto – v antropomorfnem svetu, v katerem so ljudje le ljudje, živali pa malo živali in veliko ljudi, živi nekdanji superzvezdnik sitcom-serije po imenu Bojack. Četudi se zdi, da se dogajanje osredotoča na njegovo življenje (soočanje z izgubo statusa, uporaba substanc, pomanjkanje pristnih odnosov, težave v duševnem zdravju ...), nas serija ves čas provocira in sooča z nesmiselnostjo družbenih norm ne le Hollywooda, temveč kar sveta, v katerem živimo. Serija, ob kateri sem se vsakič znova nasmejala in se čez dve uri zresnila, razjezila in se ponovno motivirala za ustvarjanje boljšega sveta.



## TOP KNJIGE

### NENASILNO SPORAZUMEVANJE: JEZIK ŽIVLJENJA (M. B. Rosenberg)

To je knjiga, ki ti spremeni (pogled na) svet. Zelo preprosto razloži enega od glavnih problemov sveta – nasilno komunikacijo. Kot takšno avtor (M. B. Rosenberg) šteje vsako komunikacijo, ki komurkoli prizadene kakršnokoli obliko bolečine (mednje šteje tudi neprijetne občutke, kot so krivda, sram ...). Avtor nas spodbudi, da bi namesto nje začeli uporabljati empatično (oziroma nenasilno) komunikacijo, ki jo predstavi v 4 korakih. Začne se z opazovanjem brez sodbe, nadaljuje s spoznavanjem čustva, ki je opazovanje sprožilo. Tretji korak je vzpostavitev povezave z (ne)zadovoljeno potrebo, ki leži pod temi čustvi. Zadnji pa je, da svoja občutja izrazimo in na jasen način prosimo drugega, naj nam pomaga pri zadovoljevanju naših potreb. Na ta način naj bi bilo po mnenju avtorja mogoče zadovoljiti potrebe vseh. S praktičnimi primeri nam podrobneje razloži svojo teorijo in nas povabi k spreminjanju lastnega življenja v smeri večjega zadovoljstva in povezanosti z drugimi.



## TOP RAČUNALNIŠKE IGRE

### PILLARS OF ETERNITY

Še en poklon starim epikam, kot sta Baldurs gate in Planescape: Torment. Obsidian je na Kickstarterju zbral 4 milijone evrov in po dolgem času naredil fantazijski RPG v Unityju.

Planet Eora je poln fantazijskih čudes, a z renesančno tehnologijo. Prebivalci Dyrwooda so ravno ubili avatarja boga in svet je poln religioznih ter rasnih trenj. Igralec ga s svojimi kompanjoni raziskuje in počasi razkriva kompleksnost tega temačnega sveta. Protagonist je watcher, ki lahko vidi in komunicira z dušami živih in mrtvih ljudi.

Ta edinstvena igra nas sprašuje zelo pomembno vprašanje o veri. Bomo ohranili laž, ki vernikom daje varnost in smisel, ali bomo povedali resnico in povzročili kaos?

»What IS a god? Hm? A higher power? A rewarder of good deeds and punisher of the wicked? Something men can turn to in their darkest moments, when their days seem only like bridges from one tragedy to the next? Our gods are all these things.«

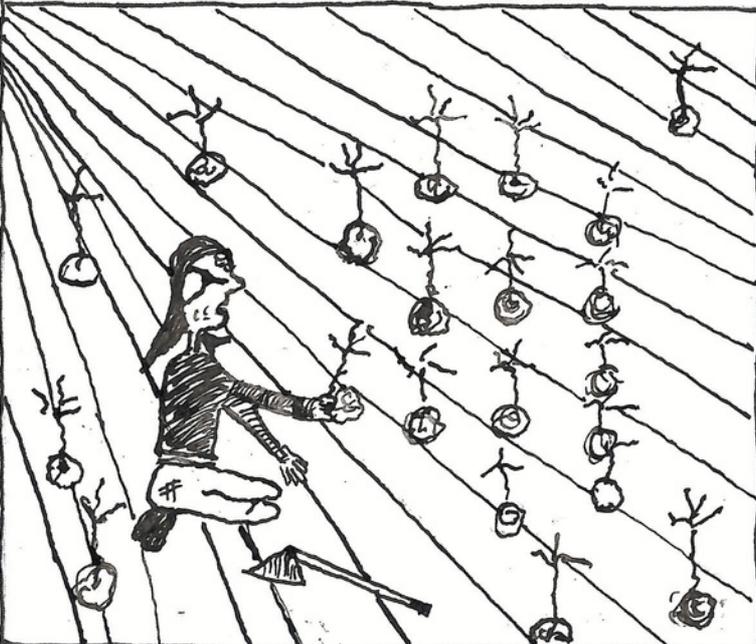
# NASMEH NI POCENI



..VZKALJENA SEMENA JE POSADILA A...



... IN ZEMLJI ZAUPALA 20 MOČNIH MLADIK...



..TRI MESECE KASNEJE... PO KONČANI ŽETVI...



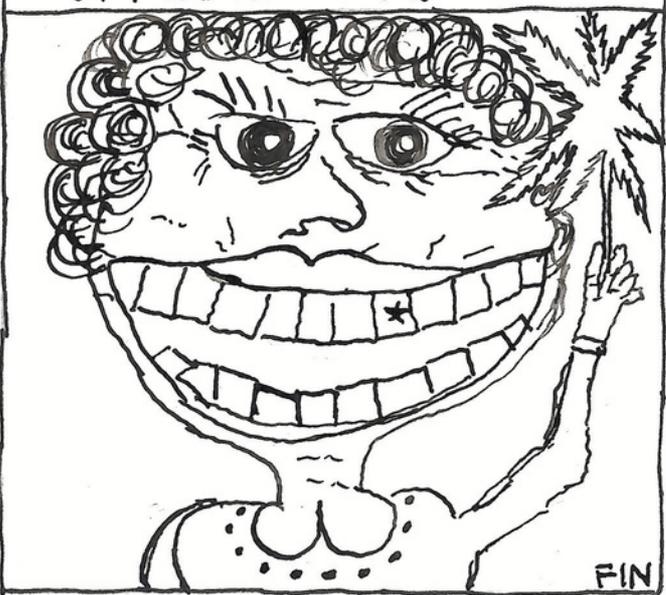
... POŠTAR DOSTAVI PAKET...



..BABICA SI JE S PRODAJO ČUDEŽNIH RASTLIN KUPILA ZOBNO PROTEZO...



... KO TI NIHČE NE ŽELI POMAGATI, SI POMAGAJ SAM!



# DrogArt Dnevna soba

Kje? DrogArt, Prečna ulica 6, Ljubljana

**Kontakt:** ☎ 030 346 328 ✉ dnevnasoba@drogart.org 📷 @drogartdnevna

**Discord strežnik:** 🗨 DrogArt Dnevna soba