

Torek, 2.11.2021 od 17:00 do 18:30

Midva kot zakonca (partnerja) in starša – Anka Pori

V družini smo družinski člani v več vlogah, otroci in odrasli. Ko dobimo otroka/e se velikokrat zgodi, da odrasli ob starševski vlogi kar pozabimo na svojo prvotno vlogo, na to da smo partnerji svoji ženi oz. možu. Partnerski odnos se z leti spreminja. Lahko se pogloblja, utrjuje in zori. To si vsi želimo. Lahko pa, žal, tudi slabi, se ohlaja in razpade. Ali lahko kaj naredimo, da se to ne bo zgodilo? Kako graditi najin/vajin odnos, da bo vzdržal? Zakaj prepir? Kakšen naj bo, če že mora biti?

O takih in podobnih vprašanjih bomo razmišljali na predavanju. Lahko pa kakšno dodate še vi.

ANKA PORI, psihologinja, izkustvena družinska terapevtka, vedenjsko-kognitivna terapevtka, terapevtka za zdravljenje odvisnih od alkohola; predavateljica v okviru Zveze Sožitje (štiriletni cikel za družine, babice in dedki, sorojenci, vikend seminarji za lokalna društva), dopisovanje v revije (Zbornik Sožitje).

Ponedeljek, 8.11.2021 od 17:00 do 18:30

Jaz zmorem več - Odraščanje in osamosvajanje OMDR – Vojka Lipovšek Polc

Razvoj samostojnosti je temeljno področje pri učenju in vzgoji otrok, mladostnikov in odraslih z motnjami v duševnem razvoju. Z njim pričnemo zelo zgodaj, poteka pa z malimi, drobnimi koraki. Kako pomembna je samostojnost posameznika spoznamo v obdobju njegovega odraščanja in osamosvajanja.

V predavanju bomo spregovorili, kaj si predstavljamo pod pojmom samostojnost. Na primerih bomo predstavili kaj mladostnikom in odraslim pomeni "biti samostojen", "odločati se sam" in "biti odrasel in samostojen".

Vojka Lipovšek Polc, profesorica defektologije, zaposlena v CUDV Draga

Ponedeljek, 15.11.2021 od 17:00 do 18:30

Partnerstvo in intimnost oseb z MDR – Alenka Somensary

Osebam z motnjo v duševnem razvoju na mnogih področjih že odprto priznavamo pravice in potrebe, ob tem pa je pravica do spolnosti in intimnosti osebe z motnjo v duševnem razvoju in spolnost sama po sebi tudi sicer še vedno tabu tema. Čeprav nimajo ali ne izražajo vse osebe z motnjo v duševnem razvoju potrebe po spolnosti in intimnosti, pa se ta naravna potreba pri nekaterih osebah z motnjo v duševnem razvoju kaže na različne načine, kot različne oblike intimnosti, recimo držanje za roke, poljubljanje, objemanje in tudi s spolnimi odnosi...Najpogostejši razlogi za negativen odnos staršev do spolnosti njihovega otroka z motnjo v duševnem razvoju so strahovi povezani z zlorabo, samozadovoljevanjem, izkazovanji naklonjenosti osebi istega spola in ko oseba z motnjo v duševnem razvoju izrazi željo, da bi imela otroka. Starši težje sprejmejo tovrstno področje odraščanja in pravzaprav to, da na spolnem področju otroka z motnjo v duševnem razvoju, pa gre razvoj v zdravi smeri, torej da potrebe po spolnem življenju oseba z motnjo v duševnem razvoju ima.

Na predavanju bom predstavila spolnost in intimnost oseb s posebnimi potrebami, spolni razvoj in oblike intimnosti, pomembnost spolne vzgoje in kako ravnati, kako se z OMDR pogovarjati o tem.

Alenka Somensary je psihologinja in spec. Transakcijsko analitične psihoterapije. Ima več kot 20 let delovnih izkušenj z osebami z duševno motnjo in motnjo v duševnem razvoju. Kot učiteljica je zaposlena v Centru Janeza Levca. V okviru svoje zasebne prakse posameznikom in parom nudi psihološko

svetovanje in psihoterapijo. Organizira različne delavnice in predavanja za osebnostno rast in promocijo duševnega zdravja. Kot predavateljica sodeluje v programih Sožitja za starše OMDR.

Ponedeljek, 22.11.2021 od 17:00 do 18:30

Soočanje in spopadanje s stresom ter sprostilne tehnike – Alenka Somensary in Polona Kotnjek

Na teoretičnem delu spletnega predavanju boste spoznali kaj je stres, na kakšen način nam škoduje, načine kako upravljati z njim (stres management) in osebni vpliv na doživljanje stresa.

Na praktičnem delu spletnega predavanja bo poudarek na temu, kako si vsak posameznik lahko pomaga sam pri občutku nelagodja, jeze, stresa, strahu in žalosti, kako na splošno znižati nivo stresa ter prepozna svoje občutke/čustva. Tekom spletnega predavanja bodo predstavljene štiri različne tehnike sproščanja ter zaznavanja svojih čustev/občutkov ter orodja kako si pomagati dvigniti vibracijo, ko sem nam v odnosu, situaciji ali kar tako sprožijo neki negativni občutki. Vključene bodo dihalne, gibalne, zvokovne in vizualizacijske vaje, ki nam pomagajo umiriti naše notranje stanje.

Alenka Somensary je psihologinja in spec. Transakcijsko analitične psihoterapije. Ima več kot 20 let delovnih izkušenj z osebami z duševno motnjo in motnjo v duševnem razvoju. Kot učiteljica je zaposlena v Centru Janeza Levca. V okviru svoje zasebne prakse posameznikom in parom nudi psihološko svetovanje in psihoterapijo. Organizira različne delavnice in predavanja za osebnostno rast in promocijo duševnega zdravja. Kot predavateljica sodeluje v programih Sožitja za starše OMDR.

Polona Kotnjek je v prvi vrsti raziskovalka življenja in sebe. Je koordinatorica in usklajevalka osebnih asistentov pri Zavodu ZRIPS, je profesorica in pedagoginja, ki ima več kot 17 letne izkušnje na področju izobraževanja, poučevanja in varstva otrok, mladostnikov in predvsem oseb z motnjo v duševnem razvoju. Sooblikuje in vodi programe vseživljenjskega učenja OMDR, varstvene in doživljajske programe za otroke, programe za starše oz. mlade družine ter izvaja spremstva na raznolikih programih za OMDR ter njihove svojce. Več kot 20 let že deluje kot prostovoljka na invalidskih in humanitarnih programih, je predavateljica z lastnimi izkušnjami življenja z OMDR in skrbi za OMDR. Je soustanoviteljica portala in oblikovalka vsebin za osebnostno rast ter skrbi zase s strokovnimi programi za ženske in družine na splošno.

Ponedeljek, 29.11.2021 od 17:00 do 18:30

Sistemska skrb za odrasle OMDR (družinski pomočnik, osebna asistenca, vključevanje v bivalne enote...) – Mateja De Reya in Vojka Lipovšek Polc

Prehod v obdobje odraslosti, ki ga odrasli z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami uradno prestopijo pri 18.-em letu starosti oz. po zaključku šolanja, ko so stari 26 let. Takrat imajo možnost vključitve v dnevne in celodnevne oblike, kjer je pomembno vseživljenjsko učenje, ki posameznikom s spoštovanjem pravice »biti odrasel« zagotavlja kvaliteto življenja. Dnevno obliko predstavljajo Varstveno delovni centri, vključitev v celodnevne oblike pa pomeni življenje v zavodih, bivalni enotah in stanovanjskih skupinah, v bližnji prihodnosti pa tudi bivanje s podporo.

Vojka Lipovšek Polc je defektologinja in profesorica specialne in rehabilitacijske pedagogike, zaposlena v CUDV Draga.

Družinski pomočnik je oblika varstva odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju, ki nadomešča celodnevno institucionalno oskrbo. Upravičence do družinskega pomočnika, kdo je lahko družinski pomočnik in postopke bo predstavila Mateja De Reya.

Leto 2019 je prineslo uveljavitev Zakona o osebni asistenci. Kaj je osebna asistenca, kdo so upravičenci do osebne asistence, kako se ta pravica uveljavlja oz. kako do osebnega asistenta priti bomo na kratko predstavili tudi na tem predavanju predvsem v luči sistemske skrbi za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju. Predstavili bomo tudi predlagane spremembe, ki se neposredno tičejo sedanjih in bodočih uporabnikov osebne asistence