

# DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI



Glasiło društva ŠENT –  
Slovenskega združenja za duševno zdravje  
ŠTEVILKA 2 / LETO 2022 • LETNIK VII

**DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ZA VSE**

## UVODNIK

**Nina Brodnik, urednica**

Zadnja leta so svet preplavile številne družbeno politične spremembe in neprvič v zgodovini pereča zdravstvena problematika. Slovenci in državljani vseh držav povsod po svetu smo se soočali z naraščajočim strahom, skrbjo za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih.

Bili smo priča številnim izgubam, katere je prinesla zdravstvena nestabilnost in pojav nove bolezni. Pandemija je svet globoko zaznamovala, nam spremenila ustaljen tok življenja, zatresla našo bit. Soočanje z razno-terimi težavami, povezanimi s pandemijo, predvsem zdravstvenimi, je v vsakem izmed nas izzvalo številna čustva, predvsem nelagodje, negotovost, strah pred prihodnostjo.

Vsi ljudje se soočamo s številnimi čustvi, ki jih izzove vsakodnevno življenje in odnosi. Stanje, v kakršnem živimo danes, pa je prineslo mnogo vprašanj, mnogo novih občutij in prav vsak človek na Zemlji je v zadnjih dveh letih in pol občutil isto čustvo, strah.

Upamo, da je izkušnja pandemije pripeljala ljudi do prvotnih in bistvenih vrednot kaj je pomembno v življenju in nas popeljala nazaj do osnov človeškega obstoja. Vrednote, ki povezujejo celoten svet v še boljšega, bolj

povezanega in sveta, kateremu je mar za vse.

Pomembne morajo postati osnovne vrednote, da prav vsak človek predstavlja pomemben člen v celotni družbi sveta. Pomembna je empatija do ljudi, ki živijo na družbenem robu in se vsakodnevno soočajo s stigmatizacijo.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja, ki smo ga obeležili 10. oktobra, opozarja na naraščanje družbene neenakosti in izredne razmere na področju javnega zdravja, ki vplivajo na celotno svetovno prebivalstvo. Po ocenah WHO se bo v življenju s težavami v duševnem zdravju srečal vsak četrty med nami. Zato poudarjamo, da lahko vsak med nas odigra pomembno vlogo pri širjenju ozaveščenosti in da to lahko storimo skupaj. In letošnja osrednja tema svetovnega dne duševnega zdravja »Naj bo duševno zdravje in dobro počutje za vse globalna prednostna naloga« povzame ravno to.

V tej številki pišejo na to temo strokovni delavci z izkušnjami z delom s posamezniki s težavami v duševnem zdravju in posamezniki z osebnimi izkušnjami ter svojci. Skupaj pišemo zgodbo na poti k družbi, na katero bo lahko ponosen vsak izmed nas. Do takrat pa bomo opozarjali in vedno znova opozarjali na nujnost sprememb.

## DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Izdajatelj: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Uredništvo:

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Belokranjska ulica 2, 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: Saška Možanič, DC Šentlent

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>Edo Pavao Belak:</b> Dobro počutje in duševno zdravje	4
<b>Lea Jakič Hiti:</b> Dobro počutje in duševno zdravje v delovnem okolju	5
<b>Dorotea Žigon:</b> Duševno zdravje in dobro počutje	6
<b>Vida Marušič:</b> V iskanju ravnovesja	7
<b>Ivica Božičnik:</b> Iščimo dobre, srečne dni	8
<b>Vida Majcen:</b> Dobra volja je najbolja	8
<b>Domen Svit:</b> Drugačen sem in tako je prav	9
<b>Andrej Potrata:</b> Razmišljanje o duševnem zdravju in dobrem počutju	9
<b>Klavdija Šumrada:</b> Program socialne vključenosti in uporabniki	11
<b>Alma Alibabić:</b> Zaposlitveni center Kragulj se predstavi	11
<b>Gregor Cotič:</b> Projekt B-WISE: spretnost za prihodnost	12
<b>Gregor Cotič:</b> WISE4YOUTH	13
<b>Dorotea Žigon:</b> ŠENTMAR v prenovljenih prostorih	14
<b>Larisa Safran:</b> Balinanje z VDC Sokolski dom	15
<b>Marjetka Vukšinič:</b> Z vozički po metliškem mestnem jedru za stanovalce DSO	16
<b>Darija Žaler:</b> Dan duševnega zdravja v dnevnem centru ŠENT Škofja Loka	18
<b>Nataša Flis:</b> Osamljena vila	18
<b>Lidija Maričič:</b> Kamišibaj gledališče in lilkovna razstava	19
<b>Eva Manfreda:</b> Dolgoletna depresija zaradi pomanjkanja ljubezni	20
<b>Grega:</b> Javni delavec v DC Trbovlje	21
<b>Sara Dimnik:</b> Miklavževanje v DC Ljubljana	22
<b>Uporabnica DC Trbovlje:</b> Praznična zabava	23
<b>Vinko:</b> O treh možeh	23
<b>ŠENTMAR:</b> Zahvala Mizarstvu Hribernik	24
<b>Marija Biličič:</b> Sama	25
<b>Simon Šlibar:</b> Ena pesem	26
<b>Mirjana Mičič:</b> Ljubezen, vera, upanje	26
<b>Mirjana Mičič:</b> Upanje	26



## DOBRO POČUTJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

*Edo Pavao Belak, sodelavec v PsZ in predsednik FS*

**Dobro počutje – well being – vloga svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju v ustvarjanju pogojev za dobro počutje**

Svojci oseb s težavami v duševnem zdravju so tudi neformalni skrbniki najbolj pogosto sobivajo s svojimi bližnjimi skupaj v stanovanju, hiši pa tudi, če živijo ločeno, so njihovi stiki pogosti. To je skoraj tako, kot če bi živeli skupaj.

Svojci tako prevzemajo nase breme sobivanja, ki je narporno in obremenjujoče posebej v obdobju, ko še ni zaživela skrb za duševno zdravje v skupnosti. Često so tudi v permanentnem stresu, saj v nenehno skrbijo kaj bo z njihovimi bližnjimi. Najpogosteje pa si ustvarijo svojo sliko, kakšen bi naj bil njihov bližnji, ki ima težave, nasilno vdirajo v njegov svet in ga želijo oblikovati po svojih prepričanjih. To je seveda zelo naporno in odgovorno, praviloma tudi nemogoče. Pri tem seveda trpijo, so v stresu in pogosto pregorijo, pa tudi zbolijo.

Da bi lahko »odigrali« svojo vlogo, se aktivno soočili z različnimi stanji, tudi kriznimi, ki jih, včasih tudi večkrat na dan, doživljajo v sobivanju s svojimi bližnjimi, ki imajo težave, pa je nujno, da poskrbijo zase, za svoje dobro počutje in posledično za dobro in stabilno duševno zdravje.

V skrbi zase in za svoje duševno zdravje je pomembno, da se ne osamijo, da najdejo svoj življenjski prostor, povezave z drugimi svojci s podobnimi težavami ter i-ščeje rešitve v organizacijah, društvih. To najpogosteje najdejo v nevladnih organizacijah s področja duševne-ga zdravja.

V Šentu imamo različne socialno varstvene programe (DC, Stanovanjske skupine, socialno vključenost idr.), tudi forum svojcev, ki organizira izobraževanja za svojce (PROSPECT), strokovno vodene skupine, skupine za samopomoč pa tudi povezave z drugimi organizacijami svojcev, doma in v tujini.

Ena od pomembnih zunanjih povezav je članstvo v EU združenju svojcev EUFAMI s sedežem v Belgiji. Na 7. evropskem kongresu EUFAMI leta 2019, ki je bil v Helsinkih, je bila vodilna tema prav dobro počutje. Na koncu kongresa je bila sprejeta deklaracija o dobrem počutju.

Nekaj misli iz tega dokumenta pa v nadaljevanju:

Dobro počutje ali »Well Being« je fraza, ki je pogosto uporabljena, zelo redko pa obrazložena in analizirana.

Vsebuje veliko pozitivnih komponent kot so počutiti se srečne, ostati zdrav, biti družbeno povezan in vključen, imeti jasno predstavo o smislu svojega življenja, poskrbeti zavestno in odgovorno za svoje duševno zdravje.

Dobro počutje ima vsaj pet različnih aspektov:

- čustveni
- fizični
- socialni
- počutje na delovnem mestu
- družbeni (vključenost, civilna iniciativa idr.)



*Matej Peruničič, Šent Valid*

### »WELL BEING IS HUMAN RIGHT«

Vloga svojcev, družin, skrbnikov v ustvarjanju pogojev za dobro počutje, pa je pomembna predvsem v delovanju na različnih področjih:

- ugotoviti kaj je dobro počutje v njihovem življenju in poiskati svojo vlogo pri tem
- poiskati svoj modus dobrega počutja
- aktivno sodelovati v kreaciji in oblikovanju zakonov in predpisov na področju duševnega zdravja ter spremljati njihovo izvajanje
- ustvarjati družbene povezave, da se izognejo osamljenosti in izolaciji
- vzdrževati zdravo življenje in življenjski slog, kar je osnova dobrega fizičnega in mentalnega počutja
- pomagati in razširjati idejo in dejanja samo zagovornišva
- pomagati ustvarjati storitve, ki bodo na razpolago in dosegljive, posebej v času, ko so najbolj potrebne in v kriznih razmerah

- aktivno delovati v smeri zmanjševanja stigme in izolacij
- iskati načine in poti za pridobivanje dodatnega znanja in informacij zase in posledično za ozaveščanje družbe o pomembnosti duševnega zdravja in dobrega počutja
- aktivno sodelovati v oblikovanju zakonodaje, ki bodo osebam s težavami v duševnem zdravju dajali možnosti, pravico in odgovornost enakovredno sodelovati v vsakodnevnem življenju, kot vsi ostali državljani

Dodatne informacije o dobrem počutju v povezavi z duševnim zdravjem lahko najdete tudi v EU dokumentih, WHO, Evropski pakt za duševno zdravje in dobro počutje in drugih.

## DOBRO POČUTJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE V DELOVNEM OKOLJU

*Lea Jakič Hiti, Šentprima – vodja TIMA ZR*

**Duševno blagostanje ne pomeni zgolj prisotnost ali odsotnost duševnih motenj. Duševne stiske in težave lahko v vsakem trenutku prizadenejo kogarkoli izmed nas.**

Duševne stiske in težave lahko v vsakem trenutku prizadenejo kogarkoli izmed nas. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije se bo v življenju z duševnimi težavami srečal vsak četrti med nami. Na naše duševno zdravje in dobro počutje vplivajo različni dejavniki (genetski, razvojni, okoljski, družbeni, ekonomski, kulturni ter osebne življenske izkušnje). Nekateri ga krepijo in varujejo, drugi pa predstavljajo tveganje oz. so ogrožujoči. Pri vsakem izmed nas so drugačni in tudi odvisni od življenjskega obdobja v katerem se nahajamo. Revščina, brezposelnost, socialna izključenost, stigma, diskriminacija, neenakost in prikrajšanost predstavljajo tveganje za slabo duševno zdravje.

Delo pomembno zaznamuje naše življenje, saj na delu preživimo velik del svojega časa.

Delovno okolje lahko krepi ali poslabšuje naše duševno zdravje, zato mora biti skrb za dobro duševno počutje na delovnem mestu zaveza in odgovornost tako delodajalcev kot tudi zaposlenih. Ni dovolj le ergonomsko fizično urejeno okolje, ampak tudi zagotavljanje psihološke varnosti in zdravja pri delu.

Učinki koristi, ki jih prinaša delovno okolje, naklonjeno duševnemu zdravju, se kažejo tako pri posameznikih (boljše telesno in duševno zdravje, boljše motivacija in večja zavzetost pri delu, zadovoljstvo

pri delu, večja odpornost na stres in zmožnost obvladovanja delovnega stresa, občutek pripadnosti delovni organizaciji) kot na ravni organizacije (večja kakovost in učinkovitost zaposlenih pri delu, nižji absentizem, prezentizem in fluktuacija, večja zmožnost obvladovanja delovnega stresa, občutek pripadnosti delovni organizaciji) kot na ravni organizacije (večja kakovost in učinkovitost zaposlenih pri delu, nižji absentizem, prezentizem in fluktuacija, večja zmožnost privabiti in zadržati ključni kader, poslovna uspešnost, konkurenčnost in družbeni ugled organizacije), ter na ravni celotne družbe (večja socialna vključenost, daljša aktivno sodelovanje na trgu dela ...).

Čeprav se številni delodajalci zavedajo pomena fizičnega zdravja pri delu, duševno zdravje še vedno ostaja zapostavljeno. Težave se pogosto rešujejo šele, ko se pojavijo, namesto, da bi ukrepali preventivno.

Ne pozabimo, za dobro duševno zdravje in počutje v delovnem okolju smo odgovorni tako zaposleni kot delodajalec. Pomembna je odkrita in spoštljiva komunikacija, sodelovanje in medsebojna pomoč ob težavah pri delu, ter zgled vodstvenih in vodilnih delavcev, ki igrajo vključno vlogo pri krepitvi duševnega zdravja.

## DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

*Dorotea Žigon, svetovalka I DC Šentmar*

December naj bi bil čas, ko bi se morali ljudje umiriti, upočasniti in si vzeti čas za druženje in sprostitev. Včasih pa se zdi, da je prav nasprotno, čas, ko hektično, brezglavo hitimo, samo, da bi vse postorili pred prihajajočimi prazniki, ki jih na koncu dočakamo utrujeni in brezvoljni. Prav je, da ta čas namenimo zase in da si vzamemo nekaj trenutkov za to, da razmislimo, kaj dobrega smo v letošnjem letu dosegli oziroma se od preteklega leta naučili.

Prav vsi na tem svetu se dobro počutimo takrat, ko smo slišani, opaženi, sprejeti, torej v varnem okolju. Spoštljivo okolje je temeljnega pomena za zdravje. Družina in zveze dveh imata vlogo varne skupnosti. Posameznik tako lahko razvija potrebo po pripadnosti in vključenosti. V varni skupnosti se je pripravljen učiti, torej sprejeti tveganje, da bo šlo kaj narobe. Pripravljen je sprejeti norme in pravila te skupnosti. Ker je posamezniku nuden suport in ker skupnost prepozna njegove individualne potrebe, je pripravljen sprejeti spremembe na področju osebne rasti. Ko pa se pojavijo težave v duševnem zdravju, pa ima ta skupnost toliko večjo vlogo.

### Odgovori uporabnikov kdaj se počutijo dobro:

- Ko se naspim in najem
- Ko vzamem zdravila
- Ko kaj lepega počnem (poslušanje glasbe, risanje, pisanje, branje,....)
- Ko lahko koga pokličem in grem z njim na pijačo
- Ko razmišljam pozitivno
- Ko se družim z dobrimi ljudmi
- Ko pridem na Šent
- Ko pomagam domačim in na Šentu
- Ko se lahko pogovorim
- Ko me sprejmejo takšnega kot sem.



*Avtor: Đ.T., DC Šentmar*



*Celje. Foto: Željko Zule, mentor DC Celje*

## V ISKANJU RAVNOVESJA

*Vida Marušič, direktorica ZC Šent Valid*

**December naj bi bil čas, ko bi se morali ljudje umiriti, upočasniti in si vzeti čas za druženje in sprostitev. Včasih pa se zdi, da je prav nasprotno, čas, ko hektično, brezglavo hitimo, samo, da bi vse postorili pred prihajajočimi prazniki, ki jih na koncu dočakamo utrujeni in brezvoljni. Prav je, da ta čas namenimo zase in da si vzamemo nekaj trenutkov za to, da razmislimo, kaj dobrega smo v letošnjem letu dosegli oziroma se od preteklega leta naučili.**

V preteklih letih smo težko dobili delo, ki bi bilo primerno za naše zaposlene, težko smo dobili delo, ki bi bilo dobro plačano, težko smo uredili delovni proces tako, da so lahko vsi delavci aktivno sodelovali in kvalitetno opravili delovne naloge. V letošnjem letu pa se lahko pohvalimo, da nam je to vsekakor uspelo. Če cilj, ki smo ga letos zasledovali, opišemo z eno samo besedo, je najbolj primerna beseda - ravnovesje.

Delo v skupini zahteva veliko mero prilagajanja in usklajenosti med posamezniki. S prihodom štirih novih zaposlenih je bilo potrebno delovni proces precej spremeniti ter obvladati karakterne in bolezenske specifičnosti vsakega izmed njih. V določenem obdobju smo vodje morali obvladovati situacije, ko je med zaposlenimi prevladala preračunljivost, nerazumevanje omejitev drugih, povečevanje lastnih sposobnosti in podobno, kar je pogosto oteževalo proces dela in privedlo do nepotrebnih konfliktov in napetosti v odnosih. Seznaniti jih je bilo potrebno s tem, da ima vsak posameznik svoje specifične omejitve, ki pa smo jih v procesu dela prilagodili, zato so delavci med sabo neprimerljivi.

Nekatere zaposlene so v službi bremenili tudi težavni odnosi doma. V ta namen smo se povezali s centrom za duševno zdravje, s katerim smo učinkovito sodelovali tudi med trajanjem projekta EZTS SALUTEZDRAVSTVO v letu 2021. Center ima mobilno enoto, ki je nekaterim našim zaposlenim omogočila pogovor, dostop do obravnave in podpore predvsem izven delovnega časa

Ugotovil smo, da so velikokrat starši tisti, ki bi potrebovali določeno podporo in možnosti pogovora. Kljub zdravstvenim težavam, ki pestijo naše zaposlene, imajo ti kdaj bolj razvejano socialno mrežo in več možnosti podpore kot njihovi svojci. Starši, predvsem zaradi stigme, velikokrat neradi iščejo zunanje pomoči, s svojimi otroki pa pogosto neprimerno komunicirajo in težko razumejo njihove potrebe. Zaposlenim je delovno mesto velikokrat v uteho, tu lahko o svojih težavah doma spregovorijo in se dejansko sprostijo.

Kot ustvarjalci delovnega okolja, se moramo zavedati, da so naši zaposleni celostne osebe, na katere vpliva ogromno zunanjih in notranjih dejavnikov. Iskanje ravnovesja med vsemi temi akterji bo dalo možnost našim zaposlenim, da se bodo lahko osebno razvijali in napredovali. Iskanje notranjega ravnovesja pa je tek na dolge proge, zagotovo je to cilj, ki ga bomo vsi mi zasledovali še v prihodnje.



Foto: Željko Zule, mentor DC Celje

## IŠČIMO DOBRE, SREČNE DNI

*Ivica Božičnik, DC Celeia Celje*

Duševno zdravje in dobro počutje gresta z roko v roki. Skupaj ustvarjata in prepletata nitke v življenju posameznika.

Če in ko lahko primerjam pletenje šala. Potrebujemo obe roki. Desna roka levi pomaga in obratno. In pletemo. Šal življenja. Kot pletemo naša življenja. Sami, v skupnosti, kjer živimo. Pa je vse to odvisno samo od nas? V večini je. Seveda, od vsakega posameznika.

Včasih pa lahko dobimo preveč drugačne pletilke, preveč drugačno volno, ki nam, kot posameznikom ni všeč. Radi bi zamenjali pletilke, volno... Morda pletilke niso za naše roke. Morda ne znamo pletiti. Morda nam barva volne ne odgovarja. Pa imamo oboje možnost spremeniti? Imamo. Vsak na svoj način. Razumevanja. Lahko pa izberemo. Ali si bomo sami vzeli v roke pletilke, ki nam odgovarjajo in ne od rugih. Ali si bomo izbrali barvo, ki je nam všeč in ne drugim....

Če imamo srečo, se najdejo dnevi, meseci, leta, ko si oboje sami izberemo, sami poiščemo ... podobne barve, pletilke. Kot drugi. In lepo pletemo. Svoja življenja. Kot loterija. Igra na srečo. Včasih pride, včasih ne...

Kot prazniki, ki so pred nami. Stopamo vsak s svojimi koraki po okrašenih ulicah v prazničnem času.

Sedaj v mesecu decembru. Vsak je prehodil svoje korake skozi leto...

Z dobrim počutjem ob pogledu na okrašeno jelko. Ko in če smo zadovoljni le s svojo okrašeno jelko. Ne primerjamo svojih občutkov z drugimi. Vsak ima svoj okus. To je naša izbira. Imamo srečo, da najdemo podobno okrašeno jelko. Ali pa ne. Dovolj je, da stopimo na širše območje. Da vidimo okolje, kjer je podobnih jelk veliko. Da stopimo iz ozke ulice v večjo ulico, kjer se hitro izgubimo ali pa najdemo.

Otrpnemo. Sredi ulice ali v novi ulici. Lahko je temna ulica, lahko pa najdemo svetlo, lepo okrašeno ulico... Naj bodo predpraznični dnevi čim več svetlih, okrašenih ulic. Z dobrimi mislimi. Z dobrim počutjem.

Poiščimo jih. So. Le korak moramo narediti. Počasi. Previdno. Pogumno. V srečo...

***“Male stvari gradijo srečo, sreča pa ni mala stvar”.***  
(Rok Trkaj)

Iščimo srečo. Iščimo iskro v očeh. Iščimo tople dlani. Iščimo dobre, srečne dni.

Iščimo dobro počutje. Iščimo dobro duševno zdravje.

## DOBRA VOLJA JE NAJBOLJA

*Vida Majcen, DC Radlje ob Dravi*

Pravijo, kadar smo zdravi, imamo vse. Res je. Zdravi smo takrat, ko je zdravo tudi naše duševno zdravje in počutje. Kaj, če je naše duševno zdravje in počutje na dnu. Kaj zdaj?

Ali sedimo, ležimo, počivamo in se smilimo sami sebi, zraven pa se doziramo z antidepressivi. Ne, to ni dobro za nas, za naše duševno zdravje. Pot pod noge in gremo na sprehod. Pojdimo v gozd, opazujemo drevo, ga objemimo, lepo nam bo.

Pojdimo na travnik, naberimo šopek rožic, košaro regrata. Rožice v vazi nam bo lep okras na mizi. Regrat v solati paokusna večerja ali kosilo.

Na sprehodu se ustavimo, opazujemo okolico. Pogovorimo se sami s seboj. Kaj bomo še storili po poti? Pojdimo peš do trgovine, oglejmo si izložbe.

Vedno na stvari okoli nas glejmo le pozitivno in počutje bo boljše.

Kekec poje: **»Dobra volja je najbolja, to si piši za uho.«**

Duša se naj smeji in naj bo polna le z pozitivno energijo in toplino v srcu.



## DRUGAČEN SEM IN TAKO JE PRAV

*Domen Svit, DC Šentlent Maribor*

Vsi ljudje imamo nekaj skupnih karakteristik, prav tako pa ni niti dveh, ki bi bila popolnoma enaka. Individualne značilnosti so dragocene, včasih pa pomenijo težavnost v vzpostavljanju stikov. Delimo se v bolj ali manj introvertirane in ekstravertirane osebe. Introvertirani posamezniki so bolj zaprti vase in potrebujejo več časa, da postanejo zaupljivi. So po navadi tudi bolj nagnjeni v poglobljenost kot izraz tega, da so več časa sami s seboj. Ekstravertirani pa so bolj nagnjeni k temu, da hitreje in lahkotneje vzpostavljajo stike. Zato pogosteje iščejo posameznike ali skupine, kjer prevzemajo pobude in pogosto zavzamejo vodstvene položaje. Za vsakogar je pa značilno, da se z odraščanjem učijo vedenjskih vzorcev, tako da bolj sproščeno sodelujejo pri skupnih dejavnosti in si zgradijo svoj življenjski slog. Nekateri nekoliko bolj odstopajo od povprečja in zanje se uporablja psihiatrični izraz, da so »svojski«. Lahko jim rečemo, da so njihova prepričanja nekonformistična, čustveno izstopajo z nenavadnimi odzivi, njihova komunikacija pa je bodisi pretirana, ali pa so precej zaprti vase in se s težavo ustrezno odzivajo.

Nekateri od teh potrebujejo pomoč psihiatra ali/ in so tudi hospitalizirani. Terapija zanje je pretežno medikamentozna, mnogi pa bi potrebovali psihoterapevtsko pomoč. Veliko ali celo največ pa je odvisno od pacienta samega, v koliki meri si prizadeva, da bi se izvil iz začaranega kroga tistih, ki mu nudijo pomoč. Lahko bi rekli pregovorno: »Pomagaj si sam in Bog ti bo pomagal.« Pomembno je, da posameznik s težavami v duševnem zdravju načrtno in zavestno načrtuje svoj vsakdan. Pri tem je najpomembnejše, da ne obupuje, temveč si zgradi sistem odločitev, ki predstavljajo temelj za izhod iz krize.

## RAZMIŠLJANJE O DUŠEVNEM ZDRAVJU IN DOBREM POČUTJU

*Andrej Potrata, DC Trbovlje*

Kakšnih 35 let bo od mojih prvih čačk po papirju do risanja pobarvanek in stripov z digitalnim peresom po ekranu tabličnega računalnika. Stripi so mi bili vedno blizu, do leta 2020 pa sem jih predvsem bral.

Rojen sem v 80-ih in takrat še ni bilo pametnih telefonov, hitrih računalnikov, niti interneta, zato je bilo branje stripov v fizični obliki precej bolj razširjeno. Stripe sem kupoval predvsem v mestnih kioskih, koder so prodajali Mikija Mustra, ki je moj vzornik, ter črno-bele italijanske stripe akcijskih junakov, prevedene v hrvaški jezik, katere je v kioskih moč kupiti še danes.

V višjih razredih osnovne šole sem strip prvokrat poskusil ustvariti sam, vendar mi je zmanjkalo sape že na začetku druge strani. Svoj prvi strip, ki je bil zaključena celota, sem ustvaril šele v srednji šoli, pri slovenskem jeziku. Moja prva učitelja risanja sta bila oče in mati, kasneje pa tudi učitelji likovne vzgoje ter tehničnih predmetov v srednji šoli.

Risanje mi veliko pomeni, tu sem doma. Spomnim se svojih A4 zvezkov, v katere sem s tehničnim svinčnikom in flomastri risal like iz stripov in risank. Težnja je bila in še vedno je, da bi bile risbe kvalitetne kot v stripih, ki jih

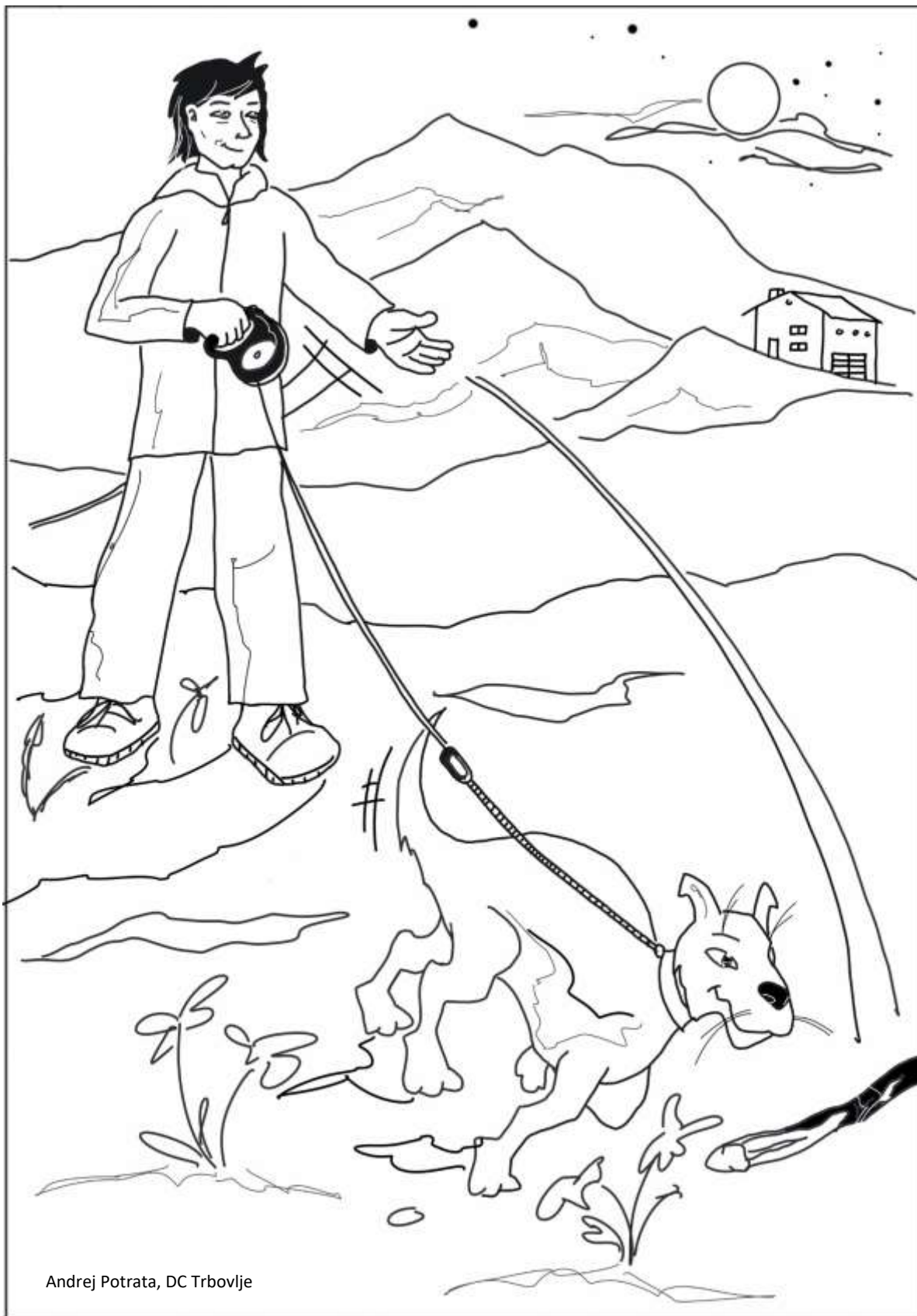
rišejo profesionalci.

Do sedaj mi je na tej poti uspelo ustvariti tri pobarvanke in dva stripa. Vsi zveščiči so velikosti formata A5, s črno-belimi tiskom in spiralno vezani. Govorijo o dogodivščinah vesoljskih šerifov, ki jih je ustanovila Zveza planetov, pot pa jih vodi po vsem vesolju. Po srednji šoli sem risanje skoraj opustil, sedaj pa z velikim zagonom in opremljen s sodobno tehniko znova rišem, odkar je prišla korona. Tega bo že dve leti in v tem času sem na internetu skoraj vsak dan objavil po eno ilustracijo ali stran stripa.

Trenutno imam v delu tretji strip o šerifih. V pobarvankah in stripu številka 1 nastopajo tudi junaki Mikija Mustra, ker pa so zaščiteni z avtorskimi pravicami, jih v drugi in tretji številki ni več. Če mi bo v prihodnosti morda uspelo dobiti dovoljenje nosilca avtorskih pravic, jih bom vsekakor vključil nazaj v svoje zgodbe.

Vesolje mi je blizu in tudi sam bi rad potoval po njem, zato mi je risanje vesoljskih dogodivščin zelo pri srcu. Če bi bili v teh zgodbah tudi Zvitorepec, Trdonja in Lakotnik, bi bili moji izdelki, ki so narejeni zato, da gredo med ljudi, še toliko boljši

**Andrej Potrata je ljubiteljski stripar in ilustrator.**



Andrej Potrata, DC Trbovlje

## PROGRAM SOCIALNE VKLJUČENOSTI IN UPORABNIKI

### *Klavdija Šumrada, direktorica ZC Kragulj*

Socialna vključenost z delovnimi in kreativnimi vsebinami predstavlja pomembno obliko vključevanja nezaposljivih invalidov in posameznikov, ki so zaradi zdravstvenih omejitev in specifičnih primarnih značilnosti pogosto potisnjeni na rob družbe.

Ena najbolj temeljnih človekovih potreb je tudi potreba po pripadnosti in povezovanju, za najbolj ranljivo populacijo ljudi je to še posebej izpostavljeno. Programi socialne vključenosti so tako nujni in aktivacija invalidnih posameznikov se nanaša na ustvarjanje takšnega okolja, ki take posameznike spodbuja k delu in čim večji samostojnosti.

Delovne vsebine v takšnem okolju, kot jih določa Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov, vključujejo vse aktivnosti, ki so namenjene ohranjanju in razvijanju delovnih sposobnosti, pridobivanju delovne kondicije, delovnih kompetenc, vzdržljivosti in obremenljivosti uporabnika. Zato je izrednega pomena, da je program socialne vključenosti tudi finančno stabilen, saj le na tak način pomaga uresničevati tudi moralno pravico invalidnih posameznikov, ki so podvrženi različnim vrstam izobčenja.

Leto 2022 je bilo leto velikih sprememb in neugodnih premikov tudi na področju socialne vključenosti, ki je bila zaznamovana z dvigi cen na skorajda vseh področjih, predvsem na področju prehrambnih izdelkov, goriva in energije, povečala se je stopnja inflacije, kar najbolj občutijo ravno najšibkejši oz. uporabniki socialne vključenosti.

## ZAPOSLOTIVENI CENTER KRAGULJ SE PREDSTAVI

### *Alma Alibabić, ZC Kragulj*

Moje ime je **Alma Alibabić** in stanujem na Koroški Beli blizu Jesenic. Naslednje leto bom imela Abrahama.

Že četrto leto sem zaposlena v Zaposlitvenem centru Kragulj na zaščitenem delovnem mestu sestavjalke. Zelo pogosto pomagam tudi v pekarni in trgovini Kragulj.

Preden sem zbolela, sem 20 let delala na normo v Sumidi na Blejski Dobravi. Po boleznih nikakor nisem našla primerne zaposlitve, medtem so me tudi upokojili za 4 ure. Po nekaj letih doma sem izvedela za zaposlitveno rehabilitacijo, kamor me je poslala moja svetovalka iz zavoda za zaposlovanje. Tako sem po spletu naključij prišla pogledat v ZC Kragulj. Takoj sem začutila, da bo to moj "drugi" dom. V Kragulju smo majhna ekipa, vsi se razumemo med sabo in si pomagamo. Ker se rada učim, nimam problema pri prilagajanju, kadar dobimo novo delo, nove izkušnje so mi dobrodošle. Trudim se biti natančna, marljiva in čimbolj točna. Predvsem se v službi počutim varno in okolje ter odnosi name v Zaposlitvenem centru vplivajo zelo blagodejno. Počutim se stabilno in moje duševno zdravje je zaradi tega močno.

Vsa zahvala, da se v Kragulju počutim tako, gre vsem mojim sodelavkam, sodelavcem, mentorici in direktorici.



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjujte se zdravo



Bodite telesno aktivni

## PROJEKT B-WISE: SPRETNOST ZA PRIHODNOST

*Gregor Cotič, Center za destigmatizacijo*

**Projekt B-WISE bo razvil Evropsko strategijo, ki bo naslovlila potrebe po spretnostih v socialnih podjetjih za delovno integracijo (WISE). Posebej se bo posvetil digitalnim spretnostim.**

**WISE?** Socialnih podjetja za delovno integracijo (Work Integration Social Enterprises) so podjetja, katerih glavni namen je socialna in strokovna integracija delavcev, ki imajo potrebo po podpori. So del ekonomskega sistema države in vsebujejo močno pedagoško dimenzijo, namenjeno tem delavcem. Skupina delavcev, ki potrebuje podpirne storitve zajema dolgotrajno nezaposlene, invalide, starejše, migrante, NEET-e in druge skupine, ki so pogosto izključene iz trga dela.

Projekt **B-WISE** je usmerjen v razvoj spretnosti delavcev, nosilcev podpornih storitev (socialni delavci, mentorji ipd.) in managerjev. Drugi cilj projekta je promocija sektorja WISE in izboljšanja zavedanja o pomenu digitalnih tehnologij pri podpori delavcev v zaposlovanju.

Da bi dosegli te cilje in pripravili WISE za izzive v prihodnosti bomo v okviru projekta izvedli:

- 1. Razviti poročilo, ki bo zagotovilo pregled sektorja WISE v Evropi in opredelilo potrebe po znanjih v tem sektorju.**
- 2. Oblikujte tri učne načrte za usposabljanje, da se odpravijo vrzeli v spretnostih delavcev pri integraciji, tistih, ki jih podpirajo in njihovih menedžerjev.**
- 3. Uresničiti te kurikule tako, da jih preizkusimo v 13 državah in potrdijo certifikacijski organi.**
- 4. Razviti evropsko strategijo za nadaljnje obravnavanje potreb po znanju v sektorju WISE tudi po koncu projekta.**
- 5. Ozaveščajte o promociji sektorja WISE kot poklicne izbire in o pomembnosti uporabe digitalnih tehnologij za podporo ljudem, ki jim grozi večja izključenost s trga dela pri zaposlovanju.**

Projekt vodita EASPD in ENSIE skupaj z:

- 16 WISE
- 13 izobraževalnimi ustanovami
- 1 Evropski raziskovalni inštitut
- odbor za svetovanje vključuje :
- 7 EU krovnih organizacij
- 1 mednarodno organizacijo
- 8 predstavnikov regionalnih in nacionalnih odločevalcev

**Partnerji :** EASPD (coordinator), ENSIE, Arbeit Plus, JKU-Johannes Kepler Universität Linz, Lichtwerk, Fundacion ONCE, Fundación Coremsa, RES-Réseau d'entreprises sociales, NASOR – National Association of the Socially Responsible Employers, Excellia, ACT Group, Faculty of Law in Zagreb University, La Fédération des Entreprises d'Insertion, AFPA, RISE Romania, ADV Fundatia Alaturi de Voi, Margarita, Ev Zin, ŠENT, Cene Štupar, AIAS Bologna onlus, Idee in Rete, Social Entrepreneurship Association of Latvia, Samaritan Association of Latvia, de omslag, ROC van Amsterdam, Stowarzyszenie Współpracy Regionalnej, RAR Inwestor sp. z o.o., European Research Institute on Cooperative and Social Enterprises, Scuola Centrale.

**Nadzorni odbor:** AAATE, Bulgarian agency of employment, ANOFM, CECOP, CIE, City of Zagreb, EDF, EFVET, EPR, FESE/EFSE, Groep Maatwerk, ILO, POM West-Vlaanderen, Regional Labour Office in Katowice, RREUSE, TUV Hellas.

**B-WISE projekt:** 2021-2024



## WISE4YOUTH

### Gregor Cotič, Center za destigmatizacijo

**Splošni cilj projekta WISE4YOUTH je razviti usposabljanja za razvoj veščin socialnega podjetništva, namenjene potencialnim mladim socialnim podjetnikom na Zahodnem Balkanu.**

WISE in socialna podjetja so čedalje pomembnejši in dopolnilni akterji družbenih inovacij in družbenega razvoja. Hkrati se ogromno mladih v regiji trudi vključiti na trg dela. Podpora mladim pri ustanovitvi lastnega socialnega podjetja je učinkovit mehanizem za obhod teh izzivov.

Mladinsko podjetništvo v regiji Zahodnega Balkana ni dovolj razvito, niti podprto v smislu kakovostnih izobraževalnih programov, dostopnosti programov podpornih strukturah, razpoložljivost virov in finančnih instrumentov za preizkušanje novih idej itd. Mladi imajo težave tudi bolj splošno, saj je stopnja NEET (tistih, ki niso zaposleni, se ne izobražujejo ali usposablajo) precej visoka v primerjavi z državami EU/povprečjem EU.

Reforme izobraževalnih sistemov trajajo že leta – in so še v programskem obdobju, zaradi česar je cilj projekta razviti socialno podjetniške veščine, predvsem tiste, povezane z delovno integracijo prikrajšanih skupin, tudi s poudarkom na NEET. Razviti bodo moduli za merjenje in upravljanje družbenega učinka, da bi motivirali in naučili partnerje in kasnejšo ciljno skupino, kako razvijati in spremljati svoje dosežke ter vplive praks in poslovnih idej v smislu doseganja ciljev trajnostnega razvoja, evropske agende, evropskega zelenega dogovora kot tudi nacionalno politiko in cilje. Osnovna ideja je poučiti partnerje in člane ciljne skupine o najpomembnejših politikah in metodah, kako oblikovati svoja dejanja v skladu z trajnostni cilji. Prav tako je ideja razviti uporabniku prijazen okvir, ki ga bo bomo v organizacijah uporabljali kot redno orodje.

Splošna prednostna naloga WISEs4Youth v skladu z Razpis Erasmus+ je vključevanje in raznolikost na vseh področjih izobraževanja mladih. Regionalne in transnacionalne značilnosti projekta so pomembne zaradi izmenjave med potencialnimi mladimi podjetniki in medkulturnega dialoga med mladimi v različnih državah Zahodnega Balkana.

Končni rezultat projekta bo »orodje za uporabnike«, t.j. mlade bodoče/potencialne socialne podjetnike, s čimer bo zagotovljena trajnost rezultatov projekta tudi po koncu obdobja izvajanja.

#### Glavne aktivnosti projekta so:

- študijski obiski, vzajemni dogodki, usposabljanja in končni komplet orodij za upravičence
- število upravičencev: najmanj 5 izobraženih novih mladih socialnih podjetnikov v vsaki partnerski državi
- razširjanje kompleta orodij najmanj 10 mladim potencialnim socialnim podjetnikom in 5 WISE/socialnim podjetjem na partnerje
- vključenost lokalnih ali nacionalnih oblasti št. 2 za vsako državo projektno partnerico prek dejavnosti vzajemnega učenja



Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge



Počnite stvari, ki vas veselijo



## ŠENTMAR V PRENOVLJENIH PROSTORIH

### *Dorotea Žigon, svetovalka I DC Šentmar*

#### **Od septembra je Šentova enota ŠENTMAR v prenovljenih prostorih**

Zakonca Grisoni sta namenila veliko svojega premoženja za dobrodelne namene in omogočila nastanek Dobrodelne ustanove Grisoni. Namenjena je bila revnim, zapuščenim otrokom in vdovam. Tem je omogočila izobraževanje in usposabljanje za poklic. Delovala je v prostorih njihove palače Sabini Grisoni neprekinjeno od leta 1858 do 1949, ko se je preoblikovala v Mladinski dom Koper. V teh prostorih je kasneje deloval Center za socialno delo Koper.

V njih je našla prostor tudi enota Šent-a- ŠENTMAR. V prostorih so delovali trije programi Šenta: program dnevnega centra, program mreže stanovanjskih skupin in program socialne vključenosti.

Prostori so bili dotrajani in potrebni obnove, kljub temu se je v takih prostorih delovalo do lanskega leta. Po letu dni smo se vrnili v stare, a prenovljene prostore. V prenovljenih prostorih bo deloval tudi Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Istre in Dnevni center za starejše od 65 let pod okriljem Obalnega doma upokojencev.



V pritličju stavbe ima prostore Dnevni center. Večji prostor je namenjen druženju, raznim delavnicam, igranju biljarda, namiznega tenisa,... urejeno imamo računalniško sobo in šivalnico ter sobo namenjeno za mirne dejavnosti kreativno pisanje, fraktalno risanje, pogovorne skupine, skupine za samopomoč...

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo Mestni občini Koper za posluh, da je obnovila palačo Sabini Grisoni in jo namenila socialno varstvenim programom s tem nadaljuje tradicijo stavbe. Obnovljena stavba je vpisana v register kulturne dediščine kot spomenik lokalnega pomena.

Slavnostna otvoritev palače je bila 20.septembra. Otvoril jo je župan Mestne občine Koper Aleš Bržan skupaj z Nevo Tomažin, direktorico Obalnega doma upokojencev.

Tej otvoritvi smo se pridružili še z interno Šentovo otvoritvijo, ki je bila sredi oktobra.



Otvoritev obnovljenih prostorov ŠENTMAR.

## BALINANJE Z VDC SOKOLSKI DOM

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

**Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja smo obiskali VDC Sokolski dom Radlje ob Dravi.**

Da ta dan ne bi bil tako suhoparen, smo pripravili tekmovanje v balinanju.

Šent je tekmoval proti VDC in sicer na tak način, da se je tretji iz Šenta pomeril s tretjim iz VDC-ja, drugi z drugim in prvi s prvim.

Šent je tako dobil srebrno medaljo, zlata in bronasta sta bili dodeljeni uporabnikom VDC-ja. Poleg tega smo uporabnikom VDC-ja dali majhna darilca kot znak hvaležnosti, da so nas povabili medse. Prav tako smo darila dobili tudi od njih. Uporabniki, tako eni kot drugi, so se na ta dan zabavali, družili, skratka dobro izkoristili dan.



## Z VOZIČKI PO METLIŠKEM MESTNEM JEDRU ZA STANOVALCE DSO

*Marjetka Vukšinić, svetovalka DC Metlika*

Stanovalci DSO Metlika so se skupaj s spremljevalci – zaposlenimi, prostovoljci in člani (DSO, Šent, HSD, RK in Karitas Metlika) odpravili na sprehod/izlet z vozički.



Prvi dan smo se sprehodili po mestnem jedru Metlike. Ogledali smo si vse tri trge, ki se nahajajo v starem mestnem jedru in izvedeli marsikaj o njihovih znamenitostih. Pred mestno hišo nas je pozdravil župan Občine Metlika, povedal zanimive stvari o sami občini in tudi legendo o nastanku metliškega grba. Vsak udeleženec je prejel tudi darilo, med od metliškega medarja.

V gradu nas je pozdravila predstavnica muzeja, ki nam je na kratko povedala o zgodovini muzeja. Ogledali smo si diaprojekcijo, pod strokovnim vodstvom, o Kambičevi galeriji. Druženje smo nadaljevali na grajskem dvorišču, kjer so nas postregli s kavo in grozdom iz bližnjega belokranjskega vinograda. Ob povratku smo se ustavili v farni cerkvi sv. Nikolaja, kjer smo tudi zapeli.



*Županov pozdrav (Foto: DC Metlika)*



Drugi dan smo se sprehodili od dislocirane enote DSO-ja (enota za demenco) do mesta. Na poti smo si ogledovali naravo, pomembne stavbe, novosti/ gradbena dela ... Osrednje druženje smo nadaljevali pred kratkim na novo odprtem BarTuš Metlika. Lahko smo se prepričali o gostoljubnosti, prijaznosti in odprtosti tega bara.



Foto: DC Metlika

Ob dobri kavi, piškotih, sladkem belokranjskem grozdju nam je druženje še dodatno popestrila skupina Vrtca Metlika, ki nam je zapela lepe pesmice ter nas spodbudila, da smo tudi skupaj zapeli. Veseli smo bili tudi pozdrava direktorice DSO Metlika, ga. Ivce Lozar in se poslovili v upanju da še kdaj ponovimo.

Sprehoda na katerih nas je spremljajo lepo vreme in dobra družba smo vsi skupaj zaključili z željo v upanju, ljubezni in veri, da se prihodnje leto spet vidimo.

*»Ljudje, ki živijo iz upanja, vidijo dlje.  
Ljudje, ki živijo iz ljubezni, vidijo globlje.  
Ljudje, ki živijo iz vere, pa vse vidijo v drugi luči.«  
(Lothar Zenetti)*



## DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA V DNEVNEM CENTRU ŠENT ŠKOFJA LOKA

### *Darija Žaler, svetovalka DC Škofja Loka*

#### Duševno zdravje in dobro počutje naj bo globalna prioriteta.

V počastitev dneva duševnega zdravja smo v DC Šent Škofja Loka imeli dan odprtih vrat. Povabili smo ljudi iz skupnosti, s katerimi sodelujemo, da bi nas lahko še bolj spoznali. Organizirali smo živo knjižnico. Obiskovalci so lahko izbirali med »živimi knjigami«, katerih naslov jih je najbolj pritegnil.

Uporabniki in prostovoljci, ki so predstavljali žive knjige, so si naslove izbrali sami. Naj jih nekaj naštejemo: Osamljenost; Bitka in iskanje, Življenjepisi, Zero point ... Najmanj jih je pritegnil naslov Samozdravljenje psihe. Med bolj radovednimi so bili mladi iz PUM-a, ki so pokazali veliko odprtosti do težav v duševnem zdravju, kar je razveseljivo, saj mladi spreminjajo našo družbo in se lahko medsebojno bogatimo.

S ponosom smo se tudi odpravili po mestu in razdelili zelene pentljice, ki predstavljajo dobro duševno zdravje. Čutilo se je slavnostno vzdušje in tudi sprejetost s strani skupnosti.

### OSAMLJENA VILA

#### *Nataša Flis, DC Celeia*

V temi sem umrla, na svetlobo se rodila.

Ko sem se zbudila, z roso se umila in postala vila.

Krila sem dobila, med letom vso črnino sem ubila.

Plesala sem s škrti, divji, neustrašen ples, bojevala se z divjaki.

Iz oči milina se mi je isknila, vse, kar ugledala sem, z zlatom sem oblila.

A praznina mi je trgala krila, da ljubila bi, sem prosila.

Ves boj, ki sama s sabo sem ga bila, v osamljenost duša mi je zlila.

V sanjah sem jokala, prepotovala ves svet bi, da bi te spoznala.

Sem ena in edina ali je še kakšna duša podobna meni mila?

Takrat luč v daljavi se je zaiskrila. Poletela sem tja in duša od veselja mi je poskočila.

Vile podobne meni, plesale so in se radostile, njihov glas, prelep in drhteč, oživil mi je žile.

Nisem več sama, od sreče sem zajokala.

Nisem vila edina, prijatelje v svoje srce bom spustila.

Smeh bom pila, ljubezni sila me bo nosila.

Saj četudi si vila, prazna je duša, če si edina.



## KAMIŠIBAJ GLEDALIŠČE IN LIKOVNA RAZSTAVA

*Lidija Maričič, DC Ljubljana*

Takšen dogodek je škoda pozabiti in ga ne omeniti. Eden izmed takih je praznovanje dneva duševnega zdravja v Dnevnom centru Ljubljana. Ogromno se nas je zbralo. Vsak je prinesel sadež - banano, pomarančo, jabolko in kaj sladkega - prinesel je del sebe in delil s prijatelji.

Na začetku nas je pozdravila **dr. Vesna Švab**, velika zagovornica ljudi z duševnimi motnjami.

Tudi za dušo smo poskrbeli. Povabili smo Belokranjce, ki so že po izročilu mehki in čuteči ljudje.

Slikar Jure Šušteršič je postavil na ogled slike svojih portretov žensk. Z nami bodo na ogled do 3. decembra. Njihovi zlati, modri in vijoličasti odtenki so dali slavnostni pridih.

Glavni dogodek je bil nastop **Darka in Brede Kočevar** z japonskim papirnatim gledališčem imenovanim kamišibaj. Iz čarobne omarice se prikazujejo ročno narisane ilustracije pravljic. Breda ob teh slikah pripoveduje pravljice, Darko pa je glasbena spremljava. Izbrala sta pravljice, zato ker imajo srečen konec in mi rabimo srečen konec. Darko in Breda sta nas začarala s svojim kamišibajem. Nagradili smo jih z bučnim aplavzom.

Ne vem, če je naša bolezen ozdravljiva. Takšni dogodki pa prav gotovo pripomorejo k dobremu duševnemu zdravju in našemu boljšemu počutju.



*Foto: Lara Škalič, vodja regijske enote programa in svetovalka I v DC Ljubljana*

## DOLGOLETNA DEPRESIJA ZARADI POMANJKANJA LJUBEZNI

*Eva Manfreda, svetovalka I DC Ajdovščina*

Jožko Likar, dolgoletni uporabnik dnevnega centra Šent Ajdovščina, je nadarjen ljubiteljski pisec številnih pesmi. Je avtor pesniške zbirke »Jaz sem poet«, ki je izšla leta 2022 v dnevnem centru Šent Ajdovščina in je na voljo v Lavričevi knjižnici Ajdovščina in Goriški knjižnici Franceta Bevka; in pesniške zbirke »Hrepenenje po ljubezni«, ki je tudi izšla v dnevnem centru leta 2022.

Jožko nam je zaupal nekaj svojih pogledov na duševno bolezen in duševno zdravje: na duševno bolezen do neke mere vplivajo dednost, zgodnje otroštvo in okolje.

“Pomanjkanje ljubezni in vsega tega, zanemarjanje v otroštvu in stroga vzgoja, je dobra njiva, kjer lahko vzkali resna duševna bolezen, ki že v puberteti, pri dvajsetih letih ali kasneje pride na površje. Vse to se je zgodilo tudi meni, zbolel sem že pri starosti 20 let. Pravijo, da so ta leta nevarna, ker človek takrat išče svojo identiteto, kot je rekel danes že pokojni psiholog Trstenjak. Ko sem bil pri vojakih, še nisem imel težav z duševnim zdravjem, računal sem, da si bom, ko pridem domov, dobil ljubico, kupil avto, naredil vozniški izpit. Žal se vse to ni uresničilo. Dobil sem halucinacije in odmisli vozniški izpit.

Žal mi je, da so me poslali na psihiatrijo, saj bi se moj problem lahko reševal na drugačen način. Morda bi pomagalo že nekaj dni dopusta in pogosti pogovori psihologu, psihiatru, psihoterapevtu ali duhovniku; in pa kakšna ljubica, ki bi jo objel. Namesto, da bi zaužil trikrat na dan eno tableto, bi prejel trikrat na dan nežen objem.

Kljub temu, da sem obremenjen z duševno boleznijo in s postavljeno diagnozo, sem delal polni delovni čas in imam zaslužno pokojnino, na kar sem ponosen. Že pokojni psihiater Felc je zapisal, da je ljubezen prva, edinstvena, najkvalitetnejša in najvrednejša oblika človekovega ustvarjanja. Torej več ljubezni, manj boleznij.



Jožkovi izdelki: žganje na les (Foto: Eva Manfreda)



Jožko Likar (Foto: Eva Manfreda)

Felc je še zapisal, da se človekove duše ne da videti z rentgenskimi žarki, sam pa menim, da je zdraviti duševne bolnike kot bi z daljnogledom opazoval vesolje, ki je izjemno prostrano in daleč od nas. Dva človeka si nista popolnoma enaka po psihološki plati, vsak ima svojo zgodovino in preteklost, svoj življenjepiš, ki ga ne more nihče izničiti.

Če se dam v kožo psihoterapevta ali psihiatra, bi svojemu pacientu prav tako svetoval, kot drugi meni svetujejo: sprehode, telovadbo, čim več zahajat v naravo in se ukvarjati s stvarmi, ki te veselijo, če imaš pevski talent si kaj zapoj, misli pozitivno; ampak vedi to, da kamorkoli greš, vedno vzameš samega sebe s seboj, to je tisto najtežje. Najtežji vzpon, kraljevska etapa je samemu sebi odpustiti, zavedajoč se, da nisi popoln, kot tudi drugi niso popolni in če ti je kdo naredil krivico, je dobro, da mu to odpustiš in greš naprej, tu tudi mene čaka največji vzpon. Rešitev je v tem, da imaš rad samega sebe in druge.

Kaj meni popestri dan: z veseljem pomivam in pospravljam posodo, grem v trgovino. Na šentu rad poleti zalivam rože, barvam mandale, delam voščilnice, žgem s pirografom v les, rad zapojem. Rad se pogovarjam, predvsem o ljubezni, raje kot o bolezni, saj je ljubezen edina, ki nas osrečuje.”

## JAVNI DELAVEC V DNEVNEM CENTRU

### *Grega, javni delavec DC Trbovlje*

#### **V dnevnem centru ŠENT Trbovlje delam dobro leto dni kot javni delavec.**

Razlog, da sem zaposlen preko javnih del je moje zdravstveno stanje. Imam več kot 20 let delovne dobe, delal sem v proizvodnjah, dobršen del sem bil izmenovodja. Skratka prihajam iz tehnične, strojne smeri. Zaradi zdravstvenih omejitev nisem več mogel in smel opravljati takšnega dela. V času, ko sem bil brez službe, sem opravil višješolski študij Varstvo okolja in komunala.

Ob koncu leta 2021 sem dobil vabilo na razgovor za delo v ŠENT-u, preko javnih del.

Bil sem presenečen, da sem bil sploh kandidat za delo v društvu, katerega poslanstvo je pomagati ljudem, ki se znajdejo v kakršnikoli duševni stiski. Tudi po razgovoru z vodjo dnevnega centra, še vedno nisem bil prepričan, da lahko nekdo iz tehnične stroke, kakorkoli pripomore pri delu z ljudmi, ki imajo težave z duševnim zdravjem. Kljub dvomom sem službo sprejel, s tem pa se mi je odprl povsem nov svet v poklicni karieri.

Po približno mesecu dni dela v ŠENT-u sem spoznal, da le lahko pripomem. Spoznal sem kako pomembno je za uporabnike druženje, kakšna lepa in prijazna beseda, ravno tako kakšna pomoč pri vsakodnevnih obveznostih, oziroma pri vseh njihovih dejavnostih, kjer potrebujejo pomoč. Sčasoma sem svoje razumevanje in pomoč le še nadgradil, pri tem pa je zelo pomembno, da so me uporabniki sprejeli. Slednje dejstvo so uporabniki jasno izrazili in ga še vedno, kar pove, da delam v pravi smeri in da imam občutek za ljudi, ne glede na mojo smer izobrazbe. Pozitivni odzivi so seveda stimulacija za nadaljnje delo.

Predno sem stopil v svet duševnega zdravja, temu nisem posvečal veliko pozornosti, oziroma če sem natančnejši, niti nisem poznal težav, kakršne lahko pestijo človeka s tovrstnimi težavami. Verjetno je v Sloveniji velika večina ljudi tako nevednih in nepoučenih na področju duševnega zdravja in smo imeli srečo, da se s tem nismo srečali, bodisi kot lastne težave ali pa težave pri svojcih. Vsekakor mi je delo v dnevnem centru odprlo povsem nov pogled in vesel sem, da sem lahko vsaj malo pripomogel k boljšemu počutju uporabnikov.



*Matej Peruničič, DC Šent Valid*

## MIKLAVŽEVANJE V DC LJUBLJANA

*Sara Dimnik, svetovalka I DC Ljubljana*

V začetku decembra smo se zbrali uporabniki Dnevnega centra Ljubljana ter skupaj otvorili veseli mesec.

S skupnimi močmi smo pripravili dogodek, ob katerem smo se spomnili na rojstvo našega največjega slovenskega pesnika Franceta Prešerna, ter se ob tej priložnosti spoznali s fotografom **Samirjem Elezovićem**. Slišali smo Samirjevo zgodbo, kako kljub vsem oviram, ki mu jih postavlja cerebralna paraliza, življenje zajema s polno žlico. V dnevnem centru pa smo postavili tudi razstavo njegovih fotografij mesta Ljubljane, ki nam bodo lepšale naš vsak dan.

Povsem praznično razpoloženi smo slišali tudi zanimivo zgodbo o malem parklju Maliču Svetlane Makarovič in spoznali, zakaj imajo parklji raje zažgane piškotke. Ob zaključku našega druženja sta nas obiskala tudi parkelj in angel, ki sta pri vsakem od nas preverila, kako pridni smo bili letos ter nas za konec obdarila z nekaj sladkimi dobrotami. Ker dneva nikakor nismo želeli zaključiti, smo z druženjem, petjem in plesom nadaljevali še ure in ure.



*Angel in hudič*



*Zgodba o parklju*

*Foto: Lara Škalič, vodja regijske enote programa in svetovalka I v DC Ljubljana*

## PRAZNIČNA ZABAVA

### Uporabnica DC Trbovlje

V prostorih dnevnega centra Trbovlje smo postavili novoletno smrečico, okrasili okna z ročno izdelanimi snežinkami in napeljali lučke, da smo polepšali prostore. Za smrečico sem sama izdelala okraske in sicer iz storžkov, katere sem predelala v male punčke, uporabila sem bleščice in nekaj blaga. Lahko sem jih sama dala na jelko.

Na praznični zabavi bomo imeli tudi glasbo v živo. Zaigral in zapel nam bo Aleš, tudi uporabnik našega dnevnega centra. Aleš je slep že od rojstva, vendar nam bo prinesel veselje. Mi pa njemu!

Zelo se veselimo tudi daril, ki nas bodo pričakala pod smrečico. Polepšali nam bodo praznične dni, nam ogreli srca in prinesli zadovoljstvo.

Na zabavi se bomo sproščeno pogovarjali, se smejali, kaj dobrega pojedli in spili ter se podružili.

Meni je Božič lep praznik, veliko mi pomeni. Doma si ustvarim prijetno vzdušje in se veselim. Te praznične dni rada preživim v krogu družine, vendar tudi Šent je moja družina in se imamo radi. Zelo rada pridem v Šent, ker me imajo vsi radi, se z mano pogovarjajo, skupaj ustvarjamo in se dobro počutimo.



## O TREH MOŽEH

### Vinko, DC Trbovlje

Je prišel decembrski čas,  
ko narava trosi sneg okoli nas.  
Z zimo prišli so še trije možje,  
ko otroci veselo čakajo jih še.  
Je prvi Miklavž s spremstvom hudiča,  
glej vsaka beseda je udarec biča.  
Nosi Miklavž zvrhan koš daril,  
na sprevodu jih bo razdelil.  
Je drugi mož Božiček,  
v svoji opravi ni hudiček.  
Se pripeljal je na saneh,  
pa polno veselja je v njegovih očeh.  
Je zadnji mož še Dedek Mraz,  
pa trosi še zadnje darilce okoli nas.  
So otroci zdaj veseli,  
cel decembrski čas se bodo lepo imeli.



## ZAHVALA MIZARSTVU HRIBERNIK

NOVA KUHINJA **Z IMENOM NIKA,**

OD MIZARJA **HRIBERNIKA,**

**DOVOLJ VELIKA** ZA PRIPRAVO KAVE **KOT SE ŠIKA**

Z MLEKOM ALI BREZ **IN PIKA.**

**KUHINJO** SI NAM PODARIL,

NIKOL TE **NE BOMO POZABIL** ;

**NA ŠENTMAR** BI TE POVABIL ;

DA BI **SKUPAJ NAZDRAVIL** ;

**VSEM V KOPRU** TO RAZGLASIL ;

VESELJA POLNO JE **NAŠE SRCE,**

HRIBERNIKU NAJLEPŠE **ŽELIMO VSE,**

NAJ SE MU POSEL **USPEŠNO POPELJE**

IN **ZADOVOLJSTVO** PRI SEBI MELJE.

**ŠE ENKRAT** HVALA ZA VSE

IN DA **KMALU VIDIMO SE**

**ŠENTMAROVCI**





*Donacija Mizarstva Hribernik dnevnomu centru ŠENTMAR*

## **SAMA**

*Marija Biličič, DC Metlika*

Na plaži ležim,  
v nebo strmim.  
Mislim na te.  
Želim te objeti,  
ob sebi imeti,  
te stisnit močno,  
saj rada te imam zelo.

Če ne bi bila izgnana,  
ne vedela bi,  
da imam toliko dobrih ljudi.  
Ne bi spoznala toliko novih ljudi,  
ne bi užila toliko lepih stvari,  
ne bi imela v sebi toliko energije.  
In ne bi pisala poezije.  
Ne občutila bi več ljubezni  
in ne bi spoznala njega.

**ENA PESEM***Simon Šlibar, SV Radovljica*

Delavci v zdravstvu  
delajo za ljudi, ki kličejo na pomoč.  
Na zdravje, ki si ga želijo - oni skrbijo za to.  
So v službi naroda.

Bila je zdravstvena reforma, ki ni nič rešila.  
Izobrazba mi veliko pomeni.  
Ko sem bil mlad, nisem to dobil.  
Mama me je izpisala iz šole, ker sem šprical  
in nisem dobro delal državi, očim mi ni pustil učiti.  
Še vedno mi je žal, ker po 18 letih nimam službe,  
zato bom naredil kuharski tečaj.

Nočem v penzion.  
To bom zavrnil. Hočem delati za denar.  
Da bom boljše živel in ne bom več trpel.  
Hočem službo, da ne bom več brezposeln.  
To ubija človeka.  
Ko si doma, je dolgčas.

Kaj je ustanova?  
V ustanovi ostaneš brez svobode.  
Če se ne držiš pravil, te zaprejo.  
V njih trpiš in veniš.  
V upanju živiš, od strahu strmiš.

Moj brat.  
Ker ni delal, kot so hoteli,  
so ga zaprli.  
Imeli so ga dosti.  
Upanje je še.  
Se je popravil.  
Spet je možak.

**LJUBEZEN, VERA, UPANJE***Mirjana Mičič, prostovoljka DC Postojna*

**Ljubezen** je kot najboljši prijatelj,  
Ki verjame vate in ti stoji ob strani  
V dobrem in v zlu.

**Vera** je kot mamin objem,  
Ki ti nudi toplino in varno zavetje  
Z njo je vse lažje in vsaka težava  
Se zdi veliko manjša.

**Upanje** je kot oče, ki te varuje,  
Da te ni ničesar strah.

**Zmagovalec** si,  
Če ljubezen, vero in upanje združiš in ostaneš pozitiven  
v vsaki negativni situaciji.

**UPANJE***Mirjana Mičič, prostovoljka DC Postojna*

Upanje naj bo  
naš pogum  
naša vera  
in naš razum.  
Naše prepričanje,  
ki nas krepi.  
Naše pričakovanje,  
ki nas bodri.  
Upanje nam daje moč,  
da vse bo tako,  
kot mora biti,  
samo upanje  
ne smemo izgubiti.  
Kdor živi v upanju  
Iz dneva v dan  
Se prihodnosti  
Ne boji  
In življenje  
Se mu lepše zdi.

*Nina Jakopič, DC Ljubljana*



Katjuša, DC Trbovlje

Prispevajte 1 % za duševno zdravje  
Slovencev!

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



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

