

*Svetovni dan*  
**duševnega  
zdravja**



# UVODNIK

Nina Brodnik, urednica

## SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Vsako leto 10. oktobra obeležujemo **svetovni dan duševnega zdravja** – dan, namenjen temu, da prisluhnemo drug drugemu in potrdimo, da je skrb za duševno dobrobit temelj zdrave in povezane skupnosti. Letošnji slogan »Skupnosti: skupaj za duševno dobrobit«, nas povabi k razmisleku, kako pomembno je, da v vlogi posameznika ali kot del družbe gradimo okolje, kjer je duševno zdravje razumljeno, spoštovano in aktivno negovano.

V **ŠENT**-u smo že desetletja priča temu, kako neverjetno moč imajo skupine, odnosi in povezovanje. Veliko pozornosti namenimo poslušanju, podpori in odprtemu dialogu o težavah v duševnem zdravju. Prav ta dejanja vzdržujemo vsak dan, ko skupaj gradimo prostor, kjer je ranljivost sprejeta, pogovor varen, pomoč dostopna, okrevanje pa mogoče.

Duševno zdravje ni samoumevno. Je proces, odnos, pot, ki jo najlažje prehodimo ob ljudeh, ki razumejo in so pripravljeni biti ob nas.

Strokovni delavci in sodelavci, prostovoljci, uporabniki, svojci ter ves ostali del družbe, ki se vsakodnevno vključuje v aktivnosti v lokalnem okolju, predstavljajo srce naše skupnosti. S svojo prisotnostjo pokažejo, da okrevanje ni nekaj abstraktnega, temveč resnična in dosegljiva pot. Ko se nekdo odloči, da sprejme roko, ki mu je ponujena; ko prvič spregovori o stiski - **takrat skupaj ustvarjamo tisto, kar pomeni duševna dobrobit.**

Naj bo ta dan vsako leto priložnost, da se vsak izmed nas vpraša: kako lahko sam prispevam k bolj razumevajočemu, odprtemu in sočutnemu svetu? Kako lahko okrepim vezi v svojem okolju? Kako lahko podprem nekoga, ki se bori, pa tega morda sploh ne pokaže? Včasih zadostuje že to, da smo prisotni, da prisluhnemo in da verjamemo drug v drugega.

**Hvala, ker soustvarjate našo skupnost in ker boste brali zapise, ki so pred vami!**

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

Urednica: Nina Brodnik  
Slika na naslovnici: Sebastjan Hočevar, s pomočjo UI  
Grafično oblikovanje: Sebastjan Hočevar

ISSN številka: ISSN 2738-3393

Publikacija je dostopna na: [www.sent.si/index.php?m\\_id=glasilo](http://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 Svetovni dan duševnega zdravja 2025
- 08 Skupaj za duševno dobrobit
- 10 Duševna dobrobit
- 13 Tudi v skupnosti si lahko privoščimo tišino
- 15 Naša skupna odgovornost

### • Dogajanje, ki povezuje

- 19 Duševna dobrobit v skupnosti
- 19 Dan duševnega zdravja v Postojni
- 20 Svetovni dan duševnega zdravja na UL MF
- 22 Svetovni dan duševnega zdravja v DC Ljubljana
- 23 Mesec duševnega zdravja na gorenjskem
- 24 Festival duševnega zdravja goriške regije 2025
- 24 Obeležitev svetovnega dneva duševnega zdravja
- 25 Svetovni dan duševnega zdravja 2025; DC Celeia
- 25 Štrbunk
- 26 Srečanje društvo vezi - DC Štanjel in DC Nova Gorica
- 26 Srebrno priznanje za delo »Lutka s smetišča«!
- 28 Evropski teden mobilnosti
- 29 Posočje
- 30 Mentorji prostovoljcev

### • Zapisano v meni

- 33 Novoletna smrečiča
- 33 Življenje v skupnosti
- 34 Sodelovanje s skupnostjo

### • Verzi, ki ostanejo

- 36 MALODUŠJE; Helena Ušaj
- 38 KOŠČEK PAPIRJA; Milivoj Gorkič
- 40 V SVOBODO; Nataša Flis
- 42 NEKDO; Nika Ban
- 44 JESEN; Simona Iglčar
- 46 PRISLUHNEM SEBI; Slavno Trebše –Taras
- 48 OB NOVEM LETU; Vinko Krajnik

---

# 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

---

## SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2025

**“ZDRAVJE JE V NAŠIH ROKAH”**

“

*Duševno zdravje nam omogoča, da uporabljamo svoje sposobnosti,  
se soočamo z izzivi in ostajamo povezani s sabo in z drugimi.*



*Obeležitev v DC Maribor, Foto: Tadeja Kapun.*

Ko sem oktobra v Dnevnom centru **ŠENT**ient v Mariboru stopil pred skupino poznanih obiskovalcev DC, sem se zavedel, da bom govoril o temi, ki nas vse povezuje – o **duševnem zdravju**. Ne kot zdravnik, ampak kot človek med duševno bolnimi »iskrenimi ljudmi«.

Povedal sem, da zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Pogosto si ga predstavljam kot drevo življenja: korenine so naše misli in čustva, deblo naše telo – počitek, gibanje, prehrana, veje pa odnosi, veselje in povezanost. Če skrbimo za vse dele tega drevesa, lahko drevo tudi raste in cveti.

Duševno zdravje nam omogoča, da uporabljamo svoje sposobnosti, se soočamo z izzivi in ostajamo povezani s sabo in z drugimi. Povedal sem tudi, da ni sramota prositi za pomoč – *to je dejanje poguma*. Pogosto se bojimo priznati, da nas je strah, da smo žalostni ali utrujeni, a ravno iskren pogovor odpira vrata k okrevanju.

V pogovoru z udeleženci sem se dotaknil tudi stigme, ki žal še vedno spremlja duševne bolezni. Mnogi se zaprejo vase, ker se bojijo, da jih bodo drugi obsojali. A duševna bolezen je enaka, kot vse druge bolezni in ni sramota, je del človekovega življenja in zdravja. Pomembno je, da si upamo spregovoriti – o tesnobi, depresiji, o samoti, o vsem, kar nas bremeni.

**Sledilo je še nekaj preprostih, a močnih načinov, kako lahko vsakodnevno krepimo svoje duševno zdravje:**

- **Gibajmo se v naravi** - v gozdu, kolikor zmoremo.
- **Globoko dihajmo** in si vzemimo **trenutek tišine**.
- **Jejmo počasi** in z **občutkom hvaležnosti**.
- **Pojdimo v družbo/ med prijatelje** in delimo občutke s tistimi, ki jim zaupamo.
- **Smejmo se** – tudi sebi, saj je smeh že pol zdravja.
- **In ne pozabimo počivati**, saj je tudi počitek del zdravljenja.

**Sledilo je še nekaj preprostih, a močnih načinov, kako lahko vsakodnevno krepimo svoje duševno zdravje:**

- **Gibajmo se v naravi** - v gozdu, kolikor zmoremo.
- **Globoko dihajmo** in si vzemimo **trenutek tišine**.
- **Jejmo počasi** in z **občutkom hvaležnosti**.
- **Pojdimo v družbo/ med prijatelje** in delimo občutke s tistimi, ki jim **zaupamo**.
- **Smejmo se** – tudi sebi, saj je smeh že pol zdravja.
- **In ne pozabimo počivati**, saj je tudi počitek del zdravljenja.



Foto: Nina Brodnik.

Pogosto rečem, da je smeh zdravilo brez recepta – sprošča napetost, dviga razpoloženje in nas povezuje. In ko sem v skupini dobil sproščen nasme, sem vedel, da sem med ljudmi, ki razumejo, da se prava moč skriva v preprostosti in iskrenosti.

Na koncu smo govorili o skupnosti, o tem, kako pomembno je, da nismo sami. Društva, kot je ŠENT, in dnevni centri, ki povezujejo ljudi s podobnimi izkušnjami, so pravi prostor za izmenjavo izkušenj z duševno boleznijo, tukaj je toplina, razumevanje in občutek varnosti.

Ko poskrbimo zase, lažje pomagamo tudi drugim – in ko pomagamo drugemu, zdravimo tudi sebe.

Ob zaključku sem z udeleženci - uporabniki dnevnega centra delil misel, ki mi je še posebej blizu:

**“Skupaj za duševno zdravje – vsak dan, z majhnimi dejanji.”**

Tisti dan sem iz Dnevnega centra odšel z občutkom miru in hvaležnosti. Ne le zato, ker sem govoril o zdravju, ampak ker sem bil del skupnosti, ki zna sodelovati, sprejemati in verjeti v dobro vseh zaposlenih v dnevnem centru.

**Prim. Bojan Lovše**, dr. med. univ., spec. MDPŠ, Psihoterapevt



**Bodite z ljudmi, ki pozitivno vplivajo na vas**



**Počnite stvari, ki vas veselijo**



**Ohranite stike**



**Zaprosite za pomoč**



**Skrbite za druge**

# 02

---

## SKUPAJ ZA DUŠEVNO DOBROBIT

\* \* \*

*Vsako leto **10. oktobra** obeležujemo **svetovni dan duševnega zdravja**, ki nas spodbuja k razmisleku o pomenu samem in vzpodbuja odprti dialog o težavah v duševnem zdravju. Letos je potekal pod sloganom »**Skupnosti: skupaj za duševno dobrobit**«, ki je naslavljala, da je skrb za duševno zdravje ne le odgovornost posameznika, ampak odgovornost nas vseh kot družbe.*

Duševno zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč stanje dobrega počutja, v katerem človek prepoznava svoje sposobnosti, se zna soočiti z vsakodnevnimi izzivi, učinkovito deluje na več področjih in prispeva k skupnosti. Negativni izzivi družbenega življenja, kot so negotovost, stres, izgorelost, socialna izolacija, so vse pogostejši, zato postaja podpora duševnemu zdravju še toliko pomembnejša.

Ko govorimo o duševni dobrobiti, govorimo tudi o povezanosti, razumevanju in medsebojni podpori. Prav skupnost, v kateri se posameznik nahaja, ima ključno vlogo pri tem, da se človek ne počuti sam, ko se sooča s stisko. Pogovor, biti pripravljen prisluhniti in sočutje so pogosto prvi koraki v spopadanju s težavami in iskanju poti navzgor.

V nevladnih organizacijah vsak dan dokazujemo, da majhna dejanja naredijo veliko razliko. S skupnimi močmi ustvarjamo okolje, kjer je iskanje pomoči znak poguma, ne šibkosti. Slogan naj nas opomni, da je skrb za duševno zdravje skupna pot - pot povezovanja, razumevanja in solidarnosti. K tej poti smo z organizacijo raznolikih aktivnosti prispevali vsi na **ŠENT**-u in pravnih

osebah; programi so odprli vrata ljudem, vzpodbujali pogovore o težavah v duševnem zdravju, organizirali pohode in sprehode, sodelovali z mediji ter ozaveščali in širili zavedanje pomena o skrbi zase in za duševno zdravje. Povezali smo se skupnostjo na različne načine, povabili predstavnike drugih društev medse, se sami odpravili k drugim v skupnosti in širili zavest.

Skupnost je močna kot je močan njen najšibkejši člen - letos smo združili veliko členov v Verigo medsebojne povezanosti, saj smo simbolno prikazali, da smo kot skupnost močnejši, ko se povezujemo. Ozaveščanje širše javnosti je ključen korak na poti destigmatiziranja. Zato je letos na svetovni dan duševnega zdravja v okviru Kampanje ozaveščanja Slovenijo preplavilo mnogo poslikanih kamenčkov z napisom **ŠENT** in dodano QR kodo, kjer posameznik potreben pomoči, najde roko, ki jo potrebuje...

***Ozrite se naokrog in najдите svoj kamenček ... v mozaiku skupnosti, ki prispeva k duševni dobrobiti.***

***Nina Brodnik, DC Trbovlje***



*Skupaj za duševno dobrobit, Foto: Tina Leskovec*

# 03

---

# DUŠEVNA DOBROBIT

“

*“Skupaj za duševno dobrobit” – to nas ponovno spominja, da duševno zdravje ni le osebna odgovornost posameznika, temveč je tudi skupna naloga celotne družbe.*

V času, ko se številni soočajo z občutki preobremenjenosti, negotovosti in družbenih pritiskov, je pomen povezovanja, sodelovanja in medsebojnega razumevanja še toliko večji, zato stremimo k ustvarjanju takšnega družbenega prostora, ki zmanjšuje stigo ter spodbuja sprejemajoč odnos do ranljivosti.

Duševna dobrobit je več kot odsotnost duševnih stisk. Vključuje občutek notranjega ravnovesja, sposobnost obvladovanja vsakdanjih izzivov, kakovostne medosebne odnose in možnost polnega, ustvarjalnega življenja. Je stanje, ko

posameznik čuti, da je sprejet, slišan in vreden, ter lahko prispeva k okolju, v katerem živi.

V strokovnem prostoru postaja duševna dobrobit vedno bolj prepoznana kot dinamičen proces, ki ga oblikujejo številni dejavniki: biološki, psihološki, družinski, delovni, skupnostni in širše družbeni. Prav skupnost ima pri tem izjemno vlogo – lahko predstavlja zaščitni dejavnik, ki posameznika opolnomoči, ali pa okolje, v katerem stigma ovira iskanje pomoči in krepitev odpornosti. Kot skupnost k duševni dobrobiti prispevamo na naslednje načine:

## S povezovanjem in sodelovanjem

Ko združimo znanja, izkušnje in perspektive različnih strok, institucij, organizacij ter posameznikov, ustvarimo mrežo podpore, ki je močnejša od vsote posameznih delov. Skupnost, ki se zaveda pomena sodelovanja, lahko hitreje prepozna stiske, pravočasno ukrepa in gradi okolje, v katerem se ljudje počutijo varne.

## Z ustvarjanjem vključujočih odnosov

Duševna dobrobit raste tam, kjer je prostor za dialog, spoštovanje in različnost. Vsakodnevna dejanja – od prijazne besede do aktivnega poslušanja – so pomembni gradniki vključujoče kulture. Ko v skupnosti vzpostavimo občutek pripadnosti, zmanjšujemo občutek osamljenosti, ki je eden ključnih dejavnikov tveganja za duševne težave.

## S spodbujanjem dostopa do podpore

Zagotavljanje informacij, ponudbe programov pomoči ter razpoložljivosti strokovnjakov omogoča ljudem, da pravočasno prepoznajo stisko in poiščejo ustrezno podporo. Skupnost lahko aktivno prispeva s prostovoljstvom, medgeneracijskimi programi, podporo na delovnem mestu ter razvojem preventivnih aktivnosti.

Stigma je ena največjih ovir pri dostopu do pomoči. Še vedno se številni sprašujejo, ali bodo zaradi duševne stiske obsojani, označeni ali nerazumljeni. Ustvarjanje okolja, ki spodbuja odprt pogovor o duševnem zdravju, zmanjšuje predsodke in normalizira iskanje podpore, je temelj dolgoročne duševne dobrobiti.

V skupnosti, kjer se o duševnih izzivih govori brez sramu, posamezniki hitreje poiščejo pomoč, med seboj so bolj povezani in gradijo kulturo, v kateri so ranljivost, empatija in solidarnost cenjene vrednote.

**“Skupaj za duševno dobrobit”** ni le slogan, temveč vizija. Je povabilo, da kot strokovnjaki, uporabniki programov, svojci, delodajalci, institucije in širša skupnost stopimo skupaj ter soustvarjamo okolje, kjer bo skrb za duševno zdravje postala naravni del vsakdana.

Skupaj lahko gradimo družbo, v kateri je duševna dobrobit ne le cilj, ampak skupna odgovornost in skupna pot.

**Klavdija Šumrada**, programska direktorica enote družbe zaposlitvenega programa *Socialna vključenost*, strokovna delavka v programu *Socialna vključenost*



*Duševna dobrobit, Foto: Maruša Hawlina.*

# 04

---

## TUDI V SKUPNOSTI SI PRIVOŠČIMO TIŠINO

“

*Tišina oz. morda lepše rečeno tihota, kakor ji simpatično reče pater Karel Geržan, je osnova vsega, ne nazadnje tudi vsa glasba izhaja iz tišine, kakor je nekoč zapisal fr. skladatelj in pianist Claude Debussy.*

Naši SV-ji, skupnosti socialne vključenosti, ki jih skupaj tvorimo mentorji in uporabniki, so pravzaprav primeri funkcionalnih skupnosti, saj je eden od ključnih ciljev programa gotovo dobro oz. boljše počutje uporabnikov, ki bi v izolaciji težje shajali s svojimi težavami, hibanami. Ko smo skupaj, namreč sprejemamo en drugega, se družimo in si pomagamo.

Socialna vključenost že sama po sebi pomeni vključevanje ljudi na družaben način; skupaj delamo, se smejimo, učimo, si postavljamo izzive, se včasih tudi sporečemo, se ne razumemo najbolje, vendar se temu vsaj prizadevamo približati skupaj, si prisluhniti in tudi slišati en drugega.

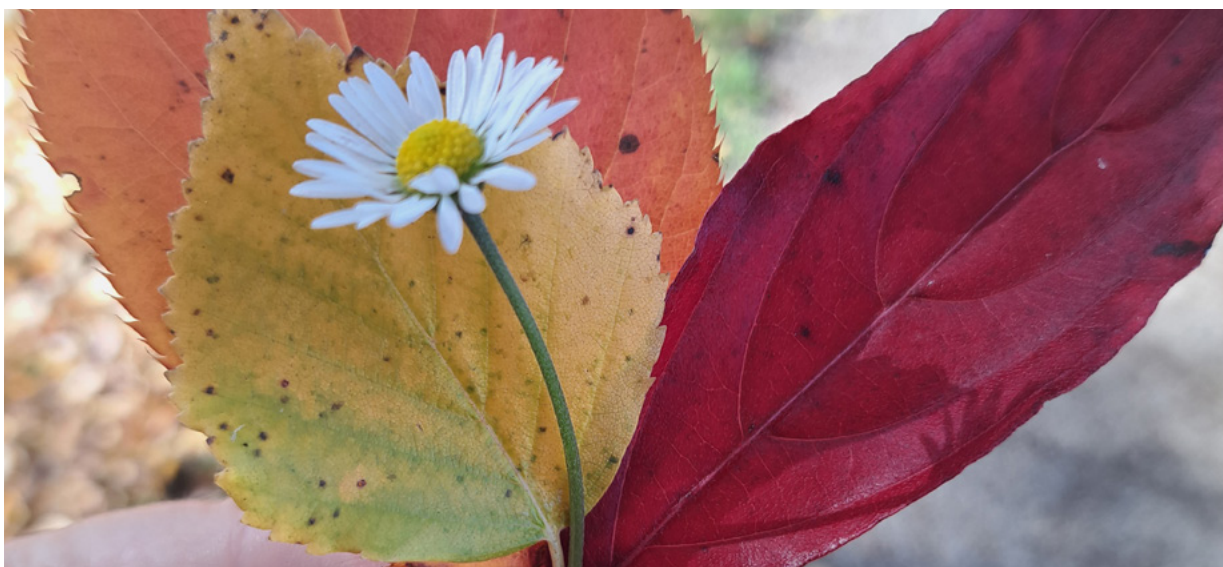
Pri tem, poslušati in slišati (se), vedno pomislim na slušalke na ušesih, od katerih se nekateri težko ločijo. Z njimi so namreč vključeni in hkrati izključeni, v svojem svetu z glasbo; poslušajo denimo tuc-tuc, se ne odzivajo na pogovore s souporabniki, niti na navodila, ki jim jih podajamo mentorji. Dejstvo, da nas ne slišijo, je precej neprijetno, hrup, ki so mu podvrženi, pa škodi duševni dobrobiti. Težko smo namreč mirni, če nam v ušesih ves čas bobni. Muzika seveda lahko sprošča, a kdor pomirjeno sprejema tudi tišino, občuti sprostitvev brez filtrov. V delavnicah se med seboj pogovarjamo o tematikah, ki so za uporabnike gotovo dobrodošle in prijazne njihove- mu splošnemu počutju. Skupaj razrešujemo različne dileme, si povemo kašno neslanost, dve, poduhovičimo, kakorkoli že, s slušalkami pa si pogreznjen v svoj svet.

Tišina oz. morda lepše rečeno tihota, kakor ji simpatično reče pater Karel Geržan, je osnova vsega, ne nazadnje tudi vsa glasba izhaja iz tišine, kakor je nekoč zapisal fr. skladatelj in pianist Claude Debussy. Naši možgani za svoje nemoteno delovaje potrebujejo mir in tišino, prav tako kot ponoči za dober, regenerativni spanec potrebujemo temo in mir. Ni enako spati čez dan, v svetlem prostoru, zasičenem z različnimi zunanjimi dražljaji, ali ponoči, v miru in tišini. Tišino potrebujemo, da slišimo en drugega in ne nazadnje, da slišimo sami sebe. S stalno spremljavo sintetičnih zvokov na ušesih je, se mi zdi, podobno kot da bi cvetlice na polju ali travniku rasle tik ob strelišču vojaškega objekta, podvržene glasnemu hrupu in pokom; verjetno ne bi nemoteno cvetele.

Tihota me spomni na še eno lepo in sorodno besedo - gorkota, ki je enako kot prva pomembna tudi v medosebnih odnosih; lažje in lepše se razvijamo, kadar smo je deležni, si jo podarjamo in izmenjujemo s pogledi, besedami, z gestami in z dotiki. Že s samo prisotnostjo. Bodimo prisotni, ko smo skupaj, ne samo na stolih en zraven drugega, tudi poslušajmo se, čutimo, kako nam je, se upoštevajmo.

Poskrbimo vsak pri sebi in skupaj, v skupnostih, da smo obdani z vzdušji in energijami, ki nam dobro denejo. Da se bomo dobro počutili in cenili en drugega.

**Maruška Hawlina**, strokovna delavka, delovna inštruktorica v programu SV



*Tišina v skupnosti, Foto: Maruša Hawlina.*

# 05

---

## NAŠA SKUPNA ODGOVORNOST

“

*Duševno zdravje je naša skupna odgovornost in ni le osebna skrb posameznika.*

Prvi generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije (ang. WHO – World Health Organization) je bil tisti, ki je predlagal ustanovitev Svetovne zveze za duševno zdravje (ang. WFMH - World Federation for Mental Health). George Brock Chisholm, je kot radikalen mislec s svojim pogledom, da je zdravje stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ali slabosti, zgodaj usmeril tako Svetovno zdravstveno organizacijo kot tudi Svetovno zvezo za duševno zdravje.

Prvotni namen zgodnejše organizacije, ki je delovala od leta 1910, je bila reforma psihiatričnih bolnišnic. Po drugi svetovni vojni, ko so zaznali potrebo po zagovorništvu na področju duševnega zdravja, so z letom 1919 ustanovili Mednarodno komisijo za vojaško zgodovino, ki je z letom 1947 pristala na spremembo imena v Svetovno zvezo za duševno zdravje. Z novim imenom so sprejeli novo poslanstvo; spodbujati med ljudmi in narodi najvišjo možno raven duševnega zdravja v biološkem, medicinskem, izobraževalnem in socialnem smislu. (*World Federation for Mental Health (b.d.)*).

Sklep o ustanovitvi Svetovne zveze za duševno zdravje je bil sprejet v stavbi britanskega ministrstva za zdravje med londonskim kongresom, 19. avgusta 1948.

Sami začetki svetovnega dneva duševnega zdravja pa segajo nedaleč stran. Svetovna zveza za duševno zdravje je bila osredotočena na to, da se duševno zdravje obravnava kot družbeni problem. Pod takratnim vodstvom Richarda Hunterja, katerega življenjsko delo je bilo ozaveščanje javnosti o pomembnosti duševnega zdravja, je leta 1992 prvič zaživel svetovni dan duševnega zdravja.

Od takrat naprej, se vsako leto svetovno pozornost usmeri na eno pereče vprašanje. Na ta dan se poudarja pomen duševnega zdravja in omogoča širše razumevanje in podporo znotraj družbe. (*World Mental Health Day (b.d.)*).

Teme svetovnega dneva duševnega zdravja so raznovrstne in zajemajo celotno populacijo. Ženske, moški, otroci, človekove pravice, staranje, delo, učinki travme in nasilja, povezave med telesnim in duševnim zdravjem, vpliv kulture, dostojanstvo, in še in še so teme, ki so izpostavljene vsako leto, na svetovni dan duševnega zdravja, 10. oktobra. Poudariti moramo, da ne gre zgolj za enodnevni dogodek, saj priprave potekajo mesece vnaprej in gre za dolgoročen projekt, ki se praktično nikoli ne konča.

Stanja, kot so depresija, anksioznost in težave z zlorabo substanc, povečajo tveganje za samomor, ki predstavlja resen izziv za javno zdravje. Vsako leto si življenje vzame preko 720.000 ljudi, med katere ne štejemo poskuse samomorov. Samomor se pojavlja skozi vse življenjsko obdobje in je bil leta 2021 tretji najpogostejši vzrok smrti med 15-29 letniki po svetu in je med vodilnimi vzroki smrti v tej starostni skupini. Ni omejen na bogate ali revne države, čeprav s v slednjih pojavlja pogosteje (73%), ampak je prisoten globalno. Konflikti, nesreče, nasilje, zlorabe ter občutki izoliranosti so stresni dejavniki, ki ob povezavi z zdravstvenimi dejavniki povzročijo občutek brezupa. (*»Suicide worldwide in 2021 (2025)«*).

***Duševno zdravje je naša skupna odgovornost in ni le osebna skrb posameznika.***

***Tina Leskovec***, mentorica, DC Trbovlje

Viri:

*World Federation for Mental Health (b.d.)*. Who We Are. <https://wfmh.global/who-we-are/history>

*World Mental Health Day (b.d.)*, A Global Movement Created By The World Federation For Mental Health. <https://wmhdofficial.com/the-history-of-world-mental-health-day/>

*Suicide worldwide in 2021 (2025)*. World Health organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/769d0a45-b50a-4b17-ba40-259bef44d9dd/content>



*Foto: Tina Leskovec.*

---

# 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.«*

## DUŠEVNA DOBROBIT SKUPNOSTI

*Jadranka Lorenci, Ferdo Glaser, Vesna Špuraj, DC Radlje ob Dravi*

Skupnost, v kateri živimo, nam pomeni varnost, zaupanje, dobro duševno moč, spoznavanje ljudi ter spoznavanje mnogih delavnic. Da smo dobrodošli na delavnicah ter da lahko povemo svoje mnenje. Vsak posameznik doprinese k skupnosti z rednimi obiski, s sodelovanjem, pomočjo, s svojim znanjem, katerega prenese naprej.

S skupnostjo sodelujemo zelo odprto, se udeležujemo različnih delavnic, predavanj, sprehodov, maš.

Stigmo duševnega zdravja ne občutimo. Za svojo duševno dobrobit poskrbimo s sodelovanjem v različnih delavnicah, s sprehodi v naravo, s telovadbo, z obiski v dnevnem centru ŠENT, z reševanjem križank, s čiščenjem stanovanja, rednimi pogovori s prijatelji ter stiki z živalmi.

V skupnosti pomagamo tudi drugim, predvsem s pogovori. Ob tem občutimo zahvalo, zadovoljstvo, srečo ter smo veseli, da nas tudi drugi pohvalijo.



*Telovadba v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja,  
Foto Barbara Tratnik*

## DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA V POSTOJNI

*Mojca Studnička Podhostnik, SV Postojna*



*Foto: Nina Brodnik*

10. oktobra 2025 smo tudi v Postojni obeležili svetovni dan duševnega zdravja. Praznovali smo skupaj z uporabniki Dnevnega centra ŠENT Postojna ter varovanci Doma na Krasu.

Združili smo se v zborček ter veselo in ubrano zapeli dve slovenski pesmi (*Na planini je živel*, *Tomaž Domicelj in Kekčeva pesem*). Prijazno sta nas nagovorila tudi župan občine Postojna gospod Igor Marentič in gospod Goran Blažka, direktor Doma na Krasu. Imeli smo se zelo lepo in sproščeno obeležili dan duševnega zdravja.

Vsi zbrani, ki so z nami praznovali dan duševnega zdravja, so bili navdušeni z našim združenim zborčkom, kar so z bučnim aplavzom to tudi potrdili.

# SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA MEDICINSKI FAKULTETI UNIVERZE V LJUBLJANI

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

Vsako leto je 10. oktober pomemben dan za vse, ki smo vključeni v organizacijo **ŠENT**-Slovensko združenje za duševno zdravje, saj takrat obeležujemo svetovni dan duševnega zdravja. Hkrati je ta dan razglašen tudi za svetovni dan brezdomstva, katerega pomen je še posebej izrazit v programih zmanjševanja škode na področju drog in zasvojenosti, saj se številni naši uporabniki soočajo s stisko zaradi pomanjkanja primerne bivališča.

Letos smo se odločili, da ta dan – v petek, 10. oktobra – obeležimo na poseben način: z obiskom specializantov družinske medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Že tradicionalno nas je v okviru modula Zasvojenosti ponovno povabil predstojnik Katedre za družinsko medicino, *prof. dr. Marko Kolšek*.

Tokrat se je vabilu k sodelovanju odzval Matej, prostovoljec v našem programu, ki je zbrani množici bodočih družinskih zdravnic in zdravnikov spregovoril o svojih izkušnjah z uporabo drog, zasvojenostjo in življenjsko potjo. Čeprav ni vaje nastopanja pred tako številčno in eminentno publiko, je o svoji zgodbi spregovoril suvereno in – kakopak – iskreno ter pristno. Sodeč po izrazih na obrazih poslušalcev in njihovih vprašanjih, je bil za marsikoga med njimi Matej morda prvi ekspert z izkušnjo, ki jim je odprl vrata v drugačen svet znanja in razumevanja. Čeprav gre za skupino mladih, nadvse uspešnih in visoko izobraženih bodočih strokovnjakov, se je znova pokazalo, da področje drog in zasvojenosti še vedno močno zaznamujejo stereotipi.

Profesorica Vera Grebenc v članku *Ekspertiza na podlagi izkušnje in prepovedana vednost v pripovedih uživalcev drog* izpostavi proces, ki se sproži med pripovedovalcem in poslušalcem ob deljenju osebne izkušnje. Dokler govorita o splošnih, načelnih in pogosto neosebnih temah, lahko sogovornika ohranja ta enakovreden dialog. Ko pa eden začne pripovedovati lastno izkušnjo, se vzpostavi razlika – poslušalec, ki te izkušnje nima, ne

more več enakovredno sodelovati. Neizkušen poslušalec mora zgodbi preprosto verjeti. Lahko sicer izrazi dvom, a tega ne more prepričljivo utemeljiti ali ovreči. Lastna izkušnja postane absolutni argument resnice. Dejstvo, da nekdo uporablja droge, drugi pa ne, nenadoma postane pomembno. Ko posameznik prevzame vlogo pripovedovalca, od poslušalca implicitno zahteva, da ga vzame resno – da ga vzame zares (Goffman, 1959). Pripovedovalcu mora njegova zgodba omogočiti, da se izkaže kot verodostojen sogovornik, in prav osebna izkušnja mu daje to kredibilnost. Znanja o uporabi drog ni mogoče v celoti pridobiti zgolj s študijem literature. Pridobimo ga lahko tudi preko izkušenj – torej z opiranjem na vednost, ki jo tisti z izkušnjo želijo in znajo deliti. V svetu uporabe drog tako pomembno vlogo pri prenašanju znanja igra pogovorni jezik. Prostor za znanje je v zgodbah, pripovedovanje pa je način, ki omogoča učenje. V pripovedovanju in poslušanju se zgodi neposredno srečanje.



*Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani*

In prav to srečanje je Matej omogočil bodočim zdravnikom – seveda v nekoliko krajši in, če smo iskreni, tudi nekoliko cenzurirani obliki. Kot poudarja Grebenc, vednost, ki se je oblikovala v subkulturah uporabnikov drog, ni le vednost o učinkovanju substanc, ampak tudi o vedenju in ravnanju znotraj določenega socialnega in kulturnega okolja. Družbena prepoved uporabe drog posameznika sili, da se – tako v vsakdanjem kot znanstvenem govoru – javno opredeli protidrogam. V takšnem okolju ni mogoče nepristransko govoriti o drogah, zato nekatere informacije ostajajo zamolčane, zadržane ali celo popačene. Toda če onemogočimo tudi tisto znanje, ki bi ljudem lahko pomagalo nadzorovati uporabo in preprečiti, da bi zaradi nje osiromašili svoje

življenje, s tem prikrajšamo celotno družbo za dragoceno vednost.

Po predavanju na Medicinski fakulteti sva se z Matejem pred odhodom domov sprehodila po Ljubljani, ki je bila ta dan obsijana s soncem. Ob kavi v centru mesta in okusnem kosilu, s katerim sva si polepšala ta praznični dan, so naju na obisk povabili tudi prijatelji iz dnevnega centra Kraljev ulice.

***Skratka – čudovit dan, čudovito praznovanje ter dragocene izkušnje in znanja, ki sva jih z Matejem prejela ... in morda tudi komu predala.***



*Svetovni dan duševnega zdravja na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, Foto: Luka Mrak*

## SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA V LJUBLJANSKEM DNEVNEM CENTRU

*Maruša Binder Lesar, svetovalka II, DC Ljubljana*

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja 10.10.2025 smo v DC Ljubljana gostili Center Konturo iz Ljubljane. Skupaj z mentoricama so prišli tudi njihovi varovanci, med njimi tudi Rebeka R.

Rebeka obiskuje program socialne vključenosti, v ŠENT-u je Rebeka vključena v program DC Ljubljana. Na prireditvi je Rebeka zelo lepo zapela pesem Marte Zore "Le S teboj". Vse udeležene je s svojim glasom "prijetno pobožala".

Ob prihodu smo našim gostom podelili zelene pentlje, ŠENT-ove kartončke z 10 koraki do boljšega duševnega zdravja in lične porbarvane kamenčke. Razložili smo jim pomen le-teh in jim povedali da je namen letošnje kampanje destigmatizacija duševnega zdravja in spodbujanje odprtega pogovora, medsebojno povezovanje med programi, enotami in pravnimi osebami, ozaveščanje širše javnosti o pomenu duševnega zdravja ter spodbujanje

solidarnosti in sprejemanja. V DC smo pred samim praznikom izdelali dve verigi, prvo v barvah ŠENT-a, drugo v mavričnih odtenkih. Na obe smo zapisali pozitivne in spodbudne besede.

Ob zaključku smo vse obiskovalce še povabili k sodelovanju v igri Spomin. Kartončke so izdelali naši uporabniki na kreativni delavnici. Vsi so se ob igri sprostili in zelo zabavali. Na naši prireditvi tudi na mizah ni manjkalo dobrot. S skupnimi močmi smo izdelali sendviče, skuhalo kavo in čaj.

Ob vsem naštetem smo pripravili kulturni program (otvoritveni nagovor ob odprtju razstave naših uporabnikov, recitacija uporabnice Simone in pevski nastop uporabnice Rebeke).

***Hvala vsem sodelujočim, da ste z nami obeležili svetovni dan duševnega zdravja.***



*Dogodek ob svetovnem dnevu duševnega zdravja v Ljubljani, Foto: Binder Lesar Maruša*

## MESEC DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA GORENJSKEM

Monika Cerar Horvat, strokovna vodja, svetovalka I, Odrpte stanovanjske skupine s podporo v domačem okolju

Jesenski čas nam ponuja priložnost, da se umirimo, odložimo tisto, kar nas bremeni in posvetimo več pozornosti notranjemu ravnovesju. To je tudi vodilo organizacij, ki delujemo na področju krepitev duševnega zdravja na Gorenjskem. Tako smo letos v mesecu oktobru, že tretje leto zapored, skupaj organizirali zanimive dogodke, za namen osveščanja o pomenu dobrega duševnega zdravja.

Naša prizadevanja smo strnili pod slogan »Ejga, poskrb' zase!« z letošnjim pod sloganom »Življenje je vredno.« saj smo se osredotočili na tematiko osveščanja in pripravo aktivnosti za preprečevanje samomorov.

Dogodki so za vse zainteresirane brezplačni, velik poudarek pa dajemo tudi povezovanju s srednjimi šolami, kjer šolske delavce spodbudimo, da na dogodke pripeljejo dijake.

Poglavitni namen oktobrskih aktivnosti pa je povezovanje posameznikov in organizacij, ki si prizadevamo za odprto komunikacijo, globlje razumevanje in oblikovanje okolja, v katerem je duševno zdravje skupna vrednota. Skupaj poudarjamo pomen skrbi zase in soustvarjamo bolj vključujočo ter podporno skupnost.

Na Jesenicah nas je v zabavno razbremenilnem tonu ter razmisleku o temah invalidno



Mesec duševnega zdravja na Gorenjskem,  
Foto: Monika Cerar Horvat



Ejga, poskrb' zase!, Foto: Monika Cerar Horvat

sti, samomora in družbenega funkcioniranja, avtor monokomedije Simon Šerbinek, popeljal v svoj svet preko predstave *Kriplov zagovor*.

V Škofji Loki so strokovni delavci v šolstvu lahko poslušali predavanje *Stiska in samomor med mladostniki*. Na zaključnem dogodku pa so nam uporabniki s Centra za socialno delo Kranj pripravili zelo zanimivo predstavo z naslovom *Let v boljši jutri*. Povabili smo tudi patra Karla Gržana, ki nam je v predavanju z naslovom *Nikar ne jemljimo življenja samo resno - v smehu, ki razbremeni* povedal nekaj modrosti in anekdot s svojega dolgoletnega dela z ljudmi.

Predvsem zaključni dogodek skušamo pripraviti na način, da je primeren za obisk čim širše javnosti, od uporabnikov nevladnih organizacij, ki delujemo na gorenjskem (ŠENT, Ozara, Novi Paradoks), dijakov, obiskovalcev medgeneracijskih in zaposlitvenih centrov. Pripravimo tudi razstavo izdelkov, ki jih obiskovalci in uporabniki storitev ustvarjajo skozi leto. Na koncu pa smo vsi veseli, ko v usta damo še kaj okusnega in slastnega.

**Lahko si rečemo, da je življenje vredno, zato ga skušajmo živeti čim bolj polno in**

## FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA GORIŠKE REGIJE 2025

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

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja (10. oktober) in v sklopu Festivala duševnega zdravja Goriške regije 2025, ki ga organizira NIJZ OE Nova Gorica, smo v DC ŠENT Nova Gorica izvedli dva dogodka:

### Predavanje »Darilo povezovalne komunikacije«

Gostili smo predavateljico Saro Pipan, specializantko gestalt terapije in ustanoviteljico psihoterapevtskega centra Podaj Roko. V prijetnem in sproščenem vzdušju smo skupaj raziskovali, kako lahko z bolj zavestno in povezovalno komunikacijo gradimo razumevanje, spoštovanje in pristne odnose – tako z drugimi kot s samim sabo. Spoznali smo razliko med »šakalom« in »žirafa« v komunikaciji, vlogo jaz - stavkov ter pomen poslušanja lastnih čustev in potreb, namesto da jih potiskamo »v nahrbtnik«.

### Razstava Umetnost in duševno zdravje

Od 1. 10. do 15. 11. 2025 je bila v Goriški knjižnici Franceta Bevka (oddelek za mlade) na ogled razstava likovnih del in ročnih izdelkov članov DC Nova Gorica in DC Ajdovščina, nastalih v različnih obdobjih delovanja programa. Razstava je osvetlila bogato ustvarjalnost naših članov, prispevala k razbijanju predsodkov o osebah z izkušnjo duševne motnje ter poudarila njihove izjemne sposobnosti, izrazno moč in ustvarjalni potencial.

## OBELEŽITEV SVETOVNEGA DNEVA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Vesna Špuraj, DC Radlje ob Dravi



Kostanjev piknik ob svetovnem dnevu duševnega zdravja,  
Foto: Petra Jovan

### Lep snežni dan je danes zunaj, a ne?

Naj začnem s tem, da je bilo na pikniku ob svetovnem dnevu duševnega zdravja zelo lepo. Bila sem sproščena, nasmejana. Prisotni so bili poleg ŠENT-a še iz Ozare Slovenj Gradec ter Ravne na Koroškem, iz Altre Prevalje ter iz Slokve Radlje ob Dravi. Pekli smo kostanj in se družili s prijatelji. Postregli so nam tudi s pecivom ter slanimi prigrizki. Videla sem ogromno poznanih ljudi ter spoznala mnoge nove prijatelje. Pogovarjala sem se tudi z eno mlado gospo, ki ima malo punčko. Imeli smo tudi glasbo. Fantek je igral na harmoniko. Igral je same domače viže. Bilo je zelo lepo. Za konec bi rada povedala, da se že veselim naslednjega piknika in nadaljnega srečanja s prijatelji.

## SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA CELJSKEM 2025

Nives Kodela, svetovalka I, DC Celje

V Dnevnom centru Celeia smo 10. oktobra z dnevom odprtih vrat obeležili svetovni dan duševnega zdravja, kjer so sodelovali vsi trije programi iz celjske regije, dnevni center, socialna vključenost in stanovanjske skupine.

Poudarili smo, kako pomembno je biti prepoznaven v skupnosti, si poiskati pomoč, podporo in znati prisluhniti sebi.

Uporabniki so se predstavili s petjem, trebušnim plesom in recitacijami avtorskih pesmi, premierno pa »rap band« Šatana in »Kdo bo mene gledu« z Odo ŠENT-u, vse z veliko pomočjo sodelavca Uroša iz programa stanovanjske skupine.

Preživeli smo prijetne in zabavne trenutke; seveda nismo pozabili na pogostitev; v vzpodbudnem, varnem okolju, kjer nihče ni bil sam in osamljen.

## ŠTRBUNK

Nives Kodela, svetovalka I, DC Celje



MCC, zmagovalci igre Štrbunk, Foto: Nives Kodela



Svetovni dan duševnega zdravja DC Celje, Foto: Nives Kodela

Štrbunk je družabna igra, primerna za vse starostne skupine in je v celjskem ŠENT-u pravi hit. Igrajo jo uporabniki in njihovi svojci.

**Cilj igre je, s kroglicami, trikotniki iz blaga ipd., zadesi odprtino (štrbunk).**

Zabavno je, enostavno, sama igra vzpodbuja druženje, koordinacijo in natančnost. Lahko se igra tudi v zaprtih prostorih; vendar je zunaj v Mladinskem centru Celje, ki nam velikodušno omogoča brezplačen vrt za vse aktivnosti; veliko lepše.

Tekmovanje smo izvedli v mesecu avgustu, Marjeta iz programa Socialne vključenosti je bila prva zmagovalka in je premagala vse moške tekmece.

Drugo in tretje mesto sta zasedla tekmovalca iz dnevnega centra, predstavnik svojcev in uporabnikov. Malo spomina na poletje, bo v tem času prijeten spomin na tople, sončne dneve, ki bodo kmalu spet prišli.

## SREČANJE DRUŠTVO VEZI - DC ŠTANJEL IN ŠENT DC NOVA GORICA

Margherita Humar Peršič, svetovalka I, strokovna vodja Mreža Dnevnik centrov, DC Nova Gorica

Povezovanje v skupnosti in krepitev socialne vključenosti uporabnikov je eden ključnih strateških ciljev Javnega socialno-varstvenega programa (JSVP). Mreža dnevnik centrov si prizadeva vključevati uporabnike v širše družbeno okolje, kar dosegamo z medsebojnim povezovanjem, sodelovanjem in skupnimi aktivnostmi, ki spodbujajo destigmatizacijo ter krepijo občutek pripadnosti.

Med primeri dobre prakse je tudi vsakoletna Likovna kolonija, ki jo spomladi organizira Društvo Vezi, na katerem zelo radi sodelujejo tudi uporabniki DC ŠENT Nova Gorica. V tem duhu smo novembra ponovno obiskali naše prijatelje v DC Štanjel, kjer so naši uporabniki prejeli priznanja za sodelovanje in simbolična darila. Srečanje je potekalo v toplem vzdušju. Pod strokovnim mentorstvom prostvoljke Nevenke Trajkovske, je potekala likovno-terapevtska delavnica iz gline, kjer so nastajali čudoviti izdelki – snežaki, palčki in svečniki. Uporabniki so sodelovali, si pomagali, razvijali kreativnost ter



Glineni izdelki, Foto: Margherita Humar Peršič

Dogodek smo obogatili še z druženjem na prostem – sprehodom po Škratovi poti in Ferrarijevem vrtu, kjer smo uživali v pisanih jesenskih barvah ter sproščnem pogovoru.

Iskrena hvala Društvu VEZI za prijazno željo po nadaljnjem sodelovanju. Veselimo se njihovega obiska decembra, ko se bomo ponovno družili in se odpravili na sprehod ter si skupaj ogledali jaslice v Gorici (Italija).

## SREBRNO PRIZNANJE ZA DELO »Lutka s smetišč«!

Margherita Humar Peršič, svetovalka I, strokovna vodja Mreža Dnevnik centrov, DC Nova Gorica

Uspelo nam je! DC ŠENT Nova Gorica z mentorico Niko Škofič z velikim ponosom predstavlja asemblaž »Lutka s smetišč«. Po izboru strokovne žirije si je delo prislužilo srebrno priznanje na regijskem tematskem razpisu »Gnoj je zlato«, na katerem smo se tudi prijaviili preko Javnega sklada Republike Slovenije za kulturne dejavnosti (JSKD). Dokazali smo, da lahko tudi iz odvrženega ustvarimo nekaj dragocenega.

Na ustvarjalno pot smo stopili že v začetku septembra, ko smo se na pobudo animatorko Nike skupaj z uporabniki lotili izdelave asemblaža iz različnih materialov in tehnik. S premišljeno uporabo odpadnih predmetov in domišljijo se je postopoma rodila naša »Lutka s smetišč«, ki danes ponosno predstavlja naš trud in ustvarjalni duh.

Projekt »Gnoj je zlato« je del jubilejne 10. državne tematske razstave JSKD, ki spodbuja ustvarjalce k reciklaži in preobrazbi odpadnih materialov v umetniška dela. Navdih za naslov izhaja iz misli pesnika Srečka Kosovela, ki je znal iz navidez nepomembnega ustvariti novo umetniško resničnost. Leto 2024 obeležuje 120-letnico rojstva Kosovela, leta 2026 pa stoletnico njegove smrti, zato so njegov prispevek k razvoju novih umetniških rešitev izbrali kot osrednjo iztočnico jubilejne razstave.

Razstava izbranih likovnih del koordinacije Severna Primorska je potekala v **Galeriji sv. Barbare** pod Mestnim trgom v Idriji od 23. oktobra do 7. novembra 2025. Ob tej priložnosti smo prejeli tudi katalog razstave, v katerem je naše delo lepo predstavljeno.



*Foto: Lutka s smetišča*

**Z velikim ponosom čestitamo vsem sodelujočim uporabnikom in animatorki Niki Škofič za navdihujoče delo ter zaslužen priznanje!**

## EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

Marjetka Vukšinič, svetovalka I, DC Metlika

Evropski teden mobilnosti (ETM), ki tradicionalno poteka med 16. in 22. septembrom, letos izpostavlja pomen enakopravnega dostopa do trajnostnih načinov prevoza. Vodilna tema je »Mobilnost za vse!«. Aktivna mobilnost je eden od najbolj enostavnih in učinkovitih načinov preprečevanja vsakodnevne sodobne sedentarnosti.

V ospredje so tokrat postavljeni družbena pravičnost, vključujoče načrtovanje in mobilnost, ki odgovarja na potrebe vseh, ne glede na starost, gibalne ali senzorne sposobnosti, socialno-ekonomski položaj ali geografsko lokacijo. V občinah naj bi v tem času spodbujali dolgoročne spremembe v potovalnih navadah ter omogočili vključujoče in dostopne mobilne rešitve.

Aktivna mobilnost je eden od najbolj enostavnih in učinkovitih načinov preprečevanja vsakodnevne sodobne sedentarnosti, ki vključuje ure in ure sedenja v službi, avtu in pogosto tudi doma.

Tudi v Občini Metlika smo znova sodelovali v ETM. Skupaj (zavodi, organizacije, društva..) smo opozorili, kako pomembno je, da so naše ulice, pločniki, prevozna sredstva in javni prostori dostopni in prijazni prav za vse – tudi za otroke, starejše, gibalno ovirane ter druge ranljive skupine. S številnimi aktivnostmi/dejavnostmi smo pokazali, da si vsi zaslužimo varno, zdravo in prijetno pot do šole, službe, trgovine, različnih institucij/uradov ali parka.

DC ŠENT Metlika je aktivno sodeloval v projektih »Z vozički po mestnem jedru za stanovalce DSO«. V skladu s sloganom »**Mobilnost za vse!**« smo otvorili Evropski teden mobilnosti s posebnim sprehodom z vozički po starem mestnem jedru (16. in 17. september 2025) ter opomnili, da je gibanje pravica vseh generacij.

Po ulicah Metlike smo skupaj s stanovalci Doma starejših občanov Metlika potovali na vozičkih in spremljevalci - prostovoljci ter zaposlenimi iz različnih organizacij, ki so poskrbeli za vožnjo, varnost in prijetno vzdušje. Obiskali smo vse tri mestne trge in hkrati bili pozorni na pomembnosti mesta in njegovo zgodovino. Skozi vse to nas je tudi letos popeljala Marjetka Vukšinič.



Evropski teden mobilnosti, Foto: Marjetka Vukšinič

Na poti so nas pozdravili županja občine Metlika - Martina L. Janžekovič, ena izmed častnih občank občine Metlika - Vladka Škof, strokovna sodelavca Belokranjskega Muzeja Metlika - Mateja Černič in Kristjan Husič, duhovni pomočnik v župniji Metlika - Jernej Nemanič. Vsi omenjeni so nas nagovorili ter delili z nami izkušnje, modrosti, zgodovino ter pomembnosti za vse udeležence.

Druženje smo nadaljevali pred mestno hišo, kjer nam je občina pripravila pogostitev. Ob zvokih harmonike smo vsi skupaj prepevali, kar nam je bilo v posebno veselje. Vsak udeleženec je prejel priložnostno darilce, spomin na omenjeni dogodek.

Ob povratku smo se ustavili tudi v Župnijski cerkvi sv. Nikolaja. Srečanje smo zaključili z željo, da se prihodnje leto spet vidimo in skupaj potujemo skozi naše mesto jedro, polno bogatih znamenitosti in zgodovine, ki jo piše čas in z njim tudi mi.

*Kako malo je včasih potrebno, da si razvedrimo in popestrimo življenje. Sami ali pa s pomočjo pomembnega drugega, kjer pride do socialnih stikov.*

*Potrebno se je zavedati, da je ohranjanje socialnih stikov ključno za duševno zdravje. Ne glede na to v katerem življenjskem obdobju se človek nahaja, je pomembno redno druženje s prijatelji, družino, vrstniki... in sodelovanje v skupnostnih dejavnostih, saj lahko tudi tako preprečimo osamljenost ter izboljšamo splošno počutje.*

## POSOČJE

*Martina Romih Veršnik, kadrovska služba*

Društvo ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje, je konec septembra za svoje zaposlene organiziralo nepozaben enodnevni izlet v dolino Soče. Udeležilo se nas je približno 50 od skupno 90 zaposlenih, preživeli smo dan poln druženja, novih spoznanj in raziskovanja naravnih ter kulturnih znamenitosti Posočja.

Naše potovanje se je začelo v Tolminu, kjer nas je sprejela prijazna lokalna vodička. Že uvodoma nam je približala zgodovino kraja in njegov pomen v širšem prostoru doline Soče. V Tolminu smo degustirali domače dobrote – različne sire in tradicionalni Tolminski želodec, ki je prava lokalna posebnost. Sledila je kratka predstavitev tradicije sirarstva, po odmoru za kavo pa smo si ogledali grajske stavbe, ki pripovedujejo zgodbo o nekdanjem pomenu Tolmina.

Po ogledu Tolmina smo se odpeljali proti Kobaridu. Ob vodenju smo se sprehodili po mestu in ob čudovito smaragdni reki Soči. Sprehod nas je skozi prijetno okolje ob reki vodil do slovitega slapa Kozjak – enega najlepših naravnih biserov Posočja.

Utrujeni od sprehoda, ki se je prevesil v pohod je sledilo lokalno kosilo, kjer smo se okrepča-

li z domačimi jedmi in se med seboj še bolj povezali.

Popoldne je bilo rezervirano za voden ogled Tolminskih korit, ki veljajo za enega najlepših in najbolj obiskovanih naravnih biserov tega dela Slovenije. Izlet skozi korita nas je očaral z visokimi stenami, kristalno čisto vodo in izjemnimi geomorfološki oblikami. Vodička nam je približala nastanek korit in številne posebnosti, ki jih sicer obiskovalci pogosto spregledajo.

Pred odhodom domov smo imeli možnost pri lokalnem kmetu kupiti domači sir, ki nosi okus pristne Posoške tradicije. Mnogi smo izkoristili priložnost in si domov odnesli košček doline Soče.

Izlet v Posočje je zaposlenim društva ŠENT ponudil priložnost za sprostitev, druženje, krepitev medsebojnih odnosov in spoznavanje novih krajev. Dan je minil v prijetnem vzdušju, polnem pozitivne energije, kar je še enkrat pokazalo, kako pomembni so tovrstni skupni trenutki za dobro počutje in povezanost znotraj kolektiva. Udeleženci smo se vrnili domov polni lepih vtisov, novih spoznanj in iskrene želje, da se podobno srečanje kmalu ponovi.



*Slap Kozjek in Tolminska korita, Foto: Nina Brodnik*



## MENTORJI PROSTVOLJCEV - POVEZOVALNI ČLEN IN GRADNIKI SKUPNOSTI

*Nina Brodnik, mentorica v projektu Prostovoljstvo v duševnem zdravju*

15. Slovenski kongres prostovoljstva v organizaciji Slovenske filantropije je tudi letos združil širok krog organizacij, strokovnjakov, mentorjev in prostovoljcev, ki si prizadevamo za razvoj kakovostnega, vključujočega in trajnostnega prostovoljstva v Sloveniji. Dogodek je ponovno dokazal, da prostovoljstvo ni le dejanje dobrote, temveč pomemben družbeni mehanizem, ki povezuje skupnosti, krepi solidarnost in ustvarja prostor za človečnost.

Na kongresu smo izmenjali izkušnje, dobre prakse in izzive ter se posvetili pomembni temi- kakšna je vloga mentorjev v prostovoljstvu, poudarjen pa je bil pomen njihovega spremljanja, podpore in krepitve kompetenc prostovoljcev. Mentorji smo namreč tisti, ki s svojo predanostjo zagotavljamo, da prostovoljci lahko delujejo samozavestno, varno in v skladu s poslanstvom organizacij. Navdušilo nas je tudi veliko mladih, ki s svo-

jo energijo prinašajo nove ideje in upanje.

Sodelovali smo na okrogli mizi, kjer smo razpravljali o sistemski podpori mentorstvu. Kakšno vlogo nosi mentor, ocena projekta Ministrstva za javno upravo, kje vidimo prednosti oz. slabosti projekta, samo trajanje in financiranje projekta. Sodelujoči - predstavniki nevladnih organizacij in javnih zavodov smo s predstavnikoma vlade diskutirali o pomenu mentorjev za kakovostno prostovoljstvo.

Dogodek nas je še enkrat spomnil, da prostovoljstvo povezuje. Da ustvarja skupnost, kjer je vsak glas pomemben. In da s sodelovanjem zmoremo veliko več, kot zmoremo sami.

Skupaj gradimo skupnost, kjer je vsakdo viden, slišan in sprejet. In prav takšni dogodki nas spomnijo, kako pomembno je, da to pot nadaljujemo – **povezani, zavzeti in srčni.**



15. Slovenski kongres prostovoljstva, Foto: Slovenska filantropija.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



*Izražena stališča ne predstavljajo uradnega mnenja Ministrstva za javno upravo.*

---

# 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, povezujemo in ustvarjamo prostor, kjer ranljivost ni sramota, ampak vir skupne človečnosti.*

## NOVOLETNA SMREČICA

*Katjuša, DC Trbovlje*

Naslikala sem novoletno smrečico z različnimi okraski in pod njo naslikala še darilo. Dodati bi morala tudi pisane lučke. V ŠENT-u smo smrečico skupaj okrasili, pri čemer sem z veseljem pomagala. Imeli smo tudi novoletno zabavo, prihajajočih praznikov se veselimo vsi. Zelo lepo se imamo.

Narisala in pobarvala sem tudi zimski motiv – sneženega moža, snežinke in sneg. Lepo sem ga narisala in dobila zanj veliko pohval. Zelo imam rada sneg in praznično vzdušje, čeprav se mi zdijo prazniki kar dolgi. Sneg je zapadel po hribih, tam, kjer so travniki in kjer se lahko sankamo. Ko bom lahko, bom tudi sama naredila snežnega moža.

Odpravila se bom tudi na novoletni izlet v Ljubljano in v druga mesta, tam kjer imajo praznične stojnice. Z veseljem se bom sprehodila po okrašenem mestu, saj mi je takšno vzdušje zelo všeč.



*Novoletna smrečica, Avtor: Katjuša*

## ŽIVLJENJE V SKUPNOSTI

*Mojca Novšak, DC Koper*



*Foto: Nina Brodnik*

V skupnosti, kjer živim, mi je zelo lepo, ker mi veliko pomagajo in se počutim dobro. Lahko pa poudarim, da sem začasno nameščena v Zavetišču za brezdomne ljudi Rdeči križ Koper. Ta skupnost mi veliko pomeni, ker mi svetujejo kako naprej. V skupnosti pomagam pri kuhanju, čiščenju, pospravljanju,...

Pred nekaj časa sem se vključila v Dnevni center ŠENT Koper. Hodim tudi na CSD Koper pomagati pri pisarniškem delu. Dolgo časa sem imela duševne stiske, (kot je na primer velika depresija in stiske v družini). Za svoje duševno zdravje poskrbim tako, da pridem vsak dan v dnevni center kjer ustvarjam z kreativnim materialom in različnimi barvami. Vključenost mi dosti pomeni. Ko sem bila majhna, sem bila veliko izključena iz družbe. Kasneje sem zbolela za depresijo. Tega nisem nobenemu hotela povedati. Ker me je to še bolj potrla in prizadelo, sem se

opogumila in povedala svoje težave strokovnim delavkam in delavcem. Bila sem nameščena v stanovanjsko skupnost. Pomagali so mi in smo se skupaj odločili, da grem k psihiatru. Razložili so mi, kako zgleda obisk pri njemu. Prosila sem, da gre nekdo z mano, ker je bilo to zame prvič. Gospod psihiater mi je tudi veliko pomagal in od takrat sem na preglede hodila redno. Kmalu so mi našli pravo terapijo. Moje življenje se je obarvalo v pisane barve.

ŠENT mi veliko ponuja. V dnevnem centru lahko rišem, barvam, izdelujem čestitke,

igram namizni tenis, sestavljam in ustvarjam. Rada se družim z ostalimi uporabniki. Zelo rada se vključujem v to skupnost. Ob sredah pa zelo rada hodim pomagat v kavarno Caffè Verde. Strežbe se zelo veselim. Na ŠENT-u sem zelo zadovoljna, ker se dobro počutim. Še posebej, ko se zelo nasmejimo in si povemo kaj smešnega. Včasih tudi kaj naredim na računalniku, napišem kakšno besedilo in tako pomagam strokovni delavki.

***Dobro se razumemo in to me najbolj veseli.***

## SODELOVANJE S SKUPNOSTJO

*Simon Šlibar, SV Radovljica*

Živim sam v svojem lastnem stanovanju. Imam osebno asistenco. Mi pomaga v vsakdanjem življenju pri raznih opravilih, sprehodih, spremljanju glede jemanja zdravil. Imam boljše kvaliteto življenja. Tudi s sosedi se dobro razumem. Priskočijo mi na pomoč. Če rabim pomoč, mi pomagajo, prav tako v zameno jaz njim. Sodelujem tudi z Marjetko, koordinatorko obravnave v skupnosti, ki je zaposlena na Centru za socialno delo. Večkrat mi pomaga z nasveti in ostalimi zadevami, ki se tičejo mojega samostojnega življenja. Karitas mi pomaga pri plačevanju položnic in včasih dobim paket hrane. Zelo sem zadovoljen s svojo psihiatrinjo Alenko. Veliko se z njo pogovarjam, predpiše terapijo in pomaga z nasveti pri težavah. K njej hodim na štiri mesece. Bolje se počutim, ko hodim k Alenki. Vključen sem v program Socialne vključenosti ŠENT v Radovljici. Imam prenovljeno stanovanje, ki sta mi ga pomagala obnoviti brata, Vid in Matija. Delal sem tudi jaz. Sedaj uživam v prenovljenem stanovanju.

Vsak dan hodim v službo na ŠENTgor. Delamo lamele, včasih tudi obešanke in prebiranje.

V letu 2001 sem bil vključen v skupnost Novi Paradoks. Tam sem živel pet let v stanovanjski skupini. Naučil sem se življenjskih opravil in ravnanja z denarjem. Karitas mi pomaga tudi tako, da prispevajo 150 eur za ogrevanje. Druge položnice plačujem sam in se jim zahvaljujem.

Sem stabilen in lahko živim samostojno v svojem stanovanju. Sem zadovoljen, ker redno delam na ŠENTgoru. Pri finančah se splača in pozna. Nisem pa zadovoljen, ker nisem za pridobitno delo. Ker imam odločbo o nezaposljivosti, me zaenkrat nočejo ponovno oceniti, ker ne dosegam pozitivnih rezultatov.

S sodelovanjem s skupnostjo sem zelo zadovoljen. Upam, da mi bodo še naprej pomagali, saj rabim njihovo pomoč in rad z njimi sodelujem.

---

# 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.*

---

# MALODUŠJE

*Helena Ušaj, DC Nova Gorica*



*Malodušje mi ni znanec,  
ki bi ga gredoč po cesti  
pozdravila.*

*Malodušje mi ni sosed,  
na čigar vrata bi potrkala.  
Malodušje mi ni prijatelj,  
ki bi me spremljal na mojih poteh.*

*Malodušje je nekaj,  
kar ni blizu mojemu razumu.  
To je nekaj, kar je daleč  
od mojega srca.  
Je nekaj, kar ne  
objema moje duše.*

*In vendar te poznam,  
malodušje, ki me  
obhajaš jeseni,  
ko mrtvo listje šumi  
pod nogami.  
Poznam te, malodušje,  
ki mi zapiraš vrata,  
ko dežuje in ne morem ven.  
Poznam te, malodušje,  
ko se zazrem v mladost,  
ki je ni več.*



---

# KOŠČEK PAPIRJA

*Milivoj Gorkič, DC Nova Gorica*



*Le košček papirja potrebujem  
in nekaj žalosti v srcu,  
da napišem nekaj,  
kar se kot pesem zdi,  
balada žalostnih noči,  
a vendar upanje še tli,  
da se v ogenj razplamti.*

*Le košček papirja potrebujem,  
da napišem pesem,  
spomin na lepe dni,  
ki jo uniči plesen,  
vonj po medu in cvetju,  
vse kar želiš, kar poželi si srce,  
z zavestjo, da vse to še imaš.*



---

# V SVOBODO

*Nataša Flis, DC Celje*

*Lahko me vklenete v okove,  
a jaz bom še vedno svobodna.*

*Oslepela sem za vaše grehe.  
Če gledam s srcem, oslepim.*

*Dihala bom sonce in  
napajala vaše duše z ljubeznijo.*

*Sem kot zrak, ki dviga se breztežno.  
Lahko me davite,  
a jaz za vas bi krvavela.*

*Večna borba dobrega z zlim  
bliža se h koncu.*

*Nič več ne bo tekla kri,  
sovražniki spoznali bodo svojo zmoto.*

*Vsa bitja, dobra in slaba,  
poletela bomo v enost.*

*Ena misel, ena beseda,  
eno telo, ena ljubezen.*

*Razgaljena stojim pred vami in  
vas prosim milosti.*

*Vse preveč trnja prehodila sem bosa,  
vse preveč pekla sem spoznala...*



---

# NEKDO

*Nika Ban, DC Ljubljana*



*Veš, nekdo ti mora zvečer  
položiti roko na utrujeno glavo.*

*Ni važno kdo.  
Začutiš vonj cipres,  
ogenj v očeh,  
nežnost v dlaneh.*

*Nekdo ti mora reči,  
ljubezen ni le beseda.  
So obledele trave,  
gube na licu,  
bojazen v srcu.*

*Nekdo mora reči,  
nisi sam,  
sem ob tebi,  
tvoj sem.*



---

# JESEN

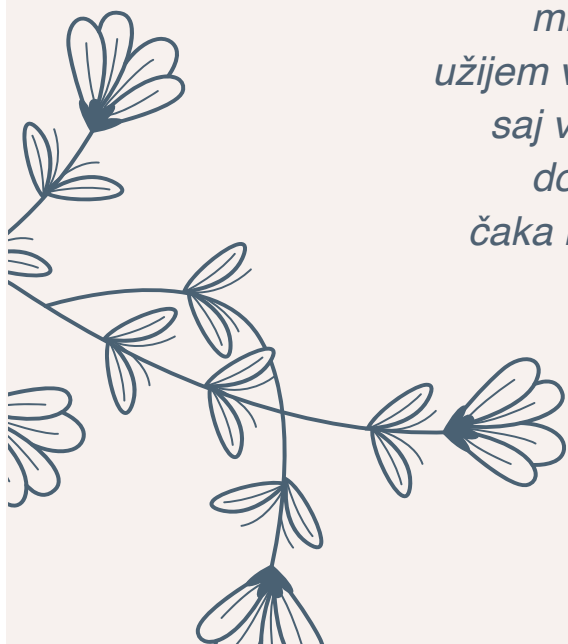
*Simona Igličar, DC Ljubljana*

*Spet je tu jesen  
in dan je spet meglen,  
gozd se je obarval  
v barve zlata,  
jaz pa sem si spletla  
kito iz srebra.*



*O, kako jeseni dom mi zadiši,  
ko v peči zagori  
in kostanj naberemo mi,  
za mizo se zberemo vsi.*

*Ljubim jesen čudovito,  
ker po tleh je vse  
z listjem pokrito,  
grem na sprehod  
mimo trat,  
užijem vsak trenutek,  
saj vem, da po  
dolgi zimi,  
čaka me pomlad.*



# PRISLUHNEM SEBI

*Slavko Trebše – Taras, DC Nova Gorica*

*Pride dan,  
ko se mi ustavi  
pot naprej,  
še ljubezen izgubi  
svoj žar in mik  
ter ne vem  
kako naprej.*

*Prisluhnem si  
in zato vem,  
da poti naprej ni,  
ker je čas,  
da se ustavim  
in si jo ustvarim,  
namesto da rinem  
v prazno.*

*Čas je za  
oddih in počitek,  
da lahko grem  
spet naprej  
po poti ljubezni,  
ki sem jo izbral.*

*In spet sonce vzide,  
ko mine čas noči  
za spanje in počitek.*

*In spet je dan,  
spet je svetlo  
za nadaljevanje poti  
ljubezni do tebe.*



# OB NOVEM LETU

*Vinko Krajnik, DC Trbovlje*



*Je prišel tisti čas,  
ko novoletne lučke svetijo  
okoli nas.*

*So okrašena mesta in vasi,  
po novem letu že diši.*

*Se pripravljajo praznovanja,  
v novem letu bo  
potrebno veliko znanja.*

*Se delijo zdaj božičnice,  
za novoletne lučke  
ne bo potrebne vtičnice.*

*So prihrumeli dobri možje,  
otroci daril veselijo se že.*

*Zato ob koncu naj vam povem  
lepo praznujmo novo leto,  
saj se za dejanja bo čas po svetu.*



# Prispevajte 1% za duševno zdravje Slovencev!

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

Povezava do obrazca: [www.sent.si](http://www.sent.si)

