



PRIROČNIK ZA SPREMLJEVALCE NA NACIONALNIH PROGRAMIH ZVEZE SOŽITJE

2020

Kazalo

ZVEZA SOŽITJE - ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE.....	4
1 Poslanstvo Zveze Sožitje.....	4
2 Vrednote in načela delovanja.....	5
3 Organiziranost Zveze Sožitje.....	5
4 Kultura organizacije Zveze SOŽITJE.....	5
5 Posebni socialni programi Zveze Sožitje.....	6
5.1 Posebni socialni programi v lokalnih društvih SOŽITJE.....	6
5.2 Nacionalni posebni socialni programi Zveze SOŽITJE.....	6
OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	7
1 OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI.....	7
2 OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	7
2.1 DEFINICIJA MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	7
2.2 KDO JE OSEBA Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	8
2.3 ZNAČILNOSTI RAZVOJA OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	8
2.4 STOPNJE MOTENJ V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	9
3 VZROKI MOTENJ V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	13
4 RAZLIKE MED MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU IN DUŠEVNO BOLEZNIJO.....	14
5 ODRASLE OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	14
Viri:.....	16
Preberi in spoznaj več	16
PROGRAM VSEŽIVLJENJSKO UČENJE ZA OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	17
ZGODBE UDELEŽENCEV.....	18
Preberi in spoznaj več	24
NA PROGRAMU.....	25
1 VLOGA SPREMLJEVALCA.....	25
1.2 NALOGE IN ODGOVORNOSTI SPREMLJEVALCA V PROGRAMU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA.....	26
2. SPOZNAVANJE UDELEŽENCEV.....	27
2.1 PRIMER PRIJAVNICE UDELEŽENCA.....	28
3 SKUPINA.....	29
3.1 POSAMEZNIK, SKUPINA, NALOGA.....	29
3.2 ŽIVLJENJSKA POT SKUPINE.....	30
4 ETIČNO RAVNANJE IN ETIČNI KODEKS.....	34

4.1 Načela Etičnega kodeksa Zveze Sožitje in Etičnega kodeksa organiziranega prostovoljnega dela.....	34
Preberi in spoznaj več	34
SODELOVANJE MED IZVAJALCI PROGRAMOV IN ORGANIZACIJO.....	35
1 IZOBRAŽEVANJA.....	35
2 VLOGA DRUŠTVA SOŽITJE.....	36
3 ZAVAROVANJE.....	36
Preberi in spoznaj več	36
PRVA POMOČ.....	37
1 NEZAVEST IN TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA.....	37
NEZAVEST + OSEBA DIHA.....	37
NEZAVEST + OSEBA NE DIHA.....	37
Koristne povezave – temeljni postopki oživljanja.....	38
OŽIVLJANJE UTOPLJENCA, OTROKA in DOJENČKA.....	38
2 POGOSTE POŠKODBE in BOLEZNI.....	38
POLOŽAJI PRI NUDENJU PRVE POMOČI.....	38
RANE.....	39
Koristne povezave:.....	39
ZVIN.....	40
KRVAVITEV IZ NOSU.....	40
ZASTRUPITEV S HRANO, STRUPENIMI RASTLINAMI ali ZDRAVILI.....	41
ZAPORA DIHALNIH POTI.....	41
Koristne povezave:.....	41
PREGRETJE.....	41
OMEDLEVICA.....	41
HUDA ALERGIJSKA REAKCIJA = ANAFILAKSIJA.....	42
EPILEPTIČNI NAPAD.....	42
Koristne povezave:.....	43
SLADKORNA BOLEZEN.....	44
PSIHOGENI NAPAD.....	44
ZDRAVILA.....	45
3 KAJ JE V NAHRBTNIKU PRVE POMOČI?.....	45
LITERATURA IN KORISTNE POVEZAVE:.....	46

ZVEZA SOŽITJE - ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

dr. Katja Vadnal

Zveza Sožitje je samostojna, nestrankarska, nepridobitna in prostovoljna organizacija s socialno-človekoljubnimi cilji in organizacija za napredek skupne in posamične skrbi za ljudi z motnjami v duševnem razvoju (MDR), njihove starše in člane družin. Ustanovljena je bila leta 1963 kot Republiško društvo za pomoč duševno prizadetim. Od tedaj je Zveza Sožitje prerasla v razvejan sistem podpor za ljudi z MDR in za njihove družine, ki ga sestavlja 51 lokalnih društev z več kot 15.500 članov, Društvo Specialna olimpijada Slovenije (SOS), ki skrbi za šport ljudi z MDR, podjetje ŽELVA, podjetje za usposabljanje in zaposlovanje invalidov, d.o.o. (ustanovljeno 1991) in Zavod za razvijanje in izvajanje podpornih storitev za samostojno življenje –ZRIPS (ustanovljen 2019).

Doma se Zveza Sožitje z drugimi invalidskimi organizacijami povezuje v Svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) in druga združenja (n.pr. SOUS - Skupnost organizacij za usposabljanje oseb s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji), v mednarodnem okolju pa je aktivna kot polnopravna članica Inclusion International - Svetovne lige organizacij za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju¹ in Inclusion Europe - Evropskega združenja za vključevanje².

Zveza Sožitje deluje na osnovi določil Zakona o nevladnih organizacijah, Zakona o društvih in Zakona o invalidskih organizacijah, s katerim je pridobila status reprezentativne invalidske organizacije, kar pomeni, da predstavlja in zastopa invalide z MDR in njihove interese v dialogu z organi na državni in mednarodni ravni. Zveza ima tudi status društva, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva, zdravstva, kulture in šolstva.

Glavni vir financiranja Zveze in društev Sožitje je Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij - FIHO.

1 Poslanstvo Zveze Sožitje

Uresničevanje človekovih pravic ljudi z motnjami v duševnem razvoju ter njihovih družin in krepitev inkluzivno usmerjenega razvoja Republike Slovenije.

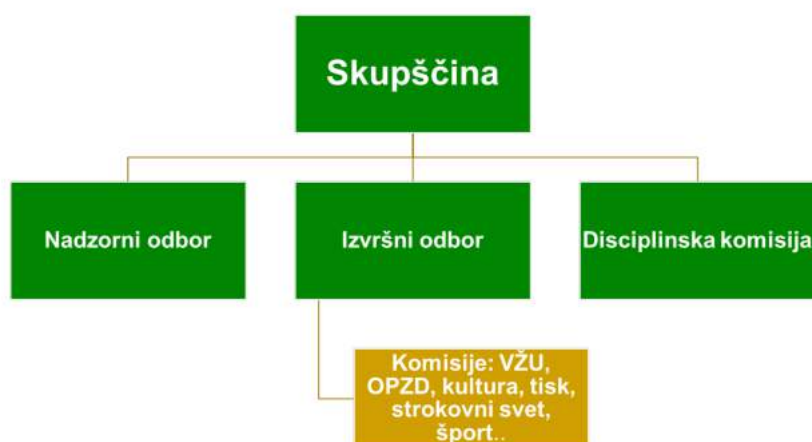
1 <https://www.inclusion-international.org>

2 <https://www.inclusion-europe.eu>

2 Vrednote in načela delovanja

- Vključevanje (inkluzija): prost dostop do programov in storitev za razvoj potencialov članov in spodbujanje njihovega polnega sodelovanja.
- Individualizacija: spoštovanje individualnih razlik med člani in prilagajanje organiziranosti, programov in storitev njihovim mnogoterim potrebam, željam in nagnjenjem.
- Pravica do izbire: spoštovanje možnosti proste izbire članov pri vključevanju v delovanje, programe in storitve.
- Prostovoljnost in prostovoljstvo: delovanje Zveze in društev temelji na družbeno koristni brezplačni aktivnosti posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja ljudi z MDR in njihovih družin.
- Medsebojno spoštovanje in zaupanje: člani se ob vsej svoji različnosti medsebojno spoštujemo in si zaupamo, pri čemer pa imamo skupno sprejete načine in oblike nadzora.

3 Organiziranost Zveze Sožitje



Najvišji organ Zveze Sožitje je njena skupščina, ki jo sestavljajo predstavniki vseh članov, lokalnih društev Sožitje in SOS. Za izvajanje sklepov skupščine skrbi Izvršni odbor, ki ga sestavlja 15 na skupščini izvoljenih članov. Nadzor nad delovanjem opravlja Nadzorni odbor, poleg tega pa deluje v sklopu Zveze Sožitja še več komisij in odborov za posamezna področja dela, kot so Strokovni svet, Založniški svet in Uredniški odbor založniške dejavnosti, Komisija za kulturne dejavnosti ipd.

mezna področja dela, kot so Strokovni svet, Založniški svet in Uredniški odbor založniške dejavnosti, Komisija za kulturne dejavnosti ipd.

4 Kultura organizacije Zveze SOŽITJE

Za kulturo organizacije so značilni elementi organizacije:

- avtonomna decentralizacija: samostojnost lokalnih društev in organov Zveze;
- natančno definirana in sankcionirana pravila: statuti, poslovniki, pravilniki;
- gibčnost in odzivnost: prilagodljivost programske in organizacijske strukture glede na spremembe v interesih članov in spremembe v okolju;
- varčnost: skrbno finančno načrtovanje, reden nadzor, revizija.

5 Posebni socialni programi Zveze Sožitje

5.1 Posebni socialni programi v lokalnih društvih SOŽITJE

- Programi usposabljanja družin (t.i. vikend seminarji), ki so namenjeni seznanjanju širših in ožjih družin ter skrbnikov z novitetami na področju MDR in javnimi politikami na tem področju.
- Programi samopomoči in medsebojne pomoči družinskih članov oziroma skrbnikov (klubi staršev/skrbnikov, laično svetovanje, občasne oblike varstva ipd.).
- Programi psihofizične rehabilitacije ljudi z MDR in njihovih družin oziroma skrbnikov (telovadba, ples, plavanje, pohodništvo, fitness, balinanje, judo itd.).
- Programi vseživljenjskega učenja ljudi z MDR s posebnim poudarkom na usposabljanju za samozagovornost in za samostojno življenje (skrb zase, kuhanje, pospravljanje, nakupovanje; branje, računalništvo, učenje tujih jezikov; novinarstvo, razvoj umetniških veščin ipd.).
- Programi socialnega vključevanja v skupnost in socialne aktivnosti (sodelovanje pri različnih dogodkih v skupnosti, javni nastopi, družabne prireditve in pod.).

5.2 Nacionalni posebni socialni programi Zveze SOŽITJE

- **Vseživljenjsko učenje za osebe z MDR.**
- Izobraževanje in usposabljanje družin: program za mlade družine, program ohranjanja psihofizičnega zdravja družin, tematski seminarji, seminarji za stare starše, za žalujoče, za sorojence, programi za otroke in najstnike.
- Pravno svetovanje.
- Dnevni center.
- Informativna dejavnost.
- Programi Specialne olimpiade Slovenije³.
- Program Abilimpiada⁴.
- Programi na področju kulture: likovna kolonija, pevska revija, folklorna revija.



Več o programu vseživljenjskega učenja in programu izobraževanja in usposabljanja družina si lahko preberete v Razpisu nacionalnih programov⁵.

3 <http://www.specialna-olimpiada.si>

4 <http://www.zveza-sozitie.si/abilimpiada.html>

5 <http://www.zveza-sozitie.si/razpis-2020.html>

OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Vojka Lipovšek Polc

1 OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Osebe s posebnimi potrebami so osebe, ki imajo trajno prirojene ali pridobljene okvare. Za uspešno šolanje potrebujejo posebne pristope in metode dela – glede na njihove razvojne sposobnosti in težave- in posledično vključitev v primerne šolske programe. V odrasli dobi za kar se da samostojno življenje potrebujejo prilagojene oblike zaposlitev ter podporo, pomoč in prilagoditve za vključitev v skupnost. Mnogo oseb s posebnimi potrebami potrebuje varstvo, veliko stopnjo pomoči in skrbi celo življenje. Posebne potrebe posameznika se pojavijo in izrazijo v razvojni dobi, zato v Sloveniji kategorije oseb s posebnimi potrebami opredeljuje Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP, 2013). Na osnovi tega zakona osebe s posebnimi potrebami uvrščamo v naslednje kategorije (2. člen ZUOPP; 2013):

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami ter
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.



2 OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

2.1 DEFINICIJA MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU

Definicij motnje v duševnem razvoju je veliko. Med seboj se razlikujejo glede na znanstveno disciplino iz katere izhajajo (medicina, psihologija, specialna pedagogika, ...).

Motnja v duševnem razvoju pomeni splošno podpovprečno intelektualno funkcioniranje, ki se pojavlja v razvojni dobi do dopolnjenega 18. leta in je pomembno vezano na posameznikove prilagoditvene spretnosti. Intelektualne sposobnosti se nanašajo na sposobnost mišljenja, učenja in reševanja problemov.

Prilagoditvene spretnosti so naučena vedenja in vključujejo posameznikovo zmožnost prilagoditve in obvladovanja okolja z namenom, da posameznik funkcionira v skladu s socialnimi pričakovanji (Harrison in Oakland, 2008).

2.2 KDO JE OSEBA Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Oseba z motnjo v duševnem razvoju je oseba, ki pri testiranju bistveno odstopa v podpovprečje na vsaj dveh od naslednjih področij adaptivnega (prilagoditvenega) vedenja:

- komunikacija;
- samousmerjanje;
- skrb za samega sebe;
- zdravje in varnost;
- domača opravila;
- prosti čas;
- najdenje v okolju;
- delo in zaposlitev;
- funkcionalna akademska znanja;
- socialno interdisciplinarna sposobnost.

Uspešnost napredka v razvoju posameznika in uspešnost prilagajanja posamezniku zahtevam in pričakovanjem okolja v katerem živi je odvisna od:

- stopnje motnje v duševnem razvoju,
- pravočasnega odkritja, pravočasne in ustrezne zgodnje obravnave,
- od pripravljenosti okolja, da jih sprejme takšne kot so in da jim ustvari ustrezne pogoje za učenje, življenje in delo, v katerih posameznik na najboljši način zadovoljuje svoje osnovne potrebe.

2.3 ZNAČILNOSTI RAZVOJA OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Osebe z motnjami v duševnem razvoju (OMDR) v svojem razvoju sledijo istim zakonitostim kot drugi, vendar z razliko da je razvoj mnogo počasnejši in da kaže večja ali manjša odstopanja v obvladovanju posameznih veščin in navad in tudi v razvoju sposobnosti. Razvoj ne poteka enakomerno, prav tako se nekatere faze v razvoju pojavljajo istočasno (npr. razvoj govora in motorike potekata istočasno). Na posameznih področjih (govor, motorika, socialno emocionalno področje, zaznavanje, ...) so opazna odstopanja različnih stopenj. Opazna so odstopanja med kronološkim in mentalnim razvojem. Pri osebah z motnjami v duševnem razvoju se posebnosti pojavljajo na področju razvoja intelektualnih sposobnosti zaradi:



- težav sprejemanja in obdelave dražljajev,
- težav zapornitve,
- težav, da doseženo znanje in izkušnje prenesejo na druge podobne situacije.

Specifične značilnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju v času razvoja veljajo za njih tudi v odraslosti. Pri obravnavi odraslih oseb je zelo pomembno, da poleg njihovih značilnosti, upoštevamo in spoštujemo tudi njihove življenjske izkušnje.

2.4 STOPNJE MOTENJ V DUŠEVNEM RAZVOJU

Glede na stopnjo motnje v duševnem razvoju ločimo:

- osebe z lažjimi motnjami v duševnem razvoju,
- osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju,
- osebe s težjimi motnjami v duševnem razvoju,
- osebe s težkimi motnjami v duševnem razvoju.

2.4.1 Osebe z lažjimi motnjami v duševnem razvoju

Osebe z lažjimi motnjami imajo znižane intelektualne sposobnosti za šolsko učenje. Pogosto imajo omejeno splošno znanje in se nagibajo h konkretnemu mišljenju. Njihove spominske funkcije so omejene, zato znotraj posameznih izobraževalnih programov dosegajo le minimalne standarde znanja. Pogosto imajo težave tudi na vedenjskem, čustvenem in socialnem področju. V prilagojenih pogojih učenja osvojijo življenjsko uporabna znanja, funkcionalno računanje in branje ter večšine prilagajanja družbenim normam. Večkrat imajo težave s koncentracijo, skromno verbalno in neverbalno komunikacijo ter znižane oz. minimalne sposobnosti za analizo in sintezo. Ob ustreznih spodbudah (šolanje, vzgoja) se usposobijo za enostavno poklicno delo in samostojno socialno življenje.

Petra ima 30 let. Izhaja iz dobro situirane družine in ima starejšega brata. Od 3. leta dalje je bila vključena v organizirane oblike vzgoje in izobraževanja. V vrtcu je bila raje sama. Z vrstniki je sodelovala le, če jo je pri tem usmerjala vzgojiteljica. Imela je težave pri izgovoru posameznih glasov, zato je obiskovala logopedinjo. Tudi doma so z njo veliko delali starši. Šele tik pred vstopom v šolo je osvojila higienske navade odvajanja.

Vključitev v osnovno šolo z novimi sošolci in večjimi zahtevami je deklici povzročilo velik stres. V šoli je večkrat jokala, v skupinsko igro otrok se ni vključila. V prvem razredu je z velikimi napori in močnih spodbudah učiteljice, logopedinje in staršev komaj dosegla minimalne standarde znanja potrebne za prehod v naslednji razred. V drugem razredu so se pojavile še zdravstvene težave in strah pred šolo. Zjutraj je pogosto jokala in prosila, da v šolo ne bi šla. Starši so jo peljali na različne obravnave k strokovnjakom. Sredi šolskega leta so se odločili in jo prešolali na osnovno šolo s prilagojenim programom. Že po nekaj dneh je deklica zaživela: začela je govoriti, sodelovati pri pouku in pri igri s sošolci. Osnovno šolo s prilagojenim programom je uspešno zaključila. Šolanje je potem nadaljevala v dvoletnem prilagojenem poklicnem programu. Za uspešni zaključek tega je potrebovala mnogo podpore strokovnih delavk na šoli in pomoč staršev.

Kar nekaj časa je ob pomoči domačih iskala službo in jo našla v zdravstveni ustanovi, kjer sedaj že nekaj let opravlja delo pomočnice šivilje v pralnici. S ponosom pripoveduje o svojem delu in v službo zelo rada hodi. Prosti čas rada preživlja v naravi. Pred nekaj leti je spoznala preprostega fanta. Ob

pomoči družine sta si uredila stanovanje, kjer samostojno živita. Pomoč potrebujeta pri večjih in dolgoročnih življenjskih odločitvah.

Petra zase pravi, da je srečna. Želi si le, da bi tako bilo tudi v prihodnje.

2.4.2 Osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju je značilen neskladen profil sposobnosti, ki pa so na vseh področjih znižane. Ob ustreznih spodbudah se naučijo enostavnega sporazumevanja, zmorejo sodelovati v enostavnem pogovoru, razumejo in izpolnjujejo enostavna navodila in sklope navodil. Osvojijo le bazična akademska znanja (branje, pisanje, računske operacije). Znajo uporabiti nadomestno komunikacijo. Znajo sporočati svoje potrebe in želje. Naučijo se preprostih opravil pri skrbi za sebe, osnovnega varovanja zdravja in varnega ravnanja, preprostih ročnih spretnosti in delovnih procesov, osnov branja in računanja. V gibalnih, likovnih, glasbenih in drugih dejavnostih umetnosti lahko dosežejo veliko več. Lahko se usposobijo za samostojno življenje in delo, ki pa nikoli ni povsem neodvisno.

Jana je odrasla gospa, stara 45 let. Skupaj s svojim partnerjem, ki je tudi oseba z motnjo v duševnem razvoju, živi v stanovanjski skupini.

Ko je bila stara 7 let so jo starši vključili v zavod - tako so takrat rekli. Vključena je bila v »usposabljanje« (sedaj bi rekli v posebni program vzgoje in izobraževanja). Kot malo deklico so po korakih in razdrobljeno učili različnih aktivnosti skrbi zase in domačih opravil, zelo uspešna je bila tudi pri usvajanju znanj drugih področij. Zelo rada je imela glasbo in ples. Uspešna je bila v športnih dejavnostih. Kot mladostnica se je večkrat udeležila tekmovanj v smučarskih tekih. Dvakrat je zelo uspešno sodelovala na svetovnih igrah specialne olimpiade. Znanja in spretnosti potrebne za vsakdanje življenje, veščine na področju umetniških in športnih dejavnosti ter akademska znanja je v svojem 18 letnem šolanju usvojila v največji možni meri.

Že od rojstva je imela nekaj zdravstvenih težav. Pri treh letih je prvič doživela epileptični napad, tudi kasneje in še sedaj jih ima nekajkrat na leto. Pri 16. letih je začela doživljati različne stiske, ki so se močno izražale v njenem splošnem funkcioniranju in vedenju. Od takrat jo redno obravnava psihiater.

Po 26. letu se je vključila v VDC. V šiviljski delavnici se je naučila šivati hišne copate. Po nekaj letih si je zaželela spremembo in vključili so jo v delavnico v drugem kraju.

Ko so odprli stanovanjsko skupino je izrazila željo po preselitvi in s fantom sta se preselila tja. V stanovanjski skupini rada pomaga pri kuhanju, urejanju hiše in okolice. Posebej rada skrbi za rože. Pri delu potrebuje pomoč in vodenje. Kot vsaka ženska, gre tudi Jana rada po nakupih. Vendar ne sama. Želi da je poleg nje oseba iz stanovanjske skupine, ki ji zaupa. Jana namreč ne pozna vrednosti denarja in se težko znajde v množici ponujenih stvari.

Jana je zadovoljna gospa srednjih let. Še vedno gre rada na sprehod s svojim partnerjem, s športom se ne ukvarja več. Pridobila je tudi kar nekaj dodatnih kilogramov. Uživa ob gledanju TV nadaljevank. Praznike in del počitnic preživi pri starših, ki so že precej stari.

2.4.3 Osebe s težjimi motnjami v duševnem razvoju

Za osebe s težjimi motnjami v duševnem razvoju so značilna izrazita odstopanja na vseh razvojnih področjih. Njihove sposobnosti so toliko znižane, da jih je mogoče vključevati le v najbolj osnovno izobraževanje in pridobivanje veščin, navad in elementarnih življenjskih znanj. Že v zgodnjem obdobju je opaziti izrazita odstopanja na vseh razvojnih področjih. V ustreznih pogojih izobraževanja in življenja usvojijo osnove verbalne komunikacije, elemente higienskih navad ter najenostavnejša opravila. Imajo izrazite težave na področju zaznavanja in predelave dražljajev. Razumejo enostavna sporočila in navodila. Pogosto se pri njih pojavljajo tudi občasne ali stalne zdravstvene težave.

22 letni Peter obiskuje Posebni program izobraževanja - 6. stopnja. Od ponedeljka do petka živi v ustanovi, vikende, praznike in del počitnic preživi doma. Z vodenjem in pomočjo zna delno poskrbeti zase: ob vodenju si sam obleče enostavne kose oblačil. Pri obuvanju ni samostojen, saj večkrat zamenja levi in desni čevlji. Pri hranjenju uporablja žlico. Hrano mu je potrebno pred serviranjem ustrezno pripraviti in potem paziti, da je s primernim tempom ter ga opozarjati, da hrano ustrezno prežveči. Pri umivanju sicer sodeluje in poskuša umiti zobe in obraz. Pri umivanju telesa ni samostojen. Ponoči uporablja plenico, čez dan gre sam na stranišče, po opravljeni potrebi ga je potrebno urediti.

Rad sodeluje pri enostavnih hišnih opravilih tako, da prinese potreben pripomoček, postavi stole k mizi, pridrži smetišnico, odnese krožnike v kuhinjo, ...

V šolo gre rad. Uživa ob poslušanju glasbe, sodeluje v vodenih gibalno ritmičnih aktivnostih. Čeprav ne zna plavati, gre rad v bazen, kjer se v vodi igra z različnimi pripomočki in se prepusti vodenju vzgojitelja. Pri različnih likovnih aktivnostih potrebuje individualno vodenje. Uspešen je pri prebiranju in sortiranju predmetov po dveh kriterijih. Rad gleda slikanice in prisluhne branju zgodb. Uspešno niza različne predmete. Poleti pomaga pri skrbi za rože tako, da vozi voziček z vodo. Kadar je vznemirjen in žalosten kriči in včasih tudi koga udari. Umiri se ob gledanju maše.

Ob petkih gre domov. Po kosilu sedi v dnevnem prostoru in čaka mamo. Ko se mama pripelje pred dom, steče v avto, kjer jo počaka.

Peter ne govori, jasno pa z mimiko obraza, gestami in gibi izraža svoje počutje. Kadar je sam, sedi v fotelju in se guga. To bi lahko delal cel dan.



2.4.4 Osebe s težkimi motnjami v duševnem razvoju

Pri osebah s težkimi motnjami v duševnem razvoju gre najpogosteje za pomembno poškodovanost centralnega živčnega sistema, kar ima za posledico nizko stopnjo spoznavnega razvoja, hude motnje na področju motoričnega razvoja in težave na področju percepcije. S težkimi motnjami v duševnem razvoju je pogosto povezana tudi gibalna oviranost, slepota in druge pridružene motnje. Pri osebah s težkimi motnjami v duševnem razvoju, ki niso gibalno ovirane so pogosto prisotne neželene oblike vedenja.

V predšolskem obdobju kažejo minimalne sposobnosti na področju senzomotoričnega razvoja. V šolskem obdobju napredujejo na področju motorike in zelo omejenem usvajanju najenostavnejših in najosnovnejših sposobnosti potrebnih za zadovoljevanje osebnih potreb. Redko razvijejo osnove govora in sporazumevanja. Potrebujemo stalno nego, varstvo, pomoč in vodenje. Omejeni so v gibanju, večinoma imajo težke dodatne motnje, bolezni in obolenja.

Jan je star 24 let. Je gibalno oviran. Potrebuje posebej prilagojen voziček in posebej prilagojeno posteljo. Ima epilepsijo in pogostokrat težave z dihanjem. Hranijo ga preko trebušne stome.

V celoti je odvisen od tuje pomoči. V ustanovi, v katero je vključen zanj skrbijo medicinske sestre in varuhinje. Dvakrat tedensko gre na delovno terapijo. Vsak dan dela z njim fizioterapevtka.

Kadar je njegovo počutje in zdravstveno stanje stabilno, je nekaj ur dnevno vključen v skupino pri specialni pedagoginji, ki z njim dela individualno po posebnem, zanj prilagojenem programu. Prisluhne govoru, odzove se na svoje ime. Oglašja se z neartikuliranimi glasovi, dobro razpoloženje izraža s smehom. Kadar ga kaj moti, prične zelo glasno cviliti. Posluša dogajanje v prostoru, rad posluša glasbo. Ponujene predmete prime in enostavno manipulira z njimi. V roki najraje drži steklenico, napolnjeno z vodo. Vodene dejavnosti spremlja krajši čas ter sodeluje glede na svoje sposobnosti. Uživa na krajših sprehodih v okolico. Rad je v snoezelen kabinetu.

Pozna zaposlene, ki z njim vsak dan delajo. Enkrat mesečno pridejo ponj domači, ki jih je zelo vesel.

2.4.5 Skrb za osebe z motnjami v duševnem razvoju

Za uspešen razvoj otroci z motnjami v duševnem razvoju potrebujejo ustrezno obravnavo že v najzgodnejšem obdobju (celostna zgodnja obravnava otrok s posebnimi potrebami), ki je organizirana v okviru centrov za zgodnjo obravnavo ter z vključitvijo otrok s posebnimi potrebami v ustrezne programe v predšolskem obdobju.

Šolanje otrok in mladostnikov z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju največkrat poteka v oddelkih vzgoje in izobraževanja, kjer sledijo posebnemu programu vzgoje in izobraževanja. Le to poteka v oddelkih, ki so organizirani v okviru šol s prilagojenim programom ali v centrih za usposabljanje, delo in varstvo. Nekateri otroci in mladostniki z zmernimi motnjami v duševnem razvoju so vključeni tudi v prilagojene izobraževalne programe osnovnih šol z nižjim izobrazbenim standardom. Posamezniki so v okviru inkluzivnega izobraževanja vključeni v redne programe osnovnih šol.

Odrasle osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju potrebujejo stalne oblike pomoči. Po 18. letu pridobijo status invalidne osebe in so jim zagotovljene različne oblike družbene skrbi in pomoči.

3 VZROKI MOTENJ V DUŠEVNEM RAZVOJU

Vzroke motenj v duševnem razvoju raziskujejo različne vede in sicer: genetika, biokemija, embriologija, molekularna biologija, ... Največkrat je težko določiti in govoriti samo o enem dejavniku za pojav motnje v duševnem razvoju pri posamezniku, saj je pogosto prisotnih več med seboj povezanih faktorjev katerih rezultat je motnja v duševnem razvoju.

Vse faktorje delimo v dve veliki skupini:

1. **organske motnje**, ko je pri osebi ob uporabi različnih diagnostičnih postopkov ugotovljen organski vzrok, ki je povzročil motnjo v duševnem razvoju;
2. **funkcionalne motnje**, ko ni mogoče odkriti organske motnje, oseba pa vseeno funkcionira na nivoju motnje v duševnem razvoju.

Ni dovolj samo, da poznamo dejavnike, ki bi lahko oziroma že povzročajo motnjo v duševnem razvoju, pomembno je tudi KDAJ imajo ti dejavniki vpliv, KAKŠNA je resnost oziroma intenzivnost teh dejavnikov ter TRAJANJE DELOVANJA.

Vzroki za motnje v duševnem razvoju se lahko pojavijo:

- **pred rojstvom (prenatalni vzroki)**: to so vsi tisti faktorji, ki škodljivo vplivajo na plod v času pred rojstvom: genetske motnje, virusne infekcije, bakterijske infekcije, parazitska obolenja, zastrupitve, različne kemične substance, ki jih uživa nosečnica, gestoze, mehanske poškodbe nosečnice, ...
- **med rojstvom (natalni vzroki)**: nedonošenost, pomanjkanje kisika, mehanske poškodbe, zlatenica, Rh nezdružljivost, ...
- **Po rojstvu – v zgodnjem razvoju (postnatalni vzroki)**: encefalitis, meningitis, zastrupitve, mehanske poškodbe možganov, cepljenja, pomanjkanje hrane, ...



4 RAZLIKE MED MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU IN DUŠEVNO BOLEZNIJO

Motnjo v duševnem razvoju in duševno motnjo (duševno bolezen, težave v duševnem zdravju) ljudje pogosto enačijo ali zamenjujejo, vendar med obema obstajajo pomembne razlike. Le takrat, ko razlike med njimi dobro poznamo lahko ljudi obeh skupin usmerimo, da dobijo ustrezno obliko pomoči.

Duševna bolezen (težave v duševnem zdravju) pomembno vpliva na področja spremenjenega mišljenja, zaznavanja, čustvovanja, vedenja in dožemanja. Po ustreznem zdravljenju – tudi takrat, ko težave postanejo kronične - lahko ljudje živijo neodvisno, oziroma z ustreznimi stopnjami občasne ali stalne pomoči in podpore.

Pri osebi z motnjo v duševnem razvoju pa gre primarno za okvaro intelektualnih funkcij in s tem velike težave pri učenju in razumevanju. To je **stanje**, ki ga ni mogoče pozdraviti, ampak človeka spremlja celo življenje. Ustrezni načini obravnav, učenja, vodenja in podpore celo življenje v veliki meri pripomorejo, da oseba z motnjo v duševnem razvoju napreduje, vendar stanja motnje v duševnem razvoju kljub najboljši rehabilitaciji in habilitaciji ni mogoče odpraviti.

Pogosto osebe z motnjami v duševnem razvoju zbolijo tudi za duševno boleznijo oziroma se pri njih pojavijo težave v duševnem zdravju. V strokovni literaturi najdemo podatek, da ima do 39% oseb z motnjami v duševnem razvoju tudi težave v duševnem zdravju. To njihovo stanje je pogosto spregledano, ker:

- težave na področju duševnega zdravja osebe z motnjo v duševnem razvoju pripisujemo značilnostim motnje v duševnem razvoju;
- je zaradi težav na področju komunikacije težko diagnosticiranje oziroma pridobivanje anamnestičnih podatkov s strani osebe z motnjo v duševnem razvoju;
- strokovnjaki, ki obravnavajo težave v duševnem zdravju ne razpolagajo s specifičnimi (osebam z motnjami v duševnem razvoju prilagojenimi) diagnostičnimi kriteriji.

Osebe z motnjami v duševnem razvoju in osebe s težavami v duševnem zdravju moramo obravnavati kot dve različni skupini. Kadar pa oseba z motnjo v duševnem razvoju zboli za katero od oblik duševnih bolezni mora biti napotena na ustrezno in pravilno obliko zdravljenja, vendar z zavedanjem, da zaradi svoje primarne motnje to je motnje v duševnem razvoju, potrebuje za njeno primarno stanje (motnja v duševnem razvoju) ustrezno obliko pomoči.

5 ODRASLE OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Odrasli z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju nikoli ne bodo popolnoma samostojni, zato bodo celo življenje potrebovali posebno skrb, pomoč, vodenje, usmerjanje in podporo.

Vseživljenjsko učenje v različnih oblikah in na različne načine je stalnica vsakega človeka. Posebej pomembno je za osebe z motnjami v duševnem razvoju, kajti procesi pozabljanja pridobljenega znanja pri njih potekajo veliko hitreje kot pri večinski populaciji. Osebe z motnjami v duševnem razvoju v odrasli dobi za ohranjanje pridobljenih znanj in pridobivanje novih potrebujejo stalne stimulacije iz okolja, spodbude, usmerjanje in vodenje, ker:

- so njihove intelektualne sposobnosti znižane in zato tudi ne zmorejo razumeti in predvidevati pozitivnih učinkov učenja na posameznika;
- imajo znižane sposobnosti motivacije, še posebej notranje motivacije;
- imajo znižane sposobnosti na področjih samoaktivnosti in samoiniciativnosti;
- imajo znižane sposobnosti na področju po samopotrjevanja;
- imajo znižane sposobnosti na področju lastne usmerjenosti v okolje (raziskovalnost, zvedavost, ...).

Pri vseživljenjskem učenju moramo osebe z motnjami v duševnem razvoju obravnavati kot odrasle osebe, upoštevajoč njihove primarne individualne značilnosti, posebnosti, življenjske izkušnje, individualne potrebe in pravice.

Pri delu z njimi uporabljamo andragoške metode dela in sicer: usvajanje funkcionalnih znanj, situacijsko učenje, socialno učenje in posnemanje.

Odrasli z motnjami v duševnem razvoju lahko posamezna področja razvijajo z ustrezno oblikovano organizirano dejavnostjo, ki zajema možnosti za (Golob, 1998):

- ohranjanje in razvoj socializacije,
- ohranjanje že pridobljenih navad,
- učenje novih vsebin, spretnosti, znanj in navad,
- ohranjanje in razvijanje samostojnosti,
- ohranjanje psihofizične kondicije,
- ohranjanje delovne zmožnosti.

Doktrina našega dela je **socialni model**, ki išče posameznikova močna področja. V središču je uporabnik, naša naloga pa je, da iščemo takšne oblike in metode dela, motivacije in vsebine, ki izhajajo iz posameznika in njegovih interesov in sposobnosti.

Pri delu z odraslimi je pomemben tudi njihov **prosti čas**, ki pomeni sprostitev, doživljanje, ustvarjanje in vse tisto kar prerašča meje obveznosti in zunanjih zahtev.

Poznamo ustvarjalni prosti čas in odtujeni prosti čas. Vsi potrebujemo enega in drugega le, da je za osebe z motnjami v duševnem razvoju značilno, da si v večini ustvarjalnega prostega časa ne zmorejo sami organizirati. Zato jim je potrebno pomagati iskati in načrtovati aktivnosti in možnosti izrabe prostega časa oz. jih je potrebno tudi tega učiti.



Odrasli z motnjami v duševnem razvoju torej potrebujejo različno stopnjo vodenja, pomoči in podpore. Pri dajanju podpore ne moremo biti prepričani ali je prava ali jo je preveč ali premalo, da z njo ne pretiravamo in povzročamo pretirane odvisnosti ali pasivnosti osebe. Pomemben kriterij za oceno ustreznosti vrste ali stopnje podpore je stopnja zadovoljstva ali nezadovoljstva, ki jo oseba izraža (Rosič, Jurgec, Slodnjak, 2002).

Dobro je **toliko pomoči kot je potrebno in tako malo kot je možno.**

Viri:

- Jelenc D., Novljan E.: Izobraževanje odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju; Centerkontura, 2000;
- Lačen M; Odraslost oseb z motnjo v duševnem razvoju; Zveza Sožitje, 2001;
- Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami, ZRSS, 2015;
- Vseživljenjsko učenje: zbornik strokovnih prispevkov, 1998

Preberi in spoznaj več ...

O avtizmu

<https://www.zveza-avtizem.eu/o-avtizmu/>

<https://www.csgm-avtizem.si/avtizem/znacilno-vedenje/>

<https://www.autism.org.uk/>

O downovem sindromu

<http://www.downov-sindrom.si/index.php/o-downovem-sindromu>

O cerebralni paralizi

<https://www.soncek.org/cerebralna-paraliza/cerebralna-paraliza/definicije-vzroki-pogostost-oblike/>

<http://www.ortopedska-klinika.si/upload/files/cp.pdf>

PROGRAM VSEŽIVLJENJSKO UČENJE ZA OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Tanja Anzelc



Program vseživljenjskega učenja izvajamo in sistematično razvijamo že več kot dvajset let. Namenjen je vsem osebam z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju ter osebam s pridruženimi motnjami, ki so starejše od 18 let. S programom krepimo samostojnost in dvigujemo kakovost življenja osebam z različnimi motnjami v duševnem razvoju.

Vsako leto se v program vključi več kot 800 oseb z MDR. V program se vključujejo samostojno s podporo spremljevalca. V njem razvijajo in ohranjajo že pridobljeno znanje. Z različnimi vsebinami jih spodbujamo v odraslosti - samostojnosti, pozitivni samopodobi, samoodločanju, krepitvi lastne vrednosti, vplivu na lastno življenje, širjenju socialne mreže, pridobivanju novega znanja. Program omogoča večjo socialno vključenost OMDR. Udeleženci dobijo priložnost navezovanja novih stikov in sklepanja poznanstev saj prihajajo iz različnih krajev Slovenije.

Vsebina programa je zelo raznolika. Vsi podprogrami so učne narave in poleg razpisane vsebine vsebujejo prvine za razvijanje skrbi za samega sebe, učenje socialnih veščin, priznavanje odraslosti, ohranjanje opismenjevanja, dejavne udeležbe v skupini ipd.

Program VŽU je razdeljen na več kot 30 različnih vsebinskih podprogramov in glede na skupine, ki jim je namenjen. Nekateri podprogrami so namenjeni samo OMDR, starejšim od 50 let, drugi osebam s težjo, težko ali kombinirano MDR, vsi ostali podprogrami pa so namenjeni osebam z zmerno MDR.

Vsebinski podprogrami so: seminar za pare, seminar skrb za samega sebe, kuharija, morska pustolovščina (trening socialnih veščin), taborjenje ob Kolpi, šport, pohodništvo, konjenišstvo, zdravilne rastline, fotografski, pojdimo se gledališče, plesni, ljudski plesi, glasbeno pevski, doživljajski tabor (življenje na kmetiji, spoznavanje okolja, znamenitosti, športne igre, nogomet, prva pomoč, televizija in mi, radi imamo radio, aktivno življenje), doživljajski tabor enke (aktivno življenje, umetniško ustvarjalni, glasbeni), doživljajski tabor za starejše (ohranjanje zdravja, živimo aktivno – prehrana, življenje na kmetiji, glasbeni).

Podprogrami trajajo 6 ali 7 dni.

Potekajo na različnih lokacijah, kot so dijaški domovi, počitniški domovi različnih organizacij, hoteli, hostel in drugi objekti.

ZGODBE UDELEŽENCEV

UČENJE SOCIALNIH VEŠČIN

Sem Natalija Špes. Prihajam iz VDC Sožitje Ptuj. Na vseživljenjskem učenju socialnih veščin sem bila do zdaj že kar trikrat. Sem takšna, da rada spoznavam nove prijatelje in nove kraje primorske obale. Letos je učenje potekalo malo drugače. Imeli smo pravo morsko pustolovščino. Všeč mi je bilo, da smo se veliko pogovarjali in imeli veliko timskega dela. Izdelovali smo ladvice iz papirja, ki so kasneje tudi zaplavale v vodi. Všeč mi je bilo, da smo skupaj načrtovali dan. Dogovarjali smo se zjutraj po kavi, saj smo imeli plenum. Na plenumu smo se pogovarjali, kakšni so načrti za ves dan. Spoznala sem odprtost in zaupanje med nami, saj smo že bili veliki prijatelji. Zelo dosti smo hodili na sprehode in si še ogledali portoroško pristanišče. Bili smo tudi na barki, ogledali smo si Piran in Izolo in šli na kavico. Moram priznati, da se rada udeležujem teh programov, saj zelo dosti odnesem od njih in z vodstvom sem zelo zadovoljna.

Natalija Špes, Sožitje Ptuj (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

SEMINAR ZA PARE

Hodimo na tabor v dom svetega Jožefa v Celje. Z Milanom sva že tretje leto skupaj, imava se lepo in uživava. Hodimo na plavanje v Laško in Rimske Toplice, hodimo v stari grad, imamo tudi aktivnosti moj partner in jaz, pogovarjamo se tudi o prvi pomoči, zaščiti in o prehrani. Hodimo tudi na šoping in imamo tudi športne igre. Zelo smo veseli, da imamo vodjo Marjana Lačna in sva spoznala prvič Andrejo in Marjana, druge pa sva že poznala in si želiva, da greva še drugo leto, ker se dobro počutiva.

Pred zajtrkom imamo še telovadbo in to vsak dan. In imamo tudi, da nekdo pokaže kaj zna. Ker Marjan res zna voditi naše programe in mi smo veseli, da se nekaj naučimo. Zelo sva vesela, da obstaja ta tabor. Pogovarjamo se tudi o poroki in otroku. In ta tabor mi je všeč, ko rada hodim z mojim fantom Milanom.

Lep pozdrav, Tanja Dečman (Naš Zbornik, leto 2018, št. 5)

NA TELEVIZIJSKEM TABORU

Na tabor sem prišel poln veselih pričakovanj, da bom veliko izvedel, kaj se pravzaprav dogaja in skriva za temi slikami, ki jih gledamo prek televizijskega zaslona. Tabor pa je bil zelo igriv, zabaven in obarvan z mnogimi doživetji. Najprej smo si ogledali ljubljanski grad, od koder smo si lahko ogledali prelepo Ljubljano, sprehajali smo se ob Ljubljani se po njej vozili z barčico po imenu Leja. Bili smo tudi v botaničnem vrtu, kjer smo uživali ob lepo urejenih gredicah, drevesih in cvetlicah. V

sredo pa nas je Tadej, ki je po poklicu režiser, povabil v hišo RTV Slovenija, kjer smo še posebej uživali. Naslednji dan pa smo spoznali televizijsko voditeljico Melito in z njo posneli zanimiv intervju. Posneli smo tudi video spot na pesem Ta sosedov Francelj. Naš trio smo poimenovali Ahoj. V petek smo se še zabavali ob prijetni glasbi in druženju. V soboto pa smo se polni lepih vtisov odpravili domov. V prihodnje si želim še več izkušenj in novih informacij iz sveta televizije.

Peter Rakar, Sožitje Obalnih občin (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

NAŠE LETOVANJE V POREČU – doživljajski tabor spoznavanje okolja

V Špadiče pri Poreču smo se iz Nova Gorice odpravili s kombijem dne 15. 7. 2017 ob 9. uri. Na letovanje smo odšli trije varovanci in ena lepa spremljevalka Martina. Ko smo prispeli na cilj, nas je lepo sprejela koordinatorka Mojca Poš. Po sprejemu smo dobili sobo, nato je bilo kosilo. Po kosilu je sledil počitek, po počitku kava in predstavitev, nato smo odšli na plažo.

Naslednji dan smo se z ladjo odpeljali na izlet v Vrsar. Po izletu smo imeli večerjo kar na ladji. Druge dni smo se kopali in se na plaži igrali družabne igre. En dan je bila tudi delavnica, v kateri smo izdelovali zapestnice, slikali na les, krasili steklenice in še kaj. Vsak dan smo šli na sladoled ali na pijačo.

Predzadnji dan nam je bilo lepo, ker smo krstili nove spremljevalce. Tisti dan smo dobili tudi spominske knjižice in svetleče zapestnice ter priznanje. Zadnji dan po zajtrku smo se poslovili in se polni vtisov in novih prijateljstev ter predvsem srečni vrnili domov, v goriški center.

Bilo je nepozabno in naslednje leto gremo spet.

Andrejka Špacapan (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

GLASBENO-PEVSKI TABOR V IZOLI

Tretji teden v juliju smo se z Aljošo, Rokom, Vasjo in spremljevalkama Marizo in Rožico odpeljali kot člani Medobčinskega društva Sožitje Nova Gorica na Glasbeno pevski tabor v Izolo. Tam smo spoznali nove prijatelje iz drugih društev in našo vodjo koordinatorko Majo. Na klarinetu nam je zaigrala glasbo iz filma Titanik. Vsako dopoldne smo se udeležili delavnice, na kateri smo igrali na različne ritmične instrumente in izdelovali ročna glasbila. Maja pa nam je tudi pokazala, kako se pravilno diha.

Vreme je bilo lepo, zato smo se lahko pred kosilom odpravili na plažo. Ker je bilo morje toplo in čisto, sem spremljevalki Marizi z veseljem pokazal, kako dobro plavam. V senci nam je bilo prijetno, a postali smo lačni. Komaj smo čakali, da nam postrežejo z obilnim in slastnim opoldanskim obrokom. Siti in utrujeni smo odšli k počitku. V sobi sta bila z menoj Aljoša in spremljevalka Mariza, v drugi pa so bili Rok, Vasja in spremljevalka Rožica. Popoldan smo si popestrili z igranjem na glasbene palice in zvončke, z družabnimi igrami in vožnjo z vlakcem. Radovedni smo ogledovali stojnice in izbirali spominke za domov. Prijetno so nas presenetili prodajalci, ki so nam znižali ceno. Z zanimanjem smo zvečer poslušali koncert Lee Sirk s talenti, spremljali nastop folklornih skupin in si privoščili napitke s sladoledom. Uživali smo na Karaokah in našem Pokaži kaj znaš, kjer je Vasja zapel Dan ljubezni, jaz pa tri dalmatinske pesmi.

Najbolj sem se razveselil, ko me je Maja pohvalila za odlično petje in plavanje, pa tudi, da dobro plešem, igram na glasbene palice in izdelam glasbilo. Zadnji dan smo se poslovili od prijateljev in se zadovoljni ter polni lepih vtisov odpeljali domov.

Saša Šuligoj, Sožitje Nova Gorica (Naš Zbornik, letnik 2019, št. 5)

PLESNI PROGRAM V NOVIGRADU

PRIŠEL JE 6. 7. 2019, KO SMO SE ODPRAVILI NA LETOVANJE V NOVIGRAD. IZ MURSKÉ SOBOTE STA POLEG MENE ŠLA ŠE TOM IN ŽANA TER SPREMLJEVALKA ANJA. DRUGI UDELEŽENCI SO BILI IZ VSE SLOVENIJE. SPOZNALA SEM PRIJATELJE, S KATERIMI SMO SE DRUŽILI EN TEDEN. IMELI SMO RAZNE DEJAVNOSTI: PLES, IGRE, DELAVNICE, KOPANJE, DRUŽENJE, IZLET Z VLAKOM. ZADNJI DAN SMO IMELI ZABAVNI PROGRAM. IMELI SMO SE ZELO LEPO.

KLAVDIJA ZVER, SOŽITJE MURSKA SOBOTA (Naš Zbornik, letnik 2019, št. 5)

DOŽIVLJAJSKI TABOR ŠPORTNE IGRE

Prav lep pozdrav vsem, ki berete revijo Naš zbornik. Letošnje leto sem se udeležil tabora športne igre v Portorožu, kjer sem preživel šest lepih dni. Z avtobusom sem se pripeljal v Portorož. Že po nekaj korakih me je čakala spremljevalka Marjana. Ko sem prišel na cilj, sem odložil prtljago in že me je čakalo zelo dobro kosilo. Po kosilu je sledila kava in potem smo se odpravili peš proti morju. Morje je bilo toplo in čisto. Ura je bila 17.30, ko smo se počasi vračali s plaže. Vsi smo šli pod tuš, sledila je večerja, po večerji pa smo šli v mesto Portorož na sladoled. Ko smo se vrnili na cilj, smo šli spat, naslednji dan zjutraj je sledila telovadba, po telovadbi smo se odpravili na samopostrežni zajtrk, po zajtrku smo popili kavo in odšli na plažo. Na plaži smo balinčkali, se kopali, plavalimo do boja in nazaj, bližal se je čas kosila, po kosilu smo imeli počitek do 15. ure, popili smo kavo in šli na plažo. Po večerji smo šli na sprehod v Piran. Ko smo se vračali, smo videli Matjaža Javšnika. Z njim smo se fotografirali. Nazaj smo se nekaj časa peljali z brezplačnim prevozom do Fornača, od tam pa peš do cilja, vse dni smo preživeli lep tabor, v sredo smo se odpeljali z ladjo do Pirana, tam smo si ogledali akvarij z morskimi ribami iz Jadrana. Šli smo do cerkve svetega Jurija in nazaj na ladjo. Več ali manj smo plavalimo, se imeli lepo, izdelali izdelke za domov, pisali razglednice. Hrana je bila odlična, mesto, kjer smo bivali, lepo. Spoznal sem nove prijatelje.

Posebno se zahvaljujem spremljevalkam: Mojci, Marjani, Lavri, Nevenki, Slavici, Veroniki. Res, tako sem se imel lepo v Portorožu, da ga ne bom nikoli pozabil. Največjo zaslugo, da sem se imel lepo, si zasluži gospod Igor Jarc. Res je odličen vodja.

Nejko Perko (Naš Zbornik, leto 2018, št. 5)

DOŽIVLJAJSKI TABOR ŽIVLJENJE NA KMETIJI OVSEN POD URŠLJO GORO

V mesecu juliju smo se odpeljali iz Ljutomera proti kmetiji Ovsen pod Uršljo goro, kjer smo taborili. Tam smo bili en teden. Nastanili smo se po sobah, budno pa so nas spremljali naši spremljevalci. Gospodar nam je predstavil svojo kmetijo.

Naš delovni dan se je začel že zelo zgodaj. Zjutraj smo vstali, se umili ter pozajtrkovali. Sledil je kratek sprehod, jutranja telovadba ter seveda kavica. Po kosilu smo zmeraj počivali, popoldan pa smo imeli različne delavnice. Ob večerih smo poslušali glasbo in se zabavali. Prvi večer je bila na programu igra pokaži kaj znaš, naslednji večer smo imeli modno revijo. Tako je potekal vsak večer. Jaz sem bila med gledalci. Bilo je super. V sredo smo se s traktorskim vlakcem odpeljali na ogled sosednje kmetije. Tam so bile poleg domačih živali še nagačene živali. Uh, bilo je kar pretresljivo. Videli pa smo tudi nekatera orodja za potrebe lova. Ogledali smo si hišo, kjer se je rodil Prežihov Voranc. Poleg hiše ob gozdni jasi pa je stal še velik čebelnjak, kjer smo spoznali pridno delo čebelic ter različne vrste dreves. V četrtek zjutraj smo imeli slovenski tradicionalni zajtrk. Gospodinja nam je spekla kruh, pripravila maslo, med in mleko. Bilo je zelo okusno, seveda če je bilo vse pripravljeno doma. Ni manjkalo druženja, dobre glasbe in koristnih delavnic. Vsak je na koncu naredil še en izdelek, ki si ga je lahko odnesel domov.

V soboto dopoldan smo vse pospravili in si pripravili kovčke. Prejeli smo pohvale. Vodja programa ga. Vera Resnik je bila zelo prijazna.

Bilo mi je lepo, še bi se rada vrnila. Hvala Zvezi Sožitje, da sem se lahko udeležila tabora za vseživljenjsko učenje.

Alenka Makoter, Sožitje Ljutomer (Naš Zbornik, letnik 2020, št. 1)

TABOR POHODNIŠTVA

V soboto, 15. julija 2017, sta me babi in Janez peljala na tabor na Pohorje. Ko sem prišla tja, me je že čakala Eva. Spali smo v hotelu Zarja. Prvi dan smo si razpakirali oblačila v omare. Druge dni smo hodili na pohode. Tam smo imeli zajtrk, kosilo in večerjo. Iskali smo skriti zaklad, gradili hiše za škrate, en dan smo zvečer imeli karaoke. Z Evo sva peli pesem Jana Plestenjaka Prelepa za poraz. Imeli smo delavnice. Igrali smo družabne igre in imeli tudi vodne igre. Vodja nas je razdelila v skupine. Šli smo na pohod na Areh. Peljali smo se z žičnico. Zunaj smo imeli piknik. Pekli smo čevapčiče. Tam sem spoznala nove prijatelje. To so: Aleš, Karin, Silvo, Silvo, Slavko, Niko, Alenka, Gregor, Janez, Erik, Ernest, Srečko, Nejc, Franci in Ivo. Njihove spremljevalke so bile: Zlatka, Blažka, Jasna, Duška in Martina. Naša spremljevalka je bila Nika. Jaz, Eva in Nina smo bile skupaj v sobi. V sobi smo imele televizijo. Po kosilu smo šli počivat do 16. ure, potem je bila kava. Jedla sem sladoled. Imeli smo bingo. Tam sem jaz zmagala. En dan smo zvečer gledali film. Imeli smo delavnico prve pomoči. Spat smo šli ob 22. ure. Ko nas je Nika prišla zbuditi, smo se uredile in šle na jutranjo telovadbo. Po telovadbi smo šli na zajtrk. Po zajtrku smo si šli umiti zobe, pripraviti nahrbtnik, se namazati s kremo za sončenje in proti klopom, obuli smo pohodne čevlje in šli na pohod. Naš vodnik je bil Miran. Na Pohorju sem spoznala fanta po imenu Ivo. Bil mi je zelo všeč in mi je še vedno. Postala sva najboljša prijatelja. Na pohodih sva skupaj hodila in se pogovarjala in tudi skupaj plesala. V petek smo imeli zaključek. Nika, Eva, Nina in jaz smo pokazale ples. Potem smo pa skupaj plesali. Podelili so tudi priznanja. Naša vodja je bila Anja. Družili smo se skupaj. Pisala sem kartico. Bilo je lepo. V soboto smo si spakirali oblačila v kovček, šli na zajtrk, potem pa domov. Bilo mi je zelo lepo. Hitro mi je minilo.

Napisala Veronika Rednak, Sožitje Žalec (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

PRVIČ V VLOGI SPREMLJEVALKE NA TABORU

Strah in negotovost, pogum in želja po spoznavanju neznanega so besede, s katerimi bi opisala, kaj sem občutila, preden sem se udeležila tabora. Sem oseba, ki stvari natančno »naštudira« in analizira, to pa posledično vodi k oblikovanju nekih pričakovanj. Ker pa je bil ta tabor povsem nova izkušnja in nisem iz svojega kroga prijateljev in znancev poznala nikogar, ki bi bil spremljevalec na tovrstnih taborih, je bilo težko zbrati neke zgodbe in poslušati nasvete drugih ljudi, zato sem se prvič v življenju zavestno odločila, da se prepustim položaju, v katerem sem, in si ne ustvarjam scenarijev, še preden se kar koli zgodi.

Sončen in tople teden, ki sem ga preživela na Pohorju, mi je prinesel nov pogled na življenje. Ob meni so bile osebe, ki so me naučile, kaj pomeni biti potrpežljiv in kaj pomeni sprejemati in imeti rad sočloveka ne glede na enkratne značilnosti, ki oblikujejo vsakega izmed nas na različne načine. Po dolgem času sem spet risala, sestavljala sestavljanke, plesala in se za trenutek ustavila ter spoznala, da v življenju ne potrebuješ veliko, da si srečen in zadovoljen. Na žalost je takšnih trenutkov v današnji storilnostno usmerjeni družbi premalo. Vsi ves čas nekam hitimo z mislijo, da bo v prihodnosti lepše in boljše, v tem vrvežu pa pozabljamo na prijatelje, družino, druge ljudi. V trenutkih veselja, sreče, tudi negotovosti in občutkov nekompetentnosti, s katerimi sem se srečevala tistega julijskega tedna, sem se naučila mnogo novih stvari o drugih ljudeh, predvsem pa o sebi.

Vloga spremljevalke je bila zares ena izmed pozitivnih izkušenj in hkrati izziv, ki mi je dal vpogled na življenje iz drugega zornega kota. Tisti teden sem se spoprijateljila z zelo ljubečimi in radostnimi osebami. K tej prijetni izkušnji pa so pripomogle tudi druge spremljevalke in vodja tabora, ki so z mano delile nasvete, ko sem jih potrebovala, in so mi bile v oporo. Z veseljem se bom v prihodnje znova odločila za vlogo spremljevalke.

Nika Pirc, Sožitje Žalec (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

ŠPORTNI TABOR BOHINJ 2017

Pozdravljeni, prijatelji športa. Letošnji športni tabor je potekal v Bohinju v Hostlu pod Voglom, vodil ga je Marjan Lačen. Prvi dan, ko smo prišli, smo po kosilu odšli na test hoje do Kramarja. Tam smo popili zeleno pijačo. Ko smo se vrnili, smo imeli spoznavni večer. Naslednji dan po zajtrku smo šli peš okoli jezera. Prehodili smo 12 km. Po kosilu smo šli skupaj s kolesi v dveh skupinah po kolesarski poti od Hostla pod Voglom vse do Kampa Danica. Med vožnjo s kolesom smo imeli dež. Bil je ponedeljek in smo šli do plezališča Belvi. Plezali smo v dveh skupinah. Po plezanju smo šli na plažo. Naslednji dan smo šli peš do gondole, kjer smo se z gondolo odpeljali na Vogel. Tam smo šli peš do Orlovih glav. Pri povratku z Orlovih glav smo se ustavili v Ski hotelu na torticah in kavi. Ko smo se z gondolo odpeljali do zadnje postaje, smo šli na sladoled, od tam na ladjico pa vse do hostla. Po kosilu smo imeli razne športne igre in obiskala sta nas potapljač in gospa Saša. Naslednji dan smo šli na plažo, kjer smo se vozili s kanuji. Poizkusili smo vožnjo s skupi. Po kosilu smo šli vsi na raft do Broda, čez jezero do svetega Janeza smo veslali, a naprej smo se peljali z rafti. Zvečer smo imeli nočni pohod do Stare Fužine, kjer smo se zavrteli ob glasbi. V četrtek smo šli zjutraj z avtobusom do slapa Savice. Pri povratku smo nabirali zelišča za čaj. Popoldne smo šli na plažo. Zvečer smo se zbrali na čajanki in smo imeli predavanje o zdravilnih zeliščih. Drugo točko je predavala naša dolgoletna prijateljica Neža. V petek smo šli nekateri v trgovino, drugi s kolesi do Ukanca, popoldne pa smo imeli potapljača Matjaža Blažiča. Nekateri smo se potapljali v Bohinjskem jezeru, zvečer pa smo imeli ples, ki je trajal vse do poznih večernih ur.

Spoznal sem nove prijatelje. Posebno se zahvaljujem vsem spremljevalkam in spremljevalcu Janu za prečudovit teden v Bohinju. A žal smo vsi pogrešali našega dolgoletnega vodjo tabora v Bohinju, Roka. Hvala vsem za lep, miren in raznolik športni tabor. Zahvalo prejme gospod Marjan Lačen. Vsi smo prejeli priznanja. Imeli smo tombolo z nagradami. Tabor mi bo večno ostal v lepem spominu na Bohinje.

Nejko Perko, Sožitje Kranj (Naš Zbornik, leto 2017, št. 4)

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE – ŠPORTNI PROGRAM BOHINJ 2019

»Zakaj si okostnjak ne upa skočiti z Bohinjskega mostu? Zato ker nima jajc!« To je bila uvodna izmed mnogih šal, ki smo si jih pripovedovali okoli tabornega ognja. Navkljub zelo vlažnemu vremenu nam ga je uspelo zakuriti. Potem smo v sorazmerni tišini opazovali varuhe ognja, kako se trudijo z nalaganjem vejic in pihanjem v žerjavico ohraniti ogenjček pri življenju. Potrpežljivo smo počakali plamen, da je dovolj narasel in nam vsem razsvetlil obraze. In v tem trenutku je Marijan (gospod Marijan Lačen – vodja tabora) začel »uradni« del programa. Vsaka skupina je morala prej pripraviti dve točki za popestritev noči. Tako smo plesali, poslušali šale, zanimive zgodbe, si na palici pekli priboljške, največ pa smo prepevali vsem znane pesmi z našega lokalnega okolja, iz katerega smo izvirali. Skupaj smo se našli Štajerci iz Maribora (Maribor! Šampion!), Štajerci iz Savinjske doline, G(h)oričani, Dolenjci (Novo mesto), Gorenjci (Kranj) in Ljubljčančani z Belokranjko na čelu.

DJ Jan in Čuki

Vsako jutro ob pol osmih smo se v krogu zbrali ob obali jezera pri telovadbi, ki jo je vsakič vodil drug spremljevalec. Po telovadbi smo z Marijanom naredili evalvacijo prejšnjega dne in obnovili načrt za

tisti dan. Sledil je zajtrk s kavico. Do kosila ob enih smo imeli dopoldanske dejavnosti, po počitku od pol štirih do večerje ob sedmih pa popoldanske dejavnosti. In zvečer? Glede na tempo in intenzivnost dogajanja bi človek pričakoval, da bodo po večerji vsi popadali v postelje. Zmota. Po spoznavnem večeru, na katerem smo se malce sramežljivo in prikupno nerodno predstavljali drug drugemu, je sledila zabava s plesom, zanj je poskrbel DJ Jan. Na vsesplošno žalost smo morali končati že ob desetih zaradi uvidevnosti do drugih gostov Hostla pod Voglom. Led je bil prebit. Še bolj smo ga prebijali naslednji večer. Na našo srečo so imeli v bližnji Stari Fužini občinski praznik ob rekonstrukciji ceste skozi vas, in v ta namen so povabili Čuke! Mi pa smo se povabili kar sami. Peli in plesali smo do konca ter se nato skozi noč z lučkami v rokah sprehodili nazaj do hostla.

Kamniti in goreči možicljji

Zaradi muhavosti vremena smo malce prilagajali program in se na Vogel podali že drugi dan. Peš smo prišli do spodnje postaje gondole in že na poti do tja je bilo nekaterih strah zaprtih prostorov in višine. Potem ko smo se z drugimi turisti kot sardele natrpali v veliko kabino, za strah ni ostalo kaj dosti prostora. Zgoraj med oblaki in čudovitim razgledom smo uravnoteženo osvojili dva vrhova: znanstvenega (meteorološka postaja) in verskega (križ). Na poti do prvega smo naleteli na skupino »možicljjev«. Ta čudna in napol pravljicična bitja so skulpture (stolpiči), sestavljene iz kamnov različnih velikosti. Kamen na kamen možicelj. Navadno jih popotniki postavljajo na pomembnih križiščih kot markacije, da se ne zgubijo. Kot kažipote so jih uporabljale že stare kulture od Andov do Tibeta. A v tem primeru je šlo za pravo množično zborovanje, kot da bi si imeli toliko povedati. In na vrhu so morali nekaj povedati predvsem tisti, ki v življenju še niso stali na višji točki. Ti so bili deležni krsta, s pohodno palico po zadnjici. Tako malo po dolgem in malo počez.

Ko je Boh delil zemljo

Ko se človek odloči, da bo obiskal kak večji slap, lahko pričakuje, da bo malce moker. In naš izlet na slap Savico, ki se je začel z retro modrim avtobusom, je presegel vsa pričakovanja. Deležni smo bili pristnega angleškega vremena. Pralo nas je vso pot gor in večino poti nazaj. V hišici s spominki smo pokupili vse pelerine – najprej so pošle rdeče. Ampak to ni zmotilo dobrega razpoloženja, saj smo veliko prepevali in skakali po lužah. Po prihodu do jezera smo se vkrcali na ladjico, ki nas je pripeljala prav do našega pomola. Sredi deževnega jezera smo poslušali legendo o nastanku Bohinja, ki gre nekako takole: Bog je delil ljudem zemljo, in ko je končal, je ugotovil, da je pozabil na skupinico, ki je bila tiho in se ni prerivala kot drugi. Ker so bili ljudje v njej skromni in potrpežljivi, so se mu zasmilili, zato se je odločil, da jim bo dal najlepši kos ozemlja, ki ga je sicer hranil zase. Reče se mu Bohinj, ker tukaj Bogu pravijo »Boh«.

Adrenalin

Vedno nasmejani in energetični inštruktorji hostla so nam pomagali, da smo se uspešno stlačili v neoprenasta oblačila, rešilne jopiče in čelade. Vesla v roke in pogumno, sprva po jezeru in nato po Savi Bohinjki navzdol. Dobili smo natančna navodila kako in kaj, a kljub temu smo nekateri pogosto odtavali kar po svoje. Prava akcija se je začela, ko smo zapustili jezero in se spustili po reki, po brzicah. Nekateri je sprva razžiral dvom in strah. Je strmo? Mogoče preveč deroče? Bom zmogel? Dokler ne poskusiš, ne boš nikoli zvedel. Ko smo drveli po prvih brzicah, zmagali v vodnih »vojnah« in skakali z več metrov visokega klifa v globok tolmun, smo pozabili na strah, dvom in nezaupanje. Vse to je splavalo naprej po vodi, vse do Črnega morja. Medtem ko je ena skupina preskušala meje svojih sposobnosti, je druga na plaži testirala kajake, kanuje in supe (deske, na katerih sediš, klečiš ali stojiš in veslaš). Nekateri pa so preprosto plavali ali se sončili na brisači. Karkoli te osrečuje. Iz vodoravnega položaja v navpičnega. Adrenalin z brzic in tolmunov smo uspešno prenesli na steno. Trdno smo pripeli varnostne pasove, si nataknili čelade, zategnili vezalke in se spoprijeli z razpokami, previsi, vdolbinami. Nekateri vse do vrha, drugi nekaj metrov, a vsi smo bili zmagovalci.

Triatlon in okostnjak

Medtem ko je na jezeru potekal triatlon in so se tekmovalci za začetek spopadli s kajaki in supi, smo mi vse to opazovali s sedežev naših koles. Mirno smo kolesarili v koloni po uradni trasi tekmovanja, vse do Bohinjske Bistrice in še malo. Teka si ravno nismo organizirali, smo si pa omislili še pot okoli jezera. Vseh trinajst kilometrov nam je uspelo prehoditi brez omembe vrednih žrtev s postankom v prijetno ohlajeni cerkvi sv. Janeza Krstnika. Tako smo po svoje opravili triatlon, sicer ne vse v enem dnevu – vendar kljub temu, spoštovanja vredno. Še več, mi se nismo zadovoljili samo s tremi disciplinami. Popularnost so zagotovo najbolj pridobili skoki v vodo. S supom do bližnjega pomola, vzpon na pomol in skok na noge. Bravo! Bi še? Torej, še enkrat ponovimo. Zakaj si okostnjak ne upa skočiti s pomola v Bohinjsko jezero? Ker nima jajc!

Rok Germavc, Sožitje Maribor (Naš Zbornik, letnik 2019, št. 5)

PROSTOVOLJCI SOŽITJA PTUJ NA SREČANJU

Bil je lep četrtkov dan, deseti januar, ko smo se v restavraciji Gastro na Ptuj zbrali prostovoljci Društva Sožitje Ptuj. Predsednik društva Janko Šuman se nam je zahvalil za naše delo in vsak od spremljevalcev je dobil darilce. Mi pa smo bili ponosni, da smo lahko del tega humanega poslanstva. V prijetnem razpoloženju smo si izmenjali vsak svoje izkušnje in doživljanje s taborov in letovanj, bodisi z morja, hribov, kmetij, toplic ali kjer koli smo bili kot spremljevalci. Biti prostovoljec ali spremljevalec oseb z motnjo v duševnem razvoju je odgovorno, vendar zelo lepo poslanstvo. Narediti prostovoljno nekaj, kar ti srce narekuje, mi osebno veliko pomeni. Nekako bi se pridružila misli malega princa, da biti prostovoljec pomeni gledati s srcem ... in šele takrat dobi življenje pomen in veljavo. Preživljati čas s takimi osebami mi bo za vedno ostalo v lepem spominu in vesela sem, da sem tudi sama del tega. Trenutki, preživeti s temi ljudmi, me napolnijo z neko posebno toplo energijo, mi dajo dodatno vrednost in prinesejo veliko nepozabnih spominov.

Vesela sem sodelovanja z ljudmi, zaposlenimi na Sožitju Ptuj, ter sodelovanja in druženja s starši in skrbniki oseb z motnjami v duševnem razvoju. Prav posebno mesto pa zavzema predsednik društva Janko Šuman, ki ima veliko srčne kulture: za vsakogar najde toplo besedo, zna združevati in povezovati ter je vedno pripravljen vsakomur pomagati.

Najbrž za človeka ni prijetnejšega občutka, kot je ta, da ga nekdo potrebuje. In veliko zadoščenje je, ko vemo, da smo komu pomagali, pa četudi zelo malo.

Ema Ilešič, Sožitje Ptuj (Naš Zbornik, leto 2019, št. 2)

Preberi in spoznaj več ...

Utrinke s programov si ogledajte v spletni galeriji Zveze Sožitje.

<http://www.zveza-sozitie.si/2020.html>

Več informacij o programih lahko najdete v Razpisu nacionalnih programov.

<http://www.zveza-sozitie.si/razpis-2020.html>

NA PROGRAMU

Tanja Anzelc, Sašo Kronegger

1 VLOGA SPREMLJEVALCA

Vloga spremljevalca na programu je aktivno sodelovanje, prevzemanje vloge zagovornika udeležencem, pomoč pri vključevanju udeležencev v program, posameznemu udeležencu nudi pomoč glede na njegove potrebe. Podprogrami se razlikujejo po vključevanju spremljevalcev. V vseh podprogramih Doživljajski tabor enke in Doživljajski tabor starejši enke mora biti zagotovljen za vsakega udeleženca en spremljevalec. Pri vseh drugih podprogramih pa mora biti za tri udeležence zagotovljen en spremljevalec. Če društvo nima prijavljenih treh udeležencev za posamezni podprogram, lahko kombinirajo prijave z drugim društvom (npr. eno društvo Sožitje prijaviti enega udeleženca, drugo društvo Sožitje dva udeležence in skupaj poiščeta enega spremljevalca).

Vsi udeleženci morajo imeti spremljevalca. Spremljevalec mora biti fizično in psihično sposoben poskrbeti za dodeljene udeležence.

Udeleženec s spremljevalcem se mora udeležiti programa prvi dan programa in ga zapustiti zadnji dan. Poznejši prihodi in prezgodnji odhodi niso dovoljeni. Menjava spremljevalca med programom ni dovoljena.

Spremljevalec lahko v enem letu spremlja v dveh programih, z vmesnim premorom vsaj 7 dni.

Če spremljevalec nima primernega odnosa do udeležencev ali se ni pripravljen vključevati v skupino ter krši Kodeks etičnih načel izvajalcev programov Zveze Sožitje, po zaključku tabora pozovemo društvo iz katerega prihaja spremljevalec, k posredovanju poročila spremljevalca. Nato Komisija programa vseživljenjskega učenja (VŽU) odloči ali spremljevalcu izreče opomin o neprimernem vedenju. Opomin je izrečen društvu, društvo pa se je nato s spremljevalcem dolžno pogovoriti. Če dobi spremljevalec dva opomina, ne more biti več spremljevalec v programu Vseživljenjskega učenja.



1.2 NALOGE IN ODGOVORNOSTI SPREMLJEVALCA V PROGRAMU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

- Vsak, ki želi biti spremljevalec, mora poznati in v celoti sprejemati ter pri svojem delu upoštevati Kodeks etičnih načel Zveze Sožitje.
- Vsak spremljevalec, ki se odloči, da bo spremljevalec osebe z MDR, se mora ves čas sodelovanja v programu zavedati, da bo zadovoljeval želje in interese uporabnikov naših programov. V tem času bo večkrat moral pustiti ob strani svoje potrebe in interese in se prilagoditi njihovim. Spremljevalec je na programu prisoten ves čas programa in ne zapušča programa brez predhodnega dogovora z vodjo.
- Spremljevalec ima spoštljiv, prijazen in prijateljski odnos do udeležencev programa.
- Spremljevalec pravočasno pridobi čim več informacij o osebah, za katere bo med trajanjem programa odgovoren. Tako, kot so si OMDR različne, tako je tudi različna stopnja pomoči, ki jo potrebujejo. Pri nekaterih je potrebno le vodenje in usmerjanje, pri drugih pa konkretno sodelovanje in pomoč pri posameznih opravilih.
- Spremljevalec nudi osebno pomoč glede na potrebe konkretnega uporabnika. Glede na njegove zmožnosti in potrebe pomaga pri osnovnih življenjskih opravilih (osebna nega, urejenost, pomoč pri hranjenju, življenjska varnost, skrb za zdravje in rekreacijo ipd.). Skratka, spremljevalec v celoti prevzame odgovornost za osebe, ki jih bo spremljal.
- V programu enk mora spremljevalec obvezno bivati v istem prostoru z udeležencem, ki ga spremlja.
- Spremljevalec prevzame tudi vlogo družabnika in sogovornika osebe z MDR. Vzpostavi podporni človeški odnos in skrbi za osebni razvoj udeležencev.
- Spremljevalec skrbi, da se vsi udeleženci vključijo v skupino, ter jih navaja na pravilne medosebne odnose in je pripravljen ponuditi pomoč tudi tistim osebam, za katere ni odgovoren.
- Spremljevalec skrbno in odgovorno ravna s prevzetimi dokumenti (osebna, zdravstvena izkaznica) in denarjem udeležencev.
- Spremljevalec dejavno pomaga udeležencem pri vključevanju v izobraževalni program.
- Spremljevalec glede na potrebe programa in na svojo pobudo lahko sodeluje tudi pri sami pripravi in izpeljavi izobraževalnega programa. Če bo želel, bo lahko uporabil svoje znanje, spretnosti in nagnjenja. Tu ima tudi možnosti, da se izkaže kot prihodnji vodja programa.
- Spremljevalec mora biti kooperativen in pripravljen sodelovati in si medsebojno pomagati z drugimi spremljevalci in vodjem.
- Spremljevalec se drži dogovorov. Spremljevalec mora o vsakem problemu, ki izstopa v programu, nepredvidenem dogodku, težavah obvezno takoj govoriti z vodjo. Skupaj z vodjo odločita o poteku obveščanja. Obvestiti je treba društvo, starše in Zvezo.
- Spremljevalec se zavezuje, da na taboru ne bo užival alkohola in drugih prepovedanih substanc, saj to ne spada v izobraževalne programe.

2. SPOZNAVANJE UDELEŽENCEV

SPREMLJEVALEC MORA POZNATI POSEBNOSTI UDELEŽENCEV, KI JIH SPREMLJA.

Pred odhodom na program si pridobimo informacije o naslednjem:

Kontaktne podatki:

- pomembni podatki (telefonske številke, naslovi ...)

Sposobnosti, interesi:

- posameznikove sposobnosti;
- stopnja usposobljenosti pri skrbi zase: osebna nega, oblačenje, obuvanje, hranjenje, žvečenje, uporaba jedilnega pribora, skrb za obleko, ... ;
- sposobnost ravnanja z denarjem;
- stanje osebne kondicije: ali rad hodi, na kakšne razdalje, ali plava ... ;
- aktivnosti, ki jih ima rad, njegovi interesi;
- aktivnosti, ki jih ne mara;
- hrana, ki je nima rad;
- kaj pogosto dela (da se izognemo ponavljanju dejavnosti, ki jih pogosto opravlja).

Zdravje:

- o zdravstvenem stanju;
- ali ima kakšno terapijo: katera zdravila jemlje, kdaj in na kakšen način;
- posebnosti priprave terapije in dajanja terapije;
- posebnosti udeleženca ob prejemu terapije;
- kako izraža bolečino, neprijetno počutje, ...

Vedenje:

- vse vedenjske značilnosti;
- njegove nepredvidljive vedenjske značilnosti;
- pri osebah s težjimi in težkimi motnjami: načini in posebnosti komunikacije;
- kako reagirati ob pojavu predvidljivih vedenjskih posebnosti: kaj ga vznemiri, kaj ga umiri ... ;
- če je kadilec: kako pogosto kadi, ali sam skrbi za vžigalnik ... ;
- ali ima potrebo ali željo po pitju alkoholnih pijač ...



2.1 PRIMER PRIJAVNICE UDELEŽENCA

Podatki v spodnji prijavnici so izmišljeni.

PRIJAVNICA ZA PROGRAM VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

Prijavljen/a na termin: Doživljajski tabor – Življenje na kmetiji, Turistična kmetija Ošven, od 20.07.2015 do 26.07.2015

Rezervni termin: Doživljajski tabor – Narava okrog nas, Portorož - Center za korekcijo sluha in govora, od 30.07.2015 do 7.08.2015

Ime in Priimek nosilca: Bojan Novak, rojen/a: 10.08.1982, kraj rojstva: Jesenice, spol: Moški

Naslov za pošiljanje: Gornji Dolnik 28a, 1351 Brezovica

Kontaktna oseba / skrbnik: Antonija Novak

Telefon: 041 832 159

El.naslov: toncka.novak@email.com

Podatki o Spremljevalcu:

Frančiška Tome, Dolnja gora 48, 2332 Iški vintgar

datum in kraj rojstva: 09.11.1948, Ig

GSM: 050 223403

Opravljen izobraževanje: DA

S katerim znanjem bi lahko popestril izvedbo samega programa: ročne spretnosti, sprehodi, športne aktivnosti

Kaj pričakuje od programa: nova spoznanja in druženje

PODATKI O OSEBI Z MDR - ZDRAVSTVENI KARTON

Bojan Novak, rojen/a: 10.08.1982, naslov: Gornji Dolnik 28a, 1351 Brezovica, društvo: Iški vintgar

Zdravstveni karton izpolnjen leta: 2014

Diagnoza: ZMERNA

Kam je vključen/a (institucija): zavod

Več OMDR v družini: ne

Stopnja motnje: zmerna

Gibanje: GIBLJE SE POČASI

Druge vrste oviranosti: nima

Govor: nerazumljiv govor

Hranjenje: brez problema

Opis diete:

Epileptični napadi: ne

Ali je sladkorni bolnik: ne

Opis sladkorne bolezni:

Krvni pritisk: povišan

Zdravstvene težave: ne

Opis zdravstvenih težav:

Redno jemlje zdravila: da

Opis zdravil:

TEGROTOL 1tbl. Zjutraj; 1tbl. zvečer

DEPAKINE 2 tbl. zvečer

PAROYSAT 1/2tbl. zvečer

Ali je samostojen pri jemanju zdravil: ne

Ali kadi: ne

Ali pije alkoholne pijače: ne

Osebna higiena: potrebuje pomoč

Opis pomoči, ki jo potrebuje pri osebni higieni: UMIVANJE, VELIKA POTREBA (BRISANJE)

Uporaba plenice: ne

Spanje: brez problema

Opis težav s spanjem:

Rad ima sprehode: da vendar na kratke

Rad ima športne aktivnosti: da

Katere športne aktivnosti ima rad: IGRA Z ŽOGO, PLAVANJE (HRBTNO)

Plavanje: dobro

Rad ima umirjene dejavnosti: da

Znanje in spretnosti:

Ali je boječ: ne

Česa ali koga se boji – kako se je treba odzvati:

Ali je hitre jeze: včasih

Kaj ga razjezi, kako ga umiriti: ČE NI VSE TAKO, KOT ON ŽELI

Ali je nemiren: včasih

Kdaj postane nemiren – kako ga umiriti:

Orientacija v prostoru: dobro v znanem

Orientacija v ožjem okolju: dobro v znanem

Ali ima rad živali: da

Druge posebnosti:

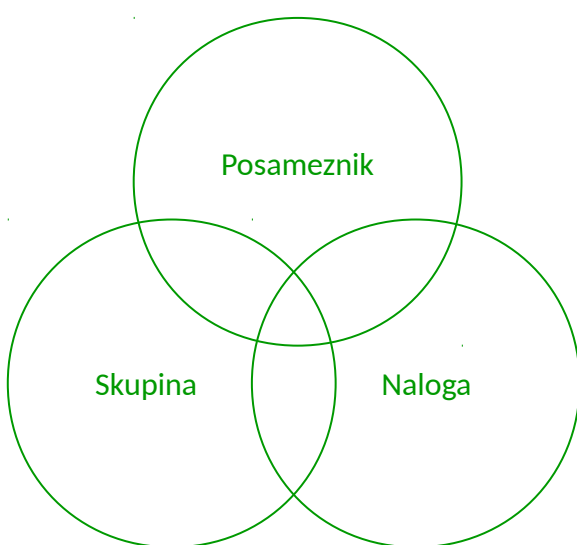
3 SKUPINA

3.1 POSAMEZNIK, SKUPINA, NALOGA

Povzeto po Priročnik za trenerje v mladinskih organizacijah (2014).

Vsak izobraževalni dogodek, tako kot tudi programi vseživljenjskega učenja, ima nek cilj. Pri delu s skupino udeležencev pa hitro postane jasno, da zgolj osredotočenost na cilj ni dovolj. Poskrbeti je treba za prostor (npr. da je dovolj toplo, prijetno), poskrbeti, da ne bo kdo izločen iz skupine ... Tako so se v praksi izoblikovala razmišljanja, na kaj vse je poleg cilja oz. naloge treba biti pozoren, ko skupino vodimo k temu cilju. Skupina je sicer formalno skupaj zaradi naloge, vendar se v njej dogaja še veliko več in včasih to najbolj vpliva na izvrševanje naloge.

Kratika **PSN** opozarja na tri pomembne elemente pri delu v skupini ali timu. PSN je okrajšava za **posameznik, skupina, naloga**. Koncept sloni na modelu TCI, ki pomeni tematsko centrirano interakcijo (avtorica Ruth Cohn). Kaj ima to opraviti z delom v skupini na izobraževalnem dogodku?



Skupinam se pogosto zgodi, da se posvečajo predvsem enemu področju. Nekateri posamezniki potožijo, da se ne počutijo dobro v skupini, nekatere skupine želijo veliko časa za druženje, a ne naredijo tistega, kar bi morale ... Pri delu s skupino gre za preplet treh področij, ki so si enakovredna, kar lahko ponazorimo s tremi enako velikimi krogi-

P – posameznik: Kadar je posameznik del skupine, želi v njej zadovoljiti svoje potrebe (po pripadnosti, po tem, da je slišan, po varnosti itd.). V skupini bo ostal, dokler bo čutil s ciljem, ki ga ima skupina, dokler bo tam imel dovolj ljudi, s katerimi si je blizu, ali dokler mu bo nekaj pomenil namen, ki ga

lahko delno uresničuje tudi skupina. Pomemben mu je odnos z drugimi člani skupine, predvsem tistimi, ki so pomembni zanj, odnos z voditeljem, počutje v skupini, občutek varnosti, sprejetosti, sproščenost, aktivnosti ipd.

S – skupina: Skupina je kot živ organizem. Način delovanja skupine je povezan z naravo naloge in s procesi, ki v skupini potekajo.

N – naloga: Pomen besede naloga tu razumemo v najširšem smislu – gre lahko za konkreten projekt, ki ga ima skupina (tabor, izpeljava delavnice itd.), za pogovor, program, ki ga trener izvaja v skupini, zasnovo listine itd.

Vezivno tkivo teh področij so skupna prepričanja, vrednote in etika. Včasih so jasno prisotne že na začetku. Včasih ljudi združi majhen skupni imenovalac, v vsakem primeru pa se oblikujejo in spreminjajo ves čas delovanja skupine. Usmerjajo delo skupine in vplivajo na norme v njej. Bolj jasne ko so, lažje skupina sprejme odločitve.

3.2 ŽIVLJENJSKA POT SKUPINE

3.2.1 Razvoj skupine

Skupina je kot živ organizem, ki se rodi, odrašča, prevzema odgovornosti, peša. Za vsak izobraževalni dogodek se oblikuje nova skupina, ki bo šla čez vse te faze, ali skupina, ki je sicer oblikovana že pred dogodkom, a bo na novem dogodku ponovno šla skozi dinamiko skupine. Če voditelj uspe uspešno razbrati, kje se skupina nahaja, jo lahko bolj uspešno podpre ali celo izziva, da naredi kakovostne korake naprej (faze v razvoju skupine). Skupina je namreč lahko opora ali ovira za odkrivanje novih možnosti – voditeljeva vloga je omogočati bolj tekoč proces, da skupina ne obtiči v starih možnostih in se poda na raziskovanje novih, kar je dodana vrednost izobraževanja v skupini.

3.2.2 Faze v razvoju skupine

Posameznemu življenjskemu obdobju skupine pravimo faza razvoja skupine. Ob primerni podpori voditeljev, primernih metodah dela in pripravljenosti posameznikov za sodelovanje v skupini ta kakovostno prehaja iz faze v fazo ter tako postaja vse zrelejša in boljša. Če pa voditelj ne postopamo pravilno ali ne izbiramo za posamezno fazo primernih metod dela, skupina napreduje medlo, na določeni fazi obtiči, ali celo nazaduje.

Tabela, ki sledi, nam pomaga prepoznati razvojno stopnjo skupine na izobraževalnem dogodku in ustrezno ravnati. Voditelji imamo vedno pred očmi vse stopnje. Pri velikih skupinah je intenzivnost faz manjša.

Faze v razvoju skupine so predstavljene z vidika področij posameznik, skupina in naloga, v zadnjem stolpcu pa so ključne stvari, povezane z nalogami voditelja v posameznih fazah.

Obdobje rojevanja

posameznik	skupina	naloge, ki jih lahko izvajamo	voditelj mora paziti na
NEGOTOVOST • negotov • strah • sramežljiv • odvisen od avtoritete • išče svojo vlogo v skupini • formalna govorica • aroganten • agresiven • klovnovstvo	KONTROLA PROSTORA Tu ne moremo govoriti o skupini, ker vsakdo išče/želi: • svoj prostor (fizični ter socialni) • spoznati ostale člane skupine • spoznati pravila • se predstaviti • iščejo se norme	INFORMIRATI/IZMENJATI • nezahtevne • z majhno možnostjo konfliktov • informativne • vključujoče (sprejemljiva za vse) • igre spoznavanja • kontaktne igre (ne takoj na začetku)	• logistiko - orientacija v okolju - zagotoviti osnovnim potrebam (spalnica, WC, hrana, urnik,...) • lastno vlogo - postopen pristop - podati osnovna pravila - informiranje, usmerjanje • način dela- postaviti jasne cilje in naloge • prostor za osebno predstavitev • možnost spoznavanja osebnih izkušenj

Obdobje oblikovanja

posameznik	skupina	naloge, ki jih lahko izvajamo	voditelj mora paziti na
IZRAŽANJE • išče stik s posamezniki (ne s skupino) • uporablja že bolj domačo govorico • bolj prijateljsko obnašanje • v pogovor se že vključuje bolj osebno • pove, kaj je pripravljen narediti • več čustev • ustvarjanje lastne vloge v skupini • ne kaže se realna podoba posameznika	DATI PRILOŽNOST SPOSOBNIM • pokažejo se prve sposobnosti posameznikov • začenja spoštovati posameznike ter njihove sposobnosti • deluje v okviru virov, ki jih skupina poseduje preko posameznikov • posameznik poskuša vplivati na dogajanje v skupini • boj za moč in pozornost • nastaja občutek "MI" (faza zaljubljenosti) oblikovanje podskupin • nevarnost da kdo odpade	ZADOLŽITVE • delo, ki ne zahteva dokončnih odločitev • delo, kjer se izkažejo posamezniki (drugače lahko odidejo) • delo, ki spodbuja iskanje prioriternih informacij • posamezniki že prevzemajo določene odgovornosti v skupini • vrednotenje	• vaje za reševanje konfliktov • dejavnosti za sprostitve energije (namizni tenis, orientacija, ...) • opogumljati posameznike pri izražanju misli in predlogov • odpor do naloge (NALOGA = VODITELJ) • MOTNJA IMA PREDNOST • Voditelj mora preprečiti skupinsko prisilo

Obdobje utrjevanja

posameznik	skupina	naloge, ki jih lahko izvajamo	voditelj mora paziti na
SOOČANJE • želi izraziti in primerjati svoje ideje - razmišljanja (jih tudi braniti) • izraža strinjanje in ne strinjanje (sem svoboden) • če je uspešno prešel prvi dve fazi bo s pomočjo konfrontacije poskušal stanje izboljšati; v drugem primeru bo želel biti "vedno prvi" • toleriranje napak sočlanov	KONFLIKT • preraste tekmovalnost; poveča se sodelovanje • zahteva soočanje ter medsebojne odnose • želi meriti vključenost vsakega posameznika v skupino • medsebojno sprejemanje • nežnost - prijateljstvo • iskrena komunikacija • prihaja do konfliktov, ki pa so že kontrolirani in usmerjeni v nadaljnjo rast skupine • nesposobnost sprejeti nove člane	ODLOČITVE • delo naj vključuje trenutke končnih odločitev - pričakovanje neke vrste zaključkov • igra vlog • omizja • delo izven srečanj • neformalna srečanja	• paziti na pravilno predstavitev naloge - vsebine • reševanje nasprotij pomaga skupini pri rasti vendar to ne gradi skupnosti; nasprotje lahko pripomore k rasti vendar to ne more biti metodološki pripomoček • prenos odgovornosti na skupino • dati možnost razvoja posamezniku in skupnosti

Obdobje zrelosti

posameznik	skupina	naloge, ki jih lahko izvajamo	voditelj mora paziti na
PRIPRADNOST • občutek pripadnosti skupini • vsakdo se osebno odloči, da postane del skupine • vsakdo ima svojo vlogo v skupnosti (samostojnost pa vendar člen v skupnosti) • osebni odnosi niso več v ospredju pri delu skupine • spoštovanje posameznikov	MOČ SKUPNOSTI • vsi so del skupine • uporaba zaimka "MI" • pri delovanju ni prisile • znajo reševati nasprotja • dobra komunikacija • identifikacija poslanstva skupine • povečana pripravljenost za delo • kontakti z drugimi skupinami • skupina se vodi pretežno sama	PROJEKTI • projekti, skupne akcije • simulacijske igre • globlje skupinsko dinamične igre	• ne smeš zastaviti preveč, da se ne utopijo v delu • avtoriteto voditelja (power management) • paziti na ostale dimenzije dela skupine (PSN) • povratna informacija • podpira soočenja posameznika z lastnimi močnimi in šibkimi točkami

Obdobje zaključevanja

posameznik	skupina	naloge, ki jih lahko izvajamo	voditelj mora paziti na
RAZDVOJENOST • dvojnost čustev; zadovoljstvo nad opravljenim, nezadovoljstvo nad razhajanjem • skuša se izogniti ločitvi od skupine • želja po dodatnih srečanjih • želja, da vsebine vključujejo zaključke • možni dvomi o praktični uporabnosti in izvedbi določenih vsebin	SPOMINJANJE • izmenjava preteklih skupnih doživetij • odpiranje novih vidikov za delovanje naprej (na podlagi izkušenj)	VREDNOTENJE • vrednotenje • postavljanje osebnih ciljev • praznovanje	• vrednotenje preteklega dela • dopustiti, da gre vsak svojo pot • poskrbeti, da vsebine ne ostanejo nedorečene • slovo

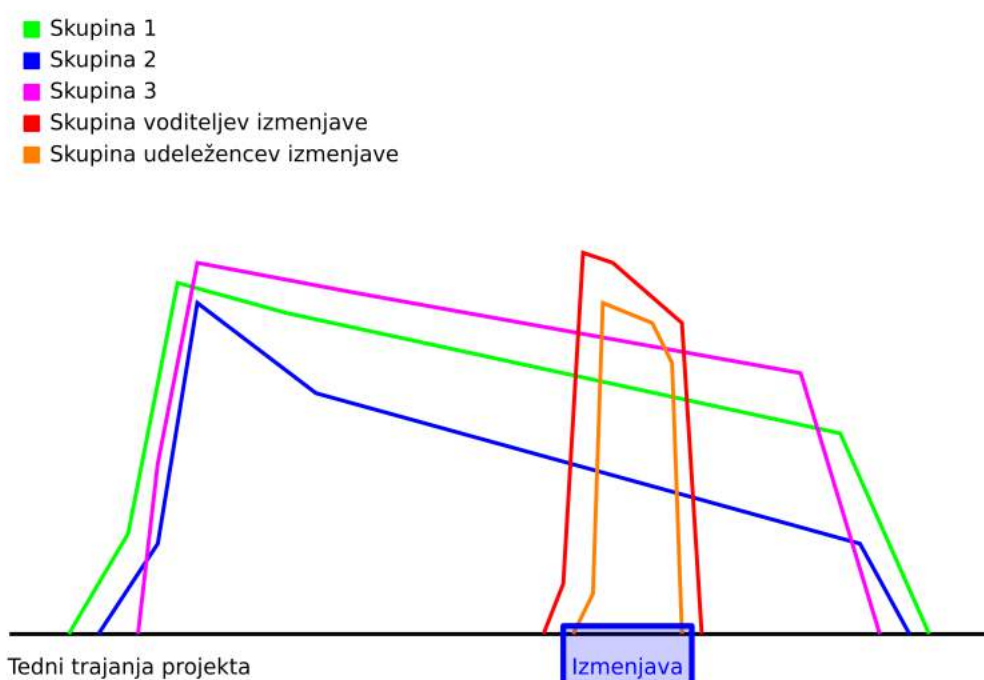
Vsaka skupina gre načeloma skozi vse faze razvoja, razen če obtiči. Lahko se tudi zgodi, da gre skozi faze na hitro, površno. Pogosta točka, kjer skupina obtiči, je začetek obdobja utrjevanja, ker ji ne uspe rešiti konflikta oziroma se ga boji lotiti. Bolje kot omogočimo prostor in podpremo proces reševanja konflikta, bolj kakovostno se bo razvijala skupina. K temu pripomore tudi izbira tem in metod, ki omogočajo spoznavanje in soočanje mnenj, tekmovanje, izražanje čustev, nestrinjanje.

Vsak nov udeleženec pomeni, da se skupina vrne na začetek. Če gre za večkratno sodelovanje, vsako novo srečanje pomeni začetek faz, obenem pa poteka tudi proces v celoti – kot da bi šlo za manjše procese znotraj velikega procesa. Na večdnevnom dogodku poteka proces od prvega do zadnjega dne, poleg tega se znotraj tega procesa odvije proces tudi vsak dan, zato zjutraj pogosto namenimo kratek čas »uglaševanju« skupine.

Obdobje zaključevanja skupine se začne z odhodom prvega udeleženca iz skupine oziroma z njegovo napovedjo odhoda. Energija za delo v skupini pade, začno se procesi poslavljanja. Če odidejo le nekateri člani, imajo drugi pogosto občutek praznine.

Kadar se na dogodku sreča več skupin, ki so se že srečevale prej, se je potrebno zavedati, da gre tudi vsaka podskupina skozi vse faze razvoja. To konkretno pomeni, da gre skupina spremljevalcev na svoj način skozi razvojne faze, skupina udeležencev na svoj način, vsi skupaj pa še na svoj način. Posebej je to očitno, kadar se začno izzivi podvajati. Če je skupina izvajalcev programa v obdobju oblikovanja, je v njej veliko napetosti, ki zahteva svojo pozornost. Če je v istem času v fazi oblikovanja tudi skupina udeležencev in skupina vseh (udeležencev in izvajalcev), bo skupina izvajalcev težko nudila kakovostno podporo udeležencem programa, posledica pa bodo močnejše izraženi izzivi oblikovanja skupina.

Zato je smiselno, da se podskupine udeležencev (spremljevalec in osebe, ki jih spremlja) poznajo že od prej in že imajo vzpostavljeno zaupanje. Prav tako je koristno, če se sodelovanje znotraj skupine izvajalcev vzpostavi že pred začetkom programa, saj na ta način lahko pospešimo prehod v obdobji utrjevanja in zrelosti, kjer so udeleženci sposobni bolje podpirati skupino vseh udeležencev, ki se oblikuje na programu.



4 ETIČNO RAVNANJE IN ETIČNI KODEKS

Etični kodeks je zbirka pravil, ki nas podpirajo pri sprejemanju odločitev v različnih situacijah. Pravila opisujejo norme, ki jih je potrebno spoštovati, da delujemo v korist uporabnikov, zaščito samih sebe ter v dobro organizacije kot celote. V nadaljevanju predstavljamo ključna načela, po katerih se ravnamo izvajalci programov v Zvezi Sožitje. Ta načela so vodilo, ki nam omogoča uresničevanje poslanstva in vrednot organizacije v vsakodnevnih odločitvah.

4.1 Načela Etičnega kodeksa Zveze Sožitje in Etičnega kodeksa organiziranega prostovoljnega dela

1. Dostojanstvo, integriteta in nediskriminacija vseh vključenih

Več členov nas opozarja na spoštovanje uporabnika, spoštovanje organizatorjev prostovoljskega dela in ostalih prostovoljcev.

2. Najboljši interes uporabnika

Vse prostovoljske aktivnosti usmerjamo v najboljšo korist in interes uporabnika, ki je dogovorjen skupaj z njim.

3. Aktivna participacija uporabnikov

Uporabnike spodbujamo k samostojnosti. Prostovoljsko delo poteka s soglasjem uporabnika, kakšne aktivnosti početa prostovoljec in uporabnik je stvar skupnega dogovora.

4. Neizkoriščanje moči

Prostovoljec je lahko zaradi boljših psiho-fizičnih lastnosti v prednosti pred uporabniki, česar pa ne sme izkoriščati v prid sebi ali drugim.

5. Skrb za ugled organizacije in prostovoljstva

Prostovoljec je tudi predstavnik organizacije in ostalih prostovoljcev, njegovo delo je del javne podobe.

Preberi in spoznaj več ...

- Cepin, M. (2014): Priročnik za trenerje v mladinskih organizacijah Mladinski svet Slovenije, Ljubljana
- Več o delovanju prostovoljnih sodelavk in sodelavcev Zveze lahko preberete na povezavi <http://www.zveza-sozitie.si/o-prostovoljstvu.html>, kjer se nahaja tudi Kodeks etičnih načel izvajalcev programov Zveze in društev Sožitje.
- Več o prostovoljstvu lahko preberete na spletni strani Prostovoljstvo.org <https://www.prostovoljstvo.org/izobrazevanja/uvodno-za-prostovoljce>

SODELOVANJE MED IZVAJALCI PROGRAMOV IN ORGANIZACIJO

Tanja Anzelc

1 IZOBRAŽEVANJA



Pomemben element programa je tudi izobraževanje in vrednotenje programa s spremljevalci, vodij in mentorji. Vključenost spremljevalcev v izobraževanje in vrednotenje izboljšuje in ohranja kakovost programa na najvišji ravni. Vsako leto pred začetkom izvedbe programa organiziramo osnovno, nadaljevalno in obdobjno izobraževanje. Na osnovno izobraževanje so vabljeni spremljevalci, ki se bodo v program vključili prvič ali so ga v preteklem letu zamudili. Na osnovnem izobraževanju se seznani s poslanstvom in vrednotami organizacije, značilnostmi uporabnikov, ki jih bodo spremljali, nameni, cilji in pravili programa ter osnovami skupinske dinamike.

K nadaljevalnemu izobraževanju vabimo vse, ki so se enkrat že udeležili programa. Teme izobraževanja so: izzivi s katerimi se spremljevalci srečujejo pri svojem delu, načini in metode dela z udeleženci, etika in vrednote, delovanje skupine, prva pomoč.

V obdobjni seminar se lahko vključi vsak, ki si želi pridobiti dodatno znanje o delu z osebami z MDR. Teme izobraževanja se spreminjajo in sledijo potrebam spremljevalcem programa VŽU. Ključne vsebine seminarja so preprečevanje tveganj, o udeležencih programa VŽU, o skupini. Obdobjni seminar je plačljiv.

Vrednotenje programa s spremljevalci, vodij in mentorji poteka po izpeljanem zadnjem programu. Vrednotenje je zelo pomemben del programa, saj z njim ugotavljamo, kaj moramo v prihodnje popraviti ali izboljšati.

Program izobraževanja (razen obdobjnega seminarja) in vrednotenja v celoti poravna Zveza Sožitje.

2 VLOGA DRUŠTVA SOŽITJE

Društvo Sožitje s spremljevalcem sklene dogovor o pomoči invalidom, seznani jih z višino nagrade, postopkom izplačila (pisanje poročila) in povračilom drugih morebitnih stroškov (potni stroški), ter seznani spremljevalca z njihovim delom in udeleženci, ki jih bo spremljal. Obrazce za dogovore si lahko ogledate tudi na spletni strani Zveze⁶.

Društvo Sožitje in spremljevalec se predhodno dogovorita glede prevozov na/s programa, ter na/z usposabljanja ali vrednotenja programa.

3 ZAVAROVANJE

Vsi vključeni v program ste zavarovani za primer nezgode, invalidnosti in smrti. Spremljevalci in vodje pa še za primer odgovornosti.

Preberi in spoznaj več ...

- Več o delovanju prostovoljnih sodelavk in sodelavcev Zveze lahko preberete na povezavi <http://www.zveza-sozitie.si/o-prostovoljstvu.html>.
- Več o prostovoljstvu lahko preberete na spletni strani Prostovoljstvo.org <https://www.prostovoljstvo.org/izobrazevanja/uvodno-za-prostovoljce>

⁶ <http://www.zveza-sozitie.si/obrazci.html>

PRVA POMOČ

Ana Skumavec

!!! VARNOST !!!

Kadarkoli želimo komu pomagati NAJPREJ poskrbimo za **svojo varnost** in nato še za **varnost poškodovane, obolele osebe**. Ko sva oba varna, lahko začnemo z izvajanjem postopkov prve pomoči.

1 NEZAVEST IN TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

NEZAVEST + OSEBA DIHA

- po poškodbi glave, zaradi internističnih bolezni (nezavest zaradi prenizkega sladkorja...)
- pristop do nezvestne osebe:

1. poskrbimo za našo in njegovo **VARNOST**
2. osebo rahlo potresemo za ramena in vprašamo: Gospod/gospa ste v redu?
3. če se ne odziva zakličemo **NA POMOČ!** v okolico
4. odstranimo očala in trde predmete
5. sprostimo dihalno pot (glavo zvrnemo nazaj – roka na čelo, 2 prsta pod brado, s palcem razpremo usta)
6. odstranimo tujke iz ust, zrahljano protezo ipd. – le, če so v našem dosegu!
7. preverimo dihanje: usta prislonimo k njegovim ustom, pogled proti prsnemu košu – **10 sekund GLEDAMO, POSLUŠAMO, ČUTIMO**
8. če diha, osebo namestimo v stabilni bočni položaj za nezvestnega
9. toplo pokrijemo in nadzorujemo dihanje
10. Klic 112

NEZAVEST + OSEBA NE DIHA

1. poskrbimo za našo in njegovo **VARNOST**
2. osebo rahlo potresemo za ramena in vprašamo: Gospod/gospa ste v redu?
3. če se ne odziva zakličemo **NA POMOČ!** v okolico
4. odstranimo očala in trde predmete
5. sprostimo dihalno pot (glavo zvrnemo nazaj – roka na čelo, 2 prsta pod brado, s palcem razpremo usta)
6. odstranimo tujke iz ust, zrahljano protezo ipd. – le, če so v našem dosegu!
7. preverimo dihanje: usta prislonimo k njegovim ustom, pogled proti prsnemu košu – **10 sekund GLEDAMO, POSLUŠAMO, ČUTIMO**
8. če ne diha, **TAKOJ POKLIČEMO 112**
9. začnemo s **TPO** (temeljni postopki oživljanja):
 - pridobimo AED (defibrilator)
 - če ga ni v bližini **TAKOJ** stisi prsnega koša 30x (na sredini prsnega koša, približno 5 cm globoko, s hitrostjo 100 stisov/min)

- 2 vpiha (vpih traja 1 sek, 1 sek izdih)
 - ponavljamo **razmerje – stisi prsnega koša : vpih = 30 : 2**
 - oživljamo dokler: ne pridejo reševalci, oseba ne zadiha, nismo popolnoma izčrpani
- 10. Če imamo pred dajanjem umetnega dihanja kakršnekoli pomisleke, ga ne izvajamo. Odločanje o izvajanju umetnega dihanje NE sme zakasniti začetka izvajanja stisov prsnega koša!!!**

Koristne povezave – temeljni postopki oživljanja

<https://youtu.be/3arR04zanTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=cg6CTCRluyw>

OŽIVLJANJE UTOPLJENCA, OTROKA in DOJENČKA

- oživljanje **začnemo s 5 vpihi, ki jim sledi 1 minuta oživljanja v razmerju 30 : 2**
- šele po tem pokličemo 112
- nadaljujemo oživljanje 30 : 2

2 POGOSTE POŠKODBE in BOLEZNI

POLOŽAJI PRI NUDENJU PRVE POMOČI

- stabilni bočni položaj (za nezavestnega, ki diha)
- položaj pri poškodbi, bolezni prsnega koša (infarkt, angina pektoris, astma, težko dihanje...)
 - pilsedeč položaj
- položaj pri poškodbi, bolezni trebuha
 - z njim razbremenimo trebušne mišice
 - podložena in pokrčena kolena
 - podloženi lopatici, vrat in glava
- položaj pri šoku
 - ležeč položaj
 - dvignjene noge

Praviloma moramo vsakega poškodovanca ali obolelega poleči na tla (na odejo, kos oblačila!!). Lahko ga tudi posedemo, vendar NIKOLI na stol ali klop, s katere lahko pade. Naslonimo ga na steno ali drugo STABILNO površino.

RANE

- rokavice, čiste roke
- na rano ne dajemo **NOBENIH** praškov, razkužil, mazil, »domače lekarne«
- **NE** dihamo v rano

POVRŠINSKE RANE

ODRGNINE, PRASKE

- speremo z vodo
- namestimo obliž ali pokrijemo s sterilno gazo in povijemo
- **lahko Bepanthen krema

UDARNINE = MODRICA, HEMATOM

- enako kot pri zvinu (glej zvin)
- po kratici PLOD = počitek, led obveza, dvig
- imobilizacija ni potrebna

GLOBOKE RANE

UREZNINE, VSEKANINE, ZMEČKANINE, RAZTRGANINE, UGRIZNINE, TUJKI

- NE spiramo z vodo (ker s tem mikrobi pridejo globlje v rano – hujša okužba)
- ustavimo krvavitev
- pokrijemo s sterilno gazo in povijemo
- tujkov NE odstranjujemo iz rane (tujek učvrstimo, rano okoli tujka sterilno pokrijemo in povijemo)
- klic 112 ali prevoz k zdravniku

Koristne povezave:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyDEIWH37DA&feature=youtu.be>

UGRIZNINE

- so edine globoke rane, ki jih **SPIRAMO** z vodo!!!! (da odstranimo slino)
- sterilno pokrijemo in obvežemo
- pridobimo podatke o psu (cepljenja) in lastniku
- **NUJNO** k zdravniku (steklina)!

POSEBNE RANE

OPEKLINE

- hladimo!!!!
- hlajenje po pravilu 15 = v prvih 15 minutah hladimo opekline 15 minut z vodo,
- ki ima 15° C
- odstranimo nakit, uro
- mehurjev NE prediramo, rano sterilno pokrijemo, rahlo obvežemo (tesna obveza boli)
- pri obsežnih opeklinah, opeklinah celotnega obsega uda in opeklinah dihal pokličemo 112
- **opekline s kemičnimi sredstvi (kisline, baze) spiramo s tekočo, hladno vodo (15° C) vsaj 60 minut

OMRZLINE in OZEBLINE

- ozeblina so poškodbe, ki nastanejo zaradi mraza nad 0° C, omrzline pa pod 0° C
- osebo zaščitimo pred mrazom
- del telesa ogrevamo POL URE v vodi s temp. 38 – 42° C
- osušimo in sterilno pokrijemo, povijemo

ZVIN

- ravnamo po kratici **PLOD = počitek, led, obveza, dvig**
- človeka poležemo, naj miruje in počiva
- zvin obvežemo z elastičnim povojem (zmanjšuje oteklino)
- preko obveze hladimo z vrečko ledu (15 min hladimo, 10 min premora, spet 10 min hladimo, nato daljši premor-1 uro, lahko ponovimo)
- ud dvignemo nad raven srca (roko v ruto pestovalnico, nogo podložimo z odejo)
- *ud imobiliziramo

KRVAVITEV IZ NOSU

- osebo VARNO posedemo
- stisnemo mu skupaj mehki del nosnic (lahko tudi sam)
- glavo naj nagne NAPREJ
- držimo **vsaj 10 min!!!**
- hladen obkladek na vrat
- vmes naj NE piha skozi nos

ZASTRUPITEV S HRANO, STRUPENIMI RASTLINAMI ali ZDRAVILI

- znaki take zastrupitve so slabost, bruhanje, driska, bolečine v trebuhu, povišana telesna temperatura
- poskusimo odkriti, s čim se je oseba zastrupila (shranimo vzorec hrane, stekleničko zdravil, izbljuvek)
- BRUHANJE izzovemo le po posvetu z zdravnikom
- oseba naj dovolj pije (voda, čaj)
- klic 112 ali prevoz k zdravniku

ZAPORA DIHALNIH POTI

DELNA ZAPORA

- oseba še lahko govori
- spodbujamo kašljanje

POPOLNA ZAPORA

- oseba ne more govoriti, pomodri v obraz
- **5x udarec med lopatici**
- **5x Heimlichov prijem**
- preverjamo, če se je tujek že sprostil
- izmenjujemo ta dva ukrepa, dokler se dihalna pot ne sprosti ali oseba pade v nezavest

Koristne povezave:

https://www.youtube.com/watch?v=7VX79d_gZMk

PREGRETJE

- človeka premestimo v senčen, zračen, hladen prostor
- slečemo ga, močimo z mlačno vodo in vanj usmerimo ventilator
- pod pazduho, v dimlje, na vrat namestimo hladne obkladke
- pri manj hudem pregretju je dovolj **premestitev v hladen prostor in pitje rehidracijske tekočine** (voda + 8 čajnih žličk sladkorja + 1 žlička soli + sok dveh grenivk, pomaranč)

OMEDLEVICA

- osebe z nizkim krvnim tlakom, hitro vstajanje, pogled na kri, slab zrak v prostoru, vročina, viroza
- **dvignemo noge**
- mehko podložimo glavo
- hladen obkladek na čelo
- oseba se hitro zave (v 1 minuti)

HUDA ALERGIJSKA REAKCIJA = ANAFILAKSIJA

- pridobimo podatke o naših varovancih (ali so na kaj alergični, ali jemljejo kaka zdravila proti alergijam, kakšne alergijske reakcije so do sedaj imeli)
- huda alergijska reakcija poteka v več stopnjah: od srbeče kože, izpuščajev, oteklih oči, ustnic, bruhanja, bolečin v trebuhu, do oteženega dihanja, padca krvnega tlaka, šoka, motenj zavesti in smrti
- osebo pomirimo, **damo v polsedeč položaj**, vbrizgamo mu adrenalin v mišico (ima pri sebi), pokličemo 112
- pokrijemo ga in nadzorujemo

EPILEPTIČNI NAPAD

Vrste napadov:

1. parcialni napadi (mišični krči enega dela telesa, motnje čutil, oseba ne izgubi zavesti, pogosto je moten govor, oseba je lahko zmedena, dezorientirana v času in prostoru, pojav motoričnih avtomatizmov: mlaskanje, odhod iz prostora, gibi slačenja in oblačenja, odpiranje vrat in oken, lahko se pojavijo iluzije, halucinacije, nemir, agresija)
2. generalizirani napadi (grand mal: oseba izgubi zavest, simetrično krči noge in roke, se duši, pade na tla, ima peno na ustih, se ugrizne v jezik, nekontrolirano mokri ali spusti blato, veliko ljudi po napadu globoko zaspi, večina se jih ne spominja, kaj se je zgodilo, pogosto so utrujeni in imajo glavobole in bolečine v mišicah)

Pomembna dejstva:

- epileptični napadi so kratkotrajni (1 – 2 minuti)
- napadi spontano minejo
- napada ne moremo zaustaviti
- ljudje med napadi ne čutijo bolečin
- napadi oseb z epilepsijo navadno življenjsko ne ogrožajo
- napadi za druge ljudi niso nevarni

Kaj lahko sproži epileptične napade?

- neredno jemanje zdravil
- svetlobni dražljaji (bliski na televiziji, računalniku, diskoteki, sonce, sončni odsevi na vodi)
- pomanjkanje spanja
- pretirano pitje alkohola
- večji telesni ali duševni stres
- pri ženskah menstrualni cikel
- branje ali poslušanje glasbe

Kaj morate storiti vi?

- pridobiti **informacije** o svojih varovancih: kako in kdaj morajo jemati zdravila, kakšne napade ponavadi imajo, kateri so sprožilci napadov pri njih, ali znajo napad napovedati)

Prva pomoč ob napadu:

- odstranimo radovedneže
- **varnost** (odstranimo nevarne predmete v okolici)
- mehko **podložimo glavo** (odeja, kos oblačila, blazina...) in jo varujemo (lahko držimo)
- če je mogoče **namestimo osebo v bočni položaj, ga držimo na boku** (če to ni mogoče, samo varujemo glavo in čistimo ustno votlino)
- odpnemo ovrtnik, pas, zrahljamo oblačila, odstranimo uro
- po prenehanju krčev namestimo bolnika v stabilni bočni položaj za nezvestnega
- med napadom **NE** dajemo osebi ničesar v usta, **NE** skušamo preprečiti, da bi se ugriznil v jezik, **NE** odpiramo mu ust na silo
- počakamo dokler bolnik ne pride k zavesti, ga pomirimo in poskrbimo zanj, dokler si ne opomore, ponudimo mu nadaljnjo pomoč ali pokličemo 112
- zabeležimo čas napada, trajanje
- **če se napad zgodi v vodi, bolniku držimo glavo nad vodo in ga čim prej spravimo na kopno, če je potrebno ga oživljamo (glej na koncu oživljanje utopljenca)

Kdaj NE KLIČEMO 112?

- napad je krajši od 5 min
- bolnik se osvesti brez novih napadov
- bolnik se ni poškodoval med napadom

Kdaj POKLIČEMO 112?

- če je bil to njegov prvi napad
- če se napad zgodi ob morju, v bazenu (zaradi nevarnosti vdihavanja tekočine)
- če se je bolnik poškodoval
- če ima težave z dihanjem
- če je napad daljši od 5 min
- če se napadi ponavljajo en za drugim
- če se bolnik ne osvesti
- če smo v kakršnihkoli dvomih

Koristne povezave:

o epilepsiji:

<http://www.epilepsija.org/o-epilepsiji/kaj-je-epilepsija>

<https://www.kclj.si/dokumenti/ziveti-z-epilepsijo.pdf>

https://www.youtube.com/watch?v=WP4NZcfadIk&feature=emb_rel_end

<https://www.youtube.com/watch?v=I7b0WW7Jht4>

SLADKORNA BOLEZEN

- povišan krvni sladkor (glukoza v krvi), zaradi pomanjkanja ali pomanjkljivega delovanja hormona inzulina
- poznamo **tip I** (genetska bolezen, že pri otroku) in **tip II SB** (pri starejših)
- zapleti sladkorne bolezni se pojavijo pri zelo povišanem ali zelo znižanem krvnem sladkorju

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

- nastane pri opustitvi ali premajhni dozi inzulina, okužbah, alkoholnem opoju, poškodbah, psihičnem stresu
- **huda žeja, odvajanje velikih količin urina, zadah po acetonu, bruhanje, bolečine v trebuhu, zmedenost, utrujenost, lahko koma**
- človeka poležemo, pomirimo, pokličemo 112, toplo ga pokrijemo in nadzorujemo

ZNIŽAN KRVNI SLADKOR = HIPOGLIKEMIJA

- se pojavi ob prevelikem odmerjanju zdravil ali inzulina, pretirani telesni aktivnosti, izpustitvi obroka
- oseba je razdražljiva, potna, bleda, tresoča, lahko izgubi zavest, ima občutek razbijanja srca
- bolniku damo piti **2 dl sladkega soka ali 4 dl mleka ali žlico sladkorja ali kos kruha**
- če se stanje ne popravi, naj po 10 min zaužije enak obrok
- nezavestnemu NE DAMO NIČ JESTI ali PITI, damo mu injekcijo glukagona (če jo imajo pri sebi) in pokličemo 112

PSIHOGENI NAPAD

- na videz precej dramatični, čeprav niso nevarni
- lahko so zelo **podobni epileptičnim napadom** (težko ju je ločiti)
- povzročijo jih nerešljivi življenjski problemi ter situacije, stanja frustracije in nemoči, ali želja po pozornosti
- lahko se pojavi napad panike, ki se kaže kot HIPERVENTILACIJA (oseba hitro in globoko diha, lahko se ji začne vrteti in celo izgubi zavest; osebo pomirimo, počasi naj diha v manjšo plastično vrečko)
- lahko pa gre za NAPAD AGRESIJE:
 - poskrbimo za **našo in varovančevo varnost** (iz okolja odstranimo vse nevarne predmete, s katerimi bi lahko poškodoval druge ali sebe - steklo, cigarete, ostre predmete, pasove, vrvice, skušamo ga umakniti od ostalih...)
 - varovancu pustimo njegov fizični prostor in se ga ne dotikamo
 - smo umirjeni, pokažemo skrb, ne odzivamo se napeto, nestrpno, z verbalno agresivnostjo

- kljub občutku tesnobe ali strahu, mu vzbudimo zaupanje in občutek varnosti, s pogovorom ga **skušamo pridobiti k sodelovanju ali preusmeriti njegovo pozornost** (npr. rečemo mu, da ima odvezane vezalke ali kaj podobnega)
- govorimo odločno in mu dajemo **kratka in jasna navodila**
- skušamo odkriti vzrok za njegovo vznemirjenje, spodbujamo ga k izražanju občutkov, strahov, problemov
- zmanjšamo možnosti za nastanek hujšega nasilja s tem, da zmanjšamo njegovo razdraženost, občutek tesnobe in odklonilnosti do okolja
- če obstaja visoko tveganje za nastanek samopoškodb ali poškodb drugih, je treba varovanca takoj fizično omejiti, česar pa NIKOLI ne počnemo sami (pokličemo na pomoč), prav tako naj nekdo takoj pokliče 112 ali zdravnika
- varovancu zagotovimo spoštovanje, dostojanstvo in možnost, da si po dogodku opomore
- nikoli ga ne pustimo samega

ZDRAVILA

Če ste v dvomih, KAKO JEMATI svoja oz. katerakoli zdravila lahko pogledate na internetno stran: www.ivz.si/register/

3 KAJ JE V NAHRBTNIKU PRVE POMOČI?

V skrbi za varnost vseh, smo na Zvezi Sožitje pripravili nahrbtnike s pripomočki za prvo pomoč. Te nahrbtnike prejmejo vodje ob prihodu na lokacijo. Pozanimajte se, kje je nahrbtnik spravljen, da boste lahko prišli do njega v primeru potrebe po nudenju prve pomoči.

Nahrbtnik s prvo pomočjo vsebuje:

- Komplet za prvo pomoč za avtomobiliste
- Povoji neelastični + elastični
- Mikropor trak
- Zloženci – komprese
- Obliži
- Rokavice
- Termometer
- Hladilno grelne blazinice
- Hladilni gel
- Razkužilo
- Tamponi

LITERATURA IN KORISTNE POVEZAVE:

- Dr. Alenka Voska Kušar: NAŠ AMBROŽ
 - Dr. Alenka Voska Kušar: NAŠ AMBROŽ JE ODRASEL
 - Nada Polajžer: NAJTIŠJE URE
 - Mark Haddon: SKRIVNOSTNI PRIMER ALI KDO JE UMORIL PSA
 - Alenka Klemenc: KAKO JE BITI JAZ?
 - Kim Edwards: HČI VARUHA SPOMINOV
 - Adrian P. Kezele: ANGEL POD MASKO
 - Jurij Černič: BEBO, O FANTU, KI JE BIL MALO TAKO
 - Arno Geiger: STARI KRALJ V IZGNANSTVU
 - Anka Pori: TIHA ŽALOSTNA SREČA
 - Mateja Mlakar: ŽIVLJENJSKA SREČA
 - Marijan Lačen: ZAKAJ BREZ MENE? NE BREZ MENE, PROSIM!
 - I.J.M. Schmidt: DRAMA JE BITI STARŠ VESOLJCA
 - Naoki Higašida: ZAKAJ SKAČEM
 - Simona Weiss: LESENI DEČEK SODOBNEGA ČASA
 - Edmond Tupja: KO BOLEČINA OBETA LJUBEZEN: ŽIVETI Z AVTISTIČNIM OTROKOM
 - James Copeland: IZ LJUBEZNI DO ANE – RESNIČNA ZGODBA AVTISTIČNEGA OTROKA
 - Vitka Kolar: POKRIJ ME, MAMI
-
- Knjižice izdane v projektu PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**
<http://www.zveza-sozitie.si/pal4youth-2018-2020.html>
 - Razpis nacionalnih programov Zveze Sožitje
<http://www.zveza-sozitie.si/razpis-2020.html>

Slovenski filmi/dokumentarni filmi:

- MOJA ZGODBA, CUDV Dobrna, 2014
 - BRANKO IN ATIFA, CUDV Draga
 - DRUGA VIOLINA, DRUGAČNOST JE MED NAMI, 2014
 - POROKA, ZUDV Dornava, 2015
-
- DRUŽINA (Rok Biček, 2017)
 - OTO (Vasja Rovšnik, 2018)
-
- Posebne zgodbe RTV SLO: <https://4d.rtvlo.si/arhiv/dokumentarni-filmi-in-oddaje-izobrazevalni-program/174529876>
 - <https://www.rtvlo.si/slovenija/predsodki/mati-otroka-z-downovim-sindromom-po-vseh-teh-letih-ga-se-vedno-gledajo-in-to-malo-boli/500555>

Tujejezični filmi/dokumentarni filmi:

- Crip camp: a disability revolution
- Yo, tambien – Jaz bi tudi
- 37 seconds
- Margarita with a Straw - Margarita s slamico
- Chained for Life

- Temple Grandin: »The Autistic Brain«
- DeeJ
- Swim Team
- I am Sam – Moje ime je Sam
- Wonder - Čudo
- The upside - Prijatelja za vedno
- Rain man - Deževni človek

