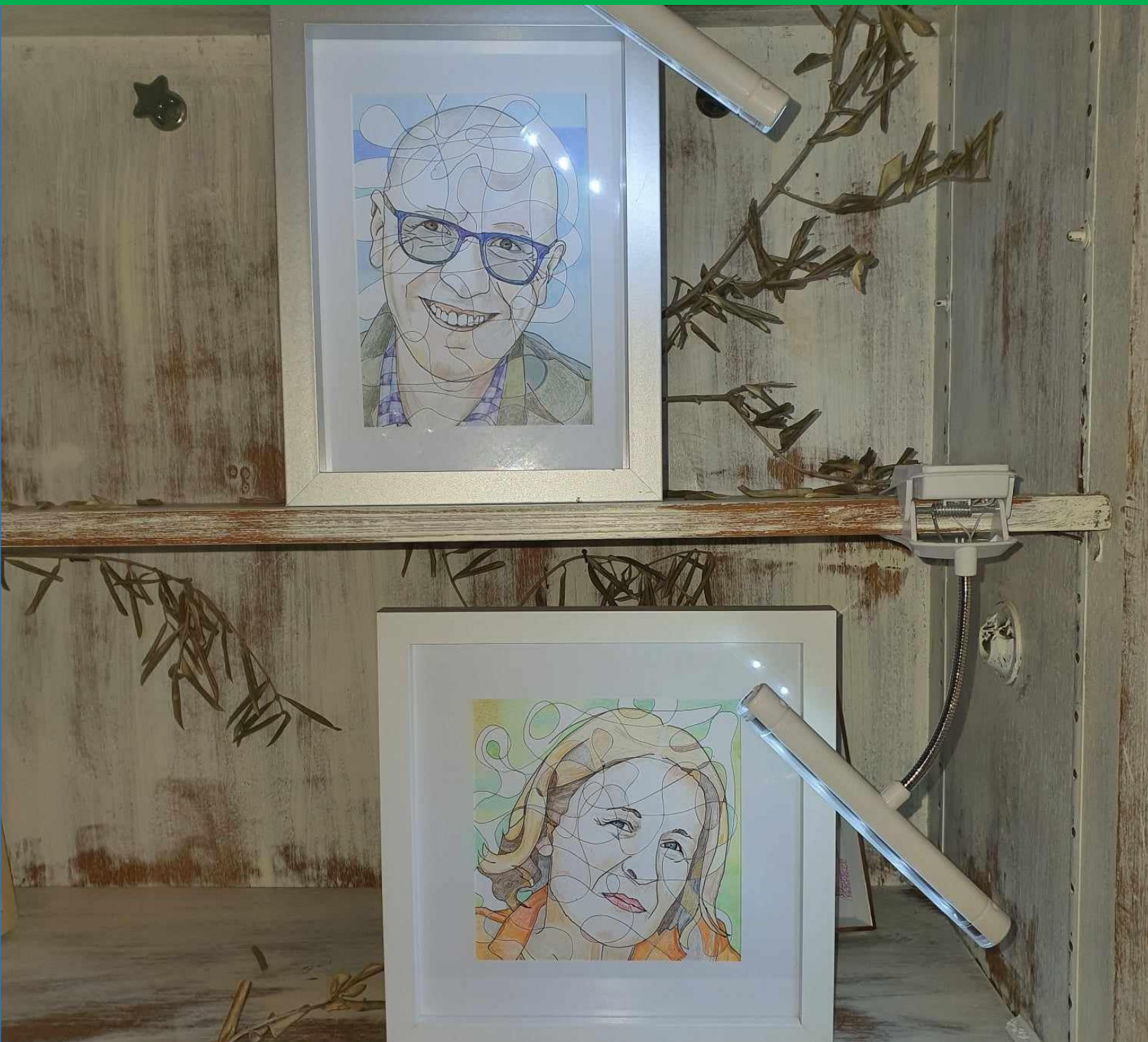


SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN ŠENT-OVA OBLETNICA



GLASILO DRUŠTVA ŠENT – SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA
ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

ŠTEVILKA 3 / LETO 2023 - LETNIK VIII

UVODNIK

Nina Brodnik, urednica

Pisalo se je leto 1993 ... Na področju duševnega zdravja na slovenskih tleh se je dogajalo marsikaj.

Aktivnih je bilo precej iniciativ, med njimi npr. Društvo za spodbujanje duševnega zdravja Alpe Jadran, Mreža za Metelkovo oz. gibanje za deinstitucionalizacijo, seveda poleg delovanja zavodov, institucij, psihiatričnih bolnišnic.

Potreb po ustvarjanju novih programov in pomoči posameznikom s težavami v duševnem zdravju je bilo veliko in tako je padla pobuda po sprva neformalni organizaciji ŠENT.

In takrat so mag. Nace Kovač, dr. Vesna Švab in Igor Pavel zaorali ledino in ustanovili nevladno organizacijo na področju duševnega zdravja v skupnosti. Do takrat so ustanove težile predvsem k invalidskemu upokojevanju, naši ustanovitelji pa so šli v smer ustvarjanja možnosti za zaposlovanje.

Letošnji slogan svetovne zdravstvene organizacije (SZO) se glasi »Duševno zdravje je univerzalna človekova pravica« in ŠENT kot ena prvih zasebnih in neprofitnih organizacij na slovenskem področju tudi 30 let kasneje s svojimi prizadevanji in delovanjem vseh programov, ki jih

nudi, skrbi, da vsak posameznik, ki ima težave v duševnem zdravju ali pa se znajde v trenutni stiski, ima pravico do obravnave v skupnosti, strokovne pomoči in človeškega odnosa, katerega si zasluži.

ŠENT ima status humanitarne organizacije pri Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in status društva v javnem interesu na področju socialnega varstva.

Vsi zaposleni strokovni delavci z osebami, ki potrebujejo pomoč, naj si bo to individualno delo, novo znanje ali usmerjanje, rokujejo na prijazen, spoštljiv način, kakršnega si vsak človek, z izkušnjo ali ne, zasluži. In to je univerzalna pravica, odnos drug do drugega, odnos med so ljudmi.

Letos smo obeležili pomemben mejnik, 30. obletnico delovanja ŠENT-a, slovenskega združenja za duševno zdravje in kako smo se družili in združili, si lahko preberete na naslednjih straneh glasila.

Naj pa vam kot urednica, zaželim srečno, zadovoljno in uspehov polno leto 2024!

In kot je že moja babica rada rekla "Če nimamo zdravja, nimamo nič!" in res je tako!

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: Petra Anžin

Grafično oblikovanje: Željko Zule

ISSN številka: ISSN 2738-3393

Publikacija je dostopna na: https://www.sent.si/index.php?m_id=glasilo

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



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjujte se zdravo



Bodite telesno aktivni

KAZALO

Mag. Nace Kovač: Nagovor	4
Vesna Švab: Zahvala	5
Priznanja in zahvale, podeljene na 30.obletnici ŠENT-a	6
Obletnica skozi oko objektivna	8
Zahvala ŠENT-a	16
Rebeka Novak: Duševno zdravje v perspektivi posameznika in družbe	17
Klavdija Šumrada: Svetovni dan duševnega zdravja	19
Nives Kodela: MPZ Tornado Celeia Celje	20
Mreža programov za zmanjševanje škode zaradi drog: Asocijacije uporabnikov ob besedi ŠENT	21
Mojca Opara Bržan: Postojnski ŠENT združil moči	22
Nina Brodnik: Utrip dogajanj v DC Trbovlje	23
Margherita Humar: Dogodki v Dnevnem centru Nova Gorica	25
Tadeja Kapun: Delavnice ŠENTlenta	26
Maruša Binder Lesar.: Festival Lupa	27
Monika Cerar Horvat: Duševno zdravje je univerzalna pravica	28
Grega Kapelari: Javno delo v ŠENT-u, ki je več kot delo	30
Mreža programov za zmanjševanje škode zaradi drog: Pisanije I	31
Vida Majcen: Obletnica ŠENT-a	32
Lidija Maričič: Praznovanje ob tridesetletnici ŠENT-a	33
Jože Likar: 30.obletnica ŠENT-a	34
T.R.: ŠENT-ovo zavetišče	35
Andrej Potrata: Kolaž in Prometej	36
Čebelica Čiba in Igor Lapornika: Čebelji paradiz	37
N.Krnjić: Čebelica	37
D.M.: Zaposlitveni center Dlan in ŠENT	38
Mreža programov za zmanjševanje škode zaradi drog: Pisanije II	39
Poezija	40

Drage bralke in bralci našega ŠENT-ovega biltena,

želim vam zasneženo zimski čas, prijeten in miren božič ter veselo in zabave polno novo leto. Januarja pa ohranimo spomin na preteklo leto, predvsem zato, da se bomo spomnili vseh zavez, obljub in postavljenih ciljev, ki smo jih sprejemali v decembrskih dneh.

Zame je bilo celotno letošnje leto praznično, bilo je že 30. leto, ki ga preživljam, formalno in neformalno, z mislimi in dejanji povezano s ŠENT- Slovenskim združenjem za duševno zdravje. V trenutkih, ko razmišljam o vseh zgodbah in nezgodah povezanih z našim delom, o sodelavkah in sodelavcih, uporabnikih in uporabnicah naših dnevnihih centrov, stanovalkah in stanovalcih naših stanovanjskih skupin ter o vseh drugih, ki so vključeni v programe socialne vključenosti ter programe zmanjševanja škode zaradi drog, so to trenutki, ko se počutim zadovoljnega zaradi opravljenega dela v vseh teh letih in varnega zaradi sodelavk in sodelavcev, kateri udeležujejo naše programe.

Ponosen sem, da sodelujem z ekipo strokovnih delavk in delavcev v programih zaposlovanja in socialnovarstvenih programih, ki jim je mar do v programe vključenih oseb in to uresničujejo pri svojem delu na spoštljiv, prijazen in na strokoven način. Vedno in povsod iščejo rešitve in načine kako premagati njihove psihosocialne stiske, izboljšati materialni položaj ali poiskati rešitev v bolj ali manj trajnih oblikah rednega in plačanega dela.

Izzivi dela na področju socialnega dela, duševnega zdravja in socialne ekonomije so izredno zahtevni. Veliko argumentov, dejstev in izkušenj, tako znanstveno in zdravorazumsko utemeljenih, nam sporoča, da ob polnem opravljanju svojega dela lahko doživimo izgorelost, ustvarjalno praznino, pomanjkanje življenjske energije, ipd. Tudi sam se na trenutke najdem v takšnem razpoloženju. Takrat iščem in najdem rešitve, ki mi pomagajo preseči neusmiljen tempo izzivov, obveznosti in odgovornosti. Rešitve so povezane s prilagojeno rekreativno aktivnostjo, preživljanjem prostega časa s svojimi bližnjimi, s knjigami, s potovanji ali zgolj ležanjem na kavču pred televizijo. Po opravljeni regeneraciji pa mi je pomembno, da se lahko vrnem na delovno mesto, kjer z veseljem sodelujem s ŠENT-ovo ekipo.

V aktualnem letu se je v naših programih veliko dogajalo. Največja pozornost je bila dana kakovostnemu izvajanju strokovnega dela v dnevnihih centrih, nastanitvenih programih, realizaciji planov v programih zaposlitvene rehabilitacije, zaposlitvenih centrih, invalidskem podjetju in v programih za podporo osebam odvisnih od nedovoljenih drog. Večjo povezanost in usklajenost med zaposlenimi smo želeli doseči z več usposabljanji in izobraževanji, ki so bili organizirani na željo strokovnih delavk in delavcev. Zaradi razpršenosti enot v slovenskem prostoru smo poskušali organizirati regijska in skupna srečanja vseh zaposlenih. Ravno tako nismo zaspali pri razvoju programov, bodisi, da poskušamo z majhnimi inovacijami nadgraditi strokovno delo in socialnovarstvene programe, ali da poskušamo tudi z razvojnimi projekti povečati izbiro programov in zadovoljiti potrebe tudi drugim uporabnikom in uporabnicam.

Začeli smo z ustanavljanjem varne sobe v severnoprimerški regiji, uspešno zaključujemo razvojno obdobje stanovanjske skupine za mlade in paleto mednarodnih programov na področju socialne ekonomije. Na področju zaposlovanja v slovenskem prostoru širimo meje mogočega in v tesnem sodelovanju z lokalnimi skupnostmi iščemo nove in nove zaposlitvene možnosti. V letošnjem obdobju začnemo projekte v primorski regiji, kjer bomo poskušali našim uporabnikom in drugim zainteresiranim omogočiti nova delovna mesta.

Skratka, utrjujemo obstoječe in premikamo meje obstoječega na bolje in več. Vesel sem, da pomeni participacija uporabnikov, oseb s težavami z duševnim zdravjem in njihovih svojcev več kot le napisani teoretski koncept. V ŠENT-u pomeni organiziran pristop k zagovarjanju pravic uporabnikov tako v sami organizaciji kot v celotni skupnosti na lokalnem in nacionalnem nivoju.

mag. Nace Kovač, izvršni direktor ŠENT-a



*mag. Nace Kovač
(Foto: Nina Brodnik)*

Dragi prijatelji, spoštovani sodelavci,

iz srca čestitam ob obletnici združenja ŠENT

Hvala vam za 30 let sodelovanja in priložnosti, da sem se od vas učila o najpomembnejših vprašanjih, ki se tičejo tudi mojega siceršnjega dela.

ŠENT ni le združenje ali organizacija, je gibanje, ki ga družijo skupni cilj in poslanstvo. To so solidarnost, enakopravnost, strpnost, sodelovanje, varovanje človekovih pravic in zahteva po dostopu do kakovostnih služb na področju duševnega zdravja, od katerih zahtevamo tudi spoštljivo in dostojno ravnanje. Naše poslanstvo, ki smo ga oblikovali že pred 30 leti, je vsebinsko identično tistemu, ki ga letos objavlja ob dnevu duševnega zdravja Svetovna zdravstvena organizacija skupaj z Združenimi narodi. Na predstavitvi tega so o njem govorili večino časa uporabniki storitev. Tega smo na ŠENTu vajeni in tako je tudi ob tridesetletnici.



Vesna Švab. (Foto: Nina Brodnik)

Naša moč izhaja iz našega poslanstva. Potrebe po našem delu bodo v tem prostoru velike še več kot naslednjih 30 let. Eden izmed razlogov je tudi to, da ŠENT premaguje stigo z igro in nasmehom, kot se je videlo tudi na našem druženju.

Še enkrat hvala za vaše delo.

S spoštovanjem,

Vesna Švab, predsednica združenja ŠENT

ŠENT je v Sloveniji tlakoval reformo na področju duševnega zdravja v sodelovanju z mednarodnimi organizacijami in politiko, javnostjo, mediji ter stroko v našem prostoru, predvsem pa v živem dialogu z uporabniki storitev in njihovimi svojci ter pripravil podlage za Nacionalni program duševnega zdravja in antistigma kampanjo.

Poleg tega je ŠENT razvil nenadomestljive:

- programe usposabljanja, zaposlovanja, ocene delazmožnosti in podpornega zaposlovanja, po katerih se zgledujejo in jih povzemajo številni izvajalci;
- skupaj s sestrskimi organizacijami nacionalno mrežo služb za podporo in pomoč najbolj ranjenim za okrevanje v stanovanjskih skupinah in dnevni centrih, kjer najdejo možnost za postopno okrevanje;
- močne programe samopomoči, vrstniškega svetovanja in zagovorništva, ki so primerljivi s programi v tujini in povezani v močne mednarodne mreže;
- v zadnjih letih pa tudi odlične programe pomoči ljudem z boleznimi odvisnosti in
- še mnogo drugega.

V zadnjih 30 letih smo povsod orali ledino.

PRIZNANJA IN ZAHVALE, PODELJENE NA 30.OBLETNICI ŠENT-a

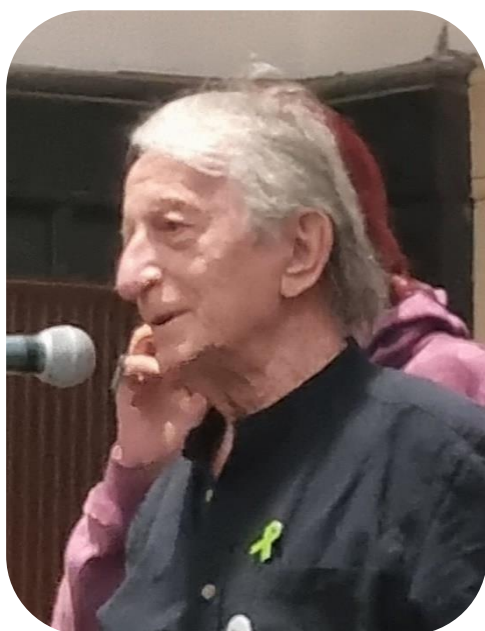
PRIZNANJA ZA ŽIVLJENJSKO DELO: ZA DOLGOLETNO ODLOČNO,
IDEJ POLNO VLAGANJE V RAZVOJ TER POSLANSTVO V ŠENT-U



Nace Kovač



Vesna Švab



Edo Pavao Belak



Igor Pavel

**ZAHVALE ZA DOLGOLETNO DELO:
ZA PLEMENITO IN PREDANO DELO Z LJUDMI IN ZA LJUDI V ŠENT-U**

Jana Ponikvar
Barbara Zupančič
Mateja Alegro
Mirjana Cvetič
Branka Havdej

Boris Bilas
Marjeta Hribar
Andreja Štepec
Maruša Binder-Lesar
Fanika Lončar

Amina Nur
Tadeja Kapun
Rebeka Novak
Petra Anžin
Ariana Tekalec Babič



**ZAHVALE ZA IZJEMNE ZASLUGE:
ZA VZTRAJNO SODELOVANJE IN POMOČ V ŠENT-U**

Lidija Maričič
Urška Pelcar

Nadica Novak
Miha Lipovšek

Ferdo Glaser
Vojka Vidakov

Valter Vuga
Ema Rasinnger

Jože Likar
Nene Borčilo



OBLETNICA SKOZI OKO OBJEKTIVA



Nagovor predsednice Republike Slovenije Nataše Pirc Musar. (Foto: Vili Lamovšek)



Dogajanje v dvorani. (Foto: Vili Lamovšek)



Mag. Nace Kovač. (Foto: Vili Lamovšek)



Poslušalci in gledalci na obletnici. (Foto: Vili Lamovšek)



Plesali smo na vso moč ob glasbi Maria Pešiča. (Foto: Monika Cerar Horvat)



*Nasmeh pove več kot tisoč besed.
(Foto: Monika Cerar Horvat)*



*Trebušna plesalka, DC Celje.
(Foto: Kristina Voda Makovec)*



SS za mlade Nova Gorica. (Foto: Monika Cerar Horvat)



*Zahvale uporabnikov.
(Foto: Monika Cerar Horvat)*



*Andreja Štepec, predsednica sveta uporabnikov ŠENT.
(Foto: Vili Lamovšek)*



Ana Marija Mitič. (Foto: Kristina Voda Makovec)



Glasbenik Jay Bolk. (Foto: Monika Cerar Horvat)



Povabljeni. (Foto: Kristina Voda Makovec)



Zabava v pozno popoldne. (Foto: Monika Cerar Hrovat)



*Primož Pesar, DC Novo mesto
(Foto: Monika Cerar Horvat)*



*Katja Potočnik, DC Metlika
(Foto: Kristina Voda Makovec)*



*Marija Biličič, DC Metlika
(Foto: Kristina Voda Makovec)*



*Glasbenik Iztok Koren
(Foto: Monika Cerar Horvat)*



*Matjaž Belak, DC ŠENTlent
(Foto: Kristina Makovec Voda)*



*Klasično jutro v stanovanjski skupini za mlade, SS Nova Gorica.
(Foto: Kristina Voda Makovec)*



Zvesta prostovoljca v DC (zmanjševanje škode zaradi drog) in strokovna delavka. (Foto: Kristina Voda Makovec)



Utrinek. (Foto: Monika Cerar Horvat)



Torta. (Foto: Monika Cerar Horvat)

ZAHVALA ŠENT-A

ŠENT se zahvaljuje podjetjem, ki so prispevala različne artikle za obletnico:



Dana d.d Mirna

donacija sadnih sokov in mineralne vode



Geaprodukt Slovenije

donacija mandarin in jabolk



**Kmetijski
inštitut
Slovenije**

Kmetijski inštitut Slovenije

donacija jabolk



Merit HP d.o.o.

donacija piškotov, bonbonov



Espresso d.o.o.

donacija Illy kave



Barjans d.o.o

donacija papirnatih lončkov, skled in pribora

DUŠEVNO ZDRAVJE V PERSPEKTIVI POSAMEZNIKA IN DRUŽBE

Rebeka Novak, programska direktorica Mreže dnevnihi centrov za osebe s težavami v duševnem zdravju in programa Socialno zagovorništvo

Foucault v svojem znamenitem delu *Zgodovina norosti v času klasicizma* opisuje obravnavo na področju duševnega zdravja skozi zgodovinska obdobja.

Piše, da so v renesansi »nore« preganjali iz mest, jih »naložili« na »ladje norcev«, ki so jih odpeljale neznano kam. V klasicizmu so ladje spremenili v bolnišnice – totalne ustanove. »Brezumje« so skrivali, ob nedeljah pa si je npr. v bolnišnici v Bedlamu, leta 1815, lahko vsakdo za peni ogledal »norce«.

Raziskovanje zgodovine duševnega zdravja je pretresljivo. Vedoželjnost sicer najde razumsko razlago za ne navadne, tudi krute načine iskanja zdravila v medicini, a se bliskovito spremeni v začudenje o moralnih vrednotah vsakokratnega zgodovinskega obdobja in hkrati prevpraševanje o vrednotah današnjega obdobja. Tudi terminologija, ki se je skozi obdobja spreminjala od blaznežev, duševno motenih, dušnih bolnikov, norcev je v očeh današnje psihiatrične, socialnodelavske in drugih strok kot tudi iz vidika vsakdanje rabe jezika žaljiva in zaničljiva.

Zagotovo pa krutost obravnave iz nedavne zgodovine še bolj občutimo v vlogi obiskovalca gradu Cmurek na Trahtah, kjer deluje Muzej norosti, ki prikazuje delovanje velike institucije Zavoda za duševno in živčno bolne Hrastovec – Trate. Nepojmljivost zapiranja ljudi za zidovi gradu, nekaterih za vse življenje, se je odvijala nedolgo nazaj na naših tleh. Danes zavod nudi sodobne oblike bivanja.

Boj za destigmatizacijo in dostojno življenje ljudi z duševno motnjo - z omogočeno in doseženo vključenostjo v družbo, še vedno ni končan. Današnje iniciative, v katerih sodeluje tudi ŠENT, si navkljub zaprtju totalnih ustanov, še vedno prizadevajo za deinstitucionalizacijo drugih ustanov, npr. zmanjšanje psihiatričnih postelj in postelj v socialnih zavodih. V prid deinstitucionalizaciji je obstoj socialnovarstvenih programov, ki dopolnjujejo javne službe in so odraz pogleda države in stroke na potrebe ljudi s hudimi in ponavljajočimi se duševnimi motnjami. Med njimi so programi, ki omogočajo podporo pri socialnem vključevanju, kot je npr. program dnevnega centra in programi, ki omogočajo podporo pri življenju v skupnosti, kot je npr. program stanovanjskih skupin. Finančna podpora teh programov s strani največjih financerjev Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, občin in Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij je osnova za korake k večji enakopravnosti vseh članov družbe. S to podporo je ranljivim skupinam omogočena strokovna pomoč pri sa-

mostojnem življenju v lokalnih okoljih, kjer posamezniki živijo.

Končana pa ni niti pot destigmatizacije. Danes je stigma le bolj prikrita in se kot posledica družbenih vplivov izraža tudi kot samostigma, ko posameznik ponotrani pred sodke družbe. Danes se stigma kaže v dolgoletnih bojih, ki so bili in so še vedno potrebni za zakonske spremembe, ki uzakonjajo enakopravno obravnavo in deinstitucionalizacijo. Med drugim v dvajsetletni bitki, ki je bila potrebna za sprejem Zakona o duševnem zdravju. Danes se stigma kaže v prepričevanju financerjev po nujnosti oblikovanja in izvajanja več programov, namenjenih obravnavi v skupnosti in v neenakovredni in neenakopravni porazdelitvi finančnih sredstev med izvajalci na področju duševnega zdravja. Neprimerljivo več javnih sredstev je namreč namenjenih institucijam in ne obravnavi v skupnosti, kljub temu, da je posameznikov, ki imajo zaradi duševnih motenj manjše zmožnosti, a ne potrebujejo institucionalizirane obravnave veliko, več kot institucionaliziranih.

Ta družba, še vedno polna stigme do drugačnosti, ki odseva v političnih odločitvah, finančnih odločitvah in razporejanju sredstev, vsakdanjih pogovorih in nenazadnje medijih je na drugi strani prepredena z moralnim ukazom popolnosti, katere posamezniki so nasičeni z zavedanjem o lastni nepopolnosti. Drugačnosti?!

Prav zaradi hrepenenja po polnem in popolnem življenju pa lahko življenjske okoliščine, poleg ostalih vzrokov, prinašajo posameznikom številne stiske in le-te lahko vodijo v manjzmožnosti. Duševno zdravje je danes zaradi vedno večjega zavedanja ljudi o njegovem pomenu za splošno zdravje veliko bolj kot v nedavni zgodovini pozitivno osmišljeno. Pozitivno duševno zdravje je postalo vrednota.

Zaradi vpliva dejavnikov družbe, ekonomije in skupnosti, kot so spol, starost, izobrazba, brezposelnost ali višina dohodka, dostopnost do stanovanja ... se vedno bolj zavedamo, da duševno zdravje ni le odsotnost bolezni.

Duševno zdravje je, kot opredeljuje Svetovna zdravstvena organizacija stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spopri-

jema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Posledično se zaradi navedenih in drugih dejavnikov za razvoj duševnih motenj in ukazov popolnosti, ki nam jih diktirajo mediji, predvsem družbena omrežja pojavlja vedno več stisk in prehodnih težav v duševnem zdravju, povezanih z življenjem v sodobni, tako imenovani visoko razviti družbi.

Tako so se v prvih dvajsetih letih delovanja združenja ŠENT v dnevne centre vključevali predvsem posamezniki, ki so imeli diagnosticirane bolezni, ki so bili predtem hospitalizirani v psihiatrični bolnišnici in so po vrnitvi v domače okolje potrebovali psihosocialno rehabilitacijo. Imeli so slabo socialno mrežo ali je ta kot posledica stigme razpadla, v lokalnih okoljih pa so bili naši programi edina tovrstna pomoč, ki je zagotavljala pomoč pri vključevanju v skupnost in nudila podporo pri samostojnem življenju. Danes se v programe vključuje vedno več posameznikov, ki se spopadajo s težavami v duševnem zdravju zaradi dejavnikov in/ali pritiskov družbe in potrebujejo kratkotrajno obravnavo.

Ko danes govorimo o duševnem zdravju v vsakdanjih pogovorih ali o njem poslušamo v medijih, naša pozornost ni povsem usmerjena na duševne motnje, kot je shizofrenija ali depresija. Vedno bolj smo usmerjeni na pomen duševnega zdravja za splošno zdravje vsakega od nas, na pozitivno duševno zdravje. Vse bolj odmevni so pogovori in medijski prispevki o tem kaj lahko sami naredimo za boljše počutje in stabilnejše duševno zdravje in kako ga lahko obvarujemo. Določene življenjske situacije namreč lahko vplivajo na trdnost duševnega zdravja vsakogar od nas. To nam je pokazalo obdobje covid, ko se je družba posledično senzibilizirala in v določenih pogledih naredila pomemben korak k enakovrednejšemu sprejemanju vseh njenih članov. Težko obdobje nam je med drugim pokazalo kako pomembni so socialni stiki in kako pomembno je socialno vključevanje. Za vsakogar od nas. Pa je res omogočeno vsakomur od nas, tudi najranljivejšim posameznikom?

Tako kot se spreminjajo potrebe vseh nas glede na spremembe v družbi, se spreminjajo tudi potrebe posameznikov, vključenih v socialnovarstvene programe, zato je neizbežno in nujno prilagajanje in odpiranje novih programov v sodelovanju s financerji.

Kot se je glede na spremembe v družbi spreminjala obravnavo duševnih bolezni. Če se je leta 1881 ustanovljena prva slovenska bolnišnica za duševne bolezni imenovala Kranjska deželna blaznica Studenec, danes nosi ime Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana.

Ločnica med »blaznostjo in neblaznostjo« je stvar preteklosti, kontinuum: duševno zdravje – duševne mo-

tnje preživet konstrukt. Danes govorimo o kontinuumu: duševno zdravje – težave v duševnem zdravju – duševne motnje. Duševno zdravi smo, ko se dobro počutimo, imamo dober odnos do sebe in vzdržujemo dobre odnose z drugimi, poleg tega se uspešno spopadamo s težavami in izzivi vsakodnevnega življenja. Težave v duševnem zdravju pomenijo, da imamo hujše skrbi, težave s samopodobo in v medosebnih odnosih, da se težje spoprijemamo z vsakdanjimi izzivi, smo bolj občutljivi na stres, pojavijo se tudi blažji simptomi ob vsakdanjih težavah ali hujši simptomi ob večjih življenjskih izzivih. Duševne motnje pa opredeljujemo kot resne težave s samopodobo in uravnavanjem čustev, težave v odnosu z drugimi, težave pri spoprijemanju z vsakdanjimi izzivi in slabo odpornost na stres. Duševne motnje pomenijo tudi dolgotrajne simptome in zmanjšano zmožnost za zadovoljevanje življenjskih potreb. Obravnava v skupnosti je potrebna in nujna tako za posameznike z duševnimi motnjami in predvsem za posameznike s težavami v duševnem zdravju, medtem, ko je institucionalna bolnišnična obravnava potrebna le pri akutnih stanjih in zavodska pri tako velikih manjzmožnostih, ki ne omogočajo samostojnega življenja brez intenzivne pomoči.

Zagotovo nihče od nas ni imun na izzive vsakdanjega življenja in nihče od nas ni v vsakem trenutku ali obdobju svojega življenja popolnoma zasidran na polju duševnega zdravja. Prav lastna izkušnja, ki smo jo doživeli v obdobje covid, ranljivost v težkih obdobjih, nas najbolj učinkovito usmerja k boljši družbi. Družbi, v kateri bo pomoč zdravstvene stroke na področju duševnega zdravja pri boljšem funkcioniranju nujen in neizogiben del obravnave, a enakovreden socialnim in drugim vrstam strokovne podpore za lažje socialno vključevanje. To je, kot nas uči pretekla in polpretekla zgodovina, kot tudi sodobni čas, edina prava pot za vključujočo družbo.

Duševno zdravje torej zahteva resnost zdravstvene obravnave, a tudi enako mero resnosti in odgovornosti z vidika socialnega vključevanja, ki ga zagotavljajo skupnostne službe. Zato je prav, da pot razvoja programov na področju duševnega zdravja z vključevanjem različnih in raznolikih obravnava, še ni končana. Današnje moralne vrednote zagotovo niso dokončne in absolutne najbolj pravilne. To nas je že naučila zgodovina.

Letos, ko obeležujemo 30-o obletnico delovanja ŠENTA, smo ponosni, da skozi svoje delo odražamo sodoben pogled na obravnavo na področju duševnega zdravja. Zagotovo bomo ob 60-letnici ponosni na to, da v največji meri odgovarjamo na potrebe vključenih v naše programe in sledimo spreminjajoči se družbi. In zagotovo se bomo marsičesa naučili tudi iz preteklega obdobja.

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Klavdija Šumrada, programska direktorica SV ŠENT in direktorica ZC Kragulj

Svetovni dan duševnega zdravja smo letos 10.oktobra obeležili v dvorani Tabor v Ljubljani, kjer smo ozavestili pomembnost duševnega zdravja in zmanjševanja predsodkov, povezanih z duševnimi težavami.

Hkrati je bila prireditev ob 30 letnici ŠENT-a tudi priložnost, da smo poudarili, kako pomembno je skrbeti za svoje duševno ravnovesje in spodbujati družbeno razumevanje in podporo, še posebej zato, ker se ljudje še vedno soočajo z izzivi, povezanimi s preteklo pandemijo, socialno izolacijo in drugimi stresnimi situacijami.

Za slednje je nujno, da jih znamo ali se jih naučimo obvladovati, saj je to ključ za ohranjanje trdnega in stabilnega duševnega blagostanja v vsakdanjem življenju. Pomembno je razumeti, da duševno zdravje ni samo odsotnost duševnih težav, pač pa je duševno zdravje tudi sposobnost obvladovanja stresa, prilagajanja na spremembe in ohranjanja primernih odnosov. Posamezniki bi morali aktivno skrbeti za duševno zdravje z redno telesno aktivnostjo, vzdrževanjem socialnih stikov, pridobivanjem novih veščin za obvladovanje stresa in iskanjem ustrezne podpore.

30 letnica ŠENT-a ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja je bila vsekakor tudi priložnost za ozaveščanje, izobraževanje in destigmatizacijo duševnih stisk. Spodbudila je posameznike, organizacije, skupnosti in vlado, da se bodo še naprej zavzemali za krepitev duševnega zdravja in zagotavljali dostop do ustrezne podpore za vse.

Vsi smo namreč soodgovorni za ustvarjanje takšnega okolja, ki spodbuja dobro počutje in sprejemanje ljudi brez predsodkov.



Sladko presenečenje ob 30- obletnici ŠENT-a. (Foto: Irena Klun)

MPZ TORNADO CELEIA CELJE

Nives Kodela, svetovalka I v DC Celje

Mešani pevski zbor Tornado Celeia Celje sem ustanovila pred kakšnimi devetimi leti.

V zboru sodelujejo pevke in pevci iz Dnevnega centra Celeia in Socialne vključenosti Celje. Zelo dobro se razumemo, se smejimo, predvsem pa veliko vadimo.

Na 30-ti obletnici ŠENT-a smo se s tremi pesmimi (Pozimi pa rožice ne cveto; V dolini tihi; Čas je, da končamo) predstavili predsednici države Nataši Pirc Musar, ki je tudi sama pevkica. Zelo ji je bilo všeč in je to večkrat poudarila.



MPZ Tornado Celeia Celje s predsednico Republike Slovenije Natašo Pirc Musar.

Zbor ima za seboj veliko nastopov: večkrat na vsakoletnem Svetovnem dnevu zdravja v Celju, v Zavodu SV. Rafaela na Vranskem, na Festivalu prostovoljstva v Mladinskem Centru Celje, v JZ Socio Celje, v Hiši generacij pod okriljem CSD Celje, enota Laško – Dan za socialno aktivacijo, v Osrednji knjižnici Celje, kjer smo imeli proslavo ob Dnevu duševnega zdravja ...

Z našim pevskim repertoarjem smo se predstavili bivšemu županu Celja, gospodu Bojanu Šrotu in na strokovnem srečanju ob svetovnem dnevu duševnega zdravja 2019 z naslovom Skupna skrb za človeka in duševno zdravje v Dvorani Barbare Celjske v Knežjem dvorcu v Pokrajinskem muzeju v Celju. Sodelovali smo na Vseslovenskem petju s srci, skupaj z društvoma Most in Ozara. V prostorih ljubljanskega Dnevnega centra smo se predstavili gostom iz Avstrije in Nemčije. Na nekaj prireditvah smo zapeli skupaj s kvartetom Pušeljc. Nastopov nam tudi v bodoče ne bo manjkalo.

»In četudi prepevate z angelskimi glasovi, petja pa ne ljubite, zapirate ljudem ušesa pred glasovi dneva in glasovi noči.« (Kahlil Gibran)

Vsekakor se na prireditvah kot je bila ta, opazi kako veliko truda in ljubezni je bilo vložene v naš nastop.



Črno z malo rdeče. (Foto: Lidija Polajžer)



Mreža programov za zmanjševanje škode zaradi drog.

POSTOJNSKI ŠENT ZDRUŽIL MOČI

Mojca Opara Bržan, svetovalka I v DC Postojna

Letos smo zaposleni in uporabniki ŠENT-a Dan duševnega zdravja obeležili v Ljubljani, kjer smo praznovali 30.letnico društva ŠENT. Postojnski Dnevni center, Socialna vključenost in Stanovanjska skupina smo združili moči in nastopili skupaj.

Že spomladi smo začeli z zbiranjem idej, s čim bi se predstavili in katera znanja imamo. Odločili smo se, da bomo pripravili skeč in nasmejali občinstvo. Najbolj pogumna in po naših ocenah prava igralca, sta Tomo in Mojca. Skeč je uprizarjal obisk zdravnika v času žledoloma na postojnskem in si ga lahko tudi ogledate na naši Facebook strani ŠENT dnevni center Postojna <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064539948824>. Prebrali smo še dve pesmi. Eno avtorsko je prebrala uporabnica Mojca, Kosovelovo Pesem o tistih pa nam je predstavila Jadranka.



Nastop ŠENT Postojna. (Foto: Vili Lamovšek)



S pripravami na naš nastop smo začeli že v pomladnih mesecih, saj je bilo potrebno sešiti kostume za vse nastopajoče; kar predstavlja skoraj dvajset kostumov. Nekatere smo tudi poslikali. Želeli smo ustvariti napis ŠENT POSTOJNA 30 LET in le-tega smo ustvarili s posameznimi črkami na hrbtih naših nastopajočih. Naša glavna skupna točka je bila pesem, ki smo jo spisali prav posebno za ŠENT-ovih trideset in vam njeno besedilo tudi prilagamo. Navdih za pesem in melodijo se je porodil ob poslušanju ene izmed popularnih skupin v zadnjem letu. Začeli smo vaditi petje in postavitev na odru. Z vsako vajo smo postajali bolj ubrani in suvereni v nastop. Datum dogodka je postajal vedno bližji, pri nekaterih se je že začela pojavljati trema. Skupaj smo misli nanjo odgnali, saj smo bili zares številčna ekipa in skupaj zmoremo vse. In tudi smo. S skečem sta nastopajoča dodobra nasmejala publiko, recitaciji sta bili izvedeni brez zapletov, naš pevski nastop pa je požel bučen aplavz. Po končanih nastopih smo prejeli veliko pohval in tu pa tam smo slišali, kako si je kdo popeval našo pesem.

Na tem mestu bi se želela zahvaliti vsem postojnskimi ŠENT-ovcem ter pohvaliti prav vsakega za njegov doprinos k nastopu. Juliji pa iskrena hvala za njene medenjake s ŠENT-ovim logotipom. Bravo naši in zapomnite si: Skupaj zmoremo!

UTRIP DOGAJANJ V DC TRBOVLJE

Nina Brodnik, mentorica v DC Trbovlje

Z vključenimi v naš program Dnevnega centra v Trbovljah smo obiskali kar nekaj različnih dogodkov v preteklih mesecih.

22.septembra smo se odpravili v Delavski dom Trbovlje, kjer smo se udeležili Festivala novomedijske kulture Speculum Artium, kjer smo imeli kaj videti. Gasilka Eva nas je poučila kako ravnati v primeru požara, ogledali smo si delo Sgraffito, ki je dolga leta krasilo steno v Strojni tovarni Trbovlje, pri podiranju le-te, pa so ga odstranili, restavrirali in postavili v avlo DD. Videli smo tudi 12 grafik, ki so ponazarjale rojstvo oz. nastanek sintetičnih organizmov, nastale pa so v sodelovanju z umetno inteligenco. Kar nekaj instalacij je bilo predstavljenih na način, da smo lahko uporabljali VR očala in smo se potopili v drug svet in trenutna resničnost okoli nas se je razblinila, npr. Sprehod spomina, Line rider, Časovni tunel 2, EnKnap-Oder 360 in drugi. Vrhunec letošnjega festivala pa je bil koncert animatronske robotske glasbene skupine Compressorhead. Narejeni so iz recikliranih materialov, upravljani so z sekvencerjem MIDI, igrajo pa priredbe znanih rock skladb. Mi smo imeli ta privilegij, da smo si jih lahko približje ogledali na odru in izvedeli njihovo zgodbo.



Speculum Artium. (Foto: Nina Brodnik)



Rožnati oktober: (Foto: Nina Brodnik)

Tudi letos smo podprli Društvo onkoloških bolnikov Slovenije- skupino za samopomoč bolnikov z rakom Trbovlje, ki so na prireditvi Rožnati oktober pred ZD Trbovlje pod letošnjim sloganom »Rožnate niti za zdravje« predavali o pomembnosti preventive in dovolj hitre reakcije, v primeru, da na našem telesu opazimo kakršnokoli spremembo. Poudarili so, da z obiskom zdravnika ne smemo odlašati, saj lahko pravočasno ukrepanje reši naše življenje.

Že tradicionalno smo ovili bližnja drevesa v rožnate šale, odeje in trakove in ovekovečili dogodek s fotografiranjem.

V sodelovanju z lokalno skupnostjo smo se na povabilo Centra za krepitev zdravja ZD Trbovlje udeležili Evropskega tedna mobilnosti in sicer na dogodku Svitov dan. Z nekaj uporabniki smo se odpravili na bližnji stadion Rudar, kjer smo si ogledali model debelega črevesja, izvedeli na kakšne bolezenske znake moramo biti pozorni, da preprečimo morebitne težave in boleznile-tega, izmerili smo si lahko krvni tlak, se spoznali z zdravim načinom prehranjevanja, najbolj zanimiv pa je bil poligon, skozi katerega smo se sprehodili z očali, ki so ponazarjala opitost in kako nam ta otežuje gibanje in upočasni reflekse.



Bližajočim praznikom smo namenili nekaj naših kreativnih delavnic.

Noč čarovnic smo popestrili z rezljanjem buč. Nastala je prav strašljiva družba le-teh, naši udeleženci pa so se s to dejavnostjo srečali prvič in se tako nekaj novega naučili. Vzdušje pa ni bilo nič kaj strašljivo, temveč veselo in sproščeno, prav takšno, kakršno v dnevnem centru mora biti, da se naši obiskovalci dobro počutijo v njem. Zavedamo pa se, da so novoletni prazniki tik za vogalom in zato smo se že posvetili izdelovanju novoletnih voščilnic, po katerih smo poznani po vseh ŠENT-ih.

Halloween. (Foto: Nina Brodnik)



Model debelega črevesja.
(Foto: Nina Brodnik)



Rezljanje buč. (Foto: Nina Brodnik)

DOGODKI V DNEVNEM CENTRU NOVA GORICA

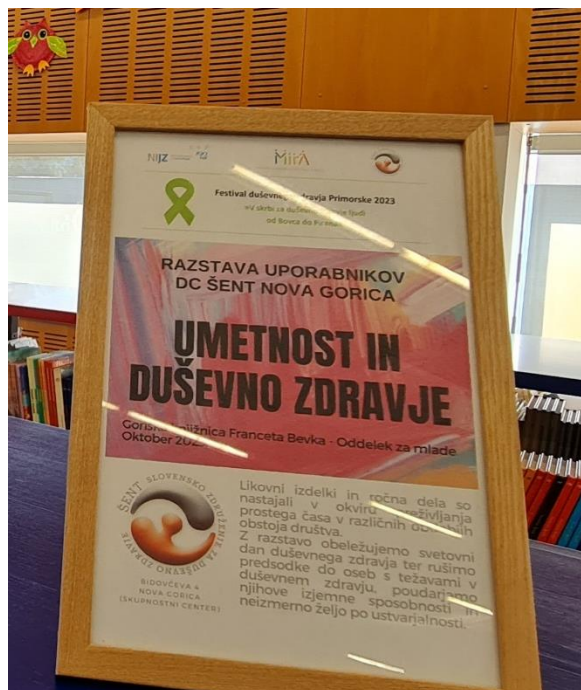
Margerita Humar, svetovalka I v DC Nova Gorica, strokovna vodja programa DC

V Dnevnom centru za ljudi s težavami v duševnem zdravju – Nova Gorica smo se na pobudo NIJZ OE Nova Gorica pridružili skupni iniciativi »V skrbi za duševno zdravje ljudi od Bovca do Pirana«, z namenom, da se širši javnosti približa delovanje organizacij, javnih zavodov in posameznikov, ki skrbijo za preventivo in nudijo pomoč pri ohranjanju dobrega duševnega zdravja na Goriškem.

Festival duševnega zdravja Primorske 2023 je sledil smernicam o skupnostnem pristopu Nacionalnega programa duševnega zdravja, Programa MIRA, da bi vstopali v različna partnerstva ter spodbudili tako vsebinska kot organizacijska medsektorska povezovanja.

Tako je v oktobru v Novi Gorici v Goriški knjižnici Franceca Bevka je potekala razstava **Umetnost in duševno zdravje**. Likovni izdelki in ročna dela oseb s težavami v duševnem zdravju so nastajali v okviru kreativnega preživljanja prostega časa v različnih obdobjih obstoja društva. Z razstavo smo obeležili tudi 30. obletnico delovanja društva ŠENT, ter rušili predsodke do oseb s izkušnjo duševne motnje, poudarjali njihove izjemne sposobnosti in neizmerno željo po ustvarjalnosti.

Dne 18. oktobra je v naših prostorih Dnevnega centra Nova Gorica potekala izkustvena delavnica »**Ko telo spregovori: Poiščimo pot iz tesnobe**«. Sara Pipan, specialistka gestalt psihoterapije ter ustanoviteljica psihoterapevtske ambulante Center Podaj Roko, nam je podala nekaj ključnih informacij o tesnobi ter predstavila tehnike za obvladovanje le-te.



Umetnost in duševno zdravje. (Foto: Margerita Humar)



Likovni izdelki in ročna dela. (Foto: Margerita Humar)

DELAVNICE ŠENTLENT-A

Tadeja Kapun, strokovna vodja, svetovalka I v DC ŠENTlent Maribor

V programu Dnevni center ŠENTlent smo se tokrat odločili predstaviti nekaj naših stalnih delavnic, ki jih izvajamo v programu skozi vso leto in potekajo 1 krat tedensko po ustaljenem urniku. Ob tej priložnosti bi se želeli zahvaliti vsem prostovoljcem in zunanjim sodelavcem, ki z izvajanjem aktivnosti predstavljajo pomemben del programa dnevnega centra ŠENTlent. Tokrat predstavljamo prvi del delavnic, ostale pa bomo predstavili v naslednjih številkah glasila ŠENT.

Telovadba: Mojca Verk

Naslov delavnice: Telovadba na določeno temo

Telovadba se izvaja na določeno temo, ki ima v večini tudi poučni nauk za življenje. Kot je bila na primer telovadba na temo »Oblaki s poučnim vodilom za življenje«, s sporočilom, da po dežju vedno posije sonce. Vključene na aktivnosti želim spodbuditi, da sodelujejo ne samo z gibi telesa ampak v okviru teme delavnice.

Pogovorna skupina: Jaka Blazina

Gre za strukturirano pogovorno skupino, kjer je glavni cilj angažirati udeležence, da delijo nekaj o sebi in o tem, kaj doživljajo, kako gledajo na svet in stvari v njem, kako mislijo ter čustvujejo. Iztočnico za pogovor predstavlja v naprej pripravljeno gradivo (kartice, slike, glasba ipd.) ali v naprej pripravljena tema (npr. tehnike sproščanja ali čustva). Ob vzdrževanju pozitivnega vzdušja lahko ta proces skozi samorazkrivanje goji vpogled in razumevanje drugih.

Sem študent uporabne psihologije in področje duševnega zdravja je moj glavni interes in raziskujem ga tudi izven šolskih obveznosti. Komaj sem čakal na priložnost, kjer lahko to, kar sem se učil iz knjig, prenesem tudi v resnično življenje. Zato mi je skupina, ki jo vodim, tudi osebno zelo dragocena.

Literarne ure in pogovori: Marjan Pungartnik

Na prijazno vabilo, da sodelujem v izobraževalnem programu ŠENT-a, sem se seveda odzval z »literarnimi urami«, pač po svojih možnostih. Ker že poteka delavnica za starejše avtorje v okviru društva Mariborska literarna družba, si nisem mogel naložiti še ene tedenske obveznosti, ob literarnih večerih v Literarni hiši Maribor in smo se odločili za »majavih« štirinajst dni. S ŠENT-om in Ozaro me veže več kot desetletno skupno predstavljanje glasil, za katere lahko rečem, da se jih vedno znova razveselim, saj napolnijo Literarno hišo z veseljem in neverjetno prijaznostjo. »Literarno uro« sem zasnoval kot vrsto predstavitev avtorjev in morda tudi literarnih pojavov. Od svojega prihoda v Maribor leta 1977 se ukvarjam z izobraževanjem, literarnimi prireditvami in založništvom in v tem so imeli vedno delež tudi ljudje, ki so jih označevale psihične ali zmožnostne težave. Za takšne po-

sameznike je vključevanja v družbo vedno težava, ker jih ta vedno izriva na obrobje in jih različno označuje kot odstopajoče. Izhajam iz okolja, kjer je bila solidarnost najvišja vrednota, kjer je zdrav pomagal nemočnemu, premožnejši revnejšemu, mlajši starejšemu in starejši mlajšemu, ne da bi morala za to skrbeti oblast ali socialne službe, ki jih takrat niti ni še bilo. Veliko dela se je opravljal skupno in to nas je povezovalo.



Literarna hiša. (Foto: Tadeja Kapun)

V študentskih letih smo na začetku sedemdesetih let veliko govorili o literarnih besedilih s psihiatrije, spoznal sem se s proti-psihiatrijo Davida Lainga in v Trstu s prizadevanji Franca Basaglia za drugačno psihiatrijo. To me je opredelilo za vse življenje. Pri svojem literarnem delu sem pripeljal do avtorstva številne za druge »problematične« posameznike, ki so jih domišljavi in surovi uredniki in literati pošiljali k meni.

V okviru »literarnih ur« sem doslej predstavil avtorje, ki jih je skupnost označila za »nenormalne« in so šli skozi psihična »zdravljenja« ali tudi skozi težave z nezaposljivostjo – Tatjano Srebrnič, Božidarja Rozmana, Tomaža Brenka, Danijelo Premzl, Staneta Črnčiča, Staneta Krena, Majo David in druge, s čimer poskušam predstavljati ustvarjalni potencial oseb, ki se jih ne da spraviti v škatlo »normalnih« in »tistih drugih« in to z vidika razumevanja, tolerance, sprejemanja, tudi humorja. Če je bilo mogoče, smo povabili tudi kakšnega znamenitega avtorja, kot je Tone Partljič, spomnili pa smo se tudi na Žarka Petana in Tomaža Šalamuna.

»Literarna ura« ni namenjena samo informiranju ali učenju. Veliko pomembnejši so pogovori o vsem, kar se dotika literature, predvsem v povezavi z robnostjo. Tako nam »ura« steče čez rob in posedimo v pogovoru kaj dlje.

FESTIVAL LUPA

Maruša Binder Lesar, svetovalka II v DC Ljubljana

Tudi letošnji jesenski dan je privabil mnoge nevladne organizacije na Festival LUPA, ki ga organizira CNVOS. Letos je potekal že enaindvajsetič v samem središču Ljubljane.

Festival se vedno dogaja ob koncu poletja, in tudi tokrat smo se dobili ob sončnem vremenu in sicer v četrtek 14.septembra 2023 med 10. in 18.uro na Prešernovem trgu, Tromostovju in Stritarjevi ulici.

Na tem sejmu nevladnih organizacij smo se tokrat ŠENT in zavod Premiki lahko predstavili in smo se imeli priložnost spoznati z različnimi društvi.

Hkrati smo se informirali tako mi kot uporabniki ŠENT-a o delovanju drugih nevladnih organizacijah in vzpostavili stike z njimi.

Taka skupna sodelovanja bogatijo nas in vse ostale deležnike programov.



Festival Lupa. (Foto: Maruša Binder Lesar)



DUŠEVNO ZDRAVJE JE UNIVERZALNA PRAVICA

Monika Cerar Horvat, svetovalka I, strokovna vodja v programu Odprte stanovanjske skupine

Zadnje čase je veliko govora o duševnem zdravju. Kaj pa nam pomeni duševno zdravje? Dokler smo zdravi in v svojem notranjem ravnovesju, nam je samoumevno. Ko se zadeve začnejo podirati, se najdemo v stresu, ne najdemo zadovoljstva v življenju, pa začnemo nekaj pogrešati, nekaj ni prav, nekaj nam manjka.

Meni osebno duševno zdravje pomeni notranji mir ter zadovoljstvo s seboj, svojim delom in odnosi, ki jih kreiram z meni pomembnimi ljudmi. Kako to zadovoljstvo doseči, pa je proces in skupek različnih življenjskih dejavnikov, ki kreirajo naš vsakdanjik. Menim pa, da je najbolj bistveno, da izhajamo iz sebe, ker korigiramo, prilagajamo, umirjamo lahko le sebe.

Za dobro duševno zdravje je velikega pomena tudi to, kako ustvarjamo odnose z drugimi, oz. kako jih vzdržujemo in negujemo. Naš supervizor je večkrat poudaril, da ljudje nimamo(jo) okrnjenih medsebojnih odnosov zaradi težav v duševnem zdravju, ampak imajo težave v duševnem zdravju zaradi nezadovoljivih medsebojnih odnosov. Že primarna družina je tista, ki nam da osnovno popotnico za spopadanje z življenjskimi situacijami.

Družina naj bi za namen zdravega razvoja malemu otroku nudila dovolj varnosti, sprejetosti, zdrav način navezovanja, osnovni okvir vrednot ter primeren nabor pohval in konstruktivnih kritik s postavljanjem meja, katere so stabilne in za vse akterje obvezujoče. To je človekova osnovna popotnica za navezovanje pristnih medsebojnih odnosov, ki nam v življenju prinesejo pozitivne odzive, potrditve, pohvale in rezultate na katerih lahko gradimo lastno pozitivno samopodobo. Jaz sem OK, ti si OK. Življenje je dobro, ljudje so v osnovi dobri, kozarec je na pol poln.

Če izhajam iz gesla letošnjega svetovnega dneva duševnega zdravja, ki se glasi: »Duševno zdravje je univerzalna človekova pravica«, je dejstvo, da ima prav vsak človek pravico do dobrega oz. zadovoljivega duševnega zdravja, ki pa je po svoje subjektivna in unikatna posameznikova kreacija in last. Vsak si kreira svoj notranji svet, svoje razumevanje dogajanja okoli sebe. Kar zadovolji in razveseli nekoga, ni nujno, da tudi drugega in obratno. Kako reagiramo, čustvujemo, se odzivamo, je naša specifika, so naše lastnosti, je naš karakter, znanje, stopnja intelekta...

Ko delam z ljudmi, ki se vključujejo v program Odprte stanovanjske skupine s podporo v domačem okolju (nadalje OSS), vključene spoznavam počasi, z zanimanjem in gradnjo pristnega medsebojnega (delovnega) odnosa.



*Odprta stanovanjska skupina.
(Foto: Monika Cerar Horvat)*

Ta odnos temelji na kolegialnosti in vzajemnem sodelovanju. Preko pogovora spoznavam njihov pogled na svet, kaj jih žene, kaj jih veseli, kaj jim daje energijo, kaj si želijo, kaj jih motivira. Žal spoznavam tudi dosti tega, kar jih omejuje in demotivira. Slišim veliko o preteklosti, o življenju v primarni družini ter o možnostih in zmožnostih, ki so jih zgradili v življenju. Pa tudi o tem kaj jim je bilo odvzeto in za kaj vse so bili prikrajšani. Kje v medsebojnih odnosih se je zataknilo, da je prihajalo do stisk, strahu in nezadovoljstva. Iz tega izhaja tudi kakšen način komunikacije z drugimi oz. svetom okoli sebe so prevzeli in se ga naučili. Menim, da je tu tista zanka, ki marsikoga ujame v past, ko se znajde v kon-

fliktni situaciji in reagira po svojih ustaljenih vzorcih delovanja, ki morda včasih niso najbolj primerni.

Pomembno je, da se jih posameznik začne zavedati, jih osmišljati in v praktičnih situacijah tudi spreminjati. In tukaj smo ponavadi na precepu med boljšim in slabšim duševnim zdravjem. Lahko bi rekla, da je največjega pomena to, da oseba spozna kateri vzorci vedenja in mišljenja so tisti, ki jih ovirajo in tisti, ki jih ženejo v smer napredka in kreiranja pozitivne lastne vrednosti.



*Praznovanje v odprti stanovanjski skupini.
(Foto: Monika Cerar Horvat)*

Kot strokovna delavka v socialno varstvenem programu, se zavedam kaj je moja vloga in naloga pri delu z ljudmi. Podpora in pomoč pri življenjskih aktivnostih. Ni pri vseh uporabnikih enako. Nekdo potrebuje le pogovor ali spodbudo, drugi spremstvo, tretji le, da skupaj narediva načrt, da bo lažje uredil sam. Z nekaterimi kuham, z drugimi se učim razporejati mesečne finance. Ob vstopu v program je sprva nekaj časa namenjeno navajanju na novo okolje, oblikovanju novih odnosov, potem pa z vključenim v roku dveh mesecev pripraviva osebni načrt, kjer se osredotočiva na njegovo znanje, zmožnosti, želje ter določiva nekaj ciljev, kateri so zastavljeni tako, da so v času vključitve, tudi dosegljivi. Ti cilji se nato razdelijo na korake in posamezne naloge, ki jih bo vključeni skušal narediti čim bolj samostojno, za namen dosege lastnega cilja. Nekatere korake lahko prehodijo sami, pri drugih se dogovorimo za podporo. Pomembno pa je, da se pri kreiranju poti, ustvarja tudi podporna mreža ki je pomemben moti-

vacijski in podporni dejavnik za lažjo dosego teh ciljev. To so lahko prijatelji, starši, prostovoljci, strokovni delavci iz drugih služb itd. Seveda pa se tudi v skupnosti kjer bivajo, ustvarjajo odnosi ter tudi z nami, strokovnimi delavci. V nekaterih primerih se vključenega spodbuja, da skuša korak opraviti sam ali se mu sprva pokaže, poda informacijo, se ga prvič spremlja. Ko pa pridobi pozitivno izkušnjo, da to zmore, marsikomu potem ni več težko in naslednjič postori vse sam. Program OSS je predvsem namenjen ljudem, ki so predhodno že dosegli zadovoljivo stopnjo samostojnosti, torej da zmorejo funkcionirati in skrbeti zase in za svojo dobrobit čim bolj samostojno. Pri tem pa potrebujejo občasno individualno prilagojeno podporo, ki temelji na pogovoru, spodbudah ter predaji potrebnih informacij. Se pa seveda sproti dogovorimo, kje so tiste potrebe in aktivnosti, pri katerih se potrebuje dodatna podpora.

Vključeni v program OSS so se marsikaj naučili ter pridobili določene življenjske veščine že tekom vključitve program Mreža stanovanjskih skupin preko ŠENT-a ali sorodnih organizacij. Sodelavke se dnevno trudijo z rutino in utrjevanjem osnovnih življenjskih veščin, da se vključeni naučijo in utrdijo vzorce vedenja, ki so pomembni za samostojno funkcioniranje ter sobivanje z drugimi. V programu OSS pa te veščine nadgradijo in še bolj konkretno utrdijo v praksi.

Eden izmed glavnih ciljev programa pa je bivanjska osamosvojitve. Da človek dobi priložnost zaživeti kot odrasel, samostojen, sposoben ter polnopraven član družbe. Za ta namen se kmalu po vključitvi v program, začnemo pogovarjati o možnostih in iskanju nastanitve za naprej. Program je namreč omejen na leto do leto in pol bivanja. V tem prehodnem času skušamo najti stanovanje za najem na prostem trgu, vključeni kandidirajo za neprofitna stanovanja na občinski ali državni ravni. Morda se vrnejo v domače okolje ali pa v stanovanjsko skupino. Odvisno je od zdravja, sposobnosti in lastne motivacije. Pri iskanju in birokratskih potrebah, ki jih takšno iskanje prinese, sem kot strokovna delavka v podporo in spodbudo. In tukaj se ponovno sklene krog. Več kot ima človek spretnosti pri navezovanju stikov in medsebojnih odnosov, lažje gre naprej in bolj zadovoljivo je duševno zdravje.

Tudi moje duševno zdravje se krepi, ko vidim zadovoljne obraze. Ko ljudem lahko osvetlim njihove male in velike dosežene življenjske korake. Jim podam pozitivno povratno informacijo, pohvalim in se z njimi veselim.

Ker je življenje pestro in raznoliko, so pri vsem tudi vzponi in padci. Ne smemo obupati, ker za dežjem vedno posije sonce.

JAVNO DELO V ŠENT-U, KI JE VEČ KOT DELO

Grega Kapelari, DC Trbovlje

Pred kratkim sem zaključil dveletno obdobje zaposlitve kot javni delavec v združenju ŠENT, v Dnevnom centru Trbovlje. Vstop v svet duševnega zdravja, mi je povsem spremenil pogled, oziroma sem sploh spoznal težave in pomen duševnega zdravja, ter pomembnost centrov, ki nudijo takšno ali drugačno pomoč na tem področju.

Dve leti nazaj sem bil sprejet v delovno razmerje v ŠENT, seveda kot javni delavec, vseeno pa mi ni bilo jasno, kaj lahko takšen laik na področju duševnega zdravja, pripomore in dela v dnevnom centru. Moja izobrazba je namreč tehnične smeri, moje mnenje o psihiatrih, psihologih pa tudi ni bilo ravno visoko, da sploh ne govorim o raznih programih, kot je ŠENT. Pa nisem potreboval prav dolgo, da sem spoznal kako zmotno je bilo moje stališče, natančneje bi rekel moja nevednost.

V času mojega dela v ŠENT-u sem skušal imeti nevsiljiv pristop do uporabnikov, se z njimi podružiti in nuditi pomoč. Tukaj seveda ne gre za kakšno strokovno pomoč, temveč za pomoč pri vsakodnevnih opravkih, življenjskih nasvetih in podobno, predvsem pa nuditi prijazno besedo. Sčasoma so se naše medsebojne vezi okrepile, veliko uporabnikov je iskalo stik z mano, mogoče samo kratek pogovor ali pa kakšna igra pikada za sprostitev. Bili pa so tudi trenutki, ko so mi zaupali svoje težave v duševnem zdravju, za katere kot javni delavec nisem vedel (saj se s tovrstnimi težavami ukvarjajo strokovni delavci). To njihovo zaupanje pa je bilo eno izmed največjih priznanj, ki sem jih v ŠENT-u dobil, da dobro opravljam delo, še bolj pa, da sem človek!

ŠENT v Trbovljah ima na isti lokaciji dva programa, Dnevni center in pa tudi Socialno vključenost. Kombinacija se mi zdi, po mojem mnenju čudovita, tako za uporabnike, kot tudi za zaposlene. Tudi precej svojega časa sem namenil socialni vključenosti, kjer pa sem poleg prijazne besede lahko vključil še svojo strokovnost iz moje izobrazbe.

Dve leti sta hitro minili in prišel je čas, ko sem se moral posloviti od ŠENT-a. Zakon je pač takšen, kljub neodobranju uporabnikov, ter moji želji in želji sodelavk, da bi še ostal. Ni pa moj odhod popolno slovo, še vedno bom občasno prihajal v ŠENT kot prostovoljec.

Kako pa je dve leti "ŠENTovanja" spremenilo moj pogled na duševno zdravje, na potrebo pomoči tistim, ki jo potrebujejo? Sam pravim, da je ŠENT kot neka varna hiša, kjer se uporabniki počutijo varni in sprejeti človeku dostojno, orda zaprosijo za kakšen nasvet ali pa zgolj malo kramljanja, kot je na primer kaj so imeli prejšnji dan za kosilo.

Menim, da je država dolžna finančno podpirati društva in organizacije na področju duševnega zdravja kot je ŠENT in to v meri, da se programi lahko dovolj kvalitetno izvajajo. Kakšno vrednost ima Združenje ŠENT govori že dejstvo, da deluje že 30 let. Pomembno pa je tudi informiranje vseh, da je duševno zdravje tako pomembno kot telesno zdravje.

Na koncu bi dejal samo hvala ŠENT, ne samo zaradi dve letne zaposlitve, ampak tudi za mojo osebno rast.



DC Trbovlje. (Foto: Nina Brodnik)



Mreža programov za zmanjševanje škode zaradi drog.

OBLETNICA ŠENT-A

Vida Majcen, DC Radlje

V torek, 10.10.2023 ob 6.uri smo se odpravili z avtobusom redne linije proti Ljubljani. Dobili smo vabilo na praznovanje 30 let ŠENT-a.

Vožnja je hitro minila in že smo bili v Ljubljani. V parku pred Sokolskim domom smo pomalicali in se podali proti dvorani.

Program se je začel ob 10 uri. Povezovala je Ana Marija Mitić, simpatična, prijazna, nasmejana voditeljica s pozitivno energijo.

Program je bil čudovit. Nastopajoči brez treme, mi gledalci smo jih občudovali. Med programom je bilo poskrbljeno za prigrizke, sadje, kekse, bonbone, čaj, kavo in vodo.

Za presenečenje je bil nastop Maria Pešiča, kateri je veliko uporabnikov povabil na oder in so zapeli in zaplesali z njim. Vzdušje je bilo enkratno, dobre volje nam ni manjkalo.

Na koncu programa so podelili zahvale. Tudi Nanti – Ferdo Glaser je dobil priznanje in bil vesel in presenečen. Po koncu programa je sledilo kosilo in sicer dober golaž ter zelenjavna juha, vse zelo dobro in okusno.

Za piko na i pa še torta, katera je bila v malih koščkih, lepa na pogled in dobrega okusa. Sladko, slastno.

Lepo je bilo in počasi smo se podali na avtobus proti domu.



Skupina DC in SV Radlje. (Foto: N.N.)

PRAZNOVANJE OB TRIDESETLETNICI ŠENT-A

Lidija Maričič, DC Ljubljana

Prazniki so zato, da jih proslavljamo. Torej letos je ŠENT praznoval 30.rojstni dan, to je zrela doba in otroške bolezni je že prebolel. A mislim, ker smo ŠENT ljudje, nismo programi in poročila, smo si dali duška.

Povabili smo predsednico naše države Slovenije, ki je v svojem govoru zelo spodbujala naše delovanje. Kar nas lahko zelo veseli, da imamo podporo na državni ravni. Vsi člani iz vseh petnajstih enot, smo prišli in na slovesnosti prispevali najboljše kar imamo. Prikazali smo glasbene in gledališke točke, pevske nastope in poezijo. Nagradili smo jih z bogatim aplavzom.



Nataša Pirc Musar. (Foto: Vili Lamovšek)

Ker smo bili lačni, so nas pogostili z odličnim golažem in duhovitimi kremšniti, ki so jih pripravili člani ŠENT-a. Ob jedači je stekel prijeten pogovor in nas je zazibal v razpoloženje pevskih točk estradnih umetnikov. Po žilah je zavrela kri, zato smo peli in plesali do poznih popoldanskih ur. Višek popoldneva je bila podelitev plaket za življenjska dela. Največji aplavz je požela gospa Švab, ki je tekom tridesetih let ŠENT stabilno vodila. Probleme rešuje individualno in ne globalno, saj se zaveda, da nismo le kartoteke ampak živi ljudje. In zato je prejela priznanje

za življenjsko delo. Prav tako je priznanje za življenjsko delo dobil tudi direktor mag. Nace Kovač, ki vodi ŠENT skozi vsakodnevne probleme. Gospod Belak je dobil priznanje za življenjsko delo, saj je vedno znal poskrbeti, da so svojci lažje živeli s sorodniki. Prav tako je priznanje za življenjsko delo prejel Igor Pavel, zdajšnji direktor Dobrovite, pred 30.leti pa je bil tudi eden izmed ustanoviteljev ŠENT-a. Podeljene so bile tudi zahvale za dolgotrajno delo in zahvale za izjemne zasluge.

Ker se spodobi, da je na rojstnem dnevu tudi torta, smo se na koncu vsi sladkali z vrhunsko torto in pecivom. Verjamemo, da bomo čez pet let ponovno prišli na srečanje.

Jurij Zrnec je dejal, da prireditev gotovo uspe, če jo zasnuješ z ljubeznijo v srcu. Zahvaljujemo se organizacijskemu odboru za uspešno in izvrstno izpeljano prireditev. Program je povezovala zgovorna Ana Marija Mitić.

Za rojstni dan pošiljam besedilo pesmi *Med iskrenimi ljudmi*, naše znane pevke Majde Sepe. Besedilo je napisal Dušan Velkavrh.

*Med iskrenimi ljudmi
se nikoli ne zgodi,
da zmaga laž,
pri vseh drugih pa velja,
da je nekaj slabega,
če preveč priznaš.*

*In odkar ta svet stoji,
so na njem živeli ti in ti,
človek bližnjega spozna,
ko ga ta enkrat izda,
do takrat pa malo več.*

*Med iskrenimi ljudmi,
so preproste vse reči,
kot jasen dan.*

*Se pa najde marsikdo,
ki se zdi mu prepusto,
če je svet ubran.
In če misliš tudi ti,
da je dolgčas brez laži,
pojdi raje z njo...
naj se z dnevom jutrišnjim,
med iskrenimi ljudmi zbudim.*

Šli smo domov, vsi so bili veseli in zadovoljni, pa vendar nas čaka še veliko dela. Ne smemo biti zadovoljni z doseženim, ampak stremimo k bolj povezanemu in še lepšemu ŠENT-u. Da bi se ljudje dobro razumeli in ohranjali duševno zdravje, ki je temelj pozitivnega razvoja naših osebnosti. Svobodna izbira programov in našega udejstvovanja ostane.



Med iskrenimi ljudmi. (Foto: Vili Lamovšek)



30. OBLETNICA ŠENT-A

Jože Likar, DC Ajdovščina

Trideseto obletnico od nastanka ŠENT-a smo v Ljubljani lepo praznovali. ŠENT-ovci iz cele Slovenije smo se srečali in se spoznali.

Na dogodku so nastopili direktorica dr. Vesna Švab, mag. Nace Kovač, mag. Edo Pavao Belak in g. Igor Pavel. Nekaj časa je na dogodku bila kot častna gostja tudi predsednica RS Nataša Pirc Musar. Podeljena so bila priznanja in zahvale najbolj zaslužnim. Tudi jaz sem bil med prejemniki, za kar sem zelo hvaležen.

Imel sem nekaj treme, ampak je steklo.

Uporabniki so program pohvalili, vendar so nekateri bili mnenja, da je bil predolg. Pa še nekateri so pri vhodnih vratih kar na glas klepetali, kar je bilo moteče. Dobra novica je vsekakor ta, da so nas postregli s toplim obrokom.

Jože Likar. (Foto: Kristina Voda Makovec)

ŠENT-OVO ZAVETIŠČE

T.R., zavetišče za brezdomne uživalce drog

Duševni dan zdravja je dobra iztočnica, da se osvesti o problematiki duševnih bolezni in posledic, ki ostanejo po zdravljenju različnih bolezni.

Npr. popolna depresija, manična depresija in potem osveščanje o boleznih, ki so povezane z odvisnostjo oz. nastanejo zaradi zdravljenja le-te (odvisnost od psihoaktivnih snovi ali alkohola). Alkoholni sindrom, ki v velikih primerih vodi v različne odvisnosti.

Duševni dan zdravja mogoče premalo poudarja problematiko rezanja in motenj hranjenja.

ŠENT-ovo zavetišče mi pomeni pomoč pri reševanju trenutne stanovanjske problematike in varno okolje za prebivanje ponoči. Da mi ni treba skrbeti, da se mi ponoči kaj ne zgodi kot ženski. Ženska težko sama preživi na cesti, saj je v nevarnosti zaradi 1001 stvari. Saj je sama zelo ranljiva (migranti, posilstva, nasilje vseh oblik – fizično, verbalno, spolno) in ostale nevarnosti, kot so ugrabitve in prisilna prostitucija in ostala prisiljena dejanja, ki ponižujejo žensko.

Brez ŠENT-a bi marsikdo zunaj zmrznil in bil še v večji stiski kot je.

Lahko pa bi bilo zavetišče dlje odprto, sploh pozimi zaradi mrzlega vremena, saj je težko skoraj dvanajst ur biti zunaj. Manjka neka vmesna postaja med dnevnih centrom in zavetiščem, kjer bi lahko preživljali dni, kadar nam vreme ni ravno naklonjeno.



Zavetišče za brezdomne uživalce drog. (Foto: Mateja Volf)

KOLAŽ IN PROMETEJ

Andrej Potrata, SV Trbovlje

V ŠENT-u sem večino časa v prostorih Docialne vključenosti, občasno pa se udeležim kakšne aktivnosti dnevnega centra. Kot zadnje sta bila to kreativna delavnica na temo kolaža ter izlet do Prometeja in še dlje.

Kreativno delavnico je vodil Boris, ki je zelo inteligenten in razgledan prostovoljec, kar se kaže v dobro organiziranih delavnicah pod njegovo taktirko. Že prej sem vedel, da kolaži niso samo pisani A4 listi, ki jih dobimo v hipermarketih ali blagovnicah, temveč, da je to likovna tehnika, pri kateri se uporablja mnogokaj. Pred leti sem bil zaljubljen v učiteljico likovne vzgoje, pa sem takrat obiskal razstavo kolažev na enem od slovenskih gradov, kjer so bili razstavljeni tudi njeni, in tam dobil malo globlji vpogled, kaj kolaž lahko je, ter s tem znanjem tudi izdelal svojega na Borisovi delavnici, ki mi je, menim, lepo uspel.



Kolaž. (Avtor: Andrej Potrata, SV Trbovlje)

Idejo za ogled Prometeja je dal Igor, ki je od vseh nas najbolj športno naravnani. Tisti, ki smo se odločili, da gremo, smo pot pod noge vzeli ob 9-ih in šli tja po srednji poti.

Do Prometeja se namreč pride z več koncev: od Knjižnice Toneta Seliškarja, računalniške trgovine GNS, Osnovne šole Trbovlje, PŠ Alojza Hohkrauta, z bližnjega Kleka, ali pa tudi od Centra Pilon, kjer smo sestopili.

Ko smo bili pri Prometeju, je Igor prebral nekaj besed o tem kolosu, ki je sestavljen iz rudniškega železja in jekla, ter s srcem iz umetelno oblikovanega premoga.

Naredili smo nekaj fotografij - svojo, na kateri sem s sodelavko Kristino, sem objavil tudi na Facebooku.

Pri Prometeju se nahaja vadbišče za pse in gostilna »Pri psih«, kjer smo se na sredi poti malo oddahnili.

Pri obeh opisanih aktivnostih sem se imel fino in je še kdaj za ponoviti. Sprehod v petek je dobra ideja, prav tako kreativna delavnica, pri kateri se lahko likovno izrazim na način, ki mi je blizu.

Svoj kolaž sem ustvaril iz listov, ki so bili strgani iz starih knjig s fotografijami in besedilom, izbiral pa sem jih po občutku.



Prometej. (Foto: Albina Grošelj)

ČEBELJI PARADIŽ

Čebelica Čiba in njen prijatelj Igor Lapornik, DC Trbovlje

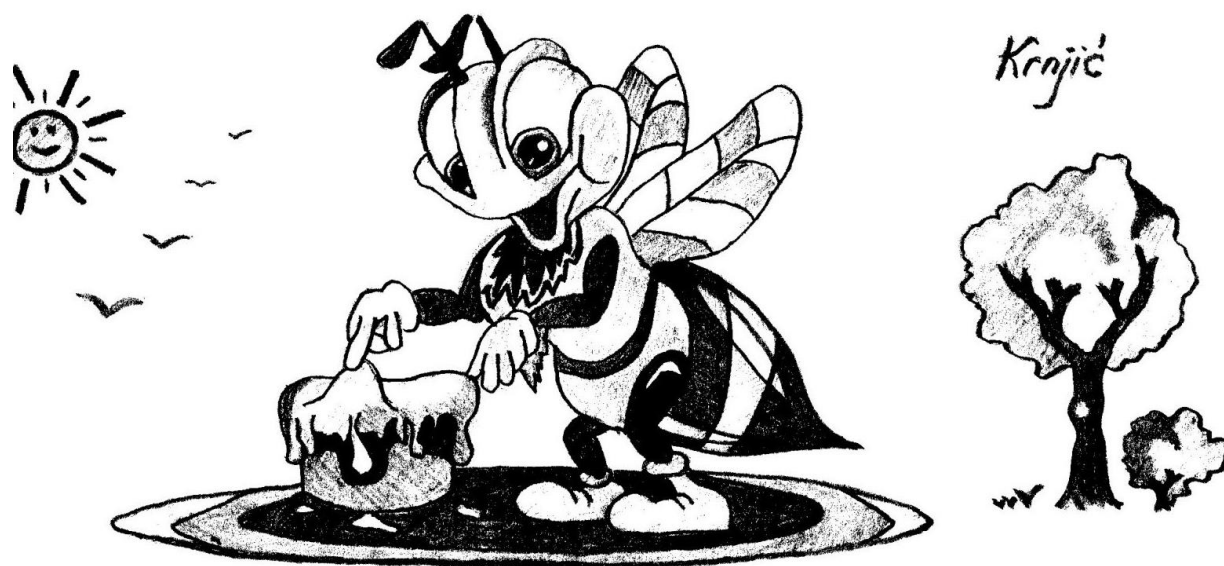
Ime mi je Čiba. Moj gospodar me je izbral za maskoto čebel, da mu pomagam pri delu. Sem čebelica, vrste Kranjska sivka, avtohtona vrsta, najbolj razširjena, zdrava, najbolj pridna čebela v naši mali državi.

Gospodar zelo skrbi za vse nas čebelice. Skrbi, da smo zdrave, da se v svojih hišicah dobro počutimo, hišice (stanovanja) nam velikokrat na leto očisti, prezrači, nas tudi vsako leto preseli, ker se zgodi tako, da nas je v hišici kar naenkrat preveč. V hišicah imamo tudi zabave (nočni klub), ampak ker vsepovsod obstajajo meje, morajo takrat »tahude« čebele zapustiti svoje hišice, se preseliti drugam, ker jim grejo neumnosti po glavah.

V jeseni, ko smo že utrujene od dela, nas gospodar pregleda, hišico za hišico, spet vse lepo očisti, prezrači, nas nahrani, tako da smo čez zimo dobro preskrbljene, da nas ne zebe.

Spomladi, po zimskem spanju, takrat se zbudimo, se začnemo vestno pripravljati, da poletimo skozi naše majhne duri in veselo, kolikor se le da razpremo naša majhna krilca. Noske imamo zelo nabrušene, tako da kar najhitreje zavonjamo na dišečih poljanah vsako rožico, ki diši po medicini ali po cvetnem prahu. Ta med je cvetlični. Veliko čebelic se odloči, da poleti v gozd, takrat, ko vse cveti in diši po omamnih vonjavah, takrat veselo in strastno nabiramo ta zlati prah, ta čudoviti božji dar. Pomislite na eno stvar: kolikokrat moramo poleteti iz hišic, da nabereemo te slastne medicine samo za en majhen gram. Zato te lepo prosim, ti veliki človek, ki si za mene majhno čebelico milijonkrat večji in težji od mene, da takrat kadar me vidiš na mojem ljubem cvetu, nikar mi ne naredi nič žalega, temveč cvet previdno obkroži, da me ne zmotiš pri mojem poslanstvu, pri mojem neutrudnem delu. Ničkolikokrat ljudje, eno hote, drugi nehote, spregledajo čebelice- pridne punčke, moje sestrice- jih pohodijo ali umorijo na drugačen način, recimo s škropljenjem s pesticidi. Vedite, da čebelice delamo za vsa živa bitja, zato da vas razveseljujemo s sladkimi dobrotami in s svojim darom vas naredimo zdrave in močne.

Zakaj, ko nas enkrat ne bo več, da bi opráševale cvetove, takrat boš pomislil na nas pridne punčke- delavke, takrat bo to pomenilo začetek konca življenja in vsega živega na planetu. Zato nas spoštujte in nam izkazujejte ljubezen.



Čebelica. (Avtor: N.Krnjič, DC Trbovlje)

ZAPOSLOTIVNI CENTER ZAVOD DLAN IN ŠENT

D.M., zaposlitveni center Zavod Dlan

Ko sem se leta 2008 zaposlil v zavodu Dlan, sem se prvič srečal z združenjem ŠENT, ki je lastnik oziroma ustanovitelj našega zaposlitvenega centra. Ker imam zdravstvene omejitve, mi ogromno pomeni zaposlitev v tem zavodu, saj se počutim koristnega kljub mojim problemom.

Ker je naš zaposlitveni center na začetku našega delovanja imel prostore skupaj z društvom, torej s Socialno vključenostjo in Dnevnim centrom, sem imel možnost spoznati delovanje le tega. In vseč mi je, da se tisti, ki so v Socialni vključenosti, počutijo koristne, ker delajo mnogo stvari za razna podjetja. Tisti pa, ki hodijo v Dnevni center, pa se med seboj družijo, igrajo družabne igre, imajo glasbene ure, učenje tujega jezika itd.

Sem tudi član sveta zavoda in opažam, da se člani zanimajo, kako gre našemu zaposlitvenemu centru in mu skušajo pomagati s kakšno idejo.

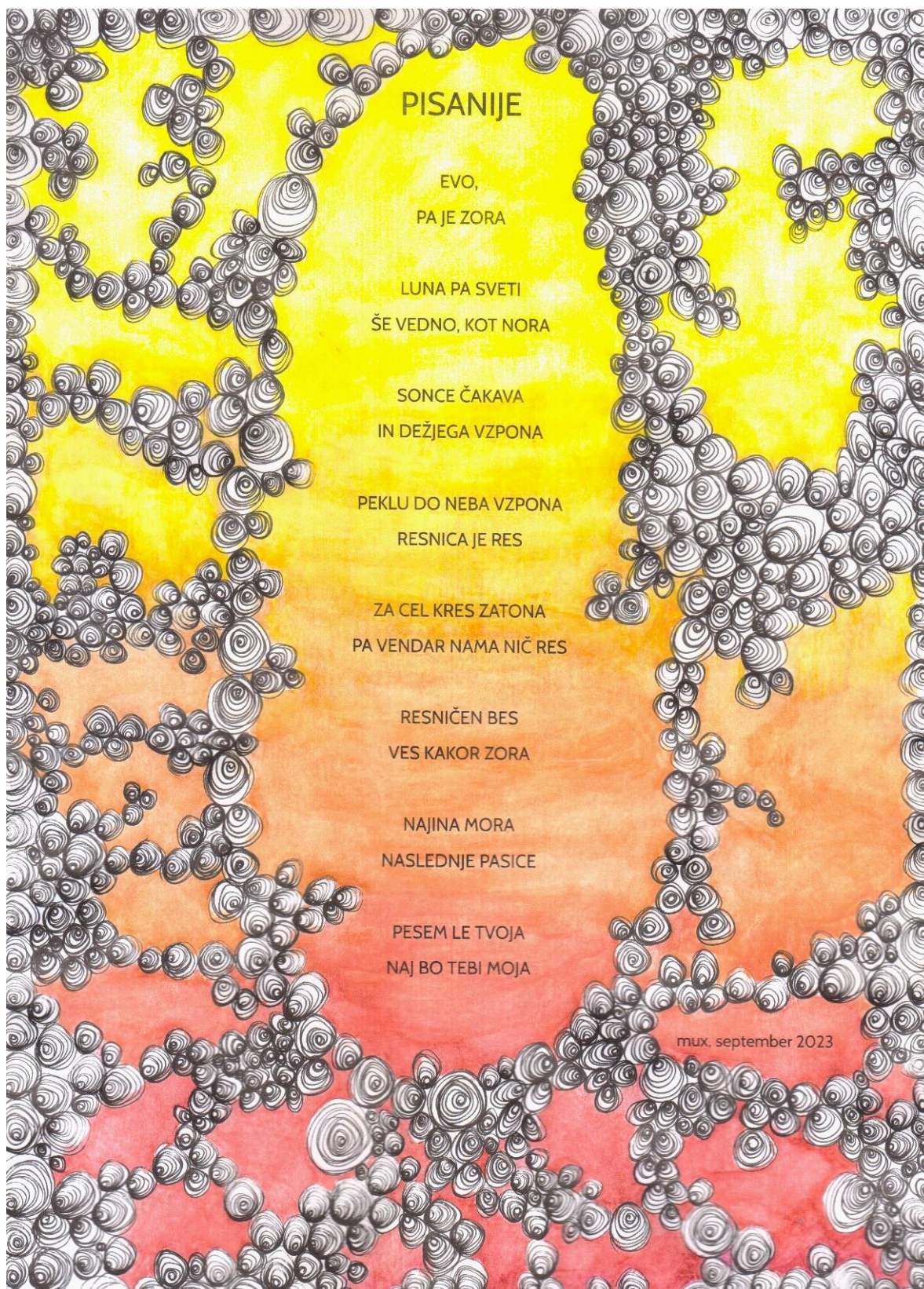
Enkrat sem bil povabljen tudi na sestanek Kreativne zadruge in sem zaznal, da nam poskušajo pomagat z nasveti, pa tudi drugim centrom.

Tudi to, da imajo stanovanjske skupnosti, se mi zdi v redu, saj poskrbijo za tiste, ki so v stanovanjski stiski. Pomagajo pa tudi odvisnikom in imajo zavetišče za brezdomce.

Meni osebno se zdi najbolj pomembno, da mi ŠENT oziroma zaposlitveni center Dlan nudi zaposlitev kljub moji ranljivosti, da mi teče delovna doba, prejemam osebni dohodek in se tako počutim, kot da bi bil zaposlen v zunanjem delovnem okolju. Če bi bil v kakršnihkoli težavah, bi se verjetno obrnil na združenje.



Foto: Nina Brodnik



Mreža programov za zmanjševanje škode zaradi drog.

O DECEMBRSKIH MOŽEH

Vinko Krajnik, DC Trbovlje

Je prišel mesec decembrskih mož,
vseposod srečal jih boš.

Je prišel Miklavž s svojo opremo,
to otrokom dalo bo vso vnemo.

Razdelil bo veliko igrač za otroke,
pa glej, da ne bo prišlo do rabuke.

Je tu še božični mož,
glej, da priden boš!

Je Božiček na saneh in z jeleni,
pa otroci - nikar ne bodite pri učenju leni.

Se zadnji bo prikazal Dedek Mraz,
in prinesel nizke temperature
in velike igrače za žure.

Kjerkoli bodo hodili dobri možje in nosili igrače,
To v otrocih bo naredilo veliko veselja in sreče.

OB NOVEM LETU

Vinko Krajnik, DC Trbovlje

Se staro leto zdaj poslavlja,
se novo leto na noge postavlja.

Prišla na vrsto bodo rokovanja in poljubi,
pa v novem letu se marsikaj obljudi.

Peli in igrali bodo bendi,
pa kaj bo v novem letu v trendi.

Se jedlo bo in pilo,
pa marsikaj bo v novem letu obilo.

Vsak zaželel si bo zdravja,
pa se to v novem letu nazdravlja.

Pod novoletno jelko bodo darila,
se jih bo celo mesto in vas veselila.

Utripale bodo lučke,
pa bo to veselje za vnučke.

Rajalo bo staro in mlado,
v novem letu to prešlo bo v navado.

VELIKO VSEGA

Andrej Potrata, SV Trbovlje

Veliko vsega je leto prineslo,
Pa pojdimo iz rumene v modro!
Hvala, da je kužek moj na toplem
In da kilometri v gumah so skiroja!

Naj jutri trdno držim življenja veslo
In, hvala, da letos ni bilo kamenja s šodro!
Tu hodim po od sonca obsijanem kopnem
In rišem dogodivščine vesoljskega heroja.

Še malo pa bo leto 24. prišlo,
Naj bo dobro, kot je 23. bilo!

LJUBEZEN SE ZGODI MED OČMI....

J.C. Pajek, DC Kranj

Ko je ljubezen v vojni,
čas se ustavi,
vse poprej lepo pokonci se postavi,
NE ljubezen to ni, ni, ni....

Ona je rojena za druge dni,
daleč stran od mrakobnih noči,
v katerih bi si pari ležeč drug ob drugem najraje
izpraskali oči,
NE ljubezen to ni, ni, ni....

Ko pogoji za življenje kar na 1x postanejo grozni,
KJE spet najti točko skupno?
pari in vsi preostali farji sprašujejo se že stoletja
obupno,
NE ljubezen to ni, ni, ni....

Pri Njej mišic treba napenjat ni, ni, ni....,
a Eno je Ljubezen in drugo Zaljubljenost,
ki neumno ji je slediti kot deroči vodi pod most,
NE ljubezen to ni, ni, ni....

Ljubezen Razlog za Življenje je,
Ona gradi mostove čez deroče vode dni,
ki slej ko prej pridejo nasproti kot luknje v zokni,
Ljubezen Razlog za življenje je, je, je....

Ljubezen Razlog za Življenje je,
medtem ko Zaljubljenost je le iskrica,
je Ljubezen vse tisto kar v zoknu (zakonu) švica,
Ona Razlog za Življenje je, je, je....

Bodite Zaljubljeni še naprej Prijatelji,
in Naj med Vami Ogenj Ljubezni tli...



Šent

Slovensko združenje za duševno zdravje

*So poti, ki vodijo v nove kraje,
so poti, na katerih se marsikaj doživi,
so poti, ki vodijo v nova spoznanja
in so poti, ki vodijo v srca ljudi.*

Srečno in uspešno novo leto, ki prihaja!



Prispevajte 1 % za duševno zdravje
Slovencev!

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



www.sent.si

