

# GLASILO DRUŠTVA ŠENT - SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE



## VKLJUČEVANJE RANLJIVIH SKUPIN V DELO

ŠTEVILKA 2 / LETO 2024  
LETNIK IX

## UVODNIK

**Nina Brodnik, urednica**

Predsednica RS Nataša Pirc Musar je v enem od intervjujev ob prazniku dela dejala: »Delo je vrednota, spoštljiv odnos do ljudi, ki ga opravljajo, pa nenadomestljiva vrlina, za katero se moramo zavzemati.«

Izpostavila je urejene delovne razmere, spoštljive odnose, varno delovno okolje in pozitivno vzdušje. Če pa se človek v življenju sooča s težavami v duševnem zdravju in diagnozo bolezni, je še deležen urejenega delovnega okolja, spoštljivega odnosa in predvsem pozitivnega vzdušja?

Gandhi je dejal, da moč ne izhaja iz fizične zmogljivosti. Prihaja iz nepopustljive volje. In moč volje je potrebna za premagovanje vseh ovir na poti do zaposlitve. Ob podpornih sistemih, ki so posamezniku na razpolago, lahko voljo krepijo in okrepijo. Socialni podporni sistemi, strokovnjaki na področju duševnega zdravja in delodajalci imajo pomembno vlogo, da posamezniku pomagajo določiti možnosti in izbire, ki jih imajo.

Na primer, vključevanje v javna dela, sofinanciranje zaposlovanja s programom uvajanja v delo (usposabljanje na delovnem mestu), ustvarjanje novih delovnih mest za invalide s prilagoditvijo prostorov in tehnične opreme delovnega mesta (v okviru aktivne politike zaposlovanja), zaposlitev v socialnih podjetjih, podporne zaposlitve, poklicno rehabilitacijo (ponovna ocenitev delazmožnosti), zaposlitveno rehabilitacijo, vključitev v program socialne vključenosti, opravljanje dela v zaposlitvenih centrih (zaščitene zaposlitve) ter druge.

Delo je ljudem pomembno, ker se ob njem osebnostno razvijamo in rastemo, nabiramo izkušnje, nova znanja, širimo socialno mrežo in nenazadnje poskrbimo za lasten obstoj. Opravljeno delo nam daje občutek ponosa in je nagrada za našo motiviranost in vztrajnost. In v zapisih uporabnikov ŠENT-ovih programov lahko preberemo, da je delo najboljša terapija.

## 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: Nina Brodnik  
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>Sara Schwarzmann:</b> Vključevanje v sfero delo kot ena temeljnih človekovih pravic	4
<b>Jana Ponikvar:</b> Zaposlitvena rehabilitacija	6
<b>Ksenija Bratuš Albreht:</b> Duševno zdravje v perspektivi posameznika in družbe	8
<b>Klavdija Šumrada:</b> Socialna vključenost	9
<b>Mojca Opara Bržan:</b> Program Socialna vključenost in delo na ravni posamezne enote	10
<b>Ides Nicaise, Luigi Leonori, Eveline Teppers:</b> Person First:ključne lekcije in priporočila	11
<b>Luka Mrak:</b> Ko imamo krompir	12
<b>Andreja Štepec:</b> Nova znanja, nov poklic	14
<b>Ana Šalamun:</b> Pogovorna skupina	15
<b>Sabina Kmetič:</b> Utrinki iz Novega mesta	16
<b>Dorotea Žigon:</b> Medgeneracijsko sodelovanje	17
<b>Maruša Binder Lesar:</b> Športno in zabavno	18
<b>Lucija Safran:</b> Vključevanje ranljivih skupine v delo	18
<b>Vesna Špuraj, Vasilij Dietner:</b> Razmišljanje o ŠENT-u in delu	18
<b>Radovan Lango:</b> Delodajalec in delavec z zazdravljeno bipolarno motno – konfliktno razmerje	19
<b>Anja Marc:</b> Razmislek o delu	19
<b>B.M.:</b> Kako se vključim v delo?	20
<b>Anonimna:</b> Izseki iz dnevnika osebe v zaposlitveni rehabilitaciji	21
<b>Lidija Maričič:</b> Saga o delu	22
<b>Andrej Potrata:</b> Od gradbeništva do socialne vključenosti	23
<b>Jože Likar:</b> Delo je vrednota	24
<b>Maja:</b> Moja pot do zaposlitve	24
<b>Uporabnik:</b> Kaj mi delo pomeni v življenju	25
<b>Meri Draksler:</b> Kaj mi pomeni delo	25
<b>Domen Svit:</b> Svoboda volje	26
<b>Maja:</b> Življenje z boleznijo	27
<b>Andrej Potrata:</b> Mozaik službe	27
<b>Meri Draksler:</b> Angel	28
<b>Alenka Senčar:</b> Utrinki poletja v DC Maribor	28

## VKLJUČEVANJE V SFERO DELA KOT ENA TEMELJNIH ČLOVEKOVIH PRAVIC

### Sara Schwarzmann, svetovalka I, program Socialno zagovorništvo

Vsako živo bitje ima vrednost in vsi smo del veselja. Družbi ali vesolju nismo dolžni, ker sestavljamo družbo in vesolje. Na primer: list ne dolguje ničesar drevesu, na katerem je. Je del drevesa. Še en odličen primer za razumevanje pomena vrednosti je ceniti svoje hišne ljubljence. Večina hišnih ljubljencev ne počne nič produktivnega – hladijo se, spijo, jedo, grizljajo priboljške in se radi božajo. Mnogi ljudje ljubijo svoje hišne ljubljence samo zato, ker obstajajo.

Ni res, da imajo ljudje, ki so označeni kot duševno bolni, posebne potrebe. Potrebujejo iste stvari, kot jih potrebujemo vsi: ljubezen, svobodo, prostor, prijatelje, denar, dostojen prostor za življenje, priložnost biti aktiven in koristen. Vse to pa potrebujemo, da smo lahko to, kar smo in da se lahko čutimo kot del sveta.

Zaposlitev in delo pozitivno vpliva na splošno na vse ljudi. Z delom človek uresničuje svoje bistvo obstoja. Delo predstavlja integracijo in priznanje v družbi, možnost individualnega razvoja ter pomeni »normalnost«, duševno zdravje. Predstavlja pa tudi finančno oziroma materialno neodvisnost.

Pri svojem delu zagovornice v pisarni za socialno zagovorništvo ugotavljam, da postaja položaj oseb s težavami v duševnem zdravju še posebej pereč na trgu delovne sile. Te osebe zelo težko pridobijo delo, oziroma ga ohranijo, saj so v primerjavi z ostalimi iskalci zaposlitve v slabšem položaju. Najhujši vpliv stigmatizacije se največkrat kaže v ponesrečenih poskusih uporabnikov, da bi dobili delo, kar še prispeva k že tako neugodni samopodobi in jim jemlje zaupanje v prihodnost. Nekateri uporabniki morda ne zmorejo rednega dela, redkejši pa so tisti, ki niso sposobni za nobeno delo. Družba, ki »velikodušno« deli pokojnine komaj odraslim uporabnikom, jim dela medvedjo uslugo. Zada jim končni udarec, ki potrdi tisto, česar so se vseskozi bali, namreč, da so povsem nesposobni. Upokojitev sprva uporabnikom prinese olajšanje - zagotovljeno imajo minimalno socialno varnost, rešeni so strahu pred neuspehom, posmehovanjem in podcenjevanjem. Vendar se v nadaljevanju pojavi apatija, občutek neperspektivnosti, brezupa, nesmisla, nepotrebnosti ter nesposobnost zapolniti prazen čas.

V bistvu se upokojene osebe lahko vrnejo v delovni proces. Vsi, ki na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje pridobijo I. kategorijo invalidnosti (popolne nezmožnosti za delo), lahko ponovno podajo vlogo na invalidsko komisijo za spremembo statusa oziroma kategorije, če menijo, da se je njihovo zdravstveno stanje do te mere izboljšalo, da jih ne ovira pri zaposlitvi. Vendar se velikokrat pojavi vprašanje, ali je vredno tvegati socialno varnost, do katere so že upravičeni, za službo, za katero

še ne vedo, ali jo bodo dobili in tudi obdržali.

V pisarni za socialno zagovorništvo pogosto sprejememo uporabnika, ki sam izrazi željo po ponovni aktivaciji v delovno rutino, delovno okolje in dinamiko razmerij zaposlovanja. Povedo, da bi se radi bolj aktivno vključili v družbo, si dobili delo in s tem izboljšali tudi lastno finančno stanje in ne bi bili več odvisni od svojcev in bližnjih, morda tudi prijateljev, ki jih niso zapustili ne glede na njihovo izkušnjo. Prijateljske vezi, skupnostne službe in lastna motivacija so tiste prvine, ki preženejo strah in ponotranjeno nemoč.

Razvijamo tudi sistem podpore svojcem oseb, ki imajo težave v duševnem zdravju. V okviru združenja ŠENT potekajo skupine za samopomoč svojcev, ki temeljijo na informiranju, krepitevi samozavesti, in procesov destigmatizacije realnosti. Zgodi se, da so ravno svojci tisti, ki imajo visoka in nerealna pričakovanja, največkrat do svojih otrok, ki so odpuščeni iz psihiatrične bolnišnice in mislijo, da bo z rednim jemanjem predpisane terapije življenje njihovih bližnjih zopet »normalno«. Zaradi občutka nemoči se velikokrat ženejo v imenu svojca. Obiskujejo različne organizacije, iščejo službo zanj ali zanjo, se informirajo in celo pišejo varuhu človekovih pravic, kadar imajo občutek, da se jim godi krivica.

Pozabijo pa na najpomembnejše; vprašati svoje otroke kaj si sami želijo?!

Zožujoče okolje osebe s težavo v duševnem zdravju premalo upošteva in spodbuja. Tako postanejo bitja brez posebnih pravic in dolžnosti in ob tem hkrati opuščajo in pozabljajo socialno in poklicno potrebno znanje in sposobnosti ter utonejo v brezoblični brezvoljnosti in pasivnosti. To stanje nastane še zlasti po dolgotrajnem bivanju v instituciji.

Staro delovno mesto ali »lažje delo« je sicer nekakšen »ideal«, ki pa ga je pogosto in z napredovanjem bolezni vse težje doseči. Ljudje, ki se spopadajo s shizofrenijo, posebno tisti z daljšim bolezenskim stažem, ne ustrezajo minimalnim predstavam o uspešnem delavcu. Pogosto so bolni, »čudni«, »spremenjeni«, »odtujeni«,

»sumničavi«, »konfliktni« ipd. Ravno ti pa morajo nekaj delati z veseljem in brez prisile in strahu. To ponavadi ni možno v okviru delovnih mest, ki so težka tudi za "zdrave ljudi". Zato je pri nas toliko bolj boleča situacija, ker še nimamo, tako kot drugod po svetu, urejenih delovnih rešitev, kjer bi se le-ti zaposlili, se družili s sodelavci in bili za opravljeno delo primerno nagrajeni.

V zagovorniški praksi se velikokrat poslužujemo pritožbenih postopkov. Osebe, ki se oglasijo pri nas v pisarni ali pokličejo po telefonu povedo, da so po daljši odsotnosti iz dela ostali brez službe, so v negotovosti in upajo v poštenost delodajalca ali pa se ne strinjajo z oceno dela zmožnosti. Velikokrat tudi sami dajo odpoved in se tako prikrájšajo za nadomestilo v času brezposelnosti.

ŠENT-Slovensko združenje za duševno zdravje ima veliko programov kamor se uporabniki lahko vključijo in pridobijo dobro izkušnjo. Že prihod v dnevni center ŠENT je lahko dobra vaja navajanja na rutino vstajanja, vključevanja in druženja. Lahko se vključijo tudi kot prostovoljci in na ta način prevzamejo odgovornost, ki pa ni obvezujoča. Prevzamejo določene delovne naloge, se posvetujejo z mentorjem in pridobijo dobro delovno in osebno izkušnjo. Z delom si človek pridobiva nova znanja, veščine in izkušnje, ki prispevajo k njegovi uspešnosti, občutku koristnosti in pomembnosti ter družbenemu statusu. Vsi omenjeni dejavniki vplivajo na boljšo samopodobo posameznika. Imeti zaposlitev, vsak dan hoditi na delovno mesto, pomeni tudi pripadnost skupini, delovnemu kolektivu, pomeni druženje, sklepanje novih poznanstev, ki lahko prerastejo v prijateljstvo, ki je ena pomembnejših vrednot v življenju posameznika. Širjenje mreže poznanstev predstavlja pomemben dejavnik in pomoč pri nadaljnjem iskanju zaposlitve.

Prostovoljstvo lahko zapolni tudi čas, ko človek čaka, po navadi eno leto, predno je poklican v storitev zaposlitvene rehabilitacije, ki ga izvaja ŠENTPRIMA, zavod za rehabilitacijo in izobraževanje.

Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov ureja: ukrepe za povečanje zaposljivosti invalidov, ukrepe za povečanje možnosti za zagotavljanje ustreznih delovnih mest in oblik zaposlitve, pogoje za enakovredno zaposlovanje invalidov, podporne ukrepe in večjo zaščito v zaposlitvi za invalide, kvotni sistem zaposlovanja.

VIRI:

*Drobnič, Janez (1994): Duševna bolezen, delo in zakonodaja, Socialno delo, 33.*

*Pivk, Boža. (1997): Poklicna rehabilitacija in vključenost invalidov v delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Visoka šola za socialno delo.*

*Zaviršek, Darja, Škerjanc, Jelka (2000): Analiza položaja izključenih družbenih skupin v Sloveniji in predlogi za zmanjšanje njihove izključenosti v sistemu socialnega varstva: poročilo o raziskavi, Socialno delo, 39*

Oseba z invalidnostjo s pomočjo zaposlitvene rehabilitacije prepozna svoje sposobnosti in aktivno sodeluje pri prepoznavanju svojega problema - s ciljem ohranitve ali nove zaposlitve. Zaposlitev oseb s težavo v duševnem zdravju je po končani rehabilitaciji odvisna predvsem od posameznikove zmožnosti in sposobnosti.

Za osebe, ki se zaradi svoje zmanjšane delovne zmožnosti ne morejo zaposliti, so programi socialne vključenosti kot oblika dela, ki prispeva k dvigu in vzdrževanju motiviranosti in samozavesti, vključenosti v družbo ter boljši kakovosti življenja.

Strokovni delavci, ki delamo v službah duševnega zdravja menimo, da je prav delo oziroma zaposlitev, ki bi bila prilagojena procesu okrevanja, dokazano najuspešnejši način za vrnitev v običajno življenje in za rehabilitacijo oseb s težavami v duševnem zdravju. Zaposlitev večkrat pomeni preprečevalni dejavnik v ponavljanju in preprečevanju bolezni. Bistvo našega dela je pomagati ljudem razkriti svoje osebne zgodbe, jim povedati kakšne pravice imajo tako iz področja izobraževanja, zaposlovanja, zdravstva, invalidskega in socialnega varstva. Šele ko resnično prisluhnemo ljudem, moteče etikete odpadejo in šele takrat opazimo, da so ljudje kot mi - včasih veseli, ponavadi pa osamljeni in prestrašeni.

Da bi ljudje s posebnimi psihosocialnimi potrebami in dolgotrajnimi duševnimi stiskami postali „običajni“, enakovredni člani naše družbe, morajo v prvi vrsti pridobiti državljanske pravice in prevzeti nadzor nad lastnim življenjem. Delo je temeljna pravica vsakega človeka, ki je zapisana v ustavi. Žal se v praksi vedno pogosteje srečujemo s kršitvijo te pravice. Menim, da mora država vsem državljanom zagotoviti enake pravice na vseh področjih človekovega delovanja in se s programi aktivne politike zaposlovanja še bolj približati potrebam ljudi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju.

O problematiki duševnega zdravja je potrebno veliko in ves čas govoriti in razbijati predsodke pri zaposlovanju oseb s težavami v duševnem zdravju. Zavedati se je potrebno, da lahko te osebe, če ustrezno skrbijo za svoje zdravje, živijo in delajo še celo bolj stabilno kot mi ostali. Nujna je večja fleksibilnost, upoštevati in zgledovati se je potrebno po uspešnih projektih dobrih praks v državah Evropske Unije in jih prenesti v naše okolje.

## ZAPOSLOTVENA REHABILITACIJA

*Jana Ponikvar, direktorica ŠENTPRIMA*

### KAJ JE ZAPOSLOTVENA REHABILITACIJA?

Je pravica invalida do posameznih storitev zaposlitvene rehabilitacije v obsegu, na način in v trajanju, opredeljenem v rehabilitacijskem načrtu (13. člen [Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov – ZZRZI](#))

### KAJ JE CILJ ZAPOSLOTVENE REHABILITACIJE?

Da se invalid:

- usposobi za ustrezno delo,
- se zaposli,
- zaposlitev zadrži in v njej napreduje ali
- spremeni svojo poklicno kariero (4. člen ZZRZI <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO3841>).

Najpomembnejši cilj zaposlitvene rehabilitacije je invalidom nuditi ustrezno individualno pomoč, da bodo prepoznali svoje sposobnosti, aktivno sodelovali pri načrtovanju reševanja svojega problema s ciljem ohranitve zaposlitve ali pridobitve nove zaposlitve.

### KAKO SE VKLJUČIM?

Pravico do zaposlitvene rehabilitacije lahko uveljavljate pri:

- [Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje](#),
- ali delodajalcu.

Vlogo za priznanje statusa invalida po ZZRZI vloži oseba v postopku na pristojni [območni službi Zavoda Republike Slovenije za zaposlovanje](#) (v nadaljnjem besedilu: območna služba zavoda). Območna služba zavoda lahko združi postopek za pridobitev statusa invalida in postopek za priznanje pravice do zaposlitvene rehabilitacije.

[Postopek vključitve in obravnave v zaposlitveni rehabilitaciji](https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/07/postopek-obravnave-invalida-na-zrsz-po-zrzi.pdf) <https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/07/postopek-obravnave-invalida-na-zrsz-po-zrzi.pdf>

Podlaga za napotitev invalida v zaposlitveno rehabilitacijo je mnenje rehabilitacijske komisije območne službe zavoda. Pravico do posameznih storitev zaposlitvene rehabilitacije ter pravice do [denarnih prejemkov](#) iz naslova vključitve v storitve zaposlitvene rehabilitacije imajo invalidi na podlagi odločbe območne službe zavoda. Obseg, način in trajanje posameznih storitev zaposlitvene rehabilitacije morajo biti opredeljeni v rehabilitacijskem načrtu, ki ga pripravi in med rehabilitacijo na podlagi spremljanja ustrezno dopolnjuje rehabilitacijski svetovalec območne službe zavoda v sodelovanju z invalidom.

### STORITVE ZAPOSLOTVENE REHABILITACIJE

Zaposlitvena rehabilitacija poteka preko [storitev zaposlitvene rehabilitacije](#) <https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/10/storitve-zaposlitvene-rehabilitacije.pdf>, ki se v obsegu in zahtevnosti prilagajajo rehabilitantovim potrebam.

### ZAPOSLOTVENA REHABILITACIJA NA ŠENTPRIMI

ŠENTPRIMA, kot koncesionar [Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti](#) <https://www.gov.si teme/ranljive-skupine-na-trgu-dela/>, izvaja storitev zaposlitvene/poklicne rehabilitacije že od leta 2006.

Storitve izvajamo za Območni službi Zavoda RS za zaposlovanje Ljubljana in Koper, na vseh [lokacijah](#) <https://www.sentprima.com/sentprima/kje-smo/> ŠENTPRIME.

Storitve izvajajo [člani strokovnega tima](#), ki ga sestavljajo strokovni delavci, z bogatimi izkušnjami na področjih: zaposlitvene rehabilitacije, duševnega zdravja, medicine dela, psihiatrije, socialnega dela, psihologije, delovne terapije, pedagogike, sociologije ipd.

## ZAPOSLOVNE MOŽNOSTI PO KONČANI ZAPOSLOVNI REHABILITACIJI

Iz ocene zaposlitvenih možnosti, ki jo izdela Zavod RS za zaposlovanje, je razvidno ali je invalid zaposljiv ali ni zaposljiv.

Invalidi se zaposlujejo v običajnem delovnem okolju, v invalidskih podjetjih ter v podporni in zaščitni zaposlitvi na delih, ki ustrezajo njihovim sposobnostim.

- [Zaposlovanje v običajnem delovnem okolju](https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/07/zaposljivost-v-obicajnem-delovnem-okolju-11-2023.pdf) <https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/07/zaposljivost-v-obicajnem-delovnem-okolju-11-2023.pdf>
- [Podporna zaposlitev](https://www.sentprima.com/zaposlitvena-poklicna-rehabilitacija/za-invalidne/podporno-svetovanje/) <https://www.sentprima.com/zaposlitvena-poklicna-rehabilitacija/za-invalidne/podporno-svetovanje/>
- [Zaščitna zaposlitev](https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/10/zaitna-zaposlitev.pdf) <https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/10/zaitna-zaposlitev.pdf> (zaposlitveni centri <https://podatki.gov.si/dataset/razvid-zaposlitvenih-centrov>, invalidska podjetja <https://podatki.gov.si/dataset/register-invalidskih-podjetij> )
- [Nezaposljivost](https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/10/odlocba-o-nezaposljivosti-11-2023-1.pdf) <https://www.sentprima.com/wp-content/uploads/2015/10/odlocba-o-nezaposljivosti-11-2023-1.pdf> (program Socialne vključenosti)

Invalid lahko na podlagi ocene doseganja delovnih rezultatov, ki jo izdela izvajalec zaposlitvene rehabilitacije, vložiti vlogo za priznanje pravice do subvencije plače pri [Javnem štipendijskem, razvojnem, invalidskem in preživninskem skladu Republike Slovenije](#), delodajalci pa druge vzpodbude, ki so namenjene zaposlovanju invalidov.

### KAJ JE POKLICNA REHABILITACIJA?

Poklicna rehabilitacija je celostni proces, v katerem se zavarovanec strokovno, fizično in psihosocialno usposobi za drug poklic ali delo, tako da se lahko ustrezno zaposli oziroma ponovno vključi v delovno okolje. Poklicna rehabilitacija je tudi usposobitev za opravljanje istega poklica ali dela, tako da se zavarovancu prilagodi delovno mesto z ustreznimi tehničnimi pripomočki. ([Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju – ZPIZ-2](#) <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/110802> )

Poklicno rehabilitacijo je dolžan zagotoviti delodajalec, če je do invalidnosti prišlo v času zaposlitve.

Brezposelnim invalidom rehabilitacijo zagotovi [Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije](#), v sodelovanju z Zavodom RS za zaposlovanje.

### KAJ JE CILJ POKLICNE REHABILITACIJE?

Izvajanje poklicne rehabilitacije je prilagojeno sposobnostim delovnega invalida.

Lahko se opravi:

- s kratkotrajnim usposabljanjem in izobraževanjem;
- s praktičnim delom na ustreznem delovnem mestu pri delodajalcu oziroma v drugih oblikah delovnega usposabljanja;
- z izobraževanjem na ustreznih šolah in z drugimi oblikami izobraževanja.

Želeni rezultat:

- odločba ZPIZ o priznanju invalidnosti, in/ali
- prilagoditev delovnega mesta, šolanje, prekvalifikacija.

### KDO LAHKO PRIDOBI PRAVICO DO POKLICNE REHABILITACIJE?

[Pravica do poklicne rehabilitacije](https://www.zpiz.si/cms/?ids=content&inf=335) <https://www.zpiz.si/cms/?ids=content&inf=335>

### POKLICNA REHABILITACIJA NA ŠENTPRIMI

Multidisciplinaren tim strokovnjakov, ki ga sestavljajo socialni delavec, psiholog, zdravnik medicine dela, delovni terapevt, celostno obravnava zavarovanca z njegovim aktivnim sodelovanjem:

- opredeli možnosti poklicne rehabilitacije;
- izdela individualiziran rehabilitacijski načrt poklicne rehabilitacije;
- na podlagi razgovora in testiranj izdela oceno preostale delovne zmožnosti oziroma invalidnosti.

Več informacij dobite na spletni strani ŠENTPRIME [www.sentprima.com](http://www.sentprima.com) oz. nas lahko kontaktirate: [info@sentprima.com](mailto:info@sentprima.com); 01 530 07 14

## PODPORNO ZAPOSLOVANJE

*Ksenija Bratuš Albreht, mag. soc. del., psihoanalitična psihoterapevtka, vodja tima ZR*

Podporno zaposlovanje je pristop, ki si prizadeva vključiti osebe z različnimi ovirami na trg dela, s poudarkom na individualni podpori, ki omogoča dolgotrajno in uspešno zaposlitev.

V zadnjih dveh desetletjih se je metoda IPS (Individual Placement and Support) izkazala kot najučinkovitejša metoda poklicne in zaposlitvene rehabilitacije, še posebej za osebe s hudimi težavami v duševnem zdravju.

### Povzetek metode IPS in njenih načel

Metoda IPS je podprta z obsežnimi raziskavami in je bila opredeljena kot strokovno podprta intervencija, ki dosega boljše rezultate kot druge psihosocialne in psihološke intervencije, vključno s psihoterapijo in psihološkim svetovanjem (Drake, Bond in Becker, 2012).

IPS se osredotoča na vključevanje oseb s hudimi in ponavljajočimi se težavami v duševnem zdravju na trg dela z namenom, da se zaposlijo na odprtem trgu dela in da zaposlitev tudi dolgoročno obdržijo.

IPS metoda temelji na osmih ključnih načelih:

**1.Osredotočenost na običajni trg dela:** Poudarek je na iskanju redne, plačane zaposlitve.

**2.Ničelno izključevanje:** Vsi, ki želijo delati, so upravičeni do podpore, ne glede na zdravstveno stanje ali pretekle delovne izkušnje.

**3.Osredotočenost na želje uporabnikov storitev:** Uporabnikove preference, želje in ambicije so v središču procesa.

**4.Hitro iskanje zaposlitve:** Proces iskanja zaposlitve se začne takoj, brez dolgotrajnih usposabljanj.

**5.Integracija zavodov za zaposlovanje in zdravstvenih ustanov:** Sodelovanje med različnimi institucijami je ključno za uspeh.

Viri:

Drake R.E. (2020). Introduction to supported employment. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 29, e185, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000979>

Drake, R. E., Bond, G. R., & Becker, D. R. (2012). *Individual placement and support: An evidence-based approach to supported employment*. Oxford University Press.

**6.Osebno svetovanje o finančnih in drugih koristih:** Uporabnikom se svetuje o vseh vidikih zaposlitve.

**7.Ciljno usmerjen razvoj zaposlitve:** Proces je prilagojen posameznikovim ciljem in sposobnostim.

**8.Individualizirana, dolgoročna podpora:** Podpora je prilagojena posamezniku in traja toliko časa, kolikor je potrebno.

IPS metoda se je izkazala kot učinkovita ne glede na resnost diagnoze, stopnjo izobrazbe, socialno-kulturno ozadje, etnično pripadnost in delovno zgodovino (Campbell, Bond in Drake, 2011). Namesto obravnavanja posameznika kot pacienta, se IPS osredotoča na njegove kvalitete, prednosti in motivacijo.

### Implementacija IPS metode v Sloveniji

V Sloveniji je IPS metoda postala del podpornega zaposlovanja, ki omogoča različne oblike podpore na delovnem mestu, da zdravstvene težave posameznika čim manj ovirajo pri delu. Zaposlitev na običajnem trgu dela ponuja raznolike možnosti delovnih mest in s tem tudi izbiro, kar je ključnega pomena za uspešno vključevanje oseb z različnimi potrebami.

IPS model združuje storitve zaposlovanja in duševnega zdravja, kar omogoča celovit pristop k rehabilitaciji in dobrobiti posameznika. Kljub temu, da je bila metoda prvotno namenjena osebam s hudimi težavami v duševnem zdravju, se vse pogosteje ugotavlja, da bi bila primerna tudi za druge vrste invalidnosti, saj se prilagaja potrebam vsakega posameznika.



## SOCIALNA VKLJUČENOST

### *Klavdija Šumrada, programska direktorica enote družbe zaposlitvenega programa Socialna vključenost, strokovna delavka v programu Socialna vključenost*

Predstavljajmo si, da je svet ogromen vrt, kjer vsaka roža cveti na edinstven način s svojimi barvami in oblikami. Včasih pa so v tem vrtu rože, ki potrebujejo več nege in pozornosti, da bi zasijale v svoji lepoti. Zato si program Socialne vključenosti lahko predstavljamo kot skrbnega vrtnarja, ki poskrbi, da prav vsaka cvetlica najde svoje mesto pod soncem. Ta program je zasnovan kot varen in podporen prostor, kjer uporabniki, to so posamezniki, ki imajo težave v duševnem zdravju, lahko ponovno odkrijejo svoje talente, zgradijo zadovoljivo notranjo in zunanjo samopodobo ter ustvarijo nove vezi sami s seboj in okolico.

Program Socialne vključenosti je socialni program, ki je namenjen podpori in ohranjanju invalidovih delovnih sposobnosti. Poteka od ponedeljka do petka 8 ur dnevno in ponuja vrsto dejavnosti – od ustvarjalnih delavnic, kjer se uporabniki lahko izrazijo skozi umetnost, do športnih aktivnosti, s katerimi krepijo telo in duha.

Pogovorne skupine nudijo priložnost za deljenje izkušenj, kar spodbuja občutek pripadnosti in razumevanja. Vsaka aktivnost je skrbno zasnovana na način, da krepí in neguje duševno zdravje, hkrati pa spodbuja socialno interakcijo in povezanost. Toda to še ni vse. Program uporabnikom omogoča tudi opravljanje različnih del, ki jih ponujajo organizacije, s katerimi imamo sklenjene kooperantske pogodbe. V programu se tako izvajajo delovne vsebine; to so lažja in manj zahtevna dela, ki omogočajo, da uporabniki ohranjajo svoje delovne zmožnosti. Gre za preprosto sestavljanje plastičnih polizdelkov, ki z nadaljnjimi fazami izdelave postane v svetovnem merilu pomemben končni izdelek (npr. avtomobilska klima, pokrovi na sprejih ipd.), pakiranje, čiščenje, sezonska dela v kmetijstvu, izdelava izdelkov iz lesa in gline, izdelava pasjih povodcev in ovratnic.

Uporabniki za opravljeno delo na podlagi njihove prisotnosti in delovne uspešnosti prejmejo tudi simbolično nagrado v obliki finančnih sredstev, prav tako prejmejo nadomestilo za malico in povrnjene potne stroške, v kolikor nimajo brezplačnega javnega prevoza. Lokacije, kjer potekajo programi Socialne vključenosti so v Radovljici (enota ŠENTgor), Kranju (enota ŠENTk), Mariboru (enota ŠENTlent), Novem mestu (enota Novo mesto), Celju (enota ŠENTceleia), Trbovljah (enota ŠENTknap) in v Postojni (enota ŠENT Postojna). V ta program je trenutno vključenih 71 posameznikov.

Upravičenci programa Socialne vključenosti so invalidi, ki jim je Zavod RS za zaposlovanje na podlagi 34. člena Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov izdal odločbo o nezaposljivosti ter invalidi I. kategorije z odločbo Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije brez pravice do invalidske pokojnine po zakonu, ki ureja pokojninsko in invalidsko zavarovanje, ter osebe z motnjo v telesnem in duševnem razvoju, ki nimajo možnosti vključitve v ustrezne socialnovarstvene storitve.



Vključitev v program Socialne vključenosti je prostovoljna. V kolikor se po določenem času oceni, da se je uporabnikovo doseganje delovnih rezultatov bistveno spremenilo, lahko izvajalec programa socialne vključenosti ali uporabnik kadarkoli predlagata ponovno ocenjevanje delovnih rezultatov uporabnika in s tem se njegov delovni položaj lahko bistveno spremeni na bolje.

Program Socialne vključenosti je torej več kot le nabor opisanih dejavnosti, je proces, ki vsakemu uporabniku omogoča, da najde pot do dobrega počutja in izpolnitve. Tako kot cvetijo rože v svoji raznolikosti, tako tudi ta program omogoča vsakemu posamezniku, da zasije v svoji edinstveni lepoti, obkrožen s podporo, skrbjo in razumevanjem vseh, ki so vključeni v ta program: zaposleni v programu Socialne vključenosti, kooperanti, svojci in lokalna skupnost.

## PROGRAM SOCIALNA VKLJUČENOST IN DELO NA RAVNI POSAMEZNE ENOTE

### *Mojca Opara Bržan, strokovna delavka/delovna inštruktorica SV Postojna*

**V programu Socialne vključenosti sem zaposlena sedem let in še vedno me vsakič znova preseneti, ker širša populacija ne pozna tovrstnih programov ter imajo napačne predstave, kdo so naši uporabniki.**

Naši uporabniki so namreč osebe z odločbo o nezaposljivosti, ki mnogim predstavlja pravo zmedo ob razlagi; kako je lahko nekdo nezaposljiv in vendar dela, spet po drugi strani pa ni invalidsko upokojen. Na kratko lahko rečemo, da so v program Socialne vključenosti vključene tiste osebe, ki so težje zaposljive oziroma zaradi svoje invalidnosti ali motnje v telesnem in duševnem razvoju nimajo pravic vključevanja v druge oblike socialno varstvenih storitev.

Program Socialne vključenosti se deli na delovne in socialne vsebine. Omenjeni program uporabnikom nudi podporo pri ohranjanju njihovih delovnih sposobnosti kot tudi možnost razvijanja novih veščin. Program Socialne vključenosti je najprej usmerjen ravno v delovne vsebine, ki nam tudi omogočajo stik s potencialnimi delodajalci in kooperanti ter možnost dela v realnem delovnem okolju.



*V delavnici. (Foto: Klavdija Šumarada)*

Kooperantska dela uporabnikov se včasih izvajajo tudi v realnem delovnem okolju, najpogosteje pa v naših prostorih, kjer je delo v celoti popolnoma prilagojeno skupini in posamezniku, medtem, ko je v običajnem delovnem okolju potrebnega več prilagajanja in uporabniki izkusijo tudi malo drugačno dinamiko in širino delovnega okolja.

V naši enoti smo pred leti veliko del opravljali v tiskarni, kjer so nam omogočili poseben prostor za delo. Kljub temu je bila to vsakič zanimiva izkušnja, saj smo z zanimanjem opazovali, kako potekajo ostala dela v tiskarni, v knjigovoznici, na tiskarskih strojih, v skladišču in pri sami odpremi naših izdelkov na kamion in k naročniku.

Uporabniki so imeli še večjo potrditev, da so njihovi izdelki izdelani kvalitetno, jih nekdo uporablja in kar je najpomembnejše, da se njihovo delo ceni in so nekemu koristili in bili v pomoč. Vsak je rad cenjen in pohvaljen ter uživa občutek, da je pomemben v neki regiji.

Socialne vsebine so namenjene predvsem razvijanju socialnih spretnosti in krepitvi uporabnikove lastne vrednosti, vendar jih ne smemo zanemariti, saj so za naše uporabnike še kako pomembne. Uporabniki pogosto povedo, da se v programu počutijo sprejete, varne in bolj samozavestne, iz česar lahko sklepamo, da jim socialne vsebine pripomorejo, da osebnostno zrastejo ter pridobijo določeno samozavest, da zmorejo bolj suvereno zastopati svoje želje in stališča.

Kljub temu, da nas v lokalnem okolju dobro poznajo in lepo sprejemajo, je prav da se vsak od nas zaveda odgovornosti do vseh ranljivih skupin v družbi in vsak po svojih močeh doda svoj košček k temu mozaiku.

Bodimo strpni in odprti do vseh, predvsem pa svoje otroke že v otroštvu vzgajamo v osebe, ki bodo znale sprejemati osebe z vsemi svojimi specifikami in brez neprimernih označb, ki se jih marsikateri odrasli prepogosto poslužujejo. Menim, da bi bilo potrebno več delati na tem, da bi vrtci, osnovne in srednje šole bolj sodelovali z različnimi programi in institucijami s področja sociale in bi s tem lažje zabrisali meje med ranljivimi skupinami.

## PERSON FIRST: KLJUČNE LEKCIJE IN PRIPOROČILA

*Ides Nicaise, Luigi Leonori, Eveline Teppers et al. (ed.), April 2024*

*Koordinator: Luigi Leonori*

Person First je projekt Erasmus+, ki ga koordinira SMES Europa (mreža organizacij specializirana za storitve duševnega zdravja za brezdomce) s partnerskimi organizacijami iz 9 držav (vključno z osebjem služb za brezdomce in znanstveno podporo HIVA-KU Leuven).

Cilj projekta je oblikovati strategije in dobre prakse za izboljšanje dostopa brezdomcev do storitev in te storitve bolje prilagodijo njihovim potrebam – zlasti glede duševnega zdravja.

Poleg izvajanja raziskovalne raziskave v sodelovanju z 60 subjekti, so bili v okviru projekta organizirani štiri ogledi dobrih praks mest Riga, Ljubljana, Helsinki in Atene, skupaj s tematskimi spletnimi seminarji, namenjenimi širšemu občinstvu.

Izraz »Person first« se nanaša na pristop Housing First, ki je trenutno pri vrhu dnevnega reda politike glede brezdomstva.

Izkušnje projekta Person First imajo posledice za politiko in prakso, od evropske do lokalne ravni. Posebna pozornost je namenjena tudi vlogi poklicnega izobraževanja in usposabljanja.

### **Ključne lekcije**

Povprečen brezdomec ne obstaja: brezdomno prebivalstvo je izjemno raznoliko. Vključuje marginalizirane revne ljudi, (nedokumentirane) migrante, nekdanje prestornike, ženske, ki bežijo pred nasiljem, posameznike, ki se borijo z odvisnostjo od substanc, mlade z duševnimi težavami, psihiatrične bolnike in druge. Ta raznolikost zahteva prilagodljivo in celovito ponudbo storitev, ki deluje v omrežjih in/ali pod okriljem velikih organizacij.

Večina brezdomcev ima potrebe na področju (a) socialne pomoči, (b) fizičnega in duševnega zdravstvenega varstva, (c) stanovanja in (d) rehabilitacije v delo in aktivnega državljanstva. Storitve v zvezi s temi štirimi „stebri“ je treba čim bolj integrirati na lokalni ravni. Model Person first vključuje tudi močan poudarek na osebno osredotočenem pristopu, ki daje prednost glasovom brezdomcev, prilagaja storitve njihovim posebnim potrebam in zahteva njihovo aktivno udeležbo.

### **Zaposlitev in socialna rehabilitacija**

Brezdomec, tako kot vsak človek, želi aktivno sodelovati v družbi z delom ali drugimi smiselnimi družbenimi aktivnostmi. Za tiste, ki so marginalizirani, npr. zaradi zdravstvenih omejitev, je ponovna povezava s svetom

dela lahko zahtevna pot. Dejavnosti s skrajšanim delovnim časom in prožne dejavnosti, ki ustvarjajo dohodek, kot je prodaja uličnih revij ali ročnih del, so lahko ustrezna odskočna deska k stabilnejši zaposlitvi, pod pogojem, da davčni predpisi in predpisi o socialni varnosti tolerirajo takšne neformalne dejavnosti. Socialna podjetja imajo tudi ključno vlogo pri zagotavljanju zaposlovanja po meri in so mostovi do redne zaposlitve.



*Foto: Nina Brodnik*

Prostovoljno delo (povezano z dostojno socialno zaščito) je lahko manj privlačno s finančnega vidika, a pogosto bolj privlačno pri uresničevanju latentnih funkcij dela (krepitev državljanskega občutka, vključevanje v družbeno življenje, samouresničevanje), ne da bi povzročali stres ranljivim posameznikom.

## KO IMAMO KROMPIR

### Luka Mrak, svetoalec I, Terensko delo z uporabniki prepovedanih drog

Kako neverjetno se včasih iztečejo stvari, so bili vtisi številnih, ki smo v avgustu sodelovali pri pobiranju krompirja v gornjem Posočju.

V začetku avgusta smo na »hišnem sestanku«, ki jih redno pripravljamo v *Dnevnem centru za uporabnike prepovedanih drog* vsak ponedeljek ob 11. uri, poleg običajnih vsebin, ki so večinoma povezane s programskimi aktivnostmi, med drugim obravnavali tudi pobudo skupine uporabnikov, ki so svoj čas želeli nameniti delu na kateri od okoliških kmetij.

Ker nam v vročem poletnem obdobju misli same po sebi zaposlujejo predvsem ideje, kako čim učinkoviteje ohladiti svoja razgreta telesa ob okoliških rekah, je predlog s strani peščice obiskovalcev tako pri zaposlenih, kot nekaterih drugih na sestanku prisotnih uporabnikih, pospremilo začudenje. Slednje je bilo še toliko večje, saj je v teh dneh vztrajal vročinski val s povprečjem okoli 35 stopinj Celzija. Dela željni uporabniki so na sestanku prosili, če se lahko pozanimamo, ali na okoliških kmetijah potrebujejo kaj pridnih rok pri pospravljanju pridelkov ali kakšnih drugih kmečkih opravilih. V zameno so si zaželeli predvsem gostoljubje ter morda nekaj malega pridelka, ki bi ga uporabili za pripravo kosil v *Dnevnem centru*. In kot bi usoda hotela, nas je eden od uporabnikov, ki smo ga terenski delavci obiskali še taisti teden prosil, če lahko preverimo, ali bi želel kdo izmed uporabnikov pomagati pri pobiranju krompirja. Kot je dejal sam, žal ne more ponuditi plačila, ponudi pa lahko njivo v senci, nekaj malega hrane in nekaj več pijače ter svojo (preverjeno) prijazno gostoljubje. »Sekira je padla v med«.

Hitro je stekla organizacija, ki so jo v veliki večini prevzeli uporabniki sami. Zaposleni iz programa *Terensko delo* smo praktično zgolj organizirali prevoz, ob tem pa smo večinoma, tudi na podlagi preteklih izkušenj, ohranjali določeno zdravo mero skepse ali bodo uporabniki na dan odhoda dejansko izpeljali zastavljen ter dokaj ambiciozen delovni načrt. Vse je potekalo natanko tako, kot so si zastavili, manjkalo ni niti eden, ki je obljubil udeležbo pri delu. Še več, uporabniki so zapolnili vse možne sedeže v avtomobilih, dela so se udeležili tudi nekateri, ki tovrstnih izkušenj do takrat niso imeli ter odhoda prej niso načrtovali.

Ko smo se pripeljali na kraj dogodka, idilično posest ob zgornjem delu reke Soče, je star rdeč traktor – IMT 539, že brnel in dajal znake, da vendarle še ni za odpis. Za seboj je imel priklopljen ročni plug za pobiranje krompirja,

lastnik in še eden izmed pobiralcev pa sta v senci dreves že pripravila mizo, ki je bila namenjena počitku in krepčilu. Vzdušje je bilo nadvse prijetno kljub dejstvu, da je sonce visoko nad nami že razkazovalo, da tudi tokrat ne bo odstopalo od vročinskih rekordov. Po tem, ko so se pobiralci med seboj seznanili, se ob dobro obloženi mizi okrepčali ter primerno hidrirali, so kmalu prešli na vsebine povezane z delom ter zavihali rokave oz. natančneje – v primeru moških članov, odvrgli zgornje majice ter naredi klobuke, ženske (mimogrede so bile prisotne kar tri), pa prav tako primerno opremile za delo v vročini.



Veselo na delo. (Foto: Luka Mrak)

Ko sva se s sodelavcem iz programa *Terensko delo* okoli 15. ure vrnila s terena v Bovcu, sva na »delovišču« ugotovila lično pospravljen nivo, pred njo pa je zajetno količino pobranega krompirja. Pobiralci so bili prešernega razpoloženja, saj so z delom uspešno zaključili, ter se ravnokar vrnili s pet minut oddaljene plaže pri reki Soči, v kateri se je večina dodobra osvežila, ali pa vsaj sprala prepotene in od zemlje nečiste okončine.

Razpoloženja ni pokvarilo niti dejstvo, da je eden izmed pobiralcev med plavanjem v reki pozabil, da ima na glavi očala, za katera so si vsi kasneje prizadevali, da bi jih našli, vendar jih je Soča najbrž že zdavnaj odnesla in morda v nižjih delih proti Tolminu že razveselila katerega izmed ključnih kopalcev.

Kmalu zatem, ko smo v celoti pospravili za seboj, smo se z vrečami krompirja, ki jih je gostitelj dobrodušno ter izdatno odstopil vsakemu, ki si je krompirja želel, zadovoljni ter hkrati nekoliko utrujeni posedli v avtomobile in odpeljali k izhodiščnim točkam.

Ob prijetni izkušnji pobiranja krompirja, ki za večino izmed nas ni vsakdanja pa je bil izplen še bogatejši: ugotovili smo, da grejo stvari lahko tudi točno po planu, kar v programih zmanjševanja škode ni običajno; udeleženci

smo se še bolje spoznali med seboj, se povezali in hvale drug drugega ni zmanjkalo tudi v naslednjih dneh; pojedli in popili smo vse kar smo prinesli s seboj in nihče ni ostal lačen, žejen ali pretirano sit; udeleženci so se dogovorili za ponovno druženje na lokaciji, saj je biti sam velika obremenitev za duševno zdravje; nekateri izmed pobiralcev so se povezali in dogovorili, da z delovno vneto nadaljujejo in se udeležijo prihajajoče trgatve, kjer bodo delo opravljali proti plačilu.

Ali bi lahko bil zaključek še boljši? Morda, v kolikor bi tovrstne zgodbe prešle meja programov zmanjševanja škode in razbile nekaj predsodkov o uporabnikih prepovedanih drog tudi širše v skupnosti. Do takrat nam ostanejo dragocene izkušnje, doživetje in zadovoljstvo predvsem med nami in s samimi seboj, zraven pa ne pozabimo na krompir, ki ga letos očitno imamo.



Zaslužena osvežitev. (Foto: Miha Palir)



Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge



Počnite stvari, ki vas veselijo

## NOVA ZNANJA, NOV POKLIC

### Andreja Štepec, predsednica Sveta uporabnikov ŠENT, svetovalka II, program Socialno zagovorništvo

Tekom življenja sem opravljala kar nekaj poklicev. Za večino izmed njih sem se usposobila sama in sicer preko tečajev, usposabljanj in literature. Seveda so mi dodatna znanja prinesli tudi izzivi s katerimi sem se srečevala tekom dela, ki sem ga opravljala.

Od veterinarskega tehnika, inženirke živilske tehnologije, mlade raziskovalke do vrstniške zagovornice in pomočnice, vse to je moja karierna pot. Magistrskega študija zaradi težav v duševnem zdravju nisem uspela zaključiti. Če pomislim nazaj, so se moje težave pričele že prej, stresno delo pa je le pripomoglo k poslabšanju stanja.

Zdravstveno stanje oziroma depresija se mi je tako poslabšala, da sem morala v bolnišnico. Tedaj sem mislila, da bom celo življenje prebila tam, saj o težavah v duševnem zdravju nisem vedela prav ničesar. V stanju, kot sem bila, mi je resno težavo predstavljalo napisati že par vrstic na računalnik, kaj šele, da bi razmišljala o redni zaposlitvi.



Andreja Štepec. (Foto: Lara Škalič)

Ko se mi je stanje nekoliko popravilo, sem se sama naučila oblikovati spletne strani. Kmalu nato sem se na ŠENT-u vključila v program zaposlitvene rehabilitacije, kamor me je napotila moja psihiatrinja prof. dr. Vesna Švab. Zaposlitveno rehabilitacijo sta, tedaj še v okviru ŠENT-a, vodili mag. Jana Ponikvar in Lea Jakič Hiti, ki sta sedaj zaposleni na ŠENTPRIMI. Sprva sem delo opravljala na posestvu Razori, ki ga je ŠENT tedaj imel v najemu, po 14 dneh pa sem pričela z delom v takratni pisarni za izobra-

ževanja, projekte in informiranje, kjer sem urejala našo spletno stran ter pomagala pri organizaciji izobraževanja in drugih dogodkov. Po zaposlitveni rehabilitaciji so mi na ŠENT-u ponudili tudi redno zaposlitev.

Kot oseba s težavami v duševnem zdravju sem tedaj začela o težavah z duševnim zdravjem in premagovanju letih ozaveščati širšo javnost, na izobraževanjih poučevala druge osebe s težavami v duševnem zdravju, socialne delavce in medicinsko osebje. Po njihovih odzivih jim je to prineslo nova znanja, predvsem pa nov pogled na težave v duševnem zdravju in zavedanje, kako pomembne so naše življenjske izkušnje o tem, kako smo kljub temu zmogli in smo uspešni v življenju.

To je moje delo tudi sedaj, ko na ŠENT-u delam kot vrstniška zagovornica in vrstniška podpornica v pisarni za socialno zagovorništvo. Iz lastnih izkušenj skupaj z osebo delujem na tem, da doseže pravice, ki ji pripadajo, oziroma skupaj iščeva in preizkušava poti za reševanje stisk in okrevanje. Okrevanje pa pomeni, da lahko kljub težavam živimo čim bolj polno in osrečujoče življenje. Ker menim, da mora biti vrstniški podpornik ali zagovornik za svoje delo usposobljen, sem opravila usposabljanje za zastopnika pravic oseb s težavami v duševnem zdravju, kasneje pa še izpit za strokovno delavko na področju socialnega varstva s področja zagovorništva. Hkrati se vseskozi izobražujem preko tuje literature in sodelujem v mednarodnih projektih s področja zagovorništva.

Moje delo je pestro in polno izzivov. Lahko rečem, da boljšega poklica ne bi mogla izbrati, kljub temu, da me je vanj pripeljala huda življenjska izkušnja težav v duševnem zdravju. V sedanji službi sem spoznala tudi ogromno dobrih ljudi, oseb, ki z mano delijo lastne izkušnje z boleznijo in sodelavcev, ki so meni in drugim vedno pripravljeni nuditi podporo, hkrati pa nas imajo za sebi enake, brez pokroviteljskega odnosa. Kot sem dejala na 30. obletnici ŠENT-a: »V čast mi je, da svoj čas lahko preživljam z vami.«

*P.S: Konec leta bom obeležila okroglo obletnico 20 let zaposlitve na ŠENT-u.*

## POGOVORNA SKUPINA

Ana Šalamun, DC Maribor

**Po poklicu sem diplomirana socialna delavka, kar je pridobljen naziv po zaključenem šolanju na takratni Visoki šoli za socialno delo, danes je to Fakulteta za socialno delo.**

Gre za izobrazbo, ki se osredotoča na ljudi, skupine ljudi, družbene probleme, na posameznike, družine, otroke in starejše, na vse ljudi in na njihove težave. Prav težko je verjeti, da je socialno delo tako obsežno, ker se tiče prav vseh ljudi, saj ni človeka, ki ne bi imel problemov. Šola si je zadala zahteven cilj, da bo usposobila kader, ki bo znal odgovoriti na težave vsem ljudem, kar je v bistvu iluzija.

Hvala bogu, da sem oseba, ki svoje življenjske izzive sprejema z odprtimi rokami, z optimizmom in se na nek način pogumno (morda naivno) spoprijema z vsem, kar nosi poklicna pot.

Po končanem študiju (leta 2000) sem se isto leto zaposlila v Centru za socialno delo, v katerem sem zaposlena kontinuirano že 22 let. Na začetku sem ugotovila, da še zdaleč nimam dovolj znanj in izkušenj, da bi lahko ljudi razumela in vodila pogovore tako, da bi prihajalo do pozitivnih sprememb. Zato sem se vpisala na podiplomski študij na Fakulteti za družbene vede in ga zaključila kot magistrica znanosti iz Sociologije – socialnega dela v skopnosti.

Ugotovitev, da tudi po končanem podiplomskem študiju vse uradno pridobljeno znanje še zdaleč ni dovolj, da lahko resnično razumeš ljudi, je v meni žarela vse močnejše in močnejše.

Kaj je tisto, na čemer naj delam, kaj lahko izboljšam, kako se resnično približati ljudem, jih razumeti, me žene še danes, vsa ta vprašanja, me ženejo še danes.

Sem mati dveh deklet, od katerih mi je v varstvo podarjena prav posebna deklica, ki me vedno znova uči tega, kaj resnično šteje v življenju.

Vse bolj se zavedam, da je vse minljivo in da pehanje za denarjem, poslovnim uspehom, kariero, ne prinaša osebnega miru in zadovoljstva. Nasprotno od tega prav posebno pozornost namenjam odnosom z ljudmi, ki me obkrožajo in mi dajejo edinstvene priložnosti za nova spoznanja. Eno takšnih spoznanj je, da je toliko različnosti med ljudmi pa vendar vsi sestavljamo eno celoto.

Eno takšno celoto smo skupaj sestavili na ŠENT-u, v kateri sodelujemo že več kot tri leta. Najprej ste me povabili kot predstavnico državne institucije, ki bo razložila, zakaj ŠENT-ovci ne morejo priti do več denarja oziroma kako naj pridejo do več denarja. Skozi spoznavanje in po-

govore pa smo skupaj ugotovili, da v bistvu to ni pravo vprašanje, ki prinaša zadovoljstvo.

Pravo vprašanje je, kako lahko skupaj in vsak posamezno prispevamo k lastni dobrobiti in k dobrobiti drug drugega. In to je bistvo vseh pogovornih uric, ki smo jih imeli do sedaj.

Srčno upam, da člani skupine čutijo mojo naklonjenost do njih in mojo namero, koristiti drugim. Sama sem svojo jezo, nemoč in občutek, da sem žrtev življenja preobrazila v veliko bolj pozitivno silo s pomočjo teka. Sprva je šlo za kratke 30 minutne pohode, ki so se z vztrajnostjo spremenili v treninge teka na dolge proge. Z načrtnim treningom gibanja telesa se je začelo novo poglavje v mojem življenju; postala sem navdušena tekačica. Kilometri, ki sem jih pretekla, so pretopili vse slabe občutke v veselje do vsega.

Moj poklic ni naključje. Sprva se je že zdelo tako, da človek pač nekaj mora početi v življenju in da sem slučajno pristala tu kjer sem. Sedaj pa verjamem, da je ravno to kar delam, tisto poslanstvo, ki mi je namenjeno. Ljudem povedati in pokazati, da so možne spremembe in da nam je lahko vsem bolje že sedaj, da se lahko veselimo sedanjega trenutka ne glede na to, kakšen je. Saj to, kakšen je ta trenutek, je naša odločitev. Naša izbira. Kajti tudi biti srečen je izbira. Samo da to zelo težko razumemo, ker ves čas razmišljamo o drugih in o okoliščinah.

Vedno se je dobro vprašati, kaj lahko naredim, če ne morem spremeniti okoliščin, na kaj se naj osredotočim, da bo zame boljše...

Študij se je osredotočal na načine, kako pomagati ljudem. Kako jih spoštovati, videti, razumeti, slišati. Vendar mi študij ni dal bistvenega; da moraš najprej ta dejstva vzpostaviti v odnosu do sebe.

Zato sem še posebej hvaležna za vse ljudi, ki jih srečujem na svoji poklicni poti, saj mi vedno znova dajo priložnost, da se boljše spoznam.

Hvala vsem članom skupine na ŠENT-u za globoko zaupanje in spoštovanje, ki ga uživam v skupini. In hvala za toliko priložnosti, da se spoznavamo, drug drugega in sami sebe.

## UTRINKI IZ NOVEGA MESTA

*Sabina Kmetič, svetovalka I, DC Novo mesto*

Prva polovica leta je za nami, s tem pa tudi kar nekaj zanimivih dogodkov in pestrih delavnic v DC Novo mesto. V našem dnevnem centru radi ustvarjamo, se učimo, hodimo na daljše sprehode in dogodke po mestu. Naj jih predstavimo nekaj....

Smo veliki ljubitelji kave in čaja, zato smo si s pomočjo prostovoljke Ljube, ki nas je naučila tehnike »rag rug«, izdelali podstavke za vročo posodo. Delavnice smo imeli dvakrat mesečno in nastali so praktični izdelki. Ustvarjali smo tudi obeske za ključe in nastali so naslednji izdelki...



*Podstavki za vročo posodo. (Foto: Sabina Kmetič)*

Na povabilo novomeške knjižnice smo imeli predavanje ekološkega čebelarja. Knjižnica Mirana Jarca postavlja ekološko doživljajsko pot in postavitev čebeljih panjev v Parku Rastoče knjige ob knjižnici. ŠENT-ovci smo bili povabljeni na ogled 3D model slovenske avtohtone kranjske čebele – čebele velikanke. Gospod Franc K., ekološki čebelar nam je predstavil vse o svojem delu in o kranjski čebeli. Imeli smo veliko vprašanj, saj imamo med člani tudi čebelarja. Predavanje smo zaključili s sklepom kako pomembno je skrbeti za okolje in s tem za čebele.

Sklenili smo, da vsak, ki ima doma možnost, posadi medovito rastlino. Za konec smo se še posladkali z dobrotami iz panja in tudi kupili domač ekološki med.



*Delavnica izdelovanja obeskov. (Foto: Sabina Kmetič)*

Z veseljem se kam odpravimo, če je le priložnost. Tokrat smo skozi potopise malo »potovali«  
po svetu. Naša prostovoljka Nene nas je s predstavitvami iz svojih potovanj popeljala v Indonezijo, Albanijo, Makedonijo ...



*Potopisno predavanje. (Foto: Sabina Kmetič)*



Lokacija našega dnevnega centra je odlično izhodišče za daljše sprehode oz. pohode. Tako imamo navadno četrte rezervirane za delavnico »10.000 korakov«, kjer poleg hoje izvajamo tudi dihalne in sprostitvene tehnike v naravi. S številom korakov se ne obremenjujemo preveč - naš cilj je »narediti nekaj zase«.



Pohod Mali Orehek-Dolž. (Foto: Sabina Kmetič)



Šah in skoraj 100 let stare igralne karte.  
(Foto: Sabina Kmetič)

Dodana vrednost delavnic pa je, ko kdo od udeležencev preseneti in prinese stare, zanimive stvari povezane s temo. Na delavnici »Igrače skozi čas« smo imeli možnost občudovati vsaj 100 let star šah in igralne karte, ki jih je prinesel pokazat dolgoletni član.

## MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

### Dorotea Žigon, svetovalka I, DC Koper

V Dnevnem centru Koper smo spoznali ga. Iđi. Prebiva v domu za starejše in svoj čas porabi za izdelavo lutk. Večina lutk je nastalo v času korone. Naša gospa ne pozna prostega časa. Njeno življenje ni bilo lahko in naučilo jo je neumornosti.

Za krajši čas smo lahko njene lutke razstavili v naših prostorih za ogled za širšo javnost. Ker pa se pod isto streho nahaja dnevni center za starejše, smo predvsem njim z lutkami polepšali dneve. Veseli smo bili sodelovanja.



Družina lutk in ga. Iđi. (Foto: Dorotea Žigon)

## ŠPORTNO IN ZABAVNO

### *Maruša Binder Lesar, svetovalka II, DC Ljubljana*

Vzporedno z Olimpijskimi igrami v Parizu smo se tudi mi v Ljubljani merili v balinanju, badmintonu in lokostrelstvu.

Za konec Olimpijskih iger smo našim obiskovalcem DC Ljubljana pripravili kviz, ki je potekal v Tivoliju z osvojenimi francoskimi besedami in sicer na temo poznavanje Francije in Olimpijskih iger v Parizu. Kviz je bil zanimiv in rešili so ga prenetljivo dobro. Bravo naši!



ŠENT-ove olimpijske igre in športni rekviziti. (Foto: Maruša Binder Lesar)

## VKLJUČEVANJE RANLJIVIH SKUPIN V DELO

### *Larisa Safran, svetovalka I, DC Radlje ob Dravi*

Če želimo spodbuditi enakopravno zaposlovanje ranljivih skupin, je potrebno povečati njihovo zaposljivost, razviti dejavnosti, ki pospešujejo pridobivanje spretnosti in znanj.

Izključenost s trga dela je namreč povezana tudi s problematiko odnosa in pomanjkanja informacij. Pogoj za zaposlovanje ranljivih skupin je prepoznavanje njihovih potreb in sposobnosti. Ne le tistega, kar potrebujejo za enakopravno vključevanje v delo in življenje, ampak tudi tistega, kar s svojim delom lahko ponudijo sebi, svoji družini in širšemu družbenemu okolju.

Za ranljive skupine je zelo pomembno, da so vključeni v delo, saj so s tem del socialne mreže, počutijo se koristne in sprejete, vključene v družbo. S tem jim je omogočeno izboljšanje kakovosti življenja.

## RAZMIŠLJANJA O ŠENTU IN O DELU

### *Vesna Špuraj, DC Radlje ob Dravi*

Meni je na ŠENT-u zelo lepo. Edino to je, da nimamo več kuhinje, da bi lahko kuhali. Bila sem zaposlena v desetih gostilnah, v petih trgovinah, bila sem akviziterka. Delala sem na tržnici. Zelo bi rada še delala, vendar mi je vse bilo onemogočeno. Zelo se veselim kakšnega priložnostnega dela.

### *Vasilij Dietner, DC Radlje ob Dravi*

Na ŠENT-u imam dostop do interneta. Zelo mi je všeč. Želim si le, da bi imeli kakšen prigrizek več na voljo.

## DELODAJALEC IN DELAVEC Z ZAZDRAVLJENO BIPOLARNO MOTNJO - KONFLIKTNO RAZMERJE

*Radovan Lango, univ. dipl. prav., DC Ajdovščina*

Leto in pol po odpustu iz Psihiatrične bolnišnice Idrija, kjer sem se zdravil za bipolarno motnjo, poleti leta 2006 pri mojih 50.letih, je delniška družba, kjer sem bil zaposlen kot vodja pravne službe, to službo ukinila.

Izgubil sem status vodje, razporedili so me v kadrovsko službo na delovno mesto pravnega svetovalca.

V letu 2007 sem bil razporejen v hčerinsko invalidsko družbo na isto delovno mesto, dejansko pa mi strokovnega dela niso omogočili, da ne rečem, ga prepovedali.



Radovan Lango. (osebni arhiv)

Naslednje leto je invalidska komisija ugotovila, da sem sposoben opravljati delo pravnega svetovalca za štiri ure, za štiri ure so me upokojili. A delodajalec mi tega dela tudi poslej ni omogočal, kar je trajalo do leta 2012, ko so me odpustili. Tri leta sem vedril na Zavodu za zaposlovanje, nakar so me dokončno upokojili.

Seveda sem bil prizadet. Doživljal sem mobing – onemogočanje dela in nisem imel nobenega opravka

več s strankami in sodelavci bivše službe in drugimi. Postal sem persona non grata, neznana oseba.

Dodelili mi niso nobenega strokovnega dela, občasno le preprosta dela, za katera zadošča pet razredov osnovne šole. Popolna degradacija. Onemogočanje dela me ni dotolklo. Pričel sem se ukvarjati z dejavnostmi, ki so me veselile. Prebral sem veliko literature s področja upravne znanosti, t. j. znanosti o javni upravi in v tem okviru posebej s psihologijo in sociologijo organizacije, vse o uradništvu.

Do delodajalca sem razvil distanco. Bival sem v svetu strokovne literature in nihče te ne more ponižati, če se sam ne ponižuješ. Ohranil sem samozavest in strokovno kondicijo, ponos, da sem, kar sem. Nihče mi ne more vzeti pridobljenega znanja in izkušenj, tega sem se zelo dobro zavedal.

Nesporno je bilo znanje delodajalca in kadrovske službe, kaj je to motnja razpoloženja, pičlo ali pa so to počeli povsem naklepno z neko privošljivo zlobo. Rezultat je bil enak – onemogočanje dela.

Omenjene dogodke sem si zelo dobro zapomnil, bili so velika življenjska izkušnja.



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjujte se zdravo



Bodite telesno aktivni

### 10 KORAKOV DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge



Počnite stvari, ki vas veselijo

## KAKO SE VKLUČIM V DELO?

### *B.M., zaposlen v Zavod-u Dlan*

**Zaposlen sem v zaposlitvenem centru Dlan, ki je namenjen težje zaposljivim ljudem.**

Zdi se mi pomembno, da v zavodu ni pritiska kot v drugih službah. Všeč mi je, da delam na področju, kjer sem najmočnejši npr. komuniciranje s strankami, nabava robe itd... Važno je, da se s sodelavci razumemo ter, da vsak opravlja delo, ki ga najbolj obvlada. Pomembno je, da se počutim koristnega ter skupaj s sodelavci prispevam za dobrobit zavoda.

Veliko mi pomeni, da mi teče delovna doba kot ostalim zaposlenim. Zato se mi zdi v redu, da so zaposlitveni centri namenjeni ljudem, ki ne morejo delat v zunanjem okolju, da hodijo v službo in se počutijo koristne ter zavedanje, da jaz in moji sodelavci zmoremo kljub omejitvam, ki jih imamo.

Včasih me potre, ko vidim, da česa ne morem narediti oziroma da sodelavci obvladajo, a se nato zavem, da sem na drugih področjih uspešen. Pomembno je tudi zavedanje, da moramo za obstoj zavoda zaslužiti tudi sami. Ker delam v zaposlitvenem centru, kjer je natančnost pri delu in spretnost zelo pomembna, se nam zdi važno, da je stranka zadovoljna, ko ji predamo naročen izdelek, saj nam to da dodaten elana za naprej.



*Pakiranje herbiranega lista Stare trte v okvirju. (Foto: Anton Juršič, Zavod Dlan)*

## RAZMISLEK O DELU

### *Anja Marc, svetovalka II, DC za uporabnike prepovedanih drog Nova Gorica; povzela odzive uporabnikov Dnevnega centra*

**Vsi poznamo rek, da delo krepi človeka. Vsak od nas pa tudi pozna občutek, ko se težko spravimo k delu, ko nimamo zagona, motivacije.**

Naši uporabniki so povedali, da na vključevanje v delo vpliva več stvari in sicer počutje, odnosi, motivacija in priložnost. Nekaterim delo pomeni veselje, drugim muko, tretjim obveznost. Mnenja so si različna. Predvsem pa so različne tudi izkušnje in sicer od najzgodnejšega obdobja dalje. Kljub vsej pestrosti mnenj, smo tekom meseca prišli do skupnega zaključka in sicer, da nam delo ponudi zadovoljstvo in ponos. V nas vzbudi pozitivne občutke, kljub temu, da je začetni delati včasih izziv in samo delo lahko včasih zelo težavno.

## IZSEKI IZ DNEVNIKA OSEBE V ZAPOSLOTVENI REHABILITACIJI

### Anonimna, rehabilitantka s ŠENTPRIME

#### *(po skupini v okviru zaposlitvene rehabilitacije)*

»... Naša skupina mi je zelo všeč. Fantje so carji. Oni so me prepričali, da sem si le uredila rdečo kartico, ki mi odpira vsa vrata javnega prevoza...Hvala, ker me čuvate ... Kar se tiče zaposlitve, doživljam nekako nervozo, ker pač težko razumem, da se svet ne premika z mojo hitrostjo ... Razmišljam tudi o tem, da nikoli več ne bom zaposlena. In se mi niti ta ideja ne zdi več tako strašna. Prej tolažilna, ker hočem imeti nek urejen status. Neko sidro, okoli katerega gradim. Nočem biti na zavodu. Grozen filing ...«

#### *(po povabilu na ogled delovnega mesta v hotelu)*

»...Nekako se na novo sestavljam, a glede zaposlitve imam totalni black out. Ne vem več, kaj bi delala. Vse in nič. Nimam pa več tiste neke krivde, ker tudi če samo diham, sem koristna za svet. Nisem nič dolžna. Vse delam samo z veseljem ali pa nič, s čimer ni nič narobe. Pridem v petek na sestanek v hotel. Najprej sem pomislila, da bi skrbelo za rože. Ampak nisem tako fizično močna, da bi to zmogla. Iščejo poti. Nestrpna in prehitra sem pa še vedno...«



Foto: Alessandra Olianias

#### *(po sestanku v hotelu)*

»...Preučila sem njihove lokacije. Preden sem štartala iz Sevnice na Obalo, sem preučila Zemljo, kje bi mi bilo dovolj udobno, varno in toplo. Izbrala sem Mallorco in Tenerife. Sanjala sem o Los Rocques v Venezueli, kamor

grem v Gvatemalo pogledat vulkan Fuego. Misel na delo v tem hotelu mi aktivira vsa čustva, pred katerimi me svarite strokovnjaki. A jaz jim dovolim, da pride vse, in nezaslišane rešitve me tolažijo. V smislu, kaj vse lahko naredim narobe. Večina ljudi, s katerimi pridem v stik, me prepričuje, da sem normalna, ma, me njihovo mnenje ne zanima, če njih ne gledam kot normalne ...

To je etapni cilj. Bolj kot mi je všeč, dlje časa tam ostanim. Vedno si želim in verjamem, da za vedno ... Tale mala službica bo ravno pravi trening, da vidim, kje sem in kako sem. Hvala vam za podporo...«

#### *(po tednu dni usposabljanja)*

»... Kolektiv obvladam. Balkanci smo že skoraj vsi, jutri pride še Črnogorec. Posebej me je pohvalil glavni kuhar, da še ni videl, da bi kdo prvi dan kar vse znal. Tudi moje ideje o optimizaciji so mu všeč, pravi, da rabijo tak svež veter, kot sem jaz, da dvignem energijo. Ker res, ko odprem usta, jaz se samo smejim in ne počutim se, da bi me kdo zaradi tega nazaj držal, ampak me še spodbujajo, naj bom pač sproščena, da bo vsem lažje. Z gosti nimam problemov, se jih ne bojim in z veseljem iščem neke žličke ali prtičke ali kar že hočejo. Utrujena sem bila proti koncu, tako da sem pozabljala, katero mizo čistim, sem si pač označevala s krpicami in sem se znašla... V dvigalu naletim na vodjo vzdrževanja. Tip čist živčen, ker ga telefon nekaj zafrkava in hoče updatat. In je resen problem, ker imamo neko notranjo aplikacijo, preko katere poteka komunikacija. Ena mi je pokazala urnike. In vidim tam svoje ime.... Če želim, lahko ostanem dlje, ampak ne morem. Sicer danes nisem tako utrujena kot včeraj, spim slabo, jem premalo. Ni me pa več strah. In vsakemu povem iskreno, da sem tukaj pač pod posebnimi pogoji, da nisem redno zaposlena. Ma se ne zapletamo niti ne komplicirajo sodelavci, veseli so, da sem sploh tam. Kuhar pravi, da rabijo enega takega, ki bi dodajal energijo. Tako se tudi počutim že celo življenje. In zdaj čutim pripadnost kolektivu...«

#### *(se nadaljuje)*

10 KORAKOV



DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

## SAGA O DELU

### Lidija Maričič, DC Ljubljana

**Vedno sem razmišljala, kje je center za čustvovanje. Ali je ta v možganih ali v srcu?**

Prepričana sem, da je naše čustveno odzivanje najbrž v srcu. Ko sem bila zelo čustveno prizadeta, me ni bolela glava, temveč me je zelo stikalo pri srcu. To seveda ni noben relevanten dokaz, ampak le moje domnevanje.

Ko sem meditirala, sem videla v srcu črno piko, ki je bila kot središče atoma. Okoli nje pa so bila, kot elektroni pri atomu, ujeta v orbito življenja različna čustva kot je ljubezen, empatija, žalost ... Ti elektroni, so se vrteli zelo, zelo hitro. Najbolj hitri so bili tisti, ki so zastopali potrebo po delu. Kajti delo in zaposlitev sta zelo pomembna za čustveno stabilnost in zdravje. Ta potreba uravnovesi gibanje ostalih elektronov, saj z delom lahko dobimo prijatelje, prikrijemo žalost, osmislimo življenje in smo neznansko srečni, ko dobimo za delo plačilo. Lahko v obliki denarja, lepe besede ali kaki drugi materialni ali nematerialni dobrini. Že lepa beseda je včasih dovolj.

Zaposlitev v službi ali doma nam pomaga do samorealizacije in pozitivne samopodobe. Pa vendar duševni bolniki težko pridemo do redne zaposlitve, kajti bolniško potrdilo izda našo skrivnost. Žal ne moremo delati kot ostali ljudje ampak lahko opravljamo delo, ki je prilagojeno našim zmožnostim (z več odmori, mogoče ne vsak dan, ne za polni delavni čas, ne v sodelovanju z ostalimi bolniki), žal so to le lepe sanje.

Ko sem prišla prosit za službo, so bili sicer zelo prijazni in vljudni, vendar je delavno mesto dobil nekdo, ki ni imel tovrstne diagnoze. Tako zelo sem si želela imeti vsaj majhno službico, ki bi mi pomagala zapolniti čas, ki se je brez te vlekel kot čigumi. Kot neizpete sanje, biti pomemben, za nekaj odgovarjati, skrbeti za koga. V tej službi srečamo ljudi, ki lahko postanejo potencialni prijatelji, tako smo veseli, ko nas pozdravijo z nasmehom in kako smo šele razočarani, ko šepetajo za našim hrbtom.

Ko sem ugotovila, da mi dela na normalnih razpisih, ne bo uspelo dobiti, sem si umislila delo kustosinje v lastni galeriji in bila sem presrečna. Tu sem sama določala delavni čas, če sem se počutila slabo, sem lahko delo preložila na jutri. Vendar pa nikoli nisem zavrnila obiskovalca, ki je prišel na ogled galerije. To moje delo je bilo nagrajeno s številnimi prijaznimi nasmehi in dobro napitnico. Dobila sem tudi priznanje občine Črnomelj, za uspešno vodenje mojega društva, Baričeva hiša. To je bil po-



Lidija Maričič. (Foto: Dejan Žinko)

klon Bele krajine, meni, da kot duševni invalid lahko dobro opravljam delo. Priznanje mi je dvignilo samozavest in zavedanje, da sem prestopila nevidno mejo med duševnimi bolniki in da lahko resno opravljam delo. Seveda mi je bil v veliko pomoč Valter, moj partner, s katerim sva imela zelo dobro medsebojno neverbalno komunikacijo, priskočil mi je na pomoč kadar sem imela težave.

Nekoč sem dejala, da te mora nekdo imeti rad, da se lahko izviješ iz primeža duševne bolezni. Resnično sem bila deležna podpore vseh ljudi, ki so me obkrožali; slikarjev, ki so razstavljali v galeriji in gostov, ki so prihajali na naše otvoritve. Zelo sem jim hvaležna, kajti 20 let, kolikor je trajala ta moja zaposlitev, je pustilo sled sreče in veselja ob delu in mi omogočilo neko normalno življenje (ali je življenje z duševno boleznijo normalno življenje). Tudi jaz in moje delo je nekaj štelo v poljanski dolini.

Galerijo smo zaprli z začetkom epidemije korona, vendar se pri hiši še ustavi kak popotnik in vpraša kje je Baričeva hiša in tista galerija. Moj primer je primer dobre prakse, da si sami poiščemo zaposlitev in uživamo v tisti dejavnosti, ki je najbližja naši duši. Lahko tudi hobi postane redna in dobra zaposlitev.

Kadar se nisem ukvarjala s slikami, sem pisala knjige in s pomočjo ŠENT-a izdala štiri knjižice o duševni bolezni. Vendar vsega tega nebi uspela doseči sama, brez podpore Valterja in dobrih prijateljev, ki sem jih spoznala tokom svoje zaposlitve. Moj primer naj bo v spodbudo vsem, ki iščejo službo, saj lahko služba postane hobi.

Ponosna sem nase, saj mi je Baričeva hiša omogočila srečno življenje dvajset let.



## OD GRADBENIŠTVA DO SOCIALNE VKLJUČENOSTI

### Andrej Potrata, SV Trbovlje

**Po izobrazbi sem gradbeni tehnik in skoraj gradbeni inženir, od česar me loči le diploma, ki pa se je žal izkazala za mnogo pretrd oreh zame.**

Osnovno šolo narodnega heroja Rajka Hrastnik sem končal skupaj z vrstniki, Poklicno in tehniško gradbeno šolo na Šolskem centru Celje pa je za eno šolsko leto podaljšala psihoza, zaradi katere sem se zdravil na Centru za mentalno zdravje na Oddelku za mladostnike.

*Andrej Potrata.  
(Foto: Nina Brodnik)*

Srednjo šolo sem s poklicno maturo končal kot zlati maturant, a ker je nisem končal s splošno maturo, bi moral izpolniti dodatne pogoje za študij arhitekture. Da bi to storil, še nisem bil dovolj odrasel ali jasnih misli, pa sem se po srednji šoli leta 2003 raje vpisal na visokošolski študij gradbeništva na Univerzi v Mariboru, že takrat pa gradbeništvo zame ni bilo več prioriteta.

Takrat sem preko študentskega servisa pridno delal v proizvodnji trboveljske kartonaže, tedanje TIKE, kjer sem bil tik pred podpisom pogodbe za službo, a sem leta 2005 izbral dvoletni študij na Višji strokovni šoli za gradbeništvo na Šolskem centru Celje, potem ko je postalo jasno, da sem na Univerzi v Mariboru pogrnil.

Dvoletni študij se mi je ustavil pri pisanju diplomske naloge, kmalu zatem pa je shizofrenija pokazala svoje zobe toliko na široko, da sem moral na zdravljenje v Psihiatrično kliniko Ljubljana-Polje. Eden od stranskih učinkov antipsihotikov Risperdala in Risperdala Consta je bilo to, da nisem dolgo zdržal na mestu, zaradi česar nisem mogel niti TV gledati v miru, saj je bila koncentracija na psu.

Sem se pa vendarle našel v tamkajšnjem likovnem ateljeju in proti koncu zdravljenja, na asfaltni površini, kjer sem vadil rolanje. Zdravila so mi kasneje zamenjali za zdravila naslednje generacije, s katerimi lahko sedaj živim normalno.

Pred in po zdravljenju sem bil prostovoljec na mednarodnih joga seminarjih, bil EVS v Makedoniji kakšen mesec leta 2011 in v Turčiji od aprila do decembra 2012, a službe ni bilo.

Od konca srednje šole do začetka prostovoljstva na ŠENT-u, je bilo obdobje, ko je življenje od mene brez milosti zahtevalo, da dokončam študij in najdem službo, jaz pa sem čutil glede tega veliko konfuzijo, ko ni in ni šlo. Ustavilo se je, glava je bila prazna, vse drugo je bilo pomembnej-

še od dokončanja študija.

Nekaj upanja je bilo, ko sem v arhitektnem biroju odprl s.p., vendar sem ga kaj hitro zaprl, saj nisem znal risati z AutoCAD-om. Morda bi mi takrat uspelo, če bi gradbeništvo postavil na prvo mesto in imel kilometrino na risanju na tablico, kot jo imam sedaj, saj so zanjo naredili tudi cenovno ugodnejšo mobilno in za uporabo enostavnejšo različico AutoCAD-a, polna pa je sedaj uporabnikom gotovo bolj domača.

Novo obdobje se je začelo s prihodom na ŠENT, kjer sem bil od leta 2017 prostovoljec, nakar me je ZRSZ- Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje poslal po podjetjih na zaposlitveno rehabilitacijo, koder sem se najbolj izkazal v Sinetu, kjer so me potem zaposlili za pol leta, nato pa prekinili razmerje. Morda zato, ker sem nekega dne utrujen nadrl sodelavko in odšel domov sredi izmene brez vednosti nadrejene. Čez dan ali dva sem se sicer vrnil z opravičilom svoje psihiatrinje, ga. Darje Boben Bardutzky, a ni bilo več isto, še sedaj pa imam glede tega slabo vest.

Službo sem na koncu le postavil na prvo mesto in s tem tudi cilj, da pridem do Socialne vključenosti v ŠENT Trbovlje. Status invalida sem dobil še pred delom na Sinetu, status nezaposljive osebe pa po zaposlitveni rehabilitaciji na ŠENT-u, kjer so ponovno ocenili mojo delovno zmožnost.

Želel sem si postati del ekipe v Socialni vključenosti, želja pa se mi je na koncu tudi uresničila. Delo na ŠENT-u je dobro organizirano, tako da se tu počutim zmožnega opravljanja vseh del, ki nam jih naložijo, od čiščenja do sestavljanja komponent, česar pa v gradbenih podjetjih, kjer sem opravljal prakso, žal nisem čutil, čeprav sem bil ocenjen pozitivno. Veliko vrednost pa ima tudi delo na odnosih, ki je ena od osnovnih vrednot ŠENT-a.

## DELO JE VREDNOTA

### Jože Likar, DC Ajdovščina

**Nobeno delo v veliki naglici ne bo kvalitetno narejeno. Lepo je delati z veseljem in ne z odporom. Invalidi in duševni bolniki težko najdejo delo.**



Žganje mandal v les v DC Ajdovščina.  
(Foto: Maja Kodele)

Imel sem veliko srečo, da takrat, ko sem se zaposlil, pri svojih šestnajstih letih še nisem bil v psihiatrični obravnavi. Takrat nisem poznal izrazov kot so: depresija, psihoza, halucinacije. Te besede mi sedaj niso tuje. Sem jih kar „udomačil“.

Težave so se pojavile, ko sem prišel domov od vojakov. Takrat sem imel osemnajst let. Nekoč mi je dejal župnik, da je zame dovolj že 20 let delovne dobe, ker imam duševno bolezen. Imam pa kar 41,5 let delovne dobe. Delal sem v lesni tovarni. Kar 23 let sem delal v lakirnici. Nisem lakiral, sem pa vsa druga dela obvladal. Veliko let sem delal na tekočem traku, razlagal, brusil stolčke preden so jih polakirali. Pa še veliko drugih artiklov je šlo skozi moje roke. Na tone lakov sem zložil v skladišču. Tudi deske sem žagal. Pri žaganju lesa sem moral biti še kako previden, saj so rezila „mesojeda“.

Vedel sem kako delo poteka in ni mi bilo treba s prstom kazati, kaj naj naredim. Delo je bilo zahtevno, a sem ga opravljal z veseljem. Nekoč mi je dejala sodelavka, da če bi bila na mojem mestu, bi bila že zdavnaj v „penziji“. Nisem se strinjal z njo. Zelo veliko mi je pomenilo, da sem bil zaposlen, da sem lahko delal in sem se počutil kot enakovreden in koristen član družbe. Zavedam se, da delo krepi telo in duha. Celo Adi Smolar poje »je treba delat, dokler se še da«.

Sedaj ko sem v pokoju, hodim na ŠENT. Tam se marsikaj dogaja. Imamo ustvarjalne delavnice, ročna dela. Smo tudi likovno ustvarjalni. Na ŠENT-u barvamo mandale, pirografiramo (žganje v les) in še kaj bi se dobilo. Kuhamo čaj in kavo. Skrbimo za rože in okolico. Družimo se z drugimi društvi v Ajdovščini.

## MOJA POT DO ZAPOSLOTITVE

### Maja, DC Koper

**Zaposlena sem bila v podjetju za komunalno dejavnost in sicer čiščenje javnih površin. Pred upokojitvijo pa sem bila zaposlena v mestni vrtnariji s prilagojenim urnikom za polovični delovni čas.**

Ko sem se zaposlila, je bilo moje zdravje kar v redu, ker sem jemala redno terapijo. V dobrih desetih letih v podjetju sem bila nekajkrat hospitalizirana v psihiatrični bolnišnici.

Zadnja leta zaposlitve me je poškodba kolena na delovnem mestu ter poslabšanje psihičnega stanja prisilila v upokojitve za polovični delovni čas. Ob premestitvi na drugo delovno mesto (v vrtnariji) je bilo moje počutje veliko boljše, četudi je bilo delo manj stresno.

Kasneje, po kakšnih treh letih, se je v podjetju zamenjalo vodstvo in vsi invalidi oz. delavci z resnejšimi zdravstvenimi težavami smo se morali upokojiti. Tedanje vodstvo nam je dalo čas, da smo si vsi uredili status. Postali smo upokojeneci. Zame je bil to velik šok, po skoraj enajstih letih dela sem morala ostati doma. Zame se je začelo novo življenje. Prvi dve leti je bilo res hudo. Pogrešala sem službo in rutino, vstati vsak dan zgodaj in se odpraviti v službo. Že osem let sem doma.

Šele zadnja leta sem se nekako vživela v novo življenje upokojenca. Zdaj imam nove cilje in novo življenje.

Na trenutke je še težko. Če se dovolj trudim in si dobro načrtujem dan, imam občutek, da sem se ponovno rodila.



## KAJ MI DELO POMENI V ŽIVLJENJU?

### *Uporabnik, DC Škofja Loka*

**Delo mi veliko pomeni, ker bi se rad sam preživljal in zaslužil denar za svoj kruh.**

Po izobrazbi sem oblikovalec kovin – orodjar in to delo me zelo veseli, prav tako sem ga zmožen opravljati. Zelo mi je pomembno, da se v delovnem okolju razvijam in napredujem. V službi mi je zelo pomemben tudi delovni kolektiv in odnosi s sodelavci, z njimi se rad družim.

Zaradi težav v duševnem zdravju ne najdem zaposlitve, zato sem se vključil v zaposlitveno rehabilitacijo. V Center-Konturi sem že opravil oceno delazmožnosti in trenutno čakam na vključitev v zaposlitveno rehabilitacijo.

Zaposlitvena rehabilitacija je namenjena ljudem, ki imajo podobne težave, kot jih imam jaz, in traja več mesecev. V zaposlitveni rehabilitaciji se bom usposabljal za določena dela, kasneje pa bi se rad zaposlil na delovnem mestu, kjer bom zmožen opravljati delo.

Trenutno so mi zaradi bolezni vrata pri večini delodajalcev zaprta in sem brez zaposlitve. Že dalj časa hodim v Dnevni center ŠENT, kar mi predstavlja obveznost in dnevno rutino, in to mi bo koristilo tudi ko se bom zaposlil.

### *Uporabnica, DC Škofja Loka*

**Sem invalid III.kategorije, ker imam na obeh nogah poškodbe meniskusa.**

Zaposlena sem v Centru slepih in slabovidnih Škofja Loka, za polovični delovni čas na delovnem mestu čistilka, in to delo opravljam že 13 let. Poleg plače prejmem dodatek oz. nadomestilo plače od ZPIZ-a.

Svoje delo se trudim opravljati po svojih najboljših močeh, ker pa težko hodim, je to pogosto zelo težko. Zaradi zdravstvenih težav sem začela iskati drugo zaposlitev, saj bi rada opravljala bolj sedeče delo.

Moja mama prebiva v domu upokojencev in zanjo doplačujem oskrbnino, zato si ne morem privoščiti daljše bolniške odsotnosti. Na "bolniški" sem samo tisti dan, ko imam kontrolni pregled pri psihiatru.

Delo mi pomeni veliko in si ne predstavljam življenja brez dela. Brez dela ne bi mogla preživeti in si privoščiti določenih stvari.

## KAJ MI POMENI DELO

### *Meri Draksler, DC Maribor*

**Že 14 let imam odločbo o nezaposljivosti.**

Delo zame pomeni predvsem vključevanje v družbeno okolje, družbo, s statusom zaposlenega pripadaš, prispevaš, kar pa pripomore k boljši samozavesti posameznika.

Trenutno nisem vključena v program Socialna vključenost, ampak v program Dnevni center ŠENTlent, kar mi ogromno pomeni. V programu se družim z ljudmi, ki imajo podobne izkušnje in se medsebojno spoštujemo in sprejemamo. Predvsem se rada udeležujemo skupine za samopomoč uporabnikom, kjer v varnem in sprejetem vzdušju govorimo o naših izkušnjah in si pomagamo z nasveti.

V pestrem naboru skupin, ki jih izvajajo različni izvajalci v programu, vsak najde kaj zase.

Ker nimam večjih stikov s primarno družino, mi možnost, da lahko pridem v center in se družim, vzdržujem socialno mrežo ogromno pomeni. Občutek sprejetosti in pripadnosti bi postavila na prvo mesto.

## SVOBODNA VOLJA

*Domen Svit, DC Maribor*

### **Ali sem svoboden v svojem razmišljanju, čustvovanju in v svoji izbiri, kako ravnati?**

Marsikomu se zdi, da razmišlja v okviru vzorcev, ki so mu jih privzgojili starši, ko je bil še otrok. Vedno znova se zaloti, da svoja stališča ne oblikuje neodvisno, temveč da se mu zmeraj pojavlja avtoriteta, kateri sledi.

Ne more se znebiti strahu ali jeze, čeprav ve, da tak čustveni odziv v največji meri škoduje prav njemu. Spet drugi se nenehno ujame v zanke ljubosumja, čeprav zato nima dejanske podlage. Lahko da brez zvestobe živi sam in zrcali sebe v ravnanje svojega partnerja. Ali pa preprosto ne zmore zaupati, ker je doživel slabo in bolečo izkušnjo. Morda je hitro sovražen ali maščevalen, če njegov bližnji razmišlja in ravna drugače kot on misli, da je prav. Živi ujet v predsodke, je neelastičen, tog v razmišljanju, čeprav mu njegov intelekt omogoča, da bi dojemal zadeve širše in globlje.

Pogosto je razlog za to v nezadovoljstvu z življenjem kakršnega živi in ne najde izhoda iz položaja, v kakršnega je zabredel. Mogoče niti ne razmišlja več trezno, ne čustvuje pozitivno in izbira poti, ki mu ne prinašajo zadovoljstva s seboj in drugimi. Življenje mu je pogosto muka, tesnoba ali agresija, pa se niti ne zaveda, da so mu vajeti ušle iz rok. Ne vidi in ne ceni lepih trenutkov, ki mu jih omogočajo otroci in partner/ka, prijatelji, njegov drugi dom je šank, njegova draga je postala steklenica piva oziroma več steklenic.

Vendar nihče ne more ubežati posledicam lastnih odločitev, slej ko prej bo žel, kar je sejal. Modro in pošteno je ustaviti konje, ki drivjo v prepad, temeljito in iskreno pogledati, kje so vzroki za težave, v katere se vedno znova zapleta. Človeku je dana svobodna volja. Ko prihaja na križišča je njegova izbira, katero pot bo izbral. Vendar svoboda ni absolutna. So meje, katerih ne moremo preseči in je dno, ko nižje ne moremo zdrsniti. Lahko bi rekli, da se človekovo življenje giblje znotraj nespremenljivega kanala, od njega pa je odvisno, ali bo izbral zgornje ali spodnje ravni, poti.

Merilo za oceno ravni, po katerih hodi, pa je njegov vrednostni sistem. Vrednote, ki se jih zaveda in jih je sam izbral, ali pa nejasni občutki, so njegovo vodilo. Morda še ni stopil iz čevljev, ki so mu jih kupili starši in jih ne zamenja, čeprav so mu že dolgo pretesni. In tu je vest. Psihološki mehanizem, ki nam je dan na voljo, dokler ga upoštevamo in negujemo. Če pa le hlastamo za užitki in brezobzirno iščemo lastne koristi, ona le še šepeta ali celo umolkne.



*Poletje v ŠENTlentu. (Foto: Alenka Senčar)*

## ŽIVLJENJE Z BOLEZNIJO

### Maja, DC Koper

**Zadnje dni je želja po Sanvalu veliko manjša in volja do življenja je močnejša. Prevladuje dobro počutje.**

Na trenutke je težko zvečer, ko ne morem zaspāt in bi požrla celo lekarno. Včeraj sem hotela vzeti vsaj nekaj močnejšega proti bolečinam, da bi me vsaj malo omamilo, a sem zdržala.

Misel na ljudi, ki me imajo radi in jim ni vseeno zame, me drži pokonci. Ponoči je bilo težko, grde sanje so me prebudile. Ko sem se zbudila, sem ob meni zagledala mojo Gaio. Ležala je poleg mene. Gaia je moja najstarejša mucka. Ko sem se zbudila iz nekega čudnega spanca, polnega sanj in čudnih dogodkov, in sem jo zagledala, mi je bilo takoj lažje. Pobožala sem jo in Gaia je zapredla.

Nič več se ni oglasil tisti glas v meni, ko je rekel, da je on Gaiin šef in da je ukazal naj me ubije. Tišina je bila, samo tišina. Okno je bilo odprto in slišalo se je le regljanje žab. Vse mirno. Imela sem jasno glavo, kljub grdim sanjam.

V tem trenutku sem se obrnila na drugo stran in zaspala in Gaia je bila ob meni do jutra, kot bi me ščitila pred zlom, ki se dogaja v moji bolni glavi.



Gaia. (Foto: Maja)

## MOZAIK SLUŽB

### Andrej Potrata, SV Trbovlje

Če se ozrem, kako se zdraviti je bilo, se zdi, da kar naenkrat je postalo trdo, ko sem kakor študent še delal takrat. Najboljše so želeli v TIM-u Fragmat, a sedaj samo spomini so v mrežo ujeti, vse kar se je zgodilo, pa za v verz imeti.

Ko v AB biroju, sem bil z glavo pri eseju, v Ljubljano sem se vozil v starem kupeju in z dvoje stopnic šel diplomati naproti. Ko sem bil tam, sem bil cel dan na poti, že prej sem bil z doma, a ne tako veliko, na AutoCAD-u pa dnevno ga lomil s sliko.

Sedaj sem na ŠENT-u, smo prijatelji tam, ima stalno ekipo, nekateri šli so drugam. Skupaj delamo varovalke, diode, izdelke, zaenkrat za Komo, oni za ETI, polizdelke, lep čas za Sinet, ki iz domačega je mesta, kamor je tudi mene vodila nekdanja cesta.

## ANGEL

### Meri Draksler, DC Maribor

Moja duša si in srce si ti ...  
Brez tebe izgubljena bila bi ...

Brez tebe moj svet bi bil prazen,  
in tudi zelo porazen.

Brez tebe bilo bi polno črnine  
in veliko praznine.

Dal si mi ljubezen do življenja  
in v trenutku bilo konec je trpljenja.

Najlepše bilo je ko sva se spoznala  
in si ljubezen ter lepše življenje dala.

Si moj rešitelj in vedno si z menoj.

S tabo svet poln sreče in upanja je,  
vse, kar slabo je, izgine le,  
ko tvoje angelsko srce z mano je.



Utrinki poletja iz DC Maribor. (Foto: Alenka Senčar)

Prispevajte 1 % za duševno zdravje  
Slovencev!

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



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

