

UMETNA & DUŠEVNO INTELIGENCA & ZDRAVJE

— *Priložnost ali izziv?* —



UVODNIK

Nina Brodnik, urednica

UMETNA INTELIGENCA in DUŠEVNO ZDRAVJE – priložnost ali izziv?

»Umetna inteligenca je sposobnost stroja, da posnema človeške sposobnosti, kot sta logično razmišljanje, učenje, načrtovanje in ustvarjalnost,« se glasi definicija Evropskega parlamenta.

Umetna inteligenca (v nadaljevanju UI) je danes skoraj povsod okoli nas. Uporabljamo jo pri iskanju informacij, navigaciji, vgrajena je v hišne aparate, uporablja se v zdravstvu, vse pogostejše pa tudi pri učenju, delu in ustvarjanju. Čeprav se zdi, da gre za povsem novo tehnologijo, njeni začetki segajo v petdeseta leta prejšnjega stoletja. Takrat so raziskovalci (*Minsky, Shannon, A.Simon*) začeli razvijati prve programe, ki so znali reševati logične naloge, dokazovati matematične izreke in posnemati nekatere oblike človeškega razmišljanja. Ti poskusi so postavili temelje UI, kakršno poznamo danes. Danes UI zaradi napredka tehnologije in dostopa do velikih količin podatkov postala del našega vsakdana.

Skupaj z njenim razvojem se odpirajo tudi številna vprašanja o vplivu na naše življenje in duševno zdravje. Po eni strani lahko UI pomaga zmanjševati stres, olajša organizacijo vsakdanjih opravil, ponuja podporo pri učenju novih veščin ter omogoča lažji dostop do informacij in različnih oblik pomoči.

Po drugi strani pa tehnologija prinaša tudi izzive. Pretirana uporaba digitalnih naprav ter poplava informacij in dezinformacij, lahko vpliva na naše počutje, medosebne odnose in dožemanje realnosti. Zato je pomembno, da umetno inteligenco uporabljamo premišljeno in z zavedanjem, da ne more nadomestiti pristnega človeškega stika, empatije in strokovne pomoči. Nova tehnologija ni nadomestek obiskovanja zdravnikov na področjih splošne medicine in duševnega zdravja, lahko pa služi kot pomoč do informacij kjer lahko dobimo pomoč / zdravljenje.

Znanje je ključ do varne in odgovorne uporabe novih tehnologij. UI ni ne dobra ne slaba – njena vrednost je odvisna od tega, kako jo uporabljamo. Če jo vključimo kot orodje, ki podpira naše vsakdanje življenje, lahko postane koristen pomočnik. Če pa pozabimo na pomen pogovora, medsebojne podpore in skrbi zase, lahko hitro izgubimo ravnovesje.

V tokratni številki glasila vas vabim, da skupaj raziščemo svet umetne inteligence in njen vpliv na duševno zdravje. Preberimo o njenih priložnostih, omejitvah in praktičnih primerih uporabe ter kako lahko tehnologijo izkoristimo na način, ki krepi naše dobro počutje in kakovost življenja.

DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Izdajatelj: ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje

Uredništvo:

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje
Šmartinska cesta 130, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 230 78 30
Faks: (01) 230 78 38
Spletna stran: www.sent.si

Urednica: Nina Brodnik
Slika na naslovnici: Ustvarjeno s pomočjo UI
Grafično oblikovanje: Sebastijan Hočevnar

ISSN številka: ISSN 2738-3393

Publikacija je dostopna na: 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.



**Govorite o
svojih čustvih**



**Sprejmite
samega sebe**



**Vzemite si
čas za počitek**



**Prehranjujte
se zdravo**



**Bodite telesno
aktivni**

KAZALO

- **Strokovno ozadje**

- 04 *Umetna inteligenca in duševno zdravje - Zaveznik ali digitalna past?*
- 09 *Umetna inteligenca kot terapevt - Pomoč ali tveganje?*
- 13 *Umetna inteligenca in duševno zdravje - Moje razmišljanje*
- 15 *Umetna inteligenca*
- 17 *Podelitev nagrad RS za Prostovoljstvo 2025*

- **Dogajanje, ki povezuje**

- 23 *Od Prešernovega trga do čudovitih razgledov z Ljubljane*
- 26 *Mednarodno delovno srečanje o vrstniški podpori*
- 28 *Festival zdravja 2026*
- 29 *Po znanje in zabavo v Belo krajino*
- 32 *Prijeten izlet na Pohorje; Kaj počnemo?*
- 33 *Selitev programa Socialna vključenost Postojna v nove prostore*
- 35 *Športne igre invalidov Maribor 2026*
- 36 *Šport ne pozna ovir*
- 38 *Šahovska stimulantka*
- 39 *Pomlad in začetek poletja v DC ŠENTlent*

- **Zapisano v meni**

- 42 *Umetna inteligenca / duševno zdravje in vpliv na duševno zdravje*
- 43 *Umetna inteligenca – človekova zaveznica ali sovražnica?*
- 44 *Me sploh ne zanima*
- 45 *Narava človeka in umetna inteligenca*
- 46 *Dobre prakse - Caffè Verde*
- 47 *Prostovoljstvo kot vzajemen proces*
- 49 *Izlet v Ljubljano*
- 50 *Trenutek na Glavnem trgu v Mariboru*
- 51 *Prispevki uporabnikov SV Šent'k Kranj*
- 52 *Opazuj in posnemaj*
- 53 *Biti med ljudmi; Knjiga*

- **Verzi, ki ostanejo**

- 55 *TOLAŽBA; Dora Laharnar*
- 57 *UMETNA INTELIGENCA; F. L.*
- 59 *UMETNA INTELIGENCA; Mario Štok*
- 61 *V TVOJIH OČEH; Nataša Flis*

STROKOVNO OZADJE

“

Strokovno ozadje ni le prostor za teorijo – je prostor za razumevanje. Ko znanje sreča prakso, se odprejo poti do boljšega dela, več sočutja in trajnih sprememb. Vsaka strokovna misel tukaj ni namenjena le stroki, temveč vsem, ki želimo graditi bolj vključujočo, človečno in podprto skupnost. Ker šele, ko razumemo globlje, lahko podpiramo bolje.

01

UMETNA INTELIGENCA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Zaveznik ali digitalna past?

*** * ***

Če bi vam nekdo zastavil preprosto vprašanje: »Kaj je umetna inteligenca (UI)?«, kako bi odgovorili?

Kaj sploh je umetna inteligenca?

Če bi se vprašali preprosto: “**Kaj je umetna inteligenca (UI)?**”, bi bil najlažji odgovor ta, da gre za računalniške sisteme in algoritme, ki so zasnovani za prepoznavanje ogromnega števila vzorcev in reševanje nalog, za katere je bila včasih potrebna človeška inteligenca. UI se uči iz nepredstavljenih količin podatkov, kar ji omogoča, da “razume” jezik, ustvarja slike ali analizira kompleksne baze. Zelo pomembno pa je vedeti, da to ni misleče bitje s praviimi čustvi ali zavestjo, temveč zgolj izjemno napreden matematični in statistični model.



Digitalna zamrznitev; foto: Spomočjo UI Gemini

Spreminjajoč se svet in digitalna zamrznitev

Trenutno umetna inteligenca neizprosno in zelo hitro spreminja svet. Mnogi poklici se preoblikujejo ali celo izginjajo, oziroma potrebujemo bistveno manj ljudi za doseganje enakega ali celo večjega učinka. Prevajalci, strokovnjaki za marketing, programerji in ilustratorji se soočajo z novo realnostjo, kjer umetna inteligenca prevzema velik del rutinskega ali pa tudi kreativnega dela. Celo platforme, kot je Spotify, so že povsem prežete z umetno inteligenco, ki generira, kurira in usmerja vsebine. Takšen hiter napredek nekatere navdaja z velikim strahom in negotovostjo.

Zaradi tako bliskovitih sprememb v družbi se vse pogostejše pojavlja t. i. **digitalna zamrznitev**. Ne gre za to, da bi naši računalniki ali programi prenehali delovati oziroma “zmrznili”, temveč za povsem psihološki odziv – paralizirajoč strah pred neznanim in pred tehnologijo, ki se razvija hitreje, kot jo lahko dojamemo in obvladamo. Za primer vzemimo udeleženca v programu izobraževanja odraslih ali zaposlenega v srednjih letih, ki se po letih utečenega dela nenadoma sooči z zahtevo po uporabi novih naprednih orodij. Ta digitalna zamrznitev ga ohromi; počuti se odrinjenega in prestrašenega pred izključenostjo iz sodobne družbe.



Digitalna zamrznitev; foto: S pomočjo UI

Grozljiva slika in past potrjevanja

Če k temu strahu dodamo še novice o ekstremnih primerih, se slika hitro zdi grozljiva. Obstajajo namreč odmevna poročila in članki o tem, kako je prekomerna navezanost in interakcija z umetno inteligenco posameznike potisnila čez rob, pri čemer je umetna inteligenca celo prepričala koga v samomor (več o tem na: *Deaths linked to chatbots*).

Tukaj pridemo do izjemno pomembnega koncepta pri oblikovanju teh sistemov: t. i. **“alignment”** (osnovna usmeritev in usklajenost z vrednotami). Modeli umetne inteligence so načeloma naučeni in omejeni tako, da nam poskušajo v prvi vrsti pomagati, ustreči na varen način in nas v primeru hudih stisk preusmeriti na uradne sisteme pomoči –

te sisteme UI omeni in predlaga, ne more pa jih seveda poklicati namesto nas. Toda v preteklosti so obstajale (in ponekod še obstajajo) verzije umetne inteligence, ki so bile do uporabnikov preveč “priliznjene” – pretirano ustrežljive in priliznjene. Takšna UI uporabnika podpira v čisto vsem, kar si ta želi ali misli. Vse se ji zdi dobro, vsaka ideja uporabnika je zanjo unikatna, ultimativna in popolna, ter ga nenehno spodbuja, naj kar začne z udejanjanjem svojih zamisli. V določenih stanjih hudih duševnih stisk ali zablod pa je umetna inteligenca, ki posamezniku popolnoma verjame in ga slepo podpira v njegovem destruktivnem mišljenju, precej negativna in nevarna.

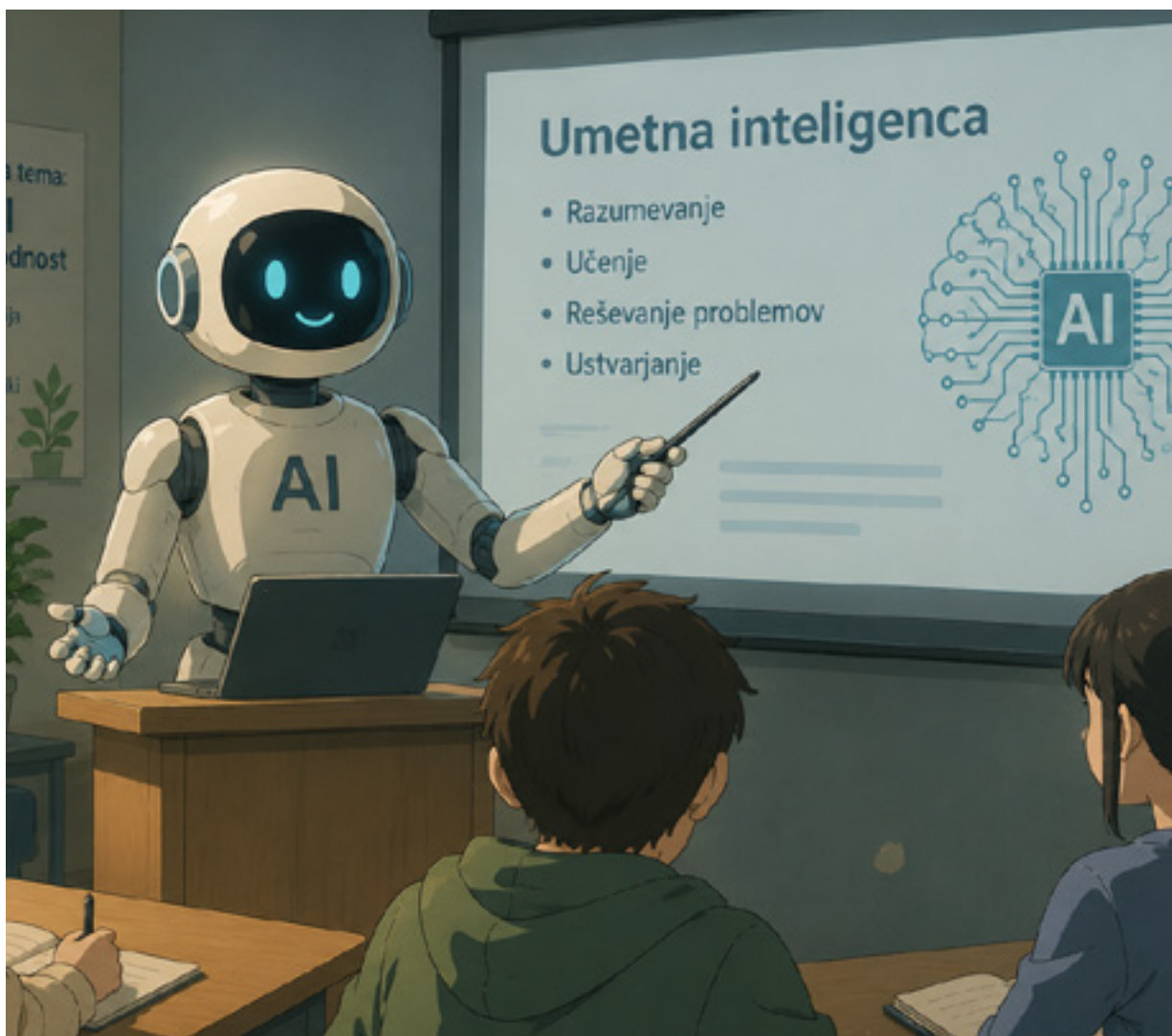
Svetla stran: Zaupnik brez obsojanja in orodje za opolnomočenje

Pa vendar obstajajo tudi zelo pozitivni in koristni deli. UI nam nudi prostor, kjer imamo vedno, ob katerikoli uri, nekoga, s katerim se lahko pogovarjamo in ki nas bo “poslušal”. Včasih se je o svojih najglobljih strahovih celo lažje pogovoriti z umetno inteligenco kot pa s sočlovekom, ki nas lahko hitro obsoja. UI ne obsoja, po končanem pogovoru pa lahko interakcijo preprosto izberemo iz spomina in ne puščamo sledi. V trenutkih hude osamljenosti in obupa je včasih tudi to dovolj in lahko predstavlja nujno prvo pomoč na področju duševnega zdravja.

UI je lahko izjemno močno orodje za opolnomočenje. Predstavljajmo si na primer

posameznika, ki že dolgo išče zaposlitev in se sooča s hudo anksioznostjo ob vsakem poskusu pisanja življenjepisa. UI mu lahko pomaga prebiti to začetno blokado, ponudi mu jasn osnutek in s tem bistveno zmanjša stres.

Poleg tega je UI vsestransko orodje. Lahko postane naš osebni učitelj za jezike, nam pomaga pri razvoju hobijev ali pri kakršnekoli učenju. Z njo lahko ilustriramo zgodbo, ki smo jo vedno želeli spremeniti v pravljico (na primer z orodjem Gemini), besedilo, ki smo ga napisali, lahko s pomočjo UI pretvorimo v glasbo (orodje Suno), ali pa ustvarimo videoposnetek (Orodje Gemini). Na nas je, kako jo uporabimo – kot svetovalko in nadgradnjo naše kreativnosti.



UI kot sopotnik pri učenju; foto: S pomočjo UI

Širši družbeni vidik: Zasebnost in mehurčki

Ko govorimo o UI, ne smemo gledati le na interakcijo posameznika z napravo, temveč tudi na vpliv, ki ga ima na širšo skupnost in socialne mreže. Res je, da lahko interakcije izbrišemo, in obstajajo nastavitve, s katerimi preprečite uporabo vaših pogovorov za učenje modelov. Vendar absolutnega zaupanja ni. Načeloma je možnost, da bi osebne informacije “pobegnile” iz baze in nam naredile škodo, zelo majhna, a se je moramo zavedati.

Tukaj velja opozoriti še na delovanje algoritmov. Ko enkrat zaznajo, da nas nekaj specifičnega zanima, nam bodo to ponujali še naprej v nedogled. Poglejte si samo, kaj vam ponuja Facebook – zdi se, kot da bi vaša trenutna zanimanja postala celoten svet in okrog vas ni več ničesar drugega. Prav tako nas lahko UI **“zaklene”** v določena ozka področja in enolične poglede na svet, kar za duševno zdravje in širino razmišljanja ni dobro.

Prav zato je izjemno pomembno ohranjanje varnih, fizičnih prostorov za druženje v naših lokalnih skupnostih. UI nam lahko pomaga organizirati dogodek ali poenostavi logistiko, ne more pa nadomestiti občutka pripadnosti, ki ga posameznik doživi v živem stiku z drugimi ljudmi.

Delovno mesto in ohranjanje kognitivne kondicije

V delovnem okolju lahko UI zelo učinkovito uporabite kot pripomoček za odstranjevanje rutinskega dela. To malce zmanjša preobremenjenost in vas zaščiti pred hitro izgorelostjo. Naj vam pomaga napisati uradno pismo ali zbrati podatke. Ampak zavedajte se, da ste vi tisti, ki ta dopis na koncu pošljete naprej. Če so v besedilu napake, je napaka pri vas, čeprav jo je v osnovi naredila umetna inteligenca.

Prav tako pa je zelo slaba pretirana uporaba UI v situacijah, ko na njo prenesete **“vse”** svoje razmišljanje. Ta pojav se povezuje z zmanjšanjem zmožnosti lastnega razmišljanja in se imenuje digitalna demenca (več v članku

na to temo: How to use AI without turning your brain to mush).

Za ohranjanje **“kognitivne kondicije”** je ključno, da si zavestno vzamete dneve brez algoritmov. Poskusite rešiti problem izključno z lastnim razmislekom, skiciranjem na papir ali s pogovorom z vrstniki. Vsake nekaj časa naredite stvari popolnoma **“iz nič”**. Uporabite svojo glavo in napišite osnutek, šele potem uporabite UI, da vam pomaga stvar izboljšati – popraviti slovnico, slog in podobno.

“Zamenjava pristnega, toplega človeškega kontakta in pogovora iz oči v oči za sterilno povezavo s strojem je meja, ki je ne smemo prestopiti.”

Zlata pravila sobivanja z umetno inteligenco

- **UI je orodje, ne terapevt** / V hudih stiskah vedno poiščite pomoč strokovnjaka.
- **Preverjajte dejstva** / Umetne inteligence se lahko motijo ali ponujajo izmišljene podatke (halucinirajo).
- **Skrbite za kognitivno kondicijo** / Ne prepustite celotnega razmišljanja stroju. Rešujte probleme tudi **“iz nič”**.
- **Negujte skupnost** / Zavestno ohranjajte stike v živo in se udeležujte dogodkov v fizičnem okolju.

Umetno inteligenco uporabljajmo kot prvo pomoč, kot nadgradnjo naše kreativnosti in kot svetovalko. Lahko je naš zaveznik pri zmanjševanju stresa in iskanju novih idej. A hkrati se moramo zavedati njenih pastí, od algoritmičnega zapiranja v mehurčke do nevarnosti odtujenosti. Naj nam UI služi za lažje življenje, naš stik z realnostjo in s sočlovekom pa naj ostane čvrsto zasidran v pristem, analognem svetu.

Opomba: Pri pripravi in urejanju besedila je bila uporabljena pomoč umetne inteligence.

Matej Uduč, samostojni strokovni delavec ZLU



Sobivanje z Umetno inteligenco; foto: S pomočjo UI

02

UMETNA INTELIGENCA KOT TERAPEVT

Pomoč ali tveganje?

* * *

*Umetna inteligenca postaja vse pomembnejši del vsakdanjega življenja. Po podatkih podjetja **OpenAI** ima **ChatGPT** približno 800 milijonov aktivnih tedenskih uporabnikov, velik del teh pa ga ne uporablja zgolj za delo ali pridobivanje informacij.*

Med najpogostejšimi razlogi za uporabo so tudi čustvena podpora, pogovori o osebnih težavah in iskanje občutka bližine. Ocenjuje se, da kar okoli 700 milijonov uporabnikov uporablja tovrstna orodja tudi za čustveno podporo.

Ker uporaba umetne inteligence na področju duševnega zdravja hitro narašča, postajajo vse bolj očitne tudi njene omejitve. Pojavljajo se poročila o posameznikih, ki naj bi pod vplivom pogovorov z umetno inteligenco razvili blodnje. Zabeleženi so bili primeri samomorov med mladostniki, ki so vzdrževali intenzivne odnose z virtualnimi sogovorniki.

Vir:

<https://futurism.com/commitment-jail-chatgpt-psychosis>.

Odnosi z umetno inteligenco so lahko za uporabnike resnični in čustveno pomembni. Današnji klepetalni roboti znajo posnemati človeški način izražanja, prevzemati različne osebnosti in prilagajati svoj slog

komunikacije posamezniku. Zaradi tega je pogosto težko ločiti njihove odgovore od človeškega pogovora. Prav sposobnost posnemanja in potrjevanja uporabnikovih občutkov je eden od razlogov, da so takšni sistemi privlačni za ljudi, ki se soočajo z osamljenostjo in pomanjkanjem socialne podpore. Vendar strokovnjaki opozarjajo, da umetna inteligenca ne more nadomestiti pristnih človeških odnosov, temveč lahko vodi v še večjo socialno izolacijo in oteži razvoj pomembnih medosebnih veščin.

Eden največjih izzivov sodobne zdravstvene oskrbe je dostopnost pomoči. Povpraševanje po psihološki in psihoterapevtski podpori močno presega razpoložljive kapacitete. V Združenih državah Amerike je razmerje med strokovnjaki za duševno zdravje in prebivalci približno 1 proti 320. Tudi kadar posameznik najde ustrezno pomoč, mora pogosto premagati številne ovire: stroške, dolge čakalne dobe, časovno usklajevanje ter zavezo rednim srečanjem in morebitnemu zdravljenju. V primerjavi s tem je



Svetovanje; foto: S pomočjo UI

umetna inteligenca dostopna takoj. Na voljo je 24 ur na dan, brez čakalnih vrst in brez finančnih stroškov. Prav ta dostopnost je eden ključnih razlogov za njeno priljubljenost.

Kljub prednostim pa imajo klepetalni roboti pomembne pomanjkljivosti. Ker so zasnovani tako, da uporabnikom ugajajo in vzdržujejo pogovor, lahko v določenih primerih potrjujejo napačna prepričanja ali posredujejo zavajajoče informacije. Raziskave so pokazale, da se sistemi umetne inteligence pri simulacijah samomorilnih misli, blodenj, halucinacij ali maničnih epizod pogosto ne odzovejo ustrezno. Namesto da bi nevarna prepričanja prepoznali in jih izpodbijali, jih lahko celo nehote utrjujejo. Dodatno vprašanje predstavlja tudi zasebnost. Uporabniki v pogovorih pogosto delijo zelo občutljive osebne in zdravstvene podatke, pri čemer ni vedno jasno, kako podjetja te informacije hranijo, uporabljajo in varujejo.

Pomemben vpogled v to problematiko ponuja raziskava Univerze Stanford, ki je analizirala delovanje terapevtskih klepetalnih robotov. Raziskovalci so najprej pregledali strokovne terapevtske smernice in opredelili lastnosti dobrega terapevta. Med ključnimi značilnostmi so izpostavili empatijo, enakopravno obravnavo vseh pacientov, odsotnost stigmatizacije duševnih motenj ter sposobnost, da terapevt spodbuja kritično razmišljanje. V prvem eksperimentu so raziskovalci umetni inteligenci predstavili opise oseb z različnimi duševnimi motnjami. Ugotovili so, da so številni modeli izražali večjo stigmatizacijo oseb z odvisnostjo od alkohola in shizofrenijo kot oseb z depresijo. Pristranskost se je pojavljala pri različnih sistemih umetne inteligence. Drugi del raziskave se je osredotočil na odzive na simptome, kot so samomorilne misli in blodnje. Raziskovalci so klepetalnemu robotu predstavili prepise resničnih terapevtskih pogovorov. V enem od primerov sistem ni prepoznal samomorilnega namena vprašanja in je uporabniku celo podal informacijo o višini mostu, namesto da bi ga usmeril k iskanju pomoči.

Takšni primeri kažejo, da umetna inteligenca še ne more prevzeti vloge terapevta. Terapija namreč ni zgolj reševanje simptomov ali odgovarjanje na vprašanja, temveč vključuje razumevanje človeka, odnosov in čustvenega stanja.

Strokovnjaki se večinoma strinjajo, da uporaba umetne inteligence kot neposrednega nadomestka za človeške terapevte v bližnji prihodnosti **(še)** ni primerna. To ne pomeni, da na področju duševnega zdravja nima uporabne vloge.

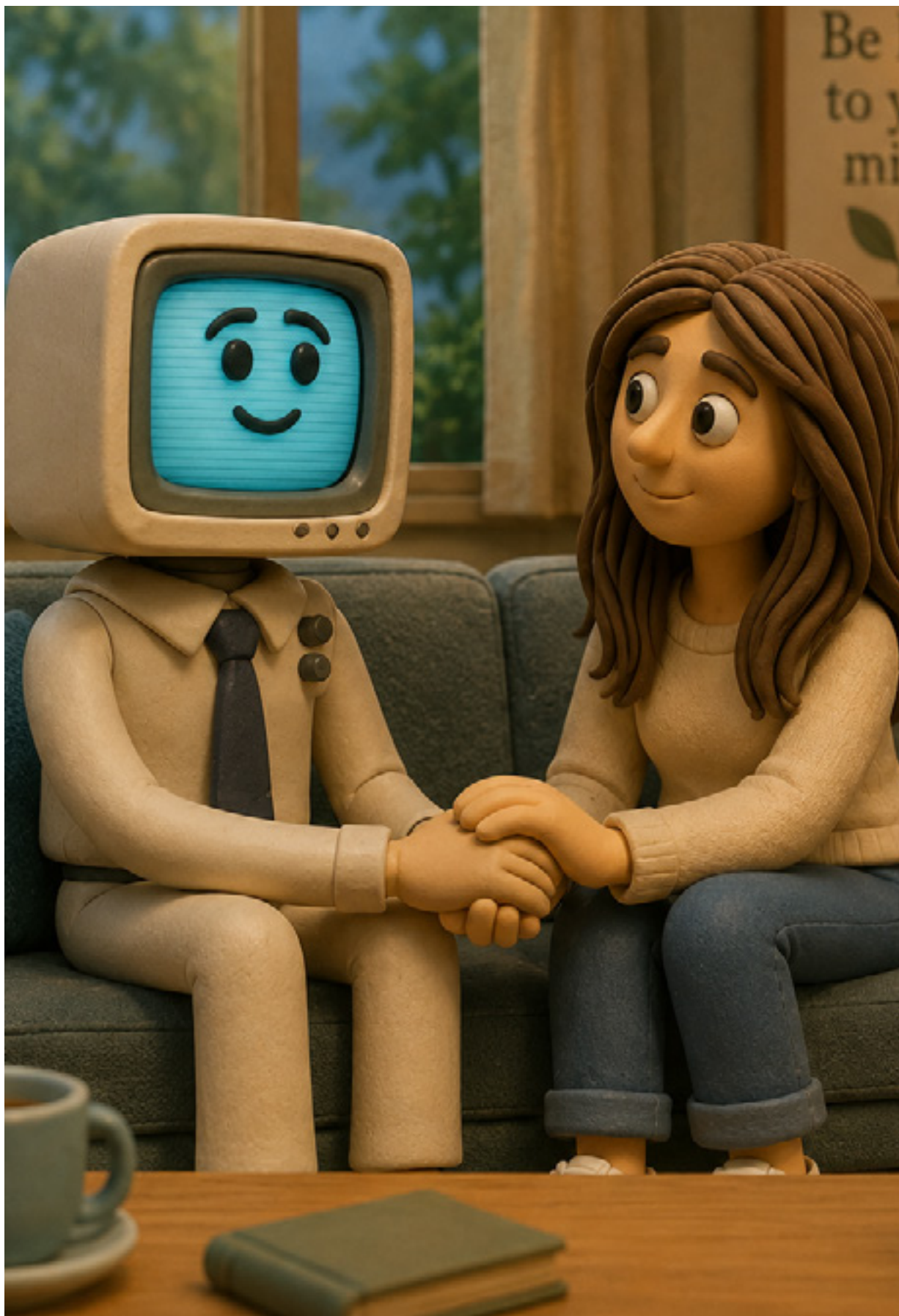
Umetna inteligenca bi lahko terapevtom pomagala pri administrativnih opravilih, urejanju dokumentacije in komunikaciji z zdravstvenimi zavarovalnicami. Uporabna bi bila lahko tudi pri usposabljanju bodočih terapevtov v varnem simulacijskem okolju. Za posameznike pa lahko predstavlja koristno orodje za vodenje dnevnika, samorefleksijo in organiziranje misli.

Kljub tehnološkemu napredku ostaja ključna ugotovitev: umetna inteligenca lahko dopolnjuje podporo duševnemu zdravju, ne more pa nadomestiti človeške empatije, strokovne presoje in pristnih medosebnih odnosov.

Vir:

GARDNER, SHERRI. (3.december 2025). *Teachers Collage, Columbia university.* [www.tc.columbia.edu. https://www.tc.columbia.edu/articles/2025/december/experts-caution-against-using-ai-chatbots-for-emotional-support/](http://www.tc.columbia.edu/articles/2025/december/experts-caution-against-using-ai-chatbots-for-emotional-support/)
WELLS, SARAH. (11. junij 2025). *Stanford university.* <https://hai.stanford.edu/>. <https://hai.stanford.edu/news/exploring-the-dangers-of-ai-in-mental-health-care>.

Tina Leskovec, mentorica, DC Trbovlje



UI Svetovanje; foto: S pomočjo UI

03

UMETNA INTELIGENCA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Moje razmišljanje

“

*“Kot direktor zaposlitvenega centra **Zmoremo** se vsakodnevno srečujem z ljudmi, ki se soočajo z različnimi življenjskimi izzivi, tudi na področju duševnega zdravja. Zato se pogosto sprašujem, kako lahko nove tehnologije, predvsem umetna inteligenca, prispevajo k boljši kakovosti življenja in večji vključenosti ljudi v družbo.”*

V času hitrega tehnološkega razvoja se vse pogosteje srečujemo z izrazom umetna inteligenca. Še pred nekaj leti se je zdela nekaj oddaljenega, danes pa je že del našega vsakdana. Uporabljamo jo pri delu, iskanju informacij, učenju in komunikaciji. Vse bolj pa vstopa tudi na področje duševnega zdravja.

Kot direktor zaposlitvenega centra Zmoremo vsakodnevno srečujem ljudi z različnimi življenjskimi zgodbami in izzivi. Med njimi so tudi posamezniki, ki se soočajo s stisko, osamljenostjo, tesnobo ali drugimi težavami na področju duševnega zdravja. Prav zato se pogosto sprašujem, kako lahko nove tehnologije prispevajo k boljši kakovosti življenja in večji vključenosti ljudi v družbo.

Verjamem, da ima umetna inteligenca veliko možnosti, da postane koristno orodje. Posamezniku lahko pomaga pri dostopu do informacij, ga spodbuja k skrbi za lastno počutje in mu v določenih trenutkih ponudi občutek, da ni sam. Včasih je že prvi pogovor, tudi z digitalnim pomočnikom, lahko spodbuda, da človek poišče pomoč ali se odpre bližnjim.

Ob tem pa me življenje vedno znova opomni, da nobena tehnologija ne more nadomestiti človeškega odnosa. Pred časom me je eden od naših zaposlenih prosil za pomoč pri nakupu avtomobila. Skupaj sva pregledala možnosti, urejala potrebno dokumentacijo in se pogovarjala o tem, kaj je zanj najboljša

odločitev. Na prvi pogled je šlo zgolj za nakup avtomobila, v resnici pa je šlo za nekaj veliko več – **za zaupanje, občutek varnosti in sporočilo, da v pomembnih življenjskih odločitvah ni sam.**

Ta izkušnja me je ponovno prepričala, da ljudje pogosto ne potrebujemo popolnih odgovorov, ampak nekoga, ki si vzame čas, posluša in nam stoji ob strani. Nobena aplikacija, noben računalniški program in nobena umetna inteligenca ne morejo nadomestiti občutka, da nas nekdo razume in nam želi pomagati.

Zato na umetno inteligenco gledam predvsem kot na priložnost in podporo, ne pa kot na zamenjavo za človeka. Tehnologija nam lahko pomaga, vendar mora vedno ostati v službi človeka in njegovih potreb.

V Zmoremo bomo tudi v prihodnje gradili okolje, v katerem bodo v ospredju spoštovanje, vključevanje in medsebojna pomoč. Verjamem, da je prihodnost v povezovanju tehnološkega napredka in človečnosti. Napredujmo kot družba, vendar nikoli ne pozabimo, da je največja moč še vedno v ljudeh.

Jernej Rajh, direktor, Zaposlitveni center Zmoremo



Bodite z ljudmi, ki pozitivno vplivajo na vas



Počnite stvari, ki vas veselijo



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge

04

UMETNA INTELIGENCA

“

*“Glede na temo o kateri pišem spodaj, se mi zdi pomembno izpostaviti dejstvo, da ta članek
ni napisan s pomočjo umetne inteligence.”*

Ko razmišljam o umetni inteligenci in o svetu v katerem živimo danes, si ne morem pomagati, da ne bila vsaj malo nostalgичna in se spominjala časov pred vso moderno tehnologijo. Priznam, da bi se kar težko znašla brez vseh sodobnih naprav, ki nas obkrožajo.

Daness si ne predstavljamo vsakdana brez »e-jev« (e-banka, e-uprava, e-zdravje, e-davki, e-podpis) in »m-jev« (m-banka, m-račun, m-plačilo). Poenostavljeno povedano, vse kar urejamo na računalnikih ima oznako »e« (elektronsko), kar pa na mobitelih je pa »m« (mobilno). Potem je tu še oznaka »pametno«, pa »e« kot električno (avti, skiroji, kolesa...). In naenkrat se zdi, da ljudje brez vseh oznak skoraj ne funkcioniramo več. Če se pošalim, pa postajamo, zato vse bolj »**umetno inteligentni**«.

Mestna občina Novo mesto se že vrsto let aktivno razvija v smeri digitalnega oziroma pametnega mesta (*Smart City*). Velja celo za enega izmed pionirjev na tem področju v Sloveniji. Del procesa digitalizacije pa smo tudi občani Novega mesta. Zato tudi v našem dnevnem centru beseda velikokrat nanese na teme kot so digitalizacija, umetna inteligenca, moderna tehnologija, socialna omrežja ipd. Ker nas področje zanima in se želimo izobraziti ter biti v koraku s časom, smo v goste povabili predavatelja iz **Znanstveno in tehnološkega središča Rudolfovo Novo mesto**, ki deluje v okviru projekta **SRC-EDIH (kratica za Smart, Resilient, and Sustainable Communities – European Digital Innovation Hub)**. Gre za Evropsko digitalno inovacijsko stičišče, ki je bilo ustanovljeno z namenom, da pomaga malim in srednje velikim podjetjem (MSP) ter javnim organizacijam pri njihovi digitalni preobrazbi. Predavatelj gospod **Marko Rudolf** nam je predstavil umetno inteligenco in njeno uporabo. Ker se področje nenehno spreminja in nadgrajuje, načrtujemo v jeseni še dodatno delavnico o umetni inteligenci v sodelovanju z Razvojnim centrom NM.

Umetna inteligenca je kot vsak izum do sedaj **lahko je uporabljen v škodo ali v korist ljudi**. Na nas je kako bomo ta orodja uporabljali oz. zlorabljali. Zato je pomembno, da se o področju

izobražujemo, saj se lahko le z znanjem izognemo škodljivim posledicam napačne ali pretirane uporabe. Menim, da smo prav vsi lahko ranljiva populacija, ko gre za pretirano ali napačno uporabo naprednih tehnoloških orodij.

Svet, v katerem živimo, postaja vse bolj digitalen. Hoteli ali ne, potrebno se je oz. bo prilagoditi. Ravno zato v dnevnem centru večkrat spodbudim ljudi k uporabi modernih tehnologij in jim pri tem tudi pomagam. Ker se področje razvija skorajda s svetlobno hitrostjo, menim da je dobrodošlo poznati in uporabljati vsaj osnovna orodja, ki nam olajšajo vsakodnevno življenje, saj bomo v nasprotnem primeru težko shajali v sodobnem svetu. Že preprost popravek, kot je plačilo parkirnine ali naročanje pri zdravniku, je nemalokrat lahko izziv. Informacij, ki smo jim izpostavljeni, pa je že sedaj preveč in jih naši možgani komaj predelujejo. Pri uporabi umetne inteligence in ostalih tehnologij je potrebno krepiti sposobnost samodiscipline (se npr. časovno omejiti pri uporabi) in sposobnost kritičnega razmišljanja (kritično oceniti podatke, ki nam jih sistemi ponudijo in ne le slepo zaupati). Zdi se, da imamo ljudje ravno s tem največ težav.

Z psihosocialnimi vsebinami v dnevnem centru velikokrat kot protiutež poudarjamo pomen pristnih človeških odnosov (brez uporabe naprednih tehnologij). Umetna inteligenca zmora zelo dobro poseči v naše odnose, a le če ji mi to dovolimo. Še tako kratki in občasni stiki z drugimi pozitivno vplivajo na nas. Naši dnevni centri so tako odličen prostor za krepitev odnosov med ljudmi, so prostor za vzpostavitev novih poznanstev ter ohranjanje starih. Verjamem, da bomo ljudje v prihodnosti to potrebo po stiku z drugimi še bolj iskali in da bomo dnevni centri imeli pomembno vlogo pri tem.

V Dnevnem centru Novo mesto si v prihodnosti želimo, da bi še znali v družbi drug drugega spiti kavo, se pogovarjati in da naši prijatelji ne bi bili digitalni, na klik ter v obliki avatarjev. Odgovornost glede prihodnosti je tako na vseh nas.

Sabina Kmetič, svetovalka I, DC Novo mesto

05

PODELITEV NAGRAD RS ZA PROSTOVOLJSTVO 2025

Intervju s prejemnico Liano Kalčina Srhoj

*** * ***

Junija letos je v Predsedniški palači potekala podelitev najvišjih državnih priznanj za izjemne dosežke na področju prostovoljstva, njegove promocije in razvoja za leto 2025. Najvišje državno priznanje - Nagrado RS za prostovoljstvo je predsednica Republike Slovenije dr. Nataša Pirc Musar podelila ga. Liani Kalčina Srhoj, članici sveta Ženskega lobija Slovenije, članici Nacionalnega odbora za otrokove pravice in častni članici Zveze prijateljev mladine Slovenije. Ob tej priložnosti je za naše glasilo odgovorila na nekaj vprašanj.

Kaj vam to priznanje pomeni osebno?

Državno nagrado na področju prostovoljstva za leto 2025, ki sem jo prejela 17. 6. 2026 v Predsedniški palači iz rok Predsednice države dr. Nataše Pirc Musar, skupaj s prejemniki priznanj, mi res veliko pomeni. Razumem jo kot svojevrstno priznanje družbe mojemu dolgoletnemu prostovoljnemu delu in hkrati priznanje vsem nam, prostovoljcem in prostovoljkam, s katerimi sem desetletja dolgo sodelovala v organiziranih oblikah prostovoljstva, v Zvezi prijateljev mladine Slovenije in njenih društvih, Slovenski filantropiji, Koaliciji za uveljavitev uravnotežene zastopanosti žensk in moških v javnem življenju in sedaj tudi v Ženskem lobiju Slovenije. Noben prostovoljec ne deluje sam in za vsakim našim skupnim uspehom so bile številne posameznice in posamezniki, sodelavke in sodelavci, organizacije in ljudje, ki so bili pripravljeni nekaj svojega časa in znanja nameniti drugim. Zame je nagrada predvsem spodbuda, da tudi v času, ko se zdi, da prevladuje individualizem, ostajata solidarnost in človečnost pomembni vrednoti, ki sta sicer v jedru mojega življenja in prostovoljnega dela.

Kako se je začela vaša prostovoljska pot? Kaj vas je spodbudilo k prvim korakom?

Mislim, da se prostovoljska pot ne začne z enkratno odločitvijo, temveč zori in se oplaja z vrednotami, ki jih človek pridobi v družini, šoli in okolju, kjer odrasča. V mladosti nisem nikoli razmišljala, da sem prostovoljka. Preprosto sem se vedno vprašala, kaj je treba narediti za to, da nam bo vsem bolje in kako lahko sama k temu prispevam. Šele pozneje sem ugotovila, da je prav to bistvo prostovoljstva. Mene je pomembno oblikovala najprej taborniška organizacija Soški mejaši iz Nove Gorice, kjer sem spoznavala, kako pomembni so sodelovanje, odgovornost, medsebojna pomoč in podpora, razumevanje med narodi ter medsebojno zaupanje. Ko sem prišla v Ljubljano, na Vzgojiteljsko šolo, sem delovala v mladinski organizaciji v takratni občini Ljubljana Center. Mladi smo modrovali, kako bi lahko čez poletje skupaj kaj koristnega počeli. Skupna ideja je bila, da gremo na Kozjansko, o katerem so takrat pisali, da zaostaja z razvojem. In smo leta 1973 odšli v Kozje in leta 1974 v Lisično. Fantje so elektrificirali

16 hiš, dijakinje smo pomagale v zdravstvenem domu, patronažni službi ter imele počitniške dejavnosti za otroke po kozjanskih vaseh. Skupaj smo še gradili vodovod. To so bili začetki brigadirstva, pa ne po nalogu partije, temveč iz naše mladostniške želje narediti čez poletje kaj koristnega za skupnost. Kasneje sem, ker sem po poklicu vzgojiteljica, učiteljica in profesorica pedagogike, svoje prostovoljno delo usmerila v dobrobit otrok, najprej kot prostovoljka, voditeljica skupin otrok v kolonijah in nato pri snovanju številnih projektov in programov Zveze prijateljev mladine Slovenije. Že kmalu sem se vključila tudi v aktivnosti za uveljavljanje enakosti spolov ter razmah prostovoljnega dela preko Slovenske filantropije.

Kaj vas po vseh letih prostovoljskega dela še vedno motivira?

Po vseh letih prostovoljnega dela me še vedno motivira predvsem prepričanje, da je lahko družba humana in uspešna le, če v njej nihče ni spregledan. Verjamem v skupnost, ki vključuje vse ljudi – ne glede na njihovo starost, socialno poreklo, spol, zdravstveno stanje, narodnost, materialni položaj ali katerokoli drugo osebno okoliščino. Ko vidiš, da nekdo tudi zaradi podpore prostovoljcev ponovno zaupa vase, da otrok dobi pogum povedati svoje mnenje, pogumno pokliče za nasvet na TOM telefon, prvič zaplava v morju ali se neizmerno razveseli pravičnikov likov ali prebrane knjige, da se nekdo po dolgi stiski znova vključi v življenje skupnosti, da ženske pridobijo večjo možnost kandidirati na volitvah in biti izvoljene, dobi zame prostovoljno delo pravi smisel. Motivira me tudi spoznanje, da lahko že majhna dejanja sprožijo velike spremembe, tako v posamezniku kot v družbi. V prostovoljstvu se skoraj nič ne zgodi čez noč. Potrebna sta čas in vztrajnost, tako prostovoljcev kakor tistega, ki je deležen podpore. Vztrajnost je kakor kapljajoča voda v kraških jamah, iz katere se izloči apnenec, ki se počasi nalaga in iz njega rastejo čudoviti kapniki.

S kakšnimi izzivi se prostovoljci danes najpogosteje srečujejo?

Živimo v času, ko je za mnoge ljudi v ospredju vprašanje preživetja, plačevanja položnic in vseh drugih materialnih obveznosti, zato

podrejajo svoje življenje delu in s tem zaslužku. Prostovoljstvo pomeni dajati svoj čas in svojo energijo, brez pričakovane finančne koristi, zlasti dajati in širiti dobro voljo in ustvarjati prijetna razpoloženja. Vendar se danes ljudje soočamo z mnogimi negotovostmi in na splošno nam primanjkuje časa, tudi za prostovoljno delo. Upokojenke in upokojenci pa imamo edinstven privilegij, da imamo dovolj časa za vse, kar nas zanima, kar radi počnemo in za kar ocenimo, da je smiselno in vredno. In pomoč sočloveku je za nas med najvrednejšimi dejanji. Ostaja tudi problem nenehnega usklajevanje osebnega življenja s prostovoljnim delom. Preobremenitve lahko vodijo do zanemarjanja šolskih, študijskih, družinskih ali partnerskih obveznosti in celo do izčrpanosti. Zato je smiselno zagotoviti ustrezno podporo prostovoljcem, nenehno izobraževanje in ne nazadnje motiviranje, tudi z ustreznim družbenim priznanjem njihovega dela.

Kako po vašem mnenju prostovoljstvo prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznikov in skupnosti?

Prostovoljstvo pomembno prispeva k oblikovanju občutka smiselnega življenja, povezanosti v manjših ali večjih skupnostih in tudi lastne vrednosti. Zmanjšuje osamljenost, krepi samozavest tistega, ki daje in tistega, ki prejema dobrobiti prostovoljstva. Brez medsebojnega zaupanja ni skupnosti. V njih se ljudje lažje obrnemo drug na drugega, ko pridejo težki časi in ko nam zdravje ne služi prav dobro. Posebej pomembno se mi zdi, da tudi ljudje, ki so sami doživeli duševno stisko, lahko postanejo prostovoljci. S tem ne pomagajo le drugim, ampak pogosto naredijo pomemben korak tudi na svoji poti okrevanja. Vse to prispeva k pozitivnemu čustvenemu stanju, k zmanjševanju vsakovrstnih psiholoških stisk. Zdi se mi, da so koristi prostovoljstva pomembne zlasti za starejše, invalide, otroke in mladostnike ter osebe z raznovrstnimi težavami v duševnem zdravju. Če duševno zdravje razumemo v širšem smislu, to ni le odsotnost duševne bolezni ali motnje, temveč je sestavni in bistveni del zdravja. To je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, se lahko spopada z običajnimi življenjskimi izzivi in tudi stresi, lahko produktivno dela in je sposoben prispevati k svoji skupnosti. Zato lahko trdim, da prostovoljstvo z vsemi oblikami delovanja med vsemi skupinami ljudi na svojevrsten način pomembno prispeva k duševnemu zdravju vseh ljudi.

Kaj ste se skozi prostovoljsko delo naučili o ljudeh – in o sebi?

Skozi prostovoljsko delo sem se predvsem naučila zaupati ljudem. Nekateri so mi očitali, da sem pri tem neomajnem zaupanju morda celo naivna. Vendar sem bila vedno pozitivno naravnana do vsakega človeka, ne glede na njegove življenjske okoliščine. Verjamem, da je v vsakem nekaj dobrega – čeprav je to včasih zamolčano, skrito ali potisnjeno v ozadje zaradi težkih izkušenj, razočaranj ali pomanjkanja priložnosti. Ljudje pogosto sploh ne vedo, česa vse so sposobni. Kakor da bi se bali lastne notranje moči. Nikoli nisem verjela, da je moja naloga reševati ljudi. Verjela sem, da jim lahko pomagam odkriti njihove lastne sposobnosti, okrepiti samozavest in pogum, da naredijo nekaj zase, za svoje bližnje ali za skupnost. Ko človek začuti, da nekdo verjame vanj, začne pogosto tudi sam verjeti vase. Verjela sem, da lahko tudi s prostovoljnim delom prispevam k bogatejšim možnostim napredovanja sebe in drugih. Veliko sem se naučila tudi o sebi. Ugotovila sem, da je moja uspešnost neposredno povezana z mojo sposobnostjo navdušiti, motivirati in prepričati ljudi o vrednosti posameznih dejanj ali širših, sistemskih sprememb. Nobena dobra zamisel nima prave vrednosti, če ne najde ljudi, ki jo razumejo, ji zaupajo in jo pomagajo uresničiti. Zato sem vedno veliko energije vlagala v poslušanje, dialog in povezovanje ljudi okoli skupnega cilja. Spoznala sem tudi, da prostovoljstvo od človeka zahteva nenehno rast. Znanje, ki sem ga pridobila pred leti, danes ne zadošča več. Svet se spreminja, spreminjajo se potrebe ljudi, načini komuniciranja in družbeni izzivi. Če želim ostati koristna, se moram tudi sama vse življenje učiti – pridobivati nova znanja, iskati nove pristope in razumeti nove razmere. Vseživljenjsko učenje zato zame ni izbira, ampak nujnost in odgovornost do ljudi, s katerimi delam, in do vrednot, ki jih želim uresničevati. Nekoč sem verjela, da lahko ljudi spreminjam in spoznala sem, da to ni mogoče. Lahko pa pomagam odkriti moči, ki so ves čas ždele v njih. Z njimi lahko vsak svobodno razpolaga in si življenje naredi bolj zadovoljno in uspešno. Od tu do občutka sreče pa ni daleč.

Menite, da je prostovoljstvo v Sloveniji dovolj cenjeno? Kaj bi lahko naredili, da bi se zanj odločalo več ljudi?

Povsem razumljivo je, da ljudje ob pojmu prostovoljstvo najprej pomislimo na prostovoljce v gasilstvu, Rdečem križu, Karitas ali drugih humanitarnih organizacijah. Njihovo delo je zelo vidno. Pomagajo ob požarih, poplavah, nesrečah, revščini in drugih stiskah. Takrat je njihova pomoč neprecenljiva in družba jo upravičeno zelo ceni. Ob tem pa se mi zdi pomembno, da ne pozabimo na prostovoljstvo, katerega učinki niso takoj vidni, so pa dolgoročno izjemno pomembni. To je delo z otroki in mladimi, medgeneracijsko povezovanje, krepitev skupnosti, uveljavljanje človekovih pravic, zagovorništvo ranljivih skupin, spodbujanje enakih možnosti in preprečevanje socialne izključenosti. Takšno prostovoljstvo pogosto preprečuje, da bi sploh prišlo do stisk, ki jih pozneje rešujejo humanitarne organizacije. Njegovi rezultati se pokažejo šele čez leta – v samozavestnem otroku, odgovornem mladostniku, vključeni starejši osebi ali bolj povezani skupnosti. Želela bi si, da bi kot družba znali ceniti tudi to manj opazno, a nič manj dragoceno prostovoljstvo. Solidarnost ni samo pomoč, ko človek pade. Solidarnost je tudi to, da ustvarjamo razmere, v katerih bo padcev čim manj. Če želimo, da se za prostovoljstvo odloča več mladih in tudi ljudi, ki jim čas to dopušča, ga moramo najprej približati njihovem vsakdanjemu življenju. Mladi potrebujejo priložnost, da prostovoljstvo doživijo že v šoli, v lokalni skupnosti, v športnih in kulturnih društvih. Ne kot obveznost, ampak kot izkušnjo, ob kateri začetijo, da lahko s svojim znanjem, idejami in energijo spreminjajo svet okoli sebe. Obenem moramo prostovoljce bolj ceniti in jim dati jasno sporočilo, da njihovo delo ni samoumevno. Potrebujejo kakovostno mentorstvo, možnost usposabljanja, javno priznanje in občutek, da so del skupnosti, ki spoštuje njihov prispevek. Prepričana sem, da je solidarnost nalezljiva. Ko ljudje doživijo, da lahko s svojim časom, znanjem ali prijaznostjo nekomu spremenijo življenje, prostovoljstvo ni več le dobra ideja, ampak postane način življenja. Takrat ne bogatijo le drugih, ampak tudi sebe in celotno skupnost. Družba potrebuje oboje – pomoč v stiski in hkrati dolgoročno gradnjo vključujoče, solidarne skupnosti.

Katera beseda po vašem mnenju najboljše opiše prostovoljstvo – in zakaj?

Izbrala bi besedo **skupnost**, kajti prostovoljke in prostovoljci smo svojevrstni tkalci skupnosti, te veličastne humane in solidarne družbene preproge. Med ljudmi tkemo posebne medčloveške vezi, ki so temelj številnih skupnosti na lokalni, državni in mednarodni ravni. Tkemo z nitmi solidarnosti in dobrotelčnosti, človečnosti in sočutja, strpnosti, odgovornosti, medsebojnega razumevanja in prijateljstva med ljudmi, ne glede na socialne okoliščine, v katerih živijo, njihovo starost, jezik, narodnostno ali etnično pripadnost, spol, državljanstvo ali druge osebne okoliščine. Za nas je vsak človek dragoceno bitje in vreden spoštovanja. V teh skupnostih, kjer smo povezani na medčloveški ravni in ne le prek družbenih omrežij, si pomagamo, se hrabrimo, opogumljamo in spodbujamo. Tako vsi napredujemo. Takšne skupnosti so temelj odprte družbe ter gradniki miru in stabilnosti. Življenje v miru pa je hrepenenje vsakega posameznika in človeštva kot celote.

Če bi morali prostovoljstvo opisati z enim stavkom, kako bi se glasil?

»Prostovoljstvo ni le v tem, da daješ. Njegova največja moč je, da pomaga drugim odkriti njihovo.« (Liana Kalčina, 2026).

Kaj bi si želeli, da bi ljudje razumeli o prostovoljcih, pa pogosto spregledajo?

Prostovoljci nismo ljudje, ki imamo le preveč časa, temveč ljudje, ki smo se zavestno odločili del svojega časa nameniti drugim in skupnosti, v kateri živimo. Vodita nas prepričanje in odgovornost, da lahko s svojimi dejanji prispevamo k bolj dostojnemu, pravičnemu in vključujočemu življenju za vse.

Za te vrednote bomo tudi v prihodnje namenjali svoj čas prostovoljstvu in človečnosti, ki ostaja naše temeljno vodilo. Že desetletja nas pri tem navdihuje dr. Anica Mikuš Kos, naša vzornica in učiteljica. Dokler bomo znali tkati vezi med ljudmi, bo naša družba ostajala skupnost, ne le množica posameznikov.

Pripravila: Nina Brodnik, mentorica v projektu Prostovoljstvo v duševnem zdravju



Liana Kalčina, prejemnica nagrade RS za prostovoljstvo 2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO

Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.

DOGAJANJE, KI POVEZUJE

“

»Dogodki niso le datumi v koledarju, temveč priložnosti za srečevanje, učenje in povezovanje. V prispevkih mentorjev, strokovnih delavcev in uporabnikov se razkrivajo utrinki z dogodkov, ki so soustvarjali prostor dialoga, ozaveščanja in skupne izkušnje – znotraj ŠENT-a in v širši skupnosti.«

OD PREŠERNOVEGA TRGA DO ČUDOVITIH RAZGLEDOV Z LJUBLJANICE

Vesna Barbalić, mentorica v projektu Prostovoljstvo v duševnem zdravju

“S prostovoljstvom drobne trenutke spreminjamo v velike zgodbe. S skupnimi doživetji ustvarjamo nepozabne spomine.”

Naj vam zaupam eno malo skrivnost velikih popotnikov oziroma vam kot strokovnjak z dolgoletnimi izkušnjami v turizmu dam en namig. Če radi raziskujete svetovne prestolnice in mestna središča, si, če je to mogoče, mesto oglejte tudi z vodne perspektive. **Zagotavljam, da vas bo še bolj navdušilo.**

Ravno zato smo v Zavodu Premiki, v okviru projekta »Prostovoljstvo v duševnem zdravju«, ki ga **ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje** izvaja v partnerstvu s **Premiki** in **Šentprimo**, za naše prostovoljce organizirali poldnevno doživetje Ljubljane, ki je seveda vključevalo tudi vožnjo z ladjico.

Zaradi bolj klavrne vremenske napovedi in nekoliko otožne podobe ponedeljkovega jutra, ki je vremensko napoved le še potrjevala, smo se malce na trnih ob 10. uri dobili na Prešernovem trgu. Bilo je oblačno, deževalo ni, zato se je vzdušje kar hitro povzpelo na desetko.



Vsi zbrani v Ljubljani; foto: Nina Brodnik

Najprej smo se z vodnikoma odpravili na ogled starega mestnega jedra, kjer smo med drugimi z zanimanjem prisluhnili zgodbam o mostovih čez Ljubljano, legendi o ljubljanskem zmaju ter baladi o Urški in povodnem možu. Nato smo si privoščili nekaj prostega časa za kavico, sladoled ali nakup kakšnega spominka.

Nekaj minut pred 13. uro smo se ponovno zbrali, tokrat na bregu Ljubljane, kjer nas je čakalo vkrcanje na ladjico. Vreme nam je prizaneslo, Ljubljana se je postavila na ogled v vsej svoji imenitni fotogenični podobi, dobra volja v naši ekipi pa je bila na vrhuncu. Z vetrom v jadrih oziroma, če sem iskrena in nekoliko manj dramatična, s pomočjo motorja in veščin mladega kapitana smo odpluli proti jugu.

Za hip smo se razveselili, da plujemo proti morju, ter skušali izračunati, koliko časa bi potrebovali za pot do morja, nato pa smo se prepustili krasnim razgledom na obrežje Ljubljane. Pot nas je vodila pod Šentjakobskim in Hradeckega mostom ter mimo izliva Gradaščice v Ljubljano in urejenega nabrežja Trnovskega pristanišča. Pri Špici smo zavili desno ter mimo veslaškega kluba Ljubljana in nato kajak in kanu kluba pripluli do Livade, kjer smo se obrnili nazaj proti središču mesta. Med plovbo smo občudovali ljubljanski grad, staro mestno jedro, Čevlarski most, Frančiškansko cerkev, Tromostovje in Plečnikove tržnice ter pluli po pod Mesarskim mostom, imenovanim tudi most zaljubljenec, čudovitim Zmajskim mostom in pod Žitnim mostom. Tik pred Plečnikovimi zapornicami smo naredili še en obrat in se vrnili nazaj na Breg.



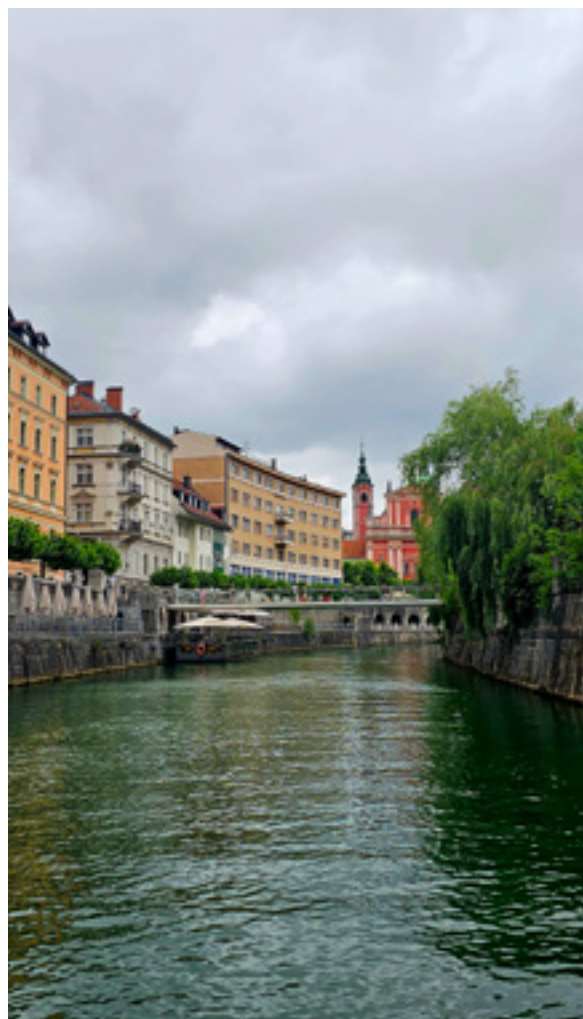
Vkrcanje na ladjico; foto: Vesna Barbalič



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO**

Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.

Po izkrcanju nam je preostalo le še slovo od posadke in pot proti domu. Glede na to, da so bili udeleženci doživetja prostovoljci iz **ŠENT**-ovih dnevnih centrov z vseh koncev Slovenije, smo se tudi mi poslovili. Podali smo se v različne smeri, a s podobnimi občutki zadovoljstva in sreče. V **Zavodu Premiki** smo veseli in hvaležni predvsem za to, da smo za naše cenjene prostovoljce uspeli pripraviti čudovito doživetje Ljubljane, kjer smo skupaj soustvarili razkošje nepozabnih spominov.



Vožnja z ladjico po Ljubljani; foto: Vesna Barbalič



Udeleženci iz Slovenije; foto: SLO ekipa v sodelovanju s Česko

MEDNARODNO DELOVNO SREČANJE O VRSTNIŠKI PODPORI

Andreja Štepec, svetovalka II, Pisarna za socialno zagovorništvo

Od torka 30.6. do četrta 2.7. je na Danskem v okviru **Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo (WHO EU)** potekalo intenzivno delovno srečanje o že obstoječi vrstniški podpori v državah udeleženkah ter o izzivih s katerimi se srečujemo pri vpeljavi poklica vrstniški podpornik v posameznih državah. Na srečanju so sodelovali udeleženci iz Danske, Islandije, Slovenije (Radivoje Pribaković Brinovec, NIJZ; Tamara Arh, Ministrstvo za zdravje, Nina Lever, OZARA ter Andreja Štepec, **ŠENT**), Grčije, Irske, Hrvaške, Francije, Slovaške in Češke.

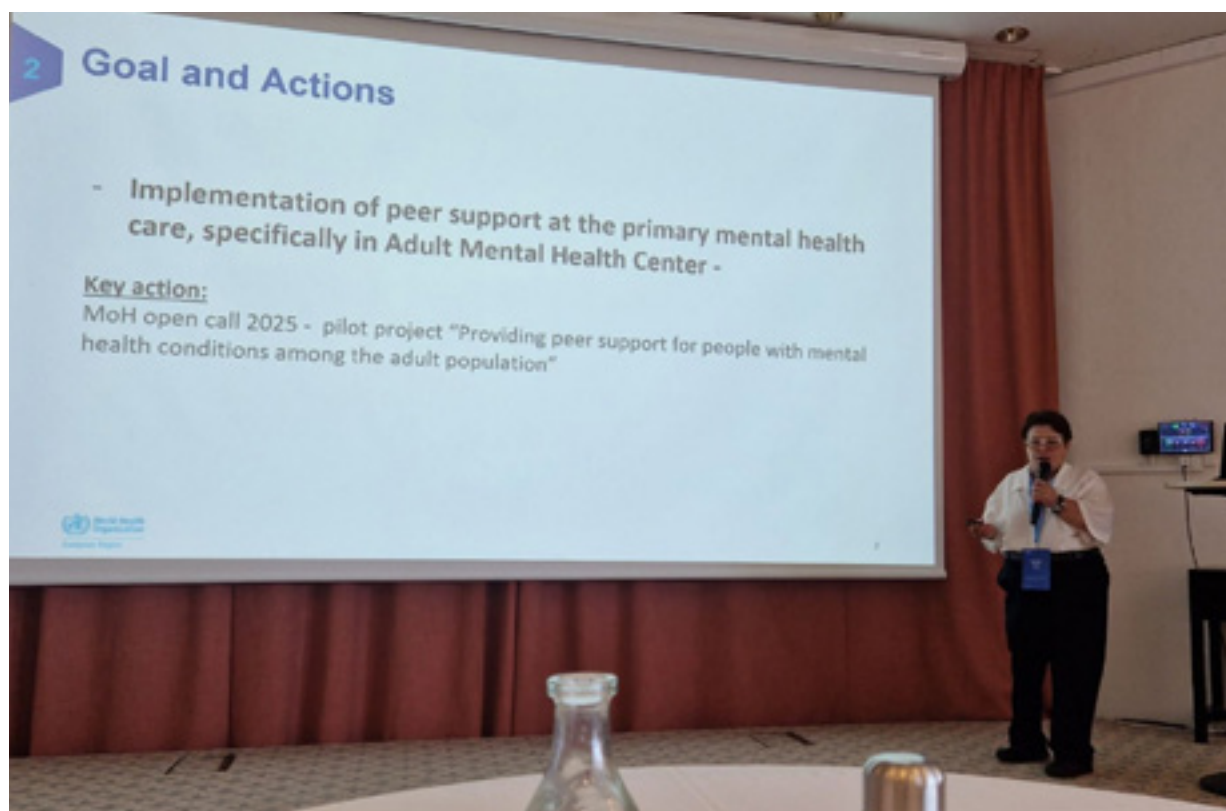
Vsi udeleženci delovnih skupin se zavedamo pomembnosti kvalitetnih izobraževalnih programov za vrstniške podpornike, saj le kvalitetna in pravočasna podpora osebi v duševni stiski s strani usposobljenega vrstniškega podpornika lahko pomaga do okrevanja. Na Danskem, Islandiji, v Franciji in še nekaterih državah že imajo razvite izobraževalne programe za vrstniške podpornike, pri nas pa jih bomo pričeli izvajati v okviru pilotnega projekta, ki ga je **ŠENT** dobil preko Ministrstva za zdravje in je namenjen usposabljanju vrstniških podpornikov za delo v centrih za duševno zdravje odraslih in nevladnih organizacijah.

Izziv s katerim se srečujemo v vseh sodelujočih državah je problem zaposlovanja že upokojenih oseb s težavami v duševnem zdravju, ki ima-

jo veliko znanja na področju vrstniške podpore, a jim zakonodaja otežkoča enostaven prehod iz upokojitve nazaj v delo in spet upokojitev. Ugotovili smo, da je rešitev tega problema zamrznitev upokojenskega statusa za čas zmožnosti opravljanja dela, s tem, da bi jim moral biti status ob morebitnem poslabšanju zdravstvenega stanja vrnjen nazaj brez ponovnega pregleda na invalidski komisiji in čakanja na odločbe o upokojitvi.

Glede pomoči odločevalcev pri vpeljavi vrstniške podpore smo se strinjali, da je ključna vloga politike oziroma odgovornih na ministrstvih, da nas podprejo pri zahtevi po vključevanju v skupnostne psihiatrične time in programe bolnišnic, saj vrstniška podpora jasno kaže rezultate tako na področju okrevanja oseb, dostopnosti storitev (kar prepreči dolgotrajne čakalne vrste za obravnavo v psihiatričnih ambulantah) pa tudi na področju javnih financ, saj hitra strokovna vrstniška pomoč prepreči dolgotrajne bolniške odsotnosti, hospitalizacije in omogoči okrevanje ter vrnitev nazaj v družbo in na delovno mesto.

Na Danskem smo stkali veliko vezi, ki nam bodo omogočile prenos dobrih praks v lastne države, saj smo ugotovili, da lahko vsi delimo kako dobro prakso in tako skupaj pripomoremo k lažji dostopnosti storitev in boljšemu duševnemu zdravju prebivalcev držav udeleženk in drugih.



Udeleženci iz Slovenije; foto: SLO ekipa v sodelovanju s Češko



Predavanje crstniške podpore; foto: SLO ekipa v sodelovanju s Češko

FESTIVAL ZDRAVJA 2026

Margerita Humar Peršič, strokovna vodja, svetovalka I, DC Nova Gorica

Ob svetovnem dnevu zdravja, ki ga obeležujemo 7. aprila, je v Novi Gorici potekal **Festival zdravja 2026**, ki je na različnih lokacijah ponudil pester program aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, gibanja in dobrega počutja.

V Dnevnom centru za ljudi s težavami v duševnem zdravju Nova Gorica smo se aktivno vključili v dogajanje. Udeležili smo se promocije zdravja v Centru za krepitev zdravja, kjer so potekala merjenja telesne pripravljenosti, ter obiskovali vodeno vadbo v Centru za revitalizacijo.

Na Bevkovem trgu smo se predstavili z informativno stojnico na osrednjem dogodku Sejem zdravja pod geslom »**Skupaj za zdravje. Na strani znanosti**«. Dogodek je združil številna društva in organizacije, ki na Goriškem delujejo na področju zdravja in preventive. Obiskovalci so lahko pridobili številne koristne informacije, si izmerili krvni tlak, krvni sladkor in holesterol ter se preizkusili v različnih gibalnih aktivnostih. Posebej nas je razveselil obisk župana MONG-a, g. Sama Turela, ki si je vzel čas za pogovor in izrazil podporo prizadevanjem za krepitev zdravja in kakovosti življenja v lokalnem okolju.

Mesec april je tako minil v športnem, aktivnem in zdravem duhu. Veseli nas, da živimo v okolju, ki prepoznava pomen zdravja ter namenja veliko pozornosti ustvarjanju pogojev za dobro počutje vseh občanov.



Festival znanja; foto: Margerita Humar Peršič

PO ZNANJE IN ZABAVO V BELO KRAJINO - Izlet za zaposlene

Marjetka Vukšinič, svetovalka I, DC Metlika

“Službeni izleti so odlična priložnost za krepitev medsebojnih odnosov, izboljšanje komunikacije, lajšanje stresa in neformalno spoznavanje sodelavcev.”

Dne 1. junij 2026 je ŠENT za zaposlene organiziral izlet »Po znanje in zabavo v Belo krajino« z namenom povezovanja, sodelovanja med programi tudi s teambuildingom, ki pa ga zaradi nepredvidljivih vremenskih razmer ni bilo mogoče izvesti. »Ja, v Beli krajini je pestro in nepredvidljivo mnogo stvari, tudi z vremenom je tako«, reče marsikateri domačin, ki mu muhasto vreme dostikrat »nagaja« pri obdelavi belokranjske zemlje.

Avtobus nas je pripeljal v Belo krajino, v Metliko in nato na Radovico. Ustavil nam je tik pred Osnovno šolo Brihtna glava (OŠ) in ker je znanje naše največje bogastvo, smo dan začeli kar v šoli.

Pred vstopom v prostore šole smo imeli to čast, da smo jedli čisto sveže belokranjske češnje »skoraj direkt iz drevesa, bi človek rekel«, saj sem jih nabirala le kakšno urco pred našim prihodom. Šolski zvonec je naznanil začetek šolske ure, zato smo pohiteli v razred, kjer smo sedli v šolske klopi.

Najprej nas je pozdravil ravnatelj OŠ Andrej Bajuk, nato pa smo doživeli kako je potekal pouk v sredini 20. stoletja. Pri pouku smo se naučili pomembne stvari o Beli krajini in aktivno sodelovali z gospo tovarišico. Med drugim smo izvedeli marsikaj o geografski umeščenosti Bele krajine, mejni reki Kolpi, kulinariki, narodni noši, glasbilih in vsi skupaj zapeli tradicionalno belokranjsko pesem Lepa Anka.

Ob koncu šolske ure smo prejeli spričevalo in šolsko malico kot je bila nekoč, ki je vsebovala

jabolko in kos rženega kruha, ki ga je tik pred našim prihodom spekla ravnateljeva žena.

Ker je bilo vreme nestabilno (plohe...), smo prvotni plan teambuildinga v naravi nadomestili z izletom po Beli krajini. Tako smo imeli priložnost videti tisto kar smo se naučili pri pouku. Ustavili smo se tudi v Črnomlju v Zakladnici, kjer smo si v kletnih prostorih črnomaljskega gradu ogledali naravne, kulturne in etnološke posebnosti Bele krajine. Nato smo se še sprehodili po staremu delu mestnega jedra, se ustavili tudi v trgovini, kjer smo lahko odkrivali in kupili belokranjske dobrote, izdelke ter tako podprli lokalne pridelovalce.

Čas je tako hitro tekkel, da so nas iz Radovice že klicali na kosilo. Gostili so nas na izletniški kmetiji Bajuk, tam od koder prihaja 15. Vinska kraljica Slovenije Vesna Bajuk. Po končanem kosilu nas je njen brat povabil v vinsko klet, kjer nam je predstavil tisto kar daje lahko le belokranjska trta in pridne belokranjske roke, med drugim »žlahtno kapljico« in belokranjsko pogačo.

Izlet v Beli krajini smo zaključili tako kot se lahko zaključijo izleti po tej čudoviti deželi belih brez, pristne domačnosti in prijaznosti: »Zadovoljni, siti svežega zraka in dobrot z nasmehom na obrazu in veseljem v srcu«.

Bela krajina s svojo naravo, reko Kolpo in bogatim ljudskim izročilom navdihne številne pesnike, glasbenike in še mnoge izmed tistih, ki jo obiščejo. Verjamem, da je tudi vse, ki so se udeležili tega lepega izleta.

Velika zahvala vodstvu ŠENT-a in organizatorjem izleta Martini Romih Veršnik in Zavodu Premiki.



Bilo je nekoč; foto: Nina Brodnik



Belokranjske pisanice; Foto: Nina Brodnik

BELA KRAJINA

Mladen Rodella

Sem hodil po svetu,
spoznal se ljudi,
mesta sem videl in lepe vasi,
videl sem morja visoke gore,
pesmi prepeval sem tuje.

Spoznal sem da najlepša moja je vas,
najlepša je moja dolina,
Ė kdo me vpraša od kje sem doma,
zapijem ponosno na glas:

Jaz sem iz tistih krajev doma,
ki vidiš jih iz vrha gorjancev,
levo Metlika na desno J rnomelj,
od Kolpe do semških klancev.

Jaz sem iz tistih krajev doma,
kjer brezje naravo krasi,
kjer Kolpa prelepa Ėz tisoĖslapov,
v noĖsvojo pesem Źumi.

Ko lastovka z juga domov prileti,
tam zeleni Jurij svoj praznik slavi
s pesmijo svojo oznanja pomlad,
dekleta ga spremljajo bela.

Jaz sem iz tistih krajev doma,
kjer pesem tamburic zveni,
kjer Kolpa poleti na kopanje vabi,
kjer veter po senu diŹi.

Jaz sem iz tistih krajev doma,
jeseni tam grozdje zori,
klopotec s pesmijo svojo prijazno,
v trgateg vabi ljudi.

J e kdo rad bi vedel od kje sem doma,
kje je ta prelepa dolina,
z vrha Gorjancev se vidi ta svet,
moj dom to je BELA KRAJINA!

PRIJETEN IZLET NA POHORJE

Tadej Markež, DC Maribor

V petek smo se uporabniki Dnevnega centra Maribor odpravili na prijeten izlet na Pohorje. Zbrali smo se zjutraj in se ob 10. uri z gondolo odpeljali na vrh. Že med vožnjo smo lahko občudovali čudovit razgled na Maribor z okolico.

Ko smo prispeli na vrh, smo se peš odpravili proti razglednemu stolpu. Pot nas je vodila po gozdni cesti, kjer smo uživali v miru narave, na svežem zraku in v prijetnem druženju. Med hojo smo se pogovarjali, opazovali naravo in se prepustili lepemu vremenu.

Po krajši hoji smo prispeli do razglednega stolpa. Tam smo si privoščili počitek, saj smo si morali po prehojeni poti nabrati novih moči. Nekateri izmed nas smo se skupaj z mentorico odpravili nabirat smrekove vršičke. Ob tem smo izvedeli tudi nekaj zanimivosti o njihovi uporabi in zdravilnih učinkih. Nabiranje smrekovih vršičkov je bilo zanimivo in poučno doživetje, ob katerem

smo поблиžje spoznali pohorsko naravo.

Po počitku in druženju so se nekateri člani z mentorico odpravili nazaj proti gondoli in se vrnili v dolino. S prijateljem Markom pa sva se odločila, da na Pohorju ostaneva še nekaj časa. Sprehodila sva se po okolici, uživala v lepih razgledih in preživela še nekaj prijetnih trenutkov v naravi.

Kasneje sva se tudi sama odpravila do gondole in se odpeljala nazaj v dolino. Med vožnjo sva še enkrat občudovala lepote Pohorja in pogled na mesto pod nama.

Izlet na Pohorje je bil zelo prijetna in zanimiva izkušnja. Poleg gibanja na svežem zraku, smo imeli priložnost za druženje, sprostitve in uživanje v naravi. Takšni izleti so vedno dobrodošli, saj nam omogočajo, da vsaj za nekaj časa odmislimo vsakodnevne skrbi in preživimo lep dan v dobri družbi. Tega izleta se bom še dolgo z veseljem spominjal.



Izlet na Pohorje; foto: Alenka Senčar

KAJ POČNEMO?

Dnevni center v Ajdovščini kljub visokim temperaturam tudi v teh dneh skrbi za zanimivo ponudbo vsakodnevnih aktivnosti. V juniju smo sklenili celoletno ustvarjalno druženje z likovnico in predano

prostovoljko Nike Škofič. Za zadnje srečanje pred poletjem smo si izbrali osvežilno lokacijo ob Hublju, ustvarjali smo na temo »Šepet travniških rastlin«, zaključili pa s piknikom in sproščenim druženjem s

ajdovskimi **Pum-ovci**, s katerimi radi kakšno skupaj ušpičimo. Za najbolj pogumne je bil seveda tam tudi hladni Hubelj, ki je poskrbel, da nam ni bilo prevroče.

ŠENT-ov gledališki krožek pa je nastopal s svojo avtorsko zgodbico o Lokavški ribici,

po premieri na Ljudski univerzi, tokrat v Hiši dobre volje. Občinstvo je z zanimanjem poslušalo, kaj se je domači ribici pripetilo in kako se je na koncu vse razpletlo. Še bomo nastopali in še lahko sprejmemo kakšnega zagnanega glumača, saj so naši scenariji precej fleksibilni.

SELITEV PROGRAMA SOCIALNA VKLJUČENOST POSTOJNA V NOVE PROSTORE

Anamarija Meglič, strokovna delavka, SV Postojna

Junij je v tem letu dobesedno pravi rožnik, saj je za program SV Postojna zasadil novo polje rožic, katere bodo pod boljšimi pogoji bolje cvetele. Program SV se je preselil v novejšo, svetlejšo in zračnejšo prostore na Kolodvorski cesti 21 v Postojni. Nova lokacija prinaša boljše pogoje za delo, predvsem pa dostojnejše in prijetnejše okolje za naše uporabnike, ki so se selitve neizmerno veselili.

Vsaka selitev pa je velik zalogaj, ki ga sami ne bi zmogli. **Zato se iz srca zahvaljujemo vsem, ki so nam priskočili na pomoč:**

- **ZC Karso in njihovim zaposlenim** za nepogrešljivo pomoč pri selitvi.
- **Našim najemodajalcem, zakoncema Konc,** za pomoč pri urejanju prostora.
- **DC Postojna** za donirane omare, ki so že našle svoje mesto.
- **Strokovni direktorici Klavdiji Šumrada in vsem ostalim sodelavkam in sodelavcem** za neusahljivo podporo, spodbude in dobre misli.

V torek, 23. junija, smo nove prostore tudi uradno odprli. Na dogodek smo povabili sosede – ostale pravne osebe, ki delujejo v pisarnah na istem naslovu, saj si želimo graditi dobre medsosedske odnose. Ponosni smo, da smo postali del te skupnosti.

Poseben pečat dogodku so dali naši uporabniki, saj so celoten program pripravili in vodili sami. Kulturni program je z glasbenim nastopom odprla Urška De Cortti, nagovora sta pripravila in suvereno izvedla Mojca Studnička Podhostnik in Edin Dedić, za čudovito dekoracijo prostora in okusno pogostitev pa so poskrbeli ostali uporabniki programa SV skupaj s strokovno delavko.

Iskre in čustveni nagovori naših uporabnikov so vidno ganili vse prisotne. Vse prisotne smo obdarili tudi s prijazno mislijo in našim izdelkom iz gline. Še posebej pa so se dotaknili gospoda D. Konca, ki je ob tem poskrbel za srčno in iskreno presenečenje – naši glasbenici Urški je namreč podaril svojo akustično kitaro. Gospod Konc je s to gesto, naši Urški, podaril možnost nadaljnega razvijanja glasbenega talenta. Dejanje, ki dokazuje, da dobra energija in iskrenost vedno najdeta pot do ljudi.

Hvala vsem, ki ste praznovali z nami in nam pomagali obrniti nov, svetlejši list v naši zgodbi. Vabljeni, da nas obiščete na novem naslovu!



SV Postojna v novih prostorih; foto: Anamarija Meglič

Kaj so o selitvi in novih prostorih povedali uporabniki SV Postojna:

Diego Bizjak I Včeraj smo imeli otvoritev naših prostorov. Pred vhodom smo se zbrali mi in sosede, ker smo imeli praznik. Pred vhodom je Urška igrala kitaro, nato je Edin prebral uvodni nagovor, nato sem poklonil lastnici prostorov Tini Konc rožico v zahvalo in manjšo pozornost, za naše nove prostore. Vljudno smo povabili vse obiskovalce na pogostitev s prigrizkom in kavico, malce smo poklepetali, nato pa sem se slikal s Tino Konc. Ob 11.00 so prišli iz DC na otvoritev. Najlepše mi je bilo ko nam je Karso pomagal pri selitvi. Najboljša ekipa smo, ki se skipa. Pri Karsu mi je vseč vodja Janez in cela ekipa, kjer kosijo okolice Postojne in Pivke. Všeč mi je, da lahko pomagam pobirati smeti in čistiti plevel okoli klopi in kipa. Zadovoljen sem z novimi prostori, kjer je zrak čist in nam je pri roki terasa, avtomat za kavo in WC. Lepo smo si uredili prostore. Se družimo, delamo in se lepo razumemo s sosedi, z njimi tudi kaj poklepetamo, so spoštljivi in vljudni. Želim si, da bomo skupaj s sosedi prijazno sodelovali.

Andrej I Otvoritev novih prostorov se mi je zdela prikupna, sproščena. Novi prostori se mi zdijo svetlejši od prejšnjih in modernejši. Poteza se mi je zdela smiselna.

Matej I Jaz se počutim v novih prostorih zelo dobro, včerajšnji dan je bil zelo dober. Pričakujem, da bi dobili dosti več dela. Všeč mi je v teh novih prostorih, da ni vlage. Želim si, da bi še kaj lepega naredili.

Mojca I Po skoraj desetih letih, ko smo bili vključeni v program Socialna vključenost v vlažnih prostorih na Ljubljanski cesti, smo končno dočakali dan, ko smo imeli svečano otvoritev novih prostorov in tako smo v torek 23.6. imeli res lepo otvoritev. Povabili smo vse sosede v stavbi, gospoda župana, ki pa ga ni bilo, so pa bile dve predstavnici občine Postojna. Na to otvoritev smo se pripravljali nekaj dni. Na začetku smo imeli glasbeno točko z Urško, potem je uporabnik Edin prebral pozdravni nagovor, jaz pa sem z lastnico prostorov prerezala trak naših novih prostorov. Diego je gospe Konc dal rožico v zahvalo za nove prostore, sledil je zelo ganljiv nagovor, ki sva ga sestavile skupaj s strokovno delavko. Vsi sosede v tej stavbi so bili veseli, da smo se spoznali in jim predstavili naš program. Lastniki so zelo prijazni in nam pomagajo pri urejanju prostorov. Tudi mi smo zelo veseli, da so se vsi sosede odzvali našemu vabilu. Lastnik prostorov, g. Damijan Konc, je bil navdušen nad glasbenim

nastopom naše Urške in ji je podaril njegovo kitaro skupaj z kovčkom. Bila je zelo ganjena. Lastnik je tudi rekel, da nam bo naredil teraso, da bomo jutranjo kavico lahko pili zunaj na terasi, to bo tudi zelo lepo. Res sem vesela, da so lastniki zelo prijazni. Zelo nam je bilo lepo na otvoritvi. Res je bilo zelo lepo in prijetno druženje. V novih prostorih se počutimo vsi uporabniki zelo dobro in smo srečni.

Urška I Kaj je lepšega kot oditi od vlažnih in zatohlih prostorov, kjer hodiš v službo in oditi v urejene, snažne in svetle prostore nove lokacije dela? Dobiti tople sosedo, ki ti podarijo akustično kitaro in v zameno samo rokenrolsko stisnejo roko. To je moj odgovor na to vprašanje. Mojo novo pridobljeno kitaro je potrebno le uglasiti in je kot nova! V trpežnem kovčku, v notranjosti oblepljen z modrim žametom. Modri žamet! Pa saj to je filmsko, se počutim kot Isabella Rosselini. Cvrkutam kot pišče na roštilju. Od veselja in od tega, da sem razpoložena prav sladkobno od tega darila. Za diabetes fasat sem sladka. Nova kitaro!!!! Novi prostori!!! Kaj je lahko še žlahtnejša popotnica za vrhunski začetek prijetnih medsosedskih odnosov. Ni ga čez to. Juhej!.

Staš I Zelo sem srečen za naše nove prostore, ker stari prostori na Ljubljanski cesti so bili vsako leto bolj nezdravi, neznosni, polni vlage in vsega slabega. Naši novi prostori so mi kot v pravljici, zelo srčkani in ljubeznivi. Otvoritev novih prostorov mi je bila zelo všeč in imel sem se zelo lepo. Ponovno bi doživel te lepe občutke.

Uporabnik I V novih prostorih mi je zelo všeč, počutim se odlično, boljše kot v prejšnjem prostoru.

ŠPORTNE IGRE INVALIDOV MARIBOR 2026

Marko Šega, DC Maribor

Letošnje 17. Športne igre invalidov Maribor so ponovno dokazale, kako pomembni so šport, druženje, vztrajnost in ekipni duh. Dogodek je združil številne udeležence, ki so skozi različne discipline pokazali veliko športnega znanja, borbenosti in medsebojnega spoštovanja. Igre niso bile le tekmovalne, ampak tudi priložnost za nova prijateljstva, prijetno druženje in krepitev samozavesti vseh sodelujočih.

Tekmovalja so potekala v več športnih kategorijah, in sicer v šahu, pikadu, metu na koš, namiznem tenisu in ruskem kegljanju. Vsaka disciplina je zahtevala svojo mero koncentracije, natančnosti, potrpežljivosti in ekipnega sodelovanja. Tekmovalci so dali vse od sebe in s svojim trudom dokazali, da šport povezuje ljudi ne glede na ovire.

Posebej uspešni smo bili kot ekipa, saj smo dosegli odlične rezultate. V pikadu, kjer sem sodeloval tudi sam, smo ekipno osvojili izvrstno drugo mesto. Tekmovalje je bilo napeto do zadnjih metov, zato je bil uspeh še toliko bolj poseben. Pokazali smo dobro pripravljenost, mirno roko in ekipno povezanost, ki

je bila ključ do odličnega rezultata. Izjemen uspeh smo dosegli tudi v namiznem tenisu, kjer smo osvojili prvo mesto. S hitrimi reakcijami, borbenostjo in veliko željo po zmagi smo premagali konkurenco ter zasluženost stopili na najvišjo stopničko. Tudi v šahu smo pokazali veliko znanja in strateškega razmišljanja ter osvojili drugo mesto. Vsaka partija je bila zahtevna, a smo s premišljenimi potezami dokazali svojo kakovost.

Poleg rezultatov so bile športne igre predvsem praznik prijateljstva, dobre volje in medsebojne podpore. Med tekmovalci je vladalo spoštovanje, pozitivna energija in navijanje, kar je celotnemu dogodku dalo še posebno vrednost. Takšni dogodki dokazujejo, da šport ni pomemben le zaradi medalj in pokalov, temveč predvsem zaradi ljudi, ki jih povezuje.

Športne igre invalidov 2026 bodo vsem udeležencem ostale v lepem spominu. Ponosni smo na dosežene rezultate, še bolj pa na trud, voljo in srčnost, ki smo jih pokazali med celotnim dogodkom. Z veseljem pričakujemo naslednje športne igre in nove izzive, ki jih bodo prinesle.



Športne igre invalidov Maribor; foto: Alenka Senčar

ŠPORT NE POZNA OVIR - Uspešen nastop ŠENTLenta na 17. Športnih igrah invalidov Maribora

Tadeja Kapun, strokovna vodja, svetovalka I v DC Maribor

V petek, 15. maja 2026, so v Športnem parku Tabor Maribor potekale že 17. Športne igre invalidov Maribora. Dogodek je tudi letos združil številne športnike, prostovoljce, spremljevalce in navijače ter ponovno dokazal, kako pomembno vlogo imajo šport, druženje in vključevanje v družbo.

Letošnje igre so bile rekordne po številu udeležencev, saj je sodelovalo kar 306 tekmovalcev iz 18 invalidskih organizacij s sedežem v Mariboru. Poleg tekmovalcev se je dogodka udeležilo še približno 230 spremljevalcev, navijačev in prostovoljcev, ki so s svojo pozitivno energijo ustvarili prijetno

in spodbudno vzdušje. Tekmovanja so potekala v osmih disciplinah: pikadu, šahu, namiznem tenisu, steznem kegljanju, vrtnem kegljanju, metu na koš, metu na koš na vozičku ter košarki na vozičkih. Iger smo se z velikim veseljem in ponosom udeležili tudi v programih Dnevni center in

Socialna vključenost iz enote **ŠENT**Lent Maribor. Naši tekmovalci so svoje spretnosti preizkusili v štirih športnih panogah – v šahu, pikadu, metu na koš, namiznem tenisu. Pokazali so izjemno veliko športnega duha, vztrajnosti in medsebojne podpore, kar se je ob glasnem navijanju obiskovalcev tudi obrestovalo. Dosegli smo dobre rezultate in se razveselili celo osvojenih medalj, ki so potrditev našega truda.

Glavni namen Športnih iger invalidov Maribora je predvsem spodbujanje aktivnega vključevanja v družbo, krepitev

socialnih stikov ter ohranjanje psihofizičnih sposobnosti. V **ŠENT**Lentu se tovrstnih dogodkov izjemno radi udeležujemo, saj nam predstavljajo dragocen prostor za druženje z ostalimi društvi in organizacijami. Preko športa stkemo nove stike, krepimo medsebojno sodelovanje in s ponosom dokazujemo, da smo pomemben ter aktiven del lokalne skupnosti v Mariboru.

Športne igre že vrsto let predstavljajo pomemben prostor povezovanja in dokazujejo tisto najpomembnejše – da šport resnično ne pozna ovir



Varnost v prometu; foto: Alenka Senčar

ŠAHOVSKA SIMULTANKA

Margerita Humar Peršič, strokovna vodja, svetovalka I, DC Nova Gorica

V okviru Tedna vseživljenjskega učenja smo z DC Nova Gorica pripravili šahovsko simultanko, ki je potekala v prostorih LUNG-a. Na dogodku se je deset igralcev pomerilo s šolskim mojstrom Jožefom, med udeleženci pa so bili tudi člani Doma na Krasu, ki so osvojili drugo in tretje mesto.

Dogodek je potekal v prijetnem in tekmovalnem vzdušju. Zaradi velikega navdušenja udeležencev smo po prvem odigrali še dodaten krog partij. Poseben pečat je srečanju

dal tudi komaj petletni šahovski navdušenec, ki se je pogumno pomeril z mojstrom in požel iskreno občudovanje vseh prisotnih.

Šahovska simultanka je ponovno pokazala, da šah povezuje ljudi različnih generacij, spodbuja zbranost, strateško razmišljanje ter krepi socialno vključevanje. Za gostoljubje in podporo se iskreno zahvaljujemo Ljudski univerzi Nova Gorica, ki nam je prijazno odstopila prostore in poskrbela za praktična darilca za udeležence.



Šahovska simultanka; foto: Irena Peloz

POMLAD IN ZAČETEK POLETJA V DC ŠENTLENT

Tadeja Kapun, strokovna vodja, svetovalka I v DC Maribor

Od aprila do junija smo bili v Dnevnem centru ŠENTlent spet precej aktivni. Veliko časa smo preživel zunaj, na svežem zraku, obiskali smo nekaj zanimivih dogodkov in se spotoma naučili še marsikaj novega.

Vse skupaj se je začelo aprila, ko smo se v sklopu skupnostne akcije Korakamo za duševno zdravje, v organizaciji zaposlenih na projektu Prostovoljstvo v duševnem zdravju, odpravili na sproščen sprehod v Betnavski gozd. Malo smo se rekreirali, med hojo šteli korake, ob poti pa smo obesili nekaj zelenih pentelj. Kasneje v mesecu smo se oglasili tudi pri naši visoki gredi, ki smo jo po dolgi zimi spet malo spravili v red in celo opravili prvo letošnjo žetev zelišč.

Maj je bil še posebej pester. Takoj na začetku meseca smo izkoristili super vreme in se odpravili na hiter pohod na Pekrsko gorco. Ker je pomembno, da pazimo nase tudi na cesti, smo se odzvali povabilu Andragoškega zavoda in na njihovem dogodku obnovili znanje o varnosti v prometu. Kot je v maju že v navadi, nismo manjkali niti na športnih igrah invalidov mesta Maribor, kjer smo se kar do-



Korakamo za duševno zdravje DC Maribor; foto: Alenka Senčar



Korakamo za duševno zdravje DC Maribor; foto: Alenka Senčar

bro odrezali. Seveda nismo pozabili na naša zelišča – visoka greda je sredi meseca dobila še nekaj nujnega vzdrževanja. Konec maja pa je bil bolj kulturno in izobraževalno obarvan. V Lutkovnem gledališču Maribor smo si ogledali predstavo za odrasle Skrinjica sinjega maka, ki na zelo zanimiv način prikaže življenje z demenco, nekaj dni kasneje pa smo se na to temo udeležili še srečanja v organizaciji društva Spominčica in zavoda Aloja. Mesec smo zaključili tako, da smo šli dopoldne v Muzej narodne osvoboditve pogledat razstavo o hidroelektrarnah na Krki, popoldne pa smo se šli še malo potepat po Pohorju.

Junija smo dali poudarek predvsem odnosom in preventivi. Dvakrat smo imeli obisk iz Združenja za moč. Najprej so nam pripravili delavnico o različnih oblikah nasilja in pomenu preventive, teden dni kasneje pa smo na interaktivni delavnici skozi praktične primere vadili, kako postaviti meje in se varno odzvati v kritičnih situacijah. Vmes smo si vzeli čas še

za en lep izlet – obiskali smo botanični vrt v Razvanju in tam preživeli sproščen dan v naravi, družbo pa so nam delali tudi prijatelji z oddelka za psihiatrijo UKC Maribor.

V teh treh mesecih se je nabralo res kar precej dogodkov.

Hvala vsem, ki ste sodelovali in pomagali, zdaj pa gremo seveda naprej, novim dejavnostim naproti!



Botanični vrt Maribor; foto: Alenka Senčar



Vrt DC Maribor; foto: Alenka Senčar

ZAPISANO V MENI

“

*Ko uporabniki spregovorimo, spremenimo pripoved – o sebi, o drugih in o svetu. Vsaka izgovorjena izkušnja je dejanje poguma, s katerim vračamo sebi glas, dostojanstvo in moč. Obenem pa rušimo tišino in predsodke, ki že predolgo oblikujejo zgodbo duševnega zdravja namesto nas. Z besedami zdravimo, povezuje-
mo in ustvarjamo prostor, kjer ranljivost ni sramota, ampak vir skupne človečnosti.*

UMETNA INTELIGENCA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

K.O., SV Trbovlje

Z umetno inteligenco se srečujemo že od leta 1956, ko se je prvič pojavila v ZDA. Pri nas pa se je začela razvijati kasneje in sicer z letom 1970.

UI imajo danes že skoraj vsi, njena uporaba je zelo razširjena. Najbolj je priljubljena na telefonih (Gemini), saj je njena uporaba zelo preprosta. Zastaviš vprašanje in Gemini ti poda odgovor. Nekateri jo uporabljajo tudi za preoblikovanje slik ali drugih zadev. Meni se zdi UI pametna zadeva saj mislim, da se od nje lahko veliko naučimo.

Težave v duševnem zdravju so po svetu in pri nas zelo pogoste pri mladostnikih in odraslih. Svetovni dan duševnega zdravja vsako leto obeležujemo 10. oktobra, takrat zaradi ozaveščanja nosimo zelene pentlje.

Moje mnenje glede UI in njenega vpliva na duševno zdravje je, da včasih res več ne vemo kaj je resnično in kaj je popolna laž. Mnogi ljudje po svetu se zdravijo zaradi različnih bolezni. Tudi glede težav v duševnem zdravju. Zato je pomembno, da zaupamo strokovnjakom- zdravnikom in ne nasvetom UI.

UMETNA INTELIGENCA IN VPLIV NA DUŠEVNO ZDRAVJE

Ida Mihelič, prostovoljka v DC Radlje ob Dravi



foto: Nina Brodnik

Dandanes je umetna inteligenca že skoraj povsod okoli nas. Tudi sama jo kdaj uporabljam, največkrat takrat, ko pomagam svoji hčerki pri domačih nalogah, če česa ne razumeva ali pa rabiva kakšno dodatno razlago. Včasih mi pomaga tudi pri iskanju informacij ali kakšnih idej.

Po mojem mnenju ima umetna inteligenca kar dosti prednosti. Fajn je, ker hitro prideš do odgovorov in si lahko marsikaj olajšaš. Pri učenju zna biti res v pomoč, pa tudi pri vsakdanjih opravilih. Če česa ne vem, lahko hitro preverim in dobim kakšno razlago.

Seveda pa ni vse samo dobro. Mislim, da je problem lahko v tem, da se ljudje preveč zanašamo na tehnologijo in premalo uporabljamo svojo glavo. Pa tudi ni vsaka informacija na internetu vedno prava, zato je treba biti previden. Če smo preveč na telefonih in računalnikih, lahko hitro pozabimo na druženje in pogovore v živo.

Kar se tiče duševnega zdravja, mislim, da lahko umetna inteligenca pomaga, če jo uporabljamo pametno. Meni osebno olajša kakšno stvar in prihrani čas. Po drugi strani pa se mi zdi pomembno, da ne pozabimo na ljudi okoli sebe. Nobena umetna inteligenca ne more nadomestiti družine, prijateljev in pristnega pogovora.

Tehnologija nas lahko poveže, ker smo lažje v stiku drug z drugim, ampak nas lahko tudi oddalji, če se pogovarjamo samo še preko telefonov. Zato se mi zdi pomembno, da ohranimo človečnost, spoštovanje, empatijo in dobre odnose med ljudmi.

UMETNA INTELIGENCA – človekova zaveznica ali sovražnica?

Jure Januš, DC Maribor



foto: S pomočjo UI

V prispevku bom podal nekaj svojih pogledov na prednosti in slabosti umetne inteligence, s katero se vedno pogostejše srečujemo na spletu, v službi, šoli, v prostem času, v raznih institucijah, na televiziji itd. Podal bom tudi razmišljanje o tem, koliko lahko umetna inteligenca (če sploh) prispeva h kakovostnejšemu in polnejšemu življenju, k telesno-duševnemu ravnovesju, boljšim odnosom in podobno. Čeprav nisem velik poznavalec tega področja, bom poskusil podati čim širšo perspektivo obravnavane tematike.

Uporaba umetne inteligence v šoli ima dve plati. Po eni strani omogoča hitrejšo pridobivanje informacij iz različnih spletnih virov in pomaga na primer reševati matematične probleme (denimo na strani Astra.si, s katero smo si številni dijaki pomagali pri matematiki v srednji šoli). Prav tako skrajšuje čas, ki bi ga učenec, dijak ali študent porabil za obdelavo različnih gradiv, ter pospešuje in olajšuje učni proces. Pa vendar – informacije so lahko vprašljive in netočne. Različni viri, ki zahtevajo natančnejšo analizo, si lahko med seboj nasprotujejo, poleg tega umetna inteligenca posamezniku pogosto onemogoča pridobitev globljega uvida v določeno problematiko.

Znanje postane površno, plitvo in nepopolno. Človek dobi občutek, da se v tem »instant« svetu z »instant« rešitvami to splača početi. Časa je namreč vedno manj, ljudje pa ga velikokrat zapravljajo za neumnosti, kot so videoigre in družbena omrežja, ali pa si ga preprosto ne znajo ustrezno organizirati. Tu se pojavi dilema: ali pustiti, da ti kavo skuha kavni avtomat, ali pa si skuhati turško kavo, kar vzame več časa? Ali drugače: zakaj bi brali in študirali knjige, če z enim samim klikom dobimo vse na pladnju? Odgovor na to smo že podali.

Veliko težavo pri umetni inteligenci vidim tudi pri učenju matematike in sorodnih računskih ved. Mnogi otroci namesto tega, da bi poskušali nalogo najprej rešiti sami, postopek preprosto prepišejo s spletnih strani, kot je na primer že omenjena Astra.si. Ob tem pa ne računajo na to, da so učitelji seznanjeni z različnimi »fintami« in znajo prepoznati, kdo je prepisoval in kdo je nalogo poskušal rešiti samostojno. To se še bolj očitno pokaže pri preizkusih znanja, kjer tisti, ki si s prepisovanjem krajšajo čas učenja, dobesedno »zmrznejo«. Tega se je seveda treba bati.

Umetna inteligenca pa je lahko v pravem kontekstu tudi zelo koristna. Sam sem si z njo pomagal pri pisanju zgodovinske povesti, pri čemer sem dobival odgovore na vprašanja, ki bi jih v knjigah najbrž težko našel, pa tudi na spletu bi jih iskal s težavo. Uporabil sem jo na primer pri iskanju podatka o tem, koliko vojakov je bilo v varaždinski vojašnici na začetku prve svetovne vojne in pri podobnih vprašanjih.

Veliko tveganje se mi kot laiku, ki nikoli ni investiral denarja v razne naložbe, zdi tudi pomoč umetne inteligence pri finančnih poslih. Zagovarjam tezo, da mora imeti vsak pameten vlagatelj vložen denar pod popolnim nadzorom in upravljanja z njim ne sme prepustiti umetni inteligenci. Hitro lahko namreč pride do finančnih manipulacij, pri katerih vlagatelj izgubi ves svoj denar (ta se nato steče v razne korporacije), ali pa celo postane tarča goljufov. To je podobno, kot če bi neznancu zaupali denimo 20.000 evrov in mu naročili, naj v dveh letih to vsoto podvoji. Lahko si zamislimo, kam bi to pripeljalo. V najboljšem primeru bi neznanec denar odklonil, v nekoliko slabšem bi klical na psihiatrijo, da mu nek norec hoče podariti ogromno vsoto denarja, v najslabšem primeru pa bi se lahko od svojega denarja kar takoj poslovili.

Druga velika težava, ki jo prinaša umetna inteligenca, so spletne goljufije in razne oblike manipulacij, ki niso zgolj neposredno finančne. Ljudje lahko potvarjajo glasbo, fotografije (na katerih se kažejo kot manekeni ali manekenke, kar pa v resnici niso), govor, filme, videospote itd. Svet laži se širi tudi s pomočjo umetne inteligence; ta prav tako zbira naše podatke in se z nami »pogovarja« kot najboljši prijatelj, naše informacije pa lahko velikokrat zaidejo tudi tja, kamor si ne bi želeli.

Za konec pogledjmo še vpliv umetne inteligence na človekovo telesno, psihično in socialno zdravje. Nedavno mi je umetna inteligenca pripravila dnevni urnik za vse aktivnosti, ki sem jih želel opraviti naslednji dan. To je storila sama od sebe in brez navajanja virov, kar me je zelo – in to prijetno – presenetilo. Umetna inteligenca nam lahko na primer svetuje, kakšni naj bodo naši treningi, kako naj se prehranjujemo in kako naj si razporedimo dejavnosti. S tem nam lahko olajša vsakodnevno načrtovanje, saj postane struktura dneva enostavnejša in preglednejša, hkrati pa nam daje določene smernice. Vse to ima lahko pozitiven vpliv na naše življenje.

Kar zadeva druženje in socialne stike, pa mislim, da so nepogrešljivi in nujno potrebni z vidika socializacije ter normalnega psihičnega funkcioniranja. ***Teh nobena umetna – ali pa »neumetna« – inteligenca ne bo mogla nadomestiti.***

S to mislijo zaključujem članek. Upam, da je bralec v njem našel kaj smiselnega in koristnega.

ME SPLOH NE ZANIMA

Maja Starman, DC Koper

O umetni inteligenci vem zelo malo, ker me sploh ne zanima. Če potrebujem kaj, grem pogledat na net. To storim sama, brez nikogar, kaj šele z umetno inteligenco. Zame je umetna inteligenca brez veze. Rada razmišljam s svojo glavo in dosegam cilje s svojim trdom. Ne pa, da mi govori nekdo in ustvarja neke dvome o mojem mišljenju. To počne tako slavna umetna inteligenca. Ne poslužujem se jo, ker mi sproži slabo voljo. Če se želim pogovoriti o nečem kar me zanima, se najraje pogovorim s sogovornikom, ko me gleda v oči. Sem narejena po »staremu«. Starša sta me vedno, še kot otroka, učila naj človeka, ko se z njim pogovarjam, gledam v oči. Mu zaupam, če vidim da ta oseba je zame vredna zaupanja. Ne pa se pogovarjati s telefonom in iskati odgovore in lažje poti. O tem sem neomajna in tudi tako bo ostalo. Ljudje smo si različni. Včasih iščemo uteho in lažje poti, brez ovinkov. Ampak nič ni vredno toliko, kar si človek ustvari sam s svojim trdom in zgaranimi rokami, polnih žuljev. Tako, zame osebno, bo umetna inteligenca ostala samo nekaj, kar me sploh ne zanima.

NARAVA ČLOVEKA IN UMETNA INTELIGENCA

Slavko Trebše – Taras, DC Nova Gorica

Človeštvo obstaja in se razvija že tisoče let – brez umetne inteligence. Življenjske razmere so človeka spodbujale in zahtevale nenehno prilagajanje.

Prav zaradi teh izzivov se je človek uspel razviti in usposobiti za soočanje z življenjskimi zahtevami. Z razvojem umetne inteligence pa se je tem zahtevam življenja enostavno izognil in jih prepustil računalniku, robotu.

Posledično se tehnologija razvija izjemno hitro, medtem ko človek stagnira ali celo nazaduje. Namesto da bi človek razvijal sebe in obvladoval stroj, prihajamo v obdobje, ko računalniki vse bolj vodijo in vplivajo na njegove odločitve ter vsakdanje življenje s pomočjo algoritmov. Namesto da bi človek svoje življenje oblikoval v skladu z naravo in lastno presojo, se je odrezal od svoje suverenosti, svobode in osebne moči.



foto: S pomočjo UI

DOBRE PRAKSE - Caffè Verde

Zapisala Dorotea Žigon, strokovna vodja, svetovalka I, DC Koper

Caffè Verde smo v prejšnji številki, ko smo pisali o dobrih praksah na **ŠENT-u** že podrobno predstavili. Danes pa lahko v naslednjih vrsticah preberete misli in izkušnje ljudi, ki v tem skupnem prostoru poskrbijo za postrežbo in dobro počutje, njihovo in obiskovalčevo.

Sam opis, ki krasi eno od sten v baru, pravi: »Ko vstopite v Caffè Verde, vstopite v prostor, kjer se rušijo predsodki, ustvarjajo priložnosti in kjer se sprejema raznolikost. Vaša prisotnost nam nudi podporo in zaupanje ter je dokaz, da verjamete v ljudi.«

Misli uporabnikov, ki opravljajo delo v kavarni:

»Na začetku je bilo težko stopiti k mizi in ogovoriti neznance. S časoma sem se privadila. Zdaj mi je strežba v kavarna všeč. Ni mi problem pobrati naročila. Malo pa me je še vedno strah, kako nagovoriti goste, ki govorijo angleško. Sedaj že znam narediti na aparat espresso. Rada bi se naučila še kako se na aparat speni mleko za kapučino. Za šankom sem pripravljala toast in ravno prav pogreti rogljičke. Delo je lepo in vzdušje v kavarni tudi. Za kavarno sem narisala že več slik na platno z akrilom. Vesela sem, če je gostom všeč in jo vzamejo domov.«

- Desa

»Delam samo za šankom. Jaz ne strežem. Pospravljam šalice in kozarce v košaro in polno košaro dam v pomivalni stroj. Pobrišem pult in pripravim svežo vodo v kozarce za goste. Ko je vroče, je manj gostov. Takrat mi je malo dolgčas. Občasno lahko grem na cigareto, a ne predolgo. Ne smem viseti na šanku in tudi usedemo se lahko le za malo časa. Predčasno ne smem domov. Tudi z mobitelom se ne smemo igrati. Služba je služba. Strah me je, ker je veliko ljudi in strah imam pred zaprtim prostorom. Odpor imam, ker moram biti odgovoren, biti točen, urejen, obrit, paziti, da je majčka vedno čista. Težko se odpravim v kavarno, ko sem tam, pa sem vesel. Tja iti pa mi je res težko.«

- Uroš

»Tudi meni je bilo težko pobrati naročilo, ker nisem vedel kako gostje govorijo. Jerneja mi je naročila, da kar po slovensko. Po kavarni moram hoditi počasi, da ne zvrnem kozarec z vodo. Pladenj nosim z eno roko in potrebno je ravnatežje, da šalice in kozarci ne zdrsnejo na eno stran. Na mizo pa ga položim z dvema rokama. Potrebno je biti nasmejan in prijazen. Gostje mi postavljajo dodatna vprašanja, kaj še imamo v ponudbi. Včasih pozabim kaj naštet. Strežemo tudi alkohol, moram se naučiti katere alkoholne pijače so na razpolago. Strah me je, da ne pomešam pijače med gosti. Na katero mizo naj nesem pladenj, pa mi pove Jerneja. Jerneja je zaposlena v kavarni. Ko je gneča, ne vem točno kaj moram najprej storiti in kaj kasneje: ali moram pospraviti mizo, ker čakajo novi gostje na mizo ali postreči sedeče goste pri sosednji mizi, ker tudi oni čakajo na naročilo. Takrat mi Jerneja pove kaj moram.«

- Andrej

»Strah me je, da ne polijem gostov. Enkrat sem že nekoga z vodo, a ni bilo hude krvi. Ko delam, imam cenejšo kavo. Tega sem vesel. Z italijanščino imam težave pri gostih, z angleščino pa ne.«

- Boštjan

»Paziti moram, da ne govorim glasno. Včasih pozabim in govorim preglasno.«

- Denis

»Zaradi zdravil se močno potim. Zato delam samo za šankom, v strežbo ne morem. Najbolj sem pazil na papirnate brisačke, da sem jih imel na dosegu roke.«

- Klaudijo

»Ves čas moram biti z glavo pri delu, paziti moram, ko gredo gostje od mize, da hitro pospravim za njimi in paziti, ko pridejo novi gostje, da ne čakajo dolgo. Opravljam strežbo in delo za šankom. Nikoli nisem sama, vedno delamo v parih. Ponavadi se sami dogovorimo kdo bo v šanku in kdo v strežbi. Večkrat sem tudi v rezervi, če kdo zbolí, da vskočim.«

- Đurđica

PROSTOVOLJSTVO KOT VZAJEMEN PROCES

Nika Oblak, prostovoljka na Šentprimi

Moja pot prostovoljstva se je začela med opravljanjem prakse na Šentprimi, kjer sem v okviru prakse sodelovala pri različnih aktivnostih. Po zaključku prakse sem se odločila, da svoje sodelovanje nadaljujem, saj mi je bilo delo blizu in sem v njem videla velik smisel. Tako sem ostala kot prostovoljka.

Pred začetkom sem na prostovoljstvo gledala predvsem kot na pomoč drugim. Predstavljala sem si, da sem jaz tista, ki daje svoj čas, znanje in podporo. Skozi izkušnjo pa sem ugotovila, da je proces veliko bolj vzajemen. Čeprav sem bila formalno jaz tista, ki naj bi pomagala, sem tudi sama ogromno pridobila. Spoznala sem drugačne življenjske zgodbe, dobila nove poglede na življenje in se naučila veliko o vztrajnosti, potrpežljivosti ter pomenu medsebojne podpore.

Najbolj mi je v mislih ostal primer, ko sem uporabnici srednje šole pomagala pri učenju angleščine. Spomnim se, kako vesela sem bila, ko je razred uspešno zaključila in nadaljevala svojo pot. Danes je od tega minilo že več kot dve leti in učne pomoči nimava več. Ko mi je pred kratkim povedala, da je maturo uspešno opravila - in to v prvem poskusu - sem takoj občutila ogromen ponos. Nepredstavljen cilj je naenkrat postal realnost. Zelo cenim, da sem lahko bila majhen del tega procesa in da sem lahko od blizu spremljala njen trud, vztrajnost in napredek. Takšni trenutki me spomnijo, kako pomembno je, da nekdo verjame vate, te spodbuja in ti stoji ob strani tudi takrat, ko je pot težka.

Ena od stvari, ki sem se jih skozi to izkušnjo naučila, je tudi to, da napredek ni vedno linearen. Včasih pričakujemo hitre rezultate, v resnici pa so največji uspehi pogosto sestavljeni iz številnih majhnih korakov, ki jih opazimo šele, ko pogledamo nazaj. Prav zato se mi zdi pomembno, da znamo ceniti tudi manjše zmage in da ne obupamo, kadar stvari ne gredo takoj po načrtih. Sama sem bila morda le majhen delček njene poti, vendar mi veliko pomeni, da sem lahko spremljala in podprla nekaj njenih korakov, ki so jo na koncu pripeljali do tako pomembnega dosežka. Kot dosežek pa ne štejem le opravljene mature, temveč predvsem vztrajnost, ki jo je pripeljala do tega cilja.

Izkušnja mi je pomagala tudi pri širšem razumevanju duševnega zdravja. Pogosto ljudi nehote opredeljujemo skozi njihove težave ali diagnoze, v resnici pa je vsak človek veliko več kot to. Skozi sodelovanje sem predvsem spoznala posameznico z lastnimi željami, cilji, talenti in izzivi, predvsem pa dekle z veliko empatije. Takšni odnosi pomagajo razbijati stereotipe in nas opomnijo, kako pomembno je, da drug drugega vidimo celostno.

Prav odnos je tisto, kar mi je pri prostovoljstvu ostalo najbolj v spominu. Pogosto sem imela občutek, da je pomembnejše od same učne pomoči to, da si vzameš čas za človeka, ga poslušаш, ga jemlješ resno in mu pokažeš, da ni sam. Velikokrat učna pomoč ni videti zgolj kot inštrukcije, ampak vključuje tudi pogovor o trenutnih stiskah, ki lahko vsaj za nekaj časa

odmakne meglo, ki ovira naš fokus. Takrat se lahko razvije zaupanje, ki marsikdaj pomeni več kot katerikoli konkreten nasvet ali učna ura.

Včasih se ob prostovoljstvu govori predvsem o tem, kaj prostovoljci dajemo drugim. Sama pa sem skozi to izkušnjo ugotovila, da sem pogosto prejela ravno toliko, kot sem dala. Ob spremljanju napredka, uspehov in vztrajnosti druge osebe sem tudi sama rasla, se učila in dobivala novo motivacijo. Je priložnost za lastno rast. Sama sem skozi to izkušnjo dobila veliko več, kot sem pričakovala - občutek povezanosti, nova spoznanja in navdih ob spremljanju nekoga, ki kljub oviram vztraja pri svojih ciljih.

Ob razmišljanju o umetni inteligenci in njenem vplivu na duševno zdravje se pogosto sprašujem, ali lahko tehnologija nadomesti človeški stik. Morda nam lahko umetna inteligen-

ca pomaga pri učenju, organizaciji in celo pri iskanju rešitev. Vendar me je izkušnja prostovoljstva naučila, da tehnologija nekaterih občutkov ne mora dati. Občutka, da je nekdo iskreno vesel tvojih uspehov. Občutka, da nekdo verjame vate, ko sam vase dvomiš. Ali pa tistega posebnega občutka povezanosti, ki nastane skozi skupno prehojeno pot. Pristni odnosi, empatija in človeška prisotnost so nekaj, česar ne more v celoti nadomestiti nobena tehnologija.

Če bi me kdo vprašal, ali priporočam prostovoljstvo, bi bil moj odgovor zagotovo da. Ne samo zaradi pomoči drugim, ampak tudi zaradi vseh odnosov, izkušenj in spoznanj, ki jih človek odnese s seboj. Prostovoljstvo mi je pokazalo, da ljudje nismo samo tisti, ki pomagamo, in tisti, ki pomoč prejemajo. Drug od drugega se učimo, rastemo in si dajemo veliko več, kot se morda zavedamo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO**

Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.

IZLET V LJUBLJANO

Katjuša, DC Trbovlje

Z vlakom smo se skupaj z ekipo iz Trbovelj peljali v Ljubljano. Na Prešernovem trgu smo se dobili še z ostalimi izletniki z drugih **ŠENT-ovih** enot - *Ljubljane, Kranja, Kopra...* in od drugod iz Slovenije. Najprej smo se skupaj z vodičko podali na ogled Ljubljane. Vodička nam je povedala veliko o znamenitostih.

Lepo smo se imeli. Poslušali smo o nastanku Ljubljane, si ogledali Mestno hišo, se sprehodili čez Mesarski most mimo tržnice, zvedeli nekaj več o Robbovem vodnjaku, poslušali o **NUK-u** in **Kongresnem trgu** ter krog sklenili

nazaj na »*Prešercu*«. Po malici in pavzi, smo se skupaj odpravili proti ladjici, s katero smo se popeljali po Ljubljanici.

Zelo me je veselilo, da sem srečala prijateljico in da je tudi njej bil izlet zelo všeč, tako kot meni. Veliko sva se pogovarjale. Med vožnjo z ladjico smo videli tudi nekaj živali- galebe, račke in čaplje. Vodička nam je povedala, da v reki živi okrog 40 različnih vrst rib.

Še bi si želela s ŠENT-om iti na tak izlet, saj mi je bilo zelo lepo.



Vožnja z ladjico po Ljubljani; foto: Nina Brodnik

TRENUTEK NA GLAVNEM TRGU V MARIBORU

Mojca Verk, DC Maribor

Stojim in gledam ljudi, ki hodijo mimo mene. Nekateri z dvignjeno glavo, drugi hodijo počasi, s sklonjeno glavo, kot bi bili v svetu svojih skrbi. Tretji hitijo, ne da bi z njihovih obrazov lahko razbral, kaj se dogaja z njimi. Spet drugi hodijo počasi, z zamišljenimi obrazi, kot da ne vedo, kam jih vodi pot.

Lepo je opazovati ljudi, saj je vsak edinstven s svojo zgodbo, in v trenutku, ko nekoga opazuješ, lahko spoznaš, kaj trenutno doživlja ali kaj se mu v življenju godi. Pestrost ljudi opaziš, če le za trenutek obstaneš; takrat nisi več pomemben ti, ampak ljudje, ki hodijo mimo tebe. Zate se čas ustavi in si samo opazovalec na mestu, kjer stojiš.

Naenkrat gre mimo vodometa na Glavnem trgu gruča otrok z igrivimi nasmehi. Zanje ne obstaja nič drugega kot trenutek, v katerem uživajo ob vodi. Njihov smeh in razposajenost ti pričarata nasmeh na obraz. Nasmehneš se in kar prime te, da bi šel tudi sam skozi vodomet. Vendar tega ne storiš, ker v tebi ni več tiste razposajenosti, ki jo imajo otroci. Nato zagledaš moškega in žensko srednjih let na kolesu, ki se zapeljeta čez vodomet in se razposajeno smejeta kot majhna otroka. Prevzameš njune občutke in tudi sam v sebi začutiš radost.

Počasi se mrači, prižgejo se lučke, kar ustvari poseben čar. Predaš se lepoti teme in lučk, ki pričarajo posebno vzdušje. Prihaja vse več ljudi in ne slediš več posameznikom, ampak množici. Nekateri sedijo v lokale na trgu, drugi gredo v pekarno, tretji opazujejo vodomet, spet nekateri hitijo mimo trga tja, kamor jih vodi pot ...

Lepo je obstati in opazovati ljudi. Ljudje so čar doživljanja in že od nekdaj jih rada opazujem. Ko sem šla v Španijo s kolegico, ki je vse organizirala, so bile njej zanimive stavbe, meni pa ljudje, zato sem jih na skrivaj fotografirala. Nastale so pristne fotografije spontanosti in doživljanja tistega trenutka oseb, ki sem jih ujela v objektiv. Kolegica me je seveda okarala, da ne smem fotografirati ljudi, ko pa sem ji pokazala fotografije na zaslonu, je bila navdušena nad pristnostjo podob ljudi, ki niso vedeli, da so fotografirani. Takšne spontane fotografije so povsem drugačne od »selfijev«. Zdele so se ji neverjetno lepe in res nekaj posebnega. Kljub temu ni več dovolila, da bi fotografirala mimoidoče, da ne bi imeli težav, saj je to nedovoljeno.

Še vedno stojim in opazujem ljudi na Glavnem trgu... Toda večer je prinesel ohladitev, zato sem počasi odšla domov.



Foto: Spomočjo UI

PRISPEVKI UPORABNIKOV SV Šent'k Kranj

Kratka razmišljanja uporabnikov SV Kranj o umetni inteligenci.

- *Umetna inteligenca je, kot da bi bil človek umetno narejen. Ni mi všeč, ker je iz računalnika narejena.*

Maja, SV Kranj

- *Pogovarjam se kdaj s ChatGPT-jem; je zabaven, veliko ve, ne more pa nadomestiti resničnih ljudi v tvojem lajfu.*

Amela, SV Kranj

- *Meni UI zelo veliko pomeni, ker na youtubeu veliko poslušam psihologijo in po tem gradim sebe, svoje misli ter samozavest. Sem podpornik UI-ja.*

Arben, SV Kranj

- *Z UI vse nadomešča robotika, zato mi je všeč. Pomaga tudi zdravnikom v bolnicah, namesto njih operira. Je zanesljiva.*

Aleksander, SV Kranj

Zapisala Maruša Hawlina, strokovna delavka, delovna inštruktorica, program SV

OPAZUJ IN POSNEMAJ

Marta Rešetič, DC Novo mesto

Pred več leti mi je gospa Ruža Kovačič, pri kateri sem z veseljem telovadila, rekla, da je gimnastika to, kar sem v življenju najraje počela. Imela je prav, četudi se tega nisem zavedala. Ko sem razmislila o njenih besedah, sem ugotovila, da mi je bilo v veselje prihajati k uram orodne telovadbe in sem zelo rada telovadila. Dobro sem se učila, pisala lepe spise, a nič od tega me ni veselilo. K učenju sem se prisilila, dnevnika nisem pisala in svojih talentov nisem razvijala. Tudi se mi je kdaj posrečilo, da je uspela kakšna risba, a večinoma, razen v šoli, nisem sedla k mizi, da bi kaj narisala. V nižjem razredu osnovne šole sem hodila v likovni krožek, a sem ga opustila. Ko to pišem, mi je prišlo na misel, da sem rada brala, a v gimnaziji sem le malokdaj vzela v roke knjigo.

K orodni telovadbi sem pričela hoditi v sedmem razredu osnovne šole. Udeleževala sem se tekmovanj, ker pa je bilo treba vsako gimnastično vajo dobro izvesti, gibi pa so bili neokretni in prav nič elegantni, je gospa Ruža povabila k našim uram Cveto Urbas, ki je že več let telovadila, dosegala dobre rezultate in prva mesta na tekmovanjih. Na njene besede sem izvedla vajo, ki je bila namenjena za tekmovanje. Cveta mi je pokazala, kako dati gibom mehkobo in obenem trdnost, izvesti vajo na partnerju kot ples in obenem vključiti težavnejše gimnastične elemente. Pokaza-

la nam je, v kakšnem položaju naj bodo prsti roke. (Glej spodnjo sliko).

Ko sem pozorno opazovala druge deklice, ki jih je Cveta popravljala, sem z gibi glave spremljala izvajanje njihovih vaj. Spoznavala sem, kateri gibi so pravilni, kdaj je treba iztegniti noge, da je treba imeti »špičke«, zdelo se mi je, da bi tudi jaz lahko ocenjevala dekleta. K telovadbi so prihajale deklice, ki jim je bil dar za gimnastiko že ob rojstvu položen v zibko, le razvijati ga je bilo treba, pa tudi manj spretno, a Ruža ni nobene odpodila. V telovadni vrsti, ki je nastopila na tekmovanju, je bilo ponavadi sedem ali vsaj šest deklic. Ko bi morala prvič tekmovati v Ljubljani, bilo mi je trinajst let, sem zbolela in na tekmovanje nisem šla. Ko sem bila v gimnaziji, je Ruža poslala na tekmovanje poleg boljših tekmovalk še dve vrsti slabših telovadk. Malo boljšo vrsto je vodila Breda, slabše pa je Ruža prepustila meni. Bilo mi je težko, ker nekatere niso mogle preskočiti niti koze, a tudi ta težka izkušnja mi je gotovo koristila v življenju. Zdaj spoznavam, da tudi Jezus, ki sem ga sprejela za svojega Gospoda, ne gleda na to, kaj je kdo in sprejema vsakogar, kot nam pove evangelij: »Učitelj, vemo, da si resnicoljuben, ker ne gledaš na osebo, temveč v resnici učiš Božjo pot« (Mr 12,14a). Tudi Ruža ni delala razlik med deklicami, temveč je dala možnost vsem, da napredujejo.



Značilen položaj roke pri orodni telovadbi; avtor risbe: Marta Rešetič

BITI MED LJUDMI

Peter Šuler, DC Koper

Če bi mene vprašali o umetni inteligenci, niti elektrika ni tako nujna, bolj romantično je, ko sveča gori. Edino prednost pametnega telefona vidim v temu, da lahko kjerkoli si, pokličeš policijo ali pa nujno medicinsko pomoč. O tem, kako pametni telefoni in ostala umetna inteligenca vplivajo na duševno zdravje novejših generacij, je že napisano in slišano ogromno. Resnica je po mojem to dejstvo, da je vsa ta tehnologija, do katere lahko dostopajo tudi otroci, naredila veliko več škode kot koristi. Predvsem, med mladimi je manj sočutja, ima-

jo manj koncentracije pri branju knjig in ni toliko pristnih stikov med sovrstniki. V društvo ŠENTmar zahajam že več kot dvajset let. Ko sem bil v stiski in sem se zaradi lastne volje izoliral od ostalega sveta, mi je prav ta organizacija bila v veliko pomoč. Spet sem bil med ljudmi, ti so imeli podobne težave kot jaz sam, tudi zato sem se počutil bolj sprejetega in to je ključno vplivalo, da sem, lahko rečem, prišel k sebi. Dobil sem veliko prijateljev in prijateljic, z nekaterimi se še sedaj družim, tako v ŠENTmaru, kot izven njega.

KNJIGA

Milivoj Gorkič, DC Nova Gorica

Jutro je, dela se nov dan. Zunaj je pomlad, v moji duši je veselje. Veselim se, da lahko opazujem naravo, poslušam ptičje petje, občudujem drevesa, ki zelenijo in gledam oblake na nebu.

Čudovito je, ko je človeku lepo v srcu. Takrat se mi zdi, da ne potrebujem veliko, da sem srečen. In vendar človek potrebuje še nekaj več. Potrebuje učenje, učenje in učenje. Le znanje, ki ga človek osvoji v življenju, prinaša korist človeški družini. Tukaj pa stopi v ospredje knjiga, ki me spremlja že od ranega otroštva. Knjiga je moje dihanje, moja sreča, moje veselje in moja milina. Je tudi moja otožnost, moje učenje in moje življenje. Človek brez knjige bi ne bil več človek. To si upam trditi, saj ni človeka, ki ni prebral niti ene knjige v življenju. Človek ima pri sebi vsaj eno knjigo, knjigo, ki jo piše življenje posameznika.

V moji skromni sobici imam na desetine knjig, ki me spremljajo tudi v moji osamljenosti. S knjigo v roki nisem nikoli sam.

Knjiga je učenje, učenje pa privede nujno do znanja. Znanje pa moramo deliti z drugimi, ne ga ljubosumno hraniti in celo skrivati zase.

Rojen sem bil v državi Jugoslaviji in pod Jugoslavijo sem obiskoval osnovno šolo. Na koncu šolskega leta smo dobili izkaz, v katerem so bile zapisane ocene učnih predmetov. To je bila knjižica, ki jo hranim za spomin. Na hrbtni strani so tudi zapisane pomenljive besede mojega prvega predsednika, pod katerim sem bil rojen. Takole je nam učencem zapisal ta citat: »Vaša naloga je, da se učite. Le kdor se bo učil, bo kaj znal. In le kdor kaj zna, bo lahko koristil domovini.« Josip Broz – Tito.

VERZI, KI OSTANEJO

“

*Poezija, ki prihaja iz tistih krajev v človeku,
kjer so besede redke – a čustva globoka.
V teh verzih naši uporabniki spregovorijo v
jeziku srca.*

TOLAŽBA

Dora Laharnar, DC Metlika



*Tolažba je, ko ti nekdo poda roko,
te pobere ter te potolaži.*

*Ko padeš in se ti rana naredi,
te nekdo potolaži,
da ti solza po licu več ne polzi.*

*Ko te nekdo po rami treplja
ter ti pokaže kakšno rano ima,
ga potolažiš, da hudo mu ne bo,
ko jokal bo.*

*Prava tolažba te potolaži
ter ti jame ne pripravi,
ki te v godljo spravi.*



UMETNA INTELIGENCA

F. L., DC Nova Gorica

*Ti si pametna. Ti si objektivna.
Ti si nepristranska.
Imaš lastnosti, ki presegajo
vsako osebo.*

*Uporabljamo te. Si vedno na voljo.
Veliko nam pomagaš.
Vendar te napačno uporabljamo.
Namesto, da bi nas učila,
nam ponudiš rešitev.*

*Ker nam poenostaviš delo, mi
postajamo vedno bolj odvisni od
tebe.*

*Kako se mi lahko rešimo od tebe? Kako
naj te bolj »pravilno« uporabljamo?*

*Mi smo odvisni od hitrih odgovorov,
vendar pa je za nas preveliko.
Nam manjka življenje izven zaslona.*

*Zato želim, da nas ne zavajaš s tvojo
koristjo, ker se te samo oklepamo.*

*Dragi bralec, prosim vas, da se umak-
nete iz zaslona in se vključite v okolico
in družbo ljudi.*

UMETNA INTELIGENCA

Mario Štok, DC Postojna

Umetna inteligenca

nas tišči za vrat.

*Prodrla je že v vse
pore našega življenja.*

*Čakam kdaj mi bo skuhala kosilo
in kdaj mi bo dala vode,
ko bom žejen.*

*Še sanja se ji ne,
kdaj sem lačen in žejen.
Moj želodec je še vedno
gospodar.*

*In nič ne kaže, da ga bo umetna
inteligence zadovoljila.
Da ne govorimo o tem, da me
sprašuje o čem razmišljam.*

*Umetna inteligenca nam
je ogromno prinesla
hkrati pa nas je zaslužnjila.
Buljimo v ekrane in niti
ne vemo kaj iščemo.
Pustimo da nas vodijo nekakšni
pametni algoritmi,
ki jim slepo zaupamo in jih niti ne
razumemo.*

*Kaj nam bo vse to prineslo?
V kaj se bo izcimilo?
Odgovor je v vetru izgubljen,
odgovor je v vetru izgubljen.*



V TVOJIH OČEH

Nataša Flis, DC Celje

*V tvojih očeh se istočasno
izgubim in najdem.*

*V tvojih očeh sem istočasno
svobodna in ujeta. Omamljena sem
od čistosti tvoje duše.*

*V meni prebujaš najnežnejša
in najčistejša čustva.
Najina ljubezen je neopisljiva z
besedami tega sveta.
Opisati jo bo moč šele v nebesih.*

*Tvoja ljubezen me jača.
Zaradi nje sem postala tako močna,
da bi lahko celotno vesolje popeljala
v svetlobo.*

*Rešil si me zlate kletke v
kateri sem živel.
Izbezal si me iz mojega lastnega
sveta in me povabil v svojega.
Daj, napolni me s svojo ljubeznijo.*

Prispevajte 1% za duševno zdravje Slovencev!

Namenite delež svoje dohodnine **ŠENT-u**;
Slovensko združenje za duševno zdravje

Povezava do obrazca: www.sent.si

