

Prostovoljstvo

— v duševnem zdravju —



UVODNIK

Nina Brodnik, urednica

PROSTOVOLJSTVO V DUŠEVNEM ZDRAVJU

»Nihče ni tako reven, da ne bi mogel dati nasmeha, in nihče ni tako bogat, da ga ne bi potreboval.«
(neznan avtor)

Prostovoljstvo ima v sodobni družbi pomembno vlogo pri spodbujanju vključenosti v družbo, zaradi predajanja svojega znanja, veščin in prostega časa pa tudi ohranjanju lastne vrednosti in samospoštovanja ter krepitvi duševnega zdravja, na področju duševnega zdravja pa je pomembno tudi zaradi zmanjševanju stigme.

Prostovoljstvo je srce skupnosti že od nekdaj. V ŠENT-u se zavedamo, da prostovoljci prinašajo v naše programe dodano vrednost - čas, znanje, veščine, pozitivno in iskren pogovor. V svetu kjer je duševno zdravje še vedno pogosto zaznamovano s stigmo, je prostovoljec tisti, ki ruši zidove tišine in gradi mostove razumevanja. Prostovoljci niso zgolj podpora

posameznikom, ampak predstavljajo tudi vez med strokovnimi službami in lokalno skupnostjo.

Vsak prostovoljec je zgodba zase, a vse povezuje skupna nit-odločitev, da sočloveku stoji ob strani in ponudi roko pomoči. Pri osebah z izkušnjo duševnih težav prostovoljci krepijo občutek pripadnosti in zmanjšujejo socialno izolacijo, pri prostovoljcih samih pa se krepijo empatija, osebna rast in občutek smisla.

Zato je prostovoljstvo na področju duševnega zdravja več kot pomoč - je akt človečnosti. Prostovoljec daje, a hkrati tudi prejema: *širši pogled na življenje, bogati svoje izkušnje in dobi neprecenljiv občutek povezanosti.*

Vabljeni k branju zapisanih besed na temo prostovoljstva in hvala vsem, ki s svojo prisotnostjo in srčnostjo pomagata ustvarjati bolj vključujoč, sočuten svet.

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: Sebastjan Hočevnar, s pomočjo UI
Grafično oblikovanje: Sebastjan 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 Prostovoljstvo v duševnem zdravju

10 Prostovoljstvo in (duševno) zdravje

13 Biti del nečesa

• Pogled prostovoljstva

17 Moja pot v prostovoljstvu

19 Ko si prostovoljec

21 Prostovoljno delaš? Kaj pa ti je?

23 Pomen prostovoljstva v DC Ljubljana

25 Darilo, ki obogati tvoje življenje in svet okoli tebe

27 Izkušnje prostovoljstva v duševnem zdravju

29 Prostovoljstvo v duševnem zdravju

31 Biti človek človeku

33 Prostovoljec sem postal ...

35 Prostovoljstvo - kot vrata v delo in življenje

37 Intervju z Matejem Skubicem

39 Prostovoljci v DC Koper pravijo

40 20. obletnica Šentprime

• Dva pogleda, ena pot

43 Hvaležnost; Moj vsak dan preživljam na Šent-u, ker...

44 Tvoja svoboda se začne tam ...; Vandranje po Ljubljani

45 Ustvarjalna delavnica s prostovoljko Nike Škofic

46 Mobilni heroji na obisku

47 Moj boj z državno birokracijo

48 Strokovna ekskurzija: Primeri dobre prakse

49 Vseslovenski festival nevladnih org. - LUPA 2025

• Verzi, ki ostanejo

51 MAMA; Simon Šlibar

53 PLANET; Slavko Trebše - Taras

55 Luči so dobile svoj lesk; Nika Ban

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

PROSTOVOLJSTVO V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Prostovoljstvo ... delo za druge ali zase?

* * *

Delo, ki ni plačano ali delo, ki je za posameznika poplačano v obliki in na način, ki prinaša toliko osebnega zadovoljstva, razvoja, hvaležnosti, osebne rasti in povezanosti, kot ga plačano delo nikoli ne bi moglo?

Za mnoge od nas je prostovoljstvo tudi delo za dušo in varovalni dejavnik skrbi za lastno duševno zdravje.



Foto: ustvarjeno z umetno inteligenco.

Prostovoljsko delo je delo, ki ga posameznik po svoji svobodni volji in brez pričakovanja materialnih koristi zase, opravlja v dobro drugih ali v splošno korist. Je ena zadnjih aktivnosti, ki postavlja človeško solidarnost pred materialno korist, krepi odnose med ljudmi ter spodbuja sodelovanje. Prostovoljstvo ima velik pomen za skupnost, ker izboljšuje kakovost življenja v družbi, prispeva k razvijanju vrednot solidarnosti, k socialnemu in drugemu napredku družbe, brani interese posameznikov in skupin, ki

so ogroženi, prikrajšani, potisnjeni ob rob, izključeni in je torej ena od osnovnih poti odzivanja civilne družbe na potrebe v njej (povzeto po: www.prostovoljstvo.org, 2025).

V organizacijah na področju duševnega zdravja so prostovoljci in prostovoljke pomembni sodelavci: uporabnikom socialnih služb zagotavljajo podporo pri vključevanju v vsakdanje življenje. To so tisti, ki so del svojega prostega časa pripravljeni nameniti drugim – dijaki, študentje, upokojenci, nekdanji zaposleni in tudi uporabniki storitev (Prostovoljsvo na področju duševnega zdravja, Priročnik za pomoč prostovoljcem pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju, 2021).

Tudi prostovoljstvo na ŠENT-u kuje močno in pomembno zgodovino, saj prostovoljci s svojim prispevkom na programih in nenazadnje tudi pri uporabnikih puščajo močan pečat ter del sebe in predstavljajo nepogrešljiv del pri izvajanju naših aktivnosti. V okviru prostovoljstva opravljajo najrazličnejša dela, ki zajemajo vse od pomoči pri izvajanju programa, skrbi za prostore, izvajajo delavnice za uporabnike, družabništvo in druge prostočasne aktivnosti. Prostovoljci uporabnike vključujejo v aktivnosti izven programov, jih motivirajo, izvajajo manjša popravila, montaže, obogatijo naše programe s predajo svojega specifičnega in raznolikega znanja, poleg vsega tega pa služijo kot način prepoznavanja potreb lokalnega okolja.



Logotip Prostovoljstva v duševnem zdravju.

UPORABNIK V VLOGI PROSTOVOLJCA

Socialna vključenost uporabnikov je osrednji del programov, ki jih izvajajo nevladne organizacije na področju duševnega zdravja. Pomeni integracijo v družbo za tiste najbolj ranljive posameznike, ki so pogosto potisnjeni na njeno obrobje. Ena izmed možnosti v tem kontekstu je tudi aktivacija uporabnika skozi vključitev v prostovoljno delo. Tako nam je omogočeno, da v varnem in poznem kontekstu posamezniku približamo osnove delovnega procesa. Skozi simulacijo delovnega okolja uporabnik prostovoljec postopno in na sebi prilagojen način prevzema odgovornost zase in za svoja dejanja ter spoznava različne elemente delovnega procesa, kot so upoštevanje navodil, načrtovanje aktivnosti, medsebojni odnosi itd. Za nekatere uporabnike je taka oblika aktivacije lahko le izhodiščna točka za nadaljnjo zaposlitveno rehabilitacijo. Za druge, predvsem tiste, ki jim različni vzroki začasno ali trajno onemogočajo funkcioniranje na trgu dela, pa vključitev v pros-

ovoljno delo pomeni priložnost za ohranjanje že pridobljenih veščin in spretnosti, dvig samozavesti ter občutja pripadnosti in koristnosti. Ker imajo uporabniki že vzpostavljen odnos z organizacijo, so seznanjeni z njenimi vrednotami in načinom dela, zato je tudi obdobje prilagajanja novi vlogi krajše in uspešnejše. (Prostovoljstvo na področju duševnega zdravja, Priročnik za pomoč prostovoljcem pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju, 2021)

Primer dobre prakse: Uporabnik M. se je po več letih ponovno vključil v program dnevnega centra. Zaposleni so opazili, da se M. zaradi svoje zadržanosti in starostne razlike v primerjavi z ostalimi uporabniki težko vključi. Večkrat je omenil, da zaradi odločbe o nezaposljivosti, ki jo je prejel pred svojim 30. letom pogosto doživlja občutke nesposobnosti in izključenosti.

Ker je strokovna delavka pri M. zaznala, da je izjemno sposoben in zanesljiv, mu je predlagala, da se vključi kot prostovoljec. Predlaga mu, da bi kot prostovoljec pomagal pri skrbi za prostor, sprejemanju uporabnikov, vodenju evidenc in tehničnih nalogah v povezavi s projektorji, računalniki in podobno. M. je po vključitvi v prostovoljno delo počasi pridobival na samozavesti, v novi vlogi je lažje in hitreje vzpostavil stik z drugimi obiskovalci oz. uporabniki in ob podpori mentorjev pridobival občutek večjega zaupanja vase, v svoja znanja ter sposobnosti. Njegova izkušnja kaže, kako vloga

prostovoljstva prispeva k večji samostojnosti in krepitvi občutka lastne vrednosti.

Kljub številnim pozitivnim učinkom prostovoljstva pa se prostovoljske organizacije srečujejo tudi z izzivi, kot so pomanjkanje znanja in spretnosti prostovoljcev, pomanjkanje motivacije, izzivi pri zadovoljevanju potreb po stalnem izobraževanju in nadzoru ter vzdrževanje dolgoročnega sodelovanja. Reševanje teh izzivov pa je ključno za uspešno in trajnostno vključevanje prostovoljcev v delo z ranljivimi skupinami.



šentprima



PROJEKT "Prostovoljstvo v duševnem zdravju"

V obdobju od 1.1.2025 - 31.4.2027 se bo v okviru konzorcija, ki ga sestavljajo **ŠENT-Slovensko združenje za duševno zdravje**, kot vodilni partner v projektu ter **Premiki** in **Šentprima**, kot pridružena partnerja izvajal projekt pod nazivom "Prostovoljstvo v duševnem zdravju", ki ga sofinancira **Ministrstvo za javno upravo** v okviru javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2024.

Skladno z namenom razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva so cilji projekta naslednji:

- **povezan, stabilen, manj razdrobljen ter trajnostno naravnan nevladni sektor,**
- **dobro razvit, učinkovit in inovativen nevladni sektor, ki je sposoben ustrezno identificirati in nasloviti potrebe svojega okolja ter se nanje učinkovito in uspešno odziva,**
- **profesionalizacija nevladnega sektorja za večje prevzemanje javnih storitev,**
- **kreiranje trajnostno naravnanih delovnih mest v nevladnem sektorju,**
- **kakovostno organizirano ter trajnostno naravnano prostovoljstvo,**
- **profesionalizacija nevladnega sektorja za organizirano in kakovostno prostovoljsko delo ter upravljanje s prostovoljci.**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za javno upravo.

Viri:

www.gov.si/assets/ministrstva/MJU/SNVO/JR-PROF-2024/Javni-razpis-razvoj-in-profesionalizacija-NVO-in-prostovoljstva-2024.pdf, 2025



Bodite z ljudmi, ki pozitivno vplivajo na vas



Počnite stvari, ki vas veselijo



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge

Prvi strateški cilj projekta je profesionalizacija organizacije na področju prostovoljnega dela, zaradi česar se bo v okviru projekta zaposlilo 1 koordinatorja in 3 mentorje prostovoljcev, ki bodo sistematično uredili delo že vključenih prostovoljcev in pridobili nove prostovoljce. Sekundarno pa bodo novo zaposleni koordinator in mentorji nadgradili spretnosti in kapacitete prostovoljcev v organizaciji preko vrste izobraževanj predvidenih v projektu. Prostovoljci v naši organizaciji večinoma delajo s ciljno skupino, in sicer z osebami s težavami v duševnem zdravju kar zahteva specifična znanja, veliko mero empatije in razumevanja ter posledično izobraževanja in reden nadzor. Priložnost, ki nam jo ponuja ta projekt bomo torej izkoristili, da uredimo delo prostovoljcev, ki je bilo do sedaj v domeni strokovnih delavcev, ki zaradi časovnih omejitev temu niso mogli posvetiti zadostne pozornosti in časa (https://www.sent.si/index.php?m_id=prostovoljstvo, 2025).

Izkušnje s prostovoljstvom, ki jih ima prijavitelj ter strokovne kapacitete partnerjev omogočajo konzorciju, da bo kar najbolj celovito odgovoril na potrebe prostovoljcev in ciljnih skupin. Pričakujemo, da bodo prostovoljci izobraženi znotraj programa, ki ga bo omogočil projekt, zato bodo zmožni nasloviti potrebe ne samo na področju organizacije preprostih del, temveč tudi na področju organizacijskih in strokovnih del. Naš cilj namreč ni samo povečanje števila prostovoljcev temveč tudi izboljšanje njihove kvalitete oz. vrednosti njihovega doprinosa. Na ta način bodo postali še bolj pomemben del konzorcija, hkrati pa bo to preprečevalo tveganje, da prostovoljci svojega lastnega dela ne vrednotijo dovolj visoko. Z novimi zaposlitvami in večjo organiziranostjo lahko prostovoljci predstavljajo boljšo povezavo tako z lokalnim okoljem kot z drugimi organizacijami, ki naslavljajo potrebe naše ciljne skupine, saj bomo v projektu pridobljene izkušnje ponudili tudi drugim istovrstnim nevladnim organizacijam oziroma drugim zainteresiranim osebam. Z novimi zaposlitvami pričakujemo tudi širitev mreže prostovoljcev, kar bo povečalo odpornost programov na nenadne spremembe ter ohranjalo prostovoljce v programu in zagotovilo trajnostne storitve. Konzorcij partnerja, ki je specializiran za izobraževanje in partnerja z izkušnjami na področju zaposlovanja oseb z invalidnostjo nam bo omogočil tako prenos izkušenj na področju prostovoljstva s strani prijavitelja kot organizacijo izobraževanj in prenosa dobrih praks na področju zaposlit-

vene rehabilitacije. Vsi člani konzorcija svoje aktivnosti izvajajo po celi državi, kjer se naših aktivnosti udeležujejo prostovoljci iz lokalnega okolja. Kot taki nam ne nudijo pomoči samo pri izvajanju naših aktivnosti, temveč služijo tudi kot način prepoznavanja potreb in predstavljajo enega izmed pomembnejših členov povezave z okolico. Novo zaposleni bodo omogočili, da se prispevek teh prostovoljcev prepozna, nagradi in uporabi pri organizaciji aktivnosti v lokalnem okolju, ki bodo bolj povezale skupnost z našimi programi. Strateški cilj večje integracije z lokalnim okoljem bomo dosegli z izvedbo rednih dogodkov, povezovanjem z lokalnimi institucijami ter drugimi aktivnostmi, ki bodo predvidene v načrtu specifičnem za posamezne programe (povzeto po: https://www.sent.si/index.php?m_id=prostovoljstvo, 2025).

Prostovoljstvo na področju duševnega zdravja ne predstavlja le pomoči drugim, vendar je mnogo več. Posamezniku omogoča osebno rast in razvoj, krepí skupnost in prispeva k vzpostavljanju bolj vključujoče družbe. Ko pa združimo moči prostovoljci, uporabniki, zaposleni in organizacija pa se soustvarja prostor, kjer ima vsak posameznik možnost biti slišan, sprejet in vključen.

Sara Brinjšek, koordinatorica prostovoljstva v projektu *Prostovoljstvo v duševnem zdravju*

Viri:

<https://www.prostovoljstvo.org/>

<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MJU/SNVO/JR-PROF-2024/Javni-razpis-razvoj-in-profesionalizacija-NVO-in-prostovoljstva-2024.pdf>

https://www.sent.si/index.php?m_id=prostovoljstvo

https://www.sent.si/fck_files/Prostovoljstvonapd.pdf

02

PROSTOVOLJSTVO IN (DUŠEVNO) ZDRAVJE

* * *

V letu 2024 je bilo v Sloveniji v uradnih evidencah zabeleženih **203.786 prostovoljcev**. Če bi prostovoljsko delo opravljali sočasno, bi skupaj zapolnili več kot 132 Gallusovih dvoran Cankarjevega doma v Ljubljani in zasedli skoraj 14 koncertnih dvoran Arene Stožice. Skupaj smo v lanskem letu opravili kar **8.560.250 ur prostovoljskega dela**, kar je več kot **977 let neprestanega (24-urnega) dela posameznika** (Prostovoljstvo I GOV.SI, 2024).

V lanskem letu je bil po podatkih torej vsak deseti Slovenec prostovoljec in skupaj smo ogromno prispevali k prijetnejši, bolj povezani in prijaznejši družbi. Prostovoljstvo pa nima izjemnega pomena le za družbo, ampak tudi za prostovoljca samega. Da je prostovoljstvo dobro za nas same, občutimo vsi, ki z veseljem podarimo nekaj ur za dobro delo in ta občutek je tudi delni razlog, da z našim prostovoljskim delom nadaljujemo. Pozitivne učinke na zdravje prostovoljcev pa beležijo tudi mnoge strokovne raziskave. Prostovoljci, ki prostovoljsko delo opravljajo redno, v primerjavi s tistimi, ki ga ne (vsaj 100 ur letno oz. dve uri tedensko v primerjavi z nič urami), doživljajo pozitivne vplive na:

Fizično zdravje:

več fizične aktivnosti, manj fizičnih omejitev ter nenazadnje nižjo stopnjo umrljivosti,

Psihosocialno stanje:

več pozitivnih občutkov, optimizma, občutka smisla v življenju in manj simptomov depresije, tesnobe, občutkov brezupnosti ter osamljenosti (Kim idr., 2020; Casiday idr., 2008; Prostovoljstvo v Sloveniji, 2021; Nichol idr., 2024).

Več pozitivnih učinkov na zdravje strokovnjaki beležijo pri prostovoljcih, ki jih močno motivirajo altruistični dejavniki, kot je želja po pomoči drugim; v primerjavi s tistimi, ki prostovoljska dela opravljajo primarno za svojo korist, npr. razvoj kariere (Yeung idr., 2017).

Pozitivni učinki prostovoljstva na zdravje pa se ne povečujejo s količino prostovoljskih ur, ki jih posameznik opravi. Tako kot pri drugih področjih življenja je tudi pri prostovoljstvu pomembna zmernost in zavedanja tega, koliko časa imamo na voljo, koliko energije imamo in kako se na splošno počutimo v danem trenutku. Na dolgi rok lahko dobro delamo, le če poskrbimo, da se tudi sami dobro počutimo, saj enako kot na drugih področjih tudi ob prevelikem obsegu prostovoljskega dela lahko pride do izgorelosti. Izgorelost manj izkušajo prostovoljci, ki jih za prostovoljstvo motivira pridobivanje novih znanj, spretnosti in sposobnosti ter prostovoljci, katerim so pomembne že omenjene vrednote altruizma in humanitarnosti, torej katerim je pomembno, da lahko pomagajo pomoči potrebnim (Morse idr., 2022).

Pri dejavnikih, ki so pomembni pri vplivu prostovoljstva na zdravje prostovoljcev, pa je nujno pisati tudi o kvalitetnem mentorstvu prostovoljcem.

Mentorji prostovoljstva so v tem procesu ključne osebe, ki prostovoljca sprejmejo, spoznajo, usmerijo v delo, ki je najbolj primerno za vsakega posameznika in ga motivirajo, navdihujejo, opremijo s potrebnimi znanji in izkušnjami ter jim nudijo oporo na vsakem koraku prostovoljstva. Nepogrešljivost mentorjev kažejo tudi strokovne raziskave, ki ugotavljajo, da so opisani pozitivni vplivi na (duševno) zdravje prostovoljcev večji pri tistih prostovoljcih, ki imajo mentorja, na katerega se lahko obrnejo. Nenazadnje pa mentorstvo ne vpliva le na dobro počutje prostovoljcev, ampak tudi na to, da prostovoljci ostanejo v posamezni organizaciji (Prostovoljstvo v Sloveniji, 2021).



Foto: Nina Brodnik.

Na podlagi zgoraj opisanih obširnih in pomembnih pozitivnih vplivov prostovoljstva na zdravje prostovoljcev tudi strokovne raziskave zaključujejo, da je prostovoljstvo dejavnost, ki bi jo morale kot način socialnega predpisovanja spodbujati javnozdravstvene in izobraževalne institucije ter nenazadnje tudi odločevalci kot način zdravega življenja

(Yeung idr., 2017). V Sloveniji pomen prostovoljstva in kulture za duševno zdravje aktivno promovira projekt **“Kultura za duševno zdravje”**, financiran s strani Ministrstva za javno upravo. Projekt naslavlja izzive nizke ozaveščenosti in premalo izkoriščenega potenciala kulture, umetnosti in prostovoljstva pri podpori duševnemu zdravju. V partnerskem konzorciju, ki ga sestavljamo Društvo Asociacija, Zavod Carnica, Slovenska Filantropija, Zavod Mesto žensk in Zavod Projekt človek verjamemo, da čezsektorsko sodelovanje ter krepitev kompetenc NVO-jev lahko spodbudi dobro počutje posameznikov in skupnosti ter prispeva k razvoju bolj vključujoče in odporne družbe.

Anja Javorič, Slovenska filantropija



Foto: Nina Brodnik.

Vir:

Casiday, R., Kinsman, E., Fisher, C., & Bambra, C. (2008). *Volunteering and Health: What Impact Does It Really Have?*

Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2020). *Volunteering and Subsequent Health and Well-being in Older Adults: An Outcome-wide Longitudinal Approach. American journal of preventive medicine*, 59(2), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>

Morse, J. L., Dik, B. J., Shimizu, A. B., & Reed, K. A. (2022). *Volunteerism and Burnout: Does Satisfaction of Motives for Volunteering Protect Against Symptoms? VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33(2), 229–241. <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00257-y>

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2024). *Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 35(1), 97–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>

Prostovoljstvo I GOV.SI. (2024, januar 1). Portal GOV.SI. <https://www.gov.si/teme/prostovoljstvo/> Prostovoljstvo v Sloveniji: Psihološki pogledi in raziskave. (2021). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani (Ljubljana University Press, Faculty of Arts). <https://doi.org/10.4312/9789610605096>

Yeung, J. W. K., Zhang, Z., & Kim, T. Y. (2017). *Volunteering and health benefits in general adults: Cumulative effects and forms. BMC Public Health*, 18(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8>

03

Biti del nečesa

“

Že od nekdanj je človek opredeljen kot družabno, socialno bitje. Dejstvo, da ne more živeti popolnoma izoliran od drugih in potreba po povezovanju z ljudmi sta osnovni značilnosti človeške narave.

V pradedavnini so ljudje živeli v skupinah, saj jim je to zagotavljalo večjo možnost za preživetje. Skupinski lov, obramba in skrb za šibkejši člene so bili ključnega pomena.

Ker pa človek ni samo fizično, ampak tudi čustveno bitje, se moramo zavedati, da je ena najpomembnejših potreb človeka, potreba po pripadnosti. Občutek, da smo del nečesa, da nas drugi sprejemajo. V piramidi potreb, ameriški psiholog Abraham Maslow, pripadnost uvršča med temeljne človeške potrebe, takoj za fizičnimi potrebami ter varnostjo.

Človek je del družbe. Opazovanje, poslušanje in posnemanje so trije načini, kako se že kot otroci učimo večinoma preko drugih. Družba nas oblikuje, preko nje dobivamo znanje, vrednote, navade in kulturo. Skozi vse odnose, ki jih imamo, rastemo, se učimo in razvijamo. Čeprav kot posamezniki potrebujemo zasebnost, je dolgotrajna izolacija škodljiva za duševno in telesno zdravje.

Pogostost duševnih motenj se je na svetovnem merilu od leta 1990 do leta 2013 povečala kar za 50%, s 416 milijonov na 615 milijonov ljudi. To pomeni, da bo zaradi duševne bolezni trpela ena od štirih oseb v določenem obdobju svojega življenja. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je v letu 2020, v času pandemije covida-19, beležila približno 25% porast primerov duševnih motenj (depresija, anksioznost).

Viri:

https://globalmentalhealthcommission.org/mental-health-statistics/?utm_source=chatgpt.com

https://www.hopechest.org/global-mental-health-statistics/?utm_source=chatgpt.com

https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-025-06932-y?utm_source=chatgpt.com

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/maslows-hierarchy-of-needs#what-it-is>

Podpora posameznikom z duševnimi težavami ima ključno vlogo pri izboljševanju njihove kakovosti življenja, zmanjševanju občutka osamljenosti ter dvigovanju ozaveščenosti v družbi. Pri tem so pomemben del sistema prostovoljci, ki s svojo empatijo, diskretnostjo in razvitimi komunikacijskimi spretnostmi prispevajo k učinkoviti in celostni obravnavi ter krepitvi sočutne in vključujoče skupnosti.

Pogovorna podpora, organizacija različnih aktivnosti, socialna pomoč pri vsakodnevnih opravkih, izobraževalne dejavnosti ter administrativna ali organizacijska podpora predstavljajo le nekatere izmed oblik pomoči, ki jih lahko prostovoljci nudijo.

Mnogi posamezniki se odločijo za prostovoljsko delo na področju duševnega zdravja na podlagi svojih osebnih izkušenj in želje po prispevanju k dobrobiti skupnosti. Preden se vključijo v prostovoljsko dejavnost, je priporočljivo, da realno ocenijo, koliko časa lahko temu posvetijo, ter premislijo, katera oblika dela jim najbolj ustreza, individualno, skupinsko delo, svetovanje po telefonu ali sodelovanje pri ozaveščevalnih projektih. Ko sprejmejo odločitev, je naslednji korak vzpostavitev stika z izbrano organizacijo, kjer lahko pridobijo podrobne informacije o prostih prostovoljskih mestih, potrebnih usposabljanjih in možnostih aktivnega sodelovanja.

Tina Leskovec, mentorica, DC Trbovlje



Foto: ustvarjeno z umetno inteligenco.

POGLED PROSTOVOLJSTVA

“

V tej rubriki spregovorijo prostovoljci – tisti, ki s svojim časom, energijo in srčnostjo gradijo mostove razumevanja in solidarnosti v duševnem zdravju. Njihovi zapisi in izjave so pogled od znotraj, poln predanosti, sočutja in človeške bližine.

01

MOJA POT V PROSTOVOLJSTVU

Andrej Potrata, SV Trbovlje



Na Poklicni in tehniški gradbeni šoli in v študentskih letih, ko sem bil vpisan na Univerzo v Mariboru, VS Gradbeništvo, in na Višji strokovni šoli za gradbeništvo na Šolskem Centru Celje, so bili zvezki, učbeniki, skripte in knjige dragocen vir znanja, ki pa so mu manjkale izkušnje s terena, v mojem primeru z gradbišča ali v gradbeni firmi, kar je bila velika ovira, ko sem bil prijavljen na Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje, kot iskalec zaposlitve. Veliko teorije sem pozabil, nesiguren pa sem bil tudi z njeno implementacijo v prakso, kar se je kasneje spremenilo, ko sem postal prostovoljec.

Del študijskega leta je bil praktični del, ki sem ga opravil z oceno 7 v 1. letniku ter 8 v 2. letniku. Ta del študijskega programa je bil zame najtežji, a če sedaj pogledam nazaj, zelo življenjski. Kaj pomeni znati delati, kakšno vrednost imajo dobri medčloveški odnosi ter naposled denar, pa sem kasneje dobro spoznal predvsem z vidika prostovoljstva.

Največji kos prostovoljnega dela sem opravil kot EVS prostovoljec, ko sem bil 1 mesec v Severni Makedoniji in 9 mesecev v Turčiji, ter na trboveljskem ŠENT-u, kjer sem več let delal po 5 ur na dan, kar je bilo precej več, kot je bil minimum ur, ki ga je treba opraviti za prejetje 100 evrov dodatka na delovno aktivnost, vendar se mi je šlo poleg denarja, predvsem za pridobitev dragocenih delovnih izkušenj ter socialnih veščin.

Na ŠENT-u smo doslej sestavljali ščipalke za perilo, ki so bolj znane kot »krokodili«, zlagali smo kupončke za kavo, čistili trboveljska podjetja, šivali elektronske diode, šivali novoletne voščilnice, zlagali avtomobilske lamele in še mnogo več, trenutno pa imamo v delu sestavljanje keramičnih varovalk.

Pri tem moram poudariti, da je pri nas, poleg dela, pomemben tudi vidik lepega obnašanja, bontona, oz. »fair playa«, kar osvajamo skozi delo in druženje. Biti dober in prijazen, je moto, ki se ga skušam držati kot eden od socialno vključenih na ŠENT SV Trbovlje, česar pa sem se tu držal tudi kot prostovoljec. Kot eno in drugo sem imel že trenutke, ko se mi je kaj zalomilo v odnosih s sodelavci, a so se stvari nekako uspele razvozlati, da smo lahko šli skupaj naprej.

Moja socialna vključenost in prej prostovoljstvo, sta si precej podobni, saj tudi sedaj delam po 5 ur na dan, največja razlika pa je glede prejemkov, ki so trije: denarna socialna pomoč, varstveni dodatek in nagrada. Delovnih izkušenj imam sedaj že za veliko malho, vseh pa mi je tudi, da smem prostovoljno sodelovati pri ustvarjanju tega glasila, da se teorija in praksa zaokrožita v lepo celoto, kakor mandale, ki jih v prostem času rišem s programom, ki ga za risanje uporabljajo tudi zaposleni v gradbeništvu.

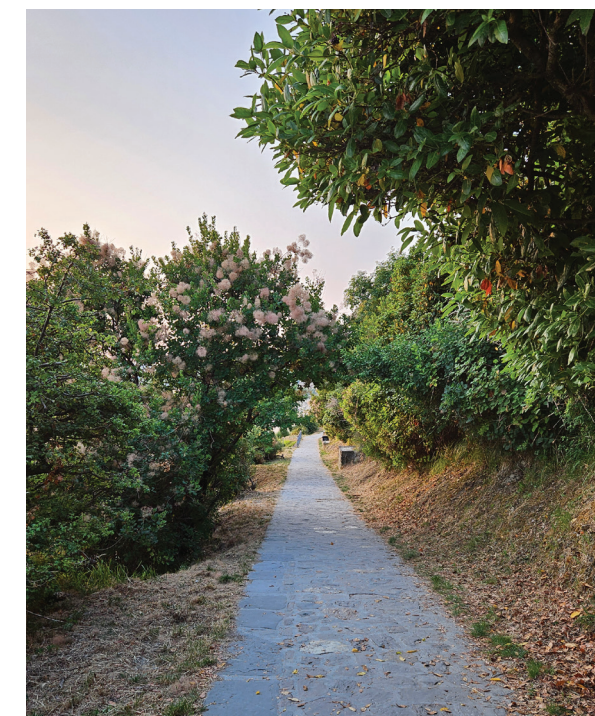
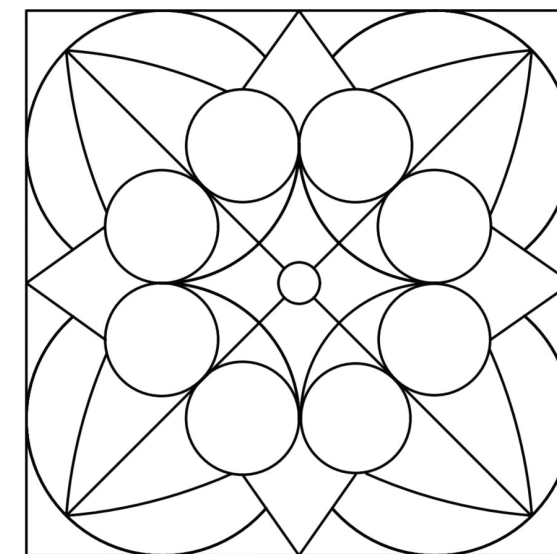


Foto: Nina Brodnik.



Mandala; Foto: Andrej Potrata.

02

KO SI PROSTOVOLJEC

Barbara Nemec, prostovoljka DC Ljubljana



Danes sem uletela v dnevni center kot raketa, ki bo glih zdej odfrčala v prazno in se že enkrat razpočila.

Vsa živčna razlagam drugemu prostovoljcu, da sem prišla urediti rože. Gledam jih že dva meseca. In ravno danes sem imela v planu, da jih pregledam in pozdravim, kar je treba.

Nič ne bo, pisarna je zasedena, imajo skupino za samopomoč.

Potrkat za tako malenkost se mi ni zdelo smiselno. Nočem motiti programa, priključiti se pa nisem imela namena, ker nisem bila sposobna tiho sedet in nekoga poslušat. Jaz rabim gibanje, s katerim bežim od tesnobe. Prostovoljec, car, takoj zrihta vrečko za smeti in metlo, da grem spodaj preverit situacijo v klet. Najbrž ni dol nobene rože. Strumno oborožena z metlo, smetišnico, da zdaj pa BO! Rož v kleti ni. Zaenkrat. Okna so previsoko za enostavno tedensko urejanje, morda bo kaka večja dobila dol prostor, ki ne rabi veliko svetlobe. Sploh pa vročine! Naj se že neha kurilna sezona!

Obhod opravim v dveh minutah, se predam, da danes rože pač niso na voljo za terapijo. Tisti dve v sprejemnici pa nista imeli nič za povedat. Pospraviva orodje in hočeva na avtomat na kakav, takrat pa pride še strokovna delavka. Časti kakav, še ne vem, kam se vtakne denar, in v tistih treh minutah moje strahove prav pozdravi.

Ne vem, to je tista magična moč, ki jo imajo možgani. Ko si zraven nekoga, se telesi v bistvu energetsko pogovarjata. Vplivata drug na drugega. Vzpostavita ravnovesje. Energija se razporedi. Od tam, kjer je je preveč, se kanalizira tja, kjer je je premalo. Mi pa z besedičenjem prav preprečujemo to avtomatsko zdravljenje.

Malo je ljudi, ki se na ta način sporazumevajo. Z živalmi se da, z ljudmi pa zelo težko. Ta štorija z mojo idejo o rožah je bila danes odlična vaja zame. Rože pač niso bile dosegljive. Še bolje, da ne. Ker vedno pretiravam, s čimer se strošim. In sem rekla, da to je to, da danes sem delo opravila, ker mi res ni treba še najbolj umazano delo najti, da mi ja ne bo treba ukvarjati se sama s seboj. Pomembna lekcija! Dejansko se podira moja barka in moram oditi, preden se potopi. In strah me tako preganja, da sem danes spet imela ne navadne bolečine v prsih, znaki, ki sem jih do zdaj uspešno skrivala pred seboj.

Tam, v dnevnem centru, se pa prav VIDIM. Prav vidim se od zunaj. Preko drugih uporabnikov. Tudi če ne govorijo. Taka ogledala, ki ne lažejo, ne glumijo, ne prodajajo mi prazne slame. Taki imamo težave v duševnem zdravju. Ker res ne spadamo v sistem. Šla sem tja, da bom nekaj dala, na koncu sem pa toliko dobila!

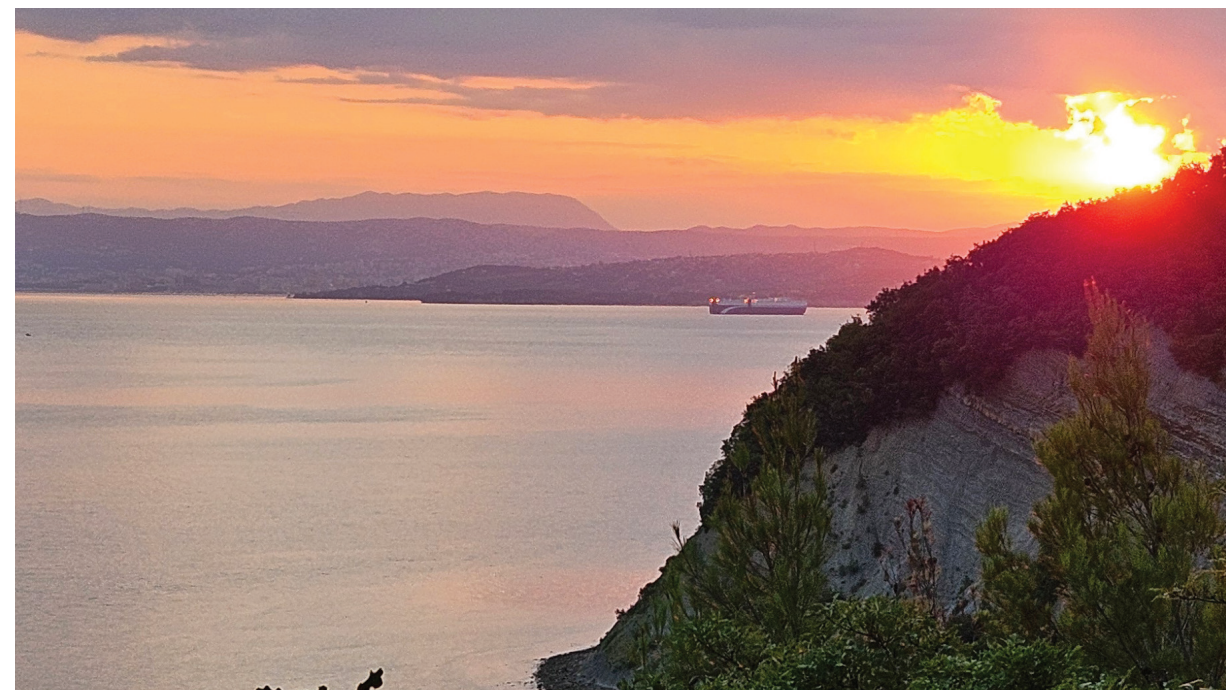


Foto: Nina Brodnik.

03

PROSTOVOLJNO DELAŠ? KAJ TI PA JE?

Barbara, prostovoljka v DC Ljubljana



To so moji bivši prijatelji.

Spadam namreč med čudake, ki imajo čisto prave pogodbe s štempljem, da jim neko društvo dovoli, da nekaj počnejo pravzaprav brezplačno.

Srečujemo se ljudje, ki imamo podobne interese. In komunikacija poteka v prijateljskem vzdušju in vsi smo usmerjeni v doseganje nekega cilja. Nema ovde neštó izmedu, taki prostovoljci niso. Ker ravno v tem je srž. Da res hočemo pripomoči boljšemu svetu. In to iz samega sebe, ne preko nekih biznisov, ki so polni kopičenja bogastva na račun zaposlenih. Tega ne morem gledat.



Foto: Nina Brodnik.

Moja trma pa ni prava trma. To je *lust for life*. A ne znam vedno izkoristiti svojih potencialov. Donkihotsko torej nekako hendlam med preživeti in biti. Ponavadi se nekemu društvu pridružimo, kadar potrebujemo nekaj izraziti. Ali je to petje v pevskem zboru, ali pa obiskovanje doma upokojencev. Vsak ima neko foro, nek klik, sprožilec, ki ga osreči. Mi pa smo vedno bolj pozorni na tiste, ki nas zmotijo, utrudijo, da ne rečem, zlomijo.

In ti bučkoti prostovoljci, zahajajo v neke male pisarnice, kjer navadno ni več kot 5 ljudi, ki se dobesedno borijo za ljudi. Res so med nami taki, ki ne zmorejo. Tisti, ki nočejo, taki se izogibajo nekih organizacij, se raje vse zmenijo za temnimi vogali. Tako so ti skriti junaki pravzaprav

tisti del civilne družbe, ki ima dostop do resničnih ljudi z imeni in zgodbami. Ne pa samo številkami.

Teh pet mentorjev obvlada množico. Uporabniki in prostovoljci so nekako v enakem hierarhičnem položaju, tako da ni zadreg okoli spoštovanja. Prostovoljci pravzaprav čutijo uporabnike kot sebe, torej pomagajo sami sebi. Kakršnokoli vrsto dela opravljata skupaj, oba pridobivata na en tak subtilen način. Gradi se neka človeška vez. Ni isto kot na blagajni v Merkatorju. In tako skozi proces oba doživljata nek smisel, ugotovita, da sta pomembna za ta svet. Samopomoč v najintimnejši obliki.

Včasih pa ni vse z rožicami postlano. Takrat se šele učimo s svetlobno hitrostjo! Ker smo pač v varnem okolju, v okviru neke organizacije, se konflikti po navadi rešijo drugače, tudi na nekonvencionalni način, a vedno vsem v dobro. To je ta neka zaščita, ki jo zelo cenim. Zato se z veseljem vključim v skupino, kjer imam trenutno možnost.

A kje najti ta raj na zemlji, ki ga opisujem?

Ljudje smo si različni. Aktivni najdete pot, me ne skrbi. Mislim pa tudi na vas, ki ste bolj počasne sorte. Če hočete, boste našli. Če nočete, vam niti jaz ne morem pomagat. Če pa ne veste, vprašajte svojo socialno delavko. Če je nimate, jo poiščite. Pokličite kogarkoli potrebujete, da gre z vami in najdete svoje mesto pod soncem.

10 KORAKOV
Do boljšega duševnega zdravja



04

POMEN PROSTOVOLJSTVA V DNEVNEM CENTRU LJUBLJANA

Eva Križnar, svetovalka I, DC Ljubljana
Ana Rozman-Strubel, svetovalka I, DC Ljubljana



V DC Ljubljana uporabnike že ob vstopu v naše prostore pozdravita nasmejana obraza naše prostovoljke ali prostovoljca, ki prostovoljno delo opravljata v sprejemnici dnevnega centra. Poleg dela v sprejemnici DC pa je pomembna vloga prostovoljcev tudi pri rednem vzdrževanju čistih in lepih prostorov, v katerih se naši uporabniki dobro počutijo.

Glede na raznovrstnost znanja naših prostovoljcev pa se razlikujejo tudi pestra področja njihovega delovanja. Druženje in razvejana socialna mreža uporabnikom pomeni občutek varnosti in povezanosti z drugimi ljudmi in je ena bistvenih človekovih potreb in lastnosti. Socialna mreža uporabnikov se izraža v osebnih medčloveških odnosih. Pri krepitvi socialne mreže uporabnikov ima tako pomembno vlogo tudi naš dolgoletni prostovoljec, ki uporabnike spremlja na različne celodnevne izlete po Sloveniji. Najbolj obiskani so izleti v vročih poletnih mesecih, ko sledi osvežilno namakanje v kakšnem jezeru.

Zaposlene v dnevnem centru uporabnike spodbujamo k vključevanju v sam program dnevnega centra preko vodenja lastnih delavnic. Skozi samostojno vodenje delavnice hkrati krepijo občutek koristnosti, lastne vrednosti, samoza-

vesti ter sprejetosti. Tako je v dnevnem centru zaživela tudi delavnica »Smeh je pol zdravja«. Pri tovrstnem sodelovanju prostovoljcev z uporabniki je pomembno, da prostovoljec že na začetku sodelovanja ostalim uporabnikom razumljivo posreduje vse pomembne osnovne informacije o medsebojnem sodelovanju, na kakšen način bodo potekale delavnice ter se sporazumejo o načinu sodelovanja. Prostovoljci spoštujejo pravico uporabnikov do svobode izražanja, izbire oziroma zavrnitve in hkrati ščitijo interese uporabnikov. Dolžnost prostovoljcev je tudi spoštovanje človekove osebnosti, stališča, vrednote, čustveno doživljanje in življenjske okoliščine uporabnikov.

Na urniku pa je že vrsto let tudi »Likovna delavnica«, ki jo vodi akademska slikarka in likovna pedagoginja in naša dolgoletna prostovoljka. Cilj slikarskih delavnic je kvalitetno preživljanje prostega časa, druženje ter ustvarjalno in likovno izražanje. Moto delavnic je, da se vsakdo likovno razvija v skladu s svojim ritmom, interesi in značajem. Na tovrsten način likovno ustvarjanje blagodejno vpliva na telo in duha. Slikarske delavnice v dnevnem centru potekajo v vzdušju sprejemanja in medsebojnega podpiranja ter kreativne sprostitev. Tudi letos smo se v Galeriji Skrbovin'ca predstavili z razstavo slik slikarske skupine DC Ljubljana.



Foto: Nina Brodnik.

05

DARILO, KI OBOGATI TVOJE ŽIVLJENJE IN SVET OKOLI TEBE

M.T.



Prostovoljstvo je dejanje brezplačnega dajanja svojega časa, znanja in energije za dobrobit drugih ali okolja. Je močno orodje za spremembe, ki prinaša koristi tako tistim, ki pomagajo, kot tistim, ki pomoč prejemajo. Kljub temu da prostovoljci ne prejemajo materialnega plačila, so njihovi prispevki neprecenljivi za družbo.

Zakaj je zame prostovoljstvo pomembno?

Prostovoljci pomagamo pri reševanju družbenih problemov, kot so revščina, izključenost ali okoljske težave. Sodelovanje v lokalnih projektih zbližuje ljudi in ustvarja močnejše vezi v skupnosti. S prostovoljstvom pridobivamo nove veščine, izkušnje in samozavest. Mnogi odkrijemo skrite talente ali novo poklicno pot. Številne študije tudi potrjujejo, da pomaganje drugim zmanjšuje stres, poveča

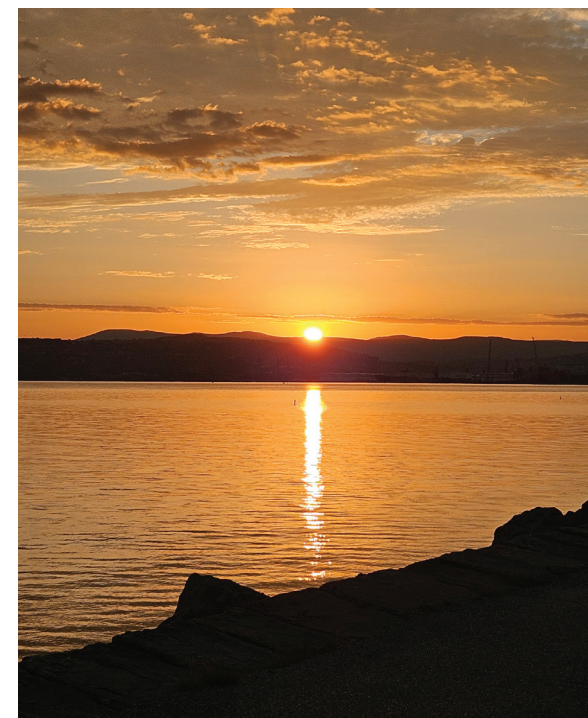


Foto: Nina Brodnik.



Foto: Nina Brodnik.

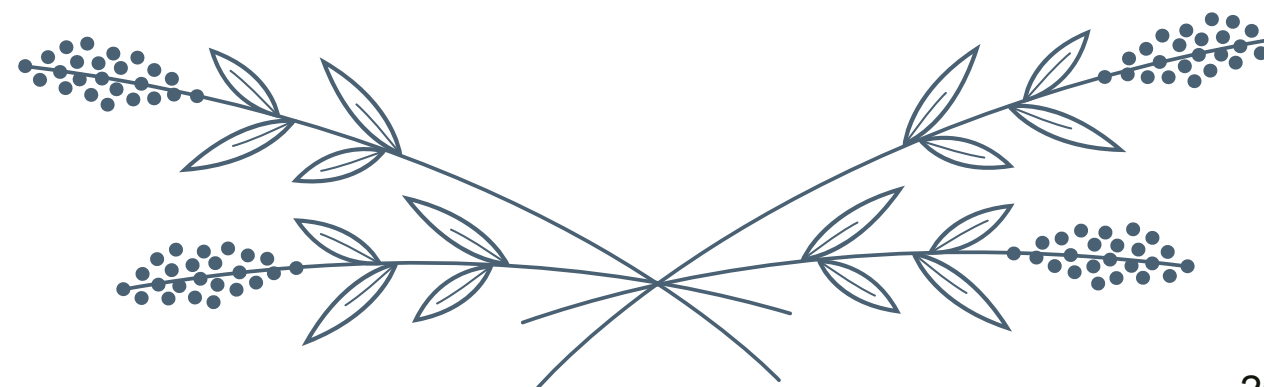
občutek sreče in daje smisel življenju ter s tem izboljšujejo svoje duševno zdravje. Prostovoljci sodelujemo pri humanitarnih akcijah, varstvu narave, izobraževanjih in številnih drugih področjih, kjer prispevajo k trajnostnemu razvoju.

V Sloveniji delujejo številne organizacije kot so Rdeči križ, Slovenska filantropija, Zavod Voluntariat ali lokalne nevladne organizacije. Če nimaš časa za osebno sodelovanje, lahko pomagaš tudi na daljavo – s prevajanjem, oblikovanjem, svetovanjem ali zbiranjem sredstev.

Prostovoljstvo je darilo, ki obogati vse udeležene. Ne gre le za pomoč drugim, temveč tudi za osebno izpolnitev in gradnjo boljše družbe. Vsak, ne glede na starost ali izkušnje, lahko prispeva svoj delež.

Kdaj boš ti začel?

Največjo srečo v življenju občutiš, ko daš srečo drugim. In svet potrebuje ravno tvoj prispevek!



06

IZKUŠNJE PROSTOVOLJSTVA V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Mojca Studnička Podhostnik, SV Postojna



Napisala vam bom izkušnjo, ko sem kar nekaj časa, približno sedem let, opravljala prostovoljno delo v Varstveno delovnem centru Postojna (v nadaljevanju VDC). Enkrat tedensko sem vodila literarno delavnico, kjer smo pisali o različnih temah, na primer o praznikih (opisali smo pomene posameznih praznikov), o športu, glasbi, ljubezni, o našem prostem času.

Delavnico je obiskovalo pet uporabnikov VDC Postojna, kateri so delavnico zelo radi obiskovali. Na koncu delavnic smo vedno prebrali kar smo napisali na določeno temo. Napisano smo sestavili in izdali dve tiskani glasili ter ju obogatili tudi s slikami. Jaz sem z veseljem opravljala prostovoljno delo, ker sem imela rada literaturo in ker sem videla, da udeleženci na delavnico radi prihajajo in na njej sodelujejo.



Foto: Nina Brodnik.

V začetku leta pa sem dogovor o prostovoljstvu sporazumno prekinila, ker imamo v programu Socialne vključenosti Postojna, kamor sem vključena, veliko kooperantskega dela, katerega je potrebno opraviti.

Mogoče se v bodoče, ko bo na voljo več časa, ponovno srečam z »VDC-jevci«.

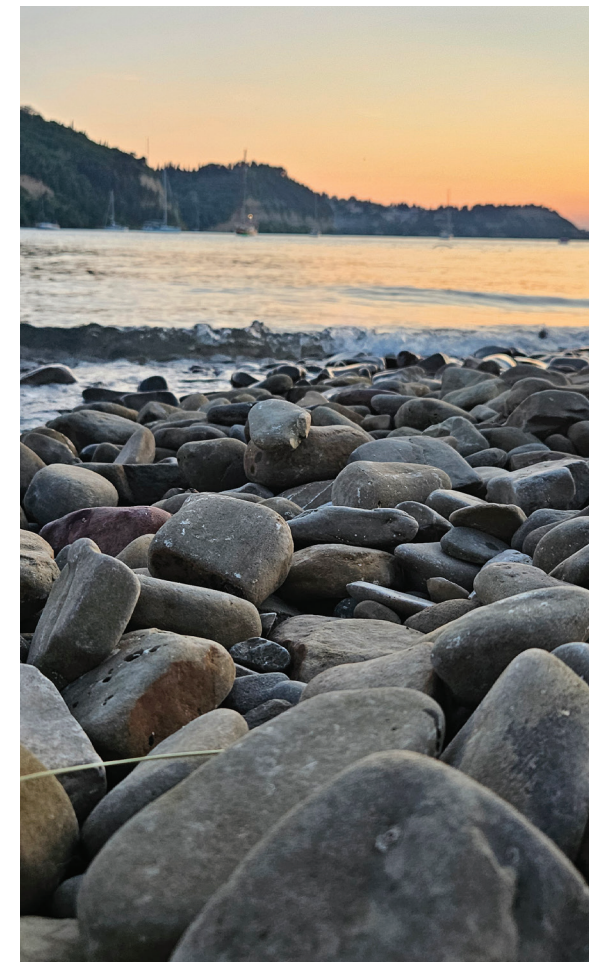


Foto: Nina Brodnik.



Foto: Nina Brodnik.

07

PROSTOVOLJSTVO V DUŠEVNEM ZDRAVJU

N.V., DC Radlje ob Dravi



Duševno zdravje je ključen del celostnega zdravja posameznika, saj močno vpliva na naše razmišljanje, čustvovanje, odnose in kakovost življenja. Zavedam se, kako pomembno je odpravljanje stigme in nudenje podpore ljudem, ki se soočajo z duševnimi stiskami.

S prostovoljstvom v društvu ŠENT sem pridobila dragoceno znanje o duševnem zdravju, predvsem o pomenu medsebojne podpore, sprejemanja in ustvarjanja varnega okolja za posameznike. Sem zelo motivirana za delo z uporabniki, saj verjamem, da lahko s toplim odnosom, prisotnostjo in skupnimi dejavnostmi prispevamo k boljšemu počutju in večji vključenosti posameznikov v družbo. Z uporabniki se družim na različne načine – igramo družabne igre (tombola, človek ne jezi se, balinčki), gledamo filme, sodelujemo pri kuharskih in ustvarjalnih delavnicah, telovadimo ter izvajamo vaje za spomin, motivacijo in krepitev samopodobe. Vse te aktivnosti spodbujajo socialne stike, krepijo samozavest in ustvarjajo

prijetno vzdušje, kjer se vsak lahko izrazi in počuti sprejetega.

Kot krajanka opažam, da je v naši skupnosti še vedno prisotna stigma do oseb z izkušnjo duševne stiske. Ljudje jih pogosto napačno dojemajo kot nevarne, manj sposobne ali celo krive za svoje težave. Takšna prepričanja otežujejo njihovo vključevanje v družbo in jim jemljejo občutek vrednosti ter sprejetosti.

Družba bi morala ustvariti bolj odprto, razumevajočo in vključujočo okolje za ljudi z izkušnjami v duševnem zdravju. Pomembno je, da se spodbuja odprt pogovor o duševnih stiskah ter izobražuje javnost, da bi zmanjšali stigo in predsodke. Poleg tega je nujno zagotoviti dostopno in kakovostno strokovno pomoč, več možnosti za vključevanje v skupnost, ter podporne programe, ki krepijo samostojnost, samozavest in občutek pripadnosti.

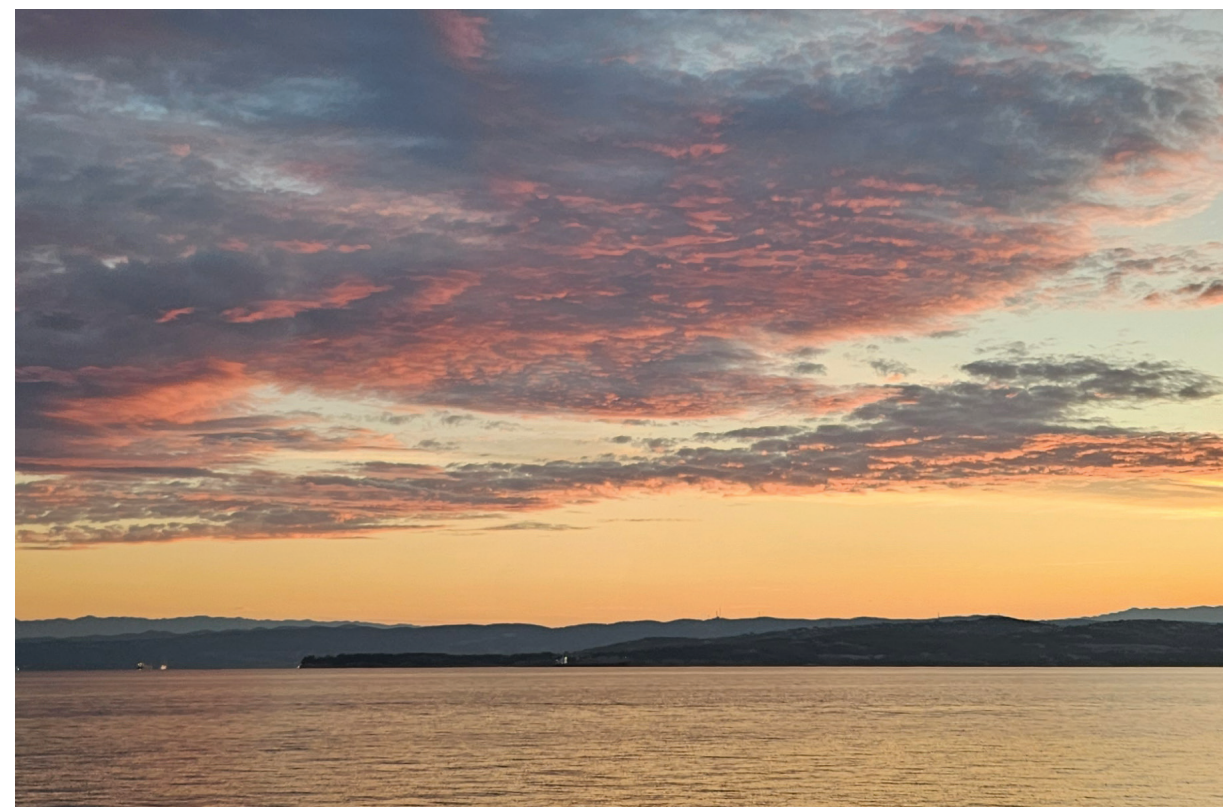


Foto: Nina Brodnik.

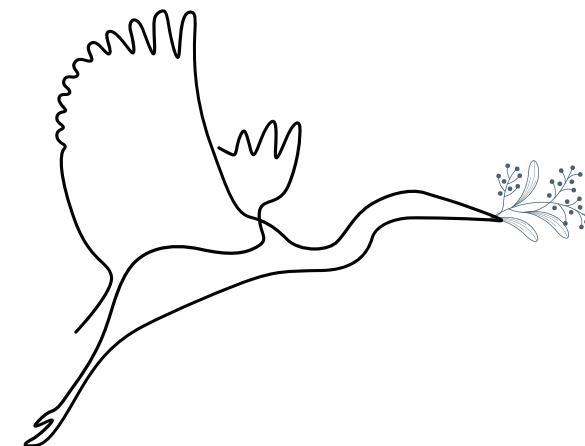
BITI ČLOVEK ČLOVEKU

To je največ kar šteje

Nika Sara Pavlin, prostovoljka, Šentprima



S Šentprimo sem se prvič srečala v okviru študijske prakse, kjer sem dobila širok vpogled v samo delo z različnih vidikov, tako uporabnikov in uporabnic, kot tudi z vidika strokovnjakinj in strokovnjakov. Pridobila sem ogromno izkušenj, zato sem se odločila, da se vključim tudi v projekt Prostovoljstvo v duševnem zdravju, ker na ta način lahko nudim podporo ljudem, ki jo potrebujejo. Dostikrat sem tekom prakse dobila občutek in potrdilo, kako pomembna je človeška bližina, biti človeku človek, prisluhniti nekomu in biti tukaj zanj. Prav tako pa sem kljub kratkemu času v ekipi Šentprime začutila toplino, zaupanje in podporo drug drugemu, opazila sem trud in predanost poslanstvu organizacije. Ko se oseba znajde v duševni stiski je največkrat ravno prostovoljka ali prostovoljec tisti, ki stopi v prvi stik, zato je ključnega pomena, da ima določena znanja, kajti brez predhodnega znanja se lahko



tudi sam/a znajde v stiski, kako pomagati drugemu, v tem primeru pa je ključna vloga koordinatorjev, da opolnomočijo prostovoljke in prostovoljce.

Prostovoljstvo se mi zdi ključnega pomena, kajti predstavlja nekakšen most med osebami, ki so v stiski in strokovnimi delavci in delavkami, prav tako pa je prostovoljka ali prostovoljec največkrat dostopna prej.

Ko sodelujemo, premagujemo predsodke, stereotipe in razbijamo tabuje na področju duševnega zdravja. Vsaka izkušnja nas nauči nekaj novega, vsak pogovor bogati, trenira potrpežljivost, nam pomaga rasti. Zlasti pomembne pa so tudi varne meje in skrb zase, kadar nas žene močna empatija do sočloveka. V redu je reči, da danes ne zmorem, ni nam treba rešiti vsega, gre za skupno potovanje. Zavedamo pa se, da prostovoljstvo zapolnjuje praznine tam, kjer sistem odpove. Biti prostovoljec ali prostovoljka v duševnem zdravju pomeni verjeti v človeka, tudi, ko sam vase še ne verjame.



09

PROSTOVOLJEC SEM POSTAL...

Tomaž Kek, prostovoljec Hiše Sadeži družbe



»*Prostovoljec sem postal, ker sem si želel popestriti svoje vsakdanje življenje.* Po dogovoru s socialno delavko na Centru za duševno zdravje odraslih v Logatcu sem se odločil, da obiščem Hišo Sadeži družbe. Tako sem pred dvema letoma in pol prvič prestopil prag te hiše. Prišel sem na kuharsko delavnico in že z naslednjim obiskom sem delavnico tudi pomagal voditi. Od takrat organiziram in vodim mesečne veganske kuharske delavnice ter v tem uživam. Prostovoljstvo mi daje smisel – rad pomagam ljudem in rad vidim, da so ljudje zadovoljni.

Sodeloval sem tudi z Rdečim križem Ljubljana. Bil sem prostovoljec na projektu Izmenjevalnica, kjer smo v zameno za prehranske in higienske izdelke obiskovalcem ponudili rabljena oblačila.

V Hiši Sadeži družbe sem trenutno na usposabljanju v sklopu zaposlitvene rehabilitacije. Pomagam pri organiziranju dogodkov, promociji, pomagam otrokom pri učni pomoči in vodim delavnice. Prostovoljstvo mi je pomagalo, da sem vstal s kavča in začel delati reči, ki so pomembne za družbo in lokalno skupnost.

Brez Slovenske filantropije bi še vedno ždel doma in zapravljal čas. Pomembna se mi zdi skupnost, ki smo jo zgradili v naši Hiši. Važno se mi zdi, da imam tu ljudi, ki jim lahko zaupam in s katerimi se lahko pogovorim, če sem v stiski. Delo v Hiši je pestro, včasih moram stopiti iz svoje cone udobja, a sem na koncu vedno zadovoljen.«



Foto: ustvarjeno z umetno inteligenco.



Foto: Tomaž Kek.



Prostovoljstvo
v duševnem zdravju



10

PROSTOVOLJSTVO KOT VRATA V DELO IN ŽIVLJENJE

T.H.



V stanovanjski skupnosti so mi predlagali prostovoljstvo z namenom, da postanejo moji dnevi bolj aktivni, da se vključujem v lokalno skupnost ter si hkrati pridobivam delovne izkušnje. Sama prostovoljstvo razumem kot resnično dobrosrčno dejavnost, za katero se odločijo ljudje, ki jim je mar za druge, ali pa si želijo aktivnega vključevanja v delovni proces.

Zdi se mi, da prostovoljstvo človeku da ogromno. Že to, da te motivira, da greš od doma, opravljaš delo in se ob tem družiš z ljudmi, je zelo dragoceno. Ob tem pa se še zbližaš z ljudmi, ki delujejo na področju sociale, zdravstva ali drugih področjih, kjerkoli pač sodeluješ kot prostovoljec.

Sama sem delo opravljala v različnih organizacijah, največ pa sem se posvetila prostovoljstvu z mladostniki in otroki. Tam sem pridobila res veliko izkušenj in globlji vpogled v to, kako delo poteka v praksi. Menim, da te takšno delo res okrepi – daje ti moč, samozavest in motivacijo, da greš od doma, da opravljaš naloge in se hkrati osebno izpopolnjuješ.

Velikokrat je prostovoljstvo tudi vhod v delovni proces, saj omogoča napredek in celo možnost kasnejše zaposlitve – bodisi študentske bodisi redne.

Poleg tega se ob prostovoljstvu spletajo posebne vezi z ljudmi. Sama sem ustvarila novo mrežo poznanstev, se z njimi povezovala, pridobila nove kontakte in bolje spoznala svojo okolico, kar je bil tudi eden izmed mojih ciljev.

Prvo izkušnjo s prostovoljstvom sem pridobila na področju sociale, in sicer v organizaciji, ki se ukvarja z delom z otroki in mladostniki. To je res posebna skupina ljudi, pri kateri hitro vidiš, da tvoje delo nekaj pomeni – in to ti tudi pokažejo. Iz dneva v dan jih bolje spoznavaš, se učiš razumeti njihove odzive in delovanje, ter pridobiš uvid v to, zakaj so takšni in kako jim lahko pomagaš ali jih usmerjaš. Takšno znanje je neprecenljivo in ti ga ne more vzeti nihče.

Lahko se zgodi, da kasneje, ko ljudi vidiš, da ti je mar, da se trudiš in da svoje delo opravljaš dobro, prejmeš ponudbo za študentsko ali drugo zaposlitev. Prav to se je zgodilo tudi meni in prav zaradi prostovoljstva imam zdaj delo, na kar sem izjemno ponosna.

Zelo sem hvaležna tudi strokovni delavki in mentorici iz ŠENT-a – SS za mlade, ki sta me k prostovoljstvu spodbudili. To je bila prava odločitev, ki mi je prinesla neprecenljive izkušnje in krasen izid.



11

INTERVJU Z MATEJEM SKUBICEM

Prostovoljec v DC Ljubljana

* * *

MATEJ SKUBIC – prostovoljstvo doživlja kot priložnost, da nekaj vrne, aktivno preživi prosti čas in se poveže z ljudmi v varnem zavetju ŠENT-a.

Matej Skubic je eden izmed prostovoljcev, ki s svojo predanostjo bogati skupnost ŠENT-a. V prostovoljstvu je našel način, kako aktivno preživeti svoj prosti čas, ob tem pa vračati podporo, ki jo je sam prejel. V pogovoru z nami iskreno deli, kaj ga motivira, kako ga prostovoljstvo izpopolnjuje, kakšne so bile njegove prve izkušnje ter kaj mu pomeni ŠENT kot prostor varnosti, druženja in učenja.

Vabljeni k branju intervjuja!

1. Zakaj sem postal prostovoljec, kaj me motivira?

Prostovoljec sem postal zato, da ŠENT-u nekaj vrnem. Ne vem točno kaj me motivira. Verjetno me motivira to, da aktivno preživljam svoj prosti čas.

2. Kako me prostovoljstvo izpopolnjuje?

Bolje se počutim, ko nekaj počnem zase in za druge. Veseli me tudi, da sem med ljudmi.

3. Na kak način opravljam prostovoljsko delo na ŠENT-u oz. drugje?

Vodim skupino, na kateri se učimo rusko.

4. Moja prva izkušnja s prostovoljstvom?

Moja prva izkušnja s prostovoljstvom je bila na ŠENT-u. Bil sem nervozen, kako bo šlo na skupini. Na koncu pa je bilo super in vse OK.

5. Kaj mi ŠENT ponuja?

ŠENT mi predstavlja zavetje, kjer se počutim varno. Skupine so fajn, pomagajo mi bolje razumeti nekatere osebne stvari, ki so se mi in se mi še dogajajo. Sedaj stvari poskušam reševati sproti.

6. Mnenje o dogodkih in druženjih v DC Ljubljana?

Druženja v dnevnem centru so fajn. Vsak trenutek na ŠENT-u je preživet z v redu ljudmi.

Izvedba in zapis intervjuja:

Eva Križnar, svetovalka I, DC Ljubljana



Matej Skubic; Foto: Eva Križnar.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za javno upravo.

Prostovoljci v DC Koper pravijo

Prostovoljec sem postal, ker mi je všeč volontirat, saj me motivira hvaležnost ljudi. Prostovoljstvo me izpopolnjuje, da sem zadovoljen sam s sabo, ker vidim, da je ljudem všeč ko npr. igramo pingpong ali biljard, ob tem pa tudi sam uživam. Ob ponedeljkih in torkih smo športno aktivni, po potrebi igri tudi poučujem. Večletno prostovoljstvo mi predstavlja način življenja. Prvič sem prostovoljil že decembra 2019, ko sem v okviru Rdečega križa raznašal darilne pakete za upokoјence. V Dnevnem centru Koper mi je zelo všeč prijazno vzdušje, udeležujem se pogovornih skupin s Pio iz VGC Morje Koper ter kreativnih delavnic, katere vodi Peter, uporabnik programa na ŠENT-u.

Zoran Jovanovič, prostovoljec

Kot prostovoljka, zadovoljno in ponosno delam in ustvarjam za koprski dnevni center. To »delo« me navdihuje, spoznavam nove ljudi, nove zgodbe in sem udeležena na zanimivih dogodkih, ki jih organizira ŠENT. Za opravljanje prostovoljstva sem se odločila, da zapolnim svoj dodatni čas, poleg službe, saj se tako počutim koristna in duševno bolj izpolnjena. Veliko mi pomeni, če lahko komu kakorkoli pomagam- z besedo, pogovorom, časom.

Heidi Bartolič, prostovoljka

Že leta pišem poezijo in moja razmišljanja in naša predhodna mentorica Tina mi je predlagala, če bi bil pripravljen enkrat tedensko imeti skupino, na kateri bi udeleženci pisali na teme, ki bi jih sam izbral. Razmisлил sem in privolil in tako se je **začelo moje prostovoljno delo** v enoti ŠENT Koper. Nikoli mi ni bilo žal, da sem se tako odločil, kajti bil sem vsak teden primoran razmisliti, kakšne teme bi bile primerne za skupino in to me je motiviralo k pisanju in biti ustvarjalen je bilo in je zame blagodejno. Počutil sem se koristnega, ker je nekaj udeležencev skupine dobilo veselje do pisanja in tudi dobro je bilo to, da naši pogovori na skupini so bili, lahko rečem, drugačni od vsakdanjih pogovorov. Dotaknili smo se zanimivih in globokih tem, tudi osebnoizpovednih, kar je bilo za marsikoga pomembno, da smo lahko spregovorili o našem življenju in težavah. Ugotovil sem, da odkrit pogovor o takih temah lahko pripomore k boljšemu počutju posameznika in ta se zave, da ni sam s svojimi težavami, da si lahko v našem društvu med seboj pomagamo, kar je tudi namen društva ŠENT ter ostalih podobnih organizacij. Minilo je približno šest let odkar sem začel s prostovoljnim delom in ta skupina mi pomeni veliko, ampak ne samo meni. Vsa ta leta je nekaj istih udeležencev, skupaj smo zrasli, združuje nas veselje do pisanja, tako da upam, da bomo še dolgo tako ustvarjali.

Peter Šuler, prostovoljec

Prostovoljka sem postala, ker rada ljudem pomagam. Zanima me psihologija, delo v skupini in nove izkušnje. Prostovoljstvo me izpopolnjuje, saj se vedno učim novih stvari. Pomagam uporabnikom programa in se na ta način boljše počutim. Na ŠENT prihajam enkrat tedensko in vodim delavnico fraktalnega risanja. Z uporabniki se tudi družim in pogovarjam. Prostovoljsko vlogo opravljam že eno leto, pomeni mi lepo izkušnjo in veliko pridobivanje novega znanja. ŠENT mi ponuja novo okolje, aktivnosti in možnost za opravljanje prostovoljskega dela (socialni stiki, kreativnost, interaktivnost, učenje). Aktivna sem tudi na dogodkih kot je svetovni dan duševnega zdravja. Udeležim se tudi kuharske delavnice, organizirane s strani Centra aktivnosti za starejše na Bonifiki, sprehodov na plažo...

Andreja Mitrovič, prostovoljka



šentprima

Šentprima obeležila 20 let delovanja: dve desetletji podpore, vključevanja in razvoja.

V juniju smo praznovali svojo 20. obletnico delovanja. Dogodek je bil posvečen ključnim mejnikom v razvoju organizacije ter zgodbam uporabnikov, prostovoljcev, sodelavcev, partnerjev in vseh podpornikov, ki so s svojo predanostjo prispevali k soustvarjanju podpornega okolja za ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Dogodek je bil priložnost za pogled nazaj na prehojeno pot in hkrati usmeritev v prihodnost, kjer bodo izzivi vključevanja na trg dela in opolnomočenja oseb s težavami v duševnem zdravju ter drugih ranljivih skupin ostajali v središču našega poslanstva.

V okviru slovesnosti smo posebej izpostavili tudi pomen projekta Prostovoljstvo v duševnem zdravju, kjer s pomočjo prostovoljcev razvijamo podpirne mreže za osebe s težavami v duševnem zdravju in prispevamo k ozaveščanju o pomenu odprte, vključujoče in razumevalne družbe. Prav prostovoljci so s svojo srčnostjo, predanostjo in empatijo pomemben člen, ki soustvarja varno okolje za osebno rast uporabnikov in spodbuja destigmatizacijo duševnih stisk.

Projekt prinaša priložnost za razvoj in krepitev kakovostnega, organiziranega in trajnostno naravnane prostovoljstva, s katerim na Šentprimi, ŠENT-u in Premikih, odgovarjamo na potrebe uporabnikov ter hkrati širimo prostor za aktivno vključevanje prostovoljcev v delo na področju duševnega zdravja.

Ob tej pomembni prelomnici se v Šentprimi zahvaljujemo vsem, ki že 20 let s svojim znanjem, podporo in zaupanjem pomagajo soustvarjati okolje priložnosti, razvoja in vključevanja.

Ekipa Šentprima



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Mnenja v tem gradivu ne predstavljajo
uradnega stališča Ministrstva za javno upravo.*



Šentprima, 20. obletnica.

DVA POGLEDA, ENA POT

“

»Uporabniki in mentorji niso zgolj posamezniki na različnih straneh pomoči – so sopotniki v procesu okrevanja, razumevanja in rasti. V tej rubriki se prepletajo osebne zgodbe in strokovni razmisleki, vprašanja in vpogledi, ki skupaj ustvarjajo celovitejšo sliko odnosa, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in človeški bližini.«



Šentprima, 20. obletnica.



Šentprima, 20. obletnica.

HVALEŽNOST

Domen Svit, DC Maribor

Hvaležnost je zame ena pomembnejših vrlin. Še bolj za tistega, ki jo začuti, kakor tistega, ki mu je namenjena. Vedno bolj sem hvaležen za prijateljstva, ki se z vedno več ornamenti tkejo med nami. Zadnji dve leti sem še posebej hvaležen za blagoslov tvorbe in gradnje novih iskrenih in zaupljivih povezanosti, kjer niso pomembni spol, leta, izobrazba ali denar. Rojeva so iz pripravljenosti duše, ki se nikakor ne zateka v varljive vejice, ki ne skriva svoje senčne plati in ne manipulira s svojimi sposobnostmi in vedenjskimi spretnostmi. Svoje kreposti in talente izraža nepreračunljivo, postavi jih v službi krepitve bližine in zaupanja.

Narejeni smo tako kot magneti: nekdo nas privlači in ob njem se počutimo sproščeno in sprejeto, drug pa nam nehote narekuje odmik. Vendar simpatija ne zagotavlja kaj več, kot prvotno, neutemeljeno sprejemanje. Tudi če je obojestranska, tudi če vzbuja privlačnost ali celo očaranost, je lahko le sunek vetra, ki sicer skuštra lase, vendar kmalu odleti dalje.

Zmeraj bolj cenim celovitost, ki omogoča pripravljenost, da odkrito pojasnujemo svoj vidik

nesporazuma, ki se ne vda in odmakne takoj, ko pride do konflikta. Hvaležen sem, ko ugotovim, da nekdo premore potrpežljivost in vztrajnost, ko se lahko zanesem, da najin odnos ni odvisen od začetnega navdušenja ali potešitve nekih pričakovanj, ni navezan na osamljen konkreten namen ali cilj. Nočem biti sredstvo, objekt za potešitev njegovih potreb, lepo je če se izmenjuje spontanost in pripravljenost izražati tankočutno dožemanje utripa prijateljstva. Njegovega srca, kjer z največjo senzibilnostjo pazimo, da ne zadajamo srčnih ran, da so nežne, občutljive vsebine skrbno varovane, kajti na dnu srca so ti biseri. Skozi otroštvo, mladostništvo, ko je iskrenost sama po sebi še živa, smo nujno doživeli srčne rane in je naša ljubezen bila prezrta ali poteptana. Zato postanemo zaprti in pretirano preudarni, tako, da se bližina počasneje odvija, in slej ko prej srečamo na tej poti zid, ki se ga včasih niti sami ne zavedamo. S kirurško natančnostjo in maksimalno empatijo trkajmo na vrata, za katerimi se družita strah in hrepenenje. Če se v tej duševni steni odpre ljubeča vrzel, se strah razblini in hrepenenje udejanji. Temu z vso gotovostjo lahko rečemo sreča.

MOJ VSAK DAN PREŽIVLJAM NA ŠENT-U, KER...

Katjuša, DC Trbovlje

... sem v Dnevnom centru Trbovlje spoznala veliko prijaznih ljudi, s katerimi se rada pogovarjam in me sprejmejo takšno kot sem. Veliko se pogovarjamo o najrazličnejših temah in se smejimo.

Že od malih nog rada rišem na platno. V ŠENT-u sem pripravila razstavo svojih del. Risanje me sprošča in res sem vesela, da imam ta talent. Talent pa lahko delim tudi z zaposlenimi in uporabniki programa DC.

V dnevnem centru poleg preživljanja časa skupaj, zelo rada igram sodoku, različne igre s kartami in si krajšam čas z reševanjem križank.

Moram zapisati, da se na ŠENT-u zelo dobro počutim, ker so ljudje prijazni do mene. Pogovori mi veliko pomenijo in tukaj je varen prostor za to.

Rada imam vse. Rada pridem...

TVOJA SVOBODA SE ZAČNE TAM, KJER SE KONČA SVOBODA DRUGEGA

Lidija Maričič, DC Ljubljana, uredil: Grega Fajdiga

To je tako velika beseda, da je sploh ne moremo razumeti in o njej govoriti. Ko rečem svoboda, vidim galebe na morju in črto, ki ločuje, morje od neba ali pa orla, ki leta nad gorami. Ko gledam naravo, jo lahko občutim kot realizacijo svobode. O njej pišejo umetniki, mi pa jo začutimo, ko nam zmanjka idej za življenje. To je blaženost, ki jo začutimo, ko naredimo veliko delo ali ko je nimamo, ker nas omejuje človeško telo. Biti svoboden ne pomeni, da imamo vse bonitete, ki jih potrebujemo za srečno življenje. To je udobno življenje, zdravje in pa nekaj denarja. Ko tega nimamo, silimo in jokamo, da nas življenje tepe.

Pa vendar je v življenju že tako, da moramo nekaj izgubiti, da znamo ceniti majhne stvari, kot so dobri čokoladni bonboni, cigareta, sprehod po deževnem gozdu ipd. Vendar je čarovnica Usoda, ki nam po kapljicah odmerja srečo, ljubezen in veselje. Če nas usoda tepe, pravimo, da nimamo svobode. Najhujše je, če zbolimo in ne moremo sami kreirati lastne prihodnosti. Nikoli ne bom pozabila, kako veliko mi je pomenil v psihiatrični bolnišnici sprehod v čudovit park v njej in dežne kaplje, ki so brisale moje solze. "Odvzem svobode" in nezmožnost premikanja z lastnimi nogami je huda katastrofa. Ko sem spet shodila, sem zopet videla črto med morjem in nebom. Spet sem bila svobod-

na, spet sem lahko upala in se veselila življenja.

Ptiči, ki so letali po parku, so mi zagotavljali, da na svetu je svoboda. Potem sem se preselila v prijazno bivalno skupnost, kjer so moji prijatelji dokazovali, da jim je mar, da sem še živa. Ob našem življenju nenehno čutim iskrice ljubezni, prijateljstva in miru, ki so podstat svobodnega življenja. Pa nismo vedno sami krivi, da nam svoboda uide skozi majhno luknjico bolezni in nesreče. Katastrofe, ki se nam dogajajo v življenju, pa dokazujejo, da ni nič večno in neumrljivo. Skozi te tegobe se skoplremo z upanjem in vero v svobodo. Kljub temu da je svoboda izmuzljiva gospa, nam vedno znova ponudi paletu rešitev problema. Kljub temu da je na svetu ogromno nerešljivih stvari, nam drobna lučka svobode na koncu tunela migota in nam kaže morebitne rešitve.

Kot orel se dvignemo nad problem in dobimo širši uvid v rešitev težave. Izplača se verjeti in upati, kajti svoboda je tista, ki nam poplača s srečo, mirom in optimizmom za nadaljnje življenje.

Svoboda je tista sila, ki ruši nezaupanje in nam prinese dušni mir. Svoboda nam da tudi moč izbire, razen kadar nam je usojeno drugače. In moramo se naučiti lekcije.

VANDRANJE PO LJUBLJANI

Maruša Binder Lesar, svetovalka III, DC Ljubljana

Z Dnevnim centrom Ljubljana smo v zadnjih 4 letih pod mojim mentorstvom "prevandrali" in predvsem odkrivali skrite kotičke Ljubljane. Od uporabnikov smo mnogokrat slišali, da so spoznali in videli veliko več kot so poznali do sedaj. Naše najbolj priljubljene destinacije so bile v samem središču Ljubljane, po Krajinskem parku Tivoli, ob reki Savi, po Poteh spomina in tovarštva, ob Ljubljani, v muzejih, raznih festivalih, knjižnicah, mestnih trgih in prireditvah ter obiskih ŠENT-ovih stojnic in galerij.



Angleški piknik; Foto: Maruša Binder Lesar.

Običajno ob petkih radovedno raziskujemo dogajanja v samem mestu Ljubljana, a v vročih dneh se preselimo v prijetnejše sence Ljubljanskega Šišenskega hriba, Rožnega vrta, pod hrib Rožnik vse do gostišča Čad. Odpravili smo se po poteh sedmih mostičkov in se hladili ob Tacenskih brzicah. Nekajkrat smo si v DC ustvarili poletno vzdušje in se ob ledeni kavi, sadju in prigrizkih hladili ob najbolj vročinskem valu tega poletja. Za dobro vzdušje in poletne aktivnosti so poskrbeli tudi naši prostovoljci.



Ljubljana; Foto: Maruša Binder Lesar.

USTVARJALNA DELAVNICA S PROSTOVOLJKO NIKE ŠKOFIC

Margerita Humar Peršič, strokovna vodja Mreža Dnevnih centrov, svetovalka I

Dne 14. avgusta smo se iz Dnevnega centra ŠENT Nova Gorica, z jutranjim avtobusom odpravili na izlet v Kal nad Kanalom, k dolgoletni prostovoljki in likovni animatorki Nike Škofič, ki nas je prijazno sprejela in za nas pripravila ustvarjalno delavnico z naslovom "Igra z listjem".

Dan smo začeli s skupnim zajtrkom, nato pa se v objemu narave odpravili nabirat listje – osnovni material za našo delavnico. Pod Niki-nim vodstvom smo ustvarjali unikatna likovna dela, vsak po svoje, navdihnjeni z okoljem in trenutkom. Posebno vzdušje so dodatno obogatili prijetni pogovori, smeh in skupno kosilo, ki je bilo popoln zaključek čudovitega dne. Nike nas je gostoljubno sprejela, z nami delila svoj prostor in energijo ter nam omogočila, da smo se počutili sprejete in spoštovane.

Sedaj, ko se poletje počasi zaključuje je naše uporabnike prostovoljec Matjaž že drugič pospremil do Bohinja, kjer so se tudi kopali. Za zaključek poletja smo imeli "angleški piknik" na novo prepleskanem podestu pred DC Ljubljana. Dopoldan smo preživeli še en lep poletni dan. Skupaj smo izdelali jesensko drevo iz koškov naših lepih spominov na letošnje poletje. Družili smo se ob kavici in prijetni glasbi. Skupaj smo si pripravili dobre sveže poletne solate in se osvežili z lubenico.



Igra z listjem; Foto: Margerita Humar Peršič.

MOBILNI HEROJI NA OBISKU

Tina Leskovec, mentorica, DC Trbovlje

V sredo, 19. junija, je v prostorih Dnevnega centra ŠENT Trbovlje potekal izobraževalni dogodek, namenjen približevanju uporabe mobilne tehnologije tistim, ki z njo še nimajo veliko izkušenj.

Cilj dogodka je bil preprost: pokazati, da so pametni telefoni, tablice in osnovne digitalne storitve koristne in uporabniku prijazne. Uporabniki so se učili osnov, kot so pravilno polnjenje baterije, uporaba e-pošte in osnovna orientacija po spletu. Dotaknili smo se tudi tematike varne rabe naprav in spleta.

Program je bil prilagojen potrebam udeležencev z jasnimi razlagami in veliko praktičnimi primeri. Pomemben del dogodka je bila tudi odprta komunikacija: vprašanja so bila dobrodošla, vzdušje pa sproščeno in spodbudno.

Izobraževanje sta vodila strokovna sodelavca iz Ljudske univerze Velenje, ki sta s svojim pristopom poskrbela, da so se udeleženci počutili slišane, razumljene in opolnomočene.

Dogodek je potekal v okviru projekta Mobilni heroji, ki poteka v sodelovanju z Zasavsko ljudsko univerzo in Ljudsko univerzo Velenje. Projekt je usmerjen v večjo digitalno vključenost vseh generacij, zlasti starejših, ki se pogosto znajdejo pred tehnološkimi izzivi.

Udeleženci so dogodek sprejeli z navdušenjem in aktivno sodelovali pri dejavnostih. Pridobljeno znanje jim bo v pomoč pri vsakdanji rabi mobilne tehnologije, hkrati pa krepi njihovo samozavest in občutek samostojnosti. S takšnimi dogodki se gradi most med generacijami in omogoča vključevanje vseh v sodobno digitalno družbo.



Mobilni heroji; Foto: Rebeka Novak.

MOJ BOJ Z DRŽAVNO BIROKRACIJO

Jure Januš, DC Maribor

V pričujočem članku bi rad opozoril na nečlovečnost slovenske socialne zakonodaje, številnih nejasnostih in podobnih zgodbicah v zvezi s CSD-jem.

Prejšnje leto sem na pobudo svojega psihiatra prekinil dvopredmetni študij zgodovine in filozofije na mariborski Filozofski fakulteti. Moja osnovna bolezen (shizoafektivna motnja mešanega tipa) se je namreč slabšala iz leta v leto, vse od leta 2021, ko sem doživel zares hudo manično epizodo. Drugi letnik sem ponavljal ter večino ma delal od doma, leta 2023 se kljub depoju in rednem jemanju zdravil po enem mesecu šolanja (kot tretji letnik dodiplomskega študija), zopet zapadel sicer v blažjo hipomanijo, kar se je odrazilo v dvajsetdnevni hospitalizaciji, in še dveh mesecih in pol privzdignjenosti in nerealnih idej (v bolnici bi moral ostati bistveno dlje!).

Januarja 2024 sem si poiskal delo preko Študentskega servisa, šlo je za nekajdnevno selitev pohištva. Delo je bilo naporno, poleg tega pa sem imel močna zdravila in povečano telesno težo. Zdržal sem šest dni, nato sem si zaradi hude utrujenosti poleg kave pomagal še z Red Bull-om, nakar so se mi začele tresti roke. Moral sem odnehati, in ker so moje ideje, da bi inštruiral matematiko, prenehale, sem razmišljal o nadaljevanju študija. Začel sem torej delati na zamujenih predmetih, a sem zapadel v dve mešani epizodi bolezni, zato mi je moj psihiater (lahko rečem pravilno!) svetoval rehabilitacijo na Soči. V začetku septembra sem se izpisal iz faksa, se prijavil na Zavod za zaposlovanje in na CSD-ju vložil vlogo za socialno podporo, varstveni dodatek in oba prispevka za zdravstveno zavarovanje. CSD mi je vse navedeno zavrnil. Na bančnem računu sem skozi celotno moje življenje privarčeval okoli 17.000 evrov, kar je šlo državnim birokratom seveda v nos. Kljub dokazu, da sem (uradno) denar podaril očetu za prekrivanje strehe, so mi vse prošnje še enkrat odbili. Z očetom sva se nato pritožila na pristojno ministrstvo, in si mukoma priborila ugodnost kritja obeh zavarovanj. Socialne podpore pa mi kljub tej in še naslednjim prošnjam niso odobrili.

Sedaj pa pogledjmo, kje se skriva absurd.

Očetu sem uradno podaril denar za prekrivanje strehe in CSD mi je zaradi tega očital krivdo, saj bi moral denar porabiti zase. Tu si bom dovolil kratko zastranitev. Rečeno laično, država nagraduje tiste, ki trošijo in zabijejo vse, kar imajo, tiste pa, ki varčujemo, sili jo, da porabimo ves denar, da nam potem izplačajo miloščino, ki se imenuje socialna podpora, in ki komaj zadošča (ali pa še to ne!) za preživetje.

Dalje: ker sem zagrešil prekršek, me država kaznuje. Še sreča, da imam sorodnike, ki me vzdržujejo in da imamo v lasti nepremičnino (hišo). V nasprotnem primeru bi se znašel na ulici. In če pomislimo logično: mar ni streha nujen strošek? Razen tega sem psihični bolnik z resnimi zdravstvenimi težavami. Bil sem že na Soči in ocenili so me za nesposobnega za delo. Sedaj čakam še na komisijo na Zavodu za zaposlovanje. Če bi se mi to zgodilo kot zdravi osebi, ne bi pomišljal in bi se namesto "prepiranja" z državnimi birokrati poiskal delo, magari kar najnižje plačano. Tako pa si zamislite, da enkrat mesečno dobivam maksimalni odmerek depoja na psihiatriji, zraven pa imam še redno osem ali devet tablet, dalje, da sem lahko srečen, če sem dva do tri tedne brez čustvenih težav (hipomanija, depresija, tesnoba, de-realizacija, depersonalizacija, psihoza) ali nisem utrujen (to se mi dogaja celo sedaj, ko nimam šolskih ali službenih obveznosti, v tem času sem bil že dvakrat hospitaliziran, in večkrat na robu tega, da bi bil!). Za mano je v zadnjih sedmih letih dvanajst hospitalizacij, torej povprečno dve na leto!

Mislím, da bi morali hudi bolniki prejemati ustrezno socialno podporo. Za državo 6000 evrov letno ni veliko, a za nas pomeni razliko med preživetjem in obupom. Žal pa zakoni pogosto prezrejo ljudi, kot sem jaz. Medtem, ko nekateri zdravi ljudje raje izgubljajo čas z računalniškimi igrami ali na družbenih omrežjih, hudi bolniki ostajamo prepuščeni sami sebi. Če ne bi imel zaledja, bi po šestintridesetih mesecih brez dohodka pristal na ulici. Ni kriv CSD – krivi so državni zakoni. Čeprav sem vesel, da živimo v sorazmerno urejeni državi, me nekatere krivice, ki se dogajajo, izjemno žalostijo.

STROKOVNA EKSURZIJA: Primeri dobre prakse na področju duševnega zdravja in zmanjševanja škode zaradi drog

Margerita Humar Peršič, strokovna vodja Mreža Dnevni center, svetovalka I

V sredo, 14. maja 2025, smo izvedli strokovno ekskurzijo, namenjeno spoznavanju inovativnih pristopov na področju duševnega zdravja ter programov zmanjševanja škode zaradi uporabe drog. Udeleženci ekskurzije iz programa Mreža Dnevnih centrov za ljudi s težavami v duševnem zdravju, Pisarne za socialno zagovornišvo ter Projekta Prostovoljstvo v duševnem zdravju, smo se dopoldne zbrali na dogovorjeni lokaciji v Šempetru pri Gorici, od koder smo se odpravili peš na ogled čezmejnih in lokalnih praks, ki pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Prvi postanek je bil v Parku Basaglia v italijanski Gorici, kjer smo si ogledali Center za duševno zdravje. Ta center deluje na mestu nekdanje psihiatrične bolnišnice, kjer je v 60. letih prejšnjega stoletja psihiater Franco Basaglia začel s prelomno reformo – postopno odpravo institucionalne psihiatrije ter uveljavljanje skupnostne obravnave oseb s težavami v duševnem zdravju. Ob predstavitvi centra smo prisluhnili tudi pričevanju svojca osebe z izkušnjo težav v duševnem zdravju. Poudaril je izjemen pomen mreže služb, ki so v skupnosti stalno prisotne in odzivne – ne le za osebo z izkušnjo duševne bolezni, temveč tudi za svojce. Po njegovih besedah je prav dosledno, medsebojno povezano in spoštljivo delovanje različnih služb ključno pri uspešni integraciji posameznika v vsakdanje življenje in širšo družbo. Izpostavil je tudi pomen odprtega odnosa, človečnosti in partnerskega sodelovanja med strokovnjaki in družinami.



Park Basaglia; Foto: Nina Brodnik.



Foto: Nina Brodnik.

Nato smo obiskali ŠENT na Sedejevi ulici 9 v Novi Gorici, kjer smo se seznanili z delovanjem programov zmanjševanja škode zaradi uporabe prepovedanih drog. Gre za nizkopražne programe, ki vključujejo Dnevni center, Terensko delo in novost – prvo Varno sobo za uživanje drog v Sloveniji. S predstavitvijo dela in pristopov so nam sodelavci ŠENT-a približali realne izzive in potrebe uporabnikov ter pomen dostopnosti, varnosti in humanega pristopa pri delu z njimi.

Zadnji postanek je bil v Skupnostnem centru v Novi Gorici na Bidovčevi ulici 4. Center je nastal kot rezultat čezmejnega projekta Salute – Zdravstvo v okviru EZTS GO. V njem delujejo številne organizacije: Dnevni center za ljudi s težavami v duševnem zdravju (ŠENT), Center za duševno zdravje ZD Nova Gorica, Stanovanjska skupina Ozara, Zavetišče za brezdomce ŠENT ter Dnevni center za brezdomce Društva prostovoljcev VZD. Skupna lokacija različnih storitev omogoča celostno in učinkovito podporo uporabnikom. Ogled smo zaključili s prijetnim druženjem in pogostitvijo.

Ekskurzija je ponudila dragocen vpogled v primere dobre prakse tako v Sloveniji kot čez mejo. Poudarki so bili na vključujočem, humanem in strokovno utemeljenem pristopu pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju ter uporabniki drog. Izmenjava izkušenj in pogled v delovanje različnih programov so bili navdihujoči in koristni za nadaljnje delo.

23. vseslovenski festival nevladnih organizacij – LUPA 2025

Nina Brodnik, mentorica prostovoljstva v projektu Prostovoljstvo v duševnem zdravju

V središču Ljubljane se je letos odvil že 23. festival nevladnih organizacij LUPA 2025, ki je že tradicionalno največji dogodek namenjen predstavitvi delovanja nevladnega sektorja v Sloveniji. Prešernov trg so napolnile stojnice več kot sto nevladnih organizacij iz cele države, ki s svojo energijo, ustvarjalnostjo, predanostjo, predvsem pa z znanjem polnijo lokalne skupnosti.

Obiskovalci so lahko na enem mestu spoznali široko paleto dejavnosti- od humanitarnih, socialnih in zdravstvenih organizacij pa vse do kulturnih, športnih, okoljskih in izobraževalnih pobud. Festival je priložnost, da ljudje iz prve roke izvejo kaj vse nevladniki počno, kje lahko poiščejo pomoč ali kako se lahko sami vključijo kot prostovoljci.

Na festivalu smo se predstavili tudi zaposleni na ŠENT-u, v projektu Prostovoljstvo v

duševnem zdravju, Šentprimi in Premikih in svoje poslanstvo ter programe približali mimoidočim. Odgovarjali smo na zanimiva vprašanja, podajali informacije in ustvarili prijetno vzdušje. Informirali smo tudi potencialne prostovoljce, kateri so se ustavljali pri naši stojnici. Na ogled smo postavili izdelke, ki nastajajo v kreativnih delavnicah, obiskovalce festivala pa smo interaktivno nagovorili z našo aktivnostjo- Drevo pozitivnih besed. Veselilo nas je, da je z vsako pretečeno uro festivala, dobival čedalje več »listov« oz. kartončkov z besedami.

Festival je priložnost za predstavitev, mreženje, povezovanje in oblikovanje novih sodelovanj med organizacijami. Vsako leto se dokaže, da nevladne organizacije niso le potrebne, ampak so srce vseh lokalnih skupnosti.



Festival Lupa; Foto: Nina Brodnik.

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.*



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Mnenja v tem gradivu ne predstavljajo
uradnega stališča Ministrstva za javno upravo.*

MAMA

Simon Šlibar, SV Radovljica

*Mamina družba mi
danes ni ustrezala,
skuhala mi je kosilo,
pa sem vse pojedel.*

*Ne vem zakaj mi je težila.
Saj jo razumem, je le moja mama.*

*Ker ji ne morem pomagat,
pišem to pesem.*

*Ni me nič naučila,
ni prava mama.
Taka, kot jo jaz hočem.
Hitro se razburi,
mora biti vse po njeno.*

*Ficko, ficko, ko pride k
meni me zmeraj pozdravi,
je dober in priden kuža.*

*Jé zmeraj klobase
in zato tudi to prosi,
lšče punce tako kot jaz.*

*Ker sva že toliko stara.
Preden ga jaz ulovim,
mi zmeraj uide.*

*Spoznala sva se pri Marenki.
Takrat sem ga imenoval
direktor zdravstvenega doma.
Tako pameten je, si to zasluži.*

*Moje stanovanje,
obnovil ga je lepo Matija.
Sem delal tudi jaz,
vsi smo fejest garali.
Matija se je zelo potrudil
in tudi jaz.*

*Uspešen bom, ZPIS
dal pozitivno mnenje.
Moram še dva meseca čakati.
Sem zelo trpel, pet mesecev
sem čakal pri družinskem prijatelju.*



PLANET

Slavko Trebše – TARAS, DC Nova Gorica



*Dovolj mi je
potikanja po Zemlji,
je rekel planet.*

*Odšel bom na svojo zvezdo,
ki sem jo videl v sanjah ob rojstvu
in jo zagledal včeraj na obzorju.*

*Pognal se je z Zemlje
naslednjo noč z zvezdo
v sebi na poti k njej,
ki je toplo in svetlo
žarela v temi na obzorju.*

*Po dolgi poti skozi noč
se je svoje zvezde dotaknil
in se prebudil v temi.*



Luči so dobile svoj lesk

Nika Ban, DC Ljubljana



*Luči so dobile svoj lesk,
kadar si prihajal.*

*Ceste so zasijale s
svojimi lužami.*

*Kostanji so se potopili v
tihoto jesenskih vetrov.*

Tišina je zakraljevala v noč.

*Ni bilo slišati tvojih stopinj,
čutilo jih je srce.*

*Veter je utihnil med zidovi ulic.
Zvonec pa je pozvonil.*

*Ali boš kdaj vedel,
kako je odzvanjala trdota
tvojega poljuba.*





Prostovoljstvo
v duševnem zdravju



šentprima



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

*Mnenja v tem gradivu ne predstavljajo uradnega stališča Ministrstva
za javno upravo.**

Prispevajte 1% za duševno zdravje Slovencev!

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

