

POMEN NEVLADNIH ORGANIZACIJ NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA



DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Glasilo društva ŠENT- Slovenskega združenja za duševno zdravje

ŠTEVILKA 1 / LETO 2023 • LETNIK VIII

UVODNIK

Nina Brodnik, urednica

Leto 2023 je Vlada Republike Slovenije razglasila za nacionalno leto duševnega zdravja. K ozaveščanju o pomembnosti duševnega zdravja ter skrbi zanj, so že dolgo časa vzpodbujale različne organizacije ter organi v Evropski uniji. V Sloveniji se področje duševnega zdravja že več desetletij zapostavlja, tudi pandemija covid-19 je privedla do prikaza pomanjkljivosti v sistemu, ki je odgovoren za skrb za duševno zdravje. Še vedno, vendar v zmanjšanem obsegu, je prisotna stigma ter potrebe po pomoči so velikokrat prezrte. Za uspešen družben razvoj pa je pomembno, da se krepí ne le telesno zdravstveno stanje državljanov, ampak tudi duševno. Zato naj bi do konca letošnjega leta vlada RS in Ministrstvo za zdravje pospešeno delovala na zakonodajni ureditvi duševnega zdravja. Vlada RS je sprejela Akcijski načrt za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028, katerega vizija in namen se v prvi vrsti osredotočata na zagotavljanje čim lažjega dostopa do kakovostnih virov pomoči in predvidevata načine za preprečevanje duševnih motenj, varovanje človekovih pravic in celostno skrb za ljudi s težavami v duševnem zdravju.

H krepitvi duševnega zdravja in odpravljanju stigme, se že leta borijo nevladne organizacije, ki delujejo na področju duševnega zdravja in skladno s poslanstvom delajo neposredno s posamezniki in javnostmi.

Nevladne organizacije so enakovredne partnerice javnemu sistemu pri zagotavljanju blaginje za vse prebivalce. Vendar temu ni bilo vedno tako, saj so od začetkov ustanavljanja do danes dosegale premike v številu in raznolikosti programov ter njihovi dostopnosti in imajo danes vlogo javnih socialno varstvenih programov,

katerim velik pomen pripisujeta tako sistem kot družba. V tej številki glasila spoznamo razvoj in pomen NVO na področju duševnega zdravja, kako velik doprinos dejansko imajo v življenjih ljudi, kaj predstavljajo in da so ničkolikokrat edini vir pomoči ljudem v skupnosti. V Sloveniji je bilo 14. marca 2023 registriranih 27.608 nevladnih organizacij, od tega 23.474 društev, 3.875 (zasebnih) zavodov in 259 ustanov. Leta 2020 je bilo na primer registriranih NVO nekaj manj kot 27.000. Največje NVO na področju duševnega zdravja so ŠENT, Ozara, Altra, Vezi in Novi Paradoks.

K pomoči posameznikom, ki imajo kakršne koli težave v duševnem zdravju, priskočijo na pomoč organizacije, ki nudijo celostno obravnavo v skupnosti (neprekinjeno podporo), da se lahko ljudje ponovno vključijo v čimbolj polno običajno življenje. V združenju ŠENT posameznike pri tem podprejo strokovno usposobljeni zaposleni, ki na podlagi individualnega pristopa gradijo delovni odnos, omogočijo varno okolje, hkrati pa sodelujejo z drugimi službami, ki nudijo storitve na zdravstvenem, socialno-varstvenem ali zaposlitvenem področju. Šent je nevladna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva in je financirana iz javnih in proračunskih sredstev (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS ter iz naslova lokalnih skupnosti), s prihodki iz pogodbenih razmerij, članarin, prostovoljnih prispevkov, donacij, dohodki iz lastne dejavnosti združenja in dohodki iz naslova materialnih pravic.

Društvo Šent ima veliko in pomembno vlogo pri dopolnitvi javne mreže v Sloveniji. Ponuja celostno obravnavo in podporo mnogim posameznikom in deluje v smeri razvoja družbenih sprememb, kako, pa bomo brali v nadaljevanju ...

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

Urednica: Nina Brodnik

Fotografija 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

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

KAZALO

Monika Cerar Horvat, Kristina Voda Makovec: Razvoj in evalvacija nevladnih organizacij v Sloveniji	4
Darko Špindler: Vpliv duševnega zdravja na delovni proces	6
Barbara Zupančič: Šentprima = majhna organizacija z velikim poslanstvom	7
Janja Rajkovača: Srečanje z novomeškim občinskim svetnikom	10
Gregor Cotič: Dnevi socialne ekonomije	11
Sara Dimnik, Maruša B. Lesar: Dnevni center Ljubljana	12
Larisa Safran: Pomen nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja	13
Branka Krapež: Za človeka dostojno življenje	14
Ljiljana Vidović: Družina	15
Mojca Studnička: ŠENT Postojna	16
Andreja Tomelj, Danijela Premzl: ŠENT SV Maribor	17
Almir P.: ŠENT SV Novo mesto	18
Suzana Šterk: ŠENT SV Novo mesto	18
Bogomir Krajnc: Na Šentu sem veliko pridobil	18
Zlatko Grobin: Dnevni center Škofja Loka	19
Uprobnik DC Škofja Loka: Mojih osem let v DC Škofja Loka	20
Milena: ŠENT SV Celje	20
B.K.: Nekoč in danes v DC Trbovlje	21
Lidija Maričič: ŠENT je prvenstveno namenjen izboljššanju kvalitete življenje	22
Mojca Opara Bržan: Pustni torek v SV Postojna	23
Nina Brodnik: Turnir v pikadu	24
Marija Biličič: Na bregu Kolpe	24
Vinko Krajnik: Za 8.marec	25
Mojca Studnička: Ljubezen	25
Mojca Studnička: Trije navihanci	25
Andrej Potrata: Kakšno družbo imaš, takšen tudi sam postajaš	26



RAZVOJ IN EVALVACIJA NEVLADNIH ORGANIZACIJ V SLOVENIJI

Monika Cerar Horvat,

strokovna vodja I in svetovalka I v programu odprtih stanovanjskih skupin

Kristina Voda Makovec, strokovna vodja Mreža stanovanjskih skupin

Socialno varstvo je področje socialne politike, ki obsega precejšen del polja socialne države in kaže na način državnega razumevanja družbene blaginje.

Sistemi socialnega varstva delujejo v smeri zagotavljanja minimuma, ki ga v zvezi z denarnimi dodatki definira vsaka država in se nanaša na prag revščine. Ukrepi temeljijo na socialni pravičnosti, solidarnosti in enakih možnostih, z njimi pa se omogoča socialno varnost in socialno vključenost vseh prebivalcev. K temu pa lahko prištejemo tudi storitveno polje socialnega varstva, ki je najbolj odprto za delovanje nevladnih organizacij. Nevladne organizacije se vključujejo v izvajanje različnih storitev, za zagotavljanje dostojnega življenja prebivalcev.

Razvoj skozi zgodovino

Če pogledamo v zgodovino, bi lahko prve nevladne organizacije, ki so se kreirale po drugi svetovni vojni, lahko imenovali tudi paradržavne in so imele močno kontrolno funkcijo. Bile so plačane direktno iz državnega proračuna in nikoli niso sprožale neprijetnih vprašanj o izvoru socialnih problemov. Delovanje društev je bilo omejeno na lokalno raven, organizirana pa so bila v zvezi, ki so pomenile mehanizem državne kontrole nad njimi (Leskošek, 351).

Razvoj v 80. in 90. letih

V 80. letih se razmerja pričnejo spreminjati, saj je to čas novih družbenih gibanj, teoretskih razprav in novega govora o socialni družbi. Nastalo je več vzporednih družbenih gibanj, med drugim tudi dve, ki sta pomenili spremembe v socialnem varstvu. Feministično gibanje, ki je začelo z opozarjanjem na nasilje nad ženskami in otroci ter gibanje za zaščito norosti, ki je začelo opozarjati na nesprejemljive prakse psihiatričnih bolnišnic. Začele so se pojavljati prve iniciative za deinstitutionalizacijo in družbeno vključevanje oz. za pravico do življenja v skupnosti (Leskošek, 352). Aktivne postanejo skupine strokovnjakinj in strokovnjakov, ki so v doktrine različnih fakultetnih programov poskušali vnesti nove metode in vplivati na teoretske in posledično tudi praktične spremembe.

Na novo ustanovljene civilnodružbene skupine so bile na splošno neprofesionalne, manj strukturirane, hitro so razpadale in nastajale na novo, pogosto je bilo delovanje odvisno od ozkega kroga aktivistk in aktivistov in niso imele finančnih sredstev, ki bi omogočala profesij-

onalizacijo. Večina teh društev se je zavzemala za družbene spremembe in v prostor vnašala novacije.

Njihovi glavni značilnosti pa sta bili aktivizem in angažiranost (Leskošek, 353).

Konec 80. let je nastalo gibanje Odbor za družbeno zaščito norosti. To gibanje je opozarjalo na kršenje pravic ljudi v psihiatričnih bolnicah in zavodih. Pozivali so k varovanju pravic in človeškega dostojanstva teh oseb. (S Oreški, S. Brumen, A. Štepec, B. Dobnik, E. P. Belak, T. Gričar, K. Tomažič, 133)

Nastala civilna gibanja so nasprotovala institucionalizacijam, uvajala so koncept normalizacije kot pravice do vsakdanjega življenja v skupnosti, pravice do vpliva in upoštevanja človekovih pravic. Najprej se gibanje prične na področju psihiatrije. Pozneje se razširi še na širše področje duševnega zdravja in vključi vse, ki se soočajo z institucionalizacijo. Ob tem se razvijejo še druga gibanja, ki prožajo razprave na neprimernost delovanja državnih institucij, kritike socialne politike in blaginjskih sistemov. Podobne so kritike s strani uporabniških gibanj. (Leskošek, 354).

Kritična in radikalna nota glasnega družbenega ozaveščanja, pa je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja vplivala tudi na razvoj in ustanavljanje nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja, ki so preko inovativnih eksperimentalnih projektov s področja socialnega varstva začele vpeljevati programe in storitve namenjene ljudem s težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem. V tem obdobju so nevladne organizacij bile nosilke inovacij na področju duševnega zdravja v skupnosti, (S Oreški, S. Brumen, A. Štepec, B. Dobnik, E. P. Belak, T. Gričar, K. Tomažič, 133)

Sprejetje novega zakona o socialnem varstvu

Prav tako je bil leta 1992 sprejet nov Zakon o socialnem varstvu, ki je pretrgal monopol državnih služb nad intervencijo v življenja ljudi ter uvedel pluralizem izvajalcev storitev. Tudi to je odprlo širše polje za nastajanje NVO. S prehodom Slovenije na tržno orientiran družbeni sistem, se je socialna dejavnost razširila iz okrilja države na različne izvajalce. Izvajalci organizirani na pobudo iniciativ v okviru civilne družbe, so tako imenovane nepro-

fitne, nevladne, prostovoljske organizacije (Horvatič, 181).

Konec devetdesetih let je nevladnim organizacijam Altra, Šent, Ozara, Novi Paradoks in Vezi uspelo s pomočjo različnih financierjev stabilizirati tri temeljne skupnostne programe: stanovanjske skupine, dnevni centri in svetovalno-informativne pisarne. Ti programi so leta 2008 pridobili tudi status javnih verificiranih programov na področju socialnega varstva. Z zakonom o duševnem zdravju, ki je bil ravno tako sprejet leta 2008 pa so dobile tudi formalno priložnost vstopa v mrežo služb s področja duševnega zdravja. (S Oreški, S. Brumen, A. Štepec, B. Dobnik, E. P. Belak, T. Gričar, K. Tomažič, 133)

Profesionaliziranost storitev

Nevladne organizacije so v vseh teh letih naredile pot od aktivizma k profesionalizmu, saj so storitve, ki jih danes izvajajo, strokovne, zaposleni pa so osebe z izobrazbo po 69.členu Zakona o socialnem varstvu. Strokovni delavci in vodje morajo imeti med drugim opravljen tudi strokovni izpit s področja socialnega varstva pri Socialni zbornici Slovenije.

V programe, kjer se izvajajo storitve svetovanja in informiranja, skupin za samopomoč in izobraževanja, vodenja dnevnih centrov, stanovanjskih in bivalnih skupin, pomoč in podpora pri vključevanju v delo, študij in druge izobraževalne dejavnosti, prostočasne dejavnosti, usposabljanja za delo itn. ter v mnoge druge dopolnilne programe, se poleg zaposlenih vključujejo tudi prostovoljci, ki se s svojim prostovoljnim večidel sodelujejo kot spremljevalci uporabnikov v prostočasnih dejavnostih in v druženje.

Nevladne organizacije so enakovredne partnerice za zagotavljanje blaginje

V zadnjih letih so vlade odkrile pomen in pomembno vlogo NVO, kot enakovrednih partneric pri zagotavljanju blaginje za vse prebivalce. V okviru Ministrstva za javno upravo se je ustanovil Sektor za nevladne organizacije ter direktorat za lokalno samoupravo, nevladne organizacije in politični sistem. S podporo tako na nacionalni, kot tudi na lokalni ravni, NVO krepijo svojo moč. Predvsem pa s povezovanjem v regionalna stičišča. Tako Mreža regionalnih stičišč nevladnih organizacij, šteje 12 regionalnih stičišč, namenjenih pomoči, podpori in krepitvi nevladnih organizacij. Nad vsem tem pa bdi organizacija CNVOS – krovna mreža slovenskih nevladnih organizacij, ki združuje več kot 1500 društev, zvez, zavodov in ustanov. S svojim znanjem in izkušnjami, ter strokovnjaki z različnih področij NVO lahko zagotavljajo celostno in profesionalno podporo za lažje

opravljanje kvalitetnega dela s strani NVO.

ŠENT

Nevladne oragnizacije se ves čas trudijo, da kljub veliki odvisnosti od financierjev (predvsem MDDSZ) ohranjajo dobršno mero notranje avtonomije, pripravljenosti k aktivizmu in izvajajo javno zagovorništvo. V 30 letih svojega delovanja je ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje kot ena izmed prvih nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja v skupnosti v Sloveniji in ki ravno letos obeležuje to svojo okroglo obletnico, postavilo trdo temelje skupnostne skrbi na področju duševnega zdravja za nadaljevanje svojega poslanstva, seveda tudi v sodelovanju sorodnimi organizacijami.

Svojo 30.obletnico bo ŠENT simbolično obeleževal 10.oktobra 2023 na Svetovni dan duševnega zdravja, ko bomo praznovali vsi, ki smo kakorkoli povezani s ŠENT-om – zaposleni, uporabniki storitev, prostovoljci in svojci.

»...svetovni dan duševnega zdravja ne sme biti samo dan posameznikov in njihovih osebnih duševnih stisk, ampak mora postati dan, ki kliče k prepoznanju dejstva, da je duševno zdravje prvovrstno politično vprašanje.« Mark Fisher.

VIRI:

- 1.Leskošek, Vesna (2002). Mesto nevladnih organizacij v socialnem varstvu, letnik 41, številka 6
URN:NBN:SI:DOC-WWGRRL6J from <http://www.dlib.si>
- 2.Hrovatič, Danica (1998). Neprofitne nevladne organizacije - nov prostor za socialno delo, volume 37, issue 3/5.
URN:NBN:SI:doc-DOADQ8XH from <http://www.dlib.si>
- 3.Mevlja, Bojan, Kavčič, Klemen (2012). Strateški razvoj nevladnih organizacij v Sloveniji. Strategija systemskega razvoja nevladnih organizacij.
- 4.Oreški S, Brumen S, Štepec A, Dobnik B, Belak P.E, Gričar T, Tomažič K (2011). Kampanja nevladnih organizacij s področja druževnega zdravja: resnica je v očeh opazovalca.
Socialno delo, letnik 50, št. 2
- 5.<https://www.cnvos.si/>

VPLIV DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DELOVNI PROCES

Darko Špindler, direktor Karso Zaposlitveni center d.o.o.

Duševno zdravje skupaj s fizičnim tvori celoto, ki omogoča celovito funkcioniranje človeka. Oboje je enako pomembno; podobno kot s telesno poškodbo, tudi človek z duševno boleznijo ali težavami v duševnem zdravju ne zmore popolnoma izpolnjevati vseh nalog, ki jih narekuje življenje, zato je skrb za duševno zdravje še posebej pomemben dejavnik v delovnih procesih v katere vključujemo ljudi s težavami v duševnem zdravju, kot je to praksa v zaposlitvenih centrih.

V našem zaposlitvenem centru smo prepoznali nekaj ključnih dejavnikov, ki vplivajo na kvaliteto duševnega zdravja posameznika, posledično pa vplivajo na delovanje kolektiva kot celote, zato te dejavnike pri svojem delu upoštevamo in vključujemo v delovni proces kot instrumente, s katerimi poskušamo zmanjševati vzroke in negativne posledice, ki vplivajo na duševno zdravje posameznika, kot tudi na ostale zaposlene in s tem na celoten delovni proces.

Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na kvaliteto duševnega zdravja v delovni organizaciji:

Komunikacija na delovnem mestu:

Komunikacija je tisti osrednji del delovnega procesa, brez katerega delovnega procesa ne bi bilo. Seveda je zato zelo pomembno, kakšna je komunikacija, še zlasti na relaciji od vodstva do podrejenih delavcev ter tudi med sodelavci. Prijazna komunikacija, dovolj časa namenjenega individualnim pogovorom in timski sestanki z zaposlenimi, jasna in spoštljivo izrečena navodila za delo, spoštovanje poslovnega bontona... Vse to pozitivno vpliva na dobro počutje in dviguje vrednost in samozavest zaposlenih v kolektivu, ki s tem posledično dosegajo boljše delovne rezultate, saj raje delajo in se čutijo sprejete v delovno organizacijo ter se lahko kadarkoli obrnejo po nasvet ali pomoč na vodilne delavce. Nasprotno pa neprimerna komunikacija, kot je npr. neprimeren, vzvišen odnos nadrejenih do podrejenih delavcev, mobing, razne manipulacije, prekinjanje telefonskih klicev, ko razgovor še ni končan, posmehljiv odnos do zaposlenih, razni psihični pritiski na zaposlene... Takšna komunikacija zagotovo pogloblja nezaupanje med zaposlenimi in povečuje stres, kar negativno vpliva na duševno zdravje zaposlenih in odnose v kolektivu ter zmanjšuje motivacijo in posledično znižuje storilnost in delovno uspešnost vseh zaposlenih.

Varnost zaposlitve:

Vsem zaposlenim zelo veliko pomeni varnost zaposlitve. To je zraven ustrezne komunikacije najpomembnejši dejavnik za zaposlenega, saj mu omogoča eksistenco, socialno varnost, redne prihodke, sposobnost odplačevanja kreditov ... Zato je, če je to le mogoče in obstaja potreba po takšni zaposlitvi, delavca potrebno čimprej zaposliti za nedoločen čas. Žal je v praksi velikokrat drugače in se zaposlitve podaljšujejo za določen čas, kljub temu, da obstaja realna potreba po zaposlitvi delavca za nedoločen čas. Vse to tudi vpliva na duševno zdravje zaposlenega, saj se z varno zaposlitvijo za nedoločen čas zmanjšuje stres in povečuje občutek varnosti.

Domače okolje:

Matična družina in okolje od koder zaposleni vsak dan prihaja na delo, zelo pomembno vplivajo na duševno zdravje delavca. Seveda kot delodajalec nimamo neposrednega vpliva na to, kako kvalitetno je zasebno življenje našega zaposlenega in kako to vpliva na njegovo duševno zdravje, lahko se pa posredno vključimo na delovnem mestu, če opazimo, da ima delavec težave z duševnim zdravjem in vemo, da te ne izhajajo iz delovnega okolja. V tem primeru lahko opravimo individualne razgovore in delavcu pomagamo skladno z našimi pristojnostmi in zakonodajo, oziroma ga napotimo po pomoč na ustrezno strokovno službo izven delovne organizacije.

Socialna mreža:

Socialna mreža je tudi zelo pomemben dejavnik za kvalitetno bivanje posameznika. Če ima ta npr. prijatelje na katere se lahko nasloni v primeru težav, če je vključen v različne interesne aktivnosti, ki ugodno vplivajo na njegovo duševno zdravje, če je zadovoljen s svojim zasebnim in poslovnim življenjem, če je aktiven član lokalne skupnosti ... Bo tak zaposleni vse to prenašal tudi na delovno mesto in pozitivno vplival na sodelavce ter jim v primeru težav lahko prišlo na pomoč ali jih znal usmeriti po pomoč.

ŠENTPRIMA = MAJHNA ORGANIZACIJA Z VELIKIM POSLANSTVOM

Barbara Zupančič, vodja razvoja Šentprima

Šentprimo je leta 2005 ustanovil Šent, s ciljem zagotavljanja storitev zaposlitvene rehabilitacije za osebe s težavami v duševnem zdravju. Še danes je to ključna dejavnost Šentprime, ki temelji na Zakonu o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov. Začela je s koncesijo za mobilni tim, ki je deloval po celotnem območju Slovenije, specializiranim za osebe s težavami v duševnem zdravju. Danes ima Šentprima koncesijo na območju Zavoda RS za zaposlovanje Ljubljana.

V Šentprimi je zaposlenih 9 strokovnih delavk iz področja psihologije, socialnega dela, delovne terapije, sociologije, ki sodelujejo z zunanjimi sodelavci (specialisti psihiatrije in medicine dela) ter široko mrežo delodajalcev, ki rehabilitantom zagotavljajo usposabljanja na različnih delovnih mestih. Ker imajo osebe s težavami v duševnem zdravju pri vključevanju v delo specifične potrebe, na katere je možno odgovoriti le z intenzivno individualno obravnavo in timskim delom, so zaposlene večše interdisciplinarnega sodelovanja, ki prinaša najboljše rezultate uporabniku.

Šentprima je sodelovala pri vzpostavljanju zaposlitvenih centrov po celotnem območju Slovenije, ki jih je ustanavljal Šent in druge organizacije, z namenom zagotavljanja zaščitene delovne mesta za najranljivejše skupine. Sledila je raznolikim potrebam in željam rehabilitantov, zato je delo zanje iskala tudi na običajnem trgu dela. Danes se lahko pohvali z bogato mrežo delodajalcev, ki zagotavljajo usposabljanja in kasnejše zaposlitve rehabilitantom tudi v obliki podpornega zaposlovanja.

V zaposlitveni rehabilitaciji letno obravnavajo 140 oseb, od katerih jih približno 70 vključijo v usposabljanje na delovnem mestu, ene od temeljnih storitev zaposlitvene rehabilitacije. Tretjina vseh vključenih v usposabljanje pa se tudi uspešno zaposli.

Metoda individualne namestitve in podpore

Na Šentprimi zagovarjajo in promovirajo t.i. metodo individualne namestitve in podpore (Individual placement and support method – **IPS metoda**), ki velja za najučinkovitejšo pri vključevanju oseb s težavami v duševnem zdravju na običajno delovno mesto. IPS metoda je mogoča v obliki podpornega zaposlovanja, ki jo je Šentprima močno uveljavila in umestila v slovenskem delovnem okolju, še posebej na Primorskem, ki ima na voljo bistveno manjše število zaščitene delovne mesta kot drugod po Sloveniji. Gre za metodo, ki vključuje osebe s težavami v duševnem zdravju v običajnem okolju, brez predhodnega usposabljanja na zaščitenem delovnem mestu. Za uspešnost takšnega načina dela je pomembno sodelovanje s ključnimi deležniki v skupnosti, s pomočjo katerih lahko zaposlene pripomorejo k boljši

obravnavi uporabnikov, prepoznavanju potreb in pomagajo pri destigmatizaciji oseb s težavami v duševnem zdravju. Tako že vrsto let sodelujejo s koordinatori obravnave v skupnosti ter različnimi nevladnimi organizacijami na področju duševnega zdravja.

Odličnost v zaposlitveni rehabilitaciji

Med ključnimi mejniki Šentprime je bila zagotovo pridobitev standarda kakovosti EQUASS za storitve zaposlitvene rehabilitacije, leta 2013, ki jo od takrat uspešno recertificira vsake 3 leta. Načela EQUASS so uspešno vključili v delovne procese in tako prizadevanja še močnejše usmerili v uporabnika. Usmerjenost v razvoj in nenehno izboljševanje zagotavlja skozi intenzivno sodelovanje z Združenjem izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije in Razvojnim centrom za zaposlitveno rehabilitacijo, kjer razvija in izvaja izobraževalne programe ter sodeluje v razvojnih skupinah.



Odličnost v zaposlitveni rehabilitaciji.

Foto: arhiv Šentprima

Strokovnost = temeljna vrednota

Šentprima je prepoznana v Sloveniji predvsem zaradi izjemnega znanja strokovnih delavcev, njihove s rčnosti

ter uspehov na področju zaposlovanja oseb s težavami v duševnem zdravju na običajnem trgu dela. Znanja ter izkušnje prenašajo v okviru različnih dogodkov, strokovnih kongresov, izobraževanj, okroglih miz in ozaveščajo strokovno javnost o pomenu dela in zaposlitve, kot ključnem delu rehabilitacije oseb z večjimi težavami v duševnem zdravju.



Foto: arhiv Šentprima

Zaposlene se zavedajo, da je pridobljeno znanje in izkušnje potrebno prenašati na mlajše generacije, zato kontinuirano sodelujejo s študenti pri izdelavi diplomskih, magistrskih in drugih raziskovalnih nalogah ter pri izvajanju obveznih študentskih praks. Ves čas se trudijo izboljšati zaposlitvene priložnosti, zato s svojim strokovnim znanjem rade podprejo organizacije, ki ustvarjajo nova delovna mesta. Da bi ponudila široka znanja, je Šentprima razvila izobraževalni center, ki ponuja široka in aktualna znanja strokovni javnosti ter delodajalcem. Razvila je različne izobraževalne programe na področju duševnega zdravja v skupnosti, delovnega vključevanja ranljivih skupin, duševnega zdravja na delovnem mestu, upravljanja raznolikosti, nedavno pa tudi certificirani izobraževalni program Workplace Inclusion Champion, namenjen delodajalcem za odličnost pri vodenju raznolikih zaposlenih.

Zaposlene se poleg obveznega strokovnega usposabljanja izobražujejo tudi v okviru evropskih projektov, ki predstavljajo drugo pomembno dejavnost Šentprime. Danes se z veseljem pohvalijo, da so na položaju, ko lahko izbirajo povabila in se odločajo za tiste, ki se vsebinsko povezujejo s strateškimi cilji zavoda, razvojem stroke ter s potrebami zaposlenih. Med pomembnejšimi projekti, ki so jih v zadnjem obdobju izvedli je Prehod mladih s posebnimi potrebami na trg dela, ki v slo-

venskem prostoru predstavlja inovacijo – mladim in njihovim staršem ponuja svetovanje pri prehodu med izobraževalnimi institucijami ter kasneje na trg dela. Odgovarjajo tudi na potrebe lokalnega okolja. Za občino Koper ponujajo psihosocialne storitve svetovanja, itd.

Misleča organizacija, ki stremi k bolj vključujoči družbi
Zaposlene načrtujejo zelo inovativne načine sodelovanja z različnimi skupnostmi in spodbujajo delodajalce pri zaposlovanju oseb z invalidnostjo. Med takšnimi projekti, ki je danes prerasel v gibanje delodajalskih organizacij je Listina raznolikosti Slovenije, ki povezuje preko 240 slovenskih delodajalcev, ki se zavzemajo za vrednote raznolikosti, enakosti in vključenosti.

Šentprima je pobudnica in soustanoviteljica Listine raznolikosti Slovenija. Leta 2017 jo je uradno vzpostavila in umestila v slovensko gospodarsko okolje ter povežala s ključnimi gospodarskimi združenji. Danes predstavlja orodje za komunikacijo s slovenskimi managerji, nacionalno središče slovenskih organizacij ter učno platformo za vse, ki jih zanima raznolikost ter najranljivejše skupine na trgu dela.



Misleča organizacija, ki stremi k vključujoči družbi.
Foto: Tadej Majhenič

Srčnost, igrivost, pogum in odgovornost

Šentprima je danes, po 18 letih delovanja postala stabilna organizacija, prepoznana na področju delovnega vključevanja najbolj ranljivih skupin, na področju izobraževanja delodajalcev in strokovne javnosti ter močno vpeta v evropsko okolje. A zaposlene znajo poskrbeti tudi za veselje, zabavo in igrivost. Vsakoletni teambuildingi in delovni sestanki, ki si jih znajo popestriti na različne načine, jih ohranjajo mladostne in inovativne.

Je majhna organizacija s srčnimi, pogumnimi in zavzetimi strokovnimi delavkami, ki se zavedajo osebne odgo-

vornosti za napredek stroke ter izboljševanje storitev po meri uporabnikov. V prihodnosti želijo prilagoditi storitve za skupino nevro različnih mladih, ki trenutno velja za največji izziv na področju zaposlovanja.

Verjamejo, da je individualna metoda namestitve in podpore primerna tudi za druge ranljive skupine, zato bi bilo dobro za družbo, da jo vzpostavijo kot temeljno metodo pri delovnem vključevanju različnih ranljivih skupin. Verjamejo, da je potrebno veliko sodelovati z običajnimi delodajalci, ki lahko posameznikom ponudijo raznolika in kakovostna delovna mesta. Vse napore bo

potrebno usmeriti v mlade in jim pomagati pri iskanju svojega mesta v družbi. Verjamejo, da delo predstavlja najvišjo obliko družbenega vključevanja, osrednjo vlogo v življenju posameznika in njegove identitete. Vključevanje slehernega posameznika je pomembno za vse.

V Listino raznolikosti so zapisale, in v to močno verjamejo: »Družba, ki ima dovolj poslušnosti za raznolikost, kjer se zavedamo soodvisnosti in dopolnjevanja, s prevzemanjem odgovornosti naših vplivov, je uspešna ter trajna.«



Srčnost, igrivost, pogum in odgovornost. Foto: arhiv Šentprima

SREČANJE Z NOVOMEŠKIM OBČINSKIM SVETNIKOM

Janja Rajkovača,

strokovna delavka v programu socialna vključenost in delovna inštruktorica

Na začetku leta smo s strani novoizvoljenega novomeškega občinskega svetnika Žige Papeža, ki je v odboru za gospodarstvo in družbene dejavnosti, dobili vabilo k sodelovanju z namenom aktivne pomoči, pogovora in vezi Mestne občine Novo mesto (MONM) z našo organizacijo.

S Klavdijo Šumrada, strokovno vodjo programa socialna vključenost, sva se vabilu z veseljem odzvali in se dogovorili za srečanje, saj je tovrstna pobuda za sodelovanje resnično prišla ob pravem času.

Med zelo prijetnim druženjem sva predstavili koncept in delovanje programa socialne vključenosti, ki je v Novem mestu prisoten od leta 2009, ga seznanili s primeri dobrih praks omenjenega programa in zaposlitvenih centrov v občinah kot so Radlje ob Dravi, Pivka, Slovenske Konjice, kjer uporabniki aktivno sodelujejo pri urejanju zelenih površin, čiščenju okolice, novoletnem okraševanju mesta ter izpostavili izzive, ki jih programu v zadnjem obdobju ne primanjkuje. V Novem mestu, ki je gospodarsko zelo razvito, se namreč vse pogosteje spoprijemamo s težavami, vezanimi na zagotavljanje kooperantskega dela, naši uporabniki in konec koncev tudi člani njihovih gospodinjstev pa so od tovrstnega sodelovanja tudi finančno odvisni.



Srečanje z občinskim svetnikom Žigo Papežem. Foto: Žiga Papež

V neizmerni želji, da bi naš program uporabnikom še naprej zagotavljal na stežaj odprta vrata, sva poudarili, kako pomembna je za nas pomoč MONM bodisi z njenim pozivom domačim podjetjem ali drugim organizacijam, za katere bi lahko kontinuirano opravljali kooperantska dela bodisi s storitvami, ki bi jih lahko opravljali za MONM.

Z navdušenjem sva prisostvovali pozitivni naravnosti svetnika Žige Papeža, saj je našo situacijo obravnaval zelo resno in se na koncu srečanja zavezal k temu, da bo v prihajajočih dneh izpostavil našo problematiko ter podal pobudo v okviru občinskega sveta. Slednjo so po našem srečanju obravnavali in v odgovoru izpostavili, da z našim društvom že vrsto let sodelujejo v okviru drugega programa ter dodali, da so našo organizacijo prepoznali kot enega od zunanjih deležnikov, ki bi jo v okviru evropskega projekta SOCRATES vključili v akcijski načrt socialne ekonomije v Novem mestu (projekt vodi MONM skupaj z Razvojnim centrom Novo mesto).

V kolikor bo torej sodelovanje uspešno tudi znotraj programa socialne vključenosti, je to dober znak za vse, saj je na koncu to pokazatelj dejanske proaktivnosti svetnikov – to pa je zagotovo v interesu vsem občanom, predvsem po končanih lokalnih volitvah, ko se izvoljeni akterji »preselijo« iz predvolilnih plakatov v bližnji krog župana.

DNEVI SOCIALNE EKONOMIJE

Gregor Cotič, direktor Kreativne zadruge z.o.o., so.p

10. dnevi socialne ekonomije so v organizaciji društva ŠENT in FUND2740 – High Impact Foundation potekali 14. in 15. marca 2023. V dveh tematsko razgibanih dnevih smo gostili pomembne predstavnike in strokovnjake s področja socialne ekonomije in drugih sorodnih področij ter odpirali tudi teme, ki sicer ne dobijo dovolj pozornosti.

Tokrat nas je gostila Kovačnica - podjetniški inkubator Kranj v centru mesta, kjer smo dogodek začeli z uvodnim nagovorom Primoža Šporarja.

Tema tokratnih, že 10. dnevov je bila **Socialna ekonomija v spreminjajočem se svetu kot spodbudno in varno okolje za nezadostno podprte.**

Dogodek se je začel s predstavitvijo podpornega okolja za socialno ekonomijo, kjer nam je stališče in načrte Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport predstavila Urška Bitenc. Sledila je prezentacija projekta SPOINT in prezentacija okolja s strani BSC Kranj, ki jo je izvedla Franja Gabrovšek Schmidt. Vzhodno kohezijsko regijo je zastopala predstavnica Razvojnega centra Savinjske regije Nina Erjavec Ceglar. Prezentacijo je zaključil Matjaž Črnigoj, predstavnik IER, ki je predstavil model merjenja družbenega učinka, ki bo v uporabi v Sloveniji z naslednjim letom.

Dnevi so se nadaljevali popoldne s prezentacijo Mira Mihca, ki je predstavil delo podjetja Etika d.o.o., etično oglaševanje, medgeneracijsko sodelovanje pa je predstavil Večgeneracijski center Maribor.

Po kosilu je sledila delavnica Darka Ciglarja iz Act Grupe

iz Hrvaške, ki je predstavil merjenje družbenega učinka za socialna podjetja, njegove osnovne principe in prednosti za podjetnike.

Prvi dan se je zaključil s predstavitvijo programov Aspire in Grow, ki sta ju podrobneje predstavili predstavnici organizacije INCO iz Francije Amalia Spyratou in Isabella Migwi Fournier. INCO je globalna organizacija, ki v 50 državah podpira gospodarstvo prihodnosti, ki je trajnostno in družbeno odgovorno ter investira in podpira inovativna podjetja. S svojimi predstavitvami so v tem delu sodelovali tudi udeleženci programa Aspire in Grow iz Slovenije.

Primož Šporar je predstavil Fund 2740, ki sodeluje tako z organizacijo INCO kot z Google.org in projekt ActImpAct v Sloveniji. Partnerja pri tem projektu sta Zavod Meta iz Ljubljane in Kovačnica Kranj. Marta Turk, ki vodi Zavod Meta, je opisala njihove dosedanje aktivnosti in sodelovanje z udeleženci programa ActImpAct. Slišali smo tudi nekaj odličnih opisov dobrih praks.

Matic Lah iz Kovačnice Kranj je za konec predstavil še njihovo delo z mentoriranci in nekaj uspešnih zgodb, ki so že nastale od decembra 2021, ko se je začel projekt ActImpAct.



10.dnevi socialne ekonomije. Foto: Gregor Cotič

DNEVNI CENTER LJUBLJANA

Sara Dimnik, svetovalka I v DC Ljubljana

Maruša B. Lesar, svetovalka II v DC Ljubljana

Dnevni center Ljubljana je prostor, kamor posameznik pride na pogovor, se udeleži skupinskega ali individualnega dela, razširi svojo socialno mrežo in pridobi sogovornike, s katerimi hitro najde skupne interese.

Svetel, prostoren in topel dnevni center za uporabnike predstavlja varen prostor, kjer skupaj krepimo socialne spretnosti, pridobivamo veščine vseživljenjskega učenja, izražamo kreativnost ter obeležujemo različne kulturne dogodke.

Zaposleni uporabnikom pomagamo pri reševanju težav, jih informiramo o duševnih boleznih ter novostih na področju duševnega zdravja, spodbujamo samoaktivnost, prevzem lastne odgovornosti in medsebojno pomoč.

Dejavnosti dnevnega centra zaposleni oblikujemo ter prilagajamo glede na potrebe uporabnikov, z njimi pa izvajamo tako individualne kot skupinske razgovore, športne, kulturne ter ustvarjalne dejavnosti.

Našim uporabnikom dnevni center zagotavlja možnost kreativnega preživljanja prostega časa, prostor, kjer lahko svobodno izražajo skrbi in težave in so deležni pomoči in podpore, ki jo potrebujejo.



V dnevnem centru Ljubljana. Foto: Nino Baraga

POMEN NEVLADNIH ORGANIZACIJ NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Larisa Safran, svetovalka I v DC Radlje ob Dravi

Ljudje, ki imajo težave v duševnem zdravju, se vsakdan soočajo z ovirami, stigmami, ki jim onemogočajo, da bi izpolnili svoje cilje.

V ta namen se je v slovenskem prostoru razvila široka paleta programov za pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju, katerega nosilci izhajajo iz nevladnih organizacij. Ti izvajajo različne programe, ki omogočajo uporabnikom vključitev v družbo, nudijo oporo in pomoč pri reševanju njihovih duševnih stisk in težav, rehabilitacijo in podporo v vsakodnevnem življenju.

Posameznik se lahko druži z osebami, ki imajo podobne težave, se skupaj z njimi vključi v različne priložnosti, tečaje, delavnice in druga izobraževanja. Prav tako je na voljo svetovanje in podpora pri vsakodnevnih dejavnostih in podpora pri razreševanju osebnih stisk.

Oseba z vključitvijo v takšen program zmanjša možnost osamljenosti, ohranja socialne spretnosti, krepi si krog znancev in prijateljev, na katere se lahko obrne v primeru težav in izboljšuje si kakovost življenja.



Dnevni center Radlje ob Dravi. Foto: Branka Krapež



ZA ČLOVEKA DOSTOJNO ŽIVLJENJE

Branka Krapež, prostovoljka v DC Radlje ob Dravi

Sem prostovoljka in uporabnica pri nevladni organizaciji duševnega zdravja ŠENT Radlje ob Dravi.

Moj vidik na nevladne organizacije je sledeči: nudijo večjo socialno izbiro, večjo soudeležbo ljudi pri zagotavljanju storitev, hitrejše in prožnejše odzive na potrebe prebivalstva. Med nevladnimi organizacijami je zlasti znano njihovo zagovorniško delo na področju človekovih pravic, okolja, socialne enakosti in duševnega zdravja. Vrsto let sem delovala kot prostovoljka pri Društvu prijateljev mladine in lahko povem, da smo marsikateremu otroku ali družini pričarali nasmeh na obraz. Ne samo bolezen, tudi socialna nepravilnost, siromaštvo, močno vplivajo na duševno zdravje posameznika. Zato je prav, da njim nevladne organizacije nudijo pomoč, da začno živeti človeka dostojno življenje.



Dnevni center Radlje ob Dravi. Foto: Larisa Safran

DRUŽINA

Ljiljana Vidović, delovna inštruktorica v programu SV Kranj

V Kranju imamo poleg različnih delovnih vsebin tudi psihosocialne vsebine v programu Socialne vključenosti. Med drugim se v okviru psihosocialnih vsebin izvajajo tudi gledališke predstave.

Uporabniki se tako pri pripravi gledališke predstave preizkusijo v različnih vlogah, kot režiserji, scenaristi, scenografi ali igralci. Tako smo izvedli že kar nekaj predstav, spodaj pa kratek opis ene izmed teh.

Lansko leto smo tako na dan duševnega zdravja izpeljali delavnico, ki se imenovala »Družina«. Sodelovali so uporabniki iz dnevnega centra in socialne vključenosti. Uporabniki so bili navdušeni, da bodo gledali predstavo, kjer so že vnaprej vedeli kdo so glavni igralci in so jih poznali. Predstava se je začela tako, da sta fant (ki ga je v našem primeru igrala ena izmed uporabnic) in punca nekaj časa hodila na zmenke, saj sta bila zelo zaljubljena. To so nam uporabniki predstavili tako, da sta se igralca objemala, hodila ven na zmenke in si izpovedovala ljubezen. Potem je punca naenkrat prišla na oder s trebuhom (v resnici pa je bila to večja blazina). Vsi uporabniki so se zelo smejali. Bilo jim je zabavno. Nato je prišel čas, ko je morala punca otroka roditi. Ena uporabnica je bila tako v vlogi zdravnice.

Imela je vse rekvizite in pripomočke pripravljene za porod. Prav tako je imela maske, rokavice in brisačke. Ta prizor je bil uporabnikom tako zabaven, da so se nekateri jokali od smeha. Ko se je porod začel je bodoča mamica jokala, vpila in preklinjala, bodoči oče pa je bil popolnoma izgubljen. Zdravnica je punco pomirjala in svoje delo opravljala na najvišjem strokovnem nivoju. Prosila jo je naj pravilno diha in potiska. Uporabniki so tako poustvarili pravo malo porodnišnico. Nato pa je otrok končno prijokal na dan, punčko je mamica potegnila izpod zadnjice. Vsi smo zaploskali in čestitali mami in očku ob rojstvu novega družinskega člana. Vsi uporabniki so bili na koncu zelo srečni, družina pa je ostala na odru, da pestuje dojenčico. Vsi smo bili navdušeni kako dobro in originalno so to uporabnice izpeljale.

Še danes se vsi skupaj radi spomnimo te predstave, vsakič, ko se o njej pogovarjamo pa se zelo nasmejimo.



Prizora iz gledališke predstave. Foto: Ljiljana Vidović

ŠENT POSTOJNA

Mojca Studnička, SV Postojna

Nevladna organizacija Šent (združenje za duševno zdravje) je v Postojno prišla leta 2011 in izvaja dva programa, program socialne vključenosti in program dnevnega centra.

Na začetku nam je Ljudska univerza Postojna prijazno odstopila en prostor, kjer smo lahko izvajali oba programa. Ker pa je bilo iz meseca v mesec veliko novih vključitev v SV program, nam je prostor v Ljudski univerzi postal pretesen, smo iskali nove prostore in potem smo le-te dobili v isti stavbi na Tržaški cesti 24. V pritličju je deloval dnevni center, v prvem nadstropju pa program socialne vključenosti. Tam smo imeli slabe pogoje za delovanje, pozimi nas je zeblo, ker okna niso dovolj dobro tesnila, poleti pa nam je bilo vroče ter imeli smo nepričakovane gostemiške.

Tako smo se pred petimi leti preselili v prostor, ki nam ga je ponudila občina Postojna v brezplačni najem na Ljubljanski 7, program dnevnega centra se je pa preselil v stanovanjski blok na Tržaško 34.

Ko sem se leta 2011 vključila v nevladno organizacijo Šent, sem takoj vedela, da bo zame to koristna organizacija, ki mi bo prinesla veliko dobrega in da si bom z delom pridobila delovne zmožnosti. Delo z veseljem opravljam in sem vesela, da zaslužim nagrado, ki mi veliko pomeni, da lažje poravnam položnice. Veliko mi pomeni druženje, saj tako lažje vsi skupaj pozabimo na vsakdanje skrbi in da se tudi kaj novega naučimo.

Včasih pa damo delovne vsebine na stran, takrat se tudi udeležimo kake kulturne prireditve v sklopu občine ali v sklopu samega Šenta.

Radi se tudi zabavamo za kakšne praznike, na primer za novo leto, praznujemo tudi rojstne dneve uporabnikov in uporabnic in tudi kam gremo, ko nam vreme dopušča, saj mogoče veste, da je vreme v Postojni včasih malo muha-



Pesniška zbirka Pesmi za dušo

sto in včasih nas pošteno prepriha, zato pa skrbimo tudi za zdrav duh v našem telesu.

Jaz tudi rada pišem pesmi in sem leta 2013 izdala pesniško zbirko z naslovom Pesmi za dušo.

Zelo rada obiskujem program socialna vključenost, tako da si želim ostati v tem programu še veliko let.

Želim, da bi vsak človek, ki ima težave v duševnem zdravju, v tej organizaciji našel veliko koristnega in da bi se vsak počutil varno in sprejeto, kar pa Šent nudi.



Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge



Počnite stvari, ki vas veselijo

ŠENT SV MARIBOR

Andreja Tomelj in Danijela Premzl, SV Maribor

Program SV Šent Maribor obstaja že od leta 2007. Sem se vključujejo osebe, ki imajo težave z duševnim zdravjem in imajo 30% delovne zmožljivosti, ter imajo status nezaposljive osebe.

Program je zasnovan tako, da si uporabniki krepimo delovne sposobnosti, se učimo odgovornega dela, smo aktivno vključeni v delovni proces, pri čemer vsak dela v okviru svojih zmožnosti, razvijamo bolj pozitivno samopodobo, postajamo bolj samozavestni, predvsem pa lažje premostimo in presegamo svoje zdravstvene težave. Kljub temu, da imamo vsi status invalidne osebe, se čutimo sprejete, koristne, enakovredne ter se lažje vključujemo v družbo.

Opravljam lažja fizična dela kot so: lepljenje, pakiranje, sortiranje, zlaganje, sestavljanje in čiščenje, ter skrb za urejenost in dekoracijo delovnih prostorov. Sezonsko smo obirali jabolka in grozdje. Delali smo v proizvodnji (pakiranje) kozmetike. Pakirali smo tudi čokolado. Delali smo v Pasji pekarni – izdelava pasjih piškotkov. Prav tako smo ročno poslikali darilne izdelke iz lesa, ter izdelovali miške iz filca. Ročno smo izdelovali voščilnice za različne priložnosti. Občasno smo delali na našem vrtu.

Uporabniki prejemamo nagrade, varstveni dodatek in del denarne socialne pomoči. Dela se 4 oziroma 6 ur dnevno. Poleg delovnih vsebin imamo tudi druge socialne vsebine, ki so namenjene druženju, izobraževanju in razvedrilu: sprehodi, pohodi, izleti, vodeni ogledi, npr. obisk NUK Ljubljana in Univerzitetne knjižnice Maribor, Lutkovnega gledališča Maribor, Konjeniškega kluba ..., kino, pikniki, letovanje na morju, predavanja, kreativne delavnice, praznovanje rojstnih dni... Vsak dan imamo v delavnici desetminutno telovadbo.

Udeležili smo se Šentijade v Ljubljani, prav tako sodelujemo na Športnih igrah invalidov. Vrsto let je izhajalo tudi naše interno glasilo ŠentLent, kjer smo uporabniki SV in DC Šent predstavili utrip dogajanja, ter spregovorili o svojih vtisih. Utrinki s predstavitve glasila se nahajajo tudi v kroniki on-line literarne spletne revije LOCUTIO. Poslovne prostore si delimo z DC Šent Maribor. Pogosto se upoštevajo tudi naši predlogi, pobude in mnenja. Naši nadrejeni imajo korekten odnos do nas, nas spodbujajo ter nas usmerjajo in vodijo. Sodelavci se med seboj spoštujemo, se dobro razumemo, si pomagamo. Radi se družimo med seboj, saj smo drug drugemu v oporo in se lepo dopolnjujemo.



Obisk kina. Foto: Zvezdana Kaloh

ŠENT SV NOVO MESTO

Almir P., SV Novo mesto

Z Društvom Šent v Novem mestu sem povezan že približno 12 let.

Začel sem z obiskovanjem dnevnega centra in se nato vključil v program socialne vključenosti. Sčasoma se je program začel spreminjati in tudi preselili smo se iz starih prostorov v nove, ki so sedaj večji in lepši. Od takrat imamo dovolj prostora, da izvajamo kooperantska dela in si na takšen način prislužimo nagrade za opravljeno delo, na začetku obiskovanja programa pa smo imeli le ustvarjalne delavnice.

Obiskovanje Šenta mi je pomagalo prebroditi težke čase, zapolniti praznino v mojem življenju, razporediti čas in vsekakor pridobiti nekaj dodatnih financ, ki jih nujno potrebujem.

Šent mi je omogočil spoznavanje novih obrazov in tukaj imam dobro družbo.

Obiskovanje programa socialne vključenosti mi je vrnilo samopodobo in samozavest in se zaradi tega počutim koristnega in vrednega. Program zelo rad obiskujem in se ga redno udeležujem.

ŠENT SV NOVO MESTO

Suzana Šterk, SV Novo mesto

Če bi vsak imel tak »kotiček« zase, bi bilo življenje bolj znosno.

Kot osebi, kateri je bila diagnosticirana bolezen paranoidna shizofrenija, ni presenečenje, da mi nevladna organizacija Šent veliko pomeni.

Vrsto let sem na Šent zahajala večkrat na teden, odkar pa sem vključena v program SV, pa sem prisotna vsak dan. Tu je prostor, kjer se lahko sprostim in ne pretvarjam, da nimam težav.

Če bi vsak imel tak »kotiček« zase, bi bilo življenje bolj znosno.

Vedno imam na voljo pogovor z zaposlenimi, ki jim ta bolezen ni tuja ter z uporabniki, s katerimi si podelimo utrinke iz naših življenj. Večkrat sem doživljala strah iz raznih razlogov, bodisi realni ali ne tako, sem tu na Šentu dobila pomoč, ki me je pomirila ter smernici, kako v nadaljnje, ko se kaj takega pojavi.

Šent je tudi rutina, kar zna biti bistvenega pomena v takih situacijah.

Skratka, upam, da se program ohrani ter ostane še naprej tako prijazen do uporabnikov.

NA ŠENTU SEM VELIKO PRIDOBIL

Bogomir Krajnc, DC Ajdovščina

Včasih je bilo manj nevladnih organizacij kot sedaj, potem pa so se začele množično ustanavljati.

V dnevni center Šent Ljubljana sem hodil dolga leta, dolga leta sem bival tudi v Šentovi stanovanjski skupnosti. Na Šent sem hodil, ker nisem imel kam it, takrat sem zgubil stanovanje in sem verjel, da mi lahko pomagajo pri duševni stiski.

Delno so mi tudi pomagali, čeprav ne po vseh mojih pričakovanjih. Imel sem hrano, prenočišče in družbo souporabnikov, ki sem jih ogromno že prej poznal, kar je moj plus in je najpomembnejše. Socialno mrežo sem si nabral v dolgih letih.

Vodil sem izlete po stari Ljubljani, ogleda kulturnih znamenitosti stare Ljubljane. Včasih je bil na razpolago Šentov kombi in smo imeli zelo kvalitetne izlete z njim po Sloveniji, obiske drugih Šentov in šli smo še marsikam. Bil sem eden glavnih programskih organizatorjev, govoril sem o zgodovini krajev. Vodil sem tudi neuradne skupine za ozaveščanje o problematiki duševnega zdravja. Imel sem svojo idealizirano predstavo, kako naj bi bilo pri Šentu. Vsak uporabnik pride na Šent z določenimi pričakovanji, ima nek problem, za katerega si želi, da bi se rešil.

Na Šentu sem najbolj pogrešal programe psihosocialne rehabilitacije. Pogrešal sem tudi ustrezno spodbudo uporabnikov in prostovoljcev k sodelovanju v programih psihosocialne rehabilitacije. Interesenti za sodelovanje v teh programih obstajajo, treba bi bilo uvesti potrebno spodbudo k sodelovanju.

V zadnjem obdobju mojega življenja mi Šent nudi zatočišče in kavico.

DNEVNI CENTER ŠKOFJA LOKA

Zlatko Grobin, DC Škofja Loka

Leta 2012 sem postal član škofjeloškega društva Šent.

Najprej sem opazil sproščenost med člani. Po enajstih letih je postal moj drugi dom. Lokacija Šenta so bivši cerkveni prostori in posledično okrnjena električna napeljava. Ampak za električarja (zame) to ni problem in danes z napeljavo ni problema. Tudi problem s karnisami sva z Francijem uspešno rešila; da o posebnih stolih ne govorim ...

Od vsake voditeljice in mentorice smo se veliko naučili in to še danes uporabljamo. Delali smo z veliko materiali: glina, steklo, les, kovine, šelešamer, vse vrste kartona... pri M. U. T. U. N. K. smo bili režiserji, glasbeni producenti, cirkusanti ... Majda in Apolonija sta nas naučili delati čestitke na tisoč in en način... z EVS – ovci spoznavamo druge države in običaje ... s prostovoljci in študenti imamo koristne delavnice; pogovorne ure...

Skratka, na Šentu ni nikoli dolgčas in voditeljica mora vse to razporediti čez cel teden, kar je včasih resnično umetnost ...



Čestitke na tisoč in en način. Foto: Zlatko Grobin

MOJIH OSEM LET V DC ŠKOFJA LOKA

Uporabnik DC Škofja Loka

Od leta 2015 sem uporabnik Dnevnega centra ŠENT v Škofji Loki

Imam dolgotrajne težave v duševnem zdravju. Težave so konstantne in kronično potekajoče težave z zbranostjo in s funkcioniranjem pameti. Prepričan sem, da resnost teh težav ne gre podcenjevati, oziroma drugače povedano, te težave niso mačji kašelj. In te težave niso niti lahko obvladljive, niti lahko rešljive.

Sicer pa se je v teh osmih letih moje prisotnosti v Dnevnem centru ŠENT v Škofji Loki zvrstilo že kar nekaj prostovoljcev, ki pa jih ob tej priložnosti ne bom imenoval. Bili so vedno in takoj dostopni. Enako lahko rečem tudi za obe naši voditeljici – za nekdanjo Špelo in sedanjo Darijo. Za prostovoljce lahko rečem, da so bili dejansko desna roka obeh naših že prej omenjenih voditeljic.

Prepričan sem, da pri resničnem, poštenem in objektivnem presojanju, ocenjevanju in vrednotenju določene osebnosti nikoli ne smemo izhajati iz že vnaprejšnjih in nasploh kakršnihkoli predsodkov, ampak vedno iz dejstev. Nihče namreč ne sme biti žrtev predsodkov.

V teh osmih letih so se stkale številne prijateljske vezi. Postale so močne in nerazdružljive. Konstantni medsebojni stiki mi dosti pomenijo. Resda smo vsi med seboj različni, vendar to ni razlog, da se delimo.

Ravno nasprotno! Vsi se trudimo pri uresničevanju kulture dialoga in strpnosti. Sicer ne bi rekel, da smo enotni v različnosti. Naši odnosi temeljijo na spoštovanju,

ŠENT SV CELJE

Milena, SV Celje

V SV Šent Celje se usposabljam v smeri delovnih sposobnosti, vključujemo v morebitna srečanja z drugimi skupnostmi, načrtujemo tudi raznorazne izlete, pohode in piknike.

Pri vsakodnevnem delu v naši delavnici nimamo nikakršnih posebnih težav, saj so prilagojena našim delovnim sposobnostim, ki nam jih opredeli mentorica Cvetka, ki nam tudi vedno priskoči na pomoč, ko je to potrebno in nam pozorno prisluhne in si vedno vzame čas za vsakega posameznika.

Razumemo se zelo dobro, kar še dodatno dobro vpliva na naše psihično počutje in veselje do dela. V našem vsakdanjiku se tudi včasih najdejo kakšni nesporazumi, konflikti, nepravilnosti, ki jih rešujemo in vedno uspešno rešimo s skupnimi močmi. Naše vsakdanje druženje in delo pa seveda tudi zelo vpliva na naše počutje, zdravje in samozavest v zelo pozitivni smeri. Zelo je prijetno bivanje in delo v okolju, kjer si sprejet in razumljen.

sprejemanju in soglasju. Znamo poskrbeti zato, da se nihče med nami ne počuti odrinjenega, zanemarjenega in zapostavljenega.

Moram pa priznati, da sem velikokrat imel težave glede tega, kako živeti v realnem svetu. Najprej naj poudarim, da tako kot obstajajo vidne realnosti in stvarnosti v našem življenju, obstajajo tudi tiste nevidne.

In tu lahko govorimo o tem, da so tiste nevidne bolj stvarne in resnične od vidnih. Enako velja tudi za dejstva. In še za marsikaj. Zakaj menim, da so nevidne stvarnosti in realnosti pomembnejše od vidnejših?

Preprosto zato, ker je tisto, kar je vidno, začasno, kar pa je nevidno, je večno. Tisti, ki dajejo prednost nevidnim realnostim, se v vidnih realnostih pogosto zelo težko ali nikakor ne znajdejo. Po drugi strani pa tisti, ki dajejo prednost vidnim realnostim, pogosto nimajo čuta za nevidne realnosti. Lahko rečemo, da je v zvezi s tem oziroma glede tega vsekakor zaželen vzpostavitev kompromisa, oziroma ravnotežja med obema realnostima.

Sovraštvu in ostalim negativnim pojavom pa preprosto ne dovolimo, da pridejo do izraza. Med seboj smo vsi enakopravni in enakovredni. Vsako mnenje spremljamo z odprtostjo in uvidevnostjo. Vsakdo ima možnost, da se lahko v polnosti uveljavi.

Nihče ni izključen. Iz naših odnosov so izključeni vsakršni kompleksi, tako večvrednostni kakor tudi manjvrednostni. Srčno upam, da bo tako tudi v prihodnosti in da se bomo lahko še naprej družili, se veselili drug drugega in ustvarjali veselo vzdušje. To, to!



NEKOČ IN DANES V DC TRBOVLJE

B.K., DC Trbovlje

Daljše obdobje svojega življenja sem bil res v težkem duševnem stanju. Mučila me je namreč depresija (kasneje težka depresija!), katere se na noben način nisem zmozel rešiti.

Temne misli, obup in nesmisel so bili z redkimi izjemami moji stalni spremljevalci, ki so povzročali trpljenje meni in moji okolici. Obiskoval sem psihologa, ki se je zares trudil okoli mene, ampak večjega napredka nisem dosegel. Zato sem se obrnil na Boga in ga sprejel v svoje življenje. In hvala mu, ker me je On (Jezus) na čudovit način tega rešil. Depresija je preprosto izpuhtela. Bog me je spremenil v zadovoljnega človeka in mi dal smisel v življenje. In hvala mu.

Za društvo Šent sem izvedel od mame, ki mi je dala spodbudo, naj grem tja. Čeprav to društvo ni daleč od mene, mi njen predlog ni bil preveč všeč. Vzrok je bil v tem, da sem bil v tistem času (čeprav osvobojen od depresije) še vedno precej vase zaprt in v družbi nesproščen. Zato sem sklepal, da je »ker sem pač tak kot sem« tudi bolje zame če se tja »ne silim.« Bolj sem se počutil varnega. Ker sem bil brez službe, so mi dnevi potekali nekako »v prazno« in sem vedel, da tudi to ne bo zame ravno najboljša rešitev. Zato sem se na koncu vseeno odločil, da poskusim.

V društvo sem prvič prišel julija 2012. Moj prvi dan v Šentu sem si zapomnil po toplem sprejemu zaposlenih in tudi uporabnikov. Rebeka je bila zelo prijazna, Nika pa tudi, saj me je vzpodbudno povabila k igranju pikada. Ker sem dobil dober začetni vtis od zaposlenih, sem se odločil, da bom tja še prihajal. Ljudje so se mi zdeli kar prijetni in opazil sem, da je med njimi ustvarjena neka topla povezava ob druženju pri delu, kavi, raznih igrah, pogovoru ... Tudi sam se zato nekako želel vključiti v njihovo delo, ki je bilo v tistem času največ v ročnem izdelovanju čestitk.



Izdelki uporabnikov DC Trbovlje. Foto: Nina Brodnik

Moje težave glede sproščene komunikacije vseeno niso tako hitro minile. Zato sem v društvu največkrat preživel čas, da sem pomagal pri delu. Govoril pa sem zelo malo, ali skoraj nič ... Težko mi je bilo, kadar smo imeli pogovorne skupine, saj sem se zdel sam sebi preveč pasiven in tiho, medtem ko so se drugi sproščeno pogovarjali. Nikakor se nisem bil zmožen »odblokirati« da bi lahko normalno sodeloval pri pogovorih. Zato sem ravno ob dnevih, ko smo

imeli pogovorne skupine najtežje prihajal. Videl sem, da je situacija težka, in Bog mi je zopet pomagal. Ko sem bil odblokiran te zavrtosti, pa so mi tudi ljudje v Šentu zelo pomagali. Z bolj ali manj rednim prihajanjem sem se naučil funkcionirati v komunikaciji, kar je bilo zame zelo pomembno. Sčasoma je to izboljšanje stanja privedlo tudi do tega, da sem postal prostovoljec v dnevnem centru Šent. Dobil sem tudi novo sproščenost in voljo za pripravo kreativnih delavnic in občanih manjših predavanj. Ne bi pa hotel hvaliti sebe, ampak Boga in ljudi v Šentu ki so mi pomagali pri tem.

Še vedno delujem v Šentu, kamor rad prihajam ker se čutim koristnega drugim, saj službo bi verjetno pri svojih 51-ih letih težko dobil. Zato sem zelo hvaležen, da imam to društvo, kamor lahko vedno pridem in sem lepo sprejet. To druženje v Šentu, prijaznost vseh zaposlenih in delo tam, v mi res pomaga, da se počutim koristnega drugim in da ohranjam svoje duševno zdravje. Ker sem včasih tudi sam bil v težjem duševnem stanju, lahko sedaj ljudi s takimi težavami lažje razumem in jim ponudim pomoč v pogovoru, ali da jim preprosto samo »za začetek« skuham kavo. Pač kolikor najbolje znam in zmorem.

ŠENT JE PRVENSTVENO NAMENJEN IZBOLJŠANJU KVALITETE ŽIVLJENJA

Lidija Maričič, DC Ljubljana

Moj največji sovražnik je dolgčas. Vendar me včasih prisili, da kaj naredim, da mi ni več tako nezno in se iz tega izcimi kaj dobrega.

Spominjam se, ko sem nekega dne sedela v Polju, neskončno žalostna, in sem na oglasni tabli zagledala negleden listek, ki je obveščal o ustanovitvi Šenta – društva za ljudi z motnjami v duševnem zdravju. Poleg listka je pisalo, da omogočajo tudi pomoč pri iskanju zaposlitve. Prepisala sem številko in jo spravila v svojo boršo. Bo že prišlo prav. Vedela pa sem tudi, da bom s shizofrenijo težko našla delo, čeprav sem se zavedala, da bom od dolgčasa in posedanja pred televizijo, zno-rela.

To je bilo pred davnimi časi, ko sem bila lepa in mlada, pripravljena poskusiti nove stvari.

Ko sem prišla domov, sem boršo obrnila na glavo in ven je padel listek z napisom ŠENT. Nova službica mi ne bi škodila, saj sem bila tako zelo utrujena od zdravljenja v Polju.

Poklicala sem ... In povedali so mi, da službic ni na razpolago, da pa lahko pridem na kavo.

Bilo je poletje ob pravljicni hiški, kjer je takrat bival škrat ŠENT. Tako so mi povedali, kaj pomeni ta beseda. Hišica je bila ob železniški progi, na vrtu je raslo veliko drevo. Pod drevesom pa je stala velika miza. Tam smo sedeli enaki med enakimi. Ni bilo stigmatizacije – samo podpirali smo se. Kako sem se privarila do tja, po tisti dolgi cesti ... Ne vem ... Samo nekaj me je gnalo. Popili smo ogromno kave – obvezno pijačo duševnih bolnikov in pokadili ogromno cigaret. Ki smo si jih delili.

Strah me je bilo iti v mesto, ker sem mislila, da se mi na

obrazu pozna, da sem duševni bolnik. Šli smo skupaj in sčasoma sem se lahko usedla v kavarno in spila kavo s smetano.

Prijatelj nsem imela. Dabila sem jih na Šentu. Nisem bila več sama – bila sem del nečesa. Moje duševno zdravje se je izboljšalo. Moja samopodoba se je popravila in sem se lahko spet smejala, pa tudi prividov ni bilo več.

Potem se je moje življenje obrnilo na glavo. Včasih je potreben nov začetek in jaz sem ga dobila v Beli Krajni, v Baričevi hiši. Ta bolezen je že tako narejena, da se na vsake toliko časa ponovi. Je taka, kot v spiralo zvita kača. Zopet sem se obrnila na Šent. Živela sem na koncu sveta in brez avtomobila, sem pa zato imela telefon.

Prizadevne delavke Šenta iz Kočevja in Trbovelj so mi kar z viledo obrisale solze in bolečino, zopet narisale nasmehe na moj obraz in mi vrnile voljo do življenja (hvala vam Rebeka, Mateja in Eva).

Življenje sredi zelenih travnikov in gozdov me je spet odneslo v Ljubljano. Ena prvih poti je bila pot na ljubljanski Šent. To je bila pot ljubezni in hvaležnosti – do mentorjev in uporabnikov. Nisem iskala zdravja. Iskala sem azil.

In če škrat Šent kaj obljubi, škrat Šent to tudi stori.

Našla sem delo. Svoje znanje in izkušnje delim s člani Šenta.

PUSTNI TOREK V SV POSTOJNA

Mojca Opara Bržan, delovna inštruktorica v SV Postojna

Vsako leto se v našem SV na pustni torek našemimo in imamo pustno rajanje. V letošnjem letu pa smo se odločili, da bomo izdelali skupinsko masko.



Dr. Ifigenija Skoz Nataknjena. Foto: Mojca S.

Razmišljali smo o aktualnem dogajanju v naši državi in se poenotili, da bomo izdelali in predstavljali mobilno ambulanto za neopredeljene paciente. Začeli smo razmišljati o raznih detajlih na katere ne smemo pozabiti in s katerimi bi lahko našo masko čim bolj predstavljali.

Ideje so kar deževale in vsi smo se zagnano lotili zadane naloge ter se v mislih že prelevili v zdravnike, zdravstvenega ministra, medicinske sestre, laboratorijske tehnike, farmacevte, reševalce. Ob izdelovanju kostumov nam je največ časa vzela izdelava reševalnega vozila in pacienta, kateri se je vozil v njem; poimenovali smo ga Štefan Pokojni. Poskrbeli smo tudi za potujočo lekarno in laboratorij. Prazne embalaže zdravil smo napolnili z bombončki in si izmislili nova smešna imena za naša zdravila.

Naš lekarniški delavec Matija Placebo je delil kapsule Antilenoritis, ki uspešno odpravljajo lenobo in pasivnost pri ljudeh, ter tablete Nepozabis, ki zdravijo pozabljanje in preprečujejo demenco. Prav tako smo se poigrali z laboratorijskimi vzorci, za katere je skrbel Jaka Urin in so na videz ter strukturi spominjali na čisto prave, vendar smo jih mi napolnili z gorčico, čokoladnim namazom, jabolčnim sokom, sokom rdeče pese in podobnimi živili.

Naša maska je vsak teden dobivala boljšo podobo in zgodbo, zato smo se odločili, da se gremo pokazati tudi županu in VDC Postojna, kjer smo nato tudi skupaj zaražali. Postojnskemu županu sta našo masko predstavila »direktorica« dr. Ifigenija Skoz Nataknjena naše mobilne enote za neopredeljene paciente in »zdravstveni minister« dr. Miha Kar Nadan, ki je bil pri nas na obisku. Delovna inštruktorica je pripravila skeč, s katerim smo varovance in zaposlene v VDC pošteno nasmejali.

Naša pustna ekipa je z glavno medicinsko sestro Evta nazijo in sestro Violeto Epruveto z raznimi hudomušnimi pripomočki, ki smo jih sami izdelali, merila krvni tlak, odvzemala kri s kar meter dolgo iglo, dajala injekcijo za dobro voljo, oživljala z xxl defibrilatorjem, z anesteziologom Janezom Macola poskrbela za hitro anestezijo z ogromno macolo, da je naš kirurg Rok Koma lahko mirno opravil svoje delo.

Vsi smo bili enotnega mnenja, da je bil letošnji pustni torek najboljši do sedaj in si želimo tako dobre zabave tudi naslednje leto.



Pustni torek v SV Postojna. Foto: Mojca S.

TURNIR V PIKADU

Nina Brodnik, delovna inštruktorica v programu SV Trbovlje

Zbrali smo se, kot v predkoronskih časih, na lep petek 10.marca.

Kar deset nas je bilo v ekipi. Žrebali smo pare in tekma se je začela... Napetost v sobi je bila takšna, da bi jo človek lahko rezal z nožem. Tišina in zbrana množica, vsi smo gledali v eno točko. Točko, center na tabli, ki prinese 100 točk.

Turnirja smo se udeležili skoraj profesionalci in tudi takšni, ki pikado vržemo le kdaj pa kdaj. Vendar na turnirju smo si bili vsi enaki, vsem je bil pomemben isti trenutek, tukaj in zdaj. Rivalstvo med pari in hkrati povezanost med nami je vela iz vseh pogledov. Prvi del tekme, drugi del... Napetost je naraščala in prišlo smo do zmagovalca vsakega para.

Kratka pavza, da smo malo zadihali in potem v naslednji krog. Pok, pok, pok in na hitro smo prišli do finala. 3 mojstri so se spoprijeli in prišli smo do zmagovalca, šampijona letošnjega prvega turnirja. In zagotovo ne zadnjega.

Takšno druženje in veselje bi moralo biti večkrat na sporedu in skupaj smo se odločili, da tudi bo. In hitro bomo zopet zbirali prijave... Mogoče se naslednjič pomerimo v remiju?



Avtor: Nusret Krnjić, DC Trbovlje



Kolpa pri Mirtovičih. Foto: Željko Zule

NA BREGU KOLPE

Marija Biličič, DC Metlika

Na bregu sedim,
V daljavo strmim.
Poslušam žuborenje Kolpe,
drsi po slapu navzdol,
na kamnu vrača se gor.
Belina na slapu,
sinjina na nebu,
metuljčki v letu,
vse je kakor v cvetu.

ZA 8.MAREC

Vinko Krajnik, DC Trbovlje

Je 8. marec dan žena,
se ženska na politiko spozna.
Je predsednica države,
pa pozna vse ustave.
Je zdaj zdravnica,
pa težko je priti do tega poklica.
Je voznica avtobusa,
pa potnik zadaj ne bruha.
Je ustavna sodnica,
pa se včasih godi krivica.
Je igralka v gledališču,
pa je vsa v blišču.
Je zdaj še policajka,
pa ni prišlo še do štrajka.
Je ženska zdaj še gospodinja,
pa je jed še bolj obilna.

Zato ob koncu naj vam povem:
»Imejmo ženske radi,
pa jih spoštujemo še bolj kot ponavadi!«



Foto: Nina Brodnik

LJUBEZEN

Mojca Studnička, SV Postojna

Ljubezen se naskrivaj rodi,
da sploh ne ve zase.
Od svetlih pogledov živi
in tiho rase.

Ljubezen cveti v očeh
zasanjena roža,
in nežnost ima v dlaneh,
ki žametno boža.

Na ustrnice si trpeti,
zamišljen vzdih,
in venomer se smehlja
zlat sončni žarek na njih.

Ljubezen plava v oblakih,
ne hodi po tleh.
a rada je s skrivnimi znaki,
zapisana v najinih srcih

TRIJE NAVIHANCI

Mojca Studnička, SV Postojna

Jim zjutraj vstati je težko,
zvečer zaspati je hudo,
le kdo jih razume
te tri navihance.

Jim zid noben ni previsok,
noben ni potok preglobok,
po snegu bosí letajo,
na drevje plezajo.

Fantiči naši takšni so
korajžni kakor malokdo,
kot zvezde jim oči žare,
navihano bleste.

Če kakšno mi zagodejo,
potem se prilizujejo.
Oh mama, saj ne bomo več,
ne jezi se preveč.

Prav takšni so, kot včasih mi,
Ko srečni smo bili,
namesto da jezila bi se,
jih stisnem na srce, naše navihance.



Prispevajte 1 % za duševno zdravje
Slovencev!

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



www.sent.si

