

Glasilno društva ŠENT -  
Slovenskega združenja za duševno zdravje  
ŠTEVILKA 2 / LETO 2022, LETNIK VI: STRAH

DUŠEVNO ZDRAVJE  
V SKUPNOSTI



## UVODNIK

**Lidija Maričič, DC Kočevje**

Bila sta Co in Vid.

Ljubila sta se in vse sta počela skupaj. Ljubila sta vlago in zatohlost. Najrajši sta igrala gunitvist na oblakih toplogrednih plinov - samo da je bilo umazano pa sta bila srečna. Ljudje so se jima zdeli hecni s svojo grabežljivostjo.

Pravi fosili. Kar naprej so hiteli in niso imeli časa za ljubezen po kateri so hrepeneli.

In nekega dneva sta se Co in Vid odločila, da bosta imela otroke.

Šla sta na Kitajsko, ker tam baje delajo najlepše viruse. Naredili so jima prekrasen virus.

Poimenovala sta ga Covid.

Toda ti milenijski otroci imajo vedno kakšno napako. Ko je Covid kihnil se je rodilo še tisoče majhnih virusov, ki so lahko preživeli edino v človeških dihalih, kar pa ni bilo nič prijetno za ljudi.

In ko jih je Covid napadel, so ljudje svojega sovražnika prenašali dalje, začaran krog je napadel celo zemljo.

Ubogi ljudje so začenjali umirati in zbolevati.

Kar pa je mogoče najtragičnejše, da so se ljudje razdelili - eni trdijo, da je ta bolezen gripa, drugi ver-

jamejo, da je to covid bolezen.

Nujno se je potrebno upreti. Vsi naj bi po svojih močeh prispevali, da ne bi ogrožali drugih.

Peščica ljudi si je mela roke, končno bomo mi gospodar zemlje, druga pa sej je uprla covidu.

Je pa še tretja skupina ljudi. To so farmacevti. To so ljudje, ki so izdelali umetni virus, ki baje uniči Covid. In fino zaslužili.

Vendar je morda cepivo edini izhod. Z odejo se ne moremo pokriti po glavi in biti prepričani da tega ni.

In kot je pri ljudeh navada se vse vrti okoli denarja. Revni bodo izgubili svobodo, ker jim bodo bogati mastno zaračunali za pomoč, ki jo tako velikodušno ponujajo.

In ko pogledamo v svet je pred cesto znak slepa ulica.

Ko dvignem pokrovko talilnega lonca sveta vidim ljudi z maskami in ozirajoče čez ramo, kdaj jih bo kaj hudega doletelo.

Co in Vid ne morata disciplinirati svojih otrok. Duh virusa jima je ušel iz svetilke.

Eno pa zagotovo vem, da bo svet po koncu covidu drugačen. Kakšen pa, bo odvisno od nas.

Srčno upam da to ne bo novi svetovni red elit, ampak da bo zmigalo srce in razum človeštva.

## DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Izdajatelj:

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Uredništvo:

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Belokranjska ulica 2, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 230 78 30; faks (01) 230 78 38

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

Urednik: Željko Zule

Grafično oblikovanje: Željko Zule

Fotografija na naslovnici: Mateja Rodman Šest, javna delavka v Šentgor Radovljica

ISSN številka: ISSN 2738-3393

Publikacija je dostopna na: [https://www.sent.si/index.php?m\\_id=glasilo](https://www.sent.si/index.php?m_id=glasilo)

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



PROGRAM SOFINANCIRA FIHO –  
FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN  
HUMANITARNIH ORGANIZACIJ

STALIŠČA ŠENTA NE ODRAŽAJO STALIŠČA FIHO

## KAZALO

<b>Margerita Humar:</b> Intervju z dr. Nevenko Podgornik Pulec: Kako se v tem času pomiriti?	4
<b>ŠENT, izjava za javnost:</b> Predsednik državnega zbora Igor Zorčič sprejel delegacijo Šenta	5
<b>Barbara Dolničar Teul:</b> Pravica oseb s težavami v duševnem zdravju do osebne asistenc	7
<b>Rebeka Novak:</b> Izmenjava prostovoljcev in Zoom srečanja	8
<b>Barbara Dolničar Teul:</b> Obvladovanje psihotične krize v domačem okolju z uporabo alternativnih strategij	9
<b>Margerita Humar:</b> Dnevni center Nova Gorica prejel dve občinski priznanji	10
<b>Margerita Humar, Edinca Kovač Cvetko:</b> Obisk NIJZ – Program MIRA	11
<b>Monika Potočnik:</b> Šentgorski strah	14
<b>M.V.:</b> Strah	14
<b>Slavko Trebše-Taras:</b> O strahu in poteh	15
<b>Nataša Flis:</b> Moramo nadzorovati strah, strah ne sme nadzorovati nas	16
<b>Nataša Možina:</b> Moj strah	16
<b>Jože Likar:</b> Strahovi	16
<b>Lea Lavrenčič:</b> Soočanje z lastnim strahom	17
<b>Poezija</b>	18
<b>Lidija Maričič:</b> Strah	19
<b>Gregor, Marko:</b> Soočanje s strahovi v času pandemije	20
<b>Irena Klun:</b> Program socialne vključenosti v Šent'ku Kranj	22
<b>Martin Godina:</b> Karso d.o.o – PE Pivka	23
<b>Megan Zajec:</b> Soočanje z valovi in ohranjanje ravnotežja	23
<b>Špela Podobnik:</b> Vpeljava socialnega podjetništva na kmetijo	24
<b>Špela Podobnik:</b> Obeležitev dneva duševnega zdravja v dnevnem centru Škofja Loka	25
<b>Monika Cerar Horvat:</b> Program odprte stanovanjske skupine s podporo v domačem okolju	26
<b>Rebeka Naomi:</b> Dan duševnega zdravja v Postojni	27
<b>Margerita Humar:</b> Projekt krožne ustvarjalnice	28
<b>Javni delavec:</b> Šentmarovci se veselimo novih prostorov	28
<b>Tina Nanut:</b> Pohod po Parenzani	29
<b>Tadeja Kapun:</b> Pohod ob svetovnem dnevu duševnega zdravja	29
<b>Borko Lopatec Prem:</b> Pot pod noge	30
<b>Slavko Trebše-Taras:</b> Delam jih iz ljubezni – babuške!	31
<b>Vida Majcen:</b> Rada sem na Šentu	32
<b>Alenka Osrajnik:</b> Moj hobi – pletenje	32
<b>Ali ste vedeli?</b>	33
<b>Monika Cerar Horvat:</b> Namig za branje	35
<b>Poezija</b>	36
<b>Dorotea Žigon:</b> Vsi smo enaki. Mar res?	37

## INTERVJU Z DR. NEVENKO PODGORNİK PULEC: KAKO SE V TEM ČASU POMIRITI?

*Margherita Humar, svetovalka v DC Nova Gorica*

Življenje v času epidemije Covida-19 se je obrnilo na glavo. Zgodilo se je nepričakovano, nismo bili pripravljeni in niti ne vemo, kdaj in kako se bo končalo.

Nekateri stanje primerjajo s časom vojne za osamosvojitve Slovenije, zato naraščajo občutki strahu, tesnobe in negotovosti. Kako ravnati z občutki, ki so se prebudili v nas ter kako se pomiriti, smo spregovorili z **dr. Nevenko Podgornik Pulec**.

Dr. Nevenka Podgornik Pulec je po izobrazbi antropologinja, sociologinja in psihoterapevtka.

Že vrsto let svetuje na področju medosebnih odnosov, duševnega zdravja, vzgoje in težav v odrasčanju. Je raziskovalka na fakulteti, supervizorka, piše knjige in članke.



Dr. Nevenka Podgornik Pulec

### **Ali so potrebe po psihoterapevtskih storitvah narasle v tem času?**

Nedvomno, potrebe po pomoči so narasle, stisk je občutno več, zlasti pri otrocih in mladostnikih, pa tudi odraslih, ne glede na spol. Epidemija je razkrila in poglobila že obstoječe težave, nastale pa so tudi nove, povezane neposredno z izgubo občutka varnosti in gotovosti v tej situaciji, izrazile pa so se tudi posredno v različnih oblikah duševnih stisk.

### **S katerimi najpogostejšimi občutki ali stanji se spopadajo vaši klienti v času pandemije?**

Na začetku se je zlasti izrazil strah – zase in za bližnje, da bi se okužili in imeli težave z zdravjem, kar se je stopnjevalo vse do strahu pred izgubo življenja. Izrazil se je tudi strah, da bi drugega okužili in bi prišlo do posledic. Povečala se je negotovost glede dela, socialne varnosti, prihodnosti. Z omejevanjem stikov in dejavnosti so se zmanjšale možnosti, da bi težili tudi psihične potrebe zadovoljujoče, zato je frustracija še močnejša, stiske pa se v največji meri izražajo s tesnobnostjo, ki se nemalokrat stopnjuje tudi do paničnih napadov, okrepli so se vsiljive misli in prisilna vedenja ter samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih. Pogosti so občutki utrujenosti, utesnenosti, brezvoljnosti, nemoči in večje osamljenosti.

### **Kako je pa s posamezniki, ki so se že prej spoprijemali z anksioznimi motnjami. Ali po vašem mnenju lahko v prihodnosti pričakujemo porast tako duševnih motenj kot tudi psihosomatskih telesnih težav in bolezni?**

Glede na to, da situacija traja dlje časa, sicer v valovanju, kar je določeno olajšanje, ampak kljub temu, in glede na to, da je posegla v naše temeljne potrebe, eksistencialne in psihične, in ima razsežnosti na ravni posameznika, skupnosti in širše družbe, na površje so prišli pogledi in ravnanja, ki so zamajali etične vrednote in moralna načela, načeto je zaupanje v soljudi, izgublja se ontološko varnost ... Ja, pričakovati je, da bomo pričala porastu duševnih stisk, ki se bodo odražala v raznolikih oblikah.

### **Ali spremljanje vseh informacij lahko vodi v še večji strah ali paniko? Kako ohraniti pravo mero?**

Če presodimo, da se ob tem počutimo slabše, potem to gotovo ni dobra izbira in jo velja omejiti na najnujnejše spremljanje informacij, ki jih potrebujemo oziroma so nam v pomoč v tej situaciji, z njimi dobimo občutek nadzora, sicer pa preostali čas raje namenimo tistim aktivnostim, ki učinkoviteje prispevajo k temu, da se počutimo dobro. Vedno je dobro informacije tudi kritično presojeti, preveriti in se izogniti katastrofičnim zaznavam ter poskušati, ne glede na vse, ohraniti optimizem in upanje.

### **Kako lahko človeku, ki ga je strah, pomagamo?**

V tej situaciji je gotovo dobro, da si med seboj izkazujemo čim več razumevanja, solidarnosti in empatije, se povezujemo na načine, ki so na voljo in tudi sicer poskušamo znotraj dane situacije zadržati vpliv tam, kjer je to mogoče in je odvisno od nas, zlasti glede vsakdanjih izbir, možnosti, da dosežemo zadovoljstvo vsaj do neke mere in na ta način zmanjšujemo oziroma odpravljamo frustracije. Morda je ta situacija lahko tudi priložnost – za delo na sebi, spremembe na bolje, nove aktivnosti, boljše odnose ... vse kar nam lahko prinese nova zadovoljstva. Obenem poskušamo slabo počutje izboljšati tudi s spreminjanjem pogleda na situacijo, na način, ki nam omogoča, da si povrnemo oziroma ohranjamo notranji mir, ravnovesje in nadzor nad življenjem. Pri tem je pomembno imeti v vidu tudi to, da se bo situacija končala in bomo ponovno zaživel bolj sproščeno in polno.

## PREDSEDNIK DRŽAVNEGA ZBORA IGOR ZORČIČ SPREJEL DELEGACIJO ŠENTA *ŠENT, izjava za javnost*



*Mag. Edina Kovač Cvetko, Borko Lopatec Prem, dr. Vesna Švab in Igor Zorčič (Foto: Državni zbor/Matej Grah)*

Delegacija ŠENTA, predsednica prof. dr. Vesna Švab, strokovna delavka in vodja stanovanjske skupine za mlade v Novi Gorici mag. Edina Kovač Cvetko ter stanovalec stanovanjske skupine za mlade Borko Lopatec Prem so se v torek, 12.10.2021, srečali s predsednikom državnega zbora Igorjem Zorčičem.

Srečanje je potekalo na podlagi povabila predsednika Državnega zbora ob obeležitvi svetovnega dneva duševnega zdravja, ki smo ga praznovali 10. oktobra.

Predsednica ŠENT-a **prof. dr. Vesna Švab** je na začetku poudarila, da so se v času epidemije COVID 19 povečale duševne stiske pri vseh ljudeh, najbolj pa pri posebej ranljivih skupinah, kot so ljudje, ki so ekonomsko prikrajšani in socialno izključeni. Posebej je epidemija prizadela mlade ljudi, ki so težko prenesli bremena izolacij in karanten in negotovo prihodnost. Izpostavila je, da so si mednarodne organizacije edine, da je v tem času potrebno okrepiti službe za duševno zdravje in spodbuditi vse ljudi k strpnosti, medsebojni pomoči in podpori. Enotno je tudi sporočilo o potrebi po skupnostnem, lokalnem, potrebam ljudi prilagojenem pristopu pri obvladovanju življenjskih stisk. Ob teh priporočilih pa je postalo kmalu jasno, da je večina služb za duševno zdravje v času epidemije zapirala svoja vrata. Vendar, kot je posebej poudarila, so socialno varstveni programi delovali praktično neprekinjeno, čeprav s predpisanimi omejitvami.

Članom ŠENT-a in drugih socialnovarstvenih programov so bile ves čas, čeprav pogosto na daljavo, dostopne storitve vrstniške podpore, strokovna pomoč, možnosti za bivanje s podporo, zaposlitveni ter programi socialne vključenosti ter humanitarna pomoč ljudem, ki zaradi epidemioloških razmer in strahu niso uspeli opraviti nakupov, dobiti zdravila in tistim, ki niso imeli varnega prebivališča. Zavzetost in nepretrganost te podpore sta se izkazala za neprecenljiva v mreži služb. Lokalnost in dostopnost socialnovarstvenih programov sta pokazala bistvene prednosti pred institucionalnimi oblikami obravnave, ki so poleg drugega tudi nevarne, kar se tiče možnosti prenosa infekcij, je še dodala.

Ena izmed služb ŠENT-a, ki je namenjena posebej mladim in odgovarja na potrebe ljudi je stanovanjska skupina za mlade v Novi Gorici, ki jo je na srečanju predstavila **mag. Edina Kovač Cvetko**, vodja stanovanjske skupine. Sprva je



poudarila, da je Stanovanjska skupina za mlade v Novi Gorici namenjena mladostnikom s težavami v duševnem zdravju, od 18. do 27. leta, katerim se omogoča varno okolje za njihov razvoj in verjame, da bo taka oblika bivanja preprečila marsikateri morebitni zdrs v brezdomstvo, kar se je pokazalo že ob dosedanjem delu. V pogovoru je še dejala, da so ponosni na prvo obletnico delovanja, v tem času pa se je pokazalo, da so potrebe še veliko večje.

Poudarila je tudi, da je nujno, da se mladim, ki dosežejo napredek, ponudi možnost zaposlitve, tukaj vidi rešitev v okrepitvi invalidskih podjetij ali zaposlitvenih centrov. Za konec je izpostavila, da si želijo zagotovljeno dolgoročno financiranje programa.

Stanovalec **Borko Lopatec Prem** je v pogovoru poudaril, da mu bivanje v stanovanjski skupini veliko pomeni in da brez podpore in te priložnosti ne bi dosegel ravni samostojnosti, kot jo je. Želi si, da mu je ta možnost bivanja tudi bodoče na voljo, da se bo lahko še bolj osamosvojil.

Predsednica ŠENT-a je v nadaljevanju pogovora poudarila, da je nujna podpora pri krepitvi socialnovarstvenih programov, posebej na področjih podpornega bivanja in zaposlovanja in da je potrebno poleg psihiatričnih zdravstvenih služb na primarni ravni zdravstvenega varstva okrepiti tudi rehabilitacijske službe, ki služijo okrevanju ljudi z duševnimi motnjami in jih zagotavljajo socialnovarstveni programi. To je, kot je izpostavila, tudi v skladu z nacionalno strategijo v Nacionalnem načrtu duševnega zdravja. Za reševanje težav v duševnem zdravju je potrebno vplivati tudi na socialne, družinske, ekonomske in sociale razmere. Na področju duševnega zdravja je še posebej pomemben medsektorski pristop.

Ob koncu pogovora je izpostavila, da je potrebno tudi z zdravstvenimi, ne le s socialnimi sredstvi financirati rehabilitacijske storitve, kot so skupnostni in dnevni centri, stanovanjske skupine itd., na osnovni ravni skrbi, tam kjer jih ljudje potrebujejo. Zaključila je z mislijo, da je skupno načrtovanje reform na področju duševnega zdravja prioriteta, da je potrebno premostiti fragmentacijo programov in odgovoriti na kompleksne- socialne in zdravstvene potrebe ranljivih skupin.

Predsedniku državnega sveta se iskreno zahvaljujemo za sprejem in izkazano podporo našemu delu.



Foto: Državni zbor/ Matej Grah

## PRAVICA OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU DO OSEBNE ASISTENCE

*Barbara Dolničar Teul, strokovna delavka za destigmatizacijo*

**Osebe s težavami v duševnem zdravju, ki so do sedaj želele pridobiti osebnega asistenta, so bile s strani komisij za ocenjevanje upravičenosti do osebnega asistenta zavrnjene. Orodja za ocenjevanje njihove upravičenosti do osebne asistencije so namreč neprimerna.**

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje in Komisija Državnega sveta za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide sta v ponedeljek 21. junija 2021 v državnem svetu pripravila posvet z naslovom:

### **PRAVICA OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU DO OSEBNE ASISTENCE.**

Posvet je bil organiziran na pobudo društva ŠENT, saj pri svojem delu opažamo potrebo oseb z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju po osebni asistenci.

Na posvetu so sodelovali državni svetnik **Danijel Kastelic**, predsednica ŠENT-a, **prof. dr. Vesna Švab**, **Andreja Štepec**, predsednica Sveta uporabnikov ŠENT-a, **mag. Edo Belak**, predsednik Foruma svojcev Slovenije, **Tanja Dular**, sekretarka na Direktoratu za invalide, MDDSZ, ter **mag. Barbara Kobal Tomc**, direktorica Inštituta RS za socialno varstvo. Na koncu se nam je na kratko pridružil tudi predsednik državnega sveta **Alojz Kovšca**.



*Danijel Kastelic (Foto: Milan Skledar)*

Na posvetu so bili vsi enotni, da je zakon v sami osnovi dobro zastavljen, treba pa je bolj natančno opredeliti kaj so težave v duševnem zdravju. V fazi ocenjevanja upravičenosti posameznika do te pravice je potrebno bolj upoštevati specifične potrebe, ki jih imajo osebe s težavami v duševnem zdravju. Te namreč potrebujejo njim prilagojeno pomoč, zlasti pri vključevanju v družbo, saj je za prenekatero življenje vezano le na njihovo prebivališče in komunikacijo z njihovimi svojci (če jih imajo), medtem ko marsikatero področje življenja zanje brez ustrezne podpore ostaja nedosegljivo (nujni opraski, kulturno in športno udejstvovanje, urejanje pravnih in zdravstvenih zadev itd.). Posledično bi bilo treba zagotoviti tudi ustrezna usposabljanja izvajalcev osebne asistencije za osebe s težavami v duševnem zdravju, saj so njihove potrebe, v primerjavi z npr. gibalno ovirani mi osebami, drugačne. V razpravi je

bilo posebej opozorjeno na to, da je zakonski pogoj iz 6. člena Zakona o osebni asistenci za osebe s težavami v duševnem zdravju manj primeren, saj upravičenost do pomoči veže na potrebo po pomoči najmanj 30 ur tedensko. Potrebe oseb s težavami v duševnem zdravju namreč z vidika potrebnih ur pomoči nihajo bolj izrazito kot potrebe oseb z drugimi vrstami oviranosti.



*Andreja Štepec (Foto: Milan Skledar)*

Na posvetu je bil izpostavljen tudi težak položaj svojcev, ki se vsakodnevno soočajo s številnimi izzivi pri pomoči in oskrbi bližnjih s težavami v duševnem zdravju. Skrb, da bodo njihovi otroci ali starši s težavami v duševnem zdravju v primeru njihove smrti ostali brez pomoči, je namreč za starše ali otroke veliko breme. Pri tem zagotovo potrebujejo tako strokovno kot moralno oporo.



*Prof. dr. Vesna Švab (Foto: Milan Skledar)*

Dogodek je bilo zaradi razmer povezanih s COVID-19 možno spremljati na daljavo preko komunikacijskih kanalov državnega sveta in se ga je udeležilo okrog 40 udeležencev, za omejeno število, poleg govorcev, pa je bila omogočena udeležba v živo.





(Foto: Milan Skledar)


 REPUBLIKA SLOVENIJA  
 DRŽAVNI SVET

Komisija za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide

## IZMENJAVA PROSTOVOLJCEV IN ZOOM SREČANJA

*Rebeka Novak, svetovalka I DC Trbovlje*

V ŠENT Trbovlje smo v letu 2021 aktivno sodelovali pri projektu KO-PROSTO: S krepitvijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo.

Dva naša prostovoljca sta sodelovala v projektni aktivnosti izmenjave prostovoljcev in izvedla delavnici za člane sorodne organizacije Ozara Trbovlje. Prvo delavnico *Simbolni pomen barv* je 12. maja izvedla naša prostovoljka Vanja Prevolnik. Udeleženci so spoznali kaj je barva, kakšen je njen pomen, kaj simbolizira, kako jo povezujemo in uporabljamo. Boris Kačič, prav tako prostovoljec ŠENT Trbovlje je nadaljeval s podobno tematiko in pripravil delavnico *Igranje z barvami*, ki je potekala 10. septembra. Udeleženci so pripravili svoj barvni krog, ki jim je v pomoč pri ustvarjanju.

Naši strokovni delavci kot uporabniki so bili prisotni na predavanjih, ki so bila izvedena v okviru projekta ter tudi redni udeleženci na zoom delavnicah z različnimi temami, ko epidemiološke razmere niso dopuščale izvedb v živo.





## OBVLADOVANJE PSIHOTIČNE KRIZE V DOMAČEM OKOLJU Z UPORABO ALTERNATIVNIH STRATEGIJ

*Barbara Dolničar Teul, strokovna delavka za destigmatizacijo*

V sredo 27. 10. 2021 je v Hiši EU v Ljubljani potekal zaključni dogodek projekta **ZERO COERCION**, ki je del programa Erasmus+.

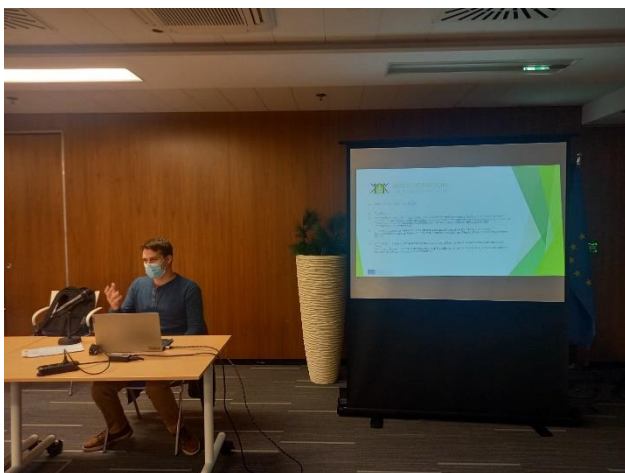
ŠENT je v projektu, ki se je začel leta 2019 sodeloval kot eden od 6 evropskih partnerjev. Cilj projekta je povečanje kompetenc oseb s shizofrenijo, njihovih svojcev, skrbnikov in strokovnjakov za duševno zdravje za reševanje kriz z uporabo strategij, ki so alternativne prisili.

Pri predstavitvi ključnih ugotovitev raziskave, ki je bila izvedena v vseh državah partnericah je **Gregor Cotič**, vodja projekta na ŠENTU, poudaril velik problem zaradi pomanjkljivega zadevanja pravic, predvsem na strani

uporabnikov – oseb s težavami v duševnem zdravju. Člani konzorcija so oblikovali tudi izobraževalni program za osebe s shizofrenijo, svoje in strokovnjake na področju duševnega zdravja, namenjen spodbujanju socialnega vključevanja oseb s shizofrenijo, ki je bil pilotno preizkušen v državah partnericah, v Sloveniji v izvedbi ŠENTA, in bo na voljo tudi v e-obliki.

Dogodka v živo, se je kljub omejitvam vezanim na korona virus, udeležilo več kot 30 predstavnikov organizacij na področju duševnega zdravja v Sloveniji in tujini.

Več o projektu in rezultatih vam je na voljo na spletni strani projekta: <https://zerocoercion.eu/sl/domov/>.



Gregor Cotič, vodja projekta ZERO COERCION



Okrogla miza



Udeleženci zaključnega dogodka projekta ZERO COERCION



**ZERO COERCION**  
IN MENTAL HEALTH



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## DNEVNI CENTER NOVA GORICA PREJEL DVE OBČINSKI PRIZNANJI

*Margerita Humar, svetovalka DC Nova Gorica*

ŠENT, Dnevni center za ljudi s težavami v duševnem zdravju – enota Nova Gorica je za leto 2021 prejel priznanje Občine Šempeter-Vrtojba ter plaketo Mestne občine Nova Gorica ob 20. obletnici delovanja.

Podelitev občinskih nagrad je potekala na slavnostni seji Občinskega sveta v počastitev občinskega praznika.

K uspehu, ki smo ga dosegli v dvajsetih letih delovanja, je poleg uspešne realizacije zastavljenih ciljev in programov psihosocialne rehabilitacije pripomogla tudi participacija oseb s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev pri izvajanju dejavnosti in kreiranju programov in politike ter pomoč prostovoljcev. Z dobrim sodelovanjem z lokalno skupnostjo usklajeno in učinkovito odgovarjamo na potrebe ljudi z dolgotrajnimi stiskami, ki iščejo našo strokovno pomoč in podporo.

Naša prednost je majhnost, dostopnost, prožnost, umeščenost v civilno družbo in lokalno okolje, predvsem pa odprtost za prepoznavanje potreb posameznikov in ranljivih skupin v Goriški regiji.

V lokalno okolje smo prinesli ne le dejavnost, ki jo izvajamo, ampak smo iz nje razvili tudi primer dobre prakse na področju skupnostne obravnave oseb s težavami v duševnem zdravju, ki poteka zunaj psihiatrične bolnišnice. Program za Goriško regijo prinaša pozitivne rezultate, saj omogoča zmanjševanje hospitalizacij, bivanje v svojem domačem okolju, dvig kakovosti življenja, obogatitev in strukturiranje vsakdanjega življenja ter razbremenitev svojcev.

Leta 2012 smo prejeli nagrado za naj NVO 2021 Goriške regije (Fundacija Bit planota), bronasto priznanje za sodelovanje v inovaciji »Zelena socialna aktivacija« (GZS Severno Primorska gospodarska zbornica Nova Gorica). Izvedli smo številne delavnice za mladostnike Duševno zdravje in mladi, projekt Nisem več sam – delam kot prostovoljec, projekt Stopimo skupaj, festival z Igro nad stigmo na Bevkovem trgu, projekt RE-generacija, projekt



*Nagrajenci Mestne občine Nova Gorica  
(Foto: Mateja Pelikan)*



*Foto: Margerita Humar*

projekt socialna aktivacija ranljivih skupin »Pridi, vključi se in naredi«, čezmejno sodelovanje s sorodno organizacijo C.S.M sede di Gorizia in FUSAM v Parcu Basaglia (festivali, pikniki, čezmejni pohodi, mednarodne konference in posveti), vsakoletno čezmejno integracijsko srečanje oseb s posebnimi potrebami Inclusia v Celovcu, sodelovanje v vseslovenski prostovoljski akciji - Dan za spremembe, Mednarodni teden prostovoljstva, projekt Zeli za ljudi, mednarodni projekt EdiCitNet, projekt EZTS- GO (salute-zdravstvo) itd.

S strokovnimi srečanji, izobraževanji ter založniško dejavnostjo si prizadevamo za odpravljanje vseh vrst predsodkov glede duševnih motenj in za odpravo diskriminacije oseb s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev, predvsem pa za strpen, human in na pravicah temelječ odnos do oseb s težavami v duševnem zdravju in do njihovih bližnjih.

Zato smo zelo počaščeni, da sta Mestna občina Nova Gorica in Občina Šempeter - Vrtojba prepoznala naše dobro delo. To pomeni, da gradimo na pravih temeljih, hkrati pa nam prinaša tudi odgovornost in izziv za prihodnje delo.



## OBISK NIJZ – Program MIRA

*Margerita Humar, strokovna delavka DC Nova Gorica*

*Edina Kovač Cvetko, vodja stanovanjske skupine za mlade v Novi Gorici*

V okviru strokovne ekskurzije sodelavcev Programa MIRA so nas obiskali regijski koordinatorji za duševno zdravje z namenom, da se seznanijo s strokovnimi službami in programi s področja skrbi za duševno zdravje na območju NIJZ OE Nova Gorica.

V okviru strokovne ekskurzije sodelavcev Programa MIRA so nas obiskali regijski koordinatorji za duševno zdravje z namenom, da se seznanijo s strokovnimi službami in programi s področja skrbi za duševno zdravje na območju NIJZ OE Nova Gorica.

Med obiskom smo jim razkazali društvene prostore (Dnevni center za ljudi s TDZ ter SS za mlade – Nova Gorica). Izmenjali smo si informacije ter poudarili, da smo v času epidemije delovali boljše kot institucionalne službe, saj smo nemudoma prešli na spletne in telefonske oblike pomoči in dogovarjanja z uporabniki, zagotovili odgovore na osnovne življenjske potrebe in zagotovili tudi neposredne stike, kadar je bilo to potrebno. Vse to je pomembno varovalo duševno zdravje naših uporabnikov.

Izrazili so navdušenje nad Stanovanjsko skupino za mlade osebe s težavami v duševnem zdravju, ter načinom in metodami dela. Ob prvi obletnici delovanja, so trenutne razpoložljive kapacitete že vse zaseden, potrebe pa velike. Vodja stanovanjske skupine Edina Kovač Cvetko je poudarila, da je nujno, da se mladim, ki dosežejo napre-

dek, omogoči možnost prilagojenih zaposlitev. Vlogo NIJZ-ja na tem področju vidi pri tem, da se aktivno vključujejo pri povezovanju invalidskih podjetij in zaposlitvenih centrov z gospodarstvom, pri čemer bi se omogočalo še več podpornih delovnih mest. Če želimo, da ti mladostniki v prihodnje poleg zaposlitve tudi zaživijo samostojno, je potrebno razmišljati tudi o več odprtih stanovanjskih skupinah in dolgoročnemu financiranju programa stanovanjske skupine za mlade

Skupaj smo prišli do zaključka, da je potrebno graditi odpornejši sistem skrbi za duševno zdravje, ter pristopiti tudi h krepitvi pomoči socialnovarstvenih programov, posebej na področjih podpornega bivanja, rehabilitacijskih služb, ki služijo okrevanju ljudi z duševnimi motnjami in zaposlovanja. Strinjali smo se, da je področje skrbi rehabilitacije že več desetletij zanemarjen, zato s trenutno kadrovske zasedbo zelo težko odgovarjamo na povečane potrebe oseb s težavami v duševnem zdravju.

Zahvalili so se nam za naša prizadevanja ter izrazili podporo pri našem delu, ki je tudi v skladu z nacionalno strategijo v Nacionalnem načrtu duševnega zdravja.



Foto: Mojca Slokar





Ogled stanovanjske skupnosti za mlade v Novo Gorici (Foto: Mojca Slokar)



 Govorite o svojih čustvih	 Sprejmite samega sebe	 Vzemite si čas za počitek	 Prehranjujte se zdravo	 Bodite telesno aktivni
<b>10 KORAKOV DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA</b>				
 Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje	 Ohranite stike	 Zaprosite za pomoč	 Skrbite za druge	 Počnite stvari, ki vas veselijo
<small>ŠENT – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE, BELOKRANJSKA ULICA 2, 1000 LJUBLJANA <a href="http://WWW.SENT.SI">WWW.SENT.SI</a>, T: 01 230 78 30</small>				





Andrej Potrata, DC Trbovlje

## ŠENTGORSKI STRAH

### Monika Potočnik, svetovalka I v DC Šentgor Radovljica

**Napoleon Bonaparte se je bal mačk, Sigmund Freud potovanj z vlakom, Alfred Hitchcock pa menda jajc. Johnny Deep se boji klovnov, Nicole Kidman pa metuljev.**

Verjetno ga ni človeka, ki se nečesa ne bi bal. A v življenju se večina spopada bolj z vsakdanjimi strahovi. Strah je nekaj kar nam je vsem skupaj skupno, razlogi zanj pa so tako različni kot smo si različni posamezniki. V Wikipedii piše da je "strah osnovni mehanizem za preživetje, ki se sproži kot odgovor na določene dražljaje, kot so bolečina ali nevarnost. Je sposobnost prepoznavanja nevarnosti in vodi k potrebi po soočenju z nevarnostjo ali begu pred njo (temu rečemo odziv boj ali beg). V izrednih primerih doživljanja strahu (groza) je možen odziv tudi otrpnitev telesa (nepremičnost)."

Ta kratka razlaga je bila vodilo za naše delo v Dnevnem centru Šentgor Radovljica. Tej temi smo posvetili kar nekaj različnih delavnic. Ob vsej naši kreativnosti smo se odločili in naredili vprašalnik o strahu malo drugače. Iz odgovorov na raznolika vprašanja je nastal hudomušen zapis, ki govori o Šentgorskem strahu (poimenovali smo ga Strahec).

*Naš strah je pretežno črne barve s sledovi sive in odtenki zemeljsko ognjene ter oranžne. Večinoma nismo sigurni kako izgleda, je kot velika črna, kosmata, puhasta luknja, ki je v sredini votla naokrog pa ni nič. Seveda je privzgojen in ga lahko že na daleč zavohamo in je strašno nalezljiv. Strahca se najbolj učinkovito nalezemo s posnemanjem in obnašanjem drugih. Obstaja več različnih podvrst Strahca, nekje od 5 do 10 ali pa tja od ogromno do neskončno, po vsej verjetnosti pa je podvrst Strahcov toliko kot je ljudi pa še krat 10. Ko je bil Strahec še mali se je bal teme, bal se je biti sam doma, bal se je bavke in smrti. Sedaj ko je odrasel se ne boji ničesar posebnega razen kač, višine, pajkov, pa slabe prihodnosti in slabe družbe ter izgube bližnje osebe. Glavno vodilo Strahca je vzbujati paniko in tesnobo, povzročati intervale mraza in vročine, v glavnem pričarati nelagodje. Načeloma bi lahko živeli brez njega, vendar je po navadi zelo koristen čeprav je škodljiv.*

Preko različnih delavnic smo se pogovarjali o razlikah med strahom, paniko in grozo. Ugotovili smo da je pomembno razlikovati tudi med strahom in tesnobo ter paničnimi napadi. Ko smo "razčistili" vse pojme in dileme pa smo se začeli pogovarjati o tem, kakšni so naši strahovi, kako se odzivamo na njih in kakšne so naše tehnike premagovanja strahu. Ob vsemu pa smo naredili zaključek in zapisali sledeče: "STRAH JE... odziv na trenutno resnično grožnjo pri kateri imamo možnost izhoda. Moški in ženske doživljamo zelo podobne stvari. Da bi ženske živele z več strahovi kot moški je mit."

**Kako pa bi vi dokončali stavek Strah je... ?**

### STRAH I.

#### M.V., DC Šentgor Radovljica

Kače sem videval v gozdovih pa me ni bilo strah. Strah me je vsak dan med ljudmi, ker se bojim kako bom reagiral in se obnašal med ljudmi.

Jaz se probam držati tiho in probam biti malo sproščen in se probam pohecati. Potem, ko grem malo stran od njih se sprostim.

Zelo me je strah, če bi bil na visoki višini, tam ne smem biti, ker sem imel zdravstvene težave. Moral sem spremeniti svoje življenje pa me ni strah, ko začnem razmišljati pa se mi odpre misel, da probam svoj strah odmakniti od ljudi.

Gre mi počasi na boljše. Za strah se učim kako ga moraš odmakniti iz telesa.

Meni počasi uspeva premagovati strah pred ljudmi, se poskušam obnašati lepo in v miru se pogovarjati, pa vča-

sih še vedno vmes pride neka taka grda beseda, jo kar vržem ven z ust.

### STRAH II.

#### M.V., DC Šentgor Radovljica

Mene je bilo zelo strah za moje zdravje, ker imam epilepsijo. Ko sem hodil vsak dan k zdravniku in so mi začeli govoriti, če si želim ozdraviti svojo bolezen, moram pač vsak dan hoditi k zdravniku.

Moram opustiti alkohol in pustiti cigarete.

Ponoči sem imel veliko grozljivih sanj. Temu bi rekel kar nočne more, na vsak način sem se hotel odmakniti tem sanjam in želel si sem pomagat na boljši ravni. Strah me je bilo v osnovni šoli in srednji šoli pisati kontrolne naloge, saj nisem bil prepričan kaj bi se vse zgodilo ob mojih mislih.

Tudi sam pri sebi pravim da je strah zelo nalezljiva bolezen in čustvo.



## O STRAHU IN POTEH

*Slavko Trebše-Taras, DC Nova Gorica*

Vsi smo doživeli strah, mar ne?

Vsi smo pa tudi doživeli njegovo drugo plat, mar ne?

Normalno naravno je, da nas je strah prepadov, požara, globoke vode, nasilnega ravnanja in morda še česa, kar nas ogroža.

Obstajajo pa tudi umetno ustvarjeni strahovi, sproženi z neprijetnimi dogodki travm, nepredvidenih situacij, stisk in bolečin, ki so pustili sledove v nas in nam vsilili vzorce ravnanja in obnašanja, ki so se zarezali v nas lahko zelo globoko.

Sam sem doživel nekaj takih dogodkov, ki so v meni pustili nevidne sledove, za katere sem rabil dolga leta odraščanja, da sem se jih sploh ovedel. Da so lahko prišli iz podzavesti in sem se začel počasi soočati z njimi.

Pot je zame dolga in naporna, postopna in z zapleti, nepredvidenimi ovirami.

Pot od kje kam???

Pot iz strahu. Toda, kaj je sploh strah?

Strah je odziv na neko nevarno situacijo in to prinaša zakrčenost, negibnost, okamenelost, zaprtost in stisnjenost vase.

Na celični ravni se to kaže v zapiranju celice, potrditvi in nepropustnosti ovojnice, zaradi česar celica ne dobi hrane v strahu, da bo izgubila še tisto, kar jo ima. Če njen strah traja predolgo, se celica izčrpa in umre. Na duhovni ravni se strah kaže v neodzivnosti in neprilago-

dljivosti, vztrajanju pri enem in istem brez možnosti sprememb, v obtičalosti na enem mestu pri enem in istem, v neprožnosti in napetosti. Na čustveni ravni se kaže v nezadovoljstvu, nesrečnosti, osamljenosti, jezi in žalosti.

Na telesni ravni v zaprtosti, bruhanju, driski, solzah, slabi prebavi, debelosti ali shujšanosti. Cela paleta simptomov je na vseh ravneh.

Nekatere teh simptomov poznam iz lastne izkušnje.

Kam torej iz cone strahu?

In kako sploh?

Prvi korak je ozaveščanje. Pri tem je zanimivo, da je to korak! Brez korakov ostanemo capljajoči ali mirujoči vedno na istem mestu! Torej so potrebni koraki za to, da gremo naprej in nekam pridemo, tja kamor želimo. Pravzaprav je soočenje s strahom lahko preveč šokantno, toda bolje se je soočiti s koraki ter jih s svojo zmožnostjo narediti.

Korak je ozaveščanje. Edino to prinaša uvid v realno situacijo. S ponavljanjem in napredovanjem te vodi ven iz brezna strahu, v sproščenost, gibčnost, odprtost, s tem pa tudi v zadovoljstvo in mir, v svobodo in sprostitvev ustvarjalne energije, ki nas osrečuje in daje življenju smisel, pomen in namen ter poslanstvo. V pogum in radost življenja.

Druga plat strahu je pogum za življenje v nasprotju strahu pred smrtjo.

In dejansko sta to dve plati odnosa do življenja.



## MORAMO NADZOROVATI STRAH, STRAH NE SME NADZOROVATI NAS

*Nataša Flis, DC Celeia*

Občutek strahu poznamo prav vsi. Vse nas je kdaj strah. Bojimo se bolečine, bolezni, osamljenosti, revščine, neuspeha ...

Strah je eno izmed osnovnih čustev in ga doživljamo vsi ljudje, kadar se soočimo z realno nevarnostjo v sedanjem času. Strah pogosto čutimo kot hitrejšo bitje srca, oteženo dihanje, cmok v grlu, znojenje ... Strah je pomembno čustvo, zato ga ne smemo prezirati ali potlačiti. V preveliki količini je strah demon, ki razjeda dušo. Lahko nas popolnoma ohromi in nam onemogoči normalno življenje.

Živimo v negotovih časih. Vse se spreminja in to zahteva od nas hitro prilagajanje. Veliko ljudi se boji prihodnosti. K temu še dodatno pripomorejo mediji, ki nas vsakodnevno bombardirajo s slabimi novicami in nas strašijo. Verjamem, da institucije držijo ljudi v strahu, da bi z njimi lahko manipulirale. In tako ljudi spreminjajo v ovce, ki slepo zaupajo in sledijo. Verjamem tudi, da ne čutiš strahu, če imaš vero v vesolje. Da verjameš v nekaj večjega od sebe, v Boga, v vesolje, v višjo silo ... Da je vse na svojem mestu in da se vse zgodi z razlogom. Kako rada bi to dosegla. Da bi se prepustila vesolju, da me vodi tja, kamor mi je namenjeno. Brez strahu, skrbi, tesnobe...Ko ne veš, kako se bodo stvari izšle, pa preprosto zau-paš, da se bodo.

Pravzaprav so vsi strahovi ničelni, če se zavemo, da šteje edinole trenutek zdaj. Strah je vezan na dogodke v prihodnosti, mi pa bivamo v trenutku zdaj. Torej teoretično strah nima pomena in je popolnoma nepotreben. Moj največji strah je, da bom še kdaj psihološko zbolela. Bilo je hudo. Niti iz hiše si nisem upala, ker sem se bala ljudi. V svojih blodnjah sem videla ljudi zelo slabe in sem se zato počutila ogroženo. Temu je zdaj k sreči konec. Dobro bi bilo, da bi ljudje spregovorili o svojih strahovih. Velik del bremena bi jim padel z ramen in lažje bi se soočili s strahom. Nekdo mi je nekoč svetoval, naj vsak dan naredim nekaj česar me je strah. Včasih sem se blazno bala javnih nastopov. Ampak z vajo sem ta strah izgubila. Pomaga tudi, da svoj strah racionaliziraš. Na primer, pri meni je to, ko hodim sama ponoči domov, skozi gozd, si rečem: saj je vse isto kot podnevi, le da je tema.

Strah pa ni vedno nujno slab. Omogoči nam, da se izognemo nevarnosti ali bolečini. Ima neke vrste preživitveno funkcijo. Strahu kot takega se nam ni potrebno učiti, to čustvo nam je vrojeno. Najbolj učinkovito se nalezemo strahu s posnemanjem in opazovanjem obnašanja drugih. Otrok, na primer, se ne bo bal kač, dokler ga starši ne bodo posvarili, da so kače nevarne.

Ni res, da je strah votel, okrog pa ga nič ni. Strah je resničen in je tukaj. Z njim moramo živeti. In mi smo tisti, ki moramo nadzorovati strah, strah ne sme nadzorovati nas.

### MOJ STRAH

*Nataša Možina, DC Ajdovščina*

Strah je lupina s katero se poskušam zaščititi pred neprijetnimi čustvi in izkušnjami. Velikokrat je tako, da s strahom privlačimo ravno tisto česar nas je najbolj strah in se temu želimo izogniti. Kadar nas je strah so tudi naše misli nepremišljene in po nepotrebem se sprašujemo, kaj se bo zgodilo v prihodnosti.

Mene osebno preganja strah pred bolečino, ko poskušam nekaj narediti in se poskušam temu izogniti. Od strahu lahko tudi pozabimo, da smo pogumni in sposobni se spoprijeti z problemi, ki nam pridejo naproti.

Velikokrat pozabimo, da smo obkroženi z ljudmi, ki nam pomagajo, ko to najbolj potrebujemo.

Sama sem se obrnila po pomoč na vodjo dnevnega centra in ona mi je svetovala psihoterapijo. Trenutno hodim na psihoterapijo, saj se želim soočiti s strahom, da ga lahko odpravim. Veselim se vsega kar mi bo prihodnost prinesla.

### STRAHOVI

*Jože Likar, DC Ajdovščina*

Čeprav pravijo, da je strah votel okrog pa ga nič ni, je z občutki strahu težko živeti. Veliko več kot navaden strah je groza. Tudi to sem doživel in halucinacije tudi.

To neprijetno čustvo te lahko zelo ohromi, da nisi sposoben več trezno razmišljati. V psihiatriji poznajo okrog 200 fobij. Zelo razširjeni so: strah pred višino, strah pred temo, strah pred zaprtimi prostori, strah pred živalmi...

Imam strah pred gromom in strelom. To rešim tako, da ko je nevihta ne grem ven, razen če to ni nujno. Če te je strah kače strupenjače ne drezaj vanjo, saj je kača plaha in pobegne. Mlada medvedka je lahko zelo ljubka toda, ko ima mladiče je lahko zelo nevarna. Če jo zagledaš se ji umakni. Večkrat sem naletel na psa, ki je lajal in se zale-taval vame. Naredil sem se kot, da sem mrtev in pes je odnehal. Videl sem tudi kako se je kokoš postavila pred orla, da je zaščitila svoje mladiče. Razširila je krila.

Če je ob meni nekdo je moj strah pol manjši.



## SOOČANJE Z LASTNIMI STRAHOVI

*Lea Lavrenčič, DC Ajdovščina*

Strah!!! Ta drobna beseda predstavlja zelo obsežen pojem. Strah nas je lahko praktično česar koli – vidnega in nevidnega. Včasih je racionalen in posledica slabih izkušenj, včasih iracionalen in posledica tega, kar slišimo in vidimo v svetu.

Strah je lahko tako močan in intenziven, da nas ovira, nam otežuje vsakodnevno življenje in nam ne dovoli, da bi uresničili, kar si želimo. Lahko nas pripravi do tega, da se izogibamo stvarim in situacijam, katerih se bojimo. Vendar pa to nikakor ni način reševanja težav, v katerih se znajdemo – nasprotno čedalje bolj se kopičijo, strah in tesnoba pa se povečujeta. Žal pred seboj in svojim življenjem ne moremo pobegniti, četudi si to marsikdaj želimo.

Moji strahovi so izvirali in še izvirajo (čeprav jih je vedno manj) iz slabih izkušenj v otroških in najstniških letih, moje introvertne osebnosti, nezaupanja vase in v druge ljudi ter občutka manjvrednosti in nesposobnosti. Bala sem se vsega – od žuželk, nevihte, teme, močnih pokov in eksplozij (zaradi travmatične izkušnje iz otroštva), samostojnega dela v gospodinjstvu in vožnje avtomobila, sprememb, interakcij z ljudmi, odkritih pogovorov, reševanja težav, do iskanja zaposlitve, samostojnega življenja in odločanja ter prevzemanja odgovornosti.

Bala sem se tudi tega, da bi premagovala svoje strahove. Kot posledica vsega tega se je v osnovnošolskih letih razvila moja odvisnost od hrane (kompulzivno prenašanje). Da bi zadušila občutke negotovosti, manjvrednosti in nesposobnosti, sem jedla vedno več, predvsem pekarskih izdelkov in sladkarij vseh vrst. Kilogrami so se naglo kopičili, ker sem že sicer nagnjena k hitremu pridobivanju teže. S tem so se razvili novi strahovi; da bodo predvsem moji domači ugotovili, kako sem se zredila, da bodo odkrili moje navade (zato sem začela hrano skrivati) pa tudi to, da mi bodo vzeli sredstvo, s katerim sem se tolažila in pomirila, kadar mi je bilo težko. S tem, ko sem verjela, da si s hrano lajšam življenje, sem se nehote ujele v začaran krog, iz katerega sem se začela učinkovito reševati šele pred par leti.

Čeprav sem že dolgo vedela, da moje fizično, psihično in čustveno stanje ne vodi v nič dobrega, nisem imela dovolj ne volje ne motivacije, predvsem pa nisem vedeli, kaj je smisel mojega življenja, zaradi katerega bi se splačalo delati na sebi in se spreminjati.

Da bi učinkovito prenavljali sami sebe, posebno če nimamo dobre slike o sebi, moramo imeti trdno oporo nekoga, ki bo ves čas ob nas v dobrem in slabem, nas opazoval, nam prisluhnil, ko to potrebujemo, nas tolažil v stiskah, nas ne bo obsojal, kritiziral in primerjal z drugimi.



*(Foto: Željko Zule, mentor v DC Celeia)*

Ki nam bo pomagal priskrbeti vse, kar potrebujemo. Jaz sem to oporo našla in vedno znova najdem pri Bogu in s preučevanjem njegove Besede, Svetega pisma.

Zaradi varnosti, zaupanja, vere in naraščajoče ljubezni, ki jo čutim do njega, sem se opogumila in začela razmikati trnje, ki vodi iz začaranega kroga strahov in odvisnosti. Počasi obnavljam sebe, svoj način razmišljanja, pogled na svet in odnose z ljudmi. Z vsakim dnem stopam dlje iz svojega "udobnega zavetja", situacije, ki se je držimo, ker jo poznamo, čeprav nam škodi. Ali, kot pravi Biblija, moramo "sleči staro osebnost in si oblačiti novo."

Upam, da bom s svojo izkušnjo pomagala še komu, ki je v podobni situaciji in ne vidi izhoda.

Nikoli ni prepozno, da začnemo premagovati svoje strahove. Ne počnimo tega zato, da bi ugajali drugim in jih ne obremenjevati, da bi bili sprejemljivi svetu okrog nas.

V mojem življenju je že dve leti vedno pomembnejše to, da me sprejema Stvarnik mene in vseh nas, Vsemogočni Bog. Njegova pot je za nas pogosto težavna in polna izzivov, vendar vodi k rešitvi, v to sem prepričana. Tudi k moji.

## STRAH

*Milivoj Gorkič, DC Nova Gorica*

Strah me je višine  
večkrat sem že padel,  
strah me je ognja,  
že dostokrat sem se opeknel.

Strah me je bližine,  
neskončne nabrežine,  
strah me je straha,  
to večkrat sem že skušal.

Strah me je da se zaljubim,  
da svobodo izgubim,  
a ni me strah Njo ljubiti,  
ki moje prošnje rada usliši.

Ni me strah za bližnjega čas vzeti,  
saj zato smo tu na sveti,  
in se med seboj radi imeti.

## S POGUMOM ZA ŽIVLJENJE SRCA

*Slavko Trebše-Taras, DC Nova Gorica*

Ko se ti zdi,  
da ničesar nimaš,  
čisto na dnu,  
se šele zaveš,  
da sebe imaš,  
da si ti tisto dno  
in struga reke življenja.



*Občutki strahu (Milivoj Gorkič, DC Nova Gorica)*



## STRAH

*Lidija Maričič, DC Kočevje*

Strah ima velike oči - okoli ga pa nič ni.

Pa je to res?

Brr, vrr, mrr. Kar spomnite se, kako se vam srce ustavi, ko vas nekaj hudo presenetiti. Ko ne veste, kako in kaj, pa nekaj morate storiti. Res je v življenju kar nekaj situacij, ki jim nismo kos.

To ni čustvo, to ni veselje - to je čista groza.

So pa majhni strahci in pa more.

Vsak jih ima tudi, *jast*.

Bila sem dojenček (mama pravi, da sem bila stara okoli enega leta) in še zdaj lahko podoživim tesnobo, ki me je obdajala. Spomnim se teme, ki me je obdajala, in kako mi je bilo neugodno. Jokala in jokala sem, a nisem nikogar priklivala (takrat je bilo v modi, da so otroke pustili jokati).

Kako se je to končalo? Ne vem, vem pa, da me je grozno strah teme. Podoživljam strah dojenčka. Danes me ni več strah, da bi me kdo zapustil - ko spim, imam prižgano drobno lučko, Valterjev dih pa slišim na moji desni.

Ko te je strah, otrpneš in počneš neumnosti.

Tako sem si želela prijateljev v moji mladosti. Nisem pa obvladala socialnih stikov. Strah me je bilo ljudi; bila sem debela in nič kaj duhovita. Zaradi mojih strahov, da se mi bodo smejali, sem se obnašala zelo čudno. Namesto da bi bila prijazna, sem kar nekaj govorila in se smejala ljudem v brado. To ni pripomoglo k moji priljubljenosti.

Ta strah se še pojavlja, kadar me je strah avtoritete. Danes nisem več majhna punčka. Danes se lahko ustavim in kontroliram situacijo. Ob slabih dnevih pa postanem podobna majhni deklici, ki namesto da se prijazno smehlja, kriči in vpije.

Strah, da bi kam zbežala in se nikoli več vrnila, tudi poznam.

Bilo je poletje in bila je MATURA.

*Jast* pa nisem znala nič, vsaj tako se mi je zdelo.

Pokrila sem se čez glavo in čakala, da umrem.

Res nisem šla na izpit. Nekako so me prepričali, da sem šla na ustni del.

Imela sem velikooooooo srečo in sem vse znala. Ocena je bila štiri in bila sem neznansko srečna na ta račun. Pozabljen je bil strah in morda sem se naučila, da se moraš soočiti s problemom in ne čakati na smrt, ki zagotovo takrat ne pride.

Jasen, premislek in globok vdih mnogokrat pomagajo. Če drugega ne, vključi možgane, ki so ohromljeni s strahom.

Z maturo se ni končalo moje izobraževanje in nemalokrat sem uporabila to misel.

Vendar strah pred izpiti pomaga premagati tudi zavest, da si dobro pripravljen.

Nemalo strahu pa so mi v kosti nagnali otroci, ki sem jih srečavala v službi.

Zavohali so moj strah. Tudi če sem se na uro dobro pripravila, je nisem mogla izvesti. Te male pošasti so me čisto paralizirale, imela sem paranojo, da sem popolnoma nesposobna, in trpela, ker nisem mogla uiti; saj to je bil vendar moj kruh. Moja služba ... in sem se morala vsak dan vračati tja. *Jast* nisem bila *jast* in karkoli sem poskušala ... na koncu sem pristala na nivoju histerične babe, ki nekaj kriči.

Neuspeh me ni prestrašil. Pridružila se mu je tudi bolezen. Zdelo se mi je, kot da hodim po močvirju. Sonce je sijalo izključno za oblaki. Med mano in svetom je bil prazen prostor in spominjam se, da so cvetele le trobentice, ki mi še danes vlivajo upanje. Ni me bilo strah, kajti verjela sem, da bom nekoč prišla do konca močvirja.

Hodim in moja popotna palica je strah. Strah je tisti encim v življenju, ki te varuje pred nevarnostjo in ti pripoveduje, da vse ni dovoljeno.

Življenje se je upočasnilo. Delam stvari, ki jih imam rada, sem ljubljena in ljubim. Srečna sem. Moje poti so kratke. Tu ni prostora za strahove.

Je dediščina, ki jo nosimo s seboj ... kot pozabljenega medvedka iz zibelke.

Če pa bi imela Tofsijino pojočo travico, pa bi videli, da se bojim mnogih stvari - npr.: korone, politične situacije v Sloveniji, da bodo nehali izplačevati penzije ...

Pa zamahnem z roko, Na to *jast* nimam vpliva. Zato se ne bojte, strah je votel - okoli ga pa nič ni.

## SOOČANJE S STRAHOM V ČASU PANDEMIJE

### *Gregor, prostovoljec v DC Škofja Loka*

Strah je občutek, ki sem ga vedno odrival od sebe. Z leti življenja, kot sem ga živel, sem pozabil na to čustvo.

Danes, ko se mi občutki vračajo in spet postajam topla in čutna oseba je tudi strah in skrb zase in druge, resničnejši, čutnejši.

Svoj strah in skrb izražam z pogovori in odgovornostjo. Strah je moj obrambni mehanizem, ki me spodbuja, da sem naredil nekaj zase in druge. Glede na to, da živimo v družbi in glede na to, da sem v prejšnjih letih družbi veliko vzel, sem se odločil cepit s cepivom, ki po strokovnem mnenju zajezuje to epidemijo in tako sebi in družbi vsaj en delček odgovornosti vrniti.

### *Marko, prostovoljec v DC Škofja Loka*

Nisem si mislil, da bo epidemija trajala tako dolgo in šla v take razsežnosti kot je danes. Vsega skupaj sem že pošteno naveličan saj ni in ni konca na vidiku. Bojim se, kako bo to vplivalo na moje življenje v prihodnosti in se sprašujem kaj bo, če res pride do najslabšega možnega scenarija. Virus je namreč zelo nepredvidljiv, neprestano mutira, kaj če postane še bolj nalezljiv in še bolj smrtonosen.

Veliko bolj sem se začel zavedati kako okrnjeno življenje me lahko čaka, delam vse kar je v moji moči, da bi pomagal epidemijo zaustaviti. Skrbi me, da družba ne jemlje Covida dovolj resno, zato pa me je še dodatno bolj strah, da moje življenje ne bo več takšno kot je bilo.

## SOOČENJE S STRAHOVI

### *Mojca Studnička, SV Postojna*

Bilo je leta 2009 v mesecu septembru, ko mi je umrla mama, takrat so se mi začeli pojavljati strahovi, ki so se mi dogajali predvsem ponoči.

Večkrat sem takrat slišala majhne šume ter v temi hodila po stanovanju gor in dol. Imela sem občutek, da me hoče kdo napasti in ubiti. Ko je mož hodil v nočno službo varnostnika, me je bilo vedno strah.

Občasno sem ponoči sosede prebudila, da so me varovali.

Potem mi je psihiatrinja svetovala, kako naj se teh strahov rešim: naj v tistem trenutku pomislim na kaj lepega in veselega. Tega sem se držala in sčasoma so strahovi minili in sem jih uspešno in srečno prebrodila.



(Foto: Željko Zule, mentor v DC Celeia)





*(Mateja Rodman Šest, javna delavka v Šentgor Radovljica)*

## PROGRAM SOCIALNE VKLJUČENOSTI V ŠENT'KU KRANJ

*Irena Klun, del. instruktorka I v programu SV Šent'k*

Šent'k Kranj se nahaja v starem mestnem jedru, v obnovljenih prostorih bivše Vojašnice, kjer se poleg programa SV izvaja tudi program DC in program SS.

Program socialne vključenosti trenutno vključuje 10 uporabnikov, ki so v programu od 8 pa vse do 14 ure. Pri mnogih se delovni dan prične z jutranjo kavo, klepetom v dnevnem prostoru, ob osmih pa začnemo z delom. Z mentorico Lili razporediva delo, ki je pri nas zelo raznoliko.

Opravljamo lažja kooperantska dela za različna podjetja. Prepogibamo in lepimo mape, kuverte, pakiramo obešanke z vrstico, sestavljamo in pakiramo kljukice za obešanje perila ter sestavljamo in pakiramo baterijske sveče.

V spomladanskem času pa vse do jeseni čistimo in urejamo bližnji park v dogovoru z Zavodom za turizem Kranj. Med delovnimi vsebinami imamo tudi kreativne delavnice, kjer ustvarjamo manjše glinene izdelke, sivkine obešanke, voščilnice ipd.



Šent'k Kranj- Vojašnica (Foto: Irena Klun)



Unikatni izdelki (Foto: Irena Klun)

Izdelovanje pisanic je postalo že tradicija. Vse izdelke, v sodelovanju z Zaposlitvenim centrom Fundacije Vincenca Drakslerja, prodajamo v njihovi trgovinici. Poleg delovnih so v programu pomembne tudi socialne vsebine.

Uporabniki lahko obiskujejo različne aktivnosti, ki pa so trenutno zaradi koronavirusa malce okrnjene. Na našem urniku so tudi športne vsebine. Ob petkih je tako pogosto na sporedu izlet na Šmarjetno goro ali daljši sprehod. Vse dejavnosti in tudi samo delo je prilagojeno trenutni situaciji.

Menim, da program pomembno vpliva na kakovost življenja nezaposljivih oseb. Z delom si dvigujejo samozavest in razvijajo vse potenciale, ki jih ob izključenosti v domačem okolju ne bi mogli izraziti. Prav tako je pomembna socialna mreža, ki jo z vključitvijo lahko pridobijo, se naučijo socialnih veščin, sodelovanja in tolerantnosti. Posameznik kljub svoji bolezni vidi, da zmore marsikaj in se počuti koristnega za družbo in okolje v katerem biva. Zaposleni se trudimo, da kljub težavam radi prihajajo in se počutijo sprejete.



Delo v delavnici (Foto: Irena Klun)





## KARSO d.o.o. – PE PIVKA

*Martin Godina, mentor*



Leto 2021 je bilo posebno leto. Leto kot ga svet ni še videl in leto v katerem je občutek varnosti, tako socialne, poklicne ter osebne, popolnoma izvođenel. Socialno okolje se je drastično spremenilo in z njim tudi družba.

Vsem ljudem je to leto prineslo nove, nepredstavljive probleme ter izzive, s katerimi se je bilo potrebno spopasti ter jih seveda rešiti.

Na pivškem Karsotu je Korona prinesla s sabo veliko neznanck in strahu, kot na vsakem drugem podjetju. Zaposleni smo bili v strahu za svoje življenje, zdravje in delo. Trije delavci smo Korono celo dobili ter jo srečno preboleli.

Večina delavcev se je odločila za cepljenje, en delavec ima potrđilo o prebolelosti, dva delavca se hodita redno testirati po terminskem planu. Poleg tega se držimo osnovnih pravil: razkuševanja ter nošenja mask v zaprtih prostorih. Vsi ukrepi omogočajo varno in zdravo delovno okolje ter ne ovirajo delovnega procesa.

Z naštetimi ukrepi nam je uspelo Korono v Pivki zajezi in največji meri, s posluhom do posameznega zaposlenega, strank, ki jih imamo ter okolja v katerem podjetje Karso deluje. Poskrbeli smo za umirjenost in manj skrbi na de-

lovnem mestu, kar se pozna na zadovoljstvu zaposlenih in opravljanem dela pri strankah. Karso Pivka je v zadnjem letu vkljub izredno težkim razmeram pridobil še dodatna dela, na zadovoljstvo podjetja, zaposlenih in strank.

Vsak problem je rešljiv in vsaka nejasnost se s časom razčisti, če je le prisotno potrpljenje, komunikacija, razumevanje in spoštovanje do vseh ljudi, prisotnih v odnosu, ki poteka med njimi.



## SOOČANJE Z VALOVI IN OHRANJANJE RAVNOTEŽJA

*Megan Zajec, strokovna delavka na Šentprimi*

Valovi epidemije se večajo in pojenjajo ter še vedno udarjajo ob našo obalo varnosti. Po letu in pol spremenjene realnosti ter načinov dela, skrb za srčno, spoštljivo, strokovno in vzajemno delo ostaja kot krmilo ladje, ki nam pomaga pluti v pravo smer. Kljub temu, da so se v nekaterih sektorjih zmanjšali obsegi dela ter potrebe po kadru, kar je posredno vplivalo na posredovanje naših uporabnikov na zelena delovna mesta, se v zadnjem času potrebe povečujejo in dela je vedno več. Ko smo v začetnih fazah epidemije bili primorani biti več časa doma, v izolaciji in so bili naši strahovi večji, je sedaj situacija malce drugačna. Iz pasivne se počasi raztegujemo v aktivno držo ter k temu spodbujamo naše uporabnike.

Skupaj se učimo surfati na valovih, kar pomeni, da se skupaj tudi soočamo s strahovi, ki nastajajo ob tem in s starimi strahovi, ki so morda sedaj še bolj prišli na plano. Padce, ki so kot nekaj normalnega ob učenju, pozdravljamo in jih lahko uporabimo kot dodatno motivacijo za vnovičen poskus. Pri tem lahko nudimo zgled našim uporabnikom, jih prek deljenja izkušenj, misli in strahov, krepimo in spodbujamo ter skupaj iščemo rešitve. V teh časih smo še bolj pozorni na stiske ter skušamo nuditi še več razumevanja ter empatije, čemur pričajo tudi poročila o zadovoljstvu naših uporabnikov. Potrđitev, da se naše vrednote izkazujejo skozi naše delo, je vnovično prejetje certifikata kakovosti EQUASS.

## VPELJAVA SOCIALNEGA PODJETNIŠTVA NA KMETIJO

Špela Podobnik, svetovalka I v DC Škofja Loka

V Sloveniji ni veliko kmetij, ki bi se ukvarjale z omogočanjem celodnevne bivanja odraslih in starejših oseb, ki niso odvisne od tuje pomoči pri opravljanju osnovnih dnevnih opravil. Tudi takšnih ni veliko, ki bi nudile zgolj dnevne oblike bivanja odraslih in starejših oseb. Prebivalstvo v Sloveniji se stara, potrebe po teh dejavnostih se večajo. Za kmetije velja splošna omejitev 12 oseb za dnevne oblike bivanja odraslih oseb in 6 oseb za celodnevno bivanje.

Z vsebinami projekta bomo vplivali na ohranjanje funkcij in izboljšanje situacije ciljnih skupin iz podeželskega okolja, ki ostajajo v domačem okolju in ob pomoči sorodnikov oziroma drugih skrbnikov, še zmorejo skrbeti zase, bi pa potrebovali občasno podporo in kvalitetnejše preživljanje prostega časa izven domačega okolja. Institucionalno varstvo bi zanje zaradi prevelike spremembe načina življenja pomenilo velik stres in s tem poslabšanje psihofizičnega stanja. Z individualno prilagojeno podporo ter raznimi izobraževalnimi in socialnovarstvenimi aktivnostmi na kmetiji pa bi se lahko njihovo psihofizično stanje ohranjalo ali celo izboljšalo, saj bi glede na predhodno življenje v podeželskem oziroma kmečkem okolju vključitev v skupine oziroma skupnosti na kmetiji pomenila nadaljevanje podobnega načina življenja, poleg tega pa bi bila to tudi pridobitev za svojece, saj bi ostajali v dostopni razdalji ter bili občasno razbremenjeni.

Projektni partner, kmetija Kastelic, na območju Slovenije, potrebuje za potrebe vpeljave dejavnosti socialnega varstva odraslih in starejših oseb znanje s področja socialnega varstva, nadgradnjo opreme za izvajanje dnevnega varstva ter ureditev opreme za celodnevno varstvo odraslih in ostarelih oseb na kmetiji. Ob tem se morajo člani kmetije usposobiti za izvajanje nove dejavnosti.

Cilji projekta so:

- Uspešna vpeljava socialnega podjetništva na kmetijo, s specifičnimi cilji:
- Spodbujanje diverzifikacije na kmetiji
- Povečanje usposobljenosti članov kmetije
- Prenos znanj in informacij o projektu
- Izvedba izobraževanj in vzpostavitve dolgoročnega sodelovanja na področju socialnega dela

*(povzeto po opisu projekta)*



Foto: Špela Podobnik



Tako smo strokovne delavke Šent-a za člane kmetije Kastelic pripravile predstavitev in delavnice za povečanje usposobljenosti članov kmetije. Andreja Štepec, predsednica Sveta uporabnikov in strokovna delavka Pisarne za zagovorništvo je predstavila temo (NE)diskriminacija starejših.

Strokovna delavka Jasmina Bolterstein iz DC Ajdovščina je pripravila delavnici o Tipih vedenja in Reagirane v konfliktnih situacijah, ki ju je izvedla skupaj s strokovno delavko Špelo Podobnik iz DC Škofja Loka.

Z člani družine Kastelic smo si izmenjali izkušnje in ideje za njihove načrte dela v projektu. Predstavili so nam njihovo kmetijo, izdelke, način dela, vizijo njihovega dela v projektu, v katerega se vključujejo.

Upamo, da smo s svojo predstavitvijo dosegle namen srečanja. Me smo se v njihovi družbi počutile odlično. Družini Kastelic pri njihovem nadaljnjem delu na kmetiji želimo uspešno delo.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



## OBELEŽITEV SVETOVNEGA DNEVA DUŠEVNEGA ZDRAVJA V DC ŠKOFJA LOKA

### Špela Podobnik, vodja DC Škofja Loka

Ker je dan duševnega zdravja, 10. oktober, prišel na nedeljo, smo se dnevu posvetili že v petek, 8. oktobra. Pripravili smo pogovorno skupino za uporabnike in prostovoljce na temo socialne izolacije in osamljenosti. Čas ob pogovoru na omenjeno temo nam je minil kot bi mignil. Prišli smo do zaključkov, da kot sta si socialna izolacija in osamljenost lahko podobni, sta si lahko tudi zelo različni. Udeleženci so izpostavili, da so hvaležni, da imajo na voljo prostore dnevnega centra Šent, kjer si lahko utrgajo trenutek zase in so v družbi ljudi s podobnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja, prav tako pa na takšen način premagajo osamljenost.

Ob koncu pogovorne skupine smo izdelali še razglednice za posameznike, kateri iz takšnih ali drugačnih razlogov ne (z)morejo biti v naši družbi.



Foto: Špela Podobnik

## PROGRAM ODPRTE STANOVANJSKE SKUPINE S PODPORO V DOMAČEM OKOLJU

**Monika Cerar Horvat, vodja I in svetovalka I v programu**  
**Odpрте stanovanjske skupine s podporo v domačem okolju**

Program za vse tiste, ki so (bili) v stanovanjskih skupinah (Šent in sorodne organizacije) in si želijo ter so zmožni samostojnega bivanja. Glavna usmeritev programa je okrepiti uporabnikove zmožnosti za čim bolj kompetentno, kvalitetno in aktivno življenje v skupnosti. Tekom vključitve v program se aktivno usmerimo v iskanje možnosti za dvig kvalitete življenja. Prejmejo podporo pri iskanju zaposlitve (predvsem zaposlitvene rehabilitacije) in novih nastanitvenih možnosti. Vključene se skuša čim bolj vključevati v družbene dejavnosti, kjer pridobijo nove kompetence in si širijo socialno mrežo. Z učenjem osnovnih veščin funkcioniranja v skupnosti, izgubijo strah pred neznanim, saj nove izkušnje prinašajo moč in zaupanje vase.

### D.D.

*Strah me je prihodnosti. Najbolj pa me je strah, da bi pristal na cesti, da bi postal brezdomec. Še dobro, da sem po dolgotrajnem zdravljenju šel v stanovanjsko skupino preko Šenta. Tam sem pustil kar nekaj jeze, dobil pa veliko lepih spominov. Ponudila se je priložnost, da grem v Odprto stanovanjsko skupino in sprva sem se kar upiral, saj sem se moral iz Ljubljane preseliti v Kranj. Ko sem videl to veliko in lepo stanovanje samo zame, sem bil takoj boljše volje. Sedaj delam nam tem, da si uredim zdravje in si najdem dolgoročni najem, pri čemer mi veliko pomaga strokovna delavka.*



*»Strah premagujem s pozitivnimi mislimi, s sprehodi v naravi, ki mi zbistrijo misli.«*

### S.P.

*Po več neuspešnih iskanjih in dogovarjanju za selitev, po obupu nad cenami in ponudbo, predvsem pa po vsem razočaranju, ki sem ga bila deležna, sem končno našla nekaj primerne zase. Sprva me je bilo zelo strah. Selitev v nov kraj, ki ga ne poznam in ljudi, ki jih ne poznam. Urediti toliko enih stvari. Če ne bi imela toliko podpore s strani Šenta, bi že obupala. Starši so mi vedno dajali vedeti, da ne zmorem, da sem nesposobna in me delali od njih odvisno. Jaz pa vem, da zmorem in bom sebi in njim to tudi dokazala. Čeprav me je strah, vidim svetlo luč na koncu predora.*





Po zaključku programa se osebe tudi spremlja v njihovem domačem okolju. Za lažje premagovanje osnovnih življenjskih izzivov. Včasih le pogovor ob kavi, včasih pa spremstvo v bolnico ali urejanje birokratskih zadev. Kar se rabi in kar se pač mora. Vsako življenje piše svojo zgodbo, če pa so usta nasmejana, je tudi čokolada slajša in blazina mehkejša.

## DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA V POSTOJNI

### *Roberta Noemi, svetovalka v DC Postojna*

Svetovni dan duševnega zdravja smo obeležili tudi v Postojni. Stojnico prispevala in postavila Občina Postojna. Sodelovali smo vsi člani dnevnega centra. Na stojnici smo predstavili vse izdelke in umetnine, ki so ustvarjene v DC Postojna v zadnjem času. Stojnica je bila postavljena pred Hotelom Kras Postojna od 10. do 14. ure. Veliko zanimanja je bilo mimoidočih in tudi nekaj prostovoljnih prispevkov za izdelke, ki so jih z veseljem odnesli domov.



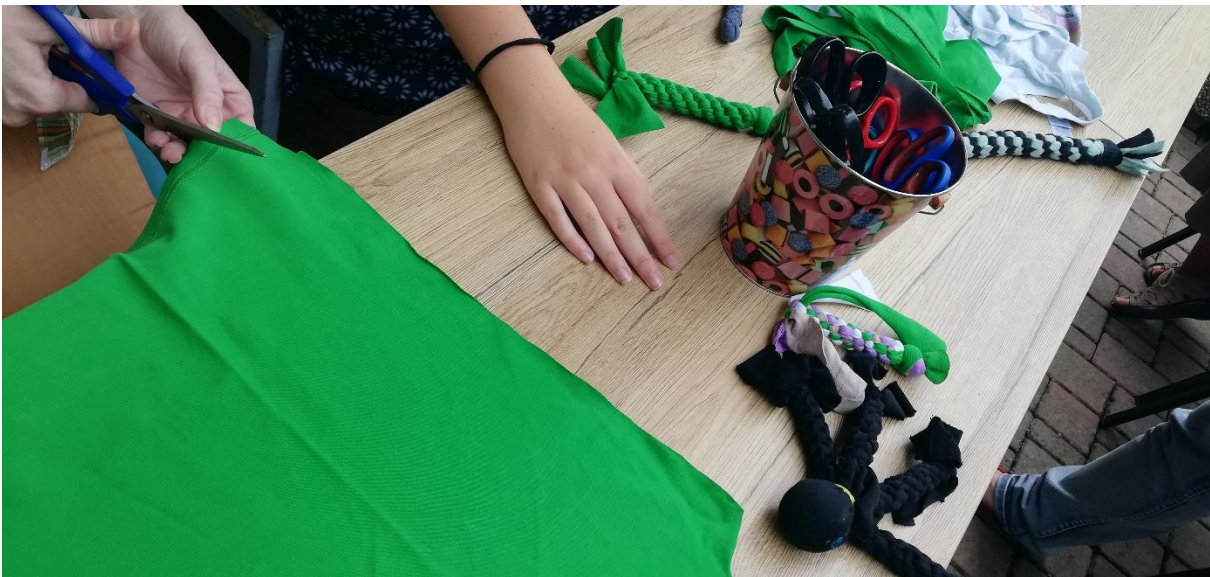
## PROJEKT KROŽNA USTVARJALNICA

*Margherita Humar, svetovalka v DC Nova Gorica*

V sodelovanju z zavodom LEpi CAjti – Zavodom za izboljšanje kakovosti življenja, je Dnevni center – enota Nova Gorica vključen v projekt Krožna ustvarjalnica s ciljem spodbujanje krožnega gospodarstva na Goriškem ter vključevanje ranljivih skupin v različne aktivnosti.

Na skupnih delavnicah smo sodelovali v procesu izdelovanja pripomočkov za hišne ljubljence. Uporabili smo tehniko prepletanja in vozlanja iz odpadnega materiala (odrabljene bombažne majice) ter pripravili 3 prototipe pripomočkov za hišne ljubljence, da preverimo morebitne ovire tovrstnega vključevanja v prihodnje. V nadaljevanju projekta sledijo občasne akcije za zbiranje odrabljenega materiala, dogovori za prodajna mesta v trgovinah za male živali ter promocija.

Sodelovanje z zavodom LEpi CAjti je prijetno popestrilo naše delovanje. Namen delavnice ponovne uporabe ni le ozaveščanje širše javnosti o pomenu ponovne uporabe odpadnega materiala, temveč tudi socialna in delovna aktivacija ranljivih skupin. Z vključevanjem v lažji delovni proces spodbujamo krepitev njihovih delovnih veščin, kar močno vpliva na njihovo motivacijo za ponovno vključitev na trg dela. Dodatno vrednost predstavlja tudi dejstvo, da skupaj pišemo še eno dobro zgodbo za osveščanje tako posameznika in družin kot podjetij in drugih organizacij o pomenu ponovne uporabe, krožnega gospodarstva in vključevanja ranljivih skupin.



*Igrača za hišnega ljubljence (Foto: Irena Peloz)*

## ŠENTMAROVCI SE VESELIMO NOVIH PROSTOROV

*Javni delavec DC Koper*

Šentmarovci smo trenutno v prostorih, ki jih drugače uporabljajo študentje, super družba. Ne moti jih, če smo preglasni, če včasih uporabljamo stranski vhod in celo njihov pepelnik, hkrati pa so se tudi oni razveselili našega aparata za kavo. Z študenti bomo dokler nam gradbeniki ne popravijo naših starih prostorov zgoraj na trgu.

Veseli bomo prenovljenih prostorov. To so prostori, kjer se bomo kot poprej družili ob biljardu, posedali v parku pred stavbo, se dogovarjali za obisk tekem, kina in športa, pa še marsikaj si imamo za povedati. Čeprav so bili prostori že prepotrebni prenove jih pogrešamo, saj živijo v nas še lepi spomini na dejavnosti in druženja v preteklih letih.

Tam zgoraj, ne bodo več naši sosede študentje, ampak upokojenci. Stavbo si bomo delili z njihovim dnevnim centrom. In tako bomo imeli družbo. Morda bodo radi igrali biljard in jim bo druženje z nami prijetno.

Tako ne bomo več sami z s svojimi strahovi ob širjenju virusa.



## SKUPAJ NA POT – ZA NAŠE DUŠEVNO ZDRAVJE

*Tudi v jesenskem času smo s pomočjo donacije LIDLA Slovenija izvedli 2 pohoda za naše člane in druge zainteresirane, prvi je potekal v začetku septembra v Kopru, drugi pa v začetku oktobra v Mariboru.*

### POHOD PO PARENZANI

*Tina Nanut, DC Šentmar*

Šentmarovci smo se v sredo, 8. septembra, odpravili na pohod iz Kopra do Izole. Izbrali smo pot ob morju, ki teče po trasi nekdanje ozkotirne železnice Parenzana. S pohodom smo obeležili svetovni dan preprečevanja samomora (10. september) in ga združili s spominom na bombardiranje in potopitev prestižne potniške ladje Rex, ki se je zgodilo ravno na ta dan leta 1944.

Dan je bil kot nalašč za pohod s sončnim septembrskim vremenom in rahlo burjo, ki nas je sproti svežila. Naredili smo le eno napako: doma smo pustili kopalke. Morje je namreč vabilo in skok v vodo bi prišel še kako prav. To smo vzeli na znanje in ob naslednji priložnosti jih ne bomo pozabili.

Pohod smo zaključili v Izoli in se soglasno strinjali, da se nazaj vrnemo kar z redno avtobusno linijo.

Za okrepitev in sladkanje smo si ob povratku privoščili nekaj dobrot, ki smo jih kupili v Lidlu v okviru pridobljenih sredstev z razpisa Ustvarimo boljši svet s preventivnim projektom Skupaj na pot - za naše duševno zdravje.

Čeprav nas je bilo nekoliko manj, kot je bilo sprva načrtovano, smo se imeli lepo. Tako lepo, da smo sklenili, da bomo tak pohod naredili enkrat mesečno. Tudi pozimi. Če nam bo le vreme naklonjeno.



Foto: Tina Nanut

### POHOD OB SVETOVNEM DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

*Tadeja Kapun, DC Šentlent*

Svetovni dan duševnega zdravja, z letošnjo temo »Duševno zdravje v neenakopravnem svetu«, ki ga obeležujemo 10. oktobra, je letos minil v povezovalnem duhu in združenimi močmi pri odpravljanju neenakosti pri zagotavljanju ustreznega zdravljenja vsakemu posamezniku.

Duševno zdravje je pomemben del zdravja posameznika, slabo duševno zdravje pa je povezano z nezdravim načinom življenja in posledično s slabim telesnim zdravjem. Odhod v naravo lahko predstavlja pomemben vir izboljšanja psihične odpornosti za soočanja z življenjskimi izzivi, zato smo se v Enoti Šentlent povezali s Centrom za krepitev zdravja, ZD Adolfa Drolca Maribor, si v znak podpore pripeli zelene pentlje in odšli v mestni gozd. S skupnimi močmi smo preizkusili vse športne postaje trim proge v Betnavskem gozdu in tokrat zaradi slabega vremena samo od daleč opazovali Betnavski grad, ki je kot kulturni spomenik državnega pomena, neločljivo povezan z razvojem mesta Maribor in življenjem njegovih prebivalcev.

Dogodek smo uspešno zaključili in verjamemo, da smo tokrat na ustrezen način izpostavili nujnost povezovanja v skupnosti, ki pripomore k opolnomočenju posameznika in družbe.



Organizacijo obeh dogodkov nam je omogočila uspešna prijava na razpis LIDLA Slovenija Ustvarimo boljši svet.



## POT POD NOGE

### *Borko Lopatec Prem, SS za mlade Nova Gorica*

Nedolgo po vključitvi v stanovanjsko skupino (SS) za mlade Nova Gorica so me zaposlene povezale s PUM-O (Projektno učenje mlajših odraslih).

Eden od soudeležencev me je povabil na pohod na Triglav kar sem z navdušenjem tudi sprejel.

Brez nekakšne priprave mi je uspelo priti skoraj do vrha, na kar sem zelo ponosen!

Izlet mi je bil hvale vreden, sploh zaradi čudovitih razgledov in prijetnega gorskega zraka.

Vzljubil sem gore in se bom z veseljem še kdaj povzpел na kakšen vrh.





## DELAM JIH IZ LJUBEZNI - BABUŠKE!

Slavko Trebše-Taras, DC Nova Gorica

Videl sem lutke motanke in se navdušil nad njimi, zato sem jih tudi sam začel izdelovati. Izdelovali so jih že v starih časih, saj je za to potrebnih le nekaj ročnih spretnosti, cunj in volne, škarje, pa seveda veselja in navdušenja ter ljubezni. Motanke se jim reče zato, ker zanje ni treba ne igle ne niti, ker se jih ne šiva, ampak se jih samo zamota in poveže skupaj, pa je lutka narejena.

Pri delu z ljubeznijo in iz ljubezni se ne gleda na porabljen čas, saj je takšno delo užitek za dušo in srce. Ko sem jih že nekaj naredil, me je ena gospa vprašala, koliko časa porabim za izdelavo ene. »Pojma nimam, sanja se mi ne,« sem ji odgovoril.

Pokazal sem jih še nekaterim in pri tem sem med odzivi dobil tudi vprašanja, kaj bom z njimi, ali sem jih že komu ponudil in o možnosti prodaje. Pa sem se malce zamislil.

Te moje babuške delam iz ljubezni. Seveda potrebujem za življenje tudi materialna sredstva. Naj jih torej prodajam? Ali naj jih darujem in poklanjam ljudem, ki so mi všeč?

Ves ta naš družbeni sistem temelji na denarju, vse se ceni po denarju, celo ljudi. Za denar se vse kupi in vse proda. Vendar mi notranji občutek pravi, da je pri tem nekaj hudo narobe. Denar je papir, ki ga v tiskarni natisnejo z barvami v obliki nekega motiva in številke, nič drugega. Je za denar mogoče kupiti ljubezen?

Zadovoljstva, užitka, ljubezni, sreče, ni mogoče kupiti za denar. Vrednot ni mogoče kupiti.

Sicer bi jih imeli bogataši v izobilju, reveži pa nič.

Spoštovanje, iskrenost, odkritost, naklonjenost, dobronamernost, poštenost, ljubezen, čast, dobri odnosi ... niso naprodaj. Ni jih mogoče niti prodati niti kupiti.

Babuške delam z ljubeznijo in iz ljubezni jih poklanjam ljubljanim, z darovanjem izkazujem svojo ljubezen do njih. Zato, da jih osrečim, da jim polepšam trenutek, da jim prinesem zadovoljstvo, da jim izkažem pozornost, simpatijo, ljubezen. Tistim, ki jih ljubim, ki jih imam rad, ki jih cenim, ki jih spoštujem, ki so mi všeč.

Za denar bi jih moral prodajati vsakomur, tudi tistim, ki jih ne maram, ki mi niso všeč, ki so mi odvratni, ki jih ne spoštujem, ki so krivični, oblastni, škodoželjni, nepošteni ..., vendar imajo denar! Samo zato, ker imajo denar! In tak bogataš bi lahko kupil nešteto mojih ba-



(Foto: Margerita Humar)

bušk, narejenih z ljubeznijo, in jih prodajal naprej za še več denarja za zadovoljevanje svojega pohlepa, lakomnosti, izkoriščevalstva brez ljubezni – s tem pa razvrednotil mojo ljubezen in delo. Kaj potem še ostane?

Ne, hvala! Ne morem in nočem tega! Nočem jih delati z mislijo na dobiček namesto iz ljubezni.

Zato moje babuške nimajo cene in niso naprodaj.

Najlepši dogodek, ki sem ga doživel s temi mojimi punčicami pa je bil, ko sem neki mamici z majhno deklico podaril mojo motanko. Ko jo je deklica dobila v roke, jo je objela, stisnila k sebi in ji dala ljubčka. Potem jo je izročila mami, prišla k meni, me objela okoli kolen in se stisnila k meni....

Dobijo jih lahko le tisti, ki so mi všeč, ki jih imam rad, ki jih ljubim. Tem so v čast. In meni tudi. In v radost, veselje, iskreno zadovoljstvo. Ki osrečuje.



## MOJ HOBI: PLETENJE

*Alenka Osrajnik, DC Radlje ob Dravi*

Kadarkoli me kdo vpraša, kateri so moji najljubši hobiji, takoj pomislim na pletenje. Saj mi pletenje ne nahrani le telesa, temveč tudi dušo, me sprosti in mi omogoči, da se za kratek čas umaknem iz vrveža življenja. In čeprav mnogi pletenje pojmujejo kot zelo dolgočasno aktivnost, ki se lahko izvaja le v osami doma, lahko le ta postane tudi aktivnost, ki združuje klepet in izmenjavo izkušenj in znanj, kot smo to že večkrat dokazali tudi v okviru dejavnosti na Šentu v Radljah ob Dravi. Pletenje tako ni le aktivnost, ki se izvaja individualno, temveč omogoča druženje ljudem, ki si ljubezen do pletenja delijo. Tako ob sprostivni in druženju nastajajo prečudoviti, predvsem pa unikatni izdelki, kot so kape, šali, jope, otroška oblačila in copatke, ki se lahko podarijo vsem bližnjim. In verjemite, darilo, ki je bilo narejeno ročno z ljubeznijo, je vredno dosti več kot to, ki ga mi-mogrede kupimo v bližnji trgovini.

## RADA SEM NA ŠENTU

*VIDA MAJCEN, DC Radlje ob Dravi*

Pred petimi leti sem spoznala društvo ŠENT. V začetku je bila radovednost, kaj to je. Spoznala sem dobro družbo. Ugotovila sem, da je ŠENT prostor, kjer se radi družijo, poklepetajo o dogodkih. Da pa tudi radi hodijo na pohode in izlete.

Ker čutim empatijo do ljudi, sem se z lahkoto vključila v to skupino, ki sem jo v začetku obiskovala, ko sem imela čas.

Aktivnosti v ŠENTU so tudi moji hobiji. Moji hobiji so: kuhanje, pečenje, pletenje in razna ustvarjanja, zato sem rada zahajala v ŠENT.

Pred časom pa sem dobila priložnost začasne zaposlitve preko SIJ-ZIP centra in to ravno v ŠENTU. Hitro sem se odločila in sprejela zaposlitev. Iz naključnega obiskovanja je to sedaj preraslo v redno obiskovanje ŠENTA.

Vem, da je pred mano še veliko veselih in nasmejanih druženj v našem ŠENTU.





## ALI STE VEDELI ... ?

... da imamo v Pivki park vojaške zgodovine, muzej Slovenske vojske in muzejsko trgovino.

Obiskovalci si lahko v parku vojaške zgodovine ogledajo bogato tankovsko zbirko eksponatov iz obdobja 2. svetovne vojne. Zbirko dopolnjujejo tudi diverzantska podmornica p-913, parna lokomotiva 33-110 iz 2. svetovne vojne in zbirka letal. Prvi del razstave v muzeju prikazuje življenje v Jugoslaviji. Drugi del razstave je posvečen bojni tehniki iz leta 1991 ter prikazuje potek osamosvajanja Republike Slovenije. Razstava zajema tudi partizanske tankovske enote, ter ostala oklepna vozila ter orožje iz obdobja 2. svetovne vojne. Zbirka predstavlja razstavo iz druge svetovne, hladne in Slovenske osamosvojitvene vojne.

Po obisku muzeja se lahko podate na tematsko-učno pot do utrdb alpskega zidu na bližnjem hribu Primož v Pivki. V kompleksu delujeta tudi muzejska trgovina in restavracija Kantina Pivka, kjer se boste okrepčali po prijetno preživetem izletu v parku vojaške zgodovine. Kompleks starih vojašnic se nahaja med železnico in cesto Pivka in se vzpenja po pobočju v štirih terasah oz. ploščadih. V prvi, najnižji, so urejana parkirna mesta za obiskovalce.



Stare Italijanske vojašnice, kjer se nahaja park vojaške zgodovine, se nahajajo ob glavni cesti za Pivko v smeri Ilirske Bistrice. Park vojaške zgodovine Pivka je nov hitro razvijajoč se muzejsko turistični center. Park vojaške zgodovine je danes največji in tudi eden najbolj obiskanih slovenskih muzejev.

Moje izkušnje so bile odlične in zabavne. Ogledal sem si kip Josipa Broza Tita, vojašnico, tanke, več letal, podmornico, paro lokomotivo, orožje, topove, oblačila vojakov. Bil sem v podmornici in si ogledal, kako so vozili podmornice in kako preživeli na morju, vozil sem se s tankom po labirintu. Vstop v muzej je plačljiv. Vabljeni v park vojaške zgodovine v Pivki, ki je odprt od ponedeljka do petka od 10. do 16. ure in ob sobotah in nedeljah od 10. do 18. ure.

Na hribu Primož si lahko ogledate nekdanje ostanke gradu in bunkerje. Poletni pohod po krožni poti vojaške zgodovine se prične med 8.00 in 9.00 uro iz parka vojaške zgodovine. Pohod je primeren za vse generacij, pot vam bo vzela 44 minut. Za ogled notranjosti podzemnih utrdb na Primožu imejte seboj svetilko, dobro je imeti pohodno obutev in obleko. Krožna pot je dolga 14,5 km in traja 4-5 ur. **(Diego Bizjak, SV Postojna)**



... da je **najstarejša javna stavba v Novi Gorici železniška postaja**, ki so jo zgradili leta 1906 in je služila kot strateška postojanka na železniški povezavi Dunaj – Trst. Pozorno oko opazi pahljačasto zasnovane ulice, zgrajene po načrtu slovitega Maksa Fabianija, ki se združijo pred novogoriško železniško postajo. Tu se nahaja tudi Trg Evrope / Piazza Transalpina, ki sta ga leta 2004 skupaj uredili Nova Gorica in Gorica in tako obeležili vstop Slovenije v EU. Osrednji element trga je Mozaik nove Evrope z označbo 57/15, preneseno z nekdanjega mejnega kamna, ki je dolga leta razmejeval dve državi. Na italijanski strani trga lahko odčitamo sončno uro, narejeno iz pogonskega kolesa parne lokomotive. Posebnost ure je, da pozimi kaže točen čas na spodnji, poleti pa na zgornji strani kolesa.

Kljub temu, da je železnica v tem prostoru kasneje postopoma izgubljala svojo strateško vlogo, pa mogočna stavba, ki je ob otvoritvi veljala za najlepšo in največjo na Slovenskem, še danes služi svojemu namenu. Na železniški postaji se lahko danes fotografirate s parno lokomotivo ali se z njo celo popeljete po zgodovinski in izredno zanimivi železniški progi po Soški dolini. **(Margerita Humar, svetovalka v DC Nova Gorica)**



...da se imenuje istrsko govedo **boškarin**. Razširjen je bil le na istrskem polotoku in so ga uporabljali za delovno žival. Kljub svoji velikosti je mirna, ubogljiva in skromna žival. Od običajnih bikov in krav je precej višji in težji. Odrasla žival tehta do 1300kg. Prepoznaven po grbi in velikih rogovih - do 1,5 m. **(Dorotea Žigon, svetovalka I v DC Šentmar)**





## NAMIG ZA BRANJE

### Monika Cerar Horvat, vodja I in svetovalka I v programu Odperte stanovanjske skupine s podporo v domačem okolju

S sinom sva bila v knjižnici in on si izbere nekaj knjig, med njimi tudi knjigo z naslovom Česar nihče ne ve. Všeč mu je bila naslovnica na kateri je bila skrinja s papigo in to ga je asociiralo na gusarje, kar ga zadnje čase zelo pritegne. Doma sta z možem pregledala knjige in mi omeni, da tale pa ni za otroke. Pa se mi čudno zdi, ker sva jo vzela na otroškem oddelku. Pogledam in vidim da je tema duševno zdravje. Mala knjižica skuša otrokom na njim razumljiv način predstaviti odrasle, ki so zboleli za duševno boleznijo. Pripoveduje o tem, da se lahko zgodi komurkoli-sosedu, prijateljevi mami ali komu iz naše družine. Predstavljeni so štirje odrasli Lila, Maks, Ana in Peter. Vse skupaj je napisano v verzih kar še bolj pritegne tako male kot velike bralce. »Nekaj skupnega imajo, preganja jih en čuden veter«. Knjiga predstavi različne spektre duševnih bolezni in kako se te osebe soočajo z njo. »In ko nam ni dobro, pomaga zdravnik« pravi zgodbica. »Včasih pa je res hudo in vedno večje so skrbi, takrat se ti v bolnišnici zdravnik posveti«. Pove tudi, da samo zdravniki ne pomagajo-pomaga če ljudje med sabo govorijo. In da lahko pomaga tudi terapevt. V nekaj stavkih nam predstavi samo bistvo in tako otroci lahko razumejo zakaj so nekateri ljudje morda drugačni. Je odlično izhodišče za pogovor z mladimi, ki bodo le na tak način družbo in dogajanje v njej bolje razumeli in zmanjšali splošno družbeno stigmo. Tako sva z malim tole prebrala in jo bova še kdaj, ko bo večji bo tudi lažje in bolje razumel. Priporočam vsem v branje.



## LJUBEZEN

### Aleks S., SV Kranj

Ljubezen je nekaj lepega,  
je veličastna, je radodarna,  
je čustvena kombinacija dveh.  
Srce je veliko, v njem vrejo čustva.  
Ljubezen nas vodi, za njo živimo.

## OSAMLJENOST

*Jože Likar, DC Ajdovščina*

Ko sam sem doma,  
se na moji duši pozna.  
Zato iz postelje brž vstani  
na ŠENT pridi,  
saj tam zbledijo vsi namišljeni prividi.

Na ŠENT-u se nam lepo godi,  
zato pridruži se nam tudi ti.  
Skupaj si bomo polepšali dan,  
zato ne zavrzi ga stran.

(iz pesniške zbirke Jaz sem poet)

## TEBI

*Grega, Jože, Jasmina in Nike,  
DC Ajdovščina*

Strastna ljubezen je tista,  
ki moč mi da,  
vodila me bo od srca do srca.

Ljubezen so solze,  
ljubezen je nasmeh,  
nama je lepo,  
kadar eno sva telo.

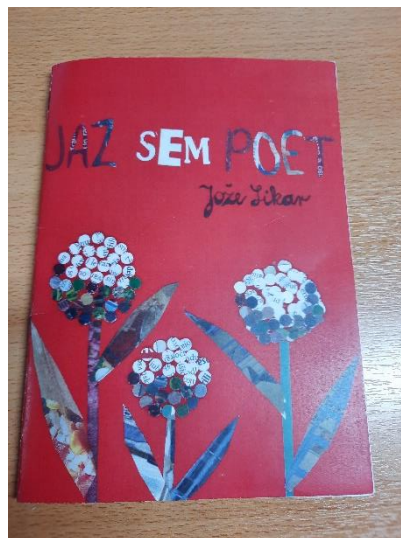
Ljubiti, živeti,  
tudi kaj potrpeti,  
če ljubezen je vodilo,  
se lepo ti bo godilo.

Ljubezen premaga bolezen,  
da si trezen, potrebuješ ljubezen.  
V ljubezni ti ni treba trpeti,  
bolje je slovo vzeti.

V duši se mir naseli,  
ko me ljubezen objame,  
moje telo zadrhti.

Ljubezen nič ne boli,  
kadar v srcu mirno gnezdi,  
le prevara hudo ga rani,  
pred bolečino ne ubrani.

Ljubeča, prijazna beseda,  
se v tvoje srce useda.  
Vsak dan ti jo želim podariti,  
ne pozabi se z menoj veseliti.



## DNEVNI CENTER ŠENT IŠČE NOVE PRIJATELJE

*Irena Maver, DC Postojna*

Če prišel boš k nam na Šent,  
izginil vsak tvoj bo šment,  
nič več ne boš osamljen  
ali celo pozabljen.

Pridi v našo družbo  
in dobil boš super "službo".

Naši šefi so kul osebe,  
polni znanja in idej,  
z njimi lahko se meniš marsikej.

Morda pa prideš do ideje  
kaj v življenju ti ne šteje.

Videl boš kako bo fajn,  
ko z dobro voljo ustvarjamo si plan.  
Nadenimo si maske,  
stopimo meter stran,  
da ostane zdrav nam vsak dan.

Sodelujemo in tekmujemo,  
izdelujemo in pišemo,  
Tako nastanejo lepe stvari,  
ki jih nikjer na svetu ni.

Pridi in prepričaj se še sam,  
da res uporaben je naš program.



## VSİ SMO ENAKI. MAR RES?

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

V zadnjem času smo se soočali z raznovrstnimi zdravstvenimi ukrepi.

To so ukrepi, ki so nas označili, razdelili in ločili na bregove. Na bregovih se posamezniki soočajo z osebnimi strahovi. In vsak zase se sprašuje ali bo teh strahov že kdaj konec. Same prepovedi, omejitve, kazni, globe...Vse je narobe.

In mi se še vedno sprašujemo, kaj lahko naredimo, da bo te agonije konec.

Biti moramo vsak na svojem bregu, četudi si ga nismo izbrali. Trudimo se, da bi ohranili medsebojni odnos in komunikacijo z ostalimi bregovi.

Postali smo drugačni, pa čeprav te drugačnosti nismo hoteli. Hoteli smo biti v mirni sredini in bivati skupaj. A tudi to ni več mogoče.

V resnici smo res drugačni, edinstveni, neponovljivi. Vsako srečanje z drugimi nam ponudi nekaj svojega, lastnega in različnega. In kaj je s tem tako narobe, da moramo biti ločeni na bregove, saj upoštevamo zdravstvene ukrepe? Smo tudi stigmatizirani. Ne razumemo namreč, ko posameznik, s katerim smo včeraj pili kavo, postane danes drugorazredni državljan, s stigmo, z drugačnimi pravicami, ker ne hodi v šolo in ne more v službo. A sam se ne odloči, je kar porinjen v ta razred. Res, tega ne razumemo.

Ali ni sodelovanje med drugačnimi veliko boljše kot tekmovanje med različnimi kategorijami?



(Foto: Veronika Reihard)

V dnevnem centru se vsak dan trudimo povezati bregove, priklicati lepoto iz duše posameznika iz vseh bregov.

Prisluhniti posamezniku iz drugega brega, ne nasprotnega. Mislim, da nam je čas pokazal kako močno poslanstvo in nalogo imamo: zbirati, družiti ljudi in ohranjati sredino. Marsikdo je slišan le v tej sredini. Vsak dan uporabljamo vso tehnologijo, ki nam je na razpolago, da pridemo do slehernega posameznika in mu povemo, da ni sam z svojimi strahovi.



Avtor: Rado Memič, DC Šentmar

Morda pa bodo novi zdravstveni ukrepi, bolj modri ukrepi od predhodnih. Morda bodo preprečili ustvarjanje drugorazrednih državljanov. S sabo bodo prinesli različne omejitve, tega se zavedamo. A upam pa, da ne več stigme.



Avtor: DC Postojna





*DC Postojna: deklica urejena*

Prispevajte 1 % za duševno zdravje  
Slovencev!

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



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



## KO NE GRE VEČ, KO SE VSE USTAVI, SE PRI NAS NA ŠENTU JAVI!

**ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje** je neprofitna, nevladna, humanitarna organizacija, ki je namenjena posameznikom s težavami v duševnem zdravju, njihovim svojcem in prijateljem, osebam v trenutni duševni stiski in tudi vsem ostalim, ki jih zanima področje duševnega zdravja. Združenje je bilo ustanovljeno leta 1993.

### Poslanstvo društva

Namen društva je varovanje človekovih pravic in dostojanstva oseb s težavami v duševnem zdravju, doseči višjo stopnjo njihove vključitve v družbo in povečati njihovo zaposljivost. Društvo je ustanovljeno za izvajanje dejavnosti na področjih zagovorništva, psihosocialne in zaposlitvene rehabilitacije ter ustvarjanje novih delovnih mest za osebe s težavami v duševnem zdravju, socialno izključene in druge težje zaposljive osebe ter njihove svojce. Ima status društva, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva, status humanitarne organizacije v skladu z Zakonom o humanitarnih organizacijah in status prostovoljske organizacije v skladu z Zakonom o prostovoljstvu.

### Programi in dejavnosti društva so namenjeni

- psihosocialni rehabilitaciji oseb s težavami v duševnem zdravju, uporabnikom nedovoljenih drog, brezdomcem, starejšim in težje zaposljivim osebam,
- izboljšanju njihovega socialnega položaja,
- ustvarjanju možnosti za njihovo čim bolj kakovostno življenje,
- krepitvi njihove moči pri skrbi zase
- povečanju zaposljivosti teh oseb in njihovi zaposlitvi.

### ŠENT-ovi programi

Glavna **naloga** društva je razvijanje in izvajanje programov, ki potekajo na več kot 30 lokacijah v Sloveniji in predstavljajo pomembno dopolnitev javne službe socialnega varstva. Uporabniki projektov, programov in storitev društva so osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju; osebe v duševni stiski; osebe, odvisne od nedovoljenih drog in alkohola; starejše osebe; osebe z invalidnostjo; dolgotrajno brezposelne osebe ter druge socialno izključene osebe in svojci teh oseb.

**Smo člani krovnih slovenskih in mednarodnih organizacij.**



**Belokranjska ulica 2, 1000 Ljubljana**  
**Tel.: 01/23 97 830, faks: 01/23 07 838**

**info@sent.si · www.sent.si**