

DOBRE PRAKSE

*Majhni koraki,
velike spremembe*



UVODNIK

Nina Brodnik, urednica

DOBRE PRAKSE: majhni koraki, velike spremembe

V zadnjih letih se na področju duševnega zdravja vedno pogosteje srečujemo z izrazom **dobre prakse**. Gre za pristope, dejavnosti ali načine dela, ki so se v praksi izkazali kot učinkoviti, podporni in koristni za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Dobra praksa ni nujno velik projekt ali zapleten program – pogosto je to preprosta ideja, ki izboljša kakovost življenja posameznika in skupine ter jo lahko prenesemo tudi v druga okolja.

Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije »**dobra praksa pomeni prakso ali postopek, ki je bil ovrednoten in se je izkazal kot uspešen ter lahko služi kot primer za uporabo v drugih okoljih**«.*

Takšne prakse so pomembne, ker omogočajo prenos znanja in izkušenj med organizacijami ter prispevajo k izboljšanju kakovosti storitev na področju duševnega zdravja.

Eden izmed preprostih primerov dobre prakse je vključevanje uporabnikov programov v načrtovanje aktivnosti. V nekaterih enotah so tako nastale skupine za samopomoč, kreativne delavnice in skupine vseživljenjskega učenja. Dobra praksa, ki se je izkazala za zelo dragoceno, je prostovoljstvo in

*WHO, 2025; <https://www.who.int/news-room/articles-detail/call-for-case-studies-on-mental-health-in-schools-and-learning-environments>.

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

medsebojna podpora. Ko ljudje z izkušnjo težav v duševnem zdravju pomagajo drugim, ki se soočajo s podobnimi izzivi, se ustvarja prostor razumevanja, ki ga pogosto ne more nadomestiti nobena teorija. Takšne izkušnje krepijo občutek smisla, povezanosti in upanja. Zelo učinkovita dobra praksa je povezovanje aktivnosti za duševno zdravje z vsakdanjim življenjem v skupnosti. To so lahko skupni pohodi, obiski prirediteljev ali ustanov, skupnostne in destigmatizacijske akcije ali sodelovanje na lokalnih dogodkih, z lokalno skupnostjo. S tem se zmanjšuje občutek socialne izključenosti, ljudje pa ponovno pridobivajo občutek, da so del skupnosti.

V ŠENT-u se dobre prakse vsak dan rojevajo v vzajemnem sodelovanju zaposlenih, prostovoljcev in uporabnikov. Tako nastajajo nove aktivnosti in projekti, pogosto pa so pomembni tudi trenutki za pogovor, ki nekomu povrnejo občutek upanja, skupna dejavnost, ki razbije osamljenost ali ideja, ki poveže ljudi v skupnosti.

Naj bo to glasilo priložnost, da takšne zgodbe delimo med seboj. Kajti prav dobre prakse nas opominjajo, da se spremembe pogosto začnejo z majhnimi dejanji – **in da lahko skupaj ustvarjamo okolje, v katerem je skrb za duševno zdravje resnično skupna odgovornost.**

Urednica: Nina Brodnik
Slika na naslovnici: Jožica Žigon
Grafično oblikovanje: Sebastjan Hočevnar

ISSN številka: ISSN 2738-3393

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

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



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjujte se zdravo



Bodite telesno aktivni

KAZALO

• Strokovno ozadje

- 04 *Prostovoljstvo v duševnem zdravju*
- 08 *Dobre prakse sodelovanja v skupnosti*
- 11 *Primeri sodelovanja z drugimi deležniki iz lokalne skupnosti*
- 13 *Dobre prakse sodelovanja v lokalni skupnosti*
- 15 *Sodelovanje med csd in programom dnevnih center šentlent maribor*
- 18 *Raznolikost, ki odpira vrata priložnostim*
- 21 *Institucionalizacija uporabe drog*
- 27 *Vrstniška podpora v duševnem zdravju*
- 32 *Most do samostojnosti*
- 35 *Caffe Verde*

• Dogajanje, ki povezuje

- 39 *Prostovoljec Zasavske regije*
- 40 *Temelj našega skupnega dela*
- 42 *Postojna v barvah*
- 43 *Dogajanja v programu DC Šentlent Maribor*
- 45 *Bowling*
- 46 *Navdihajoče poti uporabnikov v kavarni zelena kava*
- 46 *Kavarnica Caffe Verde*
- 48 *Skupaj smo naredili 3.147.952 korakov za duševno zdravje*

• Zapisano v meni

- 50 *Dobre prakse na ŠENT-u*
- 50 *Več kot le program*
- 51 *Mir*
- 51 *Tecite solze*
- 52 *Zima*
- 52 *Filozofska in prizemljena*
- 54 *Diploma v roki, zaročni prstan na roki*
- 55 *Stabilno, varno in spodbudno okolje*
- 55 *Jaz na ŠENT-u*
- 57 *Velika noč*
- 58 *Slike žarijo v novem sijaju*
- 59 *Hvala ker rešujete življenja*
- 60 *Prispevki uporabnikov DC Šentlent*

• Verzi, ki ostanejo

- 62 *VSILJIVE MISLI; Orlando Stepančič*
- 64 *ZMAGA; Katjuša*
- 66 *NASMEH; Simona Igljčar*
- 68 *SREČNA SEM; Helena Ušaj*

STROKOVNO OZADJE

“

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

01

PROSTOVOLJSTVO V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Povezovanje za kakovost in razvoj

* * *

*Projekt se izvaja s sofinanciranjem **Ministrstva za javno upravo** v okviru javnega razpisa za **razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2024**. Pri tem ne gre zgolj za finančno podporo, temveč za primer konstruktivnega sodelovanja med javnim sektorjem in nevladnimi organizacijami.*



Prostovoljstvo v duševnem zdravju, foto: Nina Brodnik.

Projekt **Prostovoljstvo v duševnem zdravju** predstavlja pomemben prispevek h krepitvi prostovoljstva na področju duševnega zdravja. Ne pomeni le vsebinske nadgradnje obstoječega dela, temveč tudi jasno oblikovan primer dobre prakse na treh ravneh:

- **v sodelovanju s sofinancerjem Ministrstvom za javno upravo,**
- **v povezovanju treh konzorcijskih partnerjev (ŠENT, ŠENTPRIMA in PREMIKI),**
- **ter v profesionalizaciji in sistematični ureditvi prostovoljskega dela.**

1. Dobra praksa sodelovanja s sofinancerjem – Ministrstvom za javno upravo

Projekt se izvaja s sofinanciranjem Ministrstva za javno upravo v okviru javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2024. Pri tem ne gre zgolj za finančno podporo, temveč za primer konstruktivnega sodelovanja med javnim sektorjem in nevladnimi organizacijami.

Takšna podpora pomeni prepoznavanje pomena duševnega zdravja v širšem družbenem kontekstu ter razumevanje, da kakovostno prostovoljstvo ne nastane spontano, temveč zahteva strokovno vodenje, podporo, izobraževanje in nadzor. Projekt tako predstavlja primer dobre prakse, saj prispeva k večji dostopnosti, kakovosti in razvoju storitev za ranljive skupine.

2. Dobra praksa konzorcijskega sodelovanja: ŠENT – ŠENTPRIMA – PREMIKI

Posebna vrednost projekta je partnersko povezovanje treh organizacij z različnimi, a komplementarnimi znanji:

- **ŠENT** kot vodilni partner z dolgoletnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja in organiziranega prostovoljstva,
- **ŠENTPRIMA** kot organizacija z močnimi kompetencami na področju izobraževanja in prenosa znanja, zaposlitvene rehabilitacije in podpornega zaposlovanja,
- **PREMIKI** z izkušnjami na področju zaposlovanja in socialne aktivacije oseb z invalidnostjo, predvsem na področju duševnega zdravja.

Ta povezava omogoča:

- **prenos dobrih praks med organizacijami,**
- **nadgradnjo strokovnih vsebin in izobraževanj za prostovoljce,**
- **povezovanje področij prostovoljstva, zaposlitvene rehabilitacije in vseživljenjskega učenja,**
- **krepitev mreže organizacij in strokovnjakov na področju prostovoljstva v duševnem zdravju.**

Gre za primer dobre prakse, kjer konzorcij ne deluje zgolj formalno, temveč vsebinsko prepleta svoja znanja in izkušnje. Takšno sodelovanje pa omogoča dvig kakovosti storitev, večjo strokovno usklajenost ter učinkovitejše odzivanje na potrebe uporabnikov.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za javno upravo.

3. Struktura in podpora za kakovostno prostovoljstvo

Eden ključnih ciljev projekta je profesionalizacija prostovoljstva. V praksi to pomeni:

- **zaposlitev koordinatorja in mentorjev prostovoljcev,**
- **jasno strukturirane procese vključevanja, spremljanja in podpore prostovoljcem,**
- **kakovostno izobraževanje in usposabljanje prostovoljcev,**
- **vrednotenje in priznavanje prispevka prostovoljcev.**

Do sedaj je bilo prostovoljsko delo v domeni strokovnih delavcev, ki ob rednih obveznostih pogosto niso mogli zagotavljati dovolj časa za sistematično podporo. Projekt to vrzel zapolnjuje in postavlja prostovoljstvo na raven, ki mu pripada – kot strokovno vodeno, organizirano in trajnostno dejavnost.

S tem se izboljšuje kakovost podpore uporabnikom, hkrati pa se krepi tudi občutek vrednosti in pripadnosti pri prostovoljcih. Ti postajajo pomemben most med organizacijo in lokalnim okoljem ter soustvarjalci skupnosti, ki temelji na solidarnosti, vključevanju in medsebojni podpori.

Povezovanje z lokalnim okoljem

Člani konzorcija delujejo v številnih slovenskih regijah, kar omogoča, da projekt presega lokalne okvire in povezuje različne skupnosti na področju prostovoljstva v duševnem zdravju. Prostovoljci niso le pomoč pri izvajanju aktivnosti, temveč:

- **prepoznava potrebe lokalnega okolja,**
- **širijo vrednote vključevanja in destigmatizacije,**
- **krepijo povezanost med uporabniki in skupnostjo,**
- **prispevajo k večji odpornosti programov na nenadne spremembe.**

Z rednimi dogodki, povezovanjem z lokalnimi institucijami in načrtnim vključevanjem skupnosti projekt presega okvire posameznih programov ter aktivno odpira prostor sodelovanju. Na ta način projekt krepi vlogo nevladnih organizacij kot pomembnih partnerjev pri soustvarjanju vključujoče in povezane skupnosti.

Moč povezovanja

Projekt *Prostovoljstvo v duševnem zdravju* tako ni le nadgradnja obstoječih aktivnosti, temveč model, kako lahko:

- **javni sektor in nevladne organizacije sodelujejo v skupno dobro,**
- **različne organizacije združijo kompetence za večji učinek,**
- **prostovoljstvo postane strokovno podprta in trajnostna dejavnost,**
- **uporabniki, prostovoljci in strokovni delavci soustvarjajo vključujočo skupnost.**
- Dobra praksa na **ŠENT**-u se kaže prav v tem – da prostovoljstvo razumemo kot prostor rasti za vse: za uporabnike, ki pridobivajo samozavest in občutek vrednosti; za prostovoljce, ki razvijajo znanja in empatijo; ter za organizacije, ki s povezovanjem postajajo močnejše, stabilnejše in bolj odzivne na potrebe okolja.

Ker ko združimo strokovnost, sodelovanje in človečnost, nastane več kot projekt – nastane skupnost.

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

02

DOBRE PRAKSE SODELOVANJA V SKUPNOSTI

“

*“V društvu **ŠENT**, v programu Dnevni center za ljudi s težavami v duševnem zdravju, delam že skoraj dvajset let. V tem času sem imela priložnost spoznati številne življenjske zgodbe naših uporabnikov – zgodbe ljudi, ki se soočajo z različnimi duševnimi stiskami, pa tudi z izjemno močjo okrevanja.”*

Vedno znova se potrjuje, da lahko človek ob ustrezni podpori, razumevanju in občutku sprejetosti naredi pomembne korake na poti k stabilnejšemu življenju. Prav dolgoletne izkušnje iz prakse so me naučile, da kakovostna obravnava ni odvisna le od ene institucije ali strokovnjaka. Ključna je mreža podpore – *sodelovanje med različnimi službami, strokovnjaki in lokalno skupnostjo*. Ko se te povezave vzpostavijo in delujejo, ima posameznik veliko več možnosti za okrevanje in ponovno vključevanje v družbo.



Bodite z ljudmi, ki pozitivno vplivajo na vas



Počnite stvari, ki vas veselijo



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge

Vloga dnevnega centra v procesu okrevanja:

Dnevni center predstavlja varen prostor za uporabnike psihiatričnih storitev, predvsem po odpustu iz psihiatrične bolnišnice, ko potrebujejo čas za rehabilitacijo in postopno ponovno vključevanje v vsakdanje življenje. Program vključuje številne brezplačne aktivnosti, kot so trening socialnih veščin, vaje za spomin, ustvarjalne in športne dejavnosti ter druženje. Pomemben del programa je tudi spodbujanje vključevanja v širše družbeno okolje – obiski muzejev, gledališč, izleti v naravo ter sodelovanje na lokalnih prireditvah uporabnikom pomagajo pri ponovni socialni integraciji.

Uporabnikom nudimo tudi individualna svetovanja ter podporo njihovim svojcem, saj so ti pogosto pomemben vir podpore, hkrati pa se tudi sami soočajo s številnimi tiskami. Pri svojem delu sledimo načelu, da mora program rasti skupaj z uporabnikom. Ko posameznika spremljamo na poti do večje samostojnosti, pogosto opazimo zelo konkretne rezultate: izboljšanje duševnega zdravja, boljšo telesno kondicijo, manj hospitalizacij ter večje zadovoljstvo z življenjem.

Povezovanje z lokalnimi službami kot ključ dobre prakse:

Eden najpomembnejših elementov uspešnega dela dnevnega centra je sodelovanje z različnimi institucijami in strokovnjaki v lokalnem okolju. Prav medsebojno povezovanje in redna izmenjava informacij omogočata celostno podporo uporabniku.

S Centri za socialno delo oziroma s koordinatorji obravnave v skupnosti, s katerimi smo v rednem stiku, sodelujemo na timskih sestankih in pri pripravi individualnih načrtov podpore.

Pomemben partner pri našem delu so tudi zdravstvene službe: Centri za duševno zdravje in psihiatrični dispanzerji. Dobra praksa sodelovanja se je pokazala na primer pri mlajšem uporabniku, ki je zaradi napredujoče demence razvijal depresivno razpoloženje. V DC skupaj z njim vsakodnevno izvajamo vaje za spomin, kar dopolnjuje delo delovne terapevtke v Centru za duševno zdravje, ki je tudi potrdila napredek in podala nadaljnje smernice za delo. Drug primer dobre prakse se je pokazal ob nenadnem poslabšanju duševnega stanja pri uporabniku, ki je prenehal jemati terapijo in se ni odzval na načrtovan obisk za prejem depo terapije. Zaradi dobre komunikacije med službami smo v sodelovanju s Centrom za duševno zdravje pravočasno ukrepali ter preprečili hujšo krizo in ponovno hospitalizacijo.

Z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje sodelujemo pri preventivnih in promocijskih dejavnostih, kot so Festival duševnega zdravja, Festival zdravja in okrogle mize. Hkrati smo aktivni v delovni skupini Mreže za duševno zdravje Goriške regije, kjer skupaj z drugimi strokovnjaki in občinami načrtujemo razvoj storitev v skupnosti ter oblikujemo lokalne strategije, s čimer prispevamo k celovitemu pristopu k podpori duševnega zdravja v regiji.

V okviru procesa deinstitucionalizacije se uporabniki zavoda Dom na Krasu vključujejo v dejavnosti Dnevnega centra, kar jim omogoča večjo vključenost v skupnost in širjenje socialne mreže. Na povabilo osnovnih in srednjih šol smo izvajali tudi delavnice o duševnem zdravju. Posebno vrednost imajo predstavitve naših uporabnikov, ki mladim predstavijo svojo izkušnjo okrevanja. Odzivi dijakov so zelo pozitivni, saj iz prve roke slišijo, da je pomoč dosegljiva in da je okrevanje mogoče.

Iz prakse se kaže, da takšno povezovanje omogoča zgodnejše prepoznavanje stisk, boljše dostopnost pomoči ter večjo kakovost življenja uporabnikov, hkrati pa prispeva tudi k manjševanju stigme in socialne izključenosti.

Kljub dobrim praksam pa se programi v skupnosti soočamo tudi z izzivi. Eden večjih je kadrovska podhranjenost, medtem ko se potrebe uporabnikov povečujejo in postajajo vse bolj kompleksne. V praksi se vse pogosteje srečujemo z zahtevnejšimi oblikami težav, kot so dvojne diagnoze, vedenjske motnje in nasilje.

Osebna refleksija o dobrih praksah:

Po dvajsetih letih dela na področju duševnega zdravja vedno znova ugotavljam, da je največja vrednost našega programa prav odnos z uporabniki in sodelovanje med različnimi službami. Nobena institucija sama ne more zagotoviti vseh oblik podpore, ki jih oseba s težavami v duševnem zdravju potrebuje.

V praksi se tudi vedno znova pokaže, da lahko že majhni koraki, kot so: da se nekdo po dolgem času ponovno vključi v skupino, da zbere pogum za pogovor ali da ponovno vzpostavi stik z okoljem... Prav ti majhni premiki pogosto pomenijo pomemben korak na poti okrevanja. Prav zato verjamem, da je ključ do kakovostne obravnave ljudi s težavami v duševnem zdravju v pravočasni podpori, dostopnih storitvah v skupnosti ter v sodelovanju med različnimi strokami in institucijami.

Margerita Humar Peršič, strokovna vodja Mreža Dnevnih centrov, svetovalka I, DC Nova Gorica



Šah s šahovskim mojstrom, foto: Margerita Humar Peršič

03

PRIMERI SODELOVANJA Z DRUGIMI DELEŽNIKI IZ LOKALNE SKUPNOSTI

* * *

*Dnevni center **ŠENT** Metlika že vrsto let oz. že od samega začetka sodeluje pri Evropskem tednu mobilnosti (ETM) in sicer v aktivnosti »Z vozički po starem mestnem jedru za stanovalce DSO«.*

Začelo se je tako, da se nas je najprej sestalo nekaj predstavnikov organizacij (DSO, ŠENT) v razmišljanju, kako bi lahko obeležili ETM. Prišla je ideja, da bi stanovalce (DSO-ja), ki so gibalno ovirani, popeljali po starem mestnem jedru Metlike.

Tako se na ta dan stanovalci DSO Metlika, skupaj s spremljevalci - zaposlenimi, prostovoljci in člani različnih organizacij odpravimo na sprehod/izlet z vozički po mestnem jedru. Ogledamo si vse tri trge, ki se nahajajo v starem mestnem jedru ter znamenitosti, ki so pomemben del tega mesta.

Na sprehodu nas vedno pozdravijo predstavniki občine, ki vsakemu udeležencu podarijo tudi simbolična uporabna darilca (med, potico, platnene vrečke...). Na trgu pred občino je takrat velikokrat tudi tradicionalni sejem v mestu, tako se imamo priložnost srečati s ponudniki na stojnicah in tudi kaj kupiti. Prav tako je to priložnost, da se marsikdo sreča s someščanom, ki ga ni videl že dolgo.

Malo naprej nas pozdravi Center za krepitev zdravja s poligonom skozi katerega se sprehodimo/popeljemo.

Pred gradom nas sprejmejo zaposleni v Belokranjskem muzeju, ki nam predstavijo

zgodovino mesta in gradu. Ogledamo si tudi film (projekcijo) o Metliki in njenih pomembnih znamenitostih.

Z otroci iz vrtca zapojemo pesmi in se podružimo. Ob povratku se ustavimo še pred farno cerkvijo sv. Nikolaja, kjer nas pozdravi župnik ali pa njegov namestnik. Povabi nas v cerkev, kjer zapojemo in se zahvalimo za še en lep dan.

Srečanje zaključimo z željo, da naslednje leto dogodek spet ponovimo.

Skozi leta se je projektu pridružilo veliko organizacij in društev med njimi zdaj sodelujejo DSO, Občina, ŠENT, Hiša sadeži družbe Metlika, Karitas, Rdeči križ, Šola Zdravja, Zdravstveni dom, Društvo prijateljev mladine, OŠ, Vrtec... in vsako leto se pridruži še kdo novi. Vedno je kaj drugačnega, novega kar popestri dogodek.

**»Ljudje, ki živijo iz upanja, vidijo dlje.
Ljudje, ki živijo iz ljubezni, vidijo globje.
Ljudje, ki živijo iz vere, pa vse vidijo v drugi luči.«**

- Lothar Zenetti

Marjetka Vukšinič, svetovalka I, DC Metlika



ETM pred mestno hišo, foto: avtor neznan

04

DOBRE PRAKSE SODELOVANJA V LOKALNI SKUPNOSTI

* * *

*Dnevni center Novo mesto je v lokalni skupnosti prisoten že več kot 20 let. V vsem tem času so se vzpostavila razna sodelovanja med različnimi deležniki, nekatera za krajša obdobja, nekatera za daljša. Tokrat bi kot primer dobre prakse izpostavili sodelovanje z **Zdravstveno vzgojnim centrom Novo mesto (ZVC)**.*

Tradicionalni zdravstveni sistem se pogosto osredotoča na akutno obravnavo simptomov. ZVC-ji to nadgrajujejo s preventivnimi programi. Vendar pa procesi okrevanja pogosto trajajo 24 ur na dan, ne le v času uradnih delavnic. Izzivi na področju skrbi za zdravje se ne smejo ustaviti pred vrati ambulant. Čeprav se v praksi večkrat žal pokaže tudi druga resničnost. Ljudje so nezadovoljni z dostopnostjo storitev in pogosto kot težavo navajajo slabo komunikacijo ter površno obravnavo pri zdravniku oz. specialistu. Zato je toliko bolj pomembno sodelovanje nevladnih organizacij z vladnimi. ZVC zagotovi strukturirane preventivne programe, NVO pa ponudimo varno in sproščeno okolje za dolgo trajno vključevanje.

Veliko naših obiskovalcev dnevnega centra ima slabe in neprijetne izkušnje z zdravstvenim sistemom. Še več, lahko se razvije negativen oz. odklonilen odnos do obiska zdravnika. Kar je posebej nevarno, saj to lahko vodi do prepoznih obravnav. Z obiskom zdravstvenih delavcev v dnevnem centru, jih uporabniki spoznajo v manj formalni luči, kar

lahko zmanjšuje strah pred obravnavo.

Prednost je, da ZVC na tak način doseže ranljive skupine, ki se morda same nikoli ne bi odpravile v uradne prostore zdravstvenih institucij. S skupnim sodelovanjem se poveča udeležba tistih, ki bi te programe najbolj potrebovali. Obiskovalci našega programa so tako bolj ozaveščeni, se udeležujejo preventivnih programov, delavnic. Nekateri se celo individualno dogovorijo za preventivne preglede krvnega sladkorja, holesterola in na splošno boljše skrbijo za svoje zdravje. Ko pa sami obiščemo lokalni zdravstveni dom pa je seveda dobrodošlo, tam videti znane obraze in tako zmanjšati morebiten stres pred obiskom zdravnika.

Dnevni centri smo tisti, ki lahko ponudimo varen sproščen prostor izven uradnih institucij, ponudimo skupnost. Sodelovanje ni le dobra ideja, pač pa nujnost. Če sodelujemo, posameznik ni več izgubljen med institucijami, temveč je skozi proces okrevanja voden strokovno in sočutno.

Sabina Kmetič, svetovalka I, DC Novo mesto



Logotip Zdravstveno vzgojni center Novo mesto

05

SODELOVANJE MED **CSD** IN PROGRAMOM DNEVNI CENTER **ŠENTLENT** MARIBOR

* * *

*Delo z ljudmi, ki se soočajo z duševnimi stiskami, je eno najzahtevnejših, a hkrati tudi najplemenitejših poslanstev. Ko vstopimo v svet posameznika, ki se bori z duševno stisko, ne vstopimo le v njegovo zgodbo – **vstopimo v prostor ranljivosti, poguma in upanja.***

Vsaka taka izkušnja nas opomni, kako pomembna sta sočutje in potrpežljivost, pa tudi, kako tanko je včasih ravnovesje med duševnim zdravjem in boleznijo.

Pri svojem delu sem spoznala, da ljudje z duševnimi težavami niso "drugačni" ampak, da potrebujejo drugačen pristop – več poslušanja, manj sodb in iskren občutek, da niso sami. Prav te izkušnje so me naučile, da pomoč ni le v strokovnem znanju, temveč predvsem v človečnosti, ki jo pokažemo drug drugemu.

Ves čas dela me zanima, kako se prepleta strokovnost in resnična pomoč posamezniku in kdaj se zgodi, da se izključujeta. Torej, kadar ravnaš v skladu s stroko, pa v resnici ne pomagaš človeku, da se počuti sprejetega in razumljenega.

Razumevanje človeka, ki pride po pomoč, zakaj trpi, kako mu pomagati, kako razumeti, kaj se mu dogaja, kako se mu približati, so jedro "**drugačnega**" pristopa.

Pri ugotavljanju potreb oseb je potrebno imeti širino in dober vpogled v posameznika in njegov način razumevanja sveta. Brez tega so lahko vsi načrti zgrešeni. Vedeti moramo, kako človek razmišlja o sebi, kaj ima rad, kako preživlja svoj čas, kaj rad je, kam zahaja, s kom se družijo, kako živi in kako skrbi zase, komu zaupa, kaj ga veseli, kako razume denar in stroške, kakšne ima prioritete.

Iz izkušenj lahko povem, da je včasih zaupen odnos, občutek sprejetosti in to, da te nekdo razume, zdravilo za dolgoletne težave v duševnem zdravju, ki jih družba rešuje skozi sistem hospitalizacij in iskanjem prave kombinacije zdravil.

Z gotovostjo lahko potrdim, da je ŠENT prostor, kjer človek dobi to "zdravilo", torej občutek sprejetosti in to, da se ga razume.

V državnih institucijah kot je Center za socialno delo, pa tudi v drugih organizacijah se nemalokrat dogaja, da se zaposleni ujamejo v pasti strokovnjaštva, da se skrivajo za svojim znanjem in citirajo zakone in pravila kot razlog, zakaj ne morejo razumeti človeka. Vprašanje je ali hočeš ali nočeš videti osebe pred sabo in razumeti njen svet.

Resnica je ta, da ljudje vedno iščejo razumevanje, če pa je to težko storiti, to podeliš z njimi. Tudi to, da govoriš s posameznikom tako, da te razume, je predpogoj za uspešno delo.

Rečeš: "Teško je razumeti te vaše življenjske poteze, če pa z njimi škodujete (sebi ali drugemu)." Podpiram lahko samo to, kar ne škoduje nikomur.

In kar se mi zdi najpomembnejše, da svoje znanje uporabiš za pomoč ljudem in ne da z njim opravičuješ svoj položaj. Ni dovolj, da veš, kako se nekaj naredi pravilno, ampak, če to koristi komu. Kot banalni primer povem, da namesto, da človeku pred sabo zrecitiram zakonske podlage, zakaj ni upravičen do izredne denarne pomoči, skupaj z njim raziskujem, kaj je možno narediti v dani situaciji. Z drugimi besedami: služimo namesto dokazujemo.

Pri delu z ljudmi v duševnih stiskah se pogosto srečaš z žalostjo, obupom, občutkom nemoči. A hkrati doživiš nekaj neverjetnega: vidiš moč, ki se skriva v ranljivosti. Vidiš pogum ljudi, ki se vsak dan znova odločajo vstati, kljub temu da bi bilo včasih lažje obupati. To delo me je naučilo, da duševne težave ne pomenijo šibkosti. Pomenijo le to, da je nekdo dolgo časa nosil pretežno breme sam.

Duševno zdravje ni nekaj, kar zadeva le "druge". Zadeva nas vse. Vsak od nas lahko pride v trenutek, ko potrebuje razumevanje, čas, pomoč. In vsak od nas ima moč, da to ponudi nekemu drugemu.

Zato sem se iz dela z ljudmi v stiski naučila nečesa, kar velja za življenje nasploh: pomoč ni vedno v odgovorih, ampak v poslušanju. Ni v velikih dejanjih, ampak v iskrenosti. In ni v popolnosti, ampak v prisotnosti. Včasih, ko ne vemo, kaj reči, lahko naredimo največ preprosto s tem, da smo tam.

Če bi vsak od nas vsak dan namenil le nekaj trenutkov, da prisluhne drugemu človeku brez sodb, bi bil svet precej bolj znošen kraj.

mag.soc.del. Ana Šalamun, koordinator
obravnav v skupnosti - CSD Maribor



Dnevni center ŠENTlent Maribor, foto: Tadeja Kapun

06

RAZNOLIKOST, KI ODPIRA VRATA PRILOŽNOSTIM

* * *

*Priznanje dr. Zdravka Neumana za uspešno delo oziroma nadpovprečne rezultate pri
dolgoletnem delu za leto 2025.*

Včasih se pomembne družbene spremembe začnejo z majhno idejo in vztrajnim delom ljudi, ki verjamejo, da je mogoče ustvariti bolj pravično družbo. Prav takšna zgodba je tudi zgodba o Listini raznolikosti Slovenije, pobudi, ki spodbuja vključujoča in pravična delovna okolja. Za njen razvoj in širjenje so pomembno prispevale mag. Jana Ponikvar, Barbara Zupančič in Nives Jakopin Zupančič, strokovne sodelavke zavoda Šentprima, letošnje prejemnice priznanja dr. Zdravka Neumana za uspešno delo oziroma nadpovprečne rezultate pri dolgoletnem delu.

Mag. Jana Ponikvar, sociologinja in direktorica Šentprime, že vrsto let razvija projekte na področju zaposlitvene rehabilitacije, duševnega zdravja, socialne ekonomije in upravljanja raznolikosti. S svojim raziskovalnim in razvojnim delom pomembno prispeva k izboljšanju sistemskih rešitev za vključevanje ranljivih skupin na trg dela.



Raznolikost, ki odpira priložnosti, foto: ZIZRS

Barbara Zupančič, psihologinja z dolgoletnimi izkušnjami na področju zaposlitvene rehabilitacije, danes vodi Listino raznolikosti Slovenija. V svoji karieri je razvijala izobraževalne programe, svetovala delodajalcem pri zaposlovanju ranljivih skupin ter sodelovala v številnih evropskih projektih. Kot slovenska predstavnica sodeluje tudi na Evropski platformi listin raznolikosti pri Evropski komisiji.

Nives Jakopin Zupančič, profesorica razrednega pouka, v Šentprimi skrbi za uspešno izvajanje projektov, finančno urejenost ter prepoznavno podobo Listine raznolikosti Slovenije. S svojo natančnostjo in organizacijskimi sposobnostmi pomembno prispeva k uspešni izvedbi številnih projektov, dogodkov in strokovnih gradiv.



Raznolikost, ki odpira priložnosti, foto: ZIZRS

Razvoj Listine raznolikosti Slovenije

Listina raznolikosti Slovenije se je začela razvijati pred dobrimi trinajstimi leti kot nadgradnja sodelovanja Šentprime z delodajalci na področju zaposlitvene rehabilitacije. Po večletnem raziskovanju, učenju in mednarodnem povezovanju je bila s pomočjo evropskih sredstev uradno vzpostavljena leta 2017, leta 2021 pa je začela delovati kot samostojna organizacija.

Danes Listina povezuje več kot 260 podpisnikov, ki skupaj zaposlujejo skoraj 50.000 ljudi. Delodajalcem nudi podporo pri razvoju vključujočih delovnih okolij skozi izobraževanja, svetovanje, razvoj podpornih orodij ter dogodke za izmenjavo dobrih praks.

Listina je tudi del Evropske platforme listin raznolikosti pri Evropski komisiji, kjer slovenska

ekipa aktivno sodeluje pri razvoju evropskih izobraževanj, orodij in strokovnih gradiv. S partnerji iz drugih držav so sodelovale tudi pri vzpostavljanju listin raznolikosti na Hrvaškem in v Romuniji ter razvile izobraževalni program Workplace Inclusion Champion.

S tem delom so ustvarile skupnost organizacij, ki verjamejo, da lahko delovno okolje postane prostor spoštovanja, pravičnosti in enakih možnosti za vse.

Najpomembnejši rezultat tega povezovanja pa je širjenje priložnosti za usposabljanje in zaposlovanje najranljivejših članov družbe, ki lahko na delovnih mestih pokažejo svoje sposobnosti, znanje in izkušnje ter so obravnavani spoštljivo in enakopravno.



Raznolikost, ki odpira priložnosti, foto: ZIZRS

»Raznolikost ni ovira, temveč priložnost – za organizacije, za skupnost in za družbo kot celoto.«

Barbara Zupančič, direktorica Listine raznolikosti Slovenija

07

INSTITUCIONALIZACIJA UPORABE DROG

Goriška varna soba

*** * ***

Dobra praksa ali zgolj brca, ki cilja ne zadene in hkrati izpahne koleno?

Prvič sem o varnih sobah slišal leta 2007 in v enem večeru prebral vse, kar je bilo o tem takrat napisanega v slovenskem jeziku. S svojo radovednostjo sem glede varnih sob seveda nadaljeval, odprla mi je vrata v svet uporabe drog in zasvojenosti, in ker se mi je institut varne sobe še vedno zdel težko predstavljen ter do določene mere bizaren, absurden ter zlasti za slovenske razmere izrazito kontroverzen, sem se med opravljanjem študijske prakse v tujini odločil, da izkoristim priložnost, ki se mi je takrat ponujala, ter se kot prostovoljec vključil v varno sobo, ki se je takrat v Kopenhagnu na Danskem imenovala Cafe Dugnad. Prostor ter celotna dinamika v povezavi z delom, odnosi in predvsem uporabniki me je prevzela do te mere, da sem se v naslednjem letu – spomladi 2010 – tam tudi zaposlil.

Izkušnja, ki me je vsekakor zaznamovala, je v meni spodbudila številna razmišljanja, povezana z uporabo drog, ranljivimi skupinami, družbo, prostorom, kjer živimo, samim seboj ... Zagotovo me je oblikovala tako osebno kot tudi strokovno. Vse pogosteje sem se spraševal, ali je zasvojenost v prvi vrsti problem substanc samih ali vendarle odraz družbenih, zgodovinskih, kulturnih in čustvenih okolij, v katerih se od ljudi pričakuje, da neka (pre)živimo. Živimo namreč v svetu, kjer je zasvojenost razumljena zelo poenostavljeno – substance so zasvojljive same po sebi, zasvojenost sama pa patologija, za katero je odgovoren posameznik v največji meri sam, in hkrati predstavlja moralni zdrs, neuspeh, grešnost. Tovrsten model je oblikoval politike na področju drog, kazenskopravne modele in javni diskurz tako pri nas kot seveda tudi v tujini.

Vendar pa se mi je že v začetku moje strokovne poti zdelo, da prevladujoče razlage zasvojenosti ne pojasnijo, zakaj zasvojenost sledi izrazitim družbenim neenakostim in revščini, zakaj kaznovalni pristopi vztrajno dosegajo slabe rezultate in zakaj je okrevanje najučinkovitejše tam, kjer prednjačijo povezanost, sočutje in sprejemajoči ter vključujoči odnosi. V tujini sem glede teh vprašanj imel priložnost spoznati številne dobre prakse, ki so vsaj do določene mere lahko učinkovito urejale razmere v skupnostih, ki so v primerjavi z našimi morda celo bolj heterogene in z vidika upravljanja organizacijsko bolj kompleksne.

Od konca leta 2010, ko sem z delom na področju zmanjševanja škode, ki nastaja kot posledica uporabe drog, nadaljeval v domačem okolju – od takrat naprej namreč vse do danes na Severnem Primorskem opravljam terensko delo z ljudmi, ki uporabljajo droge – ostajam radoveden, v katero smer gredo prizadevanja v smeri ustanovitve varnih sob v Sloveniji.

Začetki prizadevanj za ustanovitev varne sobe v Sloveniji so povezani z razvojem tovrstnih programov v evropskih državah in segajo v devetdeseta leta prejšnjega stoletja. Prvo formalno pobudo so na Urad za droge podali iz društva Stigma leta 2004, ko so v verifikacijo predložili projekt Varna soba za injiciranje, vendar je bila ta zavrnjena. Zakonska podlaga se je v prid varnim sobam spremenila leta 2012, potem ko je društvo Stigma vložilo predlog za vzpostavitev varne sobe na Ministrstvo za notranje zadeve. Dopolnil se je 187. člen Kazenskega zakonika, ki izrecno izključuje protipravnost omogočanja uporabe drog znotraj zdravstvenih programov. V vsem tem času so bile izdelane ter objavljene številne študije ter drugi strokovni prispevki, kjer so izpostavljene potrebe po ustanovitvi varnih sob v našem prostoru, vendar do leta 2015 kakšnega konkretnjšega premika, ki bi bil viden v praksi, ni bilo. Leta 2015 društvo Stigma na javnem razpisu Ministrstva za zdravje pridobi sredstva za pilotni projekt varne sobe v Ljubljani in začne s pripravljalno fazo. Projekt se leto kasneje zaradi zadržkov Komisije za medicinsko etiko ustavi in leta 2018, po izdaji negativnega mnenja tudi s strani Ministrstva za zdravje, dokončno zaključi.

Vsa ta leta se v primeru prizadevanj za vzpostavitev varne sobe kažejo očitne nejasnosti v pristojnostih in počasna komunikacija med ključnimi akterji na politični ravni, kar posledično ustvarja podlago za različne konfliktnne situacije in zavira ustanovitev tovrstnih programov v Sloveniji.

Čas za preseganje teh situacij in uspešno soočanje z vsemi ostalimi izzivi je očitno prišel v letu 2022, ko smo se v okviru ŠENT-a uspešno prijavi na javni razpis Ministrstva za zdravje in pridobili sredstva, ki so nam omogočila začetek našega projekta – Goriška varna soba. Projekt, ki ga izvaja **ŠENT** v



Prostor za injiciranje drog, Foto: Luka Mrak

partnerstvu s Kreativno zadrugo, Mestno občino Nova Gorica in Zdravstvenim domom Osrednjo varstvo Nova Gorica, je od leta 2023 razvijal celovit program varnega prostora za uporabo prepovedanih drog ter zmanjševanje tveganj za zdravje in socialno izključenost. Pripravljalna faza je obsegala ureditev in opremo prostorov, zaposlitev ter usposabljanje kadra, vzpostavitev protokolov dela, varnosti in evalvacije, promocijo programa ter aktivno vključenost uporabnikov. Program je bil uradno odprt 14. novembra 2024, v sodelovanju vseh ključnih lokalnih deležnikov pa je bil v tem času zgrajen učinkovit model partnerskega delovanja, javnozdravstvenega nadzora, komunikacije z javnostjo in vključevanja skupnosti.

O pripravljalni fazi projekta Goriška varna soba smo podrobneje pisali v glasilu ŠENT (št. 2, IX, 2023), zato se v nadaljevanju osredotočamo na rezultate, ki smo jih z evalvacijo pridobili ob izteku projekta s koncem leta 2025.

V času trajanja projekta je bilo v GVS vključenih 107 uporabnikov, od tega 46 takih, ki so droge uporabljali v nadzorovanem okolju. Slednji so drogo v programu uporabili več kot štirikrat. Sistematična evidenca uporabe psihoaktivnih substanc kaže izrazito prevlado metamfetamina in heroina ter pretežno kajenje kot način uporabe, podatki pa služijo spremljanju trendov, vrednotenju učinkov programa in načrtovanju nadaljnjih aktivnosti zmanjševanja škode.

Izvedenih je bilo več kot 6.600 storitev, med katerimi izstopajo psihosocialna podpora (3685 storitev), vključevanje v druge programe pomoči (1608 storitev) ter zdravstveno informiranje in preventiva (1168 storitev). Program je zabeležil 128 storitev zdravstvene nege in 4 obravnave nujnih stanj. Kljub pozni zaposlitvi medicinske sestre so bili doseženi ključni cilji glede varnega delovanja, podpore uporabnikom in razvojnih nalog, projekt je pomembno prispeval k okrepitvi lokalne mreže zmanjševanja škode ter postavitvi temeljev za trajnostno izvajanje varne sobe v regiji. Podatki iz različnih merskih instrumentov kažejo na visoko stopnjo zadovoljstva uporabnikov z odnosi, storitvami in dostopnostjo programa. Uporabniki so poročali o občutku sprejetosti, varnosti in zaupanja, kar je eden ključnih pogojev za uspešno izvajanje storitev zmanjševanja škode. Večina anketiranih je

poudarila, da so v programu pridobili pomembne informacije o varnejši uporabi psihoaktivnih substanc ter izboljšali lastno poznavanje tveganj in načinov za njihovo zmanjšanje.

Evalvacija razkriva konkretne učinke programa na življenjske okoliščine uporabnikov. Več uporabnikov si je s pomočjo zaposlenih uredilo socialne in zdravstvene pravice, naslov bivanja ali se vključilo v druge programe pomoči. Posamezni primeri kažejo, da je sodelovanje v programu prispevalo k ponovni vključitvi v izobraževanje ali zaposlovanje, kar nakazuje širši vpliv programa na socialno reintegracijo uporabnikov.

Na področju zdravstvenega stanja in vedenjskih sprememb se kažejo jasni pozitivni premiki. Uporabniki poročajo o pogostejši uporabi sterilnega pribora, rednejšem razkuževanju in zmanjšanju tveganih načinov uporabe. Opažen je trend razmišljanja o zmanjšanju uporabe drog ali celo o prenehanju uporabe, kar kaže na potencial programa kot izhodiščne točke za nadaljnjo obravnavo zasvojenosti. Zdravstveni kazalniki so se pri večini bodisi izboljšali bodisi ostajajo stabilni, kar potrjuje stabilizacijski učinek programa na življenjske okoliščine uporabnikov.

Vpliv programa se kaže tudi v psihološkem in družbenem smislu. Uporabniki izražajo občutek sprejetosti in zmanjšanje stigme, kar pomembno vpliva na njihovo samopodobo in pripravljenost za sodelovanje z institucijami. Zaposleni so ocenjeni kot strokovni, spoštljivi in empatični, kar krepi zaupanje in prispeva k ustvarjanju varnega življenjskega prostora. Ti vidiki so ključni, saj pri populaciji uporabnikov drog formalni pristopi pogosto sprožajo odpor in nezaupanje.

V obdobju celotnega projekta smo organizirali, soorganizirali ali sodelovali na 47 javnih in strokovnih dogodkih na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni. Priložnost smo imeli sodelovati in se predstaviti številnim deležnikom s področja uporabe drog in zasvojenosti, socialnega in zdravstvenega varstva, lokalne in državne uprave ter drugim strokovnim in civilnodružbenim akterjem. Izpostavimo lahko slavnostno otvoritev programa, ki je v Novi Gorici potekala novembra 2024 in je združila domačo ter tujo strokovno in laično javnost.

Poleg tega smo na povabilo organizatorja, junija 2025, program Goriške varne sobe predstavili na simpoziju o varnih sobah, ki ga je gostil Svet Evrope v Strasbourgu.

Kljub pozitivnim rezultatom evalvacija razkriva tudi nekaj omejitev. Del uporabnikov izraža nezadovoljstvo z delovnim časom in lokacijo programa, predvsem zaradi bližine policijske postaje, kar povečuje občutek nadzora in odvrača potencialne uporabnike. Prav tako je zaznana potreba po večjih prostorih in večji fleksibilnosti delovanja, vključno z možnostjo mobilne varne sobe, ki bi omogočila doseganje uporabnikov na širšem območju.

Rezultati evalvacije potrjujejo, da je Goriška varna soba izpolnila osnovne cilje – zmanjševanje tveganj, izboljšanje dostopa do pomoči in spodbujanje socialne vključenosti uporabnikov. Program je s tem dokazal svojo strokovno in družbeno upravičenost.

V kontekstu Slovenije, kjer so tovrstni programi še v začetni fazi razvoja, ima Goriška varna soba pionirsko in sistemsko vlogo, saj dokazuje, da pristop zmanjševanja škode ni zgolj človekoljuben, temveč tudi učinkovit javnozdravstveni ukrep.

Z letošnjim letom nadaljujemo delo z novim triletnim ciklusom financiranja, ki ga zopet omogoča Ministrstvo za zdravje. Poleg nadaljevanja uspešne zgodbe v Novi Gorici želimo učinkovito prakso delovanja Goriške varne sobe prenesti tudi v Ljubljano, kjer so bili vsi dosednji poskusi vzpostavitve varne sobe neuspešni.

Naše izkušnje, ki jih imamo ob delovanju Goriške varne sobe, kažejo, da je koncept varne sobe v našem okolju v veliki meri žal še vedno kontroverzen, pri tem pa je bizarno ter absurdno predvsem dejstvo, da je ravno program, ki ima preverjeno ter dokazano učinkovitost delovanja ter bi lahko odločilno pripomogel k izboljšanju kakovosti bivanja vseh v naših skupnostih – uporabnikov in abstinentov –, pri večini prepoznani kot nezaželen, škodljiv. Menimo, da gre predvsem za očiten trk med ideologijo, ki je dolga leta izvirala iz kulture moraliziranja, kaznovanja, izključevanja, ter na drugi strani dokazi in izkušnje, ki jih imamo o varnih sobah danes. Poleg vseh



Logotip Goriške varne sobe, Avtor: Sebastjan Hočevar

kvalitativnih in kvantitativnih kazalnikov uspešnosti programa Goriške varne sobe bomo vztrajali pri načelu, da vrednost posameznikovega življenja – ne glede na to, ali uporablja droge ali ne – ne sme biti odvisna od sodbe moralno neoporečne večine. Ta sodba namreč pogosto izhaja iz lastnih izkušenj in meril, ki le redko segajo onkraj cone udobja in moči – prostora, ki je najranljivejšim med nami tuj in pogosto nedosegljiv.



Utrinek ob otvoritvi programa Goriška varna soba, Foto: Ana Rojc



Otvoritvena slovesnost v Mestni občini Nova Gorica, Foto: Ana Rojc

Luka Mrak, svetovalec I, Terensko delo z uporabniki prepovedanih drog

08

VRSTNIŠKA PODPORA V DUŠEVNEM ZDRAVJU



*Slovensko združenje za duševno zdravje **ŠENT** kontinuirano izvaja programe in projekte na področju duševnega zdravja že od leta 1993. Društvo je ustanovljeno za izvajanje dejavnosti na področju psihosocialne in zaposlitvene rehabilitacije ter ustvarjanje novih delovnih mest za osebe s težavami v duševnem zdravju.*

V prispevku želimo izpostaviti predvsem vlogo vrstniških zagovornikov-podpornikov. Verjamemo, da gre za poklic prihodnosti na področju duševnega zdravja, kar potrjujejo primeri dobrih praks tako v Sloveniji kot v tujini. Leta 2008 smo na ŠENT-u ustanovili Forum svojcev ter Svet uporabnikov. S tem smo osebam z izkušnjo, tako svojcem kot uporabnikom, vrnili moč in glas, da se lahko zavzemajo sami zase (samozagovorništvo), zastopajo druge (zastopniki) in zagovarjajo druge iz lastne izkušnje (vrstniški zagovorniki-podporniki).

Zakon o duševnem zdravju, ki je bil sprejet 23. julija 2008 (Ur. l. RS, 77/2008) uvaja profil zastopnika oz. zastopnice pravic oseb na področju duševnega zdravja. S tem se je odmaknil od dosedanje rabe izraza zagovornik (zagovorništvo), kot smo angleški termin »advocate oz. advocacy« prevajali do zdaj in kot se je v zadnjih petnajstih letih uveljavil v slovenskem prostoru na različnih področjih varovanja človekovih pravic. Izraz zastopnik je semantično ožji. Ko govorimo o zastopniku, namreč govorimo o osebi, ki zastopa interese osebe, ki jih sama ne more ali jih je manj sposobna izraziti in uveljavljati, bodisi ker je



Logotip ŠENT



Socialno zagovorništvo, Foto: s pomočjo UI

odsotna bodisi ker nima poslovne sposobnosti, ali ker je manj veščca, manj sposobna. Izraz zastopnik ima torej po eni strani pomen pooblaščenca, ki ga oseba, ki jo zastopa, za to pooblasti. Zastopanje nekoga v nekem primeru je le ena plat vloge zagovornika. Zagovornik tako ne bi smel le zastopati ljudi in njihove interese v posamičnih primerih, temveč se tudi aktivno zavzemati in nastopati v zagovor pravic na tem področju - od splošnih tem človekovih pravic in človekovega dostojanstva v posamičnih primerih do nesporazumov in krepite glas uporabnika v dnevnikih stikih in vsakdanjem življenju.

Leta 2017 je **ŠENT** - Slovensko združenje za duševno zdravje ustanovil Pisarno za socialno zagovorništvo. Z zaposlitvijo strokovne delavke in strokovne sodelavke na programu je okrepil delovanje na področju zagovorništva. Namen programa je zaščita pravic in dostojanstva ter krepitev moči oseb s težavami v duševnem zdravju pri pridobivanju vpliva nad lastnim življenjem. Spodbuja se izražanje potreb, interesov, želja in položaja z namenom pridobiti več znanja in informacij za večjo dostopnost in koriščenje storitev.

Zagovorništvo predstavlja splošno usmeritev, ki se zavzema za zaščito temeljnih pravic, dostojanstva ljudi in za destigmatizacijo oseb s težavami v duševnem zdravju v najširšem smislu. Prav tako opozarja predvsem na izgubo pogodbene moči oseb s težavami v duševnem zdravju. Pogodbena moč je osnova državljanstva in pojma posameznika v naši družbi. Če ne moremo stopiti v pogodbene odnose, ostanemo nemočni. Pogodba temelji na dajanju in prejemanju. Brez ustreznega statusa in poslovne sposobnosti ne moremo jamčiti, da bomo pogodbo uresničili. Tako je zagovornik pogosto edina oseba, ki je vsestransko na strani uporabnika. Poskuša doseči, da se udejanji tisto, kar osebi legitimno pripada. Posreduje želje in potrebe osebju v službah duševnega zdravja ter sorodnikom in vsem, ki so vpeti v življenje tega človeka. Povedano drugače: zagovorništvo pomeni temeljno preusmerjanje moči - pomaga ljudem, ki so bili zlorabljeni in zatirani, da si pridobijo moč in vpliv nad lastnim življenjem. Temelji na prepričanju, da lahko osebe z izkušnjo same prepoznavajo in izražajo svoje potrebe ter opozarjajo na pomanjkljivosti v delovanju programov, v širšem okolju, v službah na področju zdravstva, socialnega varstva ter zakonodaji.

Morda se zdi nenavadno, da v psihiatričnih ustanovah življenjskim zgodbam ljudi običajno ne prisluhnejo. V Pisarni za socialno zagovorništvo se pogosto zgodi, da se že po desetih minutah pogovora in preprostemu poizvedovanju o tem, kaj se je komu zgodilo v življenju, razkrije cela skrita zgodba, ki naredi čustva in doživljanje posameznika popolnoma razumljive. Zdi se, kot da diagnoza in biomedicinski model osebju (strokovnjakom) velikokrat zavežeta oči, da ne vidi tega, kar gleda.

Pomembno je poudariti, da smo pri svojem delu vsi sem ter tja zagovorniki, zaupniki, zavezniki itn., prav tako pa poznamo različne oblike »neformalnega zagovorništva«. Med neformalne oblike zagovorništva uvrščamo tudi vrstniško podporo, ki predstavlja pomemben dopolnilni element obravnave posameznikov. Dejavnosti so lahko osredinjene na samopomoč, vodeno ali spodbujeno samopomoč, izobraževanje (strukturirano ali vzajemno podajanje znanja), socialno in čustveno podporo ter socialno vključevanje. V RS je trenutno vrstniška pod-

pora večinoma neformalna in različne kakovosti, v tujini pa so izobraženi vrstniki podporniki del kliničnih in skupnostnih timov (Velika Britanija, Škotska, Francija, Danska, Norveška, Kanada, Amerika). Pomembno je poudariti, da se vrstniška podpora v službah duševnega zdravja ne osredinja na bolezen ali diagnozo, temveč na medosebne odnose vrstnikov, ki lahko omogočijo lažje okrevanje v najširšem pomenu. Vrstniški podporniki imajo vrsto vlog in nalog, ki krepijo vero in upanje: so vzorniki, mentorice, svetovalci za življenjski slog, učiteljice in zagovorniki. Organizacija Plan2Change (Načrt za spremembo) na Škotskem, denimo, omogoča vrstniško podporo ljudem, ki imajo hujše težave v duševnem zdravju in s tem povezane probleme v življenju. Izvaja dejavnosti, ki so usmerjene k okrevanju, pri tem pa vrstniški podporniki z lastnimi izkušnjami drugim pomagajo pri okrevanju.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) meni, da je vključevanje služb duševnega zdravja v primarno zdravstvo najbolj smiseln način zapiranja vrzeli v obravnavi, saj zagotavlja, da ljudje dobijo takšno oskrbo v duševnem zdravju, kot jo potrebujejo. Odrasle osebe s težavami v duševnem zdravju se srečujejo s slabo dostopnostjo in informiranostjo o storitvah, stigmatizacijo, nepovezanostjo služb in zato nekontinuirano, nepovezano in parcialno obravnavo po prehodu iz bolnišnic v skupnost (ReNPDZ 2018–2028, SRZD PR 2031).

Obstoječe vrstniško delo v Sloveniji je fragmentirano, brez enotnih standardov in sistemske integracije v zdravstvene in socialne storitve. Trenutno se vrstniška podpora izvaja v službah socialnega varstva (NVO, SVZ-deinstitucionalizacija), je različne kakovosti in se večinoma izvaja neformalno. **ŠENT** preko vrstniške pomočnice / zagovornice primere lastne dobre prakse predstavlja tudi v tujini. Na mednarodni ravni se kot najbolj učinkovita izkazuje oblika vrstniške podpore, ki jo izvajajo izobraženi/usposobljeni vrstniški podporniki, podpora pa je strukturirana, strokovno vodena in podprta.



Srečanje voditeljcev skupin za samopomoč, Foto: Sara Schwarzmann

Usposabljanje/ izobraževanje za vrstniško podporo

Usposabljanje ima pomembno vlogo pri pripravi ljudi z izkušnjo duševne bolezni ali stiske na eni strani in izobraževanje strokovnih delavcev v zdravstvu in socialni na drugi strani. Takšno usposabljanje se osredotoča na vrednote, odnos, znanje in spretnosti, ki spremljajo spremembo identitete od uporabnika služb do delavca oziroma sodelavca v timih in omogočajo sobivanje več identitet.

Uvajanje novega poklica vrstniški pomočnik-pripravnik v slovenskem prostoru prinaša izzive, ki pa jih z boljšim medresorskim sodelovanjem lahko odpravimo in s tem sledimo trendom Evropske kohezijske politike in smernicam Svetovne zdravstvene organizacije. Izzivi pri integraciji novega poklica so: Pomanjkanje ustreznih kandidatov za vrstniške podpornike, umestitev vrstniške podpore v sistem služb, jasnost vlog, pristojnosti in odgovornosti vrstniških podpornikov v posameznih službah, sodelovanje uporabnikov z vrstniškimi pomočniki, izpad vrstniške pomoči zaradi preobremenjenos-

ti, nepoznavanje vrstniške podpore in vloge vrstniške pomoči pri njihovem okrevanju. Pomembno se je vprašati, kako podpreti ljudi s podobno izkušnjo duševne bolezni ali stiske (ki je pogosto negativna) in hkrati vzpostaviti enakovredno partnerstvo, kako jih zagovarjati pred izvajalci strokovnih služb, kako izkoristiti vzajemne prvine odnosa, kako tvegati v pozitivnem smislu in kako uporabljati jezik kot orodje za izražanje spoštovanja.

Razvoj integriranih storitev v skupnosti, ki so usmerjene k uporabniku, vse bolj vključuje tudi ljudi z lastno izkušnjo težav v duševnem zdravju in okrevanja. Vpeljava kakovostne vrstniške podpore v zdravstvene in socialne službe lahko pomembno prispeva k večji vključenosti uporabnikov v obravnavo in programe. Hkrati spodbuja boljše sodelovanje med zdravstvenimi in socialnimi službami ter omogoča bolj celostno in kontinuirano oskrbo po prehodu iz bolnišnice v skupnost. Da je model usposabljanja/izobraževanja trajen in se ga izvaja v praksi, kar pomeni, da se usposobljeni vrstniški podporniki-pomočniki integrirajo v obstoječe organizacije pa je potrebna nenehna podpora po koncu usposabljanja

v obliki primarnega in sekundarnega mentorja, intervizij in supervizij, ki preprečujejo tveganja.

Učinkovitost vrstniške podpore na področju duševnega zdravja

V društvu **ŠENT** je že več kot 15 let zaposlena strokovna sodelavka v Pisarni za socialno zagovorništvo, ki ima poleg svojih bogatih delovnih izkušenj in znanj še drugo pomembno vlogo in sicer deluje kot vrstniška zagovornica. V primeru vrstniškega zagovorništva vam vrsto pomoči nudi oseba s podobnimi izkušnjami kot jih imate vi, torej oseba z lastno izkušnjo težav v duševnem zdravju. Pogovor z nekom, ki ima primerljivo izkušnjo kot mi, nam prinaša občutek domačnosti, podpira koncept vzajemne identifikacije ter vzajemnosti in ravno slednja je eden od temeljnih, ključnih elementov vrstniške podpore. Izkušnjo duševne bolezni pogosto spremlja travma, saj oseba ne more nadzirati svojega sveta, izgubi sposobnost za pravilno presojo situacije, trpi in doživlja stigo. V takšnih okoliščinah ima sorodna izkušnja drugega človeka velik pomen. Še posebej, če je ta oseba ne le doživela podobno izkušnjo, temveč je uspela ponovno oblikovati svojo identiteto in življenje. Tak primer lahko predstavlja žarek upanja, solidarnosti in optimizma. Vrstniški podporniki lahko delijo osebne zgodbe o okrevanju, učijo veščin spoprijemanja, pomagajo pri postavljanju ciljev ali takoj poslušajo tiste, ki potrebujejo povezavo oz. osebo, s katero lahko preverijo lastne domneve in prepričanja. Vrst-

niška podpora je zgrajena na temelju enakosti ob priznavanju, da imata tako podpornik kot oseba, ki prejema podporo dragocene izkušnje, ki pogosto vodijo do vzajemnega okrevanja.

Primeri dobrih praks medsebojne podpore tako v tujini kot pri nas usmerjajo delovanje v povezovanje in sodelovanje. Pomembno se je osredotočiti na okrevanje in zdravljenje in na uporabnike služb prenesti več odgovornosti in možnosti izbire, da bodo lahko sami koordinirali svojo oskrbo in obravnavo. Podpora, ki jo usmerjajo uporabniki sami, pomaga premostiti vrzel med pacienti in strokovnjaki za duševno zdravje ter odpira vrata bolj iskrenemu pogovoru o tem, kaj pomeni biti človek v stiski. Namesto diagnoze, ki posameznika zreducira na oznako, vrstniški podpornik zagovarja razumevanje osebne zgodbe oziroma življenjskega konteksta v katerem je stiska nastala, ter načinov, kako jo človek sam razume in preoblikuje.

Za uporabnike psihiatričnih storitev to pomeni možnost ponovne interpretacije lastne zgodbe: pomoč pri razumevanju, da diagnoza ni nujno sodba, temveč lahko postane izhodišče za okrevanje in osebno moč. Za svojce in skrbnike ponuja pot do globljega sočutja – uči, kako poslušati, ne da bi sodili, in kako pomagati brez prisile. Za strokovnjake pa prinaša izziv in vabilo k refleksiji: da ob obstoječi psihiatrični praksi ustvarijo prostor za pomen, zgodbo in dialog.

Sara Schwarzmann, svetovalka I, strokovna vodja programa Socialno zagovorništvo

Viri:

Zakon o duševnem zdravju (ZDZdr) <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO2157>

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28) <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=RESO120>

Jane Shears, Shula Ramon vrstniške podporne delavke in delavci; Kritična analiza inovacije v duševnem zdravju https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Vrstnike_URN_NBN_SI_DOC-VXYFJGRN.pdf/2019011813493388/

Program evropske kohezijske politike 2021-2027 <https://evropskasredstva.si/evropska-kohezijska-politika/>

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje <https://www.sent.si/>

Skupne evropske smernice za prehod iz institucionalne v skupnostno oskrbo https://di.irssv.si/wp-content/uploads/2022/11/Skupne_evropske_smernice_za_prehod_iz_instit_v_skupnostno_oskrbo_SLO.pdf

Transforming mental health through lived experience: roadmap for integrating lived and living experience practitioners into policy, services and community <https://www.who.int/europe/publications/item/WHO-EURO-2025-12307-52079-79927>

09

MOST DO SAMOSTOJNOSTI

**Moč zaposlitvene rehabilitacije in
obravnave po meri**

*** * ***

*Vstop na trg dela ali vrnitev nanj je lahko za marsikoga izjemno stresen proces. Še posebej veliko oviro to predstavlja za posameznike, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju. V teh primerih klasični pristopi iskanja zaposlitve pogosto niso dovolj, zato ključno vlogo odigra **zaposlitvena rehabilitacija**.*

Gre za pravico in proces, ki sledi visokim strokovnim standardom, v središče pa vedno postavlja posameznika – z vsemi njegovimi specifikami, strahovi in potenciali. V **ŠENTPRIMI** to poslanstvo uresničujemo že več kot dve desetletji.

Standardi storitev zaposlitvene rehabilitacije temeljijo na individualnem pristopu in obravnavi po meri. To pomeni, da ni enotnega recepta za vse. Za osebe s težavami v duševnem zdravju je še posebej pomembno najti ustrezno, varno in prilagojeno delovno okolje, kjer hitrost in pritiski niso na prvem mestu, temveč štejeta razumevanje in podpora.

A noben sistem ne more delovati brez človeškega faktorja. Praksa kaže, da je najpomembnejši temelj za uspeh vzpostavitev zaupnega odnosa s strokovnim delavcem. Ko posameznik začuti, da ima ob sebi zaveznika, se proces transformacije lahko začne.

Da bi razumeli, kako ta proces poteka v praksi, smo zbrali izkušnji dveh oseb – uporabnika in uporabnice –, ki sta uspešno zaključila proces zaposlitvene rehabilitacije pri **ŠENTPRIMI** in danes ponosno stopata po svoji poklicni poti.

Optimizem na začetku poti

Vsak začetek prinaša določeno mero negotovosti, a presenetljivo sta oba naša sogovornika v program vstopila z veliko mero pozitivnosti in brez ohromljujočega strahu pred neuspehom.

»Bil sem optimističen. Pričakoval sem, da bo proces lepo izpeljan in da bo vse ok,« se spominja uporabnik, ki ga, kot pravi, ni bilo strah. Podobno je občutila tudi uporabnica: *»Pričakovala sem, da bom imela z zaposlitveno rehabilitacijo več možnosti za zaposlitev. Vedno sem imela upanje.«*

Ključ do uspeha: Praktično usposabljanje in podpora strokovnjaka

Zaposlitvena rehabilitacija ni zgolj teorija; je učenje skozi prakso. Ko smo ju vprašali, katere aktivnosti so jima najbolj pomagale, sta oba izpostavila praktično usposabljanje. Uporabnik dodaja, da so bili zanj neprecenljivi tudi *individualni razgovori s strokovno sodelavko Šentprime*.

Prav pri teh razgovorih do izraza pride vloga strokovnega delavca. Imeti nekoga, ki te vodi in razume tvoje meje, je neprecenljivo. *»Izredno pomembno in fajn je bilo že od samega začetka. S strokovno delavko sva skupaj reševala procese. Bil sem voden in sem ji lahko zaupal,«* pojasnjuje uporabnik. Uporabnica se strinja: *»Bilo je dobro in pomembno. Občutek sem imela, da imam nekoga na svoji strani.«*

Skozi ta proces prilagajanja sta oba spoznala sebe. Uporabnik se je naučil, da je *»treba biti vztrajen in pozitiven«*, medtem ko je uporabnici proces prinesel prepotrebno realno sliko: *»Naučila sem se, kaj lahko in česa ne morem. Spoznala sem tako negativne kot pozitivne stvari, tako sem dobila realen uvid v svoje zmožnosti.«* To je tisti ključni element obravnave po meri – iskanje ravnovesja med željami in dejanskimi zmožnostmi, ki ne ogrožajo posameznikovega duševnega zdravja.

Prelomni trenutki in moč pravega delovnega okolja

Prehod iz usposabljanja v zaposlitev je tisti trenutek, ko proces obrodi sadove. Za uporabnika se je prelomnica zgodila naravno: *»Ko sem se odločil, da sprejem usposabljanje v bolj prilagojenem delovnem okolju, sem začutil, da gre na bolje, da se stvari premikajo.«* Uporabnici pa je največ pomenila prava usmeritev: *»Najprej to, da sem dobila spodbudo, da poskusim tudi drugo vrsto dela. Potem pa prepoznavanje mojih zmožnosti in končno možnost zaposlitve.«*

Danes sta oba uspešno zaposlena v okoljih, ki sta jima prilagojena. Za osebe s težavami v duševnem zdravju je izbira kolektiva pogosto pomembnejša od same narave dela. Uporabnica je našla svoje mesto v manjšem kolektivu: *»Všeč mi je, da je kolektiv manjši in da smo vsi ok.«* Uporabnik medtem ceni dinamiko dela: *»Všeč mi je, da smo povezani, da gre za timsko delo, pa tudi individualno.«*

Ob priložnosti za zaposlitev so bili občutki neopisljivi. »Odlično, komaj sem čakal zaposlitev. Zaposlitev mi ogromno pomeni,« pravi uporabnik. Uporabnica pa iskreno dodaja: »Bila sem srečna. Rešilo je tiste osnovne probleme – kako skrbeti zase, osnovne finančne stvari. Mentorjev stavek, da 'bomo skupaj delali do penzije', mi je dal ogromno upanja in motivacije.«

Zaposlitev spremeni vsa področja življenja

Učinki zaposlitvene rehabilitacije daleč presegajo le finančno plat. Pomenijo integracijo nazaj v družbo in prevzemanje nadzora nad lastnim življenjem. »Zaposlitev mi pomeni odgovornost do sebe in to, da se vsak dan trudim biti vključen v delovno okolje. Poskušam biti čim bolj komunikativen s sodelavci,« ponosno pove uporabnik, pri katerem

so se pozitivne spremembe prelile tudi v zasebno življenje: »Izven službe sem postal bolj aktiven. Sedaj se počasi končuje zima in opažam, da se tudi sam prebujam, se več družim s prijatelji.«

Uporabnica pa na vprašanje, kaj se je spremenilo (finančno, psihološko, socialno), odgovarja preprosto, a močno: »Na vseh področjih.« Dodaja pomembno spoznanje o zaposlitvi: »Prinesla mi je finančno stabilnost. Včasih sem mislila, da bo lažje dobiti delo, pa sem spoznala, da ni tako. Postala sem bolj realna, kar je dobro za vse, tudi za mojo bolezen, in srečna sem, da sem tukaj.«

Oba sta na svojo pot izjemno ponosna. Uporabnik je ponosen, da mu gre na bolje in da je »vse izpeljal«, uporabnica pa čuti ponos, da je »sposobna zaslužiti denar za svoje potrebe«.

Sporočilo tistim, ki še oklevajo

Za konec smo ju vprašali, kaj bi sporočila nekemu, ki o vključitvi v zaposlitveno rehabilitacijo šele razmišlja, pa ga je morda strah. »Naj bo zelo vztrajen, naj ne obupa ter naj ima vedno vero in upanje,« svetuje uporabnik. Uporabnica pa poudarja pomen samorefleksije: »Naj dobro razmisli, kaj želi v življenju. To je za zaposlitveno rehabilitacijo zelo pomembno.«

Zgodbi naših sogovornikov dokazujeta, da je zaposlitvena rehabilitacija veliko več kot le administrativni postopek. Če bi morali izkušnjo s **ŠENTPRIMO** opisati v enem stavku, bi uporabnica dejala: »Skrb in podpora.« Uporabnik pa proces povzame takole: »Nekaj povsem novega, drugačnega. Proces sem si predstavljal po svoje, a sem spoznal, da ni tako – da je pomembno zaupanje v odlično strokovno delavko. Na koncu se je izkazalo to za pravo pot.«

In kaj jima je zaposlitvena rehabilitacija dolgoročno dala? »Dala mi je priložnost za nadaljevanje poklicne poti in nov pogled na stvari.« je odgovoril uporabnik. Uporabnici pa je dala »Finančno, psihološko in socialno priložnost za normalno življenje, kot ga imajo vsi drugi. Da imam enako možnost, da mi uspe.«

Prav to je najlepši povzetek zaposlitvene rehabilitacije – **posamezniku vrača dostojanstvo, priložnost in vero, da je kljub invalidnosti mogoče najti pravo, varno in izpolnjujoče mesto v družbi.**

Maja Brdar, strokovna delavka v ZR, ŠENTPRIMA

10

CAFFÈ VERDE

kot nadgradnja programa dnevni center

*** * ***

Duševno zdravje je svetovna zdravstvena organizacija opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.«

Težave v duševnem zdravju posledično lahko pomenijo slabše počutje, zaradi katerega posameznik ne zmore razvijati ali v polni meri razviti svojih sposobnosti, se slabše ali zgolj s pomočjo drugih spoprijema z vsakodnevnimi in življenjskimi izzivi ter prispeva v skupnost skladno s svojimi zmožnostmi.

Te težave namreč lahko vplivajo na nekatera ali vsa področja posameznikovega življenja – od skrbi zase in za svoje zdravje do odnosov z bližnjimi, na vzpostavljanje in ohranjanje socialnih stikov, na delovne zmožnosti ter ravnanje s financami. **ŠENT**-ov program Mreža dnevnih centrov za osebe s težavami v duševnem zdravju obsega različne metode dela, na podlagi katerih vključene posameznike skozi vzajemen odnos vodimo in usmerjamo k okrevanju, boljšemu počutju, večji samostojnosti ter krepitvi duševnega zdravja. Ustvarjamo spodbudno, podporno in varno okolje, ki omogoča vključevanje oseb z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, pa tudi tistih, ki se znajdejo v trenutni duševni stiski.

Program uporabnikom omogoča krepitev življenjskih zmožnosti, spretnosti, znanj, veščin in interesov. Posreduje nova znanja, veščine in spretnosti z namenom večje socialne vključenosti v skupnost ter oblikovanje novih socialnih mrež in utrditev obstoječih. Z aktivno udeležbo v programu posameznik pridobiva nove informacije, znanja, veščine in spretnosti ter oblikuje nove socialne mreže in utrjuje obstoječe.

Dnevni center predstavlja varen prostor za učenje. Ne le za spoznavanje novih stvari v delavnicah vseživljenjskega učenja ali kreativnih ali športnih ali kulturnih dejavnosti. Namen ni le konkretno učenje angleškega jezika, osvajanje novih veščin vbodov pletenja, spoznavanje različnih kultur sveta skozi potopisna predavanja, temveč na podlagi naštetih in drugih dejavnosti, namenjenih krepitvi socialnih veščin tudi socialno učenje.

Socialno učenje v varnem okolju dnevnega centra posameznike postopoma vodi do večjega samospoštovanja ter jim daje moč za obvladovanje stresa in življenjskih izzivov. Socialno učenje zajema učenje razumevanja sebe, svoje vloge, potreb, interesov, zanimanj.

Vključuje pogovore in treninge na temo pripadnosti, spoštovanja drugih in samospoštovanja, različnosti in razumevanja konfliktov. Zajema tudi učenje spoštljive in asertivne komunikacije. Treningi socialnih veščin so varen prostor za raziskovanje kako naše vedenje, tako verbalno kot neverbalno, vpliva na druge. So prostor za prepoznavanje lastnih čustev in čustev drugih, za pogovor o samopodobi, za učenje izražanja svojih mnenj, za reševanje konfliktov in nenazadnje za odločnost in samostojnost pri odločitvah.

Težave v duševnem zdravju ne pomenijo nujno težav v vzpostavljanju in ohranjanju socialnih stikov, lahko pa so le-te močno izražene. Dejstvo je, da so veščine komuniciranja pomembne in potrebne za vsakega posameznika. V dnevnih centrih izvajamo veliko treningov socialnih veščin in skozi vse druge skupinske dejavnosti vpletamo učenje asertivne komunikacije. Dnevni center je prostor za učenje in preizkušanje teh veščin. Delovno okolje pa je prostor, kjer so ta znanja tudi pričakovana. V vsakem delovnem okolju se pričakuje osebna urejenost, ustrezna komunikacija, sposobnost vzpostavljanja odnosov in sodelovanja...

Caffe Verde predstavlja pomemben primer takšnega prehoda v delovno okolje. Gre za vključujočo delovno sredino, ki osebam s težavami v duševnem zdravju ponuja priložnost za učenje socialnih in delovnih veščin. Vključenim uporabnikom DC Koper omogoča razvoj samospoštovanja ter pridobivanje novih znanj in izkušenj, s čimer krepí njihovo delovno zmožnost.

Hkrati Caffe Verde lokalni skupnosti prinaša priložnost za razumevanje raznolikosti, zmanjševanje stigme ter krepitev socialne vključenosti. Uporabnikom daje občutek sprejetosti, vrednosti in pripadnosti ter jim omogoča varno vstopanje v nove, pogosto neznane situacije in socialne stike. Ob podpori mentorjev to pomeni tudi učinkovitejše spoprijemanje s stresom v vsakdanjem življenju.

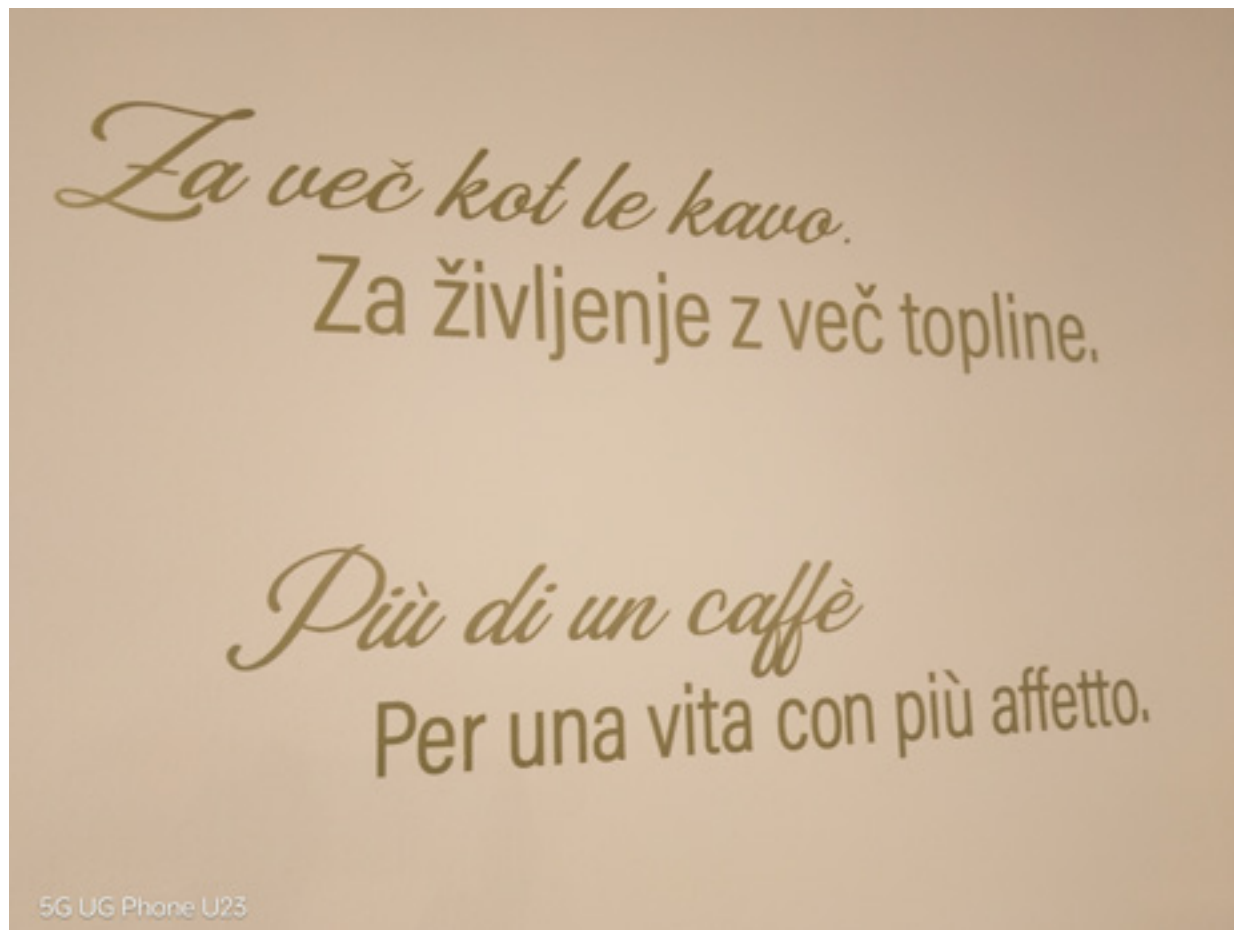
Caffe Verde je zagotovo tista nadgradnja programa dnevnega centra, ki vključenim uporabnikom omogoča razvijanje sposobnosti in daje prispevek k skupnosti.

Dobro počutje, ki temelji na vključenosti in sprejetosti je temeljna potreba vsakogar od nas, toliko bolj posameznikov s težavami v duševnem zdravju, ki se neredko soočajo z manj zmožnostmi na delovnem in drugih področjih, s stigmo okolice, diskriminacijo sebe samih in socialno izključenostjo.

Odgovornost za dobro duševno zdravje pre-vzame vsak sam, izvajanje projektov na področju duševnega zdravja pa je skupna odgovornost tako lokalnih skupnosti, države in drugih institucij različnih sektorjev ter nevladnih organizacij.

Kot največja nevladna organizacija na področju duševnega zdravja z bogatimi izkušnjami ter jasnimi načrti za razvoj in izvajanje novih programov, si v **ŠENT**-u prizadevamo za uresničevanje enega izmed ključnih ciljev našega delovanja zapisanega v statutu: »osebam s težavami v duševnem zdravju in drugim težje zaposljivim osebam omogočiti zaposlitve na plačanih in zaščiteni delovnih mestih ter vključitev v druge delovne in zaposlitvene oblike«. Zato bomo podobne projekte v prihodnje zagotovo še razvijali in nadgrajevali.

Rebeka Novak, programska direktorica enote družbe socialno varstvenega programa Mreža Dnevnihi centrov in PSZ, svetovalka I



Caffè Verde, Foto: avtor neznan

DOGAJANJE, KI POVEZUJE

“

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

PROSTOVOLJEC ZASAVSKE REGIJE 2025

Nina Brodnik, mentorica v projektu Prostovoljstvo v duševnem zdravju

Na slavnostni podelitvi Prostovoljec zasavske regije 2025 smo se poklonili posameznikom, ki s svojim nesebičnim delom, srčnostjo in vztrajnostjo pomembno soustvarjajo bolj povezano, solidarno in sočutno skupnost.

Dogodek je bil priložnost, da se ustavimo in izrečemo tisto, kar prepogosto ostane neizrečeno – **hvala**. Hvala vsem, ki svoj čas, znanje in energijo namenjajo drugim. Hvala tistim, ki znajo prisluhniti, pomagati, spodbuditi in stati ob strani tudi takrat, ko je najtežje.

V zasavski regiji imamo širok nabor organizacij, društev in posameznikov, ki dokazujejo, da solidarnost ni prazna beseda, temveč živa praksa. Dogodek je potekal v okviru Regionalnega centra nevladnih organizacij (NVO) in v sodelovanju z občinami Zagorje ob Savi, Litija, Trbovlje in Hrastnik ter mrežo Slovenske filantropije.

Posebno smo ponosni, da je na letošnji podelitvi sodelovala tudi prostovoljka **ŠENT**-a Nataša Žagar.

Že sama nominacija predstavlja priznanje njenemu predanemu delu in srčnosti, ki ju namenja našim uporabnikom.

Čeprav tokrat naziv ni romal v naše roke, je njen doprinos neprecenljiv – *za nas in za vse, ki jim stoji ob strani*. Hvaležni smo, da njen prosti čas namenja našemu društvu in verjamemo, da so prav takšni ljudje resnični zmagovalci skupnosti.

Iskrena zahvala vsem nominirancem, nagrajencem in vsem prostovoljcem zasavske regije. Vaša dejanja pogosto ostajajo tiha, a njihov odmev je glasen in dolgoročen.



Nataša Žagar, Foto: Nina Brodnik

TEMELJ NAŠEGA SKUPNEGA DELA

Tina Leskovec, mentorica v DC Trbovlje



Maček Šment, Foto: Nina Brodnik

Šment je maček, ki že več let obiskuje prostore **ŠENT**-a v Trbovljah. Počuti se kot doma, zato nas obišče prav vsak dan in z nami preživi celoten delavnik. V našem centru se počuti varno, mirno in sprejeto. Vedno se rad vrača, saj zanj skrbimo tako zaposleni kot tudi uporabniki. Postal je del naše skupnosti in nam s svojo prisotnostjo pogosto polepša dan. Njegova mirna navzočnost prav lepo dopolnjuje živahno dogajanje v naših prostorih.

V Dnevnem centru **ŠENT** Trbovlje so se v preteklem obdobju izvajale številne in raznolike dejavnosti. Pripravljali smo predavanja o zdravem življenjskem slogu – od zdrave prehrane do kemične zasvojenosti. Dotaknili smo se področja financ ter prisluhnili več predavanjem v sklopu finančnega opismenjevanja uporabnikov. Veliko pozornosti smo namenili računalništvu, umetni inteligenci, dezinformacijam, vključevanju v digitalno družbo ter varnosti na spletu. Vseživljenjsko učenje se je nadaljevalo skozi vse leto in je zajemalo tudi predavanja o globalnem segrevanju, o pravicah iz javnih sredstev, predstavitev organizacije **ŠENT**, predavanje o dolgotrajni oskrbi ter ohranjanju življenjskega ravnovesja.

Skozi leto so potekale raznovrstne kreativne delavnice, kot so izdelovanje domačih mil in škatlic, ustvarjanje slik iz blaga, barvanje pirhov, ustvarjanje s kokoni sviloprejk, poslikava kamenčkov skupnosti, izdelovanje obeskov, šivanje izdelkov, kvačkanje okraskov, podstavkov in obeskov, ter številne druge dejavnosti, ki so uporabnike spodbujale k ustvarjalnosti.

Tudi športnih aktivnosti ni manjkalo. V tedenski urnik smo vključili jutranjo telovadbo kot tudi redne sprehode po lokalnem okolju v bližnje hribe.

Sodelovali smo na različnih dogodkih in stojnicah, med drugim na Trbouskem festivalu zdravja, Paradi učenja, Veselem dnevu prostovoljstva, Festivalu Lupa, Deželi pravljličnih nasmehov ter na Prazničnem bazarju. Posebno pozornost smo namenili tudi prostovoljstvu, solidarnosti in okoljski ozaveščenosti skozi akcije, kot sta Dan za spremembe ter Očistimo Trbovlje.

Velik poudarek smo namenili kulturnemu bogatenju in aktivnemu vključevanju uporabnikov v družbo. Znotraj dnevnega centra so se odvijale raznovrstne dejavnosti, od prebiranja pesmi, pogovorov o kulturni dediščini Slovenije ter ogledi različnih dokumentarnih oddaj. Udeležili pa smo se raznovrstnih kulturnih in izobraževalnih prireditev tudi zunaj prostorov, vse od slovesnosti ob slovenskem kulturnem prazniku do izleta v Izolo ter ogleda festivala Speculum Artium.

Program smo prilagajali dejanskim potrebam uporabnikom v sodelovanju s strokovnimi sodelavci, prostovoljci in partnerskimi organizacijami. Skozi individualna svetovanja, kreativne in izobraževalne delavnice, gibalne aktivnosti in različne oblike druženja smo sistematično ustvarjali varno, spodbudno in vključujoče okolje. To okolje uporabnikom omogoča razvoj življenjskih veščin, krepitev samozavesti ter večjo samostojnost v vsakdanjem življenju. Poseben poudarek je namenjen spoštljivi komunikaciji in podpori v vsakdanjih interakcijah.

Čeprav so bila v prejšnjih odstavkih predstavljena številna izobraževanja, kreativne delavnice, projekti in dogodki, ki so zaznamovali minulo leto, se pravo bistvo ne odražajo v nekaj zapisanih datumih. Pomemben del našega dela se kaže v vsakodnevnih srečanjih, dosegljivosti, pogovorih, spodbudah, vztrajnosti ter podpori, ki jo uporabnikom nudimo tudi v ostalih dnevih na koledarju. Ti trenutki gradijo zaupanje in občutek varnosti ter pripadnosti in vodijo k osebni rasti. Ti, pogosto nevidni dosežki predstavljajo temelj našega skupnega dela.



Foto: Nina Brodnik

POSTOJNA V BARVAH - ko zaživi pustna pravljica našega programa

Članek je v imenu vseh uporabnikov programa SV Postojna zapisala uporabnica Mojca Studnička Podhostnik

Na pustni torek se je naš program Socialne vključenosti ŠENT v Postojni za en dan spremenil v pravo malo karnevalsko deželo. Že dopoldne je bilo čutiti vznemirjenje – po prostoru so šelestele kostumske obleke, slišal se je smeh in tu in tam kakšna skrivnostna pripomba o tem, kdo se skriva pod masko.

Med nami se je znašla dobrovoljna kuharica (ki je z veseljem prevzela tudi kakšno dodatno nalogo), navihana Pika Nogavička, ki je s svojo energijo takoj ogrela prostor in ki je skupaj s svojim zvestim štirinožnim spremljevalcem Fickom k nam prišla vse iz Kranja. Posebno častno mesto je zavzela tudi mogočna afriška zulu kraljica, ki je s svojo držo in barvitostjo kostuma pritegnila prav vse poglede. Med nami se je sprehajal tudi skrivnostni zombi, pa gospodična z nežnim ciklamnim venčkom v laseh, ki je v prostor vnesla pridih pomladi.

Seveda pust ne mine brez sladkih dobrot – ob slastnih, mehkih krofih, posutih s sladkorjem, so se razvezali jeziki in smeh je postajal vedno

glasnejši. Nato smo se odpravili še do Dnevnega centra Postojna, kjer so nas bili iskreno veseli. Naše maske so jim pričarale nasmeh, mi pa smo z veseljem delili svojo dobro voljo.

Ker je bil dan prijetno topel in skoraj pomladno obarvan, smo izkoristili priložnost za sprehod po Postojni. V parku smo si na panojih ogledali znamenite osebnosti našega kraja – med njimi skladatelja, muzikologa in publicista Vilka Ukmarja, pisateljico, pesnico in dramatičarko Leo Fatur ter pomorščakinjo Savo Kalužo. Ob branju njihovih zgodb smo začutili ponos na kraj, iz katerega prihajamo.

Svež zrak, sonce na obrazu in lahkotno razpoloženje so nas napolnili z energijo. Dan smo zaključili tako, kot se spodobi – ob kavi v prijetnem lokalu, kjer smo strnili vtise in se še enkrat nasmejali dogodivščinam dneva.

Bil je dan, poln toplote, povezanosti in iskrene radosti. In če sodimo po mahajočem repku – **je bil izlet v Postojno zelo všeč tudi Ficku.**



Postojna v barvah, Foto: Maruša Hawlina

DOGAJANJA V PROGRAMU DC ŠENTLENT MARIBOR

Tadeja Kapun, strokovna vodja, svetovalka I v DC Maribor; Mihaela Kovač, specialistka zakonske in družinske terapije; Metka Polanšček, organizatorica izobraževanja odraslih

V programu DC smo se na pustni torek sladkali s krofi in se družili v maskah. Izvedli smo tudi "Umovadbo" za kognitivno vitalnost. Svežino in dodatno strokovno podporo v naš program prinaša redno sodelovanje z Zavodom Aloja. Veronika Gorišek, mag. soc. gerontologije, je 5. marca izvedla aktivnost "Umovadba", kjer so udeleženci s pomočjo didaktičnih pripomočkov krepili svoje kognitivne sposobnosti. Ta dejavnost ni le trening za možgane, temveč:

- **Preventiva:** *Pozitivno prispeva h kognitivnemu zdravju in preprečevanju kognitivnega upada.*
- **Socialna izkušnja:** *Aktivnost nudi prijetno in stimulatивно družbeno okolje, ki krepi občutek pripadnosti.*

Združevanje telesnih pristopov, kot je PGP, s kognitivnimi treningi, kot je Umovadba, predstavlja pomembno obogatitev programov v skupnosti. V ŠENT-u verjamemo, da prav takšna sodelovanja in sistemsko podprti pristopi ključno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja ranljivih skupin. Redno tudi pripravljamo kreativne delavnice. Izdelki, ki so nastajali, so stajala za nakit iz palčk za sladoled in podstavki za kozarce, serviete iz kljukic za perilo in izdelovali smo milo.

Center za izobraževanje, supervizijo in terapevtsko pomoč Maribor

V sodelovanju s Centrom za izobraževanje, supervizijo in terapevtsko pomoč Maribor smo gostili specialistko zakonske in družinske terapije, ga. Mihelo Kovač, ki je za nas izvedla delavnico o nenasilni komunikaciji. Na delavnici smo spregovorili o različnih oblikah nasilja (čustveno, digitalno, fizično, spolno, ekonomsko,...), ki se lahko pojavi v medosebnih odnosih v družini, med prijatelji ali v širšem socialnem okolju. Ter razpravljali o komunikaciji, ki temelji na medsebojnem spoštovanju in razreševanju konfliktnih situ-

acij brez uporabe nasilja. Pridobljeno znanje nam je pomagalo izboljšati naše komunikacijske veščine in nas naučilo bolj sočutnega ter učinkovitega dialoga v vsakodnevnih odnosih. Zaradi izjemno pozitivnih izkušenj se že veselimo prihodnjih skupnih projektov in nadaljnega strokovnega sodelovanja.

Plesno-gibalna psihoterapija

Po uspešnem izvajanju v letu 2025, se dejavnost plesno-gibalne psihoterapije (PGP) nadaljuje tudi v prihodnjem obdobju. Ta oblika pomoči, ki v centru z občasnimi prekinitvami poteka že več kot dve desetletji, ostaja ključen steber programa psihosocialne rehabilitacije v skupnosti. Program pod strokovnim vodstvom Alenke Lin Vrbančič Simonič, ki je svoje izkušnje v centru začela nabirati že leta 2001, predstavlja pomembno obogatitev obstoječe zdravstvene in socialnovarstvene oskrbe. Uporaba specializiranih znanj s področja umetnostnih terapij omogoča celosten pristop k duševnemu zdravju, kar se je v preteklem letu ponovno izkazalo za izjemno učinkovito.

Ključni poudarki delavnic:

- **Aktivacija in vključenost:** *Strokovni delavci po delavnicah opažajo večjo vključenost uporabnikov v rehabilitacijski proces, tudi pri tistih, ki so sicer bolj umaknjeni.*
- **Osební napredek:** *Uporabniki poročajo o izboljšanem subjektivnem počutju, večji vitalnosti, boljši samoregulaciji ter povečanem občutku varnosti in zaupanja.*
- **Socialne veščine:** *Skozi gibanje prihaja do majhnih, a pomembnih premikov v komunikaciji in odzivnosti, kar vodi k večji socialni vključenosti.*

Ker se dejavnost izvaja v varnem in dostopnem okolju dnevnega centra, je še posebej primerna za ranljive skupine, ki imajo omejene možnosti vključevanja v druge oblike pomoči.

Neformalni program Moj finančni vodnik

Andragoški zavod Maribor izvaja na **ŠENT**-u brezplačen program v okviru projekta Finančna pismenost. Za uporabnike programa DC Šentlent se izvaja prilagojen neformalni brezplačen 50 urni program *Moj finančni vodnik*, s katerim udeleženci pridobivajo uporabna znanja za izboljšanje svoje finančne pismenosti in varnosti. Predavanja in delavnice so zasnovane tako, da udeležencem na praktičen in enostaven način pomagajo pri boljšem razumevanju osebnih financ, varčevanju, spletni varnosti in načrtovanju prihodnosti.

V okviru programa *Moj finančni vodnik* se izvajajo raznolike vsebine: denar in osebne finance, varčevanje, naložbe in vlaganja, zavarovanje, kreditiranje, spletna varnost, varstvo potrošnikov, dedovanje, nepremičnine in varčevanje za upokožitev in pokojnino.

Programe finančne pismenosti in digitalna knjižnica financira Evropska unija – **NextGenerationEU** skupaj z Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje in se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja Pametna, trajnostna in vključujoča rast.



Uspešen zaključek programa in podelitev diplom, Foto: Alenka Senčar

BOWLING

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

V torek 17. marca smo se iz ŠENT-a, Dnevnega centra Nova Gorica in Stanovanjske skupine za mlade odpravili na prav posebno doživetje v Bowling Magma X.

Za nekatere je bila to prva izkušnja z bowlingom – a začetna trema je hitro izginila. Kmalu smo se vsi tako razživali, da igre kar ni bilo konec in bi z veseljem nadaljevali še naprej. Manjkalo ni niti smeha, navijanja in veselja ob vsakem podrtem keglju – dvorano je večkrat napolnil iskren krohot.

Iskrena hvala Magma X za velikodušno donacijo bowlinga in priložnost, da smo doživeli tako lep, povezujoč in nasmejan dan.



Navijaško vzdušenje na bowlingu, Foto: Margerita Humar

NAVDIHUJOČE POTI UPORABNIKOV V KAVARNI ZELENA KAVA

Andrea, prostovoljka DC Koper

Moje ime je Andrea in sem študentka. V DC sodelujem že eno leto z delavnico fraktalnega risanja in sem v pomoč v kavarni Caffè Verde na Verdijevi ulici v Kopru.

Naziv zelena kava je simbolični naziv, saj je zelena barva simbol duševnega zdravja. Kavarna je prostor, kjer se počutiš sprejetega, nudi možnost osebne rasti.

Na policah kavarne so razstavljeni naši izdelki iz dnevnega centra in veseli smo, ko si jih stranke ogledujejo in so pripravljene pustiti prostovoljni prispevek v zameno za naš izdelek. Izdelke ustvarjamo na likovni in kreativni delavnici in delavnici ročnih spretnosti. Vedno se pozanimamo katere izdelke so stranke odnesle. Hitimo z ustvarjanjem

novih. To je super. Zelena kava je projekt oz. nadgradnja aktivnostim v DC Koper, posamezniki se z različnimi sposobnosti in zmožnosti učijo delovnih veščin in znanja. To znanje zajema strežbo kave in ostalih napitkov, sprejemanje naročil, komunikacijo s strankami. Tudi sama sem poprijela za to delo. Počutila sem se aktivno, koristno, storilnostno in veselo, da pomagam skupnosti. Ko pride do težav, so v bližini drugi prostovoljci za podporo in pomoč. To delo je super za usposabljanje na delovnem mestu. Kavarna kot projekt podpira uporabnika na področju dobrega duševnega počutja.

Z aktivnim pristopom se pomaga celotni lokalni skupnosti in ne samo posamezniku. Posameznika pa opolnomoči in izboljša komunikacijo in medsebojne odnose.

KAVARNICA Caffè Verde

Brigita Schwarzmann, izvršna sekretarka

Na obali, natančneje na Verdijevi ulici 5 v Kopru, so se 23.10.2025 odprla vrata Caffè Verde. Kavarnica je nastala na pobudo Mestne občine Koper, ki pri samem izvajanju projekta vključuje organizacije lokalne skupnosti, VDC Koper, CSD JP Dnevni delovno terapevtski center Barčica in Društvo ŠENT.

Namen projekta je vključevanje ranljivih ciljnih oseb v socialno okolje, zaposlovanje ter destigmatizacija.

Caffè Verde je prostor, kjer se srečujeta gostinska ponudba s srčno postrežbo vključenih ljudi ranljivih ciljnih skupin, kot so osebe s težavami v duševnem zdravju, osebe z avti-

zmom in gosti. Skupaj z gostincem Matejem in pod vodstvom mentorjev opravljajo delo strežbe, z veseljem sprejemajo naročila, postrežejo ter s komunikacijo s strankami, nekateri tudi v tujem jeziku, predvsem italijanščini in tudi angleščini, razblinjajo stereotipe drugačnosti.

Caffè Verde je prostor, kjer se ustvarjajo priložnosti.

Kavarnica Caffè Verde je odprta od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure, od aprila naprej pa do 19. ure.

Prisrčno vabljeni!



Caffè Verde, Foto: Brigita Schwarzmann

Skupaj smo naredili 3.147.952 korakov za DUŠEVNO ZDRAVJE

Ekipa projekta Prostovoljstvo v duševnem zdravju

V okviru skupnostne akcije »Dajte nam mir, mi gremo na špencir! Korakamo za duševno zdravje«, ki je potekala med 7. in 10. aprilom 2026, smo na združenju ŠENT stopili skupaj in naredili nekaj izjemnega.

Skupnostna akcija je potekala v okviru vseslovenske pobude Dan za spremembe 2026, ki jo organizira Slovenska filantropija, letošnje geslo »Dajte nam mir« pa je izpostavilo pomen miru – tako v družbi kot tudi v našem vsakdanjem notranjem doživljanju.

Uporabniki, prostovoljci, zaposleni in sodelavci iz različnih programov, enot in pravnih oseb ŠENT smo se povezali skozi preprosto, a močno dejanje – **hojo**. V lokalnih okoljih so potekali sprehodi ali pohodi, ki so jih spremljali zeleni trakovi – **simbol destigmatizacije duševnega zdravja**. Ob zaključku poti so nastajale vidne

zbirke trakov, ki predstavljajo skupnost, solidarnost in podporo. Vsak trak simbolizira posameznika, njegovo izkušnjo in korak k večjemu razumevanju duševnega zdravja.

Skupaj smo zbrali kar **3.147.952** korakov. To pomeni, da bi lahko kar **1,7-krat obkrožili Slovenijo – enkrat v celoti in še velik del poti znova**. A številke povedo le del zgodbe. Za vsakim korakom stoji človek in za vsakim človekom skupnost.

S sprehodi v javnem prostoru smo jasno sporočili, da je skrb za duševno zdravje odgovornost vseh nas. Z akcijo smo prispevali k večji dostopnosti informacij, večji prepoznavnosti programov ŠENT v lokalnih okoljih, destigmatizaciji duševnega zdravja ter krepitvi povezovanja in skupne identitete.



Dajte nam mir, mi gremo na špencir!, Foto: Nina Brodnik

ZAPISANO V MENI

“

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

DOBRE PRAKSE NA ŠENT-u

Irena, Vesna, Aneja, DC Radlje ob Dravi

Odkar hodimo na **ŠENT**, imamo s pomočjo le tega bolj urejen urnik, bolj urejeno življenje. Veliko se družimo, spoznavamo ter srečujemo mnogo drugih ljudi. Za nas je dobra praksa na **ŠENT-u** ta, da sodelujemo z drugimi organizacijami kot so Center za krepitev zdravja, mladinski center, društvo Altra in ostali. S sodelovanjem le teh izvemo mnogo stvari ter se naučimo kaj novega. Udeležujemo se različnih aktivnosti v programu, kjer so le te za

nas dobra praksa našega življenja. Te aktivnosti so telovadba, predavanja o zdravem načinu življenja, različne ustvarjalne delavnice. V dnevni center zelo radi prihajamo, saj nam pogovor z vsemi veliko pomeni. Vedno se tudi razveselimo različnih dogodkov, kot so pustovanja, zaključki ob novem letu, praznovanja rojstnih dni, saj vsi ti dogodki nas povežejo in nam dajo vedeti, da nismo sami in osamljeni.



Telovadba s Centrom za krepitev zdravja, Foto Barbara Tratik

VEČ KOT LE PROGRAM

Sanja, prostovoljka v DC Nova Gorica



Foto: S pomočjo UI

Na **ŠENT** hodim kot prostovoljka cca. 3 mesece. Priznati moram, da je **ŠENT** mnogo več kot le program, ki se izvaja. Je prostor dobrega počutja, empatije, razumevanja, prostor, v katerem se vsak počuti sprejeto, prijetno. Kljub temu, da je vsak posameznik drugačen, je **ŠENT** tisti, ki nas združuje in omogoča vsakemu posamezniku biti to, kar je. Tudi zaposleni so izredno prijazni, dostopni, razumni in hkrati strokovni. Zavedajo se svojega poslanstva in svoje delo z veseljem opravljajo. Za konec – ne samo, da jaz »dam« nekaj **ŠENT-u**, tudi oni meni ogromno dajo. Upam, da bo naše sodelovanje še dolgo trajalo.

MIR

Nada J., DC Novo mesto

Zadnje čase veliko razmišljam o miru. Mir lahko opišem, ko se v moji glavi vse poleže. Je tisti glas, ki mi na koncu dneva reče »V redu je, bom nekako.« Ne rabim dragih potovanj, materialnih stvari. Zame je mir, da spijem kavico s prijatelji v dnevnem centru ali pa sama doma, mir najdem na sprehodu v naravi. Na **ŠENT**-u gremo večkrat na sprehod ob Krki. V naravi se najlažje umirim. Mi pomaga. Ko sem pomirjena, sem tudi bolj prijazna do drugih, saj ne čutim napetosti. Mislim, da si moraš mir ustvariti sam. Po drugi strani pa mir »rušijo« veliki svetovni voditelji. Zadnje čase me skrbi za mir na svetu. Ne želim si ničesar kar bi zmotilo moj mir, saj sem dolgo rabila, da sem ga našla. Pa še tu in tam ga kdaj izgubim. Želim, da bi čim več ljudi lahko živelo v miru. »Mir ne išči naokrog, ampak v sebi.«



Mir, Foto: Sabina Kmetič

TECITE SOLZE

Nataša Flis, DC Celje



Foto: S pomočjo UI

Solze želijo si svobodo, nežne solze iščejo pot na svetlobo. Demoni so mi pili strah, zdaj solze čistijo njihov prah. Pa naj teko, naj teko v potokih, da le uteho našla bom v svojih jokih. Očistijo naj dušo, vse sledi črnine zakopljejo pod rušo. Napajajte srce, lačno ljubezni, ozdravite ga duše bolezni. Oči zrcalijo bolečino v svet, iskrijo se in želijo si pobeg. Stran od teme, k soncu pot naj mi krene.

Pomagaj nositi mi to breme, življenja izgubljenih bitk in trpeče sebe. Vse, kar sem in vse, kar sem vedno bila, dala bi, da duša bila bi mi zlata. Zato tecite solze iskrive, tecite, dokler duša se mi ne prerodi, dokler v zlato se ne spremeni. Sijala bom na ta svet, to bo ljubezni razcvet. Tecite solze, tecite, ve moje breme nosite. Osvežite mi obraz, naj srce moje ne kljuva mraz. V toploto naj se zavijem, življenja čar izpijem. Življenje, bodi mi lepo, naj slišim pesem angelov nikoli izpeto. Angeli, plesala bom z vami, takoj ko slovo dam temi. Živela bom svetlobo, vsak začutil moje duše bo mehkobo.

ZIMA

Domen Svit Brumen, DC Maribor

Zima je ustvarjena predvsem za počitek. Če ne verjameš, poglej v naravo. Trava, drevesa, živali, s snegom prekrita poljana, poledeneli ribnik; vse to odraža spokojnost, kliče v upočasnitev in umirjenost telesa in duše.

Človek zahodne civilizacije pa je postal skoraj robot, potrošnik in prodajalec svojega telesa, sposobnosti in spretnosti. Pohlep in ustvarjanje umetnih potreb sta ga vsrkala v položaj, v katerem je izkoriščevalec s pomočjo svojega kapitala, ali žrtev tistega, kateremu služi. Ampak v svojem neizpodbitnem bistvu je človek v prvi vrsti naravno bitje; bitje čutil, naravnih potreb in kozmičnih ciklusov. Značilnosti letnih časov, dan in noč, svetloba in tema, toplota in mraz, plima in oseka, ozvezdje ne predstavljajo več postulatov, katerim bi se prilagajal z namenom, da vzpostavi homeostazo svojega bivanja. Značilnosti nasprotij je zabil, namesto njih je vzpostavil neprekinjeni delovni ritem, v katerem delo ni več kreacija, temveč interes kapitala narekujejo eksistenčno suženjstvo.

Ker v službah skorajda ni več ustvarjalnih momentov, je z delom v službi zafrustriran. To ga vodi v vse pogostejše prepuščanje kratkotrajnim užitkom; cigarete, alkohol, droge, spolnost kot sredstvo zgolj čutnega užitka brez globlje in kompleksnejše povezanosti so uničujoči nadomestki za varen in stabilen pristan, v katerem je ljubljen in ljubi, kar je osnova za tiho radost in duhovno ravnovesje.

Namesto univerzalnih, humanističnih vrednot so zavladovali denar, goli užitek, manipulacije in nasilje, kar zagotovo ne more obstati. Ne le deset zapovedi, kot od Boga dane tirnice, po katerih bi naj peljali dar življenja. In so garant smiselnosti in samodiscipline; vse to pa predstavlja podstat bližine in toplote v medsebojnih odnosih. Na določeni stopnji samorealizacije dojamemo, da cerkev sama po sebi ni enačaja za vero, da rituali ne morejo nadomestiti žive izkušnje z Mesijo. Spoštljiv in ljubeč odnos do vsega stvarstva predstavlja prepričljivo spoznanje in opredelitev, ki ju ne moreš več opustiti.

FILOZOFKA IN PRIZEMLJENA

Andrej Lucky Potrata, SV Trbovlje

Socialno vključenost vzemi kakor službo, koder rasteš kot oseba in imaš še družbo. Ko urednica prišla je, si za en nov članek?, rekel sem, bom napisal!, kot bi bil novinar.

Nekaj dni razmišljam, nastal je zaostanek, zatem sem se potrudil, kot da gre za dinar. Biti profesionalen, v službi ali pa ko rišem, je težnja bila vedno, kajti polovičar nisem.

Ker redno vsak dan hodim v službo, tj. v SV, in ker naši socialni transferji redni so, se ve, da TRR je bolj okrogel ter da bo več zmožel, kot sta dve porciji pomfrita zame in kolega.

Dobro je, da rastemo in vsakdo je del tega, kajti vsake roke pridobe primerno si orodje, da končajo »članek«, preden se izteče čas, v upanju, da o glasilu širil se bo dober glas.

ŠENT in CSD sta temelj, da gradi se dalje, kar so tvoje sanje bile ali pa morda so še. Obvarujeta, da ni treba k ulice tja kraljem in da smo dobro, kar prakse sad vsa leta je.

Veliko nas je sedaj v socialni vključenosti, ki ti pomaga, v smereh kot pripovedujem. Ni treba se ti bati morebitne sključenosti, včasih s **ŠENT**-om še na morje odpotuješ!

Imamo tudi take dneve, ko je težko v glavi, a naše delovno okolje podpira in pozdravi. Na pisanje, risanje v prostem času stavim, od 2020, ko smo bili zaprti, da bili bi zdravi.

Organizacija je živa, ljudje smo nje ogrodje, eni smo kot delavci, drugi mentorji in vodje. Upam, da bomo »novinarji« Šentovci še leta ter da tiskano glasilo **ŠENT** vidi še kaj sveta!



foto: Nina Brodnik

DIPLOMA V ROKI, ZAROČNI PRSTAN NA ROKI

Hvaležna bivša stanovalka SS Nova Gorica

Ko danes pogledam nazaj na svojo pot, se mi zdi skoraj neverjetno, koliko teme in koliko svetlobe lahko človek doživi že v rosih dvajsetih. Kot otrok sem bila vedra, radovedna in polna energije. Kljub ločitvi staršev sem imela lepo otroštvo. Potem pa so prišla najstniška leta in z njimi občutki, ki jih nisem znala razumeti. Tiha žalost je prerasla v globoko depresijo, dvomi vase so postali moj vsakodnevni "notranji podcast", svet okoli mene pa se je začel zapirati.

Sledila so leta, ki jih danes opisujem kot najtežje obdobje svojega življenja. Črne misli, dolgotrajne hospitalizacije na psihiatriji, občutek, da stojim na mestu, medtem, ko gredo moji sošolci in svet naprej. Prelomnica v mojem življenju je bil prihod v stanovanjsko skupino za mlade v Nova Gorica, ki deluje pod okriljem **ŠENT** – Slovensko združenje za duševno zdravje.

Tam sem bila prvič zares slišana. Ne kot diagnoza, ne kot "primer", ampak kot mlad človek v stiski. Sprejeli so me z odprtostjo, potrpežljivostjo in spoštovanjem. Ko sama nisem več verjela vase, so oni verjeli namesto mene. Ko sem padala, so me učili, kako vstati in kar priznam danes z nasmehom, tudi kako pospraviti za sabo, ravnati z denarjem, pravočasno vstati, skuhati kosilo in oprati perilo. Takrat se mi je zdelo, da so zahteve včasih strožje kot na kakšnem vojaškem usposabljanju, danes pa z rahlo ironijo priznam: počnem točno tisto, nad čimer sem se nekoč tiho pritoževala, sama kuham, pospravljam in ko si zvečer rečem: »No, zdaj pa še pospravi kuhinjo,« v glavi slišim njih in se jim v mislih zahvalim.

V Novi Gorici sem našla nekaj, kar sem že skoraj izgubila – **notranji mir**. In tudi nekaj zelo praktičnega: disciplino, odgovornost in občutek, da zmorem. Korak za korakom sem začela graditi samozavest ter sprejemati svojo ranljivost. Naučila sem se, da moja preteklost ne določa moje prihodnosti.

V stanovanjski skupini za mlade sem maturirala, nato pa se vpisala na fakulteto, ki sem jo avgusta 2025 uspešno zaključila. Ko sem dosegla zastavljene cilje, sem se odselila. S fantom si urejava svoje stanovanje. Letos sem se vpisala še na



Diploma v roki, zaročni prstan na roki, Foto: Edina Kovač Cvetko

magistrski študij. Sprejemam odgovornost za svoje življenje in z zaupanjem gledam naprej. Moja želja je, da bi nekoč s svojim znanjem in predvsem z lastno izkušnjo pomagala mladim, ki se znajdejo v podobni stiski, kot sem bila sama. Če sem jaz lahko našla pot naprej, verjamem, da jo lahko tudi kdo drug!

Iz srca hvala vsem zaposlenim in sostanovalcem, ki ste bili del moje poti. Vaša strokovnost, srčnost, empatija in vztrajnost so mi pomagale znova zaživeti. Če bi mi nekdo pred štirimi leti, ko sem prišla v Novo Gorico rekel, da bom dosegla vse to, da bom držala diplomu V in zaročni prstan NA roki, bi mu verjetno rekla, da je »nor«. Danes vem, da je bil samo malo bolj prepričan vame, kot sem bila jaz sama.

Moja zgodba je dokaz, da pomoč deluje, da sočutje zdravi in da tudi po najtemnejšem obdobju lahko pride mir – **včasih tiho, počasi, a zanesljivo**.

STABILNO, VARNO IN SPODBUDNO OKOLJE

Stanovalka Stanovanjske skupine za mlade Kočevje

V štirih mescih bivanja v stanovanjski skupini se je zame veliko spremenilo. Po dolgem času se je moje duševno stanje stabiliziralo, kar mi omogoča, da se lahko aktivno pripravljam na maturo in delam na tem da bom v prihodnosti sprejeta na željeno fakulteto. Posvečati sem se začela tudi fizičnemu zdravju. Posledično so se izboljšali odnosi v domačem okolju. V času bivanja sem tudi

pridobila veliko zame drugačnih a koristnih pogledov na življenje s pomočjo mentorice in strokovne delavke, ki pa mi dnevno pomagata pri vsakdanjih izzivih, ki jih prinašajo moje težave. Vsem svojim napredkom pa bi dala zaslugo stabilnemu, varnemu in spodbudnemu okolju, ki mi ga omogočajo zaposleni znotraj stanovanjske skupine.

JAZ NA ŠENT-U

Slavko Trebše – TARAS, DC Nova Gorica

Že leta nazaj sem bil z Zavoda za zaposlovanje napoten na neke delavnice, kjer sem spoznal nekoga. Povedal mi je, da zahaja v neko skupino, kjer se družijo, ustvarjajo, pogovarjajo. In ker v domačem okolju nisem imel družbe, pa tudi razumevanja ne in zato niti miru ali primerne spodbude za kakršnokoli ustrezno dejavnost, sem bil sam in osamljen, pa tudi nisem imel kaj pametnega početi. Zato sem se odločil za druženje in ustvarjanje v tej skupini, kar je bilo seveda bolj zanimivo in privlačno, kot pa samotarjenje doma v dolgčas. Po nekaj poskusih sem le našel prostore, kjer se je ta skupina zbirala. Tam je bilo nekaj ljudi, ki so prostovoljno in neprisiljeno nekaj ustvarjali, se pogovarjali, preživljali čas v miru in ustvarjanju ter druženju vsekakor lepše, bolje, bolj pestro, zanimivo in privlačno ter spodbudno kot je samotarjenje doma brez dejavnosti in spodbude zanjo. Najprej sva se pogovorila z voditeljico te skupine v prijetnem vzdušju. Pridružil sem se skupini, ki me je primerno sprejela in ostal sem. In sem še danes po tolikih letih.

Spoznaval sem razne in različne ljudi. In se veliko naučil. Bolj o sebi kot o njih. Različni smo si. Jaz sem drugačen od njih, oni so drugačni od mene. Marsikdaj so mi bile njihove besede, počutje, obnašanje, dejanja nerazumljivi in kar presenetljivi, tuji.

Poglobil sem se vase in vanje, primerjal svoje in njihove lastnosti. Vsi po vrsti so imeli neke težave, ki jih jaz nimam. Moje težave niso težave v duševnem zdravju, ampak težave v

življenju. Pa vendar si nismo tako različni in tuji, neznani, kot zgleda na prvi pogled. Kaj kmalu sem spoznal, da imamo vsi – jaz, oni in vsi ostali – iste lastnosti, le v različni meri, z različno težo in poudarkom, različnimi razmerji. Samo v tem je razlika. Najbolj ilustrativno to lahko opišem z ustvarjanjem slike z istimi barvami. Vsi ustvarjamo sliko, vsak svojo, pa vendar je to ena slika skupnosti človeške družbe. Vsakdo pa uporablja barve v različnih razmerjih in ustvarja z njimi različne oblike.

V čem je torej nedvomna razlika?

V tem, da ti ljudje na ŠENT-u, od katerih sem velikokrat slišal izjave o svoji duševni bolezni, občutljivosti in nemoči, narišejo jajce bolj ploščato elipsasto, krompirjasto ali okroglo, kot pa je v resnici. V tem, da naslikajo nebo, ki ga ostali vidijo in slikajo pretežno v svetlo modri barvi z rožnatim odtenkom, naslikajo nebo v pretežno rožnati barvi s svetlomodrim odtenkom. Tako vidijo, čutijo, doživljajo. Včasih je to smešno, drugič žalostno, tretjič ekstravagantno. Marsikdaj nerealistično. Kot v nekih preveč evforičnih ali še pogosteje preveč morečih sanjah.

Težava je v tem, da takšna notranja resničnost ni ravno najbolje usklajena z objektivno zunanjo resničnostjo in je zato funkcionalnost posledično slabša. Zaradi tega prihaja do bolečine in trpljenja. Včasih neznosnih.

Kako deluje DC ŠENT pri vsem tem? Predvsem kot varen prostor, ki je marsikomu post-

al drugi dom, tudi meni. Tu imajo veliko vlogo zaposleni v DC s svojimi osebnimi pozitivnimi lastnostmi in strokovnim znanjem. Osebnost sem med njimi našel ljudi, ob katerih raste moje zaupanje in samozavest. Nekdo med njimi me je fascinantno globoko spoznal, kot nihče drugi v vsem mojem življenju. Nekaj najglobljega je nežno zajel v dlan in pred mojimi očmi dvignil na dan z vso ljubeznijo. Nisem niti v sanjah pričakoval nekaj takega. Hvala ti za to iz vse moje globine; kdo si, pa že sama veš! Pozna in spozna vso mojo dragocenost kljub vsem mojim slabostim in pomanjkljivostim. In to je tisto, kar ustvarja zaupanje vase, vanjo in v življenje, kar omogoča sproščanje in usmerjanje mojih energij in sil za počutje in dejavnosti v pozitivno smer ustvarjalnosti in zadovoljstva. In mi prinaša radost in veselje do življenja ter daje moč zanj.

Sedaj po selitvi v čisto drugo okolje in med druge ljudi prihajam na ŠENT le še občasno, največkrat za kratek čas, kadar sem po opravkih v domačem kraju. Ob tem se skoraj nehote ozrem nazaj in naredim kratko retrospektivo. Dolgo sem bil spodbujan k pomembnim spremembam, pa se me jih ni kaj dosti prijelo. Ostajal sem v coni udobja, čeprav ta cona pogosto sploh ni bila udobna, ampak le znana. Potem pa so okoliščine naredile svoje in me prisilile v konkreten premik. Selitev je velik zalogaj. Ne pomeni le zamenjati kraja bivanja, ampak tudi začeti živeti drugače. Z novimi razmerami, z veliko prilagajanja in iskanja rešitev. Z več odgovornosti do sebe in do ljudi okoli sebe. Prej sem marsikaj vedel in razumel, vendar sem od tega le malo uresničil. Zdaj tako ne gre več. Zdaj ni druge, kot da se izkazujem z dejanji namesto s praznimi lepimi besedami.

In prav v tem je bistvena razlika. Postajam bolj verodostojen. Predvsem samemu sebi. Včasih še kaj zapletem, kdaj naredim kaj premalo skrbno ali premalo preišljeno. A tudi to je del učenja. Vsaka takšna izkušnja je korak k boljšemu ravnanju. ***Druge poti pravzaprav niti ni.***



Vrtinec življenja, slika na platnu, Avtor Slavko Trebše

VELIKA NOČ – praznik življenja, tradicije in družine

Lidija Maričič, DC Ljubljana

V kratkem bomo praznovali največji krščanski praznik – veliko noč. To je čas, ki ga mnogi povezujejo z barvanjem pirhov, pripravo šunke in peko potice, hkrati pa nosi tudi globoko simboliko. Velika noč nas opominja, da je življenje več kot le naše bivanje na tem svetu – da je smrt le prehod, ne konec. Vstajenje Jezusa Kristusa predstavlja upanje in vero v večno življenje.

Čeprav so to globoke in zahtevne filozofske teme, se praznik v vsakdanjem življenju kaže tudi v preprostih, toplih trenutkih. Na velikonočno nedeljo se družine zberejo ob tradicionalnem »žegnu« – mizi, obloženi s šunko, jajci, potico in hrenom. Vzdušje je svečano, hkrati pa prežeto z občutkom hvaležnosti, veselja in povezanosti.

Velikonočna nedelja je predvsem družinski praznik, ki ga preživimo v krogu najbližjih. Na velikonočni ponedeljek pa se običajno odpravimo na obiske, kjer oživijo tudi stare igre in običaji. Med njimi je najbolj znano trkanje pirhov, ki vedno znova prinese veliko smeha in tekmovalnega duha.

Posebno mesto med velikonočnimi običaji imajo pirhi. Med najlepšimi so zagotovo tradicionalne belokranjske pisanice, ki veljajo za

pravi simbol slovenske kulturne dediščine. Značilne so po svoji črni, rdeči in beli barvi ter natančnih geometrijskih vzorcih. Njihova izdelava zahteva veliko spretnosti in potrpežljivosti, zato so še posebej cenjene.

V Beli krajini, od koder prihajam, ima podarjanje pirhov dolgo tradicijo. Po starem izročilu so si fantje in dekleta med plesom kola izmenjevali pisanice ter si z njimi izkazovali naklonjenost. Na jajca so pogosto zapisali tudi ime ljubljene osebe, kar je bil v času, ko so prevladoval dogovorjene poroke, eden redkih načinov javnega izražanja ljubezni.

Seveda ima vsaka pokrajina svoj način barvanja in krašenja pirhov. Ker so belokranjske pisanice zelo zahtevne za izdelavo, sama pirhe pogosto barvam na bolj preprost način – s čebulnimi olupki in odtisi spomladanskih trav. Tudi ta pristop ima svoj čar in ohranja stik z naravo.

Velika noč mi osebno pomeni veselje in hvaležnost za življenje, ki so mi ga bogovi vdahnil ob mojem rojstvu. Kot nekdo, ki je odraščal v krščanski tradiciji, v tem prazniku prepoznavam tako njegovo duhovno kot tudi družinsko vrednost. Danes ga z veseljem še vedno praznujem s svojimi najbližjimi.

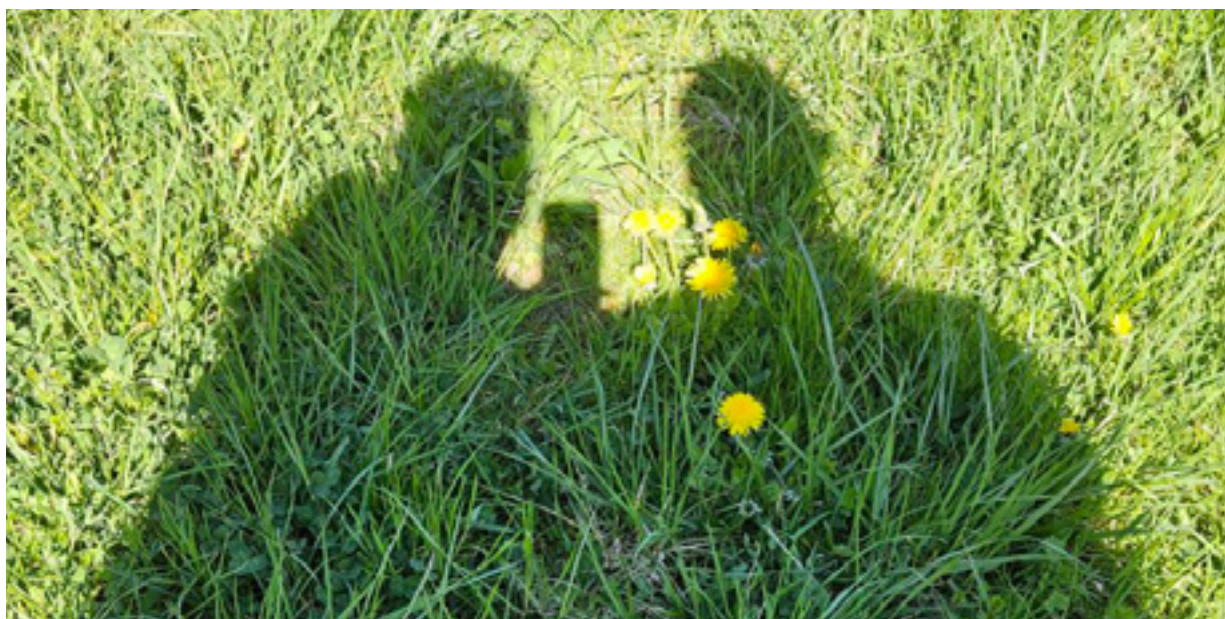


foto: Nina Brodnik

SLIKE ŽARIJO V NOVEM SIJAJU

Katjuša, DC Trbovlje

Zelo rada rišem in slikam na platno z akrilnimi barvami. Z oljnimi barvami ne rišem več, ker se predolgo sušijo. Rada rišem naravo, živali, rože, vaze, stole, mize, sadje in zelenjavo. Sem izredno ustvarjalna umetnica, ki mojstrsko obvladam čopič. Čar barv me pokliče k risanju. Učila sem se mešanja barv in tehnik risanja ter to znanje tudi predajam naprej.

Sem mlada, delovna, ustvarjalna in polna energije za risanje, kar se izraža z razstavo svojih del. Nekaj svojih risb in slik razstavljam tudi v Dnevnem centru Trbovlje, za kar sem dobila veliko pohval. Z mojimi slikami predstavljam resnico. Moje slikarstvo izraža moj umirjen

pogled name. Želim si narisati grafično podobno knjige.

Svoje zamisli znam zlititi na platno brez, da imam sam subjekt pred sabo. Risanje me sprosti in veseli. Moje slike so videti, kot bi bile žive.

Dolgo sem si želela in svoje sanje tudi uresničila, da svoja dela ustvarjam in jih lahko pokažem drugim ljudem okrog sebe. Nekatere sem tudi podarila.

Vsem hvala, ki so mi na kakršenkoli način pomagali pri uresničitvi mojih sanj.



Razstava v DC Trbovlje, Foto Nina Brodnik

HVALA, KER REŠUJETE ŽIVLJENJA

Hvaležen oče

Ko te življenje potiska proti robu, se boriš. Stisneš zobe in verjameš, da boš zmogel. Da boš težave rešil sam, ker si oče, ker moraš, ker drugače ne gre. Mogoče komu uspe. Mogoče večini. Meni ni.

Padel sem čez rob.

To ni bil le padeč v finančno ali stanovanjsko stisko. Bil je prosti pad v obup, nemoč in izgorelost. Besede, ki jih pogosto izgovarjamo mimogrede, a v resnici opisujejo stanje, v katerem ne vidiš več izhoda. Ko ne zmoreš več poskrbeti zase – in najhuje, ko te je strah, da ne zmoreš več poskrbeti niti za svojega otroka.

Takrat naju je s sinom prestregla **ŠENT**-ova Stanovanjska skupina za mlade Nova Gorica. Ne vem, ali bi nama uspelo v vsaki stanovanjski skupini, vem pa, da obstaja ta v Novi Gorici, kjer delata izjemni osebi z jasnim poslanstvom: reševati otroke. In danes sem prepričan, da s tem načinom strokovnega dela, dobesedno rešujeta tudi starše!



Foto: Spomočjo UI

Ko sva prišla tja, nisva dobila le strehe nad glavo. Dobila sva prvo pomoč. Prostor, kjer se padeč ustavi. Kjer te nekdo prime, ko sam nimaš več moči. Kjer nisi obsojan, ampak slišan. Kjer otrok spet lahko postane otrok, oče pa človek, ki si sme priznati, da potrebuje pomoč.

Ta prva pomoč se ni končala po nekaj dneh. Nadaljevala se je v nekaj, kar bi lahko imenoval »hospitalizacija« za dušo in odnose – postopno, potrpežljivo vračanje v ravnovesje. Učenje novega ritma. Postavljanje meja. Gradnja zaupanja. Občutek, da nisi sam in da je nova normalnost mogoča.

Danes sva s sinom počasi pripravljena na korak naprej. Ne nazaj v staro življenje, temveč naprej – v novo normalnost. Takšno, ki ni popolna, je pa stabilna. Takšno, v kateri vem, da prositi za pomoč ni poraz, temveč odgovornost.

Ne morem si predstavljati, da takšne ustanove ne bi bilo. Koliko otrok bi zdrsnilo v temo skupaj s starši? Koliko očetov in mater bi obtičalo v tišini sramu in občutku, da so odpovedali? Zato pišem ta zapis. Kot hvaležen oče. Kot nekdo, ki je padel – in bil ujet.

Hvala vsem, ki delate v takšnih skupinah. Hvala, ker ne rešujete le situacij, ampak življenja. Hvala, ker dajete otrokom prihodnost in staršem drugo priložnost.

Včasih je dovolj, da te nekdo ujame.

PRISPEVKI UPORABNIKOV DC ŠENTLENT

Anonimna kratka razmišljanja o programu DC ŠENTlent in kaj obiskovalcem pomeni program.

- *Hodim v ŠENT že skoraj 30 let, tu se dobro počutim, tu se tudi družim. ŠENT mi predstavlja neko obveznost.*
- *ŠENT mi omogoča, da kaj izvem o sebi in drugih. Tako se izpopolnujemo in dobimo povratne informacije.*
- *Pri delavnicah spoznavam samega sebe.*
- *Nekaj se naučim in da se družimo med seboj, rada prihajam. Jaz obiskujem ŠENT od vsega začetka, že vrsto let.*
- *Meni ŠENT pomaga dobiti občutek pripadnosti, predstavlja mi tudi določeno obveznost, daje mi smisel.*
- *Izmenjava mnenj in izkušenj med udeleženci. (Kako preživljati prosti čas, samo zdravila niso dovolj za srečno življenje...)*
- *Bom sprejet tako kot sem, najti sotrpine s podobno situacijo.*
- *Rasti osebno v/z skupinami, ki jih vodijo g. Jaka Blazina, Damjan Sever ter Edo Belak.*
- *Druženje in spoznavanje novih vsebin.*
- *Spoznavamo nekaj novega, da mine čas.*
- *Naučila sem se nekaj novega o sebi, medosebnih odnosih, zdravju samem in kako ohraniti zdravje, kako se spopasti in ukrepati pri nezgodah (delavnica Prva pomoč).*

VERZI, KI OSTANEJO

“

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

VSILJIVE MISLI

Orlando Stepančič, DC Ljubljana



*Ko imamo vsiljive misli,
te naredijo obrazek kisli.
Takrat najprej pomagamo si sami,
vendar le če psihološki priročnik
tapravi je z nami.*

*Če pa misli ne gredo z'glave,
obiskat' moramo zdravnike
prave.
Psihiater je tapravi,
ki spravi nas nazaj k stvari.*

*Vsiljive misli niso pa
edina diagnoza,
eden drug primer je še
anksioznost ali nervoza.
In drugih cel še kup
kar lahko nas spravlja v obup.*

*Vendar s tako diagnozo pa smo
kar sposobni precej,
saj novo znanje in spretnosti
pridobivamo kar naprej.
Dokaz za to pa je pred nami
zato danes na razstavi ostanite
z nami.*



ZMAGA

Katjuša, DC Trbovlje



*Vedno bom jaz zmagala.
Nihče me ne bo tlačil na tla.
Lepa je moja pot in sreča mi je
naklonjena.*

*Pozabiti moram na vse skrbi,
Ne smem se več sekirati.
Raje se bom jaz nasmehnila
in veliko pesem pela.*

*Ne smem imeti slabega strahu.
Nič me ni strah, nobenih ljudi.
Pojem si to pesmico in
Pozabim na strah in vse skrbi.*

*Premagala sem strah.
Vedno bom jaz zmagala
In zmaga je moja.
Večno vsa.*



NASMEH

Simona Igličar, DC Ljubljana

*Vrni mi nasmeh,
ki je ostal daleč od srca,
takrat še, ko skupaj sva bila,
sreče je bilo dovolj za naju dva.*

*Sedaj nasmeha ni, ker ne
vidijo te moje oči,
sreča je odšla,
ker drugim nasmeha
je podarjala.*

*A vem, ko vidiva se spet
lepši bo ta najin svet,
spet bo za radost in veselje
nasmeh pa bo izpolnil
vse najine želje.*



SREČNA SEM

Helena Ušaj, DC Nova Gorica



Srečna sem,
*ko zjutraj dvignem s postelje
svoje telo v nov dan.*

Srečna sem,
*ko kupim kaj za svojo babjo
dušico.*

Srečna sem,
*ko skuham kaj dobrega za
svoj želodček.*

Srečna sem,
*ko grem v knjižnico in tam srečam
svoje najljubše prijateljice-knjige.*

Srečna sem,
ko se potepam po Panovcu.

Srečna sem,
*ko zvečer položim svoje telo
v naročje postelje in zaspim.*



Prispevajte 1% za duševno zdravje Slovencev!

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

Povezava do obrazca: www.sent.si

