

GLASILO DRUŠTVA ŠENT - SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA  
ZA DUŠEVNO ZDRAVJE



ŠTEVILKA 1 / LETO 2024  
LETNIK IX

*Kryjič*

The background of the page is a collage of various Euro banknotes and coins, including 10, 20, 50, 100, and 200 Euro notes, and 1, 2, 5, 10, and 50 Euro coins. The text is overlaid on this background.

DOHODKI IN RAVNANJE  
S FINANČAMI

## UVODNIK

**Nina Brodnik, urednica**

Besedo »draginja« si po Slovarju slovenskega knjižnega jezika razlagamo kot *gospodarsko stanje, ki ga povzročijo visoke cene materialnih dobrin, njena sodobna ustrežna razlaga s precej bolj negativnim prizvokom pa je stanje, ko posameznikom primanjkuje osnovnih življenjskih dobrin - zaradi njihovih visokih cen.*

Draginjo lahko razložimo tudi kot *nesorazmerje med dohodki posameznikov in cenami dobrin.* Ali kot *stanje, v katerem dohodki ne sledijo zvišanju cen produktov in storitev.* Kakšno vlogo pri naraščajoči draginji pa ima znanje upravljanja z osebnimi financami?

Napoleon Bonaparte je dejal, da: "Bogastvo ni v posedovanju stvari, temveč v tem, kako ga uporabljamo." In ravno ravnanje s financami je znanje za življenje, ki se ga mora vsak posameznik priučiti, pa naj ima na voljo dovolj sredstev ali ne. Da bo lažje pluti skozi tok življenja in se spopasti z morebitnimi finančnimi viharji, si v tej številki glasila lahko preberemo na kakšne načine lahko

pridobimo finančna sredstva, ki nam jih zagotavlja socialna država, če imamo svoje dohodke prenizke za dostojno življenje.

Preberemo lahko zapise ravnanja s financami ljudi s težavami v duševnem zdravju, saj se včasih iz izkušenj ljudi naučimo več, kot iz teorij.

Za nadaljnje razmišljanje naj zapišem kitajsko modrost, ki pravi: "Z denarjem lahko kupiš hišo, ne pa doma; lahko kupiš posteljo, ne pa spanca; lahko kupiš uro, ne pa časa; lahko kupiš knjigo, ne pa spoznanja in modrosti; lahko kupiš visok položaj, ne pa spoštovanja; lahko plačaš zdravnika, ne pa zdravja; lahko kupiš dušo, ne pa življenja; lahko kupiš telo, ne pa ljubezni."

Na kakšne načine pomagamo posameznikom na področju upravljanja s financami na ŠENT-u in na kakšne načine posamezniki obogatijo svoja življenja tudi zaradi znanja ravnanja z osebnimi dohodki si lahko preberete v prispevkih na naslednjih straneh. Vabljeni!

### DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Izdajatelj: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Uredništvo:  
ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje  
Šmartinska cesta 130, 1000 Ljubljana  
Telefon: (01) 230 78 30; faks (01) 230 78 38  
Spletna stran: [www.sent.si](http://www.sent.si)

Urednica: Nina Brodnik

Slika na naslovnici: Nusret Krnjić, DC Trbovlje

Grafično oblikovanje: Željko Zule

ISSN številka: ISSN 2738-3393

Publikacija je dostopna na: [https://www.sent.si/index.php?m\\_id=glasilo](https://www.sent.si/index.php?m_id=glasilo)

Reprodukcija tega glasila ali njegovih delov, povzetkov in prevodov je dovoljena z navedbo vira, vendar ne v komercialne namene.



## KAZALO

<b>Tjaša Gros:</b> Predstavitev pravic iz javnih sredstev	4
<b>Kristina Voda Makovec:</b> Izobraževanje in delavnice s področja finančnega opismenjevanja uporabnikov nastanitvenih programov	11
<b>Darko Špindler:</b> Finančna stabilnost kot eden od temeljev za duševno zdravje	13
<b>Petra Anžin:</b> »Hej, a mi posodiš do 21-ega?«	14
<b>Miha Lipovšek:</b> Skupina svojcev	16
<b>Nives Kodela:</b> DC Celeia ima naj prostovoljko leta	17
<b>Margerita Humar:</b> Festival zdravja v Novi Gorici	18
<b>Art umetnik Denis:</b> Likovna ustvarjalnica v DC Koper	19
<b>Dorotea Žigon:</b> Pot solidarnosti ob dnevu za spremembe	20
<b>Nina Brodnik:</b> Utrip dogajanj v DC Trbovlje	22
<b>Tadeja Kapun:</b> Delavnice Šentlenta - 2.del	23
<b>Nataša Žagar:</b> Dežela pravljličnih nasmehov	25
<b>Andrej Potrata:</b> Čarovnija denarja med draginjo	26
<b>Simon Šlibar:</b> Kako z denarjem?	26
<b>Boštjan M.:</b> Kako ravnamo s svojimi dohodki?	27
<b>DC Škofja Loka:</b> Kaj mi ŠENT ponuja?	28
<b>Peter Šuler:</b> Veter briše sledi	28
<b>Poezija</b>	29



## PREDSTAVITEV PRAVIC IZ JAVNIH SREDSTEV

### (pravica do denarne socialne pomoči, varstvenega dodatka, subvencije najemnine in izredne denarne socialne pomoči)

*Tjaša Gros, koordinatorica obravnave v skupnosti na CSD Zasavje*

Naj za uvod zapišem, da Dnevni center ŠENT v Trbovljah poznam že zelo dolgo časa, namreč, v 1. letniku študija socialnega dela sem se odločila, da bom obvezno prakso opravljala prav tu. To je bilo davnega leta 2007, ko sem bila stara rosnih 19 let.

Spomnim se, da sem se z uporabniki hitro povezala in da sem bila iz njihove strani ter s strani zaposlenih v združenju lepo sprejeta. Nato sem bila ves čas moje poklicne poti nekako povezana s ŠENT-om. Najprej sem se zaposlila v nevladni organizaciji, PIS Ozara Zasavje, kjer smo pogosto sodelovali, sedaj pa sem zaposlena kot koordinatorica obravnave v skupnosti na Centru za socialno delo (v nadaljevanju CSD) Zasavje, kjer delam z osebami, ki imajo težave v duševnem zdravju.

Na začetku bom na kratko predstavila CSD in delovna področja, ki jih centri pokrivajo. V drugi polovici leta 2018 se je 62 centrov za socialno delo združilo v 16 novih območnih centrov za socialno delo, ki pokrivajo večje teritorialno območje.

Delovna področja, ki jih posamična enota CSD pokriva, so:

- denarni prejemki in subvencije,
- starševsko varstvo in družinski prejemki,
- varstvo otrok in družine,
- varstvo odraslih,
- varstvo invalidov,
- socialnovarstvene storitve.

V tem prispevku bom skušala bolj podrobno predstaviti določene pravice iz področja »denarni prejemki in subvencije« in sicer pravico do **denarne socialne pomoči, varstvenega dodatka, subvencije najemnine ter pravico do izredne denarne socialne pomoči**. To so tiste pravice, o katerih imajo uporabniki, ki obiskujejo ŠENT in ostali, s katerimi tudi sama sodelujem, največ vprašanj in jih tudi najpogosteje koristijo. Ostajajo tudi še druge pravice (npr. otroški dodatek, državna štipendija, znižano plačilo vrtca ...), o katerih pa si seveda lahko več preberete tudi na spletni strani oziroma o njih povprašate vašo strokovno delavko na CSD, kjer imate prijavljeno stalno prebivališče. V nekaj stavkih pa bom opisala tudi novost, ki je pričela veljati s 1. 1. 2024, tj. obvezni zdravstveni prispevek ter zapisala tudi možnosti za oprostitev ter odpis dolga iz naslova RTV prispevka.

**Pri opisu posamezne pravice sem zapisala še nekaj primerov, ki so pa izmišljeni, informativne narave in poda-**

**ni zgolj z namenom lažjega razumevanja vsebine.**

Vsak postopek za pridobitev pravice se prične z oddajo **vloge**. Vloga se lahko na CSD odda osebno v času uradnih ur (ponedeljek: 8:00 – 12:00 in 13:00 – 15:00, sreda 8:00 – 12:00 in 13:00 do 17:00, petek: 8:00 – 12:00), lahko se pošlje po pošti oziroma po elektronski pošti ali odda v nabiralnik, ki je praviloma nameščen pred vhodnimi vrati centra.

V primeru koriščenja pravice do denarne socialne pomoči, varstvenega dodatka in subvencije najemnine, je vloga za vse tri pravice ista in se imenuje **»Vloga za uveljavljanje pravic iz javnih sredstev«** (slika 1).

Slika1: Vloga za uveljavljanje pravic iz javnih sredstev

Posamično pravico lahko nato označite na drugi strani vloge (slika 2). Pomembno je, da nato sledite navodilom vloge ter izpolnite še tiste točke oziroma črke v vlogi, kot je zapisano pod vsako posamično pravico.

Slika 2: Druga stran vloge, pravice

Za izredno denarno socialno pomoč se odda drugačna vloga, ta pa se imenuje »Vloga za izredno denarno socialno pomoč« (slika 3). Pomembno je, isto kot prej, da sledite navodilom na vlogi, natančno opredelite, za kakšen namen potrebujete pomoč in v kakšni višini ter opišete še druge okoliščine o materialni ogroženosti (morebitne zdravstvene težave, krediti, limiti, izredne okoliščine, naravne nesreče ...).

Vsaka vloga mora biti nujno tudi lastnoročno podpisana. Dobrodošlo je, da na vlogo zapišete tudi vašo telefonsko številko, saj vas lahko tako strokovna delavka, ki rešuje vlogo, hitreje kontaktira, v kolikor vas potrebuje za dodatno razjasnitev okoliščin.

**Predstavitev posameznih pravic:**

**Denarna socialna pomoč** je osnovni in najpomembnejši mehanizem socialne države, namenjena je zadovoljevanju minimalnih življenjskih potreb v višini, ki omogoča preživetje. Osnovni znesek minimalnega dohodka od 1.4.

2024 dalje znaša 484,88 eur (višina se vsako leto uskladi/zviša). Denarna socialna pomoč je poleg višine lastnih dohodkov, odvisna tudi od števila družinskih članov, premoženja, prihrankov, zagotovljene oskrbe, morebitnega krivdnega razloga.

**Pogoji za pridobitev denarne socialne pomoči so:**

- status (do pomoči so upravičene osebe, ki bivajo v Sloveniji in so državljani RS s prijavljenim stalnim bivališčem v RS, tujci z dovoljenjem za stalno prebivanje in stalnim prebivališčem v RS, osebe na podlagi mednarodnih aktov, ki obvezujejo RS in osebe, ki jim je priznana mednarodna zaščita oziroma njen družinski član in je na podlagi združitve družine pridobila dovoljenje za prebivanje v RS, kjer ima prijavljeno stalno oziroma začasno prebivališče),
- prijava v evidenci brezposelnih oseb na Zavodu RS za zaposlovanje,
- višina vašega lastnega dohodka ne presega višine minimalnega dohodka,
- nimate premoženja ali prihrankov, ki bi vam omogočili preživetje.

Slika 3: Vloga za izredno denarno socialno pomoč

## Informativna višina denarne socialne pomoči od 1. 4. 2024 (cenzus)

Status	Utež	Znesek (v evrih)
prva odrasla oseba ali samska oseba ali odrasla oseba, ki je v institucionalnem varstvu*	1	484,88
prva odrasla oseba ali samska oseba, ki je delovno aktivna v obsegu od 60 do 128 ur na mesec**	1,26	610,95
prva odrasla oseba oziroma samska oseba, ki je delovno aktivna v obsegu več kot 128 ur na mesec	1,51	732,17
samska oseba med dopolnjenim 18. in dopolnjenim 26. letom starosti, prijavljena pri zavodu za zaposlovanje v evidenci brezposelnih oseb oziroma v evidenci iskalcev zaposlitve, ki ima prijavljeno stalno prebivališče na istem naslovu kot starši ali dejansko prebiva z njimi ter imajo starši dovolj lastnih sredstev za preživljanje	0,7	339,42
samsko osebo, ki je trajno nezaposljiva ali trajno nezmožna za delo ali je starejša od 63 let (ženska) oziroma 65 let (moški), ki ima prijavljeno stalno ali začasno prebivališče na istem naslovu kot osebe, ki niso družinski člani po tem zakonu in imajo dovolj lastnih sredstev za preživljanje, oziroma dejansko prebiva z njimi	0,76	368,51
vsaka naslednja odrasla oseba	0,57	276,38
vsaka naslednja odrasla oseba, ki je delovno aktivna v obsegu več kot 128 ur na mesec	0,83	402,45
vsaka naslednja odrasla oseba, ki je delovno aktivna v obsegu od 60 do 128 ur na mesec	0,7	339,42
otrok osebe, ki uveljavlja denarno socialno pomoč, dokler ga je ta dolžna preživljati	0,59	286,08
povečanje za vsakega otroka v enostarševski družini, kadar je drugi od staršev umrl in otrok po njem ne dobiva prejemkov ali je drugi od staršev neznan ali kadar otrok po drugem od staršev prejemkov za preživljanje dejansko ne prejema	0,18	87,28

### *Informativna višina denarne socialne pomoči od 1.4.2024 (cenzus)*

Primeri:

**Anja** je stara 30 let, zaposlena je bila za določen čas do 31. 3. 2024. Pogodbe o zaposlitvi ji niso podaljšali, zato je v mesecu aprilu dobila nakazano zadnjo plačo.

Do nadomestila za brezposelnost na Zavodu RS za zaposlovanje ni upravičena, ker je njena zaposlitev trajala samo 5 mesecev. Biva sama v neprofitnem stanovanju, na transakcijskem računu ima 500 eur prihrankov, drugega premoženja nima. Takoj po prenehanju delovnega razmerja se je prijavila v evidenco brezposelnih oseb na Zavodu RS za zaposlovanje, ker se želi čim hitreje zaposliti.

Anja ima možnost v mesecu zadnjega nakazila plače, torej v mesecu aprilu, na CSD oddati vlogo za pridobitev denarne socialne pomoči. Priložiti mora tudi zadnje tri bančne izpiske (januar, februar in marec) ter kopijo pogodbe o zaposlitvi oziroma sklep o prenehanju delovnega razmerja (dokazati mora, da ni sama podala odpovedi oziroma podpisala sporazumno odpoved – v obeh primerih bi to za Anjo pomenilo, da obstaja krivdni razlog in zato ne bi bila upravičena do pomoči).

Anja bo od 1.5.2024 dalje upravičena do denarne socialne pomoči v višini 484,88 eur. Odločba se najprej načeloma izda za obdobje treh mesecev (torej od 1.5. 2024 do 31.7.2024), v kolikor ne pride do spremembe oziroma zaposlitve, mora Anja v mesecu, ko ji pravica do denarne socialne pomoči (tj. v juliju 2024), na CSD oddati novo vlogo za podaljšanje pravice, takrat se praviloma izda odločba za obdobje šestih mesecev.

Anja je čez čas postala prostovoljka v lokalnem društvu upokojencev. Ker je društvo vpisano na seznamu prostovoljnih organizacij na Ajpes-u (seznam organizacij lahko preverite na spletni strani Ajpes-a) in ker Anja vsak mesec opravi zadostno število ur, je upravičena tudi do višje denarne socialne pomoči, saj se pri izračunu upošteva tudi dodatek za delovno aktivnost – v tem primeru bi bila Anja v času opravljanja prostovoljnega dela upravičena do denarne socialne pomoči v višini 610,95 eur.

Anja je dolžna na CSD v roku 8 dni javiti vsako morebitno spremembo, ki bi vplivala na samopravico (npr. zaposlitev, selitev, sklenitev zakonske zveze ...)

**Martinina** zgodba je precej podobna, stara je 50 let, biva sama, prav tako je bila zaposlena za določen čas, pogodbe o zaposlitvi ji niso podaljšali. Ima pa Martina za razliko od Anje na transakcijskem računu 10.000 eur prihrankov. Ko je skušala pridobiti pravico do denarne socialne pomoči, ji je bila ta zavrnjena (izdana je bila negativna odločba), saj se šteje, da ima prihranke, s katerimi si lahko zagotovi preživetje sama.

**Jože** je star 50 let, poročen z **Marijo**, ki je zaposlena za polovični delovni čas in prejema 450 eur plače. Jože je po dolgih letih zaposlitve ostal brez dela, ker je šlo njegovo podjetje v stečaj. Bivata v lastniškem stanovanju, Marija ima na računu 2.000 eur prihrankov, drugega premoženja nimata. Jože je najprej s strani Zavoda RS za zaposlovanje prejemal nadomestilo za brezposelnost, zadnje nakazilo je prejel v mesecu aprilu 2024.

V mesecu zadnjega nakazila s strani Zavoda RS za zaposlovanje sta z ženo na CSD oddala vlogo za pridobitev pravice do denarne socialne pomoči. Cenzus zanju znaša 887,33 eur (1,26 (prva odrasla oseba, ki je delovno aktivna v obsegu od 60 do 128 ur na mesec) + 0,57 (vsaka naslednja odrasla oseba) = 1,87;  $1,87 \cdot 484,88$  (osnovni znesek minimalnega dohodka) = 887,33 (cenzus)).

Od cenzusa se odšteje njun lastni dohodek, torej Marijina plača, zato sta upravičena do denarne socialne pomoči v višini 437,33 eur.

**Varstveni dodatek** je namenjen osebam, ki si materialne socialne varnosti ne morejo zagotoviti zaradi okoliščin, na katere nimajo vpliva. Od 1. 4. 2024 znaša cenzus za varstveni dodatek za samsko osebo 712,77 eur. Za par, kjer oba izpolnjujeta pogoje za pridobitev varstvenega dodatka, znaša cenzus 1.110,37 eur. V kolikor pa eden izpolnjuje pogoje, drugi pa ne, znaša cenzus 882,48 eur.

#### **Pogoji za pridobitev varstvenega dodatka so:**

- status (državljan RS s prijavljenim stalnim prebivališčem v RS, tujec z dovoljenjem za stalno prebivanje in stalnim prebivališčem v RS ali oseba, ki lahko uveljavlja varstveni dodatek na podlagi mednarodnih aktov, ki obvezujejo RS),
- ste trajno nezaposljivi\*, trajno nezmožni za delo\*\*, starejši od 63 (ženske) ali 65 let (moški) in niste delovno aktivni ali zaposleni,
- ste upravičeni do denarne socialne pomoči ali vaš dohodek oziroma dohodek družine presega mejo za pridobitev denarne socialne pomoči, ne presega pa meje za varstveni dodatek.

\*Kot trajno nezaposljiva oseba se šteje oseba, ki razpo-

laga z odločbo o nezaposljivosti Zavoda RS za zaposlovanje po predpisih o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanja invalidov.

\*\*Kot trajno nezmožna za delo se šteje oseba, ki ima priznan status invalida I. kategorije; je invalidsko upokojena; ima status invalida po zakonu, ki ureja varstvo duševno in telesno prizadetih oseb ali ima mnenje invalidske komisije Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje o trajni nezmožnosti za delo.

**Pri ugotavljanju upravičenosti do varstvenega dodatka se preverja tudi dolžnost preživljanja s strani polnoletnih otrok.** Zakon nalaga, da so polnoletni otroci po svojih zmožnostih dolžni preživljati svoje starše, če ti nimajo sredstev za življenje in si jih ne morejo pridobiti. V postopku se tudi ugotavlja, ali ima otroci sploh dovolj sredstev za lastno preživetje (v primeru, da so otroci sami upravičenci do denarne socialne pomoči, varstvenega dodatka, otroškega dodatka do 6 dohodkovnega razreda, državne štipendije, subvencije malice ali subvencije kosila, se predpostavlja, da nimajo dovolj sredstev za preživljanje).

Primeri:

**Dragica** je stara 62 let, je starostno upokojena in prejema 650 eur pokojnine, je brez otrok. Biva sama, nima prihrankov in tudi ne premoženja. V mesecu maju 2024 bo dopolnila 63 let, tako da lahko v mesecu dopolnitve pogojev za pridobitev varstvenega dodatka (starost) na CSD odda vlogo. Do denarne socialne pomoči ne bo upravičena, ker z višino lastnih sredstev/pokojnine presega cenzus (ki za samsko osebo znaša 484,88 eur), bo pa upravičena do 62,77 eur varstvenega dodatka ( $712,77 - 650 = 62,77$ ).

**Maruša** je stara 30 let, v procesu zaposlitvene rehabilitacije je s strani Zavoda RS za zaposlovanje pridobila status trajno nezaposljive osebe. Maruša biva sama, nima lastnih dohodkov, niti ne premoženja ali prihrankov. Maruša je tako upravičena do denarne socialne pomoči v višini 484,88 eur, zaradi pridobljenega statusa pa tudi do 227,89 eur varstvenega dodatka. Njen skupni prihodek tako znaša 712,77 eur.

**Ana** je stara 60 let, trenutno brez zaposlitve. Njen mož **Daniel** je star 66 let, upokojen in prejema 700 eur pokojnine. Daniel zaradi svoje starosti izpolnjuje pogoje za pridobitev varstvenega dodatka, Ana pa ne. Najprej se zanju izračuna cenzus za pridobitev denarne socialne pomoči, do katere bi bila upravičena v višini 61,26 eur ( $1$  (prva odrasla oseba) +  $0,57$  (vsaka naslednja odrasla oseba) =  $1,57$ ;  $1,57 \cdot 484,88$  (osnovni znesek minimalnega dohodka) =  $761,26$  (cenzus);  $761,26 - 700 = 61,26$ ).

Cenzus za varstveni dodatek za par znaša 882,48 eur, tako da bi bila upravičena do 121,22 eur varstvenega dodatka ( $882,48 - 700 - 61,26 = 121,22$ ). Kasneje Ana žal huje zbolj in pridobi status invalida I. kategorije. Ker Ana nima dovolj delovne dobe, ni upravičena do pokojnine s strani Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Sedaj oba, tako Ana kot Franci izpolnjujeta pogoje za pridobitev varstvenega dodatka. Cenzus zanju sedaj znaša 1.110,37 eur, kar pomeni, da sta upravičena do 61,26 eur denarne socialne pomoči in 349,11 eur varstvenega dodatka ( $1.110,37 - 700 - 61,26 = 349,11$ ).

S 1.1.2024 je bil ukinjeno prostovoljno zdravstveno zavarovanje in uveden **obvezni zdravstveni prispevek**. Osebe, ki imajo lastne dohodke (npr. pokojnino, plačo), si morajo obvezni zdravstveni prispevek plačati iz teh dohodkov same, zadnje ga obračuna in odvede izplačevalec dohodka (v primeru pokojnine je to Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, v primeru plače je to delodajalec). Te osebe so zaradi (po plačilu obveznega zdravstvenega prispevka) nižjega neto dohodka, upravičene do ustrezno višje denarne socialne pomoči oziroma varstvenega dodatka. Upravičencem, ki so brez lastnih dohodkov, ta prispevek plača država. Upravičenci, ki imajo dohodke in si sami plačujejo obvezni zdravstveni prispevek, niso na slabšem od upravičencev, ki jim ta prispevek plača država, ker se jim znesek prispevka povrne skozi višjo denarno socialno pomoč oziroma varstveni dodatek.

Od januarja 2024 do vključno februarja 2025 znaša obvezni zdravstveni prispevek 35 eur mesečno. Višina prispevka se bo uskladila enkrat letno.

Primer:

**Marko** biva sam, ima priznano III.kategorijo invalidnosti in je upravičen do nadomestila za invalidnost v višini 250 eur. Včasih si je dodatno zdravstveno zavarovanje plačeval sam. Ker ima nizke dohodke, je upravičen tudi do denarne socialne pomoči v višini 234,88 eur ( $484,88 - 250 = 234,88$ ). Marku sedaj obvezni zdravstveni prispevek odvede izplačevalec nadomestila za invalidnost, kar v njegovem primeru pomeni Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Ker si ta prispevek plača sam, preživlja pa se z nizkimi dohodki, se mu k znesku 234,88 eur doda še znesek samega obveznega zdravstvenega prispevka, ki znaša 35 eur, tako da Marko na račun prejme 269,88 eur denarne socialne pomoči.

Pomembno je vedeti, da ste s pridobitvijo pravice do denarne socialne pomoči in/ali varstvenega dodatka **oproščeni plačila RTV prispevka**, ki trenutno znaša 12,75 eur na mesec. Potrebno je zgolj izpolniti »Vlogo za

oprostitev plačila RTV prispevka«, ji dodati odločbo CSD in dokumentacijo v fizični ali elektronski obliki poslati na naslov podjetja. S strani RTV podjetja nato dobite odločbo, v kateri je zapisano, da ste oproščeni plačila RTV prispevka ter za kakšno časovno obdobje (praviloma za isto časovno obdobje, kot je veljavna odločba CSD). V kolikor imate do RTV podjetja morebitne **neplačane obveznosti/dolgove** in ste v zadnjih 6 mesecih bili upravičeni do denarne socialne pomoči in/ali varstvenega dodatka, lahko na podjetje oddate »Vlogo za odpis zapadlih obveznosti iz RTV prispevka«.

Vloga za oprostitev plačila RTV prispevka.

Primer:

**Janez** je že dalj časa prejemnik denarne socialne pomoči, trenutna odločba je veljavna do konca meseca decembra 2024. Težko se preživlja iz meseca v mesec, zato se odloči, da RTV prispevka ne bo plačeval. Nabral se mu je dolg do podjetja v višini 300 eur. Janez ni bil seznanjen z informacijo, da lahko na podlagi odločbe o upravičenosti do denarne socialne pomoči zaprosi za oprostitev plačila RTV prispevka. Zato najprej na RTV pošlje vlogo za oprostitev RTV prispevka in si tako ure di oprostitev do konca meseca decembra 2024, istočasno



pa na podjetje pošlje tudi vlogo za odpis zapadlih obveznosti iz RTV prispevka, skupaj z dokazili/odločbo, da se je zadnjih 6 mesecev preživljal z denarno socialno pomočjo. Na tej podlagi se mu nastali dolg do podjetja v celoti zbriše. Mora biti pa Janez pozoren na to, da na RTV ob prejemu nove odločbe o upravičenosti do denarne socialne pomoči ponovno odda vlogo za oprostitev prispevka.

Pravica do **subvencije najemnine** je namenjena tistim, ki nimajo zadostnih sredstev za kritje stroškov najemnine ter izpolnjujejo dohodkovne in premoženjske pogoje. Do subvencije je lahko upravičen najemnik v neprofitnem stanovanju, namenskem najemnem stanovanju, bivalni enoti, tržnem stanovanju in hišniškem stanovanju.

Pri izračunavanju višine neprofitne najemnine se upošteva dejanska površina stanovanja, ki jo najemnik zaseda. Upošteva se do velikosti primerne površine, glede na število oseb.

Subvencija se dodeli tudi najemnikom tržnih stanovanj, ki izpolnjujejo dohodkovni cenzus za pridobitev neprofitnega najemniškega stanovanja in so se prijavili na javni razpis za dodelitev neprofitnega stanovanja v občini stalnega bivališča, razen, če razpisa v občini ni bilo več kot eno leto.

Pravica do subvencije najemnine se dodeli za dobo enega leta, v primeru najemne pogodbe, sklenjene za krajši čas, pa se dodeli za čas izteka najemne pogodbe.

Primer:

**Mia** biva v Trbovljah v tržnem stanovanju, za katerega ima sklenjeno najemno pogodbo do 31. 12. 2024. Stanovanje je veliko 30 m<sup>2</sup>, najemnina pa znaša 300 eur.

Mia je ostala brez zaposlitve in se trenutno preživlja z denarno socialno pomočjo v višini 484,88 eur. Glede na to, da se preživlja z nizkimi dohodki, sama težko plačuje najemnino v polni višini. V Občini Trbovlje je bil nazadnje objavljen razpis za dodelitev neprofitnega stanovanja za najem v začetku leta 2024, na katerega se je Mia tudi prijavila. Mia na CSD v mesecu aprilu 2024 odda vlogo za pridobitev subvencije tržne najemnine, vlogi priloži še najemno pogodbo, zadnje tri bančne izpiske ter potrdilo o zadnji plačani najemnini. V postopku se ugotovi in izda pozitivna odločba, saj Mia izpolnjuje vse pogoje za pridobitev subvencije najemnine (dohodkovni pogoj, prijava na razpis, velikost stanovanja), in se ji dodeli subvencija do 31. 12. 2024. Odločba je veljavna za tisto obdobje, dokler je veljavna njena trenutna najemna pogodba. V kolikor bo situacija ostala nespremenjena, lahko Mia v mesecu decembru

skupaj z novo najemno pogodbo odda vlogo za podaljšanje pravice do subvencije najemnine.

**Izredna denarna socialna pomoč** je namenjena osebam oziroma družinam, ki so se iz razlogov, na katere ne morejo vplivati znašli v položaju materialne ogroženosti ali osebam in družinam, ki imajo izredne stroške, ki so vezani na preživljanje in jih s svojim dohodkom ne morejo pokriti.

Pomembno je, da podrobno opišete, za kakšen namen potrebujete pomoč (npr. nakup drv za ogrevanje, plačilo stroškov centralnega ogrevanja, plačilo poročna električne energije, nakup osnovne bele tehnike: hladilnik, štedilnik, pralni stroj), v kakšni višini potrebujete pomoč in zakaj ste se znašli v položaju materialne ogroženosti (npr. izguba zaposlitve, dalj časa trajajoči bolniški stalež, naravne nesreče, nizki dohodki). V kolikor teh podatkov ne boste navedli, bo vloga nepopolna in jo boste morali dopolniti, kar bo postopek odločanja podaljšalo. V ugotovljenem postopku se lahko opravi tudi obisk strokovne delavke na domu vlagatelja, z namenom preverjanja, ali gre res za materialno ogroženost.

Ko prejmete odločbo o upravičenosti do izredne denarne socialne pomoči, morate sredstva porabiti za namen, za katerega je bila pomoč dodeljena. Zakon določa, da mora upravičenec porabiti izredno denarno socialno pomoč v roku 30 dni po prejetju pomoči, dokazila (računi, odrezki, potrdila) pa mora predložiti v roku 45 dni od prejetja. Če sredstev ne porabite v roku 30 dni oziroma ne dostavite ustreznih dokazil, potem velja 14 mesečni krivdni razlog, kar pomeni, da v tem času niste upravičeni do izredne denarne pomoči.

Primer:

**Jaka** in njegova partnerka bivata v lastniškem stanovanju. Jaka je trenutno brez zaposlitve, njegova partnerka pa dela občasno preko podjemne pogodbe. Ker je njun lasten dohodek zelo nizek, sta upravičena tudi do denarne socialne pomoči.

Bivata v stanovanju, kjer se ogrevata s pomočjo drv. Bliža se ogrevalna sezona, zato par na CSD odda vlogo za izredno denarno socialno pomoč za nakup drv za ogrevanje. V 3. točki vloge opredelita, da potrebujeta pomoč za nakup drv za ogrevanje, v eni sezoni porabita 5 m<sup>3</sup> drv, cena za en meter trenutno na trgu znaša 85 eur, zato bi potrebovala 425 eur sredstev. V 4. točki opišeta še druge okoliščine o materialno ogroženosti, npr. da se preživljata z nizkimi dohodki, da sta aktivna pri iskanju zaposlitve in da sama nakupa drv z lastnimi dohodki ne zmoreta opraviti, jih pa nujno potrebujeta, saj je približuje kurilna sezona. Jaka izpostavi tudi, da se tre-

nutno sooča z zdravstvenimi težavami in da je moral v lekarni doplačati za izdana zdravila, priloži tudi račun, ki dokazuje navedeno.

Vlogo sta na CSD oddala v mesecu septembru 2024, vlo- gi sta priložila tudi zadnje tri bančne izpiske (junij, julij in avgust). Ker je bila vloga v celoti izpolnjena in so ji bila -

predložena tudi ostala dokazila, je bila odločba hitro iz- dana. V kolikor se vloga odda v mesecu septembru, se pravica dodeli s 1.11. in je prvo možno nakazilo okvirno 21. v istem mesecu. Jaka in njegova partnerka imata po- tem 30 dni časa, da sredstva porabita (nakupita drva), nato pa še dodatnih 15 dni, da na CSD dostavita potrdilo o namenski porabi sredstev/račun o nakupu drv.

**Pomembno je vedeti: za vsa vprašanja, nejasnosti, dodatne informacije in obrazložitve, se lahko vedno obrnete na vašo strokovno delavko na enoti, kjer uveljavljate pravice. Lahko pokličete po telefonu, se osebno zglasite na CSD ali pa pošljete elektronsko sporočilo.**



Foto: Nina Brodnik

## IZOBRAŽEVANJE IN DELAVNICE S PODROČJA FINANČNEGA OPISMENJEVANJA UPORABNIKOV NASTANITVENIH PROGRAMOV

*Kristina Voda Makovec, programska direktorica enote družbe v socialnovarstvenih programih Mreže stanovanjskih skupin, Odprtih stanovanjskih skupin, Stanovanjske skupine za mlade s težavami v duševnem zdravju in Zavetišča za brezdomce*

Revščina je zelo pogost element vsakdanjega življenja oseb s težavami v duševnem zdravju, kar smo skozi leta dela z ljudmi, ki bivajo v stanovanjskih skupinah pri ŠENT- Slovenskemu združenju za duševno zdravje (v nadaljevanju Združenje ŠENT), spoznale tudi strokovne delavke same.

Revščina je velikokrat posledica težav v duševnem zdravju, lahko pa je tudi vzrok za različne tovrstne težave. Osebe s težavami v duševnem zdravju pogosto izgubijo službo ali pa je še pogostejše sploh ne morejo dobiti, bodisi zaradi predsodkov delodajalcev ali pa morda samo zaradi nepoznavanja področja. Vse to je povezano s stanovanjsko stisko in vsemi drugimi sferami človekovega življenja. O osebah s težavami v duševnem zdravju, o njihovih težavah in izzivih s katerimi se dnevno soočajo v svojem življenju, se premalo govori in prevečkrat ostanejo skrite za raznimi zidovi kot so domače okolja ali razne institucije. Duševno zdravje je še vedno tabu tema, zaradi česar so te osebe stigmatizirane, etiketirane in odložene v ozadje družbe, tudi in predvsem glede zaposlovanja. Kot navaja Drobnič (1992) »zaposlitev še vedno predstavlja najpomembnejši instrument uveljavljanja posameznika in s tem prizadevanja za ključne vloge v družbi, ki prinašajo ugled, blagostanje, pa hkrati tudi njegovo moč.« Zaposlitev pomeni tudi finančno neodvisnost ter boljši ekonomski in družbeni položaj, s tem pa tudi boljše izhodišče za ekonomično gospodarjenje s svojim imetjem.

Finančni vidik plačanega dela je v ospredju zavedanja večine oseb s težavami v duševnem zdravju. Izboljšanje finančnega stanja dvigne uporabnika z marginalnega položaja in ga približa polnopravnemu državljanu. Privošči si lahko stvari in aktivnosti, ki so bile namenjene le drugim in poravna dolgove oziroma se izvleče iz kronične zadolženosti, ki je značilna za uporabnike. Vendar je dostopnost plačanega dela za uporabnike pri nas minimalna. (Lamovec, 2003).

V praksi se v stanovanjskih skupinah prepogosto srečujemo s finančnimi in materialnimi omejitvami uporabnikov, saj so v veliki večini odvisni od socialnih transferjev države, ki pa v večini pokrijejo le golo preživetje, včasih niti to ne, saj prihajajo k nam ljudje s preteklo izkušnjo negospodarnega ravnanja s svojim imetjem in nefunkcionalnim znanjem razporejanja tistega, kar dobijo.

Nevladne organizacije s področja duševnega zdravja se

intenzivno vključujemo v politike zaposlovanja oseb s težavami v duševnem zdravju, v spreminjanje zakonodaje, v podporno zaposlovanje, v zaposlitveno rehabilitacijo in vse druge možne sfere na področju zaposlovanja, da bi spremenili položaj naših uporabnikov, medtem ko so usposabljanja s področja ravnanja z denarjem za uporabnike pogosto spregledajo. Zato smo se v programu odločili, da za vse stanovalce v nastanitvenih programih pripravimo izobraževanja na temo gospodarnega ravnanja s financami. V letu 2022 smo najprej pripravili delavnico za strokovne delavke, kjer smo se same najprej seznanile in poučile o ekonomiki v gospodinjstvu in kako svoje znanje prenesti na delo z uporabniki. Predvsem smo se poglobljale na področje, kjer lahko z gospodarnim ravnanjem največ privarčujemo in sicer v gospodinjstvu.

V letu 2023 smo začeli z Finančnim opismenjevanjem uporabnikov. V prvem delu je bilo izvedeno 6 predavanj z osnovnim pregledom področja. Uporabniki so sodelovali s svojimi primeri, povedali so svoje težave, skupaj smo iskali rešitve za izpostavljene probleme in se dogovorili, da bomo na naslednjih srečanjih preverili v kolikšni meri so se predlogov držali in kaj so dosegli.

Prvi sklop predavanj je vseboval vsebine: osnovna pravila ekonomike v gospodinjstvu s poudarkom na učenju stopenj nujnosti plačevanja stroškov, načrtovanje obrokov, pametno nakupovanje, varčevanje z energijo, vampirski porabniki denarja na katere sploh ne pomislimo, dotaknili smo se tudi bančnega poslovanja, bančnih kartic in pasti ter seveda varnosti spletnega nakupovanja in bančnega poslovanja. Na koncu smo se pogovarjali tudi o tem, na katere vse segmente v življenju vplivamo s pametnim ravnanjem s svojimi osebnimi financami.

Drugi sklop predavanj s katerimi smo začeli proti koncu leta 2023 in bomo nadaljevali 2024, pa je vseboval konkretni individualni načrt ravnanja z denarjem ter načrt kako prevzeti nadzor nad svojimi odlivi. Najprej smo pregledali možnosti modernejših načinov spremljanja in razporejanja denarja, saj smo se naučili, da je najboljši

način nadzora ta, da najprej naredimo analizo svojih odhodkov ter tako ugotovimo kje so priložnosti za izboljšavo. Na kratko smo pregledali nekaj najbolj znanih aplikacij in kaj omogočajo. Eno od brezplačnih in zelo enostavnih aplikacij smo preizkusili tudi v praksi. Nadaljevali smo tako, da je vsak udeleženec dobil natisnjen prazen predlog individualnega načrta spremljanja svojih prihodkov in odhodkov ter načrtov za prihodnost, ki so ga uporabniki poskušali izpolniti sami.

Po podatkih naj bi samo 3 odstotke ljudi vedelo kam na-

tančno gre njihov denar ter dejansko spremljajo svojo porabo. Glede na tako nizek procent vključujoč vso populacijo, se ne gre čuditi začaranemu krogu dolgov in revščine med ljudmi s težavami v duševnem zdravju, ki imajo že tradicionalno nižje prihodke. Brez znanja in podpore s področja ravnanja z denarjem v tem primeru oseba težko sama rešuje situacijo. S tem namenom smo se izobraževanja in usposabljanja lotili v nastanitvenih programih ŠENT-a, saj je to ena izmed stopnic na poti do samostojnejšega in bolj neodvisnega življenja.

Viri:

1. Drobnič Janez (1992): Zaposlovanje - perspektive, priložnosti, tveganja. Zbornik. Forum: Znanstveno in publicistično
2. Lamovec Tanja (2003): Vplivi vključenosti z dela na kvaliteto življenja uporabnikov psihiatrije, Socialno delo, 242,4-5: 231-234
3. Ana Vezovšek (2021): Kako prevzeti nadzor nad denarjem? <https://svetkapitala.delo.si/mnenja/kako-prevzeti-nadzor-nad-denarjem/>



Foto: Nina Brodnik

## FINANČNA STABILNOST KOT EDEN OD TEMELJEV ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

*Darko Špindler, direktor ZC KARSO*

Posameznik mora zagotoviti več področij potreb, da bi bilo njegovo duševno zdravje stabilno. Zraven primernega splošnega zdravstvenega stanja je potrebno imeti urejene tudi socialne stike; socialno mrežo, kvalitetne odnose v družini, s sodelavci, med vrstniki in prijatelji, v skupnosti in še bi lahko naštevali.

Prav tako kot omenjene zdravstvene in socialne potrebe mora posameznik zagotoviti tudi materialne potrebe, ki mu omogočajo nastanitveni prostor, hrano, oblačila, prevozna sredstva itd. Za uresničitev materialnih potreb mora posameznik zagotoviti finančna sredstva. Ta sredstva predstavljajo posameznikove mesečne prilive in druge prejemke, ki jih je potrebno skrbno načrtovati, razporejati, planirati in porabiti. Za zagotavljanje finančne stabilnosti je potrebno uvesti naslednje pristope:

### Nadzor nad porabo sredstev:

Osebnih mesečnih prejemkov so temelj preživetja večine posameznikov. Razporediti jih je potrebno tako, da pokrijejo vse mesečne stroške (stanarina, položnice, krediti, hrana ...). Poskrbimo, da ne trošimo več sredstev kot jih predstavljajo mesečni prilivi in se ne zadolžujemo.

### Finančna stabilnost:

Del sredstev iz prejemkov je potrebno nalagati z namenom finančne stabilnosti v prihodnosti, kar pomeni, da poskrbimo za sredstva namenjena pokojninskemu in invalidskemu zavarovanju, zagotovimo sredstva za vzdrževane družinske člane, načrtujemo sredstva, ki bodo zagotovila donos v prihodnosti ...

### Razumno zadolževanje:

Za večje investicije, ki jih ne moremo kriti iz mesečnih prejemkov se zadolžimo s posojili, vendar le za investicije, ki so nujno potrebne (npr. za bivanje, mobilnost...) in brez njih ne mi ne naša družina ne moremo eksistirati. Višine zneskov posojil je seveda potrebno preudarno načrtovati.

### Plemenitenje premoženja:

V kolikor razpolagamo z delom sredstev in nam finančna



Foto: Darko Špindler, ZC Karso

situacija to omogoča, je zaželeno del sredstev varčevati oplemeniti, vlagati v različne naložbe in investicije. Poskrbimo in preverimo, da so naložbe varne in se nam bodo v prihodnosti vrnile v obliki donosa.

### Načrtujemo finančne cilje in se nanje pripravimo:

Jasno določimo in ovrednotimo svoje cilje, razdelimo jih glede na pomembnost ter izdelajmo načrt za njihovo uresničitev. Redno preverjamo doseganje načrtovanih ciljev in temu prilagajamo osebni finančni načrt.



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjujte se zdravo



Bodite telesno aktivni

## “HEJ, A MI POSODIŠ DO 21-EGA?”

*Petra Anžin, strokovna vodja programa Mreža Dnevnih centrov*

Znano vprašanje s statusom legendarnega izreka, ki ga ob koncih mesecev v dnevnih centrih slišimo izjemno pogosto. Da, 21. v mesecu je izplačilo denarne socialne pomoči (DSP) in da, najbolj pričakovan dan v mesecu in da, dan ko so vsaj za nekaj trenutkov dovoljene sanje. Tako pričakovane sanje pa se pogosto razblinijo še isti dan, torej prav tako 21.-ega, takoj po plačilu dolgov prejšnjega meseca. In začaran krog socialno ekonomske bede je sklenjen.

Večini uporabnikov dnevnih centrov, vsaj sigurno lahko trdim za DC Kranj, je DSP edini prihodek in kot tak vir preživetja. Preživetje, samske, nezaposljive in trajno nezmožne osebe za delo, s 368,51 evri mesečno pa je misija nemogoče oziroma čista iluzija. Pa vendarle je »Denarna socialna pomoč namenjena zadovoljevanju minimalnih življenjskih potreb v višini, ki omogoča preživetje. (vir: www.gov.si)« Bo že držalo, če tako pravijo? V kolikor pogledamo konkretne primere na terenu lahko trditev nemudoma zavrnemo. Zatakne se že pri prvi življenjski potrebi, dostojni strehi nad glavo. Cene tržnih najemnin lahko kar pozabimo, saj najemnina za garažo mirno preseže višino socialnega transfera, kje so še redni stroški in vse ostalo. Nekoliko bolj finančno optimistične so netržne najemnine in namestitve, ki pa jih primanjkuje.

Lahko pa se strinjamo, da zgornja trditev kolikor toliko drži v redkih primerih, ko ima oseba urejeno bivanje brezplačno oz. z minimalnim prispevkom. Med njimi je tudi Tia, kreativno in simpatično dekle v svojih zgodnjih dvajsetih. Tia živi v lastniškem stanovanju svojih staršev, najemnina ji je prihranjena, plačuje le redne obratovalne stroške ter prehrano. Tudi pri teh ima izdatno pomoč staršev tako da bi lahko z ostankom DSP mirno 'prišla' skozi mesec. Pa vendarle je vsak mesec, dober teden po prejemu transfera, brez denarja. Tia ima težavo, več njih, ki vplivajo na njeno razpolaganje z denarjem. Kot pove sama »...moram nekaj kupiti, potem se bolje počutim«. Njeni nakupi so z vidika zunanjega opazovalca povsem nesmiselni in absurdni: trije kompleti umetnih nohtov (doma jih ima že deset), obeski za ključke, različne nalepke, ovitki za telefon, itd.

Tia živi iz dneva v dan s 'pomočjo' obrambnih mehanizmov. Ti so **nezavedni psihološki mehanizmi, ki zmanjšujejo anksioznost zaradi nesprejemljivih ali potencialno ogrožajočih zaznav. So psihološke strategije, ki jih avtomatično uporabi naša podzavest**, da manipulira, zanika ali popači resničnost, da nas ubrani pred anksioznostjo. Lahko imajo zdrave ali nezdrave posledice, odvisno od okoliščin in pogostosti obrambnih mehanizmov. So tudi

**sredstva za soočanja z vsakodnevnimi problemi.**

Funkcije obrambnih mehanizmov zajemajo ohranjanje čustvene uravnovešenosti, razreševanje čustvenih nesoglasij, preprečevanje vrivanja že potlačenih vsebin nazaj v zavest posameznika, preprečevanje ali popolno odstranjevanje anksioznosti. **Med najbolj zrele obrambne mehanizme sodijo humor, sublimacija, pričakovanje, altruizem in odiranje, vendar je lahko tudi pretirana uporaba teh patološka.** Pri Tiji sta izrazita predvsem kompenzacija in humor s katerim beži pred negativnimi čustvi pri soočanju z realnimi okoliščinami, depresijo in obupom.

Tijine težave smo v programih dnevnega centra in odprte stanovanjske skupine zaznali že kmalu po vključitvi. Predvsem smo preprečevali izposojanje denarja od drugih uporabnikov. Intenzivneje smo naslovili težave po dveh intervencijah policije, na lokaciji enote, zaradi kazenske ovadbe s strani opeharjenih kupcev, ki sta od Tia kupila izdelka po internetu, plačala, vendar nikoli prejela kupljenega. Poleg tega so se začele pojavljati manjše kraje za katere smo vedeli kdo je odgovoren.

S strokovno delavko pg. OSS sva s Tio opravili število svetovalnih razgovorov kjer sva predvsem skušali doseči njen uvid v situacijo in možne rešitve ter preusmerjanje obstoječih obrambnih mehanizmov v druge, bolj konstruktivne in manj škodljive. Glede na to, da je Tia zelo kreativna oseba smo imeli zelo oprijemljivo izhodišče na katerem smo lahko gradili naprej. Tako smo jo intenzivneje vključili v kreativno delo, predvsem risanje po metodi fraktalne risbe. Tekom procesa učenja risanja smo postopoma opazili pozitivne spremembe. Tia je bila ponosna na svoje delo (slike), vanj je bila pripravljena vložiti veliko časa, truda in vztrajnosti. Ob tem se je začela zavedati, da je v nečem nadpovprečno uspešna, kar je bil doprinos k občutku lastne vrednosti. Ne slepimo se, da smo našli čudežno formulo za vse Tijine težave, ki so globoko ukorekoreninjene v travmah otroštva in odrasčanja. Razreševanje le teh smo prepustili pristojnim

strokovnim službam, ki bodo Tiji pomagale priti težavi do dna. Proces bo dolgotrajen in boleč vendar po bližnjicah ne gre.

Je pa Tija našla nov vir zaslužka s katerim čas do 21-ega mine veliko hitreje in sicer svoje slike proti plačilu naredi po naročilu.

Bravo Tia!



Foto: Petra Anžin.

## SKUPINA SVOJCEV

### Miha Lipovšek, vodja Skupine za samopomoč svojcev

Na zadnjem srečanju svojcev smo se pogovarjali o temi – Dohodki in ravnanje s financami. Tematiko smo seveda povezali z našimi bližnjimi, ki imajo probleme z duševnim zdravjem (uporabniki ŠENT-ovih programov).

V večini primerov je situacija takšna, da svojci skrbimo za finance naših bližnjih. Večinoma sta to oče ali mati, ki živi z njim v skupnem gospodinjstvu. Naši bližnji večinoma ne znajo racionalno uporabljati oziroma razpolagati z denarjem. Tu lahko navedem dva primera (imena so izmišljena):

**Marko** ima invalidsko pokojnino, ker je zbolel za težko duševno boleznijo pred 18.letom starosti. Pred tem je prejemal socialno podporo. Za delo ni zmožen. Pokojnina mu zadošča za vse mesečne stroške. V skupno gospodinjstvo prispeva vsak mesec sorazmeren del denarja za hrano in bencin. Vse ostalo ima za stroške za svojega hišnega ljubljence, kavico, žepnino (večina za hrano zunaj) in cigarete. Prav slednje je največji problem. Skoraj dvajset odstotkov denarja gre za cigarete, brez katerih ne more živeti. Pokadi namreč po dve škatli cigaret dnevno. Vsake toliko časa mu malo denarja ostane in ga prihrani. Ta denar potem občasno uporabi za kakšno potovanje ali izlet.

Celotno upravljanje z denarjem pa ima na skrbi njegov oče. Ko dvigne denar z banke, ga shrani in istočasno naredi tabelo za tekoči mesec. V tabelo se sproti vpisujejo mesečni prihodek in vsi odhodki denarja. Sinu daje denar sproti, po potrebi. Običajno vsakodnevno. Nikoli večje vsote naenkrat. Večinoma tudi on kupi zavoj cigaret in jih sinu daje sproti. V primeru, da sin dobi (prihrani) večjo vsoto denarja, pa so lahko problemi, saj hoče denar čimprej zapraviti. Večkrat se je že zgodilo, da je kar sam nekam odpotoval in zašel v probleme. Ali da je želel odpotovati in se potem na postaji premislil.

**Luka** živi z očetom v stanovanju. Njegova mati (sicer živi blizu) in oče sta ločena. Za razliko od Marka, je Luka večinoma doma. Občasno gre na kak sprehod. Ne kadi in tudi nima kakšnih večjih potreb po denarju. Hišnega ljubljence nima. Za denar se sploh ne zanima. Ne vpraša in niti ne ve koliko denarja ima. Dobiva socialno podporo za katero skrbi njegov oče. On kupuje hrano in druge potrebne stvari za življenje. Sin redko potrebuje denar še za kaj drugega. Za denar dejansko ni zmožen skrbeti. Verjetno je to povezano z njegovo boleznijo. Tudi na splošno je precej neaktiven, nima nobene dejavnosti in ga stvari okrog njega ne zanimajo.

Kljub temu, da gre za dva različna uporabnika z različnimi željami in zahtevami, je v obeh primerih svojec tisti, ki skrbi za denar. Kar se tiče podražitev in cen, se noben

od njiju sploh ne zaveda in ga tudi ne zanima. Pri Marku se podražitev najbolj poznajo pri cigaretah, ki se redno precej dražijo.

Obstaja tudi nekaj primerov, ko svojcem ni treba skrbeti za denar za svoje bližnje. V teh primerih imajo le-ti drugačne bolezni ali pa sploh nimajo diagnoze. Nekateri od njih znajo denar razporediti in sproti skrbeti za porabo do konca meseca. Če jim kaj zmanjka, pa so še vedno zraven svojci, ki jim v takšnih primerih pomagajo.



Foto: Nina Brodnik

Od teh, ki sami razpolagajo z denarjem, pa je tudi nekaj takšnih, ki denar neracionalno zapravljajo za nenavadne stvari, ki so njim pomembne. En tak primer je **Domen**, ki redno kupuje kristale in jih zbira. Kristale rabi za zdravljenje za različne namene. Ima kar stalnega prodajalca, pri katerem kupuje kristale. Le-te potem nosi tudi s seboj: tudi na potovanja in izlete.

Drug tak primer je **Janko**. Redno kupuje stripe in jih zbira doma. Stanovanje je polno neprebranih stripov in drugega papirja, ki že onemogoča normalno gibanje po stanovanju. V tem primeru gre že za kopičenje, ki pa je tudi posebna motnja.

Na koncu lahko ugotovim, da v obeh primerih naši bližnji ne skrbijo in porabljajo denar kot večina ostalih ljudi, ki nimajo težav v duševnem zdravju. Za njih je velika sreča, da se tudi za finance lahko zanesejo na nas, svojce.



## DC CELEIA IMA NAJ PROSTOVOLJKO LETA *Nives Kodela, svetovalka I v DC Celje*

Leto 2024 se je v Dnevnom centru (DC) Celeia začelo zelo pestro.

Najprej smo prenovili naše prostore. Pri tem so nam pomagali fantje iz programa Socialne vključenosti (SV) Celje, katerim se še enkrat zahvaljujemo.

Za pustni torek smo si naredili drugačne maske in se pridružili rajanju v centru mesta. Seveda brez krofov ni šlo.

Znova smo obiskali naš priljubljeni sejem Altermed & Flora. Seveda skupaj s SV, s katero odlično sodelujemo.

Kot vsako leto smo se prijaviли na projekt »Vseslovensko petje s srci«; skupaj z društvoma Ozara Celje in Most Žalec. Naš mešani pevski zbor (MPZ) Tornado, v katerem sodelujejo pevci iz DC Celeia in SV Celje se je tako močno glasovno okrepil.



Na dnevu zdravja. (Foto: Nives Kodela)



Vseslovensko petje s srci 2024. (Foto: Uroš Velenšek)

V začetku aprila smo se predstavili na svetovnem dnevu zdravja, ki ga je Mestna občina Celje obeležila s prireditvijo v centru mesta. Sodelovale so različne ustanove, društva in organizacije, tudi ŠENT Celje.

Tudi mediji so prepoznali naše dolgoletno delo in trud, saj je prispevek o Dnevnom centru in socialni vključenosti objavila TV Celje, ki je s shemami vseh programskih operaterjev vidna po celotni državi.

Že nekaj let sodelujemo na Festivalu prostovoljstva, ki ga organizira Celjski mladinski center v sodelovanju z Mestno občino Celje ter EUROPE DIRECT Savinjska, in tudi letošnji devetnajsti ni bil izjema.

Predstavili smo se z MPZ Tornado in stojnico, na kateri smo prikazali izdelke in dejavnosti, ki potekajo v DC. Naša prostovoljka Martina Furjan je bila v svoji kategoriji izbrana za prostovoljko leta 2023. V dnevnom centru je z nami že od leta 2018 in je zelo vsestranska. Vodi raznovrstne kreativne delavnice, sodeluje pri organizaciji večjih dogodkov, druženju z uporabniki in v MPZ Tornado.



Naj prostovoljka leta  
Martina Furjan. (Foto: N.K.)

## FESTIVAL ZDRAVJA V NOVI GORICI

### Margerita Humar, svetovalka I v DC Nova Gorica, strokovna vodja programa Mreže Dnevnihi centrov

Svetovni dan zdravja je 7.aprila in zaznamuje obletnico ustanovitve Svetovne zdravstvene organizacije leta 1948. Letošnji je potekalo pod geslom »Moje zdravje – moja pravica«, ki ga zadnjih nekaj let Mestna občina Nova Gorica obeležuje s Festivalom zdravja.

V ponedeljek, 8.aprila smo se ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje udeležili SEJMA ZDRAVJA na Bevkovem trgu. Na številnih stojnicah so se predstavljali različna društva, zavodi in nevladne organizacije. Predstavili smo delovanje in programe društva v Goriški regiji ter mimoidoče seznanili z oblikami pomoči, ki jih nudimo. Najbolj pogumni so si izmerili pritisk, krvni sladkor in holesterol, sodelovali na prikazu temeljnega postopka oživiljanja in uporabe defibrilatorja, potelovadili in zaključili čudovit dan z zavedanjem, kako pomembna je skrb tako za telesno kot za duševno zdravje.

V sodelovanju s Fakulteto za uporabne družbene študije je v prostorih Dnevnega centra za ljudi s težavami v duševnem zdravju potekalo brezplačno predavanje "V vrtincu odnosov". Predaval nam je dr. Andrej Omulec, predavatelj na FUDŠ v Šoli za psihosocialno pomoč in svetovanje, zakonski in družinski terapevt ter nekdanji poklicni kolesar.



V vrtincu odnosov. (Foto: Margerita Humar)

Z nami je podelil bogate napotke za boljše razumevanje odnosov, kako se odzivamo na stiske, kateri temeljni občutki se pri tem porajajo ter kako podeliti neboleče kritike. Njegovo zanimivo predavanje nam je dalo v razmislek, da se ne moremo odločiti kaj bomo čutili, lahko pa se odločimo, kako se bomo na čustva odzvali.

Organizatorji iz Doma na Krasu so izvedli ustvarjalno delavnico izdelave glinenih vrtic ter šivanja manjših okra-

skov. Po začetnem medsebojnem spoznavanju in prevladnem gnetenju z glino, so si udeleženci kasneje dali duška z oblikovanjem. Spoznali smo tudi različne tehnike šivanja ter izdelali obeske za ključe iz filca. Ker so bili vsi udeleženci sami svoji, so tako tudi nastali izdelki, ki so vedno drugačni in posebej unikatni.



Izdelava glinenih izdelkov. (Foto: Margerita Humar)

Nova Gorica je letos nosilka naslova Občina zdravja 2024. V naši občini smo ponosni na širok nabor dejavnosti za krepitev in izboljšanje zdravja za vse skupine prebivalstva. Vsi si prizadevamo ustvariti pogoje zdravja za vse, pri tem pa se zavedamo, da so sodelovanje, aktivnosti in podpora v lokalnih okoljih ključnega pomena. Dogodek je potekal v organizaciji Mestne občine Nova Gorica, Mladinski center Nova Gorica, Center za krepitev zdravja Zdravstveni doma Nova Gorica, Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ.



Stojnica zdravja. (Foto: Margerita Humar)

## LIKOVNA USTVARJALNICA V DC KOPER

*Art umetnik Denis, Dnevni center Koper*

**Naši ustvarjalni umetniki so odprli interno razstavo v prostorih dnevnega centra ŠENT v Kopru.**

Pod umetniškim vodstvom se navzoči učijo spoznavanje likovnih materialov, različne tehnike senčenja z ogljem in svinčnikom, uporaba akvarel in servietne tehnike in še in še.



Interna razstava Šentmar (Foto: Dorotea Žigon)



Akvarel in jesensko listje. (Foto: Dorotea Žigon)

## POT SOLIDARNOSTI OB DNEVU ZA SPREMEMBE

*Dorotea Žigon, svetovalka I v DC Koper, strokovna vodja progama Mreža Dnevnih centrov*

Letos smo dan za spremembe obeležili na poti solidarnosti, po kateri sta se sprehodila tudi župan in podžupanja mestne občine Koper.

Spoznali smo, da z majhnimi dejanji in dobro voljo polepšamo življenje drugih. Skupaj smo barvali kamenčke, nabrane na obali in jih polepšane pustili na mestnih ulicah in parkih. Pri tem so nam pomagali otroci iz osnovne šole. Mimoidoči so kamenčke odnesli domov z nasmehom na obrazu. Pot solidarnosti smo ustvarili skupaj z ostalimi društvi na obali, osnovno šolo, Univerzo na Primorskem, NIJZ Koper, Rdečim križem, Hospic-om, Karitas-om, VDC-jem ...

Vsi iz Dnevnega centra Koper bomo ta dan ohranili v lepem spominu.



*Pot solidarnosti. (Foto: Dorotea Žigon)*



*Veselje do življenja. (Foto: Dorotea Žigon)*



*Foto: Nina Brodnik*

## UTRIP DOGAJANJ V DC TRBOVLJE

*Nina Brodnik, mentorica v DC Trbovlje*

V februarju, v okviru slovenskega kulturnega praznika, smo se z veseljem odzvali povabilu Delavskega kulturnega društva Svoboda Dobrna Trbovlje in si ogledali likovno razstavo lokalnih ustvarjalcev.

Nad videnim smo bili zelo navdušeni. Ogledali smo si lahko različne tehnike ustvarjanja, katerih se poslužujejo njihovi člani. Dan smo izkoristili tudi za sprehod po Trbovljah in uživali v prijetnem klepetu.



*Ogled likovne razstave. (Foto: Nina Brodnik)*



Poveselili smo se tudi na pustni torek, se zavrteli ob zvokih harmonike, se posladkali s slastnimi krofi in se našemili v raznorazne pustne maske.

Vsak je sestavljal en delček tega norčavega utripa. Slišati je bil smeh, ploskanje in videti je bilo oblizovanje ustnic. Skupaj ustvarjamo prijetno razpoloženje in skupaj smo negovali otroke v sebi!

*Pustno rajanje. (Foto: Nina Brodnik)*

Lotili pa smo se tudi precej ročnega ustvarjanja in sicer za Valentinovo smo izdelovali raznorazne srčke, kvačkane ali pa smo na model srca ovijali volno. Ker smo že težko pričakovali pomlad, smo si utrip nje pričarali kar sami, in sicer z izdelovanjem rožic. Bodisi iz krep papirja, kvačkanih ali pa iz elastičnih trakov.

Za obeležitev Dneva žena smo pod budnim očesom naše obiskovalke Marije izdelovali prečudovite čestitke, katere smo lahko izročili ženam, prijateljicam in ostalim ženskam, ki so v naših življenjih. Nekaj pa jih bomo morebiti ponudili na sejmih ob koncu leta. Prav tako pa smo za ta praznik organizirali zabavo z glasbo, da smo se ob njej sprostil in pozabili na vsakodnevne težave, ki tarejo prav vsakega izmed nas.



Izdelava voščilnic za Dan žena. (Foto: Nina Brodnik)



Voščilnice. (Foto: Nina Brodnik)

In takšno počutje vzpodbujamo in ustvarjamo v našem Dnevnem centru, da se vsak naš obiskovalec počuti varno, dobro in da ga sprejmemo z lepo, prijazno besedo, ker ob koncu dneva le dobri odnosi nekaj štejejo in se nam vti-snejo v spomin za vedno.

## DELAVNICE ŠENTLENT-A – 2.DEL

**Tadeja Kapun, strokovna vodja, svetovalka I v DC ŠENTlent Maribor**

V programu Dnevni center ŠENTlent, kot ste lahko brali v prejšnji številki glasila, smo se odločili predstaviti nekaj naših stalnih delavnic, ki jih izvajamo v programu skozi vso leto in potekajo 1 krat tedensko po ustaljenem urniku. Tokrat ponujamo v branje drugi sveženj delavnic, ki so na voljo v našem programu.

### UŽU –MK: Poljanka Gros

V DC ŠENTlent Maribor prihajam že kar nekaj časa kot izvajalec programa Usposabljanje za življenjsko uspešnost – Moj korak za Andragoški zavod Maribor – Ljudska univerza.

Program je vsebinsko zelo široko zastavljen z namenom krepitve kompetenc v vsakdanjem življenju. S Pestrostjo učnih metod, tehnik in didaktičnih pripomočkov načrtujemo srečanja, kjer udeleženci skozi izkustveno učenje krepijo svoja znanja, veščine in spretnosti, tako fizične,

socialne kot mentalne. Z zabavnimi in kreativnimi tehnikami spodbujamo in razvijamo diskusijo, sodelovanje v skupini, ročne spretnosti, komunikacijo, vzorce razmišljanja in motivacijo.

S programom želimo udeležencem približati in spoznati vseživljenjsko učenje, izboljšati samopodobo in dvigniti funkcionalno pismenost ter jih tako opolnomočiti za samostojnejše življenje v širši družbi.

Predvsem je cilj vsakega srečanja, da tako udeleženci kot izvajalka odidemo domov za zrno bogatejši.

**Skupina za samopomoč: Domen Svit**

Že drugo leto vsako sredo vodim skupino za samopomoč na ŠENT-u. V prvem letu smo večino srečanj posvetili izmenjavi osebnih življenjskih izkušnj povezanih s psihiatrično izkušnjo.

Udeležence sem opogumljal s tem, da sem za izhodišče predstavil tekste, ki sem jih sam napisal. Najprej sem uporabil eseje, ki sem jih zapisal o temeljnih življenjskih fenomenih, kasneje pa sem uporabil svojo avtobiografsko vsebino, ki pokriva dvajset turbulentnih let, povezanih z globokimi depresivnimi doživetji.

Glavni princip dela temelji na tem, da skušam pritegniti vse udeležence, jih vzpodbuditi, da se tudi verbalno angažirajo, predstavijo svoje izkušnje in prepričanja. To nam že lepo uspeva.

Nekoliko težav imamo z načelom, da ko eden govori, drugi zbrano poslušajo in ne »skačejo v besedo«.

V zadnjem mesecu pa naključno izberemo eno karto med naborom. Na vsaki karti je ena vrednota, oziroma osebnostna značilnost, ki predstavlja povod za razgovor.

Doslej smo imeli: hvaležnost, pogum, razočaranje.

Klima na skupini je prijetna, dosegli pa smo že tudi zaviljiv občutek varnosti in medsebojnega zaupanja.



ŠENTlent. (Foto: Poljanka Gros)

**Skupinska psihoterapija oseb obolelih s psihozo: Damijan Sever (mag. pt. sci., psihoterapevt, supervizor in učni terapevt psihoanalitične smeri (ECP))**

Individualna ali skupinska psihoterapija psihoz spada med najtežje v psihoterapevtski stroki. Pogosto obsega dolgoletno težko delo z varovanci, kjer obeti za zdravljenje niso najboljše.

Psihoterapija je dolgoročno bolj učinkovita, če k sodelovanju spodbudimo tudi njihovem najbližje (partnerje, starše, skrbnike, strokovno osebje...). Ti lahko odločilno

vplivajo na potek bolezni ter zdravljenja in obratno. Na ŠENTlentu se srečujemo v skupini že 21 let. Naša skupina je na je tek na dolge proge - maraton.

Že od ustanovitve 28. 11. 2002 jo doživljam kot zelo odprto, toplo, globoko in aktivno. Najprej smo ustvariti pogoje za sprejemanje, bližino, varnost in zaupanje, da lahko svobodno izražamo svoja čustva, mišljenja, prepričanja, strahove, travme, vzorce iz primarne družine ..., ki jih v nadaljnjem procesu s korektivnim terapevtskim odnosom predelujemo in preokvirjamo.

Cilj skupine je razbremenitev in podpora ter večja funkcionalnost in stabilnost varovancev. Izhajam iz premise, da lahko vsak varovanec izboljša svoje funkcioniranje, kakovost življenja in bivanja - ne glede na diagnozo, koliko vsak posameznik to zmore, hoče in si želi!

Moja izkušnja s skupino je pozitivna: zgodba vsakega varovanca je unikatna in je lahko vredna romana.



ŠENTlent. (Foto: Tadeja Kapun)

**Glasbene delavnice: Matjaž Rebolj**

Z mladimi in starejšimi soustvarjamo v delavnicah glasbeno vzdušje z vključevanjem raznih inštrumentov ter vsehsplošnih različnih glasbenih zvrsti.

Važno je, da se počutijo uporabniki vključeno in zraven še dobivajo znanje osnov praktičnega vključevanja in igranja na inštrumente, poslušanja in nadaljnje – skupnega muziciranja. Tako bomo vsakič nadaljevali s to prakso, ki jo kot profesor glasbe lahko nudim uporabnikom. Skupaj bomo tudi pripravljali vsebine za koncerte in druge produkcije.

Z glasbo in umetnostjo ukvarjam že od 6. leta in sem kasneje nadaljeval študij v Ljubljani na akademiji za glasbo ter kasneje v Leipzigu. 14 let sem deloval kot prvi oboist v Slovenski filharmoniji, sedaj pa že nekaj let ustvarjam svoje projekte kot je Rock opera ter druge.



## DEŽELA PRAVLJIČNIH NASMEŠKOV

*Nataša Žagar, zaposlena preko javnih del v DC Trbovlje*

**Mesto Trbovlje se je v decembru, tako kot vsako leto, spremenilo v zimsko pravljico.**

V mestnem parku Trbovlje se je čarobno obarvala Dežela pravljичnih nasmeškov, ki je ponujala obiskovalcem številne praznične znamenitosti. Prižgale so se lučke z vilo Elzo in Miklavžem in prikazali so se nasmeški na obrazih naših najmlajših. S programom nas je zabaval tudi simpatičen Dejan Dogaja band. Zaplesali in zapeli pa so tudi z Miranom Rudanom, Alenko Kolman in jelenčkom.

Na več kot 30 stojnicah so se predstavila različna društva, zavodi in lokalni proizvajalci. Ponujali so domače dobrote, različna darila, nakit, tople nogavičke, škatlice, lesene izdelke, čestitke, keramiko, medene izdelke, tople copate in še mnogo drugega.



*ŠENT Trbovlje v Deželi pravljичnih nasmeškov. (Foto: Nina Brodnik)*

Tudi naša ekipa iz ŠENT-a Trbovlje je imela lepo okrašeno stojnico, polno izdelkov, ki so nastali izpod rok naših uporabnikov programa. Ponujali smo ročno izdelane božično-novoletne voščilnice, ročno poslikane izdelke iz lesa in keramike, uhane, ogrlice, prstane, copatke in še kaj lepega se je našlo. Vsi izdelki so bili lepo izdelani, seveda unikatni, kar je obiskovalce navdušilo. Tudi naše najmlajše smo razveselili z bombončki in piškotki.

Bilo je tako čarobno in zabavno, da bomo vse ponovili tudi v naslednjih letih.

**10 KORAKOV**



**DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

## ČAROVNIJA DENARJA MED DRAGINJO

*Andrej Potrata, SV Trbovlje*

**Bistvo tega sestavka je, kako z malo narediti čim več, kar vključuje seveda hrano in stvari, ki si jih človek želi za lepše in lažje življenje.**

Sem v ranljivi skupini in z diagnozo, a zaenkrat imam kontrolo nad svojim denarjem, in to mi veliko pomeni. Zelo bi bil žalosten, če bi mi to svobodo in znak odraslosti vzeli.

Moji stalni dohodki so majhna nagrada (plača), denarna socialna pomoč in varstveni dodatek, s čimer operiram, brez da bi se zanašal na občasno pomoč staršev. Uporabljam tudi Valu Moneto, ki datume prihodkov malo zamakne. Ves čas uporabljam naslednjo enačbo:

Denar, ki je na razpolago  
----- = povprečje na dan  
Dnevi do novega nakazila

Znesek, ki ga lahko porabim na dan, si računam dnevno, saj se manjša in večja, glede na to, kaj sem kupil tistega dne. Delam tudi kompromise, izhajam pa iz težnje, da bi se prehranjeval čim bolj vegansko. Veganski izdelki so zelo dragi v primerjavi z »običajnimi«, sveže sadje je prav tako drago, a je oboje dosegljivo, saj se ti izdelki in sadje dostikrat pojavijo v košari »spoštujemo hrano«.

Velik del mojih prihodkov gre za najemnino, saj živim sam, ter za hrano mojega kužka, kakor tudi za mobilnega operaterja, saj sem si pri njem na obroke kupil drag telefon in električni skuter. Oboje mi je naredilo življenje lepše in lažje, zato sem se zanj tudi odločil. Super se mi zdi, da se pri mobilnem operaterju lahko kupuje na obroke, kar bi si želel tudi kje drugje, a je to za nas, brez »prave« službe, onemogočeno. Oktobra bom telefon odplačal in takrat se bo veliko denarja sprostito, najverjetneje za več veganske hrane ali kakšen nov kos obleke in obutve, ko se iztroši.

## KAKO Z DENARJEM?

*Simon Šlibar, SV Radovljica*

**Z denarjem je treba delati skrbno. Za denar je treba delati.**

Ker so mene izsiljevali za denar in še danes nisem dobil povrnjeno. Moraš čuvati kam ga daš, ker je sicer težko priti do konca meseca. Meni socialna služba pravi, da ga imam dosti. Zdaj pa moram plačati še za obnovo kopalnice.

Če ti kdo denarja ne vrne, je kaznivo. Na ŠENTgoru denarja ne posojamo, ne smemo in je prav, da so se tako odločili, ker denar moram imeti za cel mesec, moram si ga razporediti za vsak dan posebej. Ker je to dobrina, z njim lahko kupimo vse, slabo je le pozimi, ko moram plačevati še ogrevanje.

Lahko bi na ŠENT-u povišali nagrado, pa je verjetno ne bodo.

Zaradi tega sem veliko doživel in se naučil, vem, da je treba za denar delati, ker pa jaz ne morem delati, sem zelo razočaran, ampak s tem se moram sprijazniti.

Kakovostno pasjo hrano in protiparazitna sredstva kupujem pri prijazni veterinariki, ki dovoli, da včasih plačam tudi nekaj dni kasneje, če je dohodek blizu, hrane mi pa zmanjkuje. Hrana zanj je med dražjimi, a njegovo zdravje je pomembnejše. Kužek zelo rad je, zato mu privoščim samo najboljše, da ima urejeno prebavo. Tako si prihranim tudi živce, ki se mi vozljajo, kadar ima diarejo.

Dobra novica z marcem 2024 je, da sta se denarna socialna pomoč in varstveni dodatek povečala, kar je zopet dolilo nekaj dodatnega goriva v tank, ki je včasih skoraj suh, a kljub majhnim dohodkom sestavim en mesec za drugim. Sem v socialni vključenosti in dohodki, ki pridejo z njo, mi omogočajo življenje, kakršno imam. Brez nje ne bi mogel imeti ne kužka, ne dragega telefona, ne skuterja, kar je dobra motivacija, da prihajam redno v »službo«.

Samo denarna socialna pomoč bi bila dovolj le za najemnino, naročnino pri mobilnem operaterju in za hrano zame, samo od zraka pa ne znam živeti.

Draginja se precej pozna v moji denarnici, a do sedaj nisem še nikoli šel v Menažko, kjer delijo neprodano hrano iz supermarketov, vzamem pa občasno kruh ali še kaj, kar prijazna prostovoljka prinese na ŠENT. Vseeno raje vidim, da grem tisti dan po svežo hrano v trgovino, če mi denarnica to omogoča. Če mi ne, ali pa bi jedel, kar prinese, to seveda rade volje vzamem - sirove štručke, ko imam srečo.

Če bi dal kakšen nasvet glede denarja, bi rekel: »Kdor ne tvega, ne pridobi«. Če si kaj želiš imeti, sedi pred zvezek in si izračunaj povpreček na dan. To zelo zbistri pogled na prihodnost in mogoče najdeš denar za tisto, kar bi imel/-a. Morda ne bo za ferrarija, za kaj drugega, bolj dosegljivega, za kar ti bije srce, pa vendarle bo. Imej zvezek, v katerega si zapisuješ svoje finančno stanje, koliko dni je do naslednjega nakazila, povpreček in morda še kakšno misel, ki te prizemlji ali dvigne.

## KAKO RAVNAMO S SVOJIMI DOHODKI?

*Boštjan M., zaposlen na zaščitenem delovnem mestu ZC Zavod Dlan*

**Dohodki sicer niso vse kar nam pomeni v življenju, so pa še kako pomembni za naše preživetje.**

Ker naše plače niso visoke, cene življenjskih potrebščin pa se vedno bolj dvigujejo, moraš biti kar spreten, da se prebiješ skozi mesec. Seveda nam mora biti prioriteta, da poravnamo vse položnice in da imamo za hrano. Šele nato lahko začnem razmišljati, kaj bom lahko kupil ali si privoščil ta mesec ali naslednji ali šele ob kaki drugi priložnosti.

Ker sem pred tremi leti v roku par mesecev izgubil oba starša, zdaj to toliko bolj občutim. Seveda sem tudi prej dodal svoj del dohodka za skupno gospodinjstvo, a je zdaj bistvena razlika. Prej nisem gledal toliko na finance oziroma koliko lahko porabim. Sedaj moram gledati pravzaprav na vsak cent.

Bistveno je, da ne zapravljam po nepotrebem in da se zavedam, da je fond financ omejen.

Večkrat se tudi zalotim ob misli, zakaj si eni lahko privoščijo skoraj vse, eni pa gledamo na vsaki cent oziroma če ne bi imel zdravstvenih omejitev, bi gotovo imel boljšo službo in bi si lahko več privoščil.



Foto: Zala Špindler (ZC Dlan)

## KAJ MI ŠENT PONUJA?

### DC Škofja Loka

Na ŠENT hodim zaradi druženja. Z obiskovanjem ŠENT-a sem pozdravil izgorelost na delovnem mestu. Tu sem spoznal sebi primerne prijatelje, ki so doživljali podobne situacije, kakor je bila moja. V program hodim redno, saj mi zapolni prosti čas. Na ŠENT-u se počutim dobro, saj so uporabniki zelo poštene in iskreni. Med seboj si pomagamo in se posvetujemo pri kakšnih težavah. Dajemo si tudi moralno podporo in se včasih družimo tudi izven dnevnega centra. Ponujene vsebine, kakor so recimo sprehodi, družabne igre in ostale zadeve, ki jih počnemo na ŠENT-u, so mi zelo všeč. *(Uporabnik, DC Škofja Loka)*

ŠENT sem začel obiskovati leta 2012. Samemu sebi se ne smilim in na ŠENT-u rad pomagam. Vse kar naredim v programu, naredim z veseljem. V primeru, da se pojavi kakšna težava, se potrudimo, da jo s skupnimi močmi razrešimo. V življenju sem že marsikaj preživel, zavedam se, da so tudi drugi doživeli marsikaj hudega, zato nikogar ne podcenjujem. Zame so vsi ljudje enaki. V času epidemije mi je izdelovanje čestitk za ŠENT pripomoglo, da mi je čas hitreje minil, saj je bil Dnevni center zaprt. *(Zlatko Grobin, DC Škofja Loka)*

ŠENT mi pomeni varnost, druženje, zabavo in učenje. Energija je pozitivna in z vsemi uporabniki se dobro razumem, pa tudi z zaposleno, študentkami in prostovoljci. Pomaga mi proti tesnobi in depresiji, ker vem da imam načrt. Čas na ŠENT-u mi hitro mine in na nekaj ljudi sem kar močno navezana. *(Uporabnica, DC Škofja Loka)*

Na ŠENT-u mi je dobro, ker imam prijatelje. Družimo se ob kapučinih, imamo razne delavnice, hodimo na sprehode in občasno pogledamo še kakšen film. Spoznavam nove ljudi in se zato tudi počutim zaželenega. Ker sem brez zaposlitve, mi ŠENT nudi kvalitetno preživljanje prostega časa, zato dnevni center rad obiskujem vsak dan. Najbolj všeč mi je trenutek, ko se zjutraj zberemo in se pogovarjamo ter družimo ob pitju kapučina. *(Uporabnik, DC Škofja Loka)*

## VETER BRIŠE SLEDI

### Peter Šuler, DC Koper

**Kako oddaljeno se mi vse zdi. Bili so časi otroštva in te neizmerne domišljije. Bil je čas odraščanja, ustrahovanja, učenja in omame.**

O omami nisem dosti razmišljal, bilo je nekaj običajnega, kar so vsi okoli mene počeli. Težko razložim, kot da bi bil središče sveta, okoli mene dobri ljudje, ki so počeli isto kot jaz. Mogoče sem koga zavedel, ampak resnično nisem razmišljal, da to lahko tako škodi, da to uničuje tistega izrazito dobrega otroka, ki je v meni počasi izginjal. Sprašujem se, kaj mi je ostalo od brezskrbnega otroštva, od teh pogumnih, a hkrati slepih let omame.

Da sem še živ se lahko zahvalim staršem, ki so mi dali sanjsko otroštvo, zato sem tako vzdržljiv in močen. Če ne bi bilo vseh teh let omame, če bi bil bolj ambiciozen v šoli, če bi se redno gibal in bil fizično aktiven, če bi ostal z mojo prvo ljubeznijo, ki se je pogubno zaljubila vame, bi bil bisser življenja, kajti pogoje sem imel idealne. Vseeno veter briše sledi, kot da sem imel več življenj, čudim se mojemu nepremišljenemu pogumu pri omami, hkrati pa vem, da tisti čudežni in duhovno čisti otrok je izgubljen.

Kar je od preteklosti ostalo je to, da sem se naučil, da napak ne bom ponavljal. Gibam se in poskušam živeti zdravo, iščem v sebi neko varno domišljijo. Poskušam storiti tako, da me ni ničesar strah, poglobljam se vase, v svoj lep notranji svet, tam je velik in svetel mir, predvsem pa veliko brezpogojne ljubezni, ki jo noben veter ne more odpihniti.



Foto: Nina Brodnik

## VEČNO V SRCU SPI

Peter Šuler, DC Koper

To, česar ne vidim,  
kar je vsem skrito,  
toda obstaja,  
nekje globoko v srcu,  
nekaj večnega,  
saj bo prišlo na dan,  
ne še danes,  
niti jutri,  
ko bom odšel,  
takrat se bo zgodilo,  
tisti občutek večnosti,  
neskončnosti.

Obstajam,  
sem večni in neskončni.

## 8. MAREC

### Vinko Krajnik, DC Trbovlje

Je 8. marec Dan žena,  
se ženska na nogomet spozna.

Je zdaj kmetica na polju,  
pa gleda sonce na obzorju.

Je predsednica države,  
pa pozna vse ustave.

Se ubada s kmetijo,  
pa ne zaide v oštarijo.

Je glasna v parlamentu,  
pa se bori za pravice v segmentu.

Upravlja zdaj veliko podjetje,  
pa ji roža uveni v razcvetju.

Dela v socialni službi,  
pa je rada v veliki družbi.

Je uslužbenka zdravstvenega zavarovanja,  
pa ne pozna njegovega stanja.

Zato ob koncu naj vam povem:

»Imejmo ženske radi,  
pa jim za praznik pripravimo  
kaj boljšega kot ponavadi.«

## ALI ŽRTEV ALI ZMAGOVALEC?

Jožica H., DC Novo mesto

Čemu vse to?

Pride ti misel v glavo in ti jo gojiš kot najlepšo rožo.  
A glej ga vruga, vsili se ti negativna misel.  
Še ne veš kako hitro se je prikradla.

Kakor plevel se naplete tudi na najlepšo rožo.  
Tako, ko to opaziš je treba,  
plevel odstraniti - najbolje s korenino.  
To je ta negativna misel, ki ti dela škodo v glavi.

Čemu vse to?

Vse skupaj je treba obrniti na pozitivno!  
To lepo rožo, če jo hočem imeti,  
je treba negovati od začetka do cveta in še malo dlje.

Potem je pravi cilj dosežen.  
Če pa dovoliš vsako misel in jo premlevaš,  
na koncu postaneš žrtev ali zmagovalec.

Odkvisno kako razmišljaš.

## SAMOTA

### Nika, DC Ljubljana

Zvezde - v njih glasovi,  
tisoč glasov.

Ona plavalasa, a sama.

Prihajajo zvoki jeseni,  
odhajajo, odhajajo.

Ničesar ni več.

Vrni se dan, vrni se spomin,  
vrni se vsaj duh tvoj.

Le plamen sveče in tema.

Mraz z okusom trdosti.

Na tvojih ustih snežinke.  
V srcu pa je toplo.

Sveča, ki je gorela za naju,  
je ugasnila.

Ostale so le zlovešče sence,  
čedalje manjše.

Za vedno, za vedno.

## ZA MATERINSKI DAN

*Vinko Krajnik, DC Trbovlje*

Je 25. marec Materinski dan,  
mati neguje otroka vsak dan.

Zdaj kuha hrano za družino  
pa je to uživanje še bolj fino.

Zdaj čisti stanovanje  
pa uporablja svoje znanje.

Zdaj hodi v službo  
pa še zavije v visoko družbo.

Je bolj športnega tipa  
pa se ji kuhan'ca ne umika.

Je mati zdaj srečna  
pa je družinska včasih tečna.

Podpira tri vogale v stanovanju  
pa je še v dobrem psihičnem stanju.

Zato ob koncu naj vam povem:  
"Imejmo matere radi  
in jih ubogajmo še bolj kot po navadi."

## KAKOR, DA NISEM MAMA

*Marija Biličič, DC Metlika*

Kakor da nisem mama,  
tako sem sama  
čakala ta materinski dan.

Oh ne, saj prijatelja imam,  
ki zaželel mi je lep dan,  
še bolj ga rada imam,  
saj nikoli ga ne čakam zaman.



Foto: Nina Brodnik.



Foto: Nina Brodnik

## POGOVOR Z VESOLJEM

### Nataša Flis, DC Celeia Celje

Vesolje, naj se skrijem v tebi ...

Zakoplji me v svoje nežne zvezde in ponesi daleč stran od te bolečine.  
Naj toplota sonca bo moja hrana in ne sokovi mrtvih bitij.

Razodeni se mi.

Pokaži mi, kje v tebi biva bog.

Vprašaj ga, če je kdaj osamljen.

Moj um je premajhen in preskromen, da bi te dojela v celoti.

Ampak te čutim.

V trenutkih tišine si nežen vetrič, ki plava skozi mojo dušo.

Si ljubezen, ki jo čutim kar tako.

Si vse, kar je dobrega in vrednega v meni.

Ko sem prestrašena, mi ljubeče šepeteš, da bo vse še dobro.

A ko jočem, čutim, da te izgubljam. In potem jočem še močneje.

Mar ne preneseš mojih solza, ker od mene pričakuješ, da sem močna?

Si me zato poslal v brezno?

Da bi spoznala, kako sem močna?

Kako naj živim to življenje, ko pa je moj pravi dom pri tebi?

In kako banalno je to življenje v primerjavi z neskončnostjo veselja ...

Kako majhna sem...a čutim, da kljub temu v tvojih očeh pomembna.

Del tebe živi v meni in tega dela ne želim nikoli uničiti.

Si ti čista svetloba?

Ali tudi ti biješ bitko s svojimi demoni?

Iščem te v ljubezni ... In iščem te v sanjah ... Iščem te ...

Duša mi je vklejena v to telo in ne morem leteti ... Nisem svobodna ...

Ujeta sem med volkovi, ki slepo častijo materialno.

Prazne lupine, ki živijo v nevednosti in ignoranci.

Denar je njihov plehek bog, duše poteptane in izmaličene,  
demoni plešejo svoj zmagoslavni ples.

A živiš v naših srcih.

Živiš v obliki ljubezni.

Vedno, ko se mati žrtvuje za otroka, si tam.

Vedno, ko si ljubimca izmenjata poljube.

Vedno, ko v srcu oprostimo sovražnikom.

Dokler bomo ljudje imeli srca, boš z nami. V nas.

Opij naše duše s svetlobo in odstrani strupe, ki zažirajo ta svet.

In nas popelji v svet, kjer svoboda se živi,

kjer prosta zla sem jaz,

si ti,

smo mi vsi.

Prispevajte 1 % za duševno zdravje  
Slovencev!

Namenite delež svoje dohodnine  
**ŠENTU - Slovenskemu združenju za  
duševno zdravje**



[www.sent.si](http://www.sent.si)

