

NAŠ ZBORNIK - 2009

NIZLETBORNIK
SOŽITJE¹

ŠT. 1
LETO 2009
LETNIK 42

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE



Sekcija za Downov sindrom živo deluje

Posegel bom približno štirideset let v preteklost. Še danes slišim pokojno profesorico Angelino Borič, prvo dekanko Defektološke fakultete v Zagrebu, ki nam je z vso dušo in srcem predavala o mongoloidnih osebah (ta pojem smo seveda že davno pozabili) in poučarila: Redkokateri otrok z Downovim sindromom je na stopnji lažje motnje v duševnem razvoju ali težke motnje v duševnem razvoju, torej je večina na stopnji zmerne motnje v duševnem razvoju. Toda pazite: mnogi imajo posebne sposobnosti, ki jih ne smemo prezreti, na primer opazovala sem deklico z Downovim sindromom, ki je neverjetno lepo risala, posebno rada je risala živali, predvsem mačke. Opazovala sem njene risbe in začudena ugotovila, da so njene risbe mačk neverjetne. Mačke so bile prestrašene, vesele, razigrane, zaskrbljene itn. Kaj takega bi zmogel redkokateri zdrav otrok. Nekateri imajo izrazito mehanično pomnenje, gibalne sposobnosti in tudi sposobnosti za učenje branja in pisana.

Imel sem srečo, da sem vse navedeno in še kaj sam preverjal v praksi: šest let v šoli s prilagojenim programom v Šmihelu (v kateri smo imeli tudi več otrok z zmerno motnjo v duševnem razvoju) in tri leta v Ljubljani, ko so se odprli oddelki za delovno usposabljanje, današnji Oddelki vzgoje in izobraževanja. V tistem času seveda ni bilo v skupini varuhinj ali negovalk, sam, enako kolegice, sem brisal otrokom noske, usta, jih obuval ali pomagal pri obuvanju, na sprehodu držal za roke, za obleko in naučili so me mnogo več, kot sem se naučil iz študijskega gradiva. Poskušal sem jih učiti branja in pisana, čeprav takrat to ni bilo po programu. V skupini sem imel živahnega in govorno sposobnega dečka z izrazitim zunanjimi potezami Downovega sindroma. Svinčnika ali barvice ni hotel nití prijeti, avtomobile pa je poznal mnogo bolje kot jaz in njegova posebnost so bile tablice na avtomobilih. Moral sem mu brati črke in številke in zasijal je, ko sem mu na list papirja napisal številke in črke, ki sva jih opazovala na avtomobilih. V nekaj mesecih je znal napisati vse številke in črke. Konec leta je znal napisati svoje ime, naslednje leto pa je po nareku že pisal tribesedne stavke. Zlahkoto je prešel od prepisa k nareku. To se ne bi zgodilo, če ne bi zaslutil njegovih sposobnosti. Mnogi so uspešni pri ročni vzgoji, in to je zelo pomembno razvijati zaradi njihovega poznejsega dela v delavnica. Za življenje v ožjem in širšem okolju so pomembne socialne navade, ki jih pri nekaterih pridobimo lažje kot pri drugih.

Danes, ko poslušam in berem o inkluziji, vključevanju otrok z Downovim sindromom, razmišjam, koliko so zagotovljeni posebni pogoji in metode dela. Nekatere osebe z Downovim sindromom izrazito zgodaj izgubljajo moči, če je okolje do njih prezahteveno, in to se lahko v razmerah inkluzije hitro zgodi. Pred leti sem bil na evropskem kongresu v Marburgu na Meini, potekal je na temo Sistemi izobraževanja otrok z motnjami v duševnem razvoju. Na tem kongresu je imela poseben prispevek družina von Backen – mama, oče in sinček z Downovim sindromom. Ubogi sedemletni fantiček je moral med očetovim referatom (oče je obvladal vso problematiko, ki jo predstavlja Downov sindrom) štetiti osebe, ki so sedele v delovnem predsedstvu. Moral je povedati, koliko ljudi je bilo pri zajtrku in v katero državo bodo odpovedovali iz Marburga. Deček je bil gibalno popolnoma zavrt, prestrašen, napet, pod pritiskom staršev. S kolegico sva naslednji dan videla dečka z njegovo varuhinjo, ko sta se igrala na široki polici nad radiatorjem v hotelskem hodniku. Kot da ni bil isti otrok, pač pa igriv, razpoložen, živahan, po hrbtnu varuhinje pa je potiskal avtomobilček. Videti je bilo, da sta velika prijatelja. Deček je bil pristršen, ljubeč do varuhinje, kot znajo biti le otroci z Downovim sindromom. Imejmo jih radi in jih vključujmo v programe, ki jih zmorejo, saj bodo le tako uspešno razvijali svoje sposobnosti, značilni znaki staranja pa se bodo izrazili pozneje, kot bi bilo pričakovati.

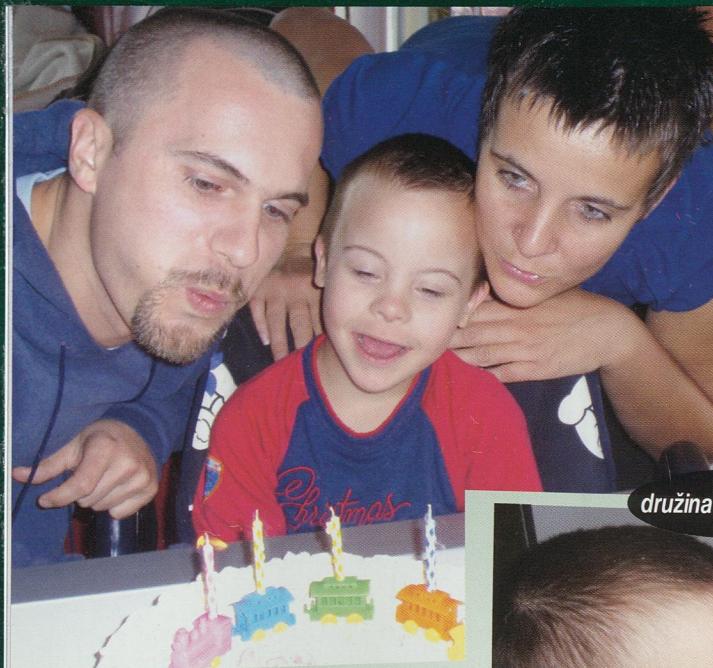
Prof. dr. Anton Kotar



DRUŽINE OTROK Z DOWNOVIM SINDROMOM

Dr. Branka D. Jurišić, spec. pedagoginja;
Zdravstveni dom Ljubljana Center; Center za duševno zdravje,
Metelkova 9, Ljubljana.

Raziskovalci, ki proučujejo vpliv otrok z motnjo v duševnem razvoju na njihove družine, so se v novejšem času preusmerili od iskanja negativnih vplivov k pozitivnim. Stres pri starših otrok z Downovim sindromom je manjši kot pri starših otrok z drugačnimi razvojnimi motnjami. Danes ne govorimo več o tem, ali so starši sprejeli motnjo pri otroku, temveč o tem, kako se nanjo prilagajajo – v svojih pričakovanjih in ravnanju.



družina Grešovnik



družina Dosen



DRUŽINE- DOWNOV SINDROM

Motnja v duševnem razvoju pri otrocih s tem sindromom je eden največjih izzivov za starše pri iskanju šolskega programa za otroka. Pogost stereotip o osebah z Downovim sindromom je ta, da imajo vse približno enake sposobnosti in značaj. Novega razloga ni, da tudi osebe z Do-

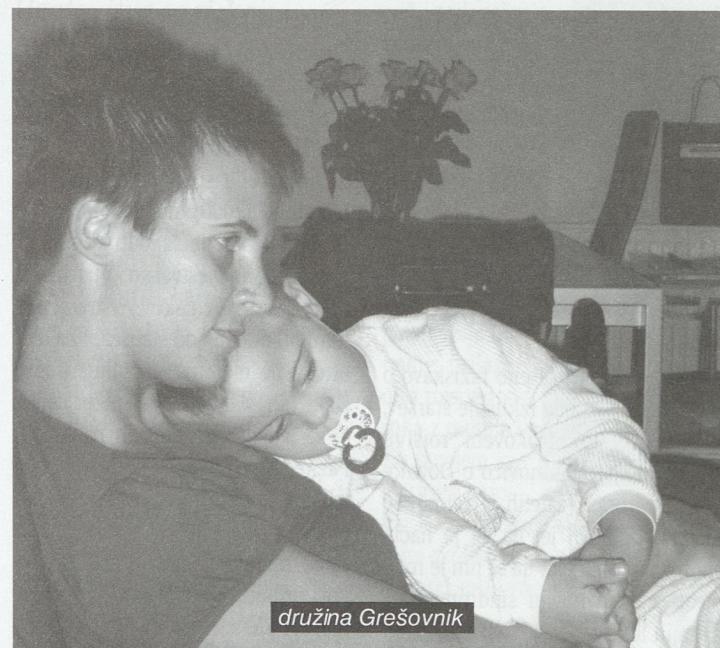
omogočila vključitev v tiste dejavnosti, ki so zanje primerne.

Pogosto tisti, ki smo izbrali poklic, povezan z osebami z motnjo v duševnem razvoju (MDR), pravimo, da smo se mi za to odločili sami, starši pa te možnosti niso imeli. Danes medicina, vsaj v nekaterih primerih,

kušnja, ki pa je povezana s številnimi ovirami, v začetnem obdobju seznanjanja z otrokovo diagnozo pa navadno tudi z izrazito negativnimi čustvi. Vprašanja staršev ob predrojstvenem testiranju so vsekakor velik etični izliv za vsakega od nas. Informacije, ki bi jih povedali staršem v teh okoliščinah, zagotovo izražajo tudi naša stališča o življenju oseb z Downovim sindromom in tudi o tem, kakšno je življenje z njimi.

Kaj povedati staršem, ki so izvedeli, da bo imel otrok Downov sindrom, o tej motnji in kako med materino nosečnostjo?

Novi testi za ugotavljanje, ali ima otrok neko kromosomska motnja, npr. Downov sindrom, še med nosečnostjo, postavljajo pred nas nove etične izzive in vprašanja o tem, kakšno je življenje oseb z Downovim sindromom in kaj to pomeni za družino in družbo. Lisa Bridle (2000) se je pogovarjala s 17 materami otrok z Downovim sindromom, da bi izvedela, kaj menijo o predrojstvenem testiranju. Prepričana je, da so matere še nerojenih otrok z Downovim sindromom soočene s pritiski hitrih odločitev o prekiniti nosečnosti, ki pogosto temeljijo na neustreznih in zastarelih informacijah o Downovem sindromu (da so osebe s to motnjo breme družbe, njihove družine pa živijo v obupu, izolaciji in nesreči). "Moji pogovori z družinami otrok z Downovim sindromom in novejši izsledki raziskav pričajo o tem, da se 'trpljenje' staršev konča in da se velika večina družin dobro prilagodi novim okoliščinam, kljub temu



družina Grešovnik

wnovim sindromom ne bi bile deležne poučevanja branja in pisanja, ne glede na svojo motnjo v duševnem razvoju in šolski program. Zadetnejše cilje lahko dosežejo na področju prilagojenega vedenja, ki je pomembno za kakovost življenja. Omogoča jim večjo vključenost v okolje in delno samostojno življenje. Navkljub napredku nimamo nobenega zdravila, ki bi v temelju spremenilo sposobnosti otrok z Downovim sindromom. Imamo pa psihološko-pedagoške prijeme - neposredno učenje otrok, svetovanje in poučevanje družin in tudi širše družbe, da bi jim

da so soočeni s stvarnimi zahtevami prilaganja" (Bridle, str. 28). Statistika, ki jo avtorica navaja, potrjuje potrebo staršev po stvarnih informacijah iz izkušenj tistih, ki že imajo otroka z Downovim sindromom, da bi tako slišali tudi kaj pozitivnega. Starši, ki so jih spodbujali k takim stikom z drugimi starši z otrokom z Downovim sindromom, so se pogosteje odločili, da ne bodo prekinili nosečnosti kljub novici, da pričakujejo otroka z Downovim sindromom (38 odstotkov staršev se je odločilo za nadaljevanje nosečnosti; druge raziskave, v katerih starši niso imeli tovrstnih stikov, pa navajajo podatek, da se je tako odločilo od 2 do 16 odstotkov staršev). Matere, ki so se odločile, da nadaljujejo nosečnost, ko so izvedele, da pričakujejo otroka z Downovim sindromom, so se tako odločile predvsem iz osebnega prepričanja, verskih prepričanj, mnenja partnerja (očeta otroka z Downovim sindromom), gradiva, ki so ga same našle o osebah z Downovim sindromom, pogovorov z drugimi starši otrok s tem sindromom, pozitivnih opisov oseb z Downovim sindromom v tisku (Skotko, 2005).

Skotko (2005) je opravil obsežnejšo študijo, v katero je bilo zajetih 141 mater, ki so se odločile, da bodo rodile otroka z Downovim sindromom, potem ko so v zgodnji nosečnosti izvedele za diagnozo. Raziskava je vendarle pokazala, da so v zadnjih petih letih nastale pozitivne spremembe v sporočanju informacij o Downovem sindromu. Avtor poudarja, da bi se morali delavci v zdravstvu zavedati, da so tudi družine, ki imajo drugačna prepričanja in se kljub drugačnim možnostim odločijo, da bodo imele otroka z

Downovim sindromom. Med matrami, ki so za diagnozo izvedele pred otrokovim rojstvom, in tistimi, ki so za to diagnozo izvedele po njem, so ugotovili nekaj razlik. Prve so bolj zadovoljne pričakovale rojstvo otroka z Downovim sindromom kot pa matere, ki so za diagnozo izvedele po otrokovem rojstvu. Starši, ki so za diagnozo izvedeli pred otrokovim rojstvom, so imeli več časa, da se so pripravili na otrokovo rojstvo in razrešili negativne občutke (Todd, 2006; Skotko, 2005).

Sporočanje diagnoze Downov sindrom takoj po otrokovem rojstvu

Skotko je opravil še eno raziskavo o tem, kakšne so bile izkušnje staršev, ki so jim po otrokovem rojstvu zdravniki sporočili novico o Downovem sindromu (zajetih je bilo 1250 mater). Ugotovil je, da se je način sporočanja staršem, da se jim je rodil otrok z Downovim sindromom, v zadnjih letih izboljšal. Nikakor pa ni zadovoljiv, sam pravi, da je premik od "obupnega" k "slabemu". Na temelju svojih izsledkov je predlagal nekaj priporočil:

1. novico bi moral sporočiti zdravnik;
2. vsi vpleteni zdravniki ob porodu bi se morali pri tem uskladiti (porodničar, neonatolog, pediatr);
3. diagnozo bi moral sporočiti takoj, ko posumijo nano - vendar še takrat, ko so mamo vsaj oskrbeli po porodu;
4. navzoča naj bi bila oba starša - treba jima je zagotoviti zasebnost, zdravnik bi moral staršema najprej čestitati za otrokovovo rojstvo in jima še nato sporočiti novico.

Downovem sindromu;

5. zdravstveno osebje naj se vzdrži komentarjev in izražanja osebnega mnenja;
6. vsi zdravniki bi se morali seznaniti s sodobnimi spoznanji o Downovem sindromu in tudi staršem omogočiti dostop do informacij o tem in podpornih skupin. (Skotko, 2005 a in 2005 b)

Čeprav strokovnjaki priporočajo, da naj staršem ob otrokovem rojstvu (ali pred njim) povedo pozitivne informacije, to nikakor ne pomeni, da najte ne bi stvarne. Bridleova in Mannova (2000) opozarjata, da je zgolj poudarjanje "zgodb o uspehu" zavajajoče in nestvarno. Vtis imata, da so se strokovnjaki v Avstraliji prehitro premaknili od stališča: "Za take otroke ne moremo narediti ničesar! Dajte jih v zavod!" k prepričanju: "Vse lahko dosežemo in naredimo. Pazite, da boste naredili vse, kar lahko!" Prepričani sta, da obe stališči izražata nelagodje in nesprejemanje same motnje. Čeprav starši v otrokovih prihodnosti ne pričakujejo motnje, avtorici menita, da je tudi z motnjo, kot je Downov sindrom, mogoče živeti srečno, celo brez izjemno intenzivnih obravnav (Westling, 1996).

Isti avtorici navajata pripoved mame, ki ji je zdravnik na vprašanje, kaj so stvarna pričakovanja za njenega otroka, odgovoril: "Vse je odvisno od vas!" To je vsekakor krut odgovor ženski, ki je komaj rodila in si še ni povsem opomogla od šoka ob novici, da ima njen sin Downov sindrom. Hkrati pa sem prepričana, da je bil to povsem napačen odgovor. Želela bi si, da bi bili strokovnjaki dovolj pogumni, da bi poučarili negotovo prihodnost vseh novorjenčkov. Dopu-

stiti moramo sicer prostor za optimizem in informacije o možnostih vključevanja otroka v različne programe, ni pa prostora za trditve, ki nakazujejo, da je vsa otrokova prihodnost odvisna od požrtvovalnosti staršev (največkrat mater)." (Bridle, Mann, str. 64)

Ugotovitve raziskav, ki so proučevale starše otrok z Downovim sindromom ali drugimi motnjami v duševnem razvoju

V preteklosti so starše otrok z motnjami v duševnem razvoju pogosto obravnavali kot nekoga, ki potrebuje psihološko svetovanje in terapijo, kot nekoga, ki bo izvajal postopke spreminjanja vedenja otrok ali pa bo doma učil svojega otroka z motnjo v duševnem razvoju (Westling, 1996).

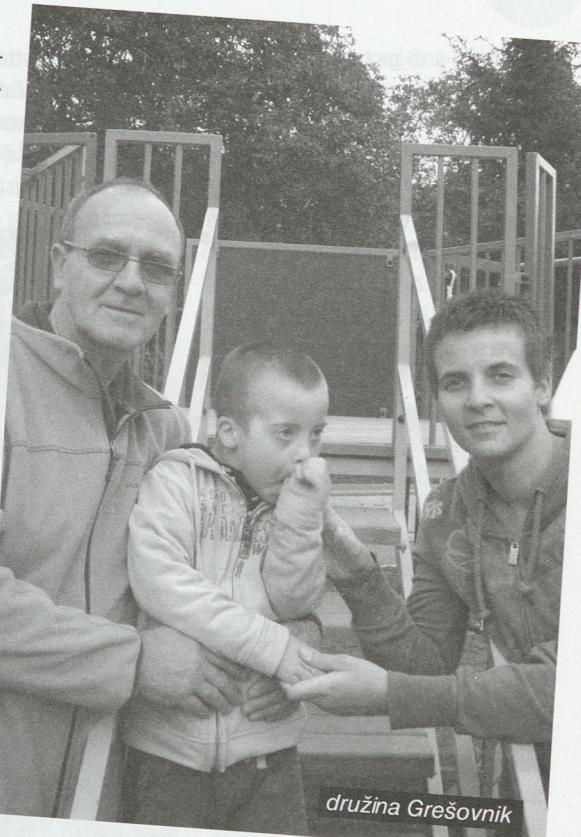
Starejša literatura, ki obravnava čustva in odzive staršev na rojstvo otroka z motnjo ali odzive ob soočenju z otrokovim diagnozo, je temeljila na patološkem modelu (Roll-Pettersson, 2001). Rojstvo takega otroka je veljalo za tragedijo, ki prizadene vso družino, stanje, iz katerega ni izhoda in tako tudi ni nobene možnosti prilaganja. Tako pojmovanje je kot edino rešitev ponujalo institucionalno srb za otroka, se pravi trajno izločitev otroka iz družine, kar naj bi preprečilo, da bi vsa družina postala motena. Kot prevladajoč odziv staršev so opisovali "kronično žalost". Pozneje so razširili opis odzivov staršev: krivda, šok, zanikanje in kot zadnjo stopnjo sprejemanje otrokove motnje. Ugotov-

vili so, da sprejemanje otrokove motnje ni neko enkratno dejanje (Jurišić, 2007).

V ospredju ni le sprejemanje otrokove motnje, temveč prilaganje na življenje z otrokom z motnjo. Rojstvo otroka z motnjo res lahko spodbudi vrsto negativnih občutkov, toda ob tem tudi nekatere pozitivne. Starši svoje ravnjanje prilagodijo rojstvu otroka z motnjo. Z razvojem in starostjo otroka, ko se soočajo z novimi, drugačnimi okoliščinami, se lahko negativni občutki spet vrnejo. Podoben cikel se lahko ponovi večkrat. Te nove okoliščine so navadno mejniki, ki se pravzaprav pojavljajo vse življenje (Jurišić, 2007).

So nekatera kritična obdobja v življenju otroka z motnjo: diagnoza, pričakovanje tega, da bo otrok shodil, spregovoril, rojstvo sorozenca, pogovori o vključitvi otroka v zavod - zunaj družinskega okolja, iskanje ustrezne šole, različne kritične okoliščine, začetek pubertete, osemnajsti ali enaindvajseti rojstni dan in pogovori o podaljšanju starševskih pravic oziroma opravilni sposobnosti (Roll-Pettersson, 2001).

Dejavni, pri katerih se razlikujejo družine v tem, kako dobro se prilagodijo na življenje z otrokom z



družina Grešovnik

motnjo v duševnem razvoju, so: raven družbeni podpore in mehanizmi, ki jih starši uporabljajo za premagovanje stresa. Dejavni starši imajo več možnosti pri premagovanju stresa kot nedejavni (Lustig, 2002). Učinek vključenosti v zgodnjo obravnavo se je tudi pri proučevanju stresa pri starših izkazal kot pozitiven (Plechat idr., 1999; Lessenberry, Rehfeldt, 2004).

Za starše otrok z Downovim sindromom je nedvomno pomembno vprašanje, ali se družine s temi otroki razlikujejo od družin z otroki z drugimi motnjami. Ugotovite so zanje spodbudne. Starši otrok z Downovim sindromom doživljajo nižjo raven stresa in se bolje prilagodijo na življenje z

otrokom s to motnjo v primerjavi z drugimi razvojnimi motnjami, npr. avtizmom, ali pa v primerjavi z motnjo v duševnem razvoju, ki je neznanega vzroka, in tudi, ko so jih primerjali z drugimi kromosomskimi motnjami (Poehlmann idr., 2005; Perry idr., 2004; Lessenberry, Rehfeldt, 2004). Po vsej verjetnosti je eden od pomembnih dejavnikov vodljivost otroka in njegovo vedenje. Več ko ima otrok motečega vedenja, intenzivnejši je stres staršev (Ricci, Hodapp, 2001; Seltzer idr., 2004; Most idr., 2006; Lloyd, Hastings, 2008), in pri otrocih z Downovim sindromom je manj motečega vedenja kot pri drugih skupinah otrok z motnjami v duševnem razvoju. Nekatere raziskave celo niso pokazale nobenih razlik med starši otrok z Downovim sindromom in starši otrok z značilnim razvojem (Bower, Chant, Chatwin, 2000; Hodapp idr., 2000).

Očetje

Materje otrok z motnjo v duševnem razvoju so pod večjim stresom in bolj obremenjene, ker večinoma prevzamejo skrb za tega otroka. Ta vpliv so pri očetih redkeje proučevali. Kljub temu so mnogi ugotovili, da tudi očetje občutijo podobno raven stresa, čeprav to nanje učinkuje nekoliko drugače (Jurišić, 1994). Novejše raziskave o razlikah med očetji in materami otrok z Downovim sindromom potrjujejo te ugotovitve (Sullivan, 2002; Perry idr., 2004). Razlika ni v ravni stresa, ki ga občutijo, temveč v doživljjanju stresa oz. v načinu izražanja čustev. Očitno je, da se nam zdi samoumevno, da imajo ženske pravico do izražanja čustev, očetje otrok z Downovim sindromom pa so ujeti v dve skrajnosti: na eni strani družba

(zdravniki, sestre in drugo osebje v zdravstvu) pričakuje, da so čustva očetov manj pomembna in se ti lahko soočijo in morajo soočiti z vsakim položajem. Po drugi strani pa družba

gosto upravičeno počutijo kot drugorazredni starši predvsem zaradi pričakovanja in vedenja zdravnikov. Gosto je starše po otrokovem rojstvu, obiskal družinski zdravnik ali pa drug zdravstveni delavec.



družina Grešovnik

pričakuje, da bo moški občutljivejši in bolj čuteči. Sullivan (2002) meni, da bi morali upoštevati, da so moški lahko zelo različni in da se tudi posamezni med njimi zelo različno odzivajo v različnih življenjskih obdobjih. Očetom bi morali dopustiti več svobode, da se odzivajo v skladu s tem, kako lagodno se ob tem počutijo. Ne glede na to, ali to pomeni več čustvenih odzivov ali ne, brez pritiskov ocenjevanja. Ta svoboda bi vsekakor koristila očetom samim pa tudi drugim v njihovem okolju (Sullivan, 2002). Herbertova (1995) je opravila nekaj intervjujev z očetji otrok z Downovim sindromom in ugotovila, da se ti po-

Nihče od njih ni očetov vprašal, kako se počutijo in kaj preživljajo (pogosto so jih spraševali le to, kako se počutijo njihove žene). Hkrati so imeli tudi več zelo negativnih pripomb, ki so še dodatno otežile okoliščine očetom ("Ona (mama) lahko poskuša narediti samomor ali poškoduje dojenčka." ali "To lahko razdre vajin zakon!").

Pozitivni učinki oseb z Downovim sindromom na njihove bližnje

Kljub zelo razširjenemu in sprejetemu stališču, da so družine z otroki z

motnjami v duševnem razvoju soočene z višjo ravnijo stresa kot družine z otroki z značilnim razvojem, to nikakor ne pomeni, da je izid za družine zmeraj negativen (Perry, Harris, Minnes, 2004). V osmedsetih in devetdesetih letih prejšnjega stoletja so raziskovalci naredili pomemben preskok: niso proučevali le negativnih učinkov, začeli so razmišljati pozitivno. Ugotovili so, da so v preteklosti precenjevali negativne učinke otroka z motnjo v duševnem razvoju na družino in podcenjevali pozitivne. Pozitivne učinke so zasledili predvsem pri starših starejših oziroma odraslih otrok z motnjami v duševnem razvoju - lahko so izvor podpore, hkrati pa tudi dodatno breme in dodaten izvor stresa. Starši teh otrok pogosto iščejo podporo pri svojih starših, torej dedkih in babicah otrok z motnjami v duševnem razvoju: zblížanje in tesnejša povezanost med družinskim članom, pozitivni učinki na brate in sestre, osebnostna rast članov družine v večjem sočutju do drugih ljudi, večji strpnosti in potrebitnosti (Sandler, Mistretta 1998; Scorgie, Wilgosh, McDonald, 1999). Zato ni presenečenje, da ti starši pogosto lahko pomagajo staršem mlajših otrok, kar velikokrat poteka v podpornih skupinah in društvih. Mnogi starši mlajših otrok so povedali, da so lažje prebrodili težavna obdobja, ko so od drugih staršev slišali pozitivne stvari (Taut, Hastings, 2002).

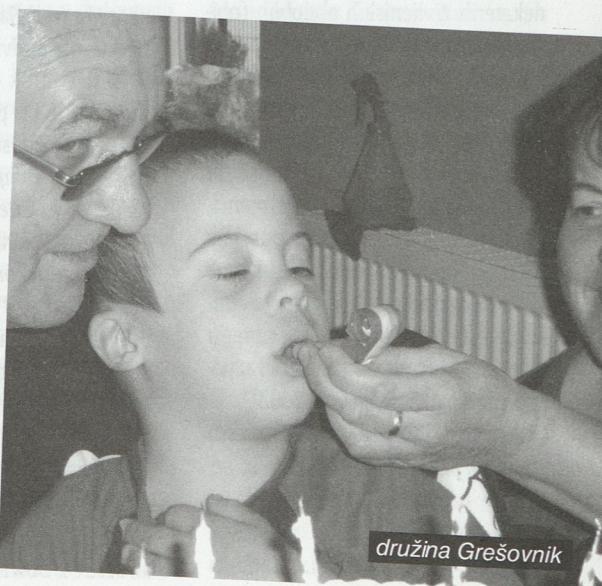
V pogovorih s starši na to prevečkrat pozabljamo. Prepričana sem, da bi jim lahko večkrat sporočali pozitivne vplive otrok z motnjami v duševnem razvoju na družino. Pred kratkim mi je oče štiriletnega otroka z Downovim sindromom pripovedoval, kako so se strokovnjaki odzivali, ko sta se z ženo odločila, da ne prekineta nosečnosti, ko so jima povedali, da pričakujeta otroka z Downovim sindromom: "Moj mož kar naprej

"Vsi so nama dopovedovali, da bo

ponavlja, da se celotna družina razburja za prazen nič, ker se bo vnukinja razvijala popolnoma normalno!"

Zanikanje motnje pri vnučih z motnjo v duševnem razvoju je dodatno breme za mlade starše, ker ti ne morejo dobiti podpore pri svojih starših, to pa jim dodatno otežuje sprejemanje takega otroka in povzroča konflikte. Včasih je izvor konfliktov tudi v tem, da imajo stari starši drugačno predstavo o tem, kaj potrebuje njihov vnuk z motnjo v duševnem razvoju, ker ta temelji na zastarelih informacijah. Hkrati pa dedki in babice ne zmorejo vedno dajati čustvene opore svojim otrokom, ker bi tako oporo potrebovali tudi sami. Njihova stiska je lahko dvojna: sami se morajo prilagoditi na to, da ima njihov vnuk/vnukinja motnjo v duševnem razvoju, hkrati pa tudi na to, da se je rojstvo otroka z motnjo v duševnem razvoju zgodilo njihovim otrokom. Dodatna skrb za dedke in babice je tudi v tem, da se

pogosto ne čutijo dovolj sezna-



družina Grešovnik

njene s samo vrsto motnje in hkrati ne vedo, kako naj ravnajo z vnukom/vnukinjo. To je še posebno pogosto pri otrocih, ki imajo dodatne zdravstvene težave. Zato je dobrodošlo, če strokovnjaki, ki intenzivno delajo z družinami otrok z motnjami v duševnem razvoju, ne pozabijo tudi na dedke in babice. Pomembno je, da se seznanijo s tem, kakšno vlogo ti imajo v družini z otrokom z Downovim sindromom, in jim glede na to vlogo ponudijo sodelovanje, jih morda bolj seznanijo z vnukovo motnjo, potrebami njihovih otrok staršev ali pa ponudijo prikaz različnih postopkov učenja ali nege, ki jo otrok z Downovim sindromom potrebuje.

Sestre in bratje

Bratje in sestre imajo zelo mešane občutke. Tisto, kar je otrokom v družini najtežje deliti, je zagotovo pozornost staršev (poleg igrač, priboljškov, privilegijev itn.). Otroci z Downovim sindromom so deležni v družini ogromno pozornosti, vsaj v nekaterih življenjskih obdobjih (obiški pri specialistih, morebitna hospitalizacija, zdravstvene težave, nenehno spodbujanje razvoja, pohvale za nekaj, kar je v očeh sorojencev malenkost). Občutek prikrajšanosti in ljubosuma imajo lahko vsi sorojenci, četudi niso vpletene kakšne posebne potrebe. Največkrat bratje in sestre te občutke razrešijo z neko zdravo obliko agresivnosti, ki pa je v primerih otrok z motnjami v duševnem razvoju problematična (Levine, 2002).

Otroci z motnjami v duševnem razvoju vplivajo na svoje brate in sestre, ni pa nobenih dokazov, da bili ti vplivi izrazito negativni (Blatcher, Hatton, 2007). Bratje in

sestre pogosto pomagajo svojim sovjencem z motnjami v duševnem razvoju, lahko tudi s čustveno oporo (Hannah, Midlarsky, 2005).

Skotko in Levinova (2005) sta opisal svoje večletne izkušnje vodenja delavnic za brate in sestre otrok z Downovim sindromom in oblikovala nekaj napotkov za strokovnjake, ki se srečujejo z družinami teh otrok:

1. Bodite odkriti, iskreni in pojasnite vse v zvezi z Downovim sindromom čim prej: odgovorite na vsa vprašanja, ki jih imajo o svojem bratu ali sestri z Downovim sindromom. Zavedajte se, da so otroci o teh vprašanjih razmišljali že veliko prej, preden so jih glasno povedali. Nekateri otroci imajo nekaj težav s spraševanjem, zato jim olajšajte pot do odgovorov in občasno sami začnite pogovor o Downovem sindromu.

2. Dovolite, da izražajo negativna čustva do brata ali sestre z Downovim sindromom. To seveda nikakor ne pomeni, da ga nimajo radi, niso pa neobčutljivi za običajne spore in nesoglasja.

3. Bodite občutljivi za težave bratov in sester otrok z Downovim sindromom in jih prepozname (nekaj primerov pogostih vprašanja: *Zakaj ljudje buljijo v mojo sestro? Zakaj se nekateri ljudje norčujejo iz ljudi z Downovim sindromom? Kaj rečeš nekomu, ki uporablja besedo "bebec"? Kako veš, kdaj naj bi brata, ki kriči, ignoriral in kdaj naj bi mu pomagal? Zakaj me posnema, čeprav je starejši?*). V najstniških letih se lahko sorojenci izogibajo nekaterim nelagodnim okoliščinam tako, da v javnosti vzpostavijo določeno razdaljo do brata ali sestre z Downovim sindromom in

Spoštovanje te razdalje je lahko v nekaterih kritičnih trenutkih koristno. Pozneje lahko starši s spodbujanjem pogovorov in ustvarjanjem vrednot doma pripravijo otroke na take okoliščine in jim pomagajo, da bodo te težavne položaje sami razrešili.

4. Omejite odgovornosti sorojencev. Pomoč sorojencev pri previjanju otroka z Downovim sindromom, negovanju, poučevanju, spodbujanju in vzgoji je vsekakor dobrodošla. Sami poročajo o tem, da se tako počutijo koristne in pogosteje tudi odgovornejše in zrelejše kot njihovi vrstniki, ki imajo brate in sestre brez motenj. Kljub vsemu temu pa velikokrat izražajo željo, da bi bila njihova odgovornost omejena. Starši naj najprej vprašajo, ali jim drugi otroci lahko pomagajo, in naj ne pričakujejo, da bodo vsakokrat to tudi storili.

5. Upoštevajte individualnost in izjemnost vsakega otroka v družini. Bratje in sestre razumejo, da potrebuje otrok z Downovim sindromom več pohval in spodbud. Hkrati izražajo tudi potrebo po tem, da bi bili tudi sami deležni posebne pozornosti staršev, želijo si več pohval in čestitk. Tudi njih je treba spodbujati, da izrabijo vse svoje zmožnosti, in pri tem ne smejo občutiti nelagodja, da s tem kakor koli ogrožajo brata ali sestro z Downovim sindromom.

6. Bodite pošteni. V delavnicah je več otrok potožilo, da so starši prisranski in otroku z Downovim sindromom dovolijo mnogo več in so do njega popustljivejši. Poudarjajo, da bi morali starši postaviti jasnejše meje, kaj dovolijo otroku z Downovim sindromom in

cesa ne. Poleg tega imajo predvsem najstniki potrebo, da bi več časa preživel s svojimi vrstniki (brez navzočnosti brata ali sestre z Downovim sindromom). Omogočanje tega ni le pravično, temveč je nujno potrebno.

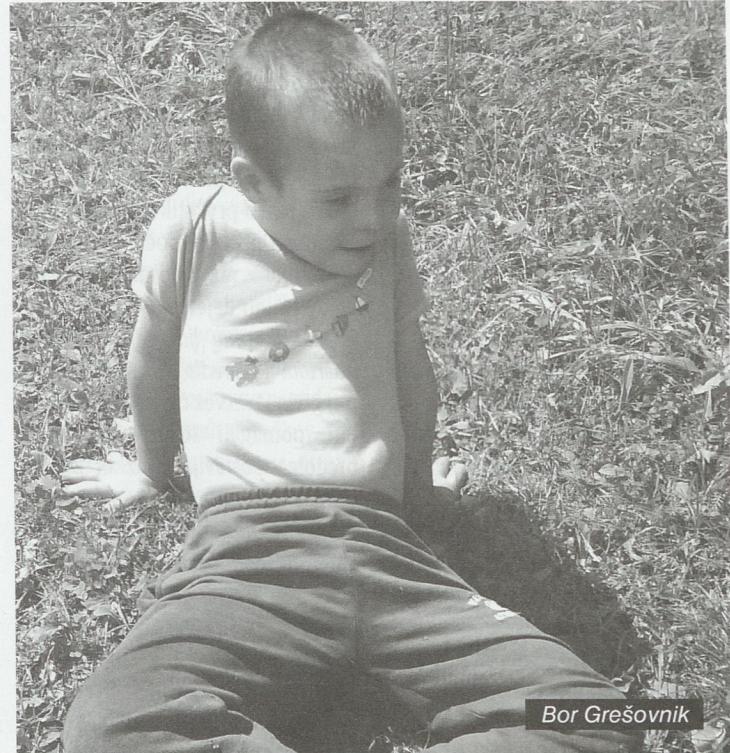
7. Izkoristite podporne skupine za brate in sestre. V teh skupinah se lahko otroci srečajo z drugimi, ki imajo prav tako brate ali sestre z Downovim sindromom, in se o svojih težavah tudi pogovorijo, si izmenjajo izkušnje in preživijo skupaj nekaj prostega časa (tudi v Sloveniji delujejo take skupine in programi - več o tem na spletnih straneh Sožitja).

8. Spodbujajte starše, naj poiščajo podporo tudi zase.

Avtorja imata skupno triintrideset let izkušenj z vodenjem delavnic za brate in sestre otrok z Downovim sindromom (v te delavnice je bilo vključenih 3380 bratov in sester). Njuni sklepi na temelju teh izkušenj so: bratje in sestre imajo tako pozitivna kot negativna čustva v odnosu do brata ali sestre z Downovim sindromom, vendar prevladujejo pozitivna čustva. Posebno še pozneje, v zrelejših letih, večina bratov in sester meni, da je njihova življenjska izkušnja prezeta z občutki ponosa in notranjega bogastva. (Skotko, Levine, 2006)

Odrasli

Čeprav so strokovnjaki večinoma proučevali vpliv otrok z motnjami v duševnem razvoju na družinske člane, predvsem v zgodnejšem otroštvu, je tudi nekaj študij, ki se nanašajo na odraslo obdobje. Po-



Bor Grešovnik

povprašali sorojence brez motnje in starše - ali pričakujejo, da bodo njihovi otroci brez motnje skrbeli za svoje odrasle brate/sestre in jih vključili v svojo novo družino. Večina družinskih članov (49 odstotkov staršev in 56 odstotkov bratov in sester) se je popolnoma strinjalo, da je družina tista, ki je odgovorna za skrb za svojega člana z motnjo v duševnem razvoju, vendar je le 22 odstotkov staršev pričakovalo, da bodo njihovi otroci brez motnje živeli skupaj z odraslim z motnjo v duševnem razvoju (Griffiths in Unger, 1994). Bratje in sestre se pogosteje odločajo za skupno življenje s sorojencem z motnjo v duševnem razvoju, kadar so njihove mame šibkega zdravja, kadar so osebe z motnjami v duševnem razvoju sestre in kadar so

bili sami že prej udeleženi v številnih dejavnostih skupaj z bratom ali sestro z motnjo v duševnem razvoju. Značilnosti brata ali sestre osebe z motnjo v duševnem razvoju ne vplivajo tako pomembno na odločanje o skupnem življenju kot splošni občutek odgovornosti za skrb za brata ali sestro z motnjo v duševnem razvoju (Lounds, Seltzer, 2007). V raziskavi, ki je primerjala brate in sestre oseb z Downovim sindromom ter brate in sestre oseb z avtizmom, so prišli do pomembnih ugotovitev: bratje in sestre oseb z Downovim sindromom so bili bolj optimistični glede prihodnosti za svojega brata/sestro, imeli so pogoste stike (po telefonu ali osebno) in svoj odnos so opisovali kot pristnejši in bolj čustven v primerjavi z brati in sestrami oseb z avtizmom (Orsmond, Seltzer, 2007; Hodapp, Urbano, 2007).

Starši v obdobju zgodnje intervencije

Večina staršev je ob rojstvu otroka z Downovim sindromom soočena s stresom predvsem zaradi informacij, ki so povezane s samo diagnozo Downovega sindroma in vedenja bližnje okolice. Njihov dojenček se pogosto ne razlikuje od drugih dojenčkov, celo po videzu ne. Nekateri opisujejo obdobje prvih 6 mesecev za starše novorojenčkov z Downovim sindromom kot obdobje "medenih tednov", ker se zdi, da je otrok "prav tak" kot so bili drugi otroci v družini. "Razlik ne pokažejo niti mnogi razvojni testi za novorojenčke, ki tako podpirajo sanje staršev, da se je njihov otrok izmuznil spremljajočemu razvojnemu zaostanku" (Spiker, Hopmann, 1997, str. 2).

Poleg pozitivnih učinkov ima lahko zgodnja obravnava tudi nekatere negativne:

Klub temu se starši radi vključijo v programe zgodnje obravnave. Pozitivni učinki so lahko že v samem stiku s timom strokovnjakov. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z majhnimi otroki z razvojnimi motnjami, so za starše lahko prvi stik z nekom, ki ni v zadregi in se ne počuti nelagodno ob otroku z razvojno motnjo, ni ne-gotov in jim daje podporo. "Tamkaj je bila skupina ljudi z izkušnjami, načrtom in predlogi 'v katero smer naj gremo' ... Ves čas so me spodbujali, pomagali so mi, da nisem predolgo postavljal nizkih zahtev, vendar so imeli ustrezna in jasna pričakovanja o tem, kaj lahko do-seže" (Bridle, Mann, 2000, str. 63).

Poleg neposrednega pozitivnega učinka za starše otrok z Downovim sindromom je zgodnja intervencija omogočila tudi proučevanje tega, kako se majhni otroci z Downovim sindromom učijo. Ugotovili so, da obstajajo nekatere kakovostne razlike v učenju. Otroci z Downovim sindromom se ne učijo le počasneje, temveč tudi nekoliko drugače, zato jim moramo prilagoditi postopke poučevanja in spodbujanja razvoja. Nekaj teh ugotovitev: neučinkovito (neproduktivno) učenje, krajsa obdobja nedejavnosti, pomanjkanje vztrajnosti ob neuspehu, pomanjkanje iniciativnosti in več socialno usmerjenih oblik vedenja v primerjavi z manjšim številom poskusov usmerjati vedenje nekoga drugega - združena pozornost z namenom usmerjanja osebe (Wishart, 1998; Spiker, Hopmann, 1997).

Poleg pozitivnih učinkov ima lahko zgodnja obravnava tudi nekatere negativne:

- 1) ki se izražajo v odnosu med otrokom in starši, če starši prevzamejo vlogo "terapevta" oziroma "učitelja";
- 2) pritisak in občutek krivde, ki sta povezana z odgovornostjo za otrokov razvoj;
- 3) učinek na običajni ritem življenja družine (Bridle, Mann, 2000).

Predvsem v obdobju zgodnje intervencije imajo starši večkrat zmotno predstavo, da bo otrok normalno predoval, če bodo z njim veliko delali in če bo otrok čim večkrat naročen k logopedu, specialnemu pedagogu ali kakšnemu drugemu terapeutu. Eden od bistvenih ciljev zgodnje obravnave je podpora staršem. Včasih tega cilja ne moremo doseči, če srečanja niso dovolj pogosta. V teh primerih staršem naložimo preveč nalog; uro posvetimo predvsem prikazu načina učenja in tako ne namenimo dovolj časa (ali pa skoraj nič) pogovoru s starši. V praksi se pogosto dogaja, da so starši izjemno motivirani za pogoste obravnave pri terapeutih, ki neposredno delajo z otrokom. Večkrat so iz tega izvzeti tisti psihologi, ki so v stiku s starši otrok le ob občasnih testiranjih, ne ponudijo pa jim drugih oblik pomoči. Tako staršem v zgodnjem obdobju ne moremo ponuditi ustrezne podpore. Če staršem tega ne dajemo, lahko zgodnja obravnava še dodatno goji strahove in negativna prepričanja, ki jih ti že doživljajo. Za starše v tem obdobju je značilno prepričanje, da morajo narediti vse, da otrok ne bo zaostal v razvoju, in da je otrokov razvoj odvisen od tega, kako učinkoviti starši bodo, kako in koliko se bodo otroku posvečali, kako dobre strokovnjake bodo našli, da bo zaostanek čim

manjši in bo otrok čim bolj podoben vrstnikom z značilnim razvojem. Hkrati tudi dobivajo sporočila, da morajo sprejeti razvojni zaostanek in da otrok nikoli ne bo mogel doseči tega, kar dosežejo njegovi vrstniki. To je začaran krog, ki ga občutijo mnogi. Pozneje nekateri starši povedo, da jim je bilo žal, da niso več uživali v preprostih igrah z malčkom in se več sproščeno zabavali, kot počne večina drugih staršev z majhnimi otroki.

Poznala sem vsako spremnost, ki bi jo moral David obvladati pri določeni starosti, pa je ni. Zmotno sem verjela, da je neposredna povezava med tem, koliko časa se učiva, in njegovo sposobnostjo napredovanja. Bili so dnevi, ko je dobro delal, in takrat sem imela občutek, da sem uspešna; kadar pa ni postavil kock v stolp ali pa je odklonil čečkanje z voščenko po papirju (to sta dve nalogi, ki se pojavitva vedno pri vseh testih), sem se počutila poraženo. Občutila sem prisilo, da bi morala večino svojega časa delati z njim. Samo kadar je spal, sem si dovolila sprostitev. Pogosto sem bila povsem izčrpana. (Carter, 1993, str. 67)

Zaradi zgodnjega prepoznavanja so otroci z Downovim sindromom pogosto vključeni v zgodnjo intervencijo prej kot drugi otroci z razvojnimi motnjami. Tako obravnava strokovnjaki svetujejo zaradi zaostanka v razvoju, ki spremlja otroke s to motnjo. "To pomeni, da se ti razvijajo nekoliko počasneje, dosežejo nižjo razvojno raven tudi v poznejšem obdobju, pri njih je najverjetneje še nekaj kakovostnih razlik v načinu izvajanja nekaterih spremnosti in v povezova-

nju teh spremnosti v povsem običajno delovanje. Temeljno predvidevanje je bilo, da bo zgodnja obravnava spodbudila zgodnji razvoj in otroku omogočila dobro izhodišče za doseganje čim višjih intelektualnih potencialov in prilagojenega vedenja. Upanje je bilo usmerjeno v to, da bo pri otrocih najprej potekal hitrejši zgodnji razvoj, tako se bodo bolj približali značilnemu razvoju, pozneje pa bodo dosegli mnogo višje ravni razvoja na kognitivnem in jezikovnem področju, na področju učnih dosežkov, prilagojenega vedenja in še na drugih pomembnih področjih razvoja." (Spiker, Hopmann, 1997, str. 4). Deloma nam je to uspelo, nikakor pa ne tako, kot bi si želeli. Študij spremmljanja daljše časovno obdobje ni veliko in pogosto zajemajo zelo malo otrok. Ugotovitve pa niso tako optimistične, kot je sprva kazalo. V najbolj optimističnih različicah raziskovalci potrjujejo, da otroci z Downovim sindromom z leti napredujejo vse počasneje, pričakujejo pa, da bo pri otrocih z Downovim sindromom, ki so bili vključeni v zgodnjo obravnavo, upočasnenost napredovanja nekoliko manjša. Mnoge študije zgodnje intervencije so dokazale, da je ta upad, ki je izražen z razvojnimi količniki ali IQ, pri vključenih otrocih res nekoliko manjši, vendar še vedno opazen (Spiker, Hopmann, 1997; Wishart, 1998).

V obdobju zgodnje intervencije bi morali posebno skrb posvetiti tudi otrokom, ki najtežeje napredujejo. Še posebno tistim, ki se ne odzivajo na postopke, ki jih razmeroma zlahkoto izvajamo pri večini otrok z Downovim sindromom. Te otroke je težje pridobiti k sodelovanju in imajo ve-

liko motečega vedenja, lahko imajo burne izbruhe jeze ali zelo šibko komunikacijo in socialni stik, kar vse ni značilno za druge otroke z Downovim sindromom. Kadar ima otrok več opisanih značilnosti, je povsem mogoče, da ima avtistično razvojno motnjo. Ta je velikokrat spregledana, čeprav je pri otrocih z Downovim sindromom pogostejša kot pri otrocih brez te motnje (podatki so različni; od 1 do 10 odstotkov oseb z Downovim sindromom ima tudi avtizem, Capone, 2002; Filipek, 2005).

V preteklosti so bili strokovnjaki mnenja, da se ti dve motnji izključujejo. Mnogi starši otrok z Downovim sindromom, ki so pozneje izvedeli za prisotnost avtizma poleg Downovega sindroma, so občutili olajšanje. Pred tem si nikakor niso mogli pojasniti, kako to, da se njihov otrok ne razvija in ne napreduje tako kot drugi otroci z Downovim sindromom. Namenski ugotavljanja avtizma pri otrocih, tako kot ugotavljanja motnje v duševnem razvoju, je seveda v tem, da naj bi bili otroci deležni ustreznih programov učenja, in to čim prej.

Kognitivne sposobnosti oseb z Downovim sindromom, učenje in šolanje

To je vprašanje, ki starše otrok z Downovim sindromom zelo pesti. Mnogi strokovnjaki so zmotno prepričani, da bi morali starši teh otrok samoumevno pričakovati, da imajo njihovi otroci tudi motnjo v duševnem razvoju, in se tako o tem z njimi sploh ne pogovarjajo, dokler otrok ni tik pred vstopom v šolo. Downov sindrom je razmeroma značna motnja in osebe z Downovim sin-

dromom obsegajo približno 20 do 23 odstotkov oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju (Harum, 2008). Hkrati je to tudi skupina oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki je široko prepoznavna v širši javnosti. "Najbolj razširjen stereotip o otrocih z Downovim sindromom je prepričanje, da so si med seboj zelo podobni, predvsem glede na raven sposobnosti in osebnostne lastnosti. Zelo malo znanstvenih dokazov potrjuje ta posloševanja, nekatere ugotovitve potrjujejo celo ravno nasprotno." (Wishart, 1998) Večina oseb z Downovim sindromom ima tudi motnjo v duševnem razvoju, vendar se te po svojih sposobnostih bistveno razlikujejo, razlike v IQ so tudi do 60 točk (Maatta idr., 2006; Parikh, Goyel, 1990; Turner, Alborz, 2003). Nekateri otroci z Downovim sindromom imajo težko motnjo v duševnem razvoju, vendar jih ima večina zmerno oziroma težjo motnjo v duševnem razvoju, nekaj jih ima lažjo motnjo v duševnem razvoju, z redkimi izjemami v območju mejne inteligentnosti (od 0 do 1,9 odstotka oseb z Downovim sindromom).

Statistični podatki nam ne povedo ničesar o posameznikovih sposobnostih. Nobenega načina ni, da bi pri posameznem dojenčku napovedali, kakošne sposobnosti bo imel. Kljub temu si mnogi starši otrok z Downovim sindromom že zelo zgodaj želijo vedeti, kaj bo otrok dosegel, ko bo odrasel (enako kot tega ne moremo napovedati pri otrocih z značilnim razvojem). Nikakor ne moremo določiti motnje v duševnem razvoju glede na videz otroka z Downovim sindromom in tudi ne glede na prvi vtisi, še manj pa glede na opravljene



Bor Grešovnik

genetske preiskave. Starši pri dojenčku z Downovim sindromom sprva ne opazijo nobenih posebnih odmikov, pozneje ob prvih razvojnih mejnikih (v motoriki in poznej v govoru) pogosto zelo intenzivno učijo otroka. Že v predšolskem obdobju opažajo nekatere odmike pri večini otrok z Downovim sindromom. Kmalu se soočijo z ocenjevanjem razvoja svojega otroka. Največkrat se bojazen staršev otrok z Downovim sindromom uresniči - strokovnjaki jim povedo, da ima njihov otrok tudi motnjo v duševnem razvoju.

Diagnoza motnje v duševnem razvoju je verjetno za starše ena od tistih, ki jo je najtežje sprejeti. Mesibov s sodelavci (2006) je trdno prepričan, da je "posledica tega tudi neko filo-

zofsko gibanje znotraj skupnosti motenj v duševnem razvoju proti temu, da bi staršem sporočali informacije o otrokovi motnji v duševnem razvoju, ali sploh proti temu, da bi o tem govorili s starši. Kakor koli že, motnja v duševnem razvoju obstaja in jo tudi lahko ugotavljamo v razvoju otrok, in če otroci imajo motnjo v duševnem razvoju, imajo starši pravico to izvedeti in so jim strokovnjaki dolžni to tudi povedati." (Prav tam, str. 138) Zakaj jim tega pogosto ne povedo oziroma jim to sporočijo neustrezeno (bodisi grobo ali neračumljivo, velikokrat tudi ne povsem natančno)? Na to vplivajo različni dejavniki:

- 1) nelagodje, ki ga občutijo strokovnjaki, če starši ob tej novici izražajo jezo ali žalost (Mesibov

- 2) strokovnjaki so negotovi pri postavljanju diagnoze;
- 3) sami ne sprejemajo oseb z motnjami v duševnem razvoju (Shea, 1984);
- 4) sedanji trendi med strokovnjaki: "če nečesa ne pojmenujemo, tudi ne obstaja" ali "če sprememimo izraz za nekaj, potem sprememimo tudi naravo ali stopnjo motnje" (Mesibov idr., 2006);
- 5) želja, da ne bi prizadeli staršev (Abrams in Goodman, 1998).

Starši in šolanje otrok z Downovim sindromom in motnjami v duševnem razvoju v slovenskem sistemu vzgoje in izobraževanja

Ena od največjih ovir pri prilaganju staršev na otrokovo motnjo je prav nepoznavanje prognoze (Barnett idr., 2003). Če odlašamo tovrstne pogovore s starši in čakamo na obdobje tik pred vstopom v šolo, potem zagotovo ne pomagamo staršem, da bi se lahko dobro seznanili s programom, ki je primeren za njihovega otroka. Tako starši ne vedo, kaj lahko pričakujejo in kaj lahko njihov otrok doseže. Zaradi segregiranega sistema šolanja za otroke z motnjami v duševnem razvoju v Sloveniji je ta

1 V besedilu bo zaradi lažjega razumevanja šola/kraj izvajanja enačena s programom - osnovna šola s prilagojenim programom = program z nižjim izobrazbenim standardom in oddelki vzgoje in izobraževanja = posebni program vzgoje in izobraževanja; razen kadar ni posebej navedeno, da imam v mislih lokacijo.

2 V raziskavi so bili zelo jasno navedeni posamezni cilji, ki so jih dosegli učenci z Downovim sindromom. Te cilje smo primerjali s tistimi, ki so določeni v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom, ki ga izvajajo v osnovnih šolah s prilagojenim programom v Sloveniji. Pri tem so sodelovale specialne pedagoginje iz aktivna učiteljev v prvi triadi osnovne šole s prilagojenim programom Janeza Levca, enota na Dečkovi ulici.

najuspešnejši med njimi pa so dosegli cilje, ki ustrejajo tretjemu razredu programa osnovne šole s prilagojenim programom na področju pismenosti in četrtemu razredu programa osnovne šole s prilagojenim programom na področju matematike.² S temi cilji nikakor ne smemo biti nezadovoljni, še manj razočarani. Dosežki med posamezniki so se pomembno razlikovali, ugotovili so, da je večina otrok napredovala ob vsakem preverjanju (pri starosti osem, dvanajst, šestnajst in enaindvajset let). Spikerjeva in Hopmannova (1997) poudarjata, da so nekateri drugi raziskovalci prišli do nekoli bolj optimističnih spoznanj, vsekakor pa so tudi ti ugotovili, da večina starejših otrok z Downovim sindromom doseže mentalno starost mnogo mlajših otrok z značilnim razvojem (na ravni začetnega šolanja). Kljub vsemu so te raziskave pokazale nekaj zelo spodbudnega - vsaj določena skupina oseb z Downovim sindromom je še vedno pridobivala razvoj tudi v pozni adolescenci, čeprav so bili nekateri strokovnjaki pred tem prepričani o nasprotnem. To pomeni, da je treba ustrezeno cilje izobraževanja vzdrževati v celotnem obdobju šolanja. Številni raziskovalci, ki so proučevali prilagojeno vedenje (komunikacijo, samostojnost v vsakodnevni življienju in socializacijo), so ugotovili, da imajo osebe z Downovim sindromom večji primanjkljaj v kognitivnih

in komunikacijskih spremnosti kot pa v prilagojenem vedenju (kjer dosegajo mnogo zahtevnejše cilje). Ti cilji pomembno vplivajo na samostojnost in kakovost življenja oseb z Downovim sindromom in njihovih družin. Tako imajo več možnosti pri vključevanju v okolje in tudi vsaj delno samostojno življenje v stanovanjskih skupnostih pod določenim nadzorom oziroma s kar najmanjšo pomočjo.

S tega vidika so gotovo cilji na področju samostojnosti nekaj, čemur je treba posvetiti največ časa v programu vzgoje in izobraževanja. Nikakor pa ne trdim, da se osebam z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju ni treba učiti branja, pisanja in računanja ali pa da se tega ne zmorejo naučiti. Potrebujejo pa drugačno učenje, kot je tisto, ki jim ga ponuja program osnovne šole s prilagojenim programom, ki je sestavljen za otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Mnogi učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju v naših osnovnih šolah s prilagojenim programom večkrat ponavljajo razred, ker ne zmorejo slediti hitremu tempu tega programa. Velikokrat so namesto ustreznejšega poučevanja pismenosti žal le prepisovali besedila. Mnogi učenci so se po nekaj letih vsakodnevnega učenja naučili le prepisovati. Njihova pisava je bila sicer izjemno lična, raven pismenosti pa neuporabna v vsakodnevnom življenju. V obrazec, v katerem je bilo napisano Ime in priimek: so največkrat na prazno črto prepisali *Ime in priimek: _____*, namesto da bi se podpisali. Ne zato, ker ti cilji ne bi bili ustrezni, ampak zato, ker učitelji niso prilagodili ciljev otro-

kovim potrebam, temveč so otroka prilagodili ciljem neustreznega programa (Jurišić, 2003, 2003 a). Načela ustreznega poučevanja zahtevajo individualizirano izobraževanje (prilagojeno vsakemu posamezniku in njegovim posebnim potrebam), ki temelji na močnih področjih in hkrati zagotavlja, da ima učenec neko korist od izobraževanja (Turnbull idr., 2006). To pomeni, da spremnosti, ki se jih učenec uči, bistveno vplivajo na njegovo samostojnost in kakovost življenja, ne pa da je učenje samo sebi namen.

"Za otroke z Downovim sindromom imamo posebne postopke poučevanja matematike, branja in pisanja; ti upoštevajo njihove učne posebnosti in razlike. Prav tako osvobajajoče je, če nismo obremenjeni z merjenjem njihovih uspehov in dosežkov z merili in cilji, ki so bili oblikovani za otroke, ki teh posebnih potreb nima." (Oelwein, 2002, str. 421) Namesto navpičnega postavljanja ciljev (višjih ravni pismenosti), kjer je končni cilj obvladovanje bralne tehnike in spremnost tekočega branja, Oelweinova zagovarja postavljanje ciljev v vodoravno smer, po kateri učenec uporablja svoje bralne zmožnosti, s končnim ciljem razširjene rabe branja. Po tem, kako uspešen je učenec v branju, merimo, kako vpliva to branje na njegovo samostojnost, učenje in zabavo.

"Poseganje v procese, ki jih ne razumemo v celoti, lahko v najboljšem primeru povzroči omejene uspehe; v najslabšem primeru pa pomeni veliko tveganje, da počasne, vendar radovedne učence spremenimo v učence, ki se upirajo in izogibajo" (Wishart, 1998, str. 3). Otrokom z

Downovim sindromom se pogosto dogaja, da preprosto "pozablja", kot bi nekatere že naučene spremnosti "izgubili". Več časa bi morali posvetiti temu, da bi spremnosti ustrezno utrdili, povezali z drugimi spremnostmi in jih predvsem uporabljali.

Veliko staršev otrok z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju v Sloveniji si želi, da bi se otroci naučili branja in pisanja, in to je pogosto razlog, da si ti prizadevajo, da bi se njihov otrok šolal v osnovni šoli s prilagojenim programom, in ne v posebnem programu (oddelki vzgoje in izobraževanja - OVI). V naši raziskavi (Jurišić, Rovšek, 2008) smo proučevali razlike v stališčih staršev otrok ($N = 52$), ki so od začetka šolanja vključeni v oddelke vzgoje in izobraževanja, v primerjavi s starši otrok, ki so se prešolali iz osnovne šole s prilagojenim programom ali pa iz programa z enakovrednim izobrazbenim standardom (redne osnovne šole). Približno polovica učencev je bila v oddelkih vzgoje in izobraževanja od začetka šolanja (53,8 odstotka), druga polovica otrok se je v ta program vključila iz osnovne šole s prilagojenim programom (34,6 odstotka) ali pa iz rednih osnovnih šol (11,5 odstotka vseh učencev). Skoraj polovica otrok, ki se šolajo v posebnem programu, se je tja torej prešolala iz zahtevnejšega programa (v katerem so povprečno 5,4 leta). Starši otrok z zmerno motnjo v duševnem razvoju si namreč pogosto želijo, da bi se njihov otrok všolal v zahtevnejši program (najpogosteje osnovne šole s prilagojenim programom), ker menijo, da bi bil tako deležen več spodbud (večji



družina Dosen

poudarek na učenju branja in pisanja). Želijo si tudi, da bi se otrok šolal z vrstniki, ki imajo višje sposobnosti oziroma manj izrazito motnjo v duševnem razvoju. Pogosto je to edina možnost, ki jo vidijo starši otrok z zmerno motnjo v duševnem razvoju, ker jo praviloma komisije za usmerjanje dopuščajo. Ta svoja pričakovanja so izrazili starši otrok, ki so svoje šolanje začeli v osnovni šoli s prilagojenim programom ali osnovni šoli. Verjetno so nerealna pričakovanja teh staršev in zmanjševanje otrokovi težav oziroma stopnje motnje v duševnem razvoju tudi dejavnik, ki vpliva na razlike v prepričanjih staršev obeh skupin.

Starši otrok z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju, ki so jih proučevali tuji strokovnjaki, pa si, nasproti

ravnijo programa z nižjim izobrazbenim standardom (osnovne šole s prilagojenim programom). To pomeni, da ne morejo sodelovati v teh zahtevnih programih, zato se jih izključi iz teh programov. Zelo malo pozornosti pa namenjam temu, kakšno poučevanje pismenosti potrebujejo. Starši imajo pogosto vtis, da strokovnjaki učence izločijo iz programa šolanja, ker teh ciljev ne dosegajo, in jih vključijo v poseben program. Velika želja staršev otrok z motnjo v duševnem razvoju je, da bi bili tudi ti otroci deležni bralnega pouka. Starši so prepričani, da se jim ta želja ne bo uresničila, če bo šel otrok v posebni program (oddelke vzgoje in izobraževanja - OVI). S stališča sodobnega razumevanja izobraževanja je to nedopustno. Otroci z Downovim sindromom lahko dose-

žejo marsikateri cilj na področju pismenosti, če jih poučujemo skladno z njihovimi posebnimi potrebami. Bojaznen staršev, da otrok v posebnem programu ne bo deležen bralnega pouka, jih pogosto pripelje do prepričanja, da morajo zato doseči vpis v zahtevnejši program. Zakonodaja o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami v ustrezne programe in tudi sodobna strokovna spoznanja pa zahtevajo ravno nasprotvo - sodelovanje staršev pri oblikovanju individualiziranega programa. To seveda pomeni, da lahko svojemu otroku zagotovijo ustrezno poučevanje pismenosti tudi v posebnem programu (tudi če jih morda strokovnjaki sami ne spodbujajo k temu).

Prvi korak je spoštovanje otroka in njegovih učnih posebnosti - enako, kot je spoštovanje slepega. Ne moremo prezreti njegove nezmožnosti, da bi videl in ga poučevati, kot da ne bi bil slep. Prav tako ne moremo prezreti učnih razlik pri osebah z Downovim sindromom in jih poučevati - zahtevati in pričakovati - kot da teh razlik ne bi bilo. Takega otroka ne moremo zgolj vključiti v pouk, ki je namenjen otrokom, ki teh posebnosti nimajo. Ne moremo ga le poučevati in ga pri tem ničesar naučiti. Ne bi smeli ustvarjati le šibkih

povezav, ki se hitro in za vedno pozabijo, ker nekdo nečesa ne uporablja. (Oelwein, 2002, str. 426)

Sklep

Downov sindrom je obstajal že tisočletja in osebe z Downovim sindromom so bile na videz take, kot so danes. Vendar smo zaradi sprememb v zakonodaji, napredka medicine in drugačnega odnosa do oseb z Downovim sindromom danes priča pomembnim spremembam in novim izzivom, s katerimi se soočamo vsi - družine in strokovnjaki - ki nas druži skrb za osebe z Downovim sindromom. "Zgornja meja dosežkov nikakor ni jasno določena in tako spodbuja strokovnjake in starše, da pomagajo osebam z Downovim sindromom do doseganja novih ciljev. V tem ozračju je čutiti veliko vznemirjenja in hkrati skoraj neizogibnega razočaranja, ko gredo otroci v šolo in izrastejo v najstnike ter postanejo njihove razvojne razlike očitnejše, če jih primerjam z otroki z značilnim razvojem." (Spiker, Hopmann, 1997)

"Če govorimo le o 'tistih, ki so imeli srečo', o 'dobrih' in o 'novem upanju', s tem razvrednotimo vse druge. Čeprav moramo vedno upoštevati, da so ljudje z motnjo tudi ljudje s sposobnostmi, ne smemo zamenje-

vati sposobnosti z vrednostjo. Zdi se, da smo šele na začetku razumevanja pozitivnega prispevka, ki ga lahko naši družbi ponudijo ljudje z motnjami v duševnem razvoju, in za zdaj še nismo razvili besednjaka, da bi lahko govorili o njihovi notranji vrednosti in bogastvu. Trdno verjamem, da bi morali začeti tako razmišljati o motnjah." (Bridle, Mann, 2000, str. 67) Za te pogovore bi morali imeti čas, ki si ga včasih ne vzamemo, ko starše majhnih otrok z Downovim sindromom učimo spremnosti, ki jih nato vneto vadijo doma, včasih ure in ure. Veliko teh ur bi bilo koristno nameniti za to, da bi starše spodbujali k preprostemu igranju in veselju z otrokom; tega občutijo vsi starši, ki niso deležni tako poglobljene strokovne skrbi. Nekaj teh ur bi lahko namenili tudi za razmislek o tem, kaj si želimo doseči, kaj lahko dosežemo in katere cilje v življenju si postavljamo za sožitje z osebami z motnjami v duševnem razvoju. Če se bomo strokovnjaki o tem lahko odkrito pogovarjali s starši, brez izmikanja in strahu pred negativnimi čustvi, bomo lahko trdili, da imamo starše za enakovredne partnerje pri vzgoji in izobraževanju otrok z Downovim sindromom.

Iz glasila Murni,
Zavod za usposabljanje
Janeza Levca



LITERATURA

- Abrams, E. Z., Goodman, J. F. (1998). *Diagnosing Developmental Problems in Children: Parents and Professionals Negotiate Bad News*. Journal of Pediatric Psychology, 23, 87-98.
- Barnett, D., Clements, M., Kaplan-Estrin, M., Fialka, J. (2003). *Building New Dreams: Supporting Parents' Adaptation to Their Child with Special Needs*. Infants and Young Children, 16 (3), 184-200.
- Blacher, J., Hatton, C. (2007). *Families in context*. V: S. L. Odom, R. H. Horner, M. E. Snell, J. Blacher (uredniki), *Handbook of Developmental Disabilities*, 531-551. NY: Guilford Publications.
- Bower, A., Chant, D., Chatwin, S. (2000). *Hardiness in Families with and without a Child With Down Syndrome*. Down Syndrome Research and Practice, 5 (2), 71-77.
- Bridle, L. (2000). *Confronting the Distortions: Mothers of Children with Down Syndrome and Prenatal Testing*. Interaction 13, 26-33.
- Bridle, L., Mann, G. (2000). *Mixed Feelings - A Parental Perspective on Early Intervention*. V: *Supporting not Controlling: Strategies for the New Millennium: Proceedings of the Early Childhood Intervention*, str. 59-72. Australia National Conference, July, 1-3, 2000.
- Capone, G. T. (2002). *Down Syndrome and Autistic Spectrum Disorders*. V: W. I. Cohen, L. Nadel, M. E. Madnick (uredniki), *Down Syndrome* (327-336). NY: Wiley-Liss.
- Carr, J. (1988). *Six Weeks to 21 Years: A Longitudinal Study of Children with Down Syndrome and their Families*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 29, 407-431.
- Carr, J. (2000). *Intellectual and Daily Living Skills of 30-year-olds with Down Syndrome: Continuation of a Longitudinal Study*. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 13, 1-16.
- Carter, S. (1993). *Darwin and Caleb*. V: L. Bridle, (2000). *Confronting the Distortions: Mothers of Children with Down Syndrome and Prenatal Testing*. Interaction, 13 (4), 26-33.
- Filipek, P. A. (2005). *Medical Aspects of Autism*. V: F. R. Volkmar, R. Paul, A. Klin, D. Cohen (uredniki), *Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorders: Diagnosis, Development, Neurobiology and Behavior* (Vol. 1, str. 535-578). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Gallagher, P. A., Floyd, J. H., Stafford, A. M., Taber, T. A., Brozovic, S. A., Alberto, P. A. (2000). *Inclusion for Students with Moderate or Severe Disabilities in Educational and Community Settings: Perspectives from Parents*
- and Siblings
- and Siblings. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 35 (2), 135-147.
- Gath, A. (1978). *Down's Syndrome and the Family - the Early Years*. V: Sandler: *Grandparents of children with disabilities: A Closer Look*. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 33 (4), 350-356.
- Greenberg, J. S., Seltzer, M. M., Orsmond, G. I., Krauss, M. W. (1999). *Siblings of Adults with Mental Illness or Mental Retardation*: Current Involvement and Expectation for Future Care Giving. Povzeto po: J. L. Lounds, M. M. Seltzer, (2007). *Family Impact in Adulthood*. V: S. L. Odom, R. H. Horner, M. E. Snell, J. Blacher (uredniki), *Handbook of Developmental Disabilities*, 552-568. NY: Guilford Publications.
- Griffiths, D. L., Unger, D. G. (1994). Views about Planning for the Future among Parents and Siblings of Adults with Mental Retardation. *Family Relations*, 43, 221-227.
- Hannah, M. E., Midlarsky, E. (2005). *Helping by Siblings of Children with Mental Retardation*. *American Journal on Mental Retardation*, 110 (2), 87-99.
- Harum, K. H. (2008). Excerpt from Mental Retardation. E-medicine - Instant Access to Minds
- Hodapp, R. M., Ly, T. M., Fidler, D. J., Ricci, L. A. (2000). *Less Stress, More Rewarding: Parenting Children with Down Syndrome*. Carr, J. (1988). *Six Weeks to 21 Years: A Longitudinal Study of Children with Down Syndrome and their Families*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 29, 407-431.
- Carr, J. (2000). *Intellectual and Daily Living Skills of 30-year-olds with Down Syndrome: Continuation of a Longitudinal Study*. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 13, 1-16.
- Jurišić, B., Rovšek, M. (2008). Stališča staršev otrok, ki so vključeni v poseben program vzgoje in izobraževanja. Neobjavljen.
- Jurišić, B. (1994). Ali zanemarjam očete razvojno motenih otrok? Naš zbornik, 27 (2), 11-13.
- Jurišić, B. (2003). Porajajoče se pisanje - nasprotje tradicionalnemu učenju pisanja. Naš zbornik, 36 (1), 2-5.
- Jurišić, B. (2003 b). "Ko bi se znal/a vsaj podpisati ..." Naš zbornik, 36 (2), 12-13.
- Jurišić, B. (2007). Čestitke za rojstvo vsakega otroka. V: I. Ratej in P. Pogorevc (ur.), *Gledališki list Mestnega gledališča Ljubljanskega ob prvi slovenski uprizoritvi*. Peter Nichols: En dan v smrti Jožce Rožce (41-51). Letnik LVIII, sezona 2007/08, št. 2. Ljubljana: MGL.
- Lessenberry, B. M., Rehfeldt, R. A. (2004). *Evaluating Stress Levels of Parents of Children with Disabilities*. *Exceptional Children*, 70 (2), 231-244.
- Levine, S. P. (2002). *The Sibling Relationship: Attending to the Needs of the Other Children in the Family*. V: W. I. Cohen, L. Nadel, M. E. Madnick (uredniki), *Down Syndrome* 163-172. NY: Wiley-Liss.
- Lloyd, T., Hastings, R. P. (2008). *Psychological Variables as Correlates of Adjustment in Mothers of Children with Intellectual Disabilities: Cross-sectional and Longitudinal Relationships*. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52, 37-48.
- Lounds, J. L., Seltzer, M. M. (2007). *Family Impact in Adulthood*. V: S. L. Odom, R. H. Horner, M. E. Snell, J. Blacher (uredniki), *Handbook of Developmental Disabilities*, 552-568. NY: Guilford Publications.
- Lustig, D. C. (2002). *Family Coping in Families with a Child with a Disability*. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 37 (1), 14-22.
- Maatta, T., Tervo-Maatta, T., Taanila, A., Kaski, M., Iivanainen, M. (2006). *Mental Health, Behaviour and Intellectual Abilities of People With Down Syndrome*. *Down Syndrome Research and Practice*, 11 (1), 37-43.
- Mesibov, G. B., Shea, V., Schopler, E. (2006). *The TEACCH Approach to Autism and Autism Spectrum Disorders*. New York: Springer.
- Most, D. E., Fidler, D. J., Laforce-Booth, C., Kelly, J. (2006). *Stress Trajectories in Mothers of Young Children with Down Syndrome*. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 16 (4), 424.
- Oelwein, P. L. (2002). *Liberation from Traditional Reading and Math Teaching Methods and Measurements*. V: W. I. Cohen, L. Nadel, M. E. Madnick (uredniki), *Down Syndrome*, 421-436. NY: Wiley-Liss.
- Orsmond, G. I., Seltzer, M. M. (2007). *Siblings of Individuals with Autism or Down Syndrome: Effects on Adult Lives*. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 51 (9), 682-696.
- Parikh, A. P., Goyel, N. A. (1990). *Mental Performance in Down Syndrome*. Indian Journal of Pediatrics, 57 (2), 261-263.
- Perry, A. (2004). *A Model of Stress in Families of Children with Developmental Disabilities: Clinical and Research Application*. *Journal of Developmental Disabilities*, 11 (1), 1-16.
- Perry, A., Harris, K., Minnes, P. (2004). *Family Environments and Family Harmony*:

An Exploration across Severity, Age, and Type of DD. *Journal of Developmental Disabilities*, 11, 17-29.

Plechat, D., Bisson, J., Ricard, N., Perreault, M., Bouchard, J. M. (1999). Longitudinal Effects of an Early Family Intervention Program on the Adaptation of Parents of Children with a Disability. *American Journal on Mental Retardation*, 104 (5), 422-436.

Poehlman, J., Clements, M., Abbeduto, L., Farsad, V. (2005). Family Experiences associated with a Child's Diagnosis of Fragile X or Down Syndrome: Evidence for Disruption and Resilience. *Mental Retardation*, 43 (4), 255-267.

Ricci, L. A., Hodapp, R. M. (2001). Fathers of Children with Down Syndrome versus other Types of Intellectual Disability: Perceptions, Stress, and Involvement. *Parenting*, 1 (4), 317-337.

Roll-Pettersson, L. (2001). Parents Talk about How it Feels to Have a Child with a Cognitive Disability. *European Journal of Special Needs Education*, 16, 1-14.

Sandler, A. G. (1997). Grandparents of Children with Disabilities: A Closer Look. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 33 (4), 350-356.

Sandler, A. G., Mistretta, L. A. (1998). Positive Adaptation in Parents of Adults with Disabilities. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 33 (2), 123-130.

Scorgie, K., Wilgosh, L., McDonald, L. (1999). Transforming Partnerships: Parent Life Management Issues when a Child has Mental Retardation. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 34 (4), 395-405.

Seltzer, M. M., Abeduto, L., Krauss, M. W., Greenberg, J., Sue, A. (2004). Comparison Groups in Autism Family Research: Down Syndrome, Fragile X Syndrome, and Schizophrenia. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34 (1), 41-48.

Shea, V. (1984). Explaining Mental Retardation and Autism to Parents. V. E. Schopler, G. B. Mesibov (uredniki), *The Effects of Autism on The Family*, 265-288. NY: Plenum Press.

Skotko, B. G. (2005). Prenatally Diagnosed Down Syndrome: Mothers who Continued their Pregnancies Evaluate their Health Care Providers. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 192, 670-677.

Skotko, B. G. (2005 a). Communicating the Postnatal Diagnosis of Down's Syndrome: An International Call for Change. *Italian Journal of Pediatrics*, 31, 237-243.

Skotko, B. G. (2005 b). Mothers of Children with Down Syndrome Reflect on their Postnatal Pediatrics, 115 (1), 64-77.

Skotko, B. G., Levine, S. P. (2006). What the Other Children are Thinking: Brother and Sisters of Persons with Down Syndrome. *American Journal of Medical Genetics Part C (Seminars in Medical Genetics)*, 142 C, 180-186.

Spiker, D., Hopmann, M. R. (1977). The Effectiveness of Early Intervention for Children with Down Syndrome. *The Effectiveness of Early Intervention*. V: M. J. Guralnick (urednik), Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.

Sullivan, A. (2002). Gender Differences in Coping Strategies of Parents of Children with Down Syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 8 (2), 67-73.

Taut, H. M., Hastings, R. P. (2002). Positive Impact of Children with Developmental Disabilities on Their Families: A Preliminary Study. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 37 (4), 410-420.

Todd, K. (2006). Please be Balanced: A Parent's Ask of Healthcare Professionals. *Journal on Developmental Disabilities*, 12 (1), 77-83.

Turbull, A., Turnbull, R., Erwin, E., Soodak, L. (2006). Families, Professionals, and Exceptionality. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Turnbull, A. P., Zuna, N., Turnbull, H. R., Poston, D., Summers, J. A. (2007). Families as Partners in Educational Decision Making. V: J. L. Lounds, M. M. Seltzer (2007). Family Impact in Adulthood. V: S. L. Odom, R. H. Horner, M. E. Snell, J. Blacher (uredniki), *Handbook of Developmental Disabilities*, 570-590. NY: Guilford Publications.

Turner, S., Alborz, A. (2003). Academic Attainments of Children with Down's Syndrome: A Longitudinal Study. *British Journal of Educational Psychology*, 73, 563-583.

Westling, D. L. (1996). What do Parents of Children with Moderate and Severe Mental Disabilities Want? Training in Mental Retardation and Development Disabilities, 31 (2), 395-405.

Westling, D. L. (1996). What do Parents of Children with Moderate and Severe Mental Disabilities Want? Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities, 31 (2), 86-114.

NAŠ ZBORNIK

leto 42 - št. 1/2009
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije Ljubljana, Samova 9,
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
E-pošta: info@zveza-sozitje.si
http://www.zveza-sozitje.si
Izhaja šestkrat letno

Založnik:
FORMA 1, d.o.o., Moravče

Založniški svet:
Marjanca Gruden, Andrej Resman,
mag. Matej Rovšek, Aljoša Pucar,
Milena Verhnjak, Bojana Zor-Vittori

Uredniški odbor:
Janja Čebulj, dr. Anton Kotar, Filip Mohorič,
Karla Rednak, Tilenka Šuman,
Elizabeta Tučič, Tereza Žerdin

Glavna urednica:
Tereza Žerdin
Odgovorni urednik:
prof. dr. Anton Kotar

Jezikovni pregled:
Vlasta Kunej
Oblikovanje: Aleša Vukosavljević

Tisk: FORMA 1 d.o.o.
Samova 9, Ljubljana
Tel./faks: 01/43 69 724

Celoletna naročnina:
17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,
8,5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1, d.o.o.
Vrhpolje 56, 1251 Moravče.
Številka transakcijskega računa:
02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.d.

Fotografij in rokopisov ne vračamo.
Gradivo za naslednjo številko mora biti
v uredništvu najkasneje do 5. v mesecu
pred izidom!

Slika na naslovni strani:
družina Dosen

NAŠ TONČI, VNET "JEŽEK"

Skoraj ni dneva, da Tonči ob prihodu iz službe ne bi vprašal, ali je prišlo pismo iz Šentjurja. Tako je bilo tudi sredi decembra. Tekel je k računalniku, kjer ga navadno čaka pošta, in ko je zagledal Ježkovo ovojnico, se je začel neustavljivo smejati, skakati, tekel je k psički Beli, jo objemal in ji govoril: "Bela, Bela, ježki so mi pisali!" Ubogo Belo je verjetno že bolel vrat, a je dokaj trpežna in je Tončija vajena. No, potem sem prišla na vrsto še jaz. Skrbno je odprl ovojnico in mi dal prebrati vabilo na Ježkov nočni pohod z baklami, lučkami in svečami in Sv. Uršuli nad Dramljami. To je bilo šele pravo veselje! Kar skrbelo naju je z možem, kako bomo prebili čas od srede do petka. Takoj mi je bilo žal, da nisem sama prej odprla pisma, da bi lahko do petka še živeli umirjeno; ampak zmagalo je spoštovanje do Tončija, saj je vendar to njegova pošta, in ne naša!

No, pa smo petek vseeno dočakali.

Vreme je bilo lepo, sončno in srečni smo se odpravili od doma potem, ko se je Tonči poslovil od Bele in ji razložil, da mora k ježkom in da ji bo vse povedal, ko se vrne, do takrat pa naj pridno čava dom.

Kmalu po prihodu na avtocesto so začele padati redke snežinke, in ko smo se peljali mimo Celja, je že pošteno snežilo. Na zbirnem mestu za kulturnim domom v Šentjurju je svoje ježke čakala gospa Marjeta in Tončija smo prepustili v njene varne roke, Tanja pa je prevzela skrb zarj. Gospa Milena Kajtna jih je povabila v Dramlje, da bi doživeli čar pohoda z baklami.

Ob dogovorenem času za povratek sva ga pričakala na izvozu z avtoceste v Dramljah - vrnil se je nasmejan, razigran, srečen! Do doma mu ni zmanjkal besed, vse je povedal, kako so hodili, da so nosili bakle in lučke, da so bili v eni koči (planinski), jedli klobase, dober kruh, pili, plesali, peli in še in še! Kar vrelo je iz njega! Vseh petinštiri-

deset kilometrov do doma sva poslušala njegove navdušene besede. Doma je prišla na vrsto še Bela, ki ga je pozorno poslušala in mu je verjetno zavidala to doživetje. Naslednji dan, v soboto, je bil glavni na vasi. Najprej se je napotil k Andrejki, ki mu je kot stara mama, nato k sosedu Jožetu - na nikogar ni pozabil. Popoldne smo se morali peljati še k sestri Evi in Šoštanji - Tonči je hotel deliti svoje veselje in srečo z vsemi!

Ja, takšen je naš Tonči!

Odkar obstajata v Šentjurju Društvo Sožitje in Ježkov klub, je Tonči včlanjen in se redno udeležuje srečanj, saj hodijo na pohode, v kino, na izlete, v decembru je bilo miklavževanje - skratka, vedno se kaj zarumivega dogaja. Naši ježki so srečni ljudje, ki se znajo resnično veseliti in zabavati. Vsega tega ne bi bilo, če ne bi imeli toliko srčno dobrih prostovoljcev, kot sta gospe Marjeta in Martina, gospod Bojan, obe Barbari, Urška, Vesna in drugi prijatelji, ki podarjajo svoj prosti čas ježkom. Naši ježki se nikoli ne vrnejo domov lačni, saj si ob koncu privoščijo malico in takrat praznujejo tudi rojstne dneve.

Starši smo jim iskreno hvaležni za vse, kar storijo za ježke in naše družine!

Kadar se ježku Tončiju stoži po drugih ježkih, poišče fotografije, kakšno zgoščenko, spet podoživila kaj lepega in potem spet vsak dan ista pesem: "Ali je prišlo pismo?"

Ugotavljam, da imamo starši ježkov zelo dinamično življenje, veliko lepih trenutkov, ki jih morda ne bi zaznali in smo jih morda pri zdravih otrocih tudi spregledali.

Našemu ježku po mnenju sestre Eve po vsakem srečanju ježkov zraste še ena bodica, ki pa nas ne zbole, ampak razveseli!

Mama Roža

Iz glasila Murni,
Zavod za usposabljanje Janeza Levca



Darija Strah, dr. med.



ginekologinja, ki odkriva Downov sindrom

ZDRAVNIKI SE TRUDIMO Z VSO DUŠO, A POPOLNOMA ZDRAVE OTROKE Z DOWNOVIM SINDROMOM SE V NOSEČNOSTI LAHKO PREZRE

Darija Strah je zdravnica, specialistka ginekologije in porodništva. Poglobljeno se ukvarja z ultrazvočnim odkrivanjem Downovega sindroma in drugih nepravilnosti pri plodu v nosečnosti. V preteklem letu je bila med nominirankami za Evropsko leta. Je tudi mama sedemletne Lee in petletnega Vita.

Med specializacijo ginekologije in porodništva ste se kot mlada raziskovalka izobraževali tudi v Londonu. V kaj ste se posebej poglabljali?

V bolnišnici King's College Hospital sem se na oddelku za fetalno medicino usposabljala za ultrazvočno odkrivanje kromosomskih, genetskih in strukturnih napak pri plodu in pridobila mednarodno licenco (dovoljenje) za ultrazvočno odkrivanje Downovega sindroma z merjenjem nuhalne svetline. V omenjeni center prihajajo ženske z zelo zelo redkimi nepravilnostmi pri plodu, zato je tako izobraževanje za zdravnika neprecenljiva in dragocena življenjska izkušnja.

Kaj je nuhalna svetlina?

Nuha v grščini pomeni zatilje, svetlina pa presvetlitev prostora na vratu z ultrazvočnim snopom. Gre torej za merjenje zatilne špranje. Če je ta povečana, lahko napoveduje tveganje za Downov sindrom.

Kakšni pa so še drugi znaki tega sindroma?

Naj najprej povem, da je najpogostejo kromosomska nepravilnost leta 1866 prvi opisal angleški zdravnik Langdon Down, zato se sindrom imenuje po njem. Sindrom pomeni skupek znakov. Eni so vidni, drugi skriti. Med zunanje telesne znake sodijo okrogla glava, sploščeno zatilje, nizko položena ušesa, poševno oblikovane oči (od tod ime mongolizem, a tega izraza ne uporabljamo več), potlačen nosek, kratek, zadebeljen vrat, nižja telesna rast, krajski mezinec. Poleg tega pa imajo osebe z Downovim sindromom pogosto tudi okvare notranjih organov, najpogosteje srca, ledvic in prebavil. Sindrom je pri posamezniku različno močno izražen, od neizrazitih do hudih napak.

Kaj imajo osebe z Downovim sindromom še skupnega?

Vsem je skupen upočasnjjen nevrološki, motorični in umski razvoj.

V vaši ambulanti opravljate ultrazvočni pregled nosečnic, s katerim odkrivate tudi stopnjo tveganja za Downov sindrom. Kdaj je čas za tak pregled in kaj omogoča?

Zgodnja ultrazvočna preiskava (med 11. in 14. tednom nosečnosti) omogoča napoved kromosomskih ali drugih nepravilnosti plodu. Določimo predvideni

dan poroda, izmerimo dolžino plodu, pregledamo razvijajoče se telo plodu po posameznih organih (glavico, hrbitenico, prsnici koš s srcem, trebuh s prebavnim sistemom, odvajalni sistem ...) in seveda izmerimo nuhalno svetlino ter določimo visoko oziroma nizko tveganje. Pri ultrazvočnem pregledu med 18. in 23. tednom nosečnosti pa z natančno usmerjeno preiskavo poskušamo odkriti, koliko je plod prizadet. Odkrijemo okrog 60 odstotkov otrok z nepravilnostmi, ki so značilne za Downov sindrom, druge spregledamo. Najopaznejša nepravilnost je prav povečan vratni prostor, nuhalna guba, kot ji rečemo pozneje. Nastane zato, ker se v predelu vratu plodu kopči voda, ki jo nase veže spremenjena sestava podkožnega kolagena. Če je vratna guba prevelika, je mogoče, da gre za kromosomska nepravilnost. Poleg povečane vratne gube je za napoved Downovega sindroma precej zanesljiv znak tudi odstotnost nosne kosti oziroma pozneje kratka nosna kost. To ugotovimo pri pregledu obrazka plodu.

Z ultrazvočnim pregledom torej ne morete povsem zanesljivo reči, da gre za kromosomska okvaro plodu. Kdaj in kako lahko sum, da gre za Downov sindrom, povsem zanesljivo potrdite ali ovržete?

Kadar z ultrazvokom odkrijemo več znakov ali napak, se odločimo za analizo kromosomske slike. Ta preiskava je diagnostična, torej zanesljiva.

Kaj pove kromosomska slika?

Ob združitvi ženske in moške spolne celice, jajčeca in semenčice, je v novi zarodni celici 46 kromosomov. Triindvajset od matere in enako število od očeta. Kromosomi pari so poimenovani s številkami. Par, ki je odgovoren za nastanek Downovega sindroma, ima številko 21 in v njem so namesto dveh trije kromosomi. Kromosomska slika dobimo tako, da pod nadzorom ultrazvoka s tanko iglo prebodemo trebušno steno in odvzamemo nekaj tkiva iz nastajajoče posteljice plodu. To lahko naredimo med 11. in 14. tednom nosečnosti. V 16. tednu lahko z enakim postopkom odvzamemo nekaj vode plodu in v 20. tednu tudi vzorec krvi iz popkovnice. Pri vseh treh postopkih je 1 odstotek do 2 možnosti, da sprožimo spontan splav, zato teh pregledov ne opravljamo, če zanje ni dovolj tehtnih razlogov, kajti ne želimo, da bi

splavili zdrav zarodek. Iz odvzetega tkiva, plodne vode ali krvi iz popkovnice naredimo analizo kromosomske slike. Če namesto enega para kromosoma številka 21 odkrijemo tri kromosome, govorimo o trisomiji 21. To je zanesljiv dokaz za Downov sindrom.

Ali obstaja posebna skupina mater oziroma staršev z večjo stopnjo tveganja za nepravilnosti plodu?

Otroci z Downovim sindromom se pogosteje rodijo starejšim materam, zato imajo nosečnice, ki so stare 37 let ali več, pravico do brezplačne analize kromosomske slike.

Kaj pa starost očetov oziroma starost semenčic, ali ima tudi ta kako vlogo pri nastanku Downovega sindroma?

Recimo pri moških, ki imajo spolne odnose bolj poredko. Očetova starost nima vpliva. V večini primerov trisomije 21 je za to odgovorna jajčna celica, torej materina.

Kako pogost je Downov sindrom?

Med približno 600 novorojenimi otroki se eden rodi s tem sindromom. To je najpogosteja kromosomska napaka in tretjina zarodkov spontano odmre do poroda. V Sloveniji se jih na leto rodi okrog 25, a se število iz leta v leto manjša zaradi množičnega presejanja za kromosomske nepravilnosti.

Kaj pomeni trodimenzionalna ali štiridimenzionalna ultrazvočna preiskava?

To je izpopolnjen način, ki je pri odkrivanju kromosomskih napak tudi zanesljivejši, lažji in hitrejši.

Ali ultrazvočne preiskave lahko škodujejo plodu ali materi?

Če so v območju jakosti, ki se uporablajo za preiskave v ginekologiji in porodništvu, ne škodujejo. Sicer pa se plod in mater izpostavlja delovanju ultrazvoka najmanjši možni čas in le zato, da bi vedeli, ali otrokov razvoj poteka v redu. Tako pri nosečnicah z majhnim tveganjem opravimo le dve ultrazvočni preiskavi, če je tveganje večje, pa so pregledi pogostejši.

Kaj storite potem, ko ugotovite kromosomsko nepravilnost?

Ob potrditvi kromosomske nepravilnosti se moramo s prihodnjimi starši temeljito pogovoriti in jih seznaniti z možnostmi. Nekateri se odločijo za prekinitev nosečnosti, drugi za nadaljevanje, donositev in sprejetje kromosomske drugečnega otroka. Večkrat je to odvisno od verske usmeritve staršev.

Klub sodobni tehnologiji in možnostim za odkrivanje kromosomskih nepravilnosti pred otrokovim rojstvom, torej v času, ko je še možna splavitev zarodka, marsikatere starše rojstvo otroka z Downovim sindromom še vedno ujame nepripravljene. Kakšna je takrat ginekologova oziroma porodničarjeva vloga?

Zelo pomembno je, da starše razbremenimo občutka krivde, tako tiste, ki se jim je otrok rodil z Downovim sindromom, kot tiste, ki so se odločili za prekinitev nosečnosti, potem ko so zvedeli za kromosomsko napako plodu. Staršem moramo pojasniti, da niso naredili nič narobe in niso krivi za kromosomsko okvaro. Klub temu pa se prizadeti pari vseeno spopadajo s tihimi občutki krivde.

Starše seznanimo z zgibanko Sekcije za Downov sindrom pri Zvezi drušev Sožitje. Seznanimo jih z možnostmi tako imenovane zgodnejne intervencije, to pomeni zgodnejne obravnave teh otrok, s spodbujanjem razvoja, z negovanjem njihovih talentov, možnostmi izobraževanja. Pomembna je njihova vključitev v društvo, v katerem spoznajo tudi druge starše s podobnimi težavami in stiskami. Drug od drugega se lahko veliko naučijo in so si v oporu.

Se trodimenzionalni ultrazvok v ginekologiji uporablja še za kaj drugega?

Z njim si pomagamo tudi pri odkrivanju vzrokov za neplodnost ali pri rakavih obolenjih maternice in jajčnikov. Sicer pa pri plodu z njim lahko že zgodaj odkrijemo obrazne napake, npr. zajčjo ustnico, razpoko trdrega ali mehkega neba in drugo.

Kako ultrazvok sploh deluje?

Pri ultrazvoku gre za valovanje. Če to naleti na tršo oviro, kot je kost, je slika na zaslonu svetlejša, če je struktura napolnjena z vodo, pa je tisti del slike na zaslonu temen. Podobno, kot je ultrazvočno valovanje pri medicinskih preiskavah, poteka sporazumevanje netopirjev ali deluje sonar pri ladji (odkri-

vanje predmetov pod vodo, merjenje globine).

Ali obstaja tveganje, da se staršem, ki že imajo enega otroka z Downovim sindromom, rodi še en otrok z enako kromosomske napako? In če, kolikšna je verjetnost?

Verjetnost je malce višja, zato moramo vsak par skrbno povprašati o zgodovini. Poseben program za izračun tveganja to upošteva. A verjetnost je zelo majhna, saj gre večinoma za novo nastale nepravilnosti.

Preden vam zastavim še zadnje vprašanje, naj vam čestitam za nominacijo za Evropejsko leta 2008. Mislim, da je to veliko priznanje za vas osebno, pa tudi za slovensko ginekološko stroko. Na čigav predlog ste prišli v ta prestižni izbor?

Naj povem, da je bilo na koncu to laskavo priznanje podeljeno nekdanji romunski ministrici za pravosodje Monici Macovei, sama pa menim, da smo bile vse udeleženke nagradene pravzaprav že z nacionalno nominacijo: v Bruslju cenijo prav vsako žensko, veselijo se in spoštujejo prispevek vsakega za izboljšanje življenja in vrednot. Spoznala sem zelo zanimive, delavne in poštene ženske, in to je bila zelo lepa izkušnja.

In kako združujete vlogo uspešne in zelo zaposlene zdravnice z vlogo mame? Imate tudi vi kot večina drugih mam kdaj občutke krivde, ker ste premalo s svojima otrokom?

Imam dva otroka in žal smo značilna enostarševa družina. Otroka sta stara sedem in pet let in čedalje težje prenašam našo dnevno nedruženje. Zato bom v kratkem zamenjala službo in se zaposlila v svoji ambulanti v Domžalah, kjer se bom večinoma ukvarjala z nosečniško diagnostiko. Upam, da bom potem več doma, saj sedaj skrbim še za svojih 4000 rednih pacientk. Želim biti več z otrokom in jima dajati tisto, kar so meni dajali starši: topel objem, zdravo medsebojno navezanost in preprosto skupno bivanje. Z velikimi in majhnimi dogodki.

Zahvaljujem se vam za pogovor z željo, da bi bili tako pri svojem poklicnem delu kot pri materinski vlogi kar najuspešnejši.

Tereza Žerdin



pisali ste nam

ČAROVNIK ČIRA-ČARA-BUJUM!!!

V SREDO, 10. decembra 2008, NAS JE V NAŠEM VARSTEVNO-DELOVNEM CENTRU OBISKAL ČAROVNIK.

PRIKAZAL NAM JE RAZLIČNE TRIKE. ZAČARAL JE BELO MIŠKO, DVA GOLOBA, BELEGA ZAJČKA IN BERNIJA. BERNI JE PES, KI SODELUJE S ČAROVNIKOM ŽE PETNAJST LET.

PRI ČAROVNIJAH SMO POMAGALI TUDI MI. ČARALI SMO ROŽICE, KARTE, MIŠKO IN CELO HIŠO IZ KART. NAŠA URŠKA JE SODELOVALA PRI TRIKU Z NOŽI, KI PA JE NA SREČO NISO POŠKODOVALI.

ČAROVNIK NAM JE IZDAL SKRIVNOSTNI TRIK, KAKO SE TRI ''ŠPAGE'' ZLJEJO V ENO. BILO NAM JE VŠEČ IN KOMAJ ČAKAMO, DA SPET PRIDE K NAM NA OBISK.

UPORABNIKI VARSTVENO-DELOVNEGA

CENTRA TOLMIN



Odgovarja: prim. mag. Franci Hrastar, dr. med.

PSIHIATROV KOTIČEK

ZMOTE IN PREDSODKI O VEDENJU OSEB Z DOWNOVIM SINDROMOM

V družbi še vedno veljajo predsodki o tem, kakšno je vedenje in odzivanje otrok, mladostnikov in odraslih z motnjo v duševnem razvoju. Tako prevladuje mnenje, da je predvsem pogojeno s stopnjo prizadetosti in vzroki za nastanek motnje. Kar nekako velja, da so osebe, pri katerih je bila poškodovana možganovina, nagnjene k pretirani razdražljivosti, vzkipljivosti, eksplozivnosti in nenadzorovanim, pogosto agresivnemu odzivanju. Ravno tako pa je razširjeno mnenje, da so osebe z Downovim sindromom izredno prijetne, igreve, nežne, dobrodrušne, čustvene, ritmične in nagnjene k dobroyolnosti. Naj bi bile tudi zelo družabne, navdušene nad glasbo, plesom in petjem. Zelo jasno in mnogokrat burno znajo pokazati svoja pozitivna čustva (močno objamejo, poljubijo itn.). Na drugi strani pa so lahko hitro vznemirjene, prestrašene in celo žalostne.

V življenju res velikokrat srečujemo zelo prijetne otroke z Downovim sindromom. Vendar se kar hitro znajdemo v zagati, ko pred seboj vidimo otroka ali odraslega s popolnoma drugačnim načinom odzivanja, ki je lahko izrazito vedenjsko problematično pa celo samopoškodbeno ali napadalno. To nas mora nujno usmeriti k razmišljjanju o morebitnih notranjih in zunanjih vplivih na vedenje prizadetege. Pomembni so namreč mnogi dejavniki okolja, ki usmerjajo otrokovo odzivanje.

Kakor pri zdravem otroku ima tudi pri otroku z motnjo v duševnem razvoju odzivnost okolice pomembno vlogo pri vzpostavljanju njegovega odnosa do staršev, okolice, sveta in posameznih položajev. To so procesi socializacije pa tudi učenja čustvenega odnosa ter vedenja do drugih ljudi in okolice.

Kadar nastajajo v razvoju motnje v teh procesih, se lahko pojavi tudi izrazite vedenjske motnje. Zato pri svojem delu tudi pri osebah z Downovim sindromom žal pogosto ugotavljam, da so te osebe bistveno spremenjene v svojem odzivanju in vedenju. Pogosto je tako vedenje nabito z agresivnostjo, kljubovalnostjo, neuklonljivo zahtevnostjo in razdražljivostjo. Velikokrat se tako vedenje kaže v hudo napadalnem vedenju do drugih oseb ali stvari. Ali pa je, nasprotno, usmerjeno v samopoškodbe. Podrobnejša ocena vsakega posameznega primera navadno pokaže, da je tako vedenje lahko posledica pomankljive vzgoje, nezadovoljnih potreb v posameznih razvojnih obdobjih, lahko je bil posameznik izpostavljen prehudim zahtevam in pričakovanjem pomembnih oseb v njihovem okolju ali pa je njegovo neugodno vedenje posledica drugih prikritih obojenih.

Ko govorim o pomankljivi vzgoji, mislim predvsem na preveč popustljivo, premalo dosledno ravnanje, ki si celo pri posameznih osebah, pomembnih za otroka, bistveno nasprotuje. Tako je mati lahko zelo blaga in nezahtevna, oče pa izrazito strog in dosleden. Pogosto so tudi stari starši tisti, ki s svojo mehkobo dajejo vnuku ali vnučkinji občutek, da jim je vse dosegljivo, dovoljeno in ni nič prepovedano. Tako se otrok ne nauči odpovedovanja, ne sprejema omejitve, ne zna upoštevati potreb drugih ljudi in doživlja, da je pomemben samo on. V takih primerih otrok z Downovim sindromom hitro postane prezahteven, neustavljen v svojih pričakovanjih in željah. V odrasli dobi se to navadno kaže kot "diktatorstvo", ko zahteva, da se ustrezje vsaki, pa še tako neprimerni zahtevi, in to takoj, sicer postane

razdražen, agresiven, kričav in nenadzorovan. Vedenjski vzorec pri nezadovoljenih potrebah je precej odvisen od razvojne dobe, v kateri se je to zgodilo. Zato se lahko pojavi nevrotične motnje, kot so pretirana redoljubnost, prežetost s skrbmi, nagnjenost k žalosti, nerazpoloženju, nastopaško vedenje, izzivalno oblačenje, govor in hitre vzburljive reakcije.

Izkušnje kažejo, da je najpogosteji razlog za neprijetno vedenje pretirano zahtevno okolje. Mnogokrat starši v svoji stiski in bolečini žele z dodatnimi zahtevami po obvladovanju šolskih spretnosti doseči, da bi njihov otrok dosegel vsaj nekaj akademskega znanja. Po drugi strani pa od njega tudi pričakujejo, da se bo vedel v skladu z vsemi veljavnimi socialnimi normami ter bo vedno "priden in ubogljiv". Velikokrat so ta pričakovanja nerealna glede na ohranjene sposobnosti. V takih primerih se otrok z Downovim sindromom lahko odziva na eni strani s pasivno agresijo, ko se zapre vase, postane taho uporen in neubogljiv, slabo sodeluje z okolico, postane nerazpoložen, se ne odziva sproščeno. Na drugi strani pa se lahko pojavi aktivno, odkrito agresivno vedenje, ki se kaže v pretirani razdražljivosti, upiranju, kričanju razbijanju, nagajanju ali celo poškodovanju drugih.

Včasih pa je spremenjeno vedenje posledica prikritih bolezenskih stanj. Vemo na primer, da imajo osebe z Downovo boleznjijo pogosto težave z vidom, pa vendar kar nekaj teh motenj ostane predolgo neodkritih in zdravljenih. Ker slabo razločujejo predmete in osebe v okolju, so jezne, postajajo razdražene, to pa se lahko izrodi v kar redno neugodno vedenje. Ravno tako različne bolečine v telesu (glavobol, zobobol, trebušni krči, celo menstrualne bolečine) lahko povzroče vsaj začasno vedenjsko neugodno spremembo. Zato moramo biti pozorni tudi na te možnosti.

Vidimo, da osebe z Downovim sindromom niso vedno le naši "zlati angelčki", pač pa včasih tudi naši težavni "vražički", tako kot je to tudi pri drugih ljudeh.



PLESNI TABOR ZREČE

Zbrali smo se v domu v Zrečah nad Gorenjem. Imeli smo spremjevalke, plesnega učitelja, ki mu je bilo ime Ryuzem, in Martino. Vsako jutro smo vstajali ob pol osmih, ko je bila ura točno osem, smo imeli zajtrk. Po pogovoru s kuharjem, kosilo ob enih, večerjo ob šesti uri zvečer.

Plesali smo ples, iz ognja in zraka. Hodili smo vsak dan. Tudi praznovali smo dva rojstna dneva. Imela sta ga Simon in Mojca. Simon je bil star 30 let, Mojca 33 let. Mojca je starejša tri leta. Imeli smo dva psa, enemu je bilo ime Šiba. Tudi kopat smo se šli dvakrat.

Tam so bili tudi iz plesnega tabora Tolmin. Po počitku smo bili v sobah. Ko je bila ura tri, smo šli v telovadnico. Ryuzu je reklo, da bo pokazal japonski ples in tudi nas naučil ta ples. Nismo vedeli, da so imeli poroko. Zagledali smo ansambel, ki se imenuje Petka. Ryuzu govoril angleško, Martina pa je prevajala v slovenščino. Tudi drugo leto bi rada šla v plesni tabor. Bilo je lepo. Mene nekaj zanimala, če bi organizirali tudi kje druge, da bi jaz kot Eva lahko praznovala svoj 23. rojstni dan.

Eva Mikeln, Sožite Mežiške doline

Tretji december je mednarodni dan invalidov. Navadno se ta dan označuje z različnimi dogodki. Tudi lani je bilo tako, saj so prvi decembrski teden zastopnike invalidskih organizacij sprejeli minister za delo, družino in socialne zadeve dr. Ivan Svetlik, predsednik Državnega zbora dr. Pavel Gantar in predsednik države dr. Danilo Türk. Poleg tega so sprejem pripravili tudi na Svetu vlade za invalide. Ta svet je tudi objavil poslanočico o invalidih, podobno pa jo je pripravil in objavil tudi Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije. Sprejemi pri resornemu ministru in v Državnem zboru so bili tudi priložnost za krajoš predstavitev problematike posamezne kategorije invalidnosti, sočasno pa tudi nasprotno, za predstavitev namenov ministrstva in parlamenta pri obravnavi invalidske problematike.

Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij Slovenije je na svojem svetu v decembri sprejela odločitve o sofinanciranju procesa javnega razpisa, ki je potekal več kot dva meseca. Povedano zelo poenostavljeno: tudi Zveza Sožitje lahko računa na obseg sofinančiranja njenih posebnih socialnih programov na oz. zneseck je celo za nekaj odstotkov povišan. Sprejeti načrt FIHO seveda pomeni, da bo izpodbijan v predvidenem obsegu, če bo dosežen pritok vseh virov, ki jih je fundaciji zagotovil zakon.

NOVICE V ZVEZE SOŽITJE

pripravil:
Tomaž
Jereb



V Sloveniji se že leta govor o tem, da bi bilo treba področje prostovoljstva urediti s posebnim zakonom. Slovenska filantropija je zato sredi decembra pripravila problemsko konferenco, ki se je udeležilo veliko zastopnikov različnih vej civilne družbe. Delovna skupina, ki pripravlja izhodišča za Zakon o prostovoljstvu, je predstavila svoje delo, v sami živahni razpravi pa so udeleženci zelo ustvarjalno komentirali izhodiščne predloge in sočasno tudi opozarjali na pomanjkljivosti. Tudi Zveza Sožitje in posredno vsa društva Sožitja se zavzemamo za tak zakon, ki bi vpeljal nekaj več reda na samo področje prostovoljstva, razjasniti pa bi moral tudi nekatere temeljne pojme, ki so danes marsikdaj predmet različnega razumevanja.

Sprejeti načrt FIHO za leto 2009 je bil tudi dovolj veliko zagotovilo, da smo lahko pripravili delovni in finančni načrt Zveze Sožitje za letošnje leto. Tako je Izvršni odbor zveze še decembra obravnaval in tudi sprejel ta dva pomembna dokumenta. Predvsem sprejem finančnega načrta pa je bil nadaljnji pogoj, da smo lahko pripravili dva interna razpisa. Prvi se nanaša na zbiranje kandidatur lokalnih društev Sožitje za sofinanciranje njihovih posebnih socialnih programov v letu 2009, drugi pa je razpis nacionalnih družinskih programov in programov vseživljenskega učenja za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Ta razpis je že objavljen na spletni strani Zveze Sožitje.

V začetku januarja je bila v Ljubljani organizirana predstavitev letošnjega nacionalnega razpisa družinskih programov in programov vseživljenskega učenja za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Ta predstavitev je bila namenjena predvsem vodjem posebnih socialnih programov iz društva Sožitje oz. tistim društvenim aktivistom, ki so v društvih operativno odgovorni za informiranje članov in zbiranje njihovih prijav na nacionalne programe.

Pri realizaciji odločbe Ustavnega sodišča, da je treba Zakon o družbenem varstvu telesno in duševno prizadetih odraslih oseb uskladiti z Ustavo (rok za izvedbo te odločbe je decembra lani že potekel), se sicer ne dogaja še nič konkretnega, posredno pa smo bili seznanjeni s tem, da se razmišlja, da tega zakona sploh ne bi bilo več, ampak da bi se vse njegove poglavitne določbe vnesle v prihodnji Zakon o izenačevanju možnosti za invalide.

Ta informacija nas je presenetila, saj je bil o taki rešitvi govor že več kot pred enim letom, vendar se je pozneje taka rešitev ovrgla, sedaj pa postaja znova aktualna. V imenu Zveze Sožitje smo Direktoratu za invalide takoj znova poslali naša stališča, ki so stara že več kot dve leti - da je taka rešitev za nas sprejemljiva samo, če bo tudi druga invalidska zakonodaja zbrana na enem mestu, v Zakonu o izenačevanju možnosti za invalide. Če ne bo tako, pa se zavzemamo za to, naj Zakon o družbenem varstvu za telesno in duševno prizadete odrasle osebe ostane samostojen. Seveda pa ga je treba uskladiti z odločitvijo Ustavnega sodišča in tudi upoštevati stališča Zveze Sožitje o njegovi nujni prenovi.

Direktorat za invalide pri Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve se je odločil, da bo v letošnjem letu preverjal podeljeni status invalidskih organizacij. Zato je vsem društvom, ki imajo tak status, naročil, naj do konca januarja predložijo dokumente, s katerimi bodo dokazovala, da še vedno izpolnjujejo merila, ki so bila za podelitev statusa določena z Zakonom o invalidskih organizacijah. Če društva ne bi izpolnila zahtev direktorata, jim navsezadnje ta lahko odvzame status invalidske organizacije. To bi bilo zelo neugodno, saj bi imelo tudi različne posledice pri zagotavljanju financiranja takega društva. Zveza Sožitje pa je poleg preverjanja samega statusa invalidske organizacije dolžna dokazovati tudi izpolnjevanje kriterijev za reprezentativno invalidsko organizacijo.

Bojazen, da prenovljeni Zakon o družbenem varstvu telesno in duševno prizadetih odraslih oseb ne bo več samostojen, je lahko razumljena tudi ob tem, da v normativnem načrtu vlade za leto 2009 tega zakona ni. V programu pa so Zakon o zgodnjem obravnavi otrok s posebnimi potrebami, Družinski zakonik, Zakon o osebni asistenci, Zakon o dolgotrajni oskrbi in negi in Zakon o izenačevanju možnosti za invalide. Vsi ti zakoni so zelo pomembni tudi za osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove starše. Termsko pa so načrtovani tako, da bi se parlamentarne procedure začele šele v decembri, to pomeni, da bi v najboljšem primeru o njihovem sprejemu odločali šele leta 2010. Upravičena je bojazen, da bo obdobje naslednjih dveh let obdobje križnih razmer, v katerem bodo nacionalne prioritete posvečene predvsem reševanju krize, druge zadeve pa bodo v podrejenem položaju. Seveda si vsi želimo in upamo, da le ne bo tako.



Odgovarja: Anka Pori, univ. dipl. psihologinja - družinska terapevtka

PSIHOLOŠKI KOTIČEK



KAKO POVEDATI, KAKO SE VESTI

Spoštovani!

Moje današnje pisanje ni ravno vprašanje, ali pa prošnja za pomoč. Je bolj razmišljjanje mamice z izkušnjami in rada bi ga delila še s kom in doživelva tudi odmev, morda kar v Zborniku.

Nosečnost pri Lanu je bila čudovita. Porod je nekoliko presenetil, ker je bil mož ravno takrat službeno odsoten. A načrtovala sva tudi to možnost. Bila pa sem tudi mamica z izkušnjami, saj smo imeli takrat doma že triletno hčerko. Zato sem se kljub temu pogumno podala na to pot. Moje rojenovanje je potekalo tekoče in brez zapletov. Bilo je na trenutke zelo naporno, a kljub temu lahko rečem, da je bil porod do iztiska krasen. Babica me je spodbujala k pritiskanju, videla je že obok glavice s temnimi laski. To mi je dalo novih moči za zadnji iztis otroka. V trenutku pa, ko je babica zagledala celo glavico, se je zame vse spremenilo v moro. Opazila sem, da se je v trenutku, ko je zagledala otrokovo glavico, izraz na babičinem obrazu spremenil. Ustni kotički so se ji povesili. Njen obraz je izražal razočaranje in neke vrste šok. Otroka mi ni takoj pokazala, češ da ga mora urediti. Spraševala sem jo, kako je z mojim otrokom, pa je bil njen odgovor le: na to vam bo odgovoril pediater, ko ga pregleda.

Pediater pa je bil hladno strokoven, brez občutka in čustev in kratek, kolikor se da: "Vaš otrok ima Downov sindrom. To pomeni, da bo vse življenje prizadet. Imate kakšno vprašanje?"

Zaradi šoka nisem mogla govoriti, kaj šele vprašati.

Nadaljnje bivanje v porodnišnici sem doživiljala kot moro. Osebje se je do mene vedlo, kot da sem

kužna. Vse osebje se je izogibalo mojim vprašujočim pogledom in morebitnim vprašanjem, ki bi sledila. Nobene sproščenosti ni bilo več. Z nikomer se nisem mogla pogovarjati ne o otroku ne o sebi. V meni pa je viharil tornado!

Sprašujem, ali res mora biti tako. Ali se mamici, ki je rodila prizadetega otroka, ne da kako drugače pomagati? Ali ni sama prizadetost dovolj hudo breme? Zakaj morajo mamice prenašati tak odnos osebja do njih? To ni samo moja izkušnja. Podobne izkušnje, in še veliko hujše, ima večina staršev, ki se jim rodi prizadeti otrok. Na seminarjih za družine se to zrcali vsako leto znova. Taka je moja izkušnja.

Lep pozdrav

Nadja, mama otroka z Downovim sindromom

Spoštovana mama Nadja!

Hvala za vaše konstruktivno kritično pismo. Poskušala bom iskati odgovore na vaša vprašanja. Morda se nama bo v odmevih pridružil še kdo. Lepo povabljeni.

Mamice so med nosečnostjo, porodom in prve dni po porodu čustveno izredno občutljive. In seveda tudi krhke. Odzivajo se na zelo subtilne znake v izrazu obraza, gibov telesa, na komaj zaznavno spremembo v intonaciji glasu in seveda še na mnogo drugih drobnih stvari, povezanih z njihovim otrokom. To ste zelo dobro opisali. Osebje v porodnišnicah se tega velkokrat sploh ne zaveda. Ali pa se tudi ne zna in ne sme (medicinske sestre občasno potožijo tako) odzvati drugače.

Porodničarji, pediatri, babice in medicinske sestre

so strokovnjaki na svojih področjih, sicer pa so zgolj ljudje. Niso nadljudje, kot včasih v svojih stiskah pričakujemo pacienti in od sebe, zdi se, zahtevajo sami. V njihovih odzivih se zrcalijo tudi njihove vsakdanje stiske in težave, njihovi nepredelani strahovi, predsodki, bolečine, ozkost gledanja in doživljanja ...

"Ali res mora biti tako?" se na seminarjih za družine, ki jih organizira Zveza Sožitje, ob poslušanju pretresljivih izpovedi staršev mnogokrat sprašujem tudi sama kot predavateljica in voditeljica izkustvenih delavnic za starše.

Želim si, da bi bilo mogoče prodreti v sistem in vsebine dodiplomskega izobraževanja prihodnjih zdravnikov, babic in medicinskih sester s temo, kako sporočamo boleče informacije, da ne povzročamo še več bolečine, kot je potrebno, ter s temo, kako komunicirati s čustveno ranljivejšimi pacienti, pa morda še s kakšno temo.

Še bolj potrebno se mi zdi teoretično in izkustveno izobraževanje specializantov pediatrije in ginekologije o večplastnosti dogajanja in doživljanja ob rojstvu tako ali drugače prizadetega otroka. Nujno jih je treba poučiti o načinu sporočanja slabe novice staršem (tehnika "celotnega sporočila"). Morebiti bi jim lahko prek Zveze Sožitje ponudili možnost hospitiranja (če bi starši to dovolili, seveda) v ciklu izobraževalnih seminarjev za družine.

Razmisliti bi bilo dobro tudi o zamisli organizacije dodiplomskega izobraževanja na to temo za zdravnike pediatre in ginekologe v obliku samostojnega seminarja ali pa sodelovanja na sestanku pediatrične in ginekološke sekcije.

V vseh porodnišnicah po Sloveniji je treba ponuditi možnost preverjene prostovoljne pomoči izkušenih staršev in strokovnjakov (psihologov ...). Zanje bi prej organizirali tudi ustrezno izobraževanje, saj so starši zelo občutljivi in ranljivi. Tu se mi zdi "patronat" naše Zveze nujen, saj sicer lahko vse obleži v predalih. Tako izkušnjo imamo namreč v naši področni porodnišnici, kjer so vizitke z imeni in telefonskimi številkami mam in strokovnjakinj obležale tam nekje. V šestih letih niso ponudili možnosti pomoči prostovoljk nobenim staršem!

Nanizala sem nekaj svojih mogočih odgovorov na vaša vprašanja, draga Nadja. Z vami vred upam na odziv tudi drugih staršev in seveda vodstva Zveze Sožitje.



GLEDALI SMO IGRICO

- Iz Tolmina smo se z avtobusom odpravili v Novo Gorico. Tam smo si najprej ogledali novi nakupovalni center Qllandijo. Šli smo na sok in kavo. Danica je dala za kavo. Potem smo šli v gledališče.
- V gledališču v Novi Gorici smo gledali igrico Hudobna mačeha in dobra pastorka. V igrici so nastopali: mačeha, pastorka, palček, princ in Doroteja.
- Na koncu pravljice je škrat povedal, da je treba biti prieden in ubogljiv, saj bodo tudi drugi potem dobrli do nas.
- Po igri smo bili že lačni in smo šli na kosilo v Žogico.
- Kosilo je bilo dobro. Popoldan smo prišli utrujeni v Tolmin.

Andrejka, Bojana, Božo, Lucijan in Anica
Uporabniki Varstveno-delovnega centra
Tolmin

DVAJSETA OBLETNICA DRUŠTVA SOŽITJE ŠENTJUR

Ob okroglih obletnicah se ponavadi ustavimo in se skupaj ozremo na prehodeno pot, na lepa skupna doživetja, premagane težave in številne uspehe. In vsega tega v dvajsetih letih našega delovanja ni bilo malo. Ob našem prazniku smo izdali jubilejno publikacijo, v dvorani kulturnega doma pa smo pripravili slovesnost s kulturnim programom.

V pozdravnih besedah so nam čestitali in nam izrazili vso podporo pri našem humanem delu, prizadevanju za boljši vsakdanjik oseb z motnjami v duševnem razvoju mag. Štefan Tisel, župan Občine Šentjur, dr. Katja Vadnal, predsednica Zveze Sožitje Slovenije in Tomaž Jereb, direktor Zveze Sožitje Slovenije.

V publikaciji smo se sprehodili skozi redno društveno dejavnost, obudili smo spomine na večje in odmevnje akcije, predstavili smo povezovanje z Zvezo Sožitje Slovenije in z ustanovami v občini, ker pa je Društvo Sožitje starševska organizacija, smo strnili tudi nekaj vtisov in misli staršev o njihovem videnju in doživljaju društva. Tako lahko ob publikaciji znova doživljamo izlete, letovanja, piknike, vikend seminarje, programe vseživljenjskega učenja, programe izobraževanja in usposabljanja družin in dobrodelne prireditve Z roko v roki. Te so pomembe velik korak k ozaveščanju šentjurske javnosti in prepoznavnosti društva, hkrati pa so prinesle tudi finančna sredstva za nadaljevanje društvene dejavnosti.

Med pomembnejšimi akcijami smo upravičeno ponosni na organizirane tedenske prevoze naših otrok v zavod na Dobrni in nazaj domov, pri čemer nam je na začetku pomagala Osnovna šola Frana Malgaja Šentjur, na pridobitev lastnega društvenega kombija leta 1993 in predvsem na odprtje varstveno-delovnega centra leta 1995. Društvo je bilo namreč pobudnik ustanovitve varstveno-delovnega centra, saj so bili to časi, ko smo imeli starši pri odpiranju takšnih ustanov bistveno večjo in oprijemljivejšo vlogo, kot jo imamo danes. In ker so bili prostori v Zgornjem trgu v Šentjurju pretesni, se je varstveno-delovni center januarja 2006 preselil v nove, večje, svetlejše in sodobnejše prostore.

Na prireditvi, s katero smo končali jubilejno leto, je najprej nastopila priznana citrarka Irena Zdolšek, potem pa učenci Osnovne šole Kozje z igrico Veveriček posebne sorte, ki so jo priredili po delu Svetlane Makarovič. S svojo prepričljivo in doživeto igro so nagovorili vse v dvorani, vse, ki "čutimo z veverički posebne sorte". Predstavljal se je tudi varstveno-delovni center in nastopili so prav vsi varovanci, tudi tisti iz enote Šmarje pri Jelšah. Predstavili so dan v varstveno-delovnem centru: od nestrnega čakanja na rdeči društveni kombi do zanimivih zaposlitev - glasbenih, rekreativnih, vezenja, barvanja ...

V nadaljevanju programa smo podelili zahvale in priznanja za prizadetno delo v društvu, naziv častnega člena društva pa smo podelili gospodu Tomažu Jerebu, direktorju Zveze Sožitje Slovenije in dolgoletnemu prijatelju našega društva. Tako je stopil ob bok že dvema častnima članova - gospodu Stanetu Brglezu in gospodu Petru Jeršiču, ustanovitelju in prvemu predsedniku našega društva.

Za prigrizek ob sklepku prireditve pa so poskrbelle Srednja kmetijska in živilska šola Šentjur in skrbne mame s svojimi dobrotnami.

Elizabeta Tučič

SEMINAR

SEMINAR KOLESARSTVA



V Centru Janka Premrla - Vojka Vipava smo pod pokroviteljstvom Specialne olimpiade Slovenije izpeljali seminar za trenerje kolesarstva, ki skrbijo za trening oseb z motnjami v duševnem razvoju, vključenih v Specialno olimpiado Slovenije. Seminarja se je udeležilo deset slušateljev iz različnih ustanov iz vse Slovenije, en udeleženec pa je bil tudi iz sosednje Italije.

Po sprejemu udeležencev je Tanja Princes (Center Janka Premrla - Vojka Vipava) spregovorila o Specialni olimpiadi, poslanstvu in možnostih, ki jih le-ta daje osebam z motnjami v duševnem in telesnem razvoju. Luka Žele (Kolesarska

zveze Slovenije) je predstavil načrtovanje in izpeljavo treningov ter pripravo na tekmovanje za kolesarje na splošno. Mojca Bolčina in Matejka Moderc (Center Janka Premrla - Vojka Vipava) sta ob videoposnetkih s strokovno-terapevtskega vidika pokazali, zakaj in kako otroka z motnjami v duševnem in telesnem razvoju pripraviti, da bo lahko varno kolesaril in pri tem napredoval. Poudarek je bil na uporabi trokoles in ustreznih prilagoditev le-teh.

Dan smo končali z družabnim večerom v osmici na turistični kmetiji nad Vipavo.

Drugi dan pa je bil namenjen predstavitvi priročnika za trenerje kolesarstva v Specialni olimpiadi Slovenije, ki ga je ob tej priložnosti izdal Društvo specialna olimpiada Slovenije. Predavanje o pravilni pripravi športnika - kolesarja - specialnega olimpijca sem izvedel spodaj podpisani. Poleg teoretičnega dela, v katerem smo povzeli celoten proces treninga - od najbolj temeljnih do zahtevnejših in tekmovalnih spretnosti - smo vaje za učenje kolesarjenja tudi praktično prikazali.

Seminar smo končali v prijetnem ozračju s podelitevijo potrdil udeležencem.

Lojze Adamič
lojze.adamic@guest.arnes.si
CIRIUS Vipava



*Sem Maruša Cemcelj.
Stara sem 19. let. Živim v Dobriši vasi v Petrovčah.
Hodim v osnovno šolo Glazija Celje. Rada plavam, osvojila sem 3. mesto. Rada sem lepo urejena.*

Pri likovni vzgoji delam vase, verižice, kipe, krožnike, lončke. Ko bom velika, želim postati igralka. Rada berem Injige, rada poslušam glasbo, rada nastopam, igram, pojem pred občinstvom.

Zbiram star časopisni papir, se družim s prijatelji in sošolkami v razredu.

Rada likam. Najbolj se družim z najboljšo prijateljico v šoli, z Lauro. Rada si ogledam kakšen zanimiv film.

Rada igram karte enko, remi, monopol z bratom in sestro. Rada poslušam svoj novi mp3, ki sem ga dobila za rojstni dan. Rada v zvezek pišem romane.

Rada gledam po televiziji Kmetijo.

Ob petkih gledam kmetijo, ko so dvoboji, kdo gre ven iz kmetije. Rada gledam Vzemi ali pusti.

Rada sem gledala film Sladka skrivnost. Rada se pohecам.

Rada se smejam.

Rada govorim nice.

Rada sem vesela.

Rada v šoli hodim v tabelski rob.

Rada hodim na valjave.

Rada ma papir rišem.

To sem napisala

Maruša

Cemcelj





O POLŽEVİ BIVALNI SKUPNOSTI

Letos mineva deset let, kar se je skupina devetih varovancev Varstveno-delovnega centra Polž Maribor odločila za bivanje v prvi Polževi bivalni skupnosti. V desetletnem obdobju smo se zaposleni in stanovalci veliko naučili in si pridobili bogate izkušnje.

Ustvarjanje domačnosti, varnega zavetja, dobrega počutja ... je naše poslanstvo. Težka naloga. Stanovalci so v skupnost prišli iz različnih okolij, kjer so veljale različne navade. Ustvariti je bilo treba življenje, podobno družinskemu, kakršno posamezniku daje dom. Razvijati je bilo

treba razmere, da ima vsak stanovalec možnost biti to, kar je, se razvijati in odkrivati, kar nosi v sebi.

Tako kot vsi ljudje si tudi osebe z motnjo v duševnem razvoju želijo biti neodvisne, svobodne v svojem življenju, v izkazovanju interesov, govorjenju. Želijo obvladati položaje in dogodke v svojem življenju in iščejo načine, kako jih obvladati. Izražajo pa tudi potrebo, da so opažene, cenjene, koristne, sprejeti takšne, kakršne so.

Zaposleni v bivalni skupnosti jim pomagamo pri uresničevanju njihovih potreb in želja, uči-

mo jih obvladovati okoliščine v življenu, učimo jih novih spremnosti in dejavnosti vsakdanjega življena, razvijamo samostojnost in krepimo samopodobo. V letih bivanja v bivalni skupnosti so posamezniki s pomočjo zaposlenih razvijali svoje sposobnosti na različnih področjih in v dejavnostih vsakdanjega življena. To so področja: medsebojnega sporazumevanja (pomoč in utrjevanje pismenosti, pri uporabi navadnega in prenosnega telefona, učenje poznavanja na uro ...), gibanje v okolju (orientacija v bližnji okolici in mestu, uporaba javnega prevo-

za, gibanje v prometu, obiski javnih lokalov in ustanov), osebne higiene in urejenosti (higiena celotnega telesa, urejanje pričeske, skrb za primerno obleko in obutev), skrb za bivalno okolje (pomoč pri urejanju stanovanja, lastne sobe, omare, pomoč pri urejanju okolice hiše), gospodinjstvo (kuhanje, uporaba gospodinjskih pripomočkov, urejanje kuhinje, sanitarij in drugih prostorov, pranje, likanje, šivanje), dejavno preživljanje prostega časa (branje, šport, sprehođi, nakupovanje, ročna dela, ogledi kino predstav, prireditve, izleti ...), organizirajo praznovanja (praznovanje rojstnih dni, obletnic, praznovanja ob različnih praznikih - miklavževanje ...). Na voljo jim je pomoč pri širjenju individualne socialne mreže in ohranjanju stikov s sorodniki in prijatelji.

Sposobnosti posameznikov so različne. Zato je toliko pomembnejše, da si člani v

KAKO SE POČUTIM V BIVALNI SKUPNOSTI IN KAJ POČNEM

Jaz v bivalni skupnosti živim že deseto leto. Za to bivalno skupnost sem se odločil popolnoma sam, ker želim postati samostojen odrasel človek. Tukaj v bivalni skupnosti imam veliko prijateljev, stanovalcev, Branko, Silvija, Vlado, Karmen, Jožek, Blaž, Boštjan, Goran. Z nimi so tudi delavec Marko, Andreja, Jasmina, Jerica, Jolanda in Slavica.

Enkrat ali dvakrat na mesec imamo samozagovorniško skupino, ki jo vodi predsednik stanovalec Branko. Povabimo tudi vodjo Jasmino. Na tej samozagovorniški skupini se pogovarjam, kaj smo dobrega naredili, svoje želje, kako bomo organizirali delo, kam bi radi šli, kaj bomo počeli in kako in kje bomo praznovali praznike in še kaj. Jaz sem pri tej samozagovorniški skupini zapisnikar in vse, kar smo se zmenili, napišem na list, to je zapisnik sestanka. Nato zapisnik prepisem tudi v samozagovorniški zvezek. Predsednik, podpredsednik, jaz zapisnikar in drugi se podpišemo na zapisnik. Tukaj v bivalni skupnosti ima vsak stanovalec svojega matičnega delavca. Meni, Jožku in Boštjanu je matični delavec Marko. Meni pregleda, ali imam lepo zloženo perilo v omari, nato ga skupaj zloživa, tudi če si moram kaj kupiti, pove moji mami. Pomaga mi organizirati rojstni dan in drugo, kar zadeva mene.

Vsak torek imamo generalno čiščenje prostorov, kuhinje in stranišča, kopalnice, shrambe, pralnice, ob sredah imamo čiščenje sob. Vsak večer razkužujemo stranišče. Ob četrtekih imamo generalno urejanje velike posode in urejanje okolja. S stanovalci in delavci se dobro razumemo in se imamo radi. Delavci so zelo prijazni in dobri in nam pomagajo pri odločjanju o tem, kaj moramo storiti.

Všeč mi je tudi moja soba, v katero rad zahajam in ko ležim na postelji, poslušam CD ali Radio Brezje. Če imam domotožje, lahko poklicem domov mojo mamo, mojega atija Kuka, mojo sestro Mirjam, svaka Boštjana in nečaka Jana v Ljubljano, mojega strica Tomaža Ujka v Ljubljano, mojo prijateljico Mojco in njenega moža Slavca. Včasih me povabita na obisk.

Jure Korbar
Varstveno-delovni center Polž Maribor

bivalni skupini med seboj zaupajo, pomagajo, se spodbujajo, sprejemajo, krepijo odnose in osebnostno rastejo. Zanje so bistvenega pomena odnosi bližine in zaupanja. Želijo si resničnega prijateljstva z vrstniki, v katero sodi zvestoba. Za vzpostavitev in vzdrževanje le-tega pa potrebujejo našo pomoč.

Bistveno vlogo pri kakovosti njihovega življenja imamo zaposleni v bivalni skupnosti, ki jim pomagamo razvijati sposobnosti in pozitiven odnos. To vlogo lahko izpolni skupnost, če je dolgotrajna oblika sobivanja, v kateri si zavestno prizadevamo za sodelovanje, samostojnost in konstruktivno vzajemnost odnosov, in ne le skupina posameznikov, ki živijo vsak po svoje, brez čuta za medsebojno povezanost. V resnični skupnosti so povezani kot družinski člani. V njej vladata medsebojno zaupanje in spoštovanje s čutom pripadnosti. Pri pomoči je

treba ohranjati odprte, zaupljive, sprejemajoče in varne odnose. Varni odnosi ponujajo tolažbo in podporo, spodbujajo k tveganju in sprejemanju odločitev.

Vsak posameznik se trudi k skupnosti prispevati po svojih najboljših sposobnostih. Pohvala, spodbuda zaposlenih in sostanovalcev sta jim motivacija za novo učenje in opravljanje nalog. In prav za to smo si vsa leta prizadevali.

Zaposleni vsak dan s svojim delom osmišljamo življenje in delo posameznih stanovalcev. Dobro počutje le-teh ustvarjajo prav zaradi svoje predanosti delu in pripravljenosti sodelovanja v prostovoljnem delu. V svoje delo pa vnašamo veliko ljubezni, topline in iskrenosti.

Sedmo leto sem zaposlena v bivalni skupnosti Varstveno-delovnega centra Polž Maribor. V tem času sem se srečala s številnimi okoliščinami, iz katerih sem se veliko naučila od stanovalcev. Stanovalci me vedno znova spomnijo, kako pomembno si je vzeti čas za nekoga, kaj pomeni prijazna beseda in nasmeh, kaj pomeni držati obljubo in še številnih vrednot, ki so pomembne vsem nam, pa v vsakdanjem tempu pozabljamo nanje.

Odločitev posameznikov za bivanje v naši bivalni skupnosti je bila v nekaterih primerih nuja, v drugih pa je bila premišljena odločitev z željo po samostojnejšem in od staršev neodvisnem življenju. S stanovalci se veliko pogovarjam o bivanju v matični družini in bivalni

skupnosti. V bivalni skupnosti so radi, ker jim je všeč način bivanja in organiziranja življenja, se razumejo med seboj, imajo veliko prijateljev in prijaznih delavcev, imajo svojo sobo, všeč so jim sostanovalci, lahko odločajo o dejavnostih in prostem času, so samo-

MOJE POČUTJE VBIVALNI ENOTI

Jaz, Goran Čunčič, se dobro počutim tukaj in tudi zelo rad sem v bivalni enoti. Vesel sem, da imam svojo sobo in tudi prijazne delavce. Jaz sem si želel priti v bivalno enoto, da se naučim samostojno živeti. Jaz sem tu že od začetka in sem se mnogo naučil.

Jaz sem srečen, da sem lahko prišel sem, in zdaj ne bi več šel domov, ker moj dom je zdaj tukaj. V bivalni enoti se jaz dobro počutim.

Goran Čunčič
Varstveno-delovni center Polž
Maribor

stojni ... Tistim, ki še imajo starše, sorodnike, pa je všeč, da jih lahko obiščejo, kadar jih želijo. Dragocene so izkušnje teh stanovalcev, ki se še imajo možnost vračati na svoje domove k staršem, k drugim

sorodnikom in skrbnikom ter lahko tako živijo svoje odraslo, polno življenje.

V različnih pogovorih s starši, ki imajo otroka z motnjami v duševnem razvoju, vedno znova dobim bogate izkušnje. Priovedujejo mi o občutkih krivde, ki so jih spremljali, ko so se odločili za bivalno skupnost. Povedo, kako se je težko odločiti, kdaj je pravi čas, da se odrasel otrok odseli od doma. Z nami pa podelijo tudi občutke zadovoljstva, ko vidijo, da se njihov otrok dobro in sproščeno počuti med svojimi vrstniki, je zadovoljen, razvija svoje sposobnosti in se rad vrača v skupnost.

Dr. Anton Trstenjak je dejal: "Ni odločilna kri, temveč ljubezen. To je žarišče družine. Krvi se človek ne zaveda, ljubezen pa globoko zavestno doživlja. Družina je tam, kjer je ljubezen."

V Varstveno-delovnem centru Polž Maribor bomo še naprej skupaj s stanovalci soustvarjali skupnost, ki bo sledila njihovim potrebam in željam. Ohranjali bomo pozitivno držo, medsebojno spoštovanje, ljubezen. V svojem domu, skupnosti pa bomo veseli vsakega, ki se nam bo želel pridružiti in živeti samostojno življenje.

Jasmina Breznik,
univ. dipl. soc. del.,
vodja institucionalnega varstva

Seminar v Moravskih Toplicah

Društvo Sožitje Ormož smo kar velika družina. In ta družina se je po kratkem premoru spet odločila za vikend seminar za starše in njihove otroke, ki je potekal v Termah Vivat v Moravskih Toplicah.

Vaše velike in male otroke sta med predavanji pazili varuški Aljoša in Vlasta, starši pa smo počušali predavanje o zdravi prehrani in gibanju, kar je dandanes zelo pomembno. Predsednica Andreja Resman nam je predavala, kako kakovostno preživeti prosti čas. O novi zakonodaji za sebe s posebnimi potrebami nam je predaval direktor Zveze Sožitje Slovenije Tomaž Jereb.

Za vikend seminar v Termah Vivat se je odločilo tudi Društvo Sožitje Šentjur. Po predavanju smo se združili skupaj, se pogovarjali ter si izmenjali mnenja o življenju in težavah naših otrok s posebnimi potrebami. Vedno znova se soočamo s problemi, ki pestijo naše otroke. Čeprav starši mislimo, da smo že dovolj obveščeni in seznanjeni s tem, kako in kaj je treba, kam in na koga soočimo z resnico, da je vendarle naš otrok drugačen.

Naši otroci so uživali v bazenu, v plavanju in ob masiraju z vodnimi mehurčki v masažnih banih. Ampak tudi počivati je treba.

Naslednjih dveh dneh sta nas čakali še dve predavanji.

Reživeli smo tri čudovite dneve. In ko je bilo lepega konec, smo že snovali zamisli za vnovično ruženje, saj nam je skupaj kratko malo lepo.

Člani društva Sožitje Ormož



Projektni teden Otrok otroku

Na Osnovni šoli Gustava Šiliha v Mariboru – oddelki vzgoje in izobraževanja - smo učencem ob pomoči različnih ustanov, podjetij in društev približali svet športa. Od pondeljka do petka so potekale različne športne, rekreativne, ustvarjalne in izkustvene prireditve, pod novim nadstreškom naše šole, na bližnjem šolskem igrišču in na drugih lokacijah. Vse je potekalo pod budnim očesom pobudnice, zagrete in požrtvovalne direktorice podjetja Arandela, Suzane Seljak, ki je občudjujoče poglede za svoj brezkompromisni trud prejemala od vseh, tudi od nas učiteljev. Take energije ne srečaš pogosto.

Ob tej priložnosti nam je Suzana, ki je donatorska sredstva za izvedbo projekta zbirala že poleti, ko v Mariboru poteka Festival Lent, darovala dva trampolina, dve ravnotežnostni kolesi za gibalno ovirane in dva gokarta. Športna vzgoja, rekreacija in navsezadnje tudi zabava morajo biti po njenem mnenju zagotovljeni vsem otrokom – in so tudi bili.

Vodilo samega projekta oziroma cilji, za uresničitev katerih smo si prizadevali, so bili raznoliki: -čim dejavnješje sodelovanje učencev, ki zaobjemajo zelo širok razpon primanjkljajev in težav na področju duševne in gibalne manjrazvitosti ter čustvenih in vedenjskih primanjkljajev;

-kakovostno preživljvanje prostega časa na športnem pa tudi socialnem in ustvarjalnem področju;

-učenje različnih socialnih spretnosti v različnih delavnicah;

-dojemanje sebe in svoje okolice prek vseh

štirih stopenj izkustvenega učenja (npr. znanje o prometu, ki so nam ga predstavili policisti, poligon, kjer smo imeli prave prometne znake z označbami na cestišču, samostojna vožnja z gokarti, ovrednotenje dela na poligonu z učenci ...);

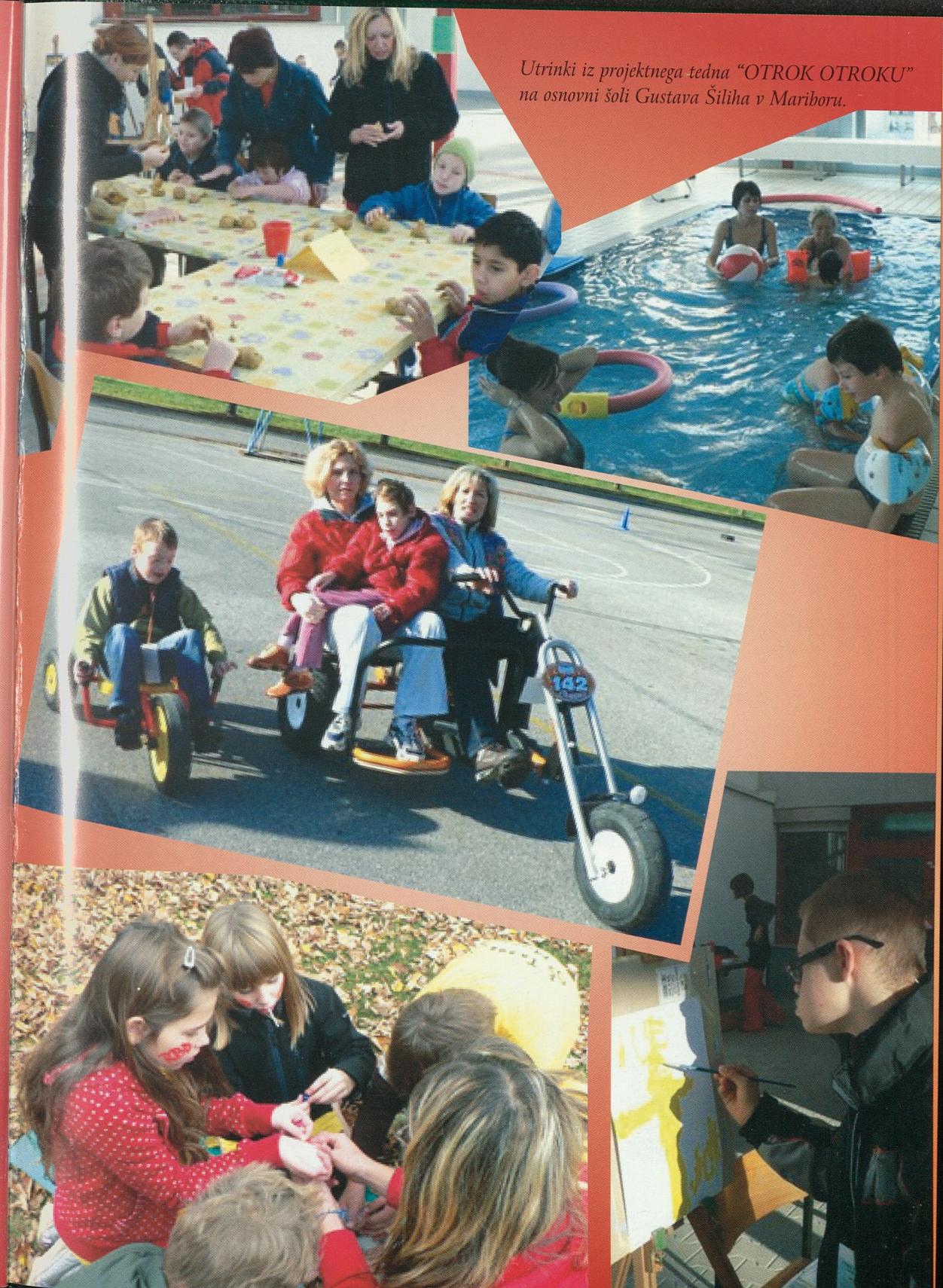
-izboljšanje pozitivne samopodobe učencev; spodbujanje odgovornega in proaktivnega vedenja mladostnikov.

Dogajalo se je veliko zanimivega. Od različnih ustvarjalnih in zabavnih delavnic, peke kruha, brezplačnega bowlinga v Bowling centru Strike, igranja nogometu in drugih različnih iger v Športnem centru Marinka Galiča v Pekrah, plavanja v Športnem centru Ruše, skakanja na novih trampolinih, obiska lutkovne predstave do obiska gasilcev in policistov, ki so med nas prišli zadnji dan in nam predstavili svoj poklic ter sposobnosti psov vodnikov, pogasili celo manjši požar ... V petek je bila svečana predaja vozil in pripomočkov naši šoli in ob tej priložnosti sta nas z obiskom presenetila pevec Domen Kumer in Miša Margan. Učenci so se lahko preizkusili tudi v spremnostni vožnji na poučnem poligonu, ki je bil simulacija resnične cestne vožnje s prometnimi znaki, semaforji, označbami na cesti in drugim.

V vsem organizacijskem vrvežu smo začutili drug drugega, tako otrok otroka kot tudi odrasli odraslega, uživali v smehu in zgodbicah učencev, se ustavili in se zavedali, da je v življenju pomembno mnogo več kot zgolj vzgoja in izobraževanje po verbalnem diktatu nas, učiteljev: da je pomembno pokazati, kaj vse si pripravljen za drugega – učenca in učitelja - storiti, mu omogočiti kakovostno preživljvanje prostega časa. Če učenec reče: »Tako dobro mi še nikoli ni bilo,« se zaveš, da je ves trud, ki so ga pobudnica projekta in učitelji kot soorganizatorji vlagali, poplačan. Toplo ti je in kot tr mast oven bi se spet podal v (so)organizacijo podobnega projekta. Nasmeh se je vsem narisal na ustnice, kajti bil je petek in pred nami je bil teden počitnic, brezskrbnosti, uživanja in polnjenja baterij za nove projekte in podvige.

Janko Stergar, prof.

Utrinki iz projektnega tedna "OTROK OTROKU" na osnovni šoli Gustava Šiliha v Mariboru.



USTVARJAJMO SKUPAJ

S pomočjo mamic izdelala Veronika Rednak,
7. Razred II. Osnovne šole Žalec

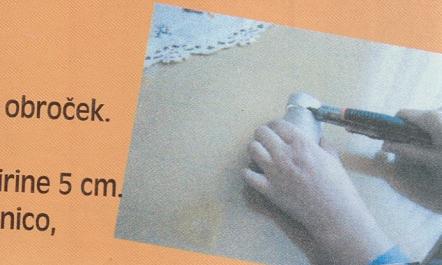


Potrebni material:

tulci, barvna valovita lepenka, lepilo (najboljše vroče lepilo), škarje, nož olfa, ravnilo

Postopek izdelave:

- Na tulcu odmerimo 2 cm in z nožem olfa odrežemo obroček.
- Iz valovite lepenke izrežemo trak dolžine 15 cm in širine 5 cm.
Pri tem pazimo, da so valovi vzporedni s krajšo stranico,
da bomo trak lažje zvili.
- Trak prilepimo okrog obročka, ki smo ga odrezali od tulca.
- Iz valovite lepenke druge barve izdelamo streho tako,
da izrežemo krog s premerom 10 cm in ga prerezemo
do sredine. Uvijemo oba dela in ju prilepimo.
- Iz valovite lepenke izrežemo vrata in okenca ter
jih pritrdimo na hiško.
- Pobarvana jajčka vstavimo v hiško in jih pokrijemo
s streho. Če bomo hiško premikali, jo pritrdimo
z lepilom ali z lepilnim trakom.



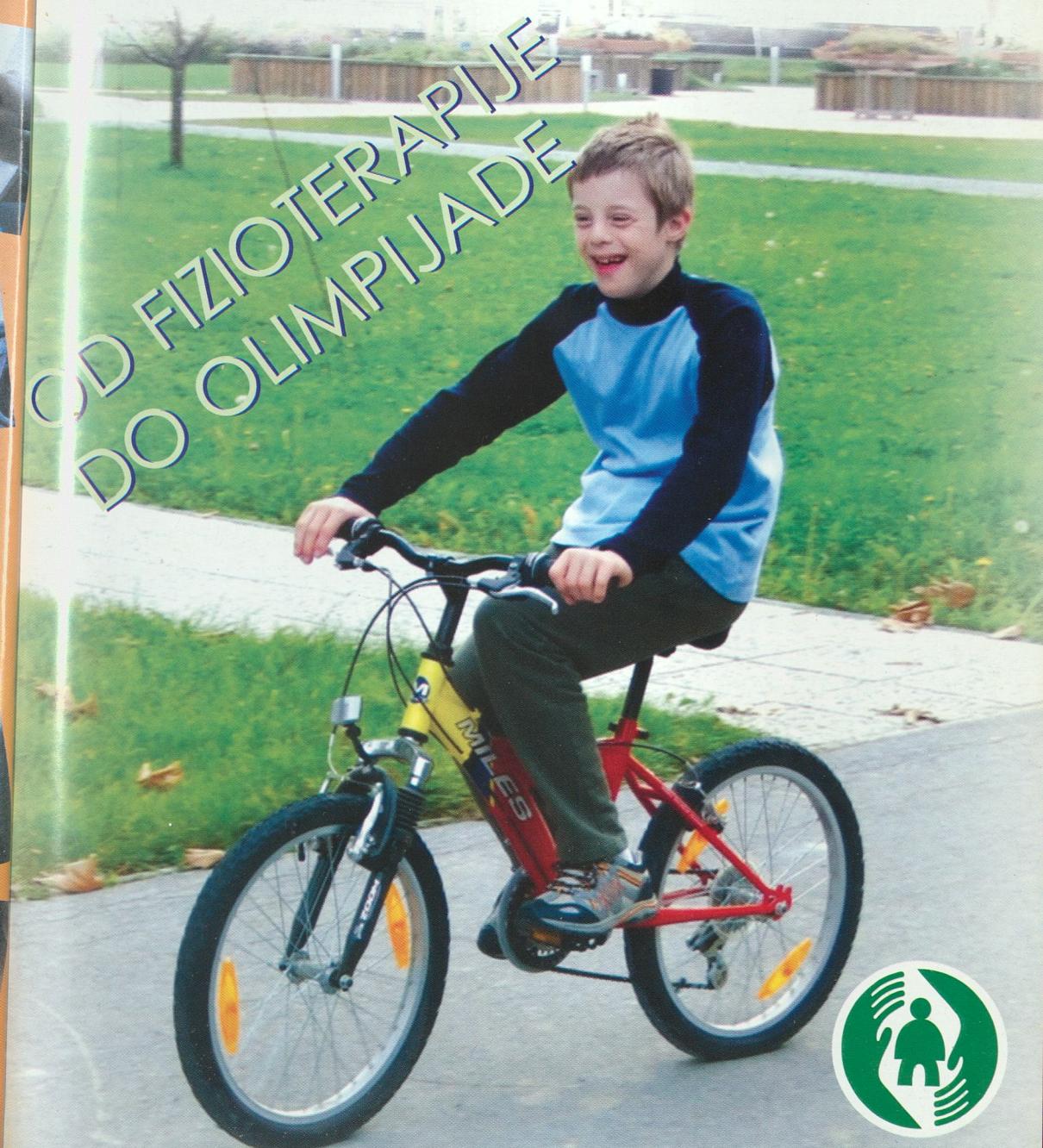
VELIKONOČNE HIŠKE



SOŽITJE 2

ŠT. 2
LET 2009
LETNIK 42

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE



Z GIBALNO VZGOJO POSPEŠUJEMO OTROKOV RAZVOJ

Nepopisno prijetni občutki prevzamejo človeka ob pogledu na dojenčka, ki leži v posteljici ali vozičku in maha z ročicami in brca z nožicami. Navadno ga nežno nagovorimo in tako nas že zaznava, kar pokaže s premikanjem glavice. Potem ko že napol leži, napol sedi v stolčku, je vse to še izrazitejše. Otrokovo vidno, slušno in tipno zaznavanje se hitro razvija, in ko ga vzamemo v naročje pri petih, šestih mesecih, je že pravi raziskovalec. Otipava nam obraz, predvsem nos, ušesa, zelo pa so zanimiva očala, če jih nosi mamica ali kdor koli, ki ga drži v naročju. Kmalu se začne faza plazjenja po tleh. Pri tem so otroci zelo urni. Nekateri se plazijo »po štirih«, drugi pa z nogico pod ritko. Tako raziskujejo svoje okolje dokaj uspešno, še preden shodijo. Tako približno naj bi potekal otrokov gibalni razvoj, ki je podlaga umskemu razvoju. Okoli enega leta starosti, ko otrok shodi, in naprej v drugem in tretjem letu starosti pa komaj sledimo njegovemu vsestranskemu razvoju.

Na žalost pa vedno ne gre tako, kot bi pričakovali. Vse opaznejši je zaostanek v otrokovem razvoju in starši v skrbi in ljubezni romajo od strokovnjaka do strokovnjaka, da bi jim pomagali. Nekako do tretjega leta strokovnjaki oblikujejo diagnozo o otroku, in če gre pri otroku za motnje v duševnem razvoju, ga seveda že v predšolskem obdobju usmerijo v ustrezno obravnavo. V tej vsestranski obravnavi ima zelo pomembno vlogo gibalna vzgoja, torej že v razvojnih oddelkih. V oddelkih vzgoje in izobraževanja ter zavodih za otroke in mladostnike z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju in v osnovnih šolah s prilagojenim programom ima gibalna vzgoja pomembno mesto. Izvajajo jo specialni pedagogi pri vseh področjih vzgoje in izobraževanja ter pri vseh predmetih v šoli s prilagojenim programom, saj vse vsebine, če je to mogoče, tudi gibalno izražajo. Prava gibalna vzgoja in šport, ki je sestavina vseh programov vzgoje in izobraževanja, pa seveda poteka pod vodstvom strokovnjakov – učiteljev telesne vzgoje in športa, ki imajo še dodatno znanje za delo z otroki, mladostniki in odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju. Morda bi kdo mislil, da ti mladostniki in odrasli niso zmožni sodelovati v športu, toda to ne drži. Vsi poznamo republiške športne igre in celo olimpijado, ki se je udeležujejo tudi naši športniki iz šol s prilagojenim programom ter naših zavodov, varstveno-delovnih centrov in bivalnih skupnosti ter dosegajo lepe uspehe.

Nekateri otroci in mladostniki, ki imajo težje gibalne motnje in telesne okvare, potrebujejo še dodatno obravnavo, ki jo jim omogočajo posebni strokovnjaki fizioterapevti; ti so v naših ustanovah nepogrešljivi. Kako poteka pouk gibalne vzgoje in športa ter fizioterapevtske vaje, bomo brali v prispevkih naših strokovnjakov.

ŠPORT ZA MLADE IN STAREJŠE V AZLIČNIH SPOSOBNOSTI



Dr. Rajko Vute je profesor prilagojene športne vzgoje na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. V prispevku nas seznanji s pomenom gibalne dejavnosti za zdrav razvoj vseh ljudi, ne glede na starost, telesne ali umske sposobnosti. Področja telesne ali športne kulture zajemajo vrhunski šport in navadno športno vzgojo, športno rekreacijo pa tudi posebno gibalno terapijo. Gibalne dejavnosti ne vplivajo le na telesno kondicijo, temveč na celotno človekovo osebnost: na vedenje, samozavest, samospoštovanje, navade, medosebne odnose ...

I. RAZUMEVANJE VLOGE IN POMENA ŠPORTA

Opredelitev športa

Za šport pravimo, da zajema vse telesne dejavnosti, tekmovalne in netekmovalne, ki spodbujajo človeka k višjim dosežkom ali k dejavnemu počitku in obnovi moči. Športno oziroma telesno kulturo osmišljajo temeljna področja, kakršna so športna vzgoja, športna rekreacija in selektivni ali vrhunski šport, pa tudi gibalna kinezioterapija. Stopnjo razvitosti športne kulture ljudstva ne določajo le vrhunski tekmovalci in rekorderji, temveč predvsem število tistih prebivalcev, mladih in starejših, ki se redno ukvarjajo s športom. Pravica do športne vzgoje med šolanjem je zagotovljena vsem, ne glede na telesne in duševne sposobnosti posameznikov. Uresničitev teh pravic je pogosto zahtevna in naporna, saj je povezana z znanjem vodenja prilagojene športne vzgoje in prilagojenih športnih dejavnosti nasploh.

Okvir športa

Šport je sestavljenka, v kateri je športna vzgoja pedagoški proces razvijanja in oblikovanja celostne osebnosti z uporabo ustreznih gibalnih dejavnosti. Športna rekreacija osmišla človekovo dejavnost zunaj delovnih obveznosti, izbrano po želji, in kot tako prispeva k razvoju ustvarjalnosti, ohranitvi telesnega in duševnega zdravja, ohranja vitalnost, svežino in omogoča zabavo. V tem konceptu je selektivni oziroma vrhunski šport tista dejavnost, ki se kaže prizadevanjih za čim boljše dosežke. V kineziterapiji pa so gibalne dejavnosti oziroma telesne vaje izbrane z namenom združenja, največkrat radi ponovnega aktiviranja organizma in ponovne vzpostavitev funkcije oslabelih ali poškodovanih delov telesa. Med posameznimi izseki športa je pogosto težko postaviti ostro ločilico, saj se prvine vzgoje, sprostitev in zabave, tekmovalnosti in zdravstvenih vplivov med seboj prepletajo in dopolnjujejo. Naše prizadevanje je zastavljeno tako, da bi bila katera koli športna vadba prijetna in varna ter da pred vrati športnih objektov ne bi pustili nikogar, ki si športa želi, ga potrebuje oziroma mu ta pravica pripada. S posebnimi oblikami športa, ki so zasnovane na prilagoditvah, širimo tudi športno ponudbo in krog dejavnih udeležencev med ljudmi s posebnimi potrebami. Filozofija prilagojene športne dejavnosti temelji na prepričanju, da se vsi ljudje lahko naučijo športnih dejavnosti in tako obogatijo svoje življenje. Uspešnost izvajanja prilagojenih športnih dejavnosti je zelo odvisna od ljudi, ki jo načrtujejo in vodijo.

Nesporazumi o športu

Nesporazumi o športu

Ena od težav pri razumevanju vloge in pomena športa se kaže tudi v tem, da je velika večina športnih dogodkov, ki jih spremljamo na televiziji, radiu ali o njih beremo v časnikih usmerjena večinoma v en sam del športnega dogajanja, to je selektivni oziroma tekmovalni šport. Pri tem je največ pozornosti us-

merjeno v športne skrajnosti in od-klene, odmevajo pa tudi novice o poškodbah znanih športnikov in od-kritja o jemanju nedovoljenih poživil med najboljšimi. Šport in dogajanja okrog njega zato mnogi nekritično dojemajo le skozi prizmo vrhunskega dela športa, ki meče senco tudi na preostale dele športa.



Naši športniki.



MOŽNOSTI IN VPLIVI ŠPORTNE VADBE

**Športno zasnovana
vadba za starejše**

Zavajajoče in zmotno je mišljenje, da je delo v športu manj zahtevno, če so telesne ali duševne sposobnosti udeležencev zmanjšane. Upoštevati je treba, da manjša ko je udeleženčeva mobilnost, večja mora biti pozornost vodje dejavnosti. Redna športna dejavnost starejših pomembno prispeva k ohranjanju njihove telesne kondicije, krepi samozavest in povečuje samostojnost gibanja v okolju, kjer živijo.

V rekreativnem športu je prav za starejše zanimiva terapevtska rekreacija, ki uvršča med svoje cilje tudi pomoč pri premagovanju socialne izolacije, dolgočasa in osamljenosti. Vanjo pristemamo raznovrstne dejavnosti, ki niso vezane zgolj na osnovo športa, temveč so v njej tudi take, ki so povezane z glasbenim in likovnim izražanjem, zbirateljskim konjičkom, socialnimi igrami itn. Raznovrstna ponudba dejavnosti omogoča zabavo in osebno-stno bogatitev, krepitev telesnih funkcij, opazno pozitivno pa vpliva tudi na socialno, vedenjsko in emocionalno področje. Športno oblikovani programi za starejše osebe s telesno in duševno zmanjšanimi sposobnostmi so tudi finančno ugodna metoda rehabilitacije in terapevtske obravnave. Poudarjamo, da vključitev motoričnih dejavnosti in spremnosti povečuje posameznikovo mobilnost, samostojnost in zaupanje vase.

Pozitivni vplivi športnih dejavnosti

S športnimi dejavnostmi lahko vplivamo na boljše sodelovanje, komunikacijo, upoštevanje pravil, spoštovanje drugih, pripravljenost deliti stvari z drugimi, zaupanje vase, poštenost, samospoštovanje, tolerantnost, skupinsko delo, disciplino, sposobnost vodenja, znati zmagati in izgubiti, ceniti napor itn. Prav tako lahko bolj zdravo živimo, se bojudemo proti naraščajočemu problemu debelosti, skrajšamo dobo rehabilitacije, preprečujemo nekatera obolenja, zmanjšujejo se vedenjski odkloni in kriminal, zboljšujejo delovne sposobnosti, spodbuja se integracija oziroma inkluзija oseb s posebnimi potrebami, socialna mobilizacija in zboljšuje kakovost življenja. Znano je tudi, da lahko z izbranimi športnimi dejavnostmi zmanjšamo učinke stresa, povečujemo miselno prožnost, vplivamo na ustvarjalnost, obvladovanje naporov pri delu, boljšo kondicijo, zaviramo simptome staranja in spremenimo slabe navade. Omenjene pozitivne vplive lahko uresničimo le z vadbo, ta pa mora biti v skladu z načeli športne vadbe: upošteva postopnost, napredovanje in varnost.

Prilagoditve športne vadbe

Pričakovanja in zahteve, ki jih postavljamo pred vodje prilagojenih športnih dejavnosti, so in morajo biti postavljeni visoko. Nanašajo se na poznavanje in razumevanje oseb, s katerimi delajo, na poznavanje zakonitosti in posebnosti vadbe, na poznavanje različnih metod za reševanje psihosocialnih problemov, na izbiro in uporabo metod dela, primernih različnih sposobnostim vadečih, na sposobnost znati motivirati posameznika in skupino za vadbo, na obvladovanje načrtovanja vadbe za ljudi različnih sposobnosti in sposobnost opazovanja. Za vodenje prilagojenih športnih dejavnosti potrebujemo znanje iz teorije športa in didaktike prilagojene športne vzgoje pa tudi vedenje o medicinskih in psiholoških posebnostih in stanjih oseb s posebnimi potrebami. To je najboljši način zagotavljanja varne športne vadbe. Če v prilagojeni športni vadbi sodelujejo starši skupaj z otroki s posebnimi potrebami, veljajo načela o varnem vodenju tudi zanje. V branju in pisanku, ki na videz nista povezana z gibanjem, so prav različni gibalni vzorci tisti, ki omogočajo uspešno izvajanje dejavnosti, napredek in pomembno zgodnje odkrivanje težav.



ŠPORTNO SODELOVANJE IN PRIJATELJSTVO

Razvijanje pozitivnih norm

Poštena igra in športno prijateljstvo se kažeta v spoštovanju nasprotnega igralca ali igralcev pa tudi sodnikov. Športne dejavnosti dajejo veliko priložnosti za razvijanje pozitivnih moralnih norm. Igralci se morajo naučiti, kaj pomeni pozornost do drugega, kako se sodeluje, kaj pomeni biti pravičen do sebe in do drugih in kako je z upoštevanjem pravil. Razvijanje poštene igre in športnega prijateljstva je zelo odvisno od kakovosti vodenja

vadbe. Če učitelj, trener ali starši podarjajo pošteno igro in športno prijateljstvo, bodo tudi udeleženci dobili možnosti za razvijanje omenjenih vrednot. V tekmovalnem, vrhunskem športu smo pogosto priča okoliščinam, ko trenerji spodbujajo svoje varovance, da goljufajo in kršijo pravila, zamižijo, ko se njihovi igralci nedostojno vedejo do sodnikov in nasprotnikov in vse to v želji premagati nasprotnika. Igralci različno dojemajo, kaj je prav in kaj ni, glede na njihove igralne izkušnje, starost in inteligenco. Če želimo, da se bodo naši igralci naučili poštene igre

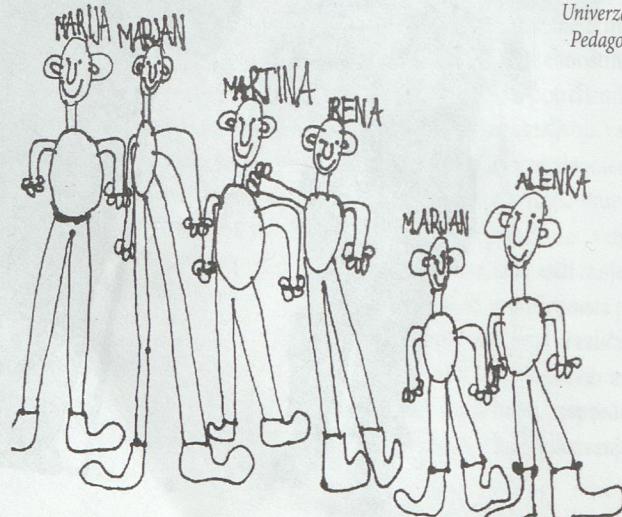
in športnega prijateljstva, potrebujejo pozitivne zgledje, in to že v zgodnjem obdobju odraščanja. Poštena igra in športno prijateljstvo se oblikujeta s spodbujanjem trdega in poštenega dela, spoštovanja pravil in korektnega vedenja do sodnikov, brez ugovarjanja njegovim odločitvam. Strinjam se, da je v športu prijetno zmagovati, vendar moramo biti pozorni na to, da je ta zmaga dosežena v športnem duhu. Poštena igra je zaželena vrlina ne samo na športnih terenih, ampak tudi v vsakdanjem življenju.

ŠPORT - PRILOŽNOST ZA VSE

Prava izbira

Šport zaradi svoje raznolikosti in različnih ravni delovanja omogoča dejavno sodelovanje vsem, od najmlajših do najstarejših, tudi različne motnje, obolenja in prizadetosti niso ovira za športno vadbo. Volja in prizadevanje udeležencev naj bodo podprtjeni z razumevanjem in znanjem tistih, ki športno dejavnost z ustrezнимi prilagoditvami načrtujejo in vodijo. Da bi razumeli, kaj vse šport omogoča, se je treba s temeljnimi vedenjem in posebnostmi, ki veljajo za šport, seznaniti in jih preizkusiti na svoji koži. Trudimo se preseči tista mnenja o športu, ki

nastajajo zgolj v zavetrih naslanjačev in televizijskih zaslonov. Šport ponuja ne glede na starost ali posebne potrebe



Rajko Vute
Univerza v Ljubljani,
Pedagoška fakulteta



GIBLANJE IN ŠPORTNA VZGOJA V CUDV DRAGA - IGG

Program gibalno-športne vzgoje, ki se izvaja v Centru za usposabljanje, delo in varstvo Draga, je del posebnega programa vzgoje in izobraževanja za osebe s posebnimi potrebami. V sklopu tega programa se pri nas izvajajo različne gibalno-športne dejavnosti, ki so prilagojene starosti in sposobnosti posameznega učenca. Pri nas se s športom sreča vsak učenec, ki v Centru biva stalno ali pa je le v dnevnem varstvu. Za uspešno športno vzgojo, treninge in tekmovanje naših učencev v Centru skrbijo štirje športni pedagogi, v pomoč pa so jim še drugi pedagogi defektologi.

Obenem z rastjo in razvojem Centra se je razvijala, dopolnila in spremeničala tudi športno-gibalna vzgoja, z njo pa tudi prostori, ki so bili za to na-

menjeni, in seveda športna oprema. Sedaj se lahko pojavljamo s sodobno opremljeno telovadnicico, terapeutskim bazenom, pokrito jahalnico z lastnimi konji, zanimivo gozdno stezo za trim in zunanjim večnamenskim igriščem. V Centru gojimo več športnih disciplin, med njimi seveda predvsem atletiko, sledijo ji pa vedno zaželeno plavanje, kolesarjenje, elementi košarke in namizni tenis med letnimi disciplinami. Med zimskimi disciplinami pa po množičnosti prednjači nordijsko smučanje in takoj za njim seveda alpsko smučanje. Pred kratkim smo začeli vaditi tudi hojo in tek s krpjami, ki sta se med našimi učenci prav dobro uveljavila.

Sodelujemo tudi v Specialni olimpijadi Slovenije, organizaciji z mednarodnim

sportnim programom, namenjenim osebam s posebnimi potrebami. Posebnost specialne olimpijade je, da se tekmovalci delijo glede na svoje motorične sposobnosti; v skladu s tem se pomerijo s sebi enakimi. Organizacija ponuja tudi tekmovanja v različnih športnih disciplinah na različnih težavnostnih ravneh.

Sportniki Centra Draga dejavno sodelujejo v specialni olimpijadi že od začetka tovrstnih tekmovanj v Sloveniji. Center Draga je bil od takrat že večkrat organizator raznih tekmovanj na lokalni, območni in državni ravni, sodelovali in osvajali pa smo medalje na raznih tekmovanjih doma v Sloveniji in v tujini.

Matjaž Florjancič, prof. športne vzgoje



FIZIOTERAPIJA V CENTRU ZA USPOSABLJANJE, DELO IN VARSTVO DRAGA

*F*izioterapija je del (re)habilitacijskega programa, v sklopu katerega se izvajajo storitve, ki so usmerjene predvsem na izboljšanje gibanja.

Osebe, ki potrebujejo fizioterapevtsko obravnavo, imajo najpogosteje centralno motorično prizadetost ali druga nevrološka obolenja. Delo fizioterapeutov v našem Centru zelo specifično in zahteva dodatno strokovno znanje in sposobnosti. Fizioterapija pri osebi z motnjijo v duševnem razvoju in dodatnimi motnjami v gibanju izhaja iz njenih individualnih potreb in temelji na celostnem prijemu. Fizioterapeut upošteva čutno-gibalni, kognitivni in socialni razvoj obravnavane osebe.

Obseg dela v Centru zajema različna področja fizioterapije:

- ♦ lokomotorna fizioterapija,
- ♦ fizikalna fizioterapija,
- ♦ respiratorna fizioterapija,
- ♦ specifična fizioterapija (razvojnovevrološka obravnavna, hipoterapija, multisenzorna relaksacija in stimulacija – snoezelen, obravnavna v bazenu, vključevanje fizioterapeutov v rekreativne in druge dejavnosti),
- ♦ EEG,
- ♦ sodelovanje pri testiranju medicinsko-tehničnih pripomočkov.

Nevrofizioterapija je specializirana veja

fizioterapije, ki obravnavava obolenja in poškodbe nevrološkega sistema. Nevrološki sistem je vključen v vsako človeško gibanje in vsakodnevno odzivanje telesa na notranje in zunanje dražljaje od našega rojstva do smrti, to pomeni, da ta veja fizioterapije obravnavava otroke in odrasle. Nevrofizioterapeut spodbuja normalno gibanje, poskuša izboljšati gibanje, ki je zaradi bolezni ali poškodbe prizadeto, in preprečuje nastanjanje še hujših okvar.

Mojca Žagar Kačičnik

STROKOVNO SREČANJE FIZIOTERAPEVTOV GORIŠKE REGIONALNE ENOTE

N

Na izletniški kmetiji Majerija na Slapu pri Vipavi je potekalo strokovno srečanje fizioterapeutov goriške regionalne enote Društva fizioterapeutov Slovenije - strokovnega združenja.

Srečanja na naslovom Sodobni fizioterapevtski pristopi na Goriškem se je udeležila večina fizioterapeutov iz goriške regije in tudi od drugod iz Slovenije. Vseh udeležencev je bilo šestinštideset.

Srečanje fizioterapeutov goriške regionalne enote smo pripravili v sodelovanju s Centrom za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla - Vojka Vipava. Omenjeni center se je predstavil tudi z dvema predavateljema. Člani Organizacijskega odbora srečanja smo bili izjemno zadovoljni, da je bilo srečanje tako obiskano in uspešno.

Častna gostja je bila upokojena fizioterapeutka, Marija Kandus, nekdanja predstojnica Oddelka za fizioterapijo na nekdanji Višji šoli za zdravstvene delavce v Ljubljani, prva predsednica društva fizioterapeutov Slovenije in redna članica Izvršilnega odbora Društva fizioterapeutov. Nagovorila in navdihnila nas je z besedami, ki so izzarevale predanost poklicu fizioterapevta. Poudarila je pomen in naloge društva pri oblikovanju poklica fizioterapevt, govorila je o prvih začetkih fizioterapije,

njenem razvoju, prepoznavnosti in uveljavitvi v timskem delu, kakovosti in iskanosti našega poklica. Sledile so predstavitev osmih predavateljev, ki so bili večinoma fizioterapevti goriške regionalne enote. Predstavili so svoje delo v ustanovi, kjer so zaposleni.

Klavdija Krušec, dipl. fizioterapeutka, je pripravila predavanje z naslovom Predstavitev hipoterapevtske dejavnosti v Centru Janka Premrla - Vojka Vipava. Hipoterapija je dopolnilna nevrofizioterapevtska dejavnost, ki otoku z motnjo v čutno-gibalnem razvoju omogoča dinamično, zvezno in

uskajeno gibanje. Jožica Gantar, dipl. fizioterapeutka, zaposlena v Zdravstvenem domu Idrija, je predstavila Bowenovo terapijo. Terapijo je pred petdesetimi leti v Avstraliji razvil Thomas Bowen. Gre za proces sproščanja s kar najmanjšim zunanjim vplivanjem, s fizično in energijsko stimulacijo.

Silva Uršič, višja fizioterapeutka, univ. dipl. org., zaposlena v Zdravstvenem domu v Ajdovščini, je imela predavanje z naslovom Fizioterapevtska obravnavna limfedema. Silva je mednarodna inštruktorica ročne limfne



drenaže pri Vodder Schule, Avstrija. Prek Društva fizioterapeutov vodi tečaje ročne limfne drenaže po dr. Voddrju. Zaradi svojih bogatih izkušenj je lahko teorijo limfnega sistema

jem telesa dosežemo enak uspeh kot v šestdesetih minutah intenzivne vadbe, ker sodeluje zelo veliko mišičnih skupin.

Dejan Škvarč, dipl. fizioterapeut, za-



podkrepila s primeri iz prakse Zofka Mrak, dipl. fizioterapeutka, zaposlena v Zdravstvenem domu Tolmin, je imela predavanje z naslovom Fizioterapevtska obravnavna zloma gležnja po operativnem zdravljenju v osnovnem zdravstvenem varstvu. Z opisom primera je predstavila obravnavo zloma gležnja pri bolnici štiri mesece po poškodi in operativnem zdravljenju ter potrebnost rehabilitacije v osnovnem zdravstvu kot nadaljevanje zdraviliškega zdravljenja.

Po odmoru je Tea Berginc Štrukelj, dipl. fizioterapeutka, zaposlena v Spa & Beauty Tea v Novi Gorici, predavala na temo Power plate - predstavitev in uporaba. Power plate je tehnično izpolnjena in uporabi prilagojena aparaturo, s katero pod strokovnim vodstvom z izbranim tipom vibracije in položa-

poslen v Centru Janka Premrla - Vojka Vipava, je imel predavanje z naslovom Uporaba gibljive abduksijske ortoze pri otroku z zgodnjo možgansko okvaro. Z opisom primera je predstavil gibljivo abduksijsko ortizo (SWASH ortoza) v funkciji, in sicer pri deklici z zgodnjo možgansko okvaro. SWASH ortoza je treba stalno prilagajati zaradi otrokove rasti in nenehno spremenjajočega se mišičnega tonusa.

Mirjam Kranjc, višja fizioterapeutka, zaposlena v Domu upokojencev Podbrdo, Enota Tolmin, je imela predavanje Rehabilitacija po zlomu stegnenice. Predstavila je programe fizioterapije v rehabilitacijskem procesu pri starejši h varovancih doma. Programi se razlikujejo po intenzivnosti in trajanju in se prilagodijo psihičnim potencialom in stopnji sodelovanja varovanca.

Kot zadnja je mag. Andreja Troppan predstavila svoj prispevek z naslovom Pridobivanje in vzdrževanje psihofizične kondicije v obdobju pred in po porodu. Predstavila je Zavod za izobraževanje, svetovanje in socialno pomoč Tamala, ki deluje po večjih krajih v vsej Sloveniji in tudi v Ajdovščini. Fizioterapeut je povabilo k sodelovanju, saj jih primanjkuje in so zelo zaželeni.

Srečanje smo sklenili ob skupnem kosilu. Prijazni gostitelji so nam predstavili zgodovino in ponudbo izletniške kmetije Majerija Slap pri Vipavter nam postregli z dobro hrano, ki je, kot sami pravijo, aroma burje in sonca. Ob sproščenem pogovoru smo udeleženci srečanja izmenjali izkušnje iz vsakdanje prakse in poklepatali s stariimi znanci.

Vsem predavateljem se iskreno zahvaljujemo za sodelovanje na srečanju in predstavitev prispevkov, vsem drugim pa za udeležbo in prispevek k prijetnemu razpoloženju. Zahvaljujemo se tudi Centru Janka Premrla - Vojka Vipava za pomoč in podporo pri izpeljavi tega srečanja. Obenem še čestitamo vsem za kakovostno delo v fizioterapiji.

Mojca Bolčina
Mateja Kete Černe

OVLOGI MEDIJEV IN STARŠEV

Načeli enakosti in nediskriminacije se za osebe s posebnimi potrebami v sodobnem času čedalje bolj uveljavljata. Veljali naj bi za vsa področja njihovega delovanja. Eno od teh je tudi šport in rekreacija.

Enakost in nediskriminacija v medijih

Standardi, ki naj bi jih ti dve načeli zagotavljali na športnem področju, se kaj hitro pokažejo kot nedoseženi, ko človek z nekoliko bolj kritičnimi očmi prebira športne strani različnih časnikov. Res je, da so bile še pred desetimi leti mediji objave o uspehih invalidnih oseb dosežek in velik korak pri utiranju novih vzorcev odnosa do njih. Vendar pa je pot do prave enakosti in nediskriminacije očitno še dolga. Tako o udeležbi naših specialnih olimpijecv na svetovnih igrah beremo namesto na športnih straneh, kamor naj bi dogodek sodil, na straneh iz naših krajev, kjer so objavljeni članki, zanimivi predvsem za lokalno skupnost. To pomeni, da se dogodku ne pripisuje posebnega pomena.

Status in pomen športa za otroke z zmerno težjo in težko motnjo se mora utrijevati v celotnem prostoru, ne v stroki. Po načelu enakosti imajo tudi osebe z motnjami v razvoju pravico do enakovrednega vrednotenja prizadevanj in prikazovanju uspehov v medijih tam, kamor sodijo, ob drugih športnikih. Navzočnost v medijih ima velikanski vpliv na širšo javnost. Obveščanje javnosti prek medijev o naših športnikih ne sme biti odvisno le od iznajdljivosti posameznikov, temveč naj to postane temeljna pravica športa invalidov.

Priznati moramo, da tako korenitih pozitivnih sprememb v načinu in karakteru življenja oseb s posebnimi potrebami, kot jih je vnesel šport, do danes še ni bilo. Ta pridobljena vrednota zahteva, da moramo športno vzgojo in rekreacijo za osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Nekoč je definicija temeljila na naštevanju tistega, česar te osebe niso zmorejo, danes temelji na tem, kaj zmorejo. Težko je predvideti, do katere ravni bodo te razvile svoje zmožnosti. Podobno velja tudi za organizirano, strokovno vodenno in že sprejeto športno delovanje, ki se je začela ob koncu osemdesetih let prejšnjega stoletja.

Uspehi oseb z motnjami v razvoju v športnih dejavnostih potrjujejo, da je bila odločitev ustanov in društev pravilna. Skromnim začetkom skrbi za zdrav športni način življenja smo previdno dodajali konkretnje vsebine. Te so zahtevali učenje novih gibalnih sposrednosti, sprva težkih in zapletenih, a sčasoma vse razumljivejših in zabavnejših. Tako se je v Sloveniji začel šport za osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, ki odpira nepredvidene razvojne možnosti, s tem pa vključitev teh oseb v dejavno in zdravo družbo, katere cilj je, da živi kar se da polno in osmišljeno.

Šport spreminja družbene norme, odnose in kakovost življenja,

Iz izkušenj zadnjih dveh desetletij vemo, da se je osebam, ki so začele dejavno sodelovati v redni telesni vadbi vse leto, življenje zboljšalo, postalo je bolj osmišljeno in kakovostno. Izboljšale so se jim gibalne sposobnosti in okreplilo se jim je splošno zdravje. Napredovalo so na duhovni, umski in socialni ravni. Razvile so vrsto novih socialnih spremnosti. Z dosežki so si utrjevale pozitivno podobo in si pridobivale samozavest. S športno dejavnostjo so širile motivacijo tudi na druga živiljenjska področja. Z novimi izzivi se jim je ponudila možnost, da so odkrivate in izkoristile svoje zmožnosti. Spoznavale so nove prijatelje, kraje, države in celine, načine prevoza in bivanja, različne kulture in rase. Z vključitvijo v gibanje za zdravje in šport so pridobile neusahljiv vir optimizma za življenja. S svojo športno vlogo so posredno ter neposredno spreminjale tudi širše družbene norme in odnose.

V splošno zadovoljstvo je družba postopoma začela razumevati temeljno sporočilo o pomenu športa za osebe s posebnimi potrebami ter moralno in denarno podpirati njihova prizadevanja. S to sprejetostjo, ki sicer še ni idealna, se kažejo dobre možnosti za nadaljnji razvoj.

V pričakovanju veselega dogodka, kot je rojstvo, se še v ničemer nisva razlikovala od drugih staršev. Takrat, ko sva pripravljala toplo žibeklo in izbirala ime... Najbolj surovo lekcijo sva dobila takoj po rojstvu. Življenje se je usmerilo na popolnoma drugačne tire. Rodil se je otrok - tako lep, a vendar DRUGAČEN. (odlomek iz članka Vide Cetrib Drugačna starša, Glasilo društva, 2001)

V ustanovi, kot je naša, v kateri od devetdesetih učencev kar šestdeset športnikov sodeluje v programu specialne olimpijade, so naša prizadevanja še toliko bolj usmerjena v zagotavljanje standardov, ki jih zahteva tovrstna oblika dela. Načrtovano in vztrajno širim športne dejavnosti na vse šolsko leto. Dejavnosti načrtujemo tako, da sta pozitivni športni duh in razvijanje

gibalnih spremnosti prisotna na vseh področjih obveznega programa in v nadstandardnih oblikah neposrednega dela z učenci. Večino teh dejavnosti izvajamo sami, seveda pa ob podpori donatorjev in sponzorjev, posameznih staršev in drugih virov. Pomagajo pa nam tudi prostovoljci in pedagoška fakulteta, tako da študentje prvega in drugega letnika izvajajo redne tedenske gibalne urice v telovadnici in vaje v vodi. Tovrstna oblika se je izkazala za zelo pozitivno in hkrati obojestransko koristno. Našim učencem prinaša nov svež veter, študentom pa izredno dobrodošle izkušnje. Vrata naše šole bodo tudi v prihodnosti na stežaj odprta za vse možnosti sodelovanja, izmenjave, sprejemanja od zunaj (prostovoljci itn.).

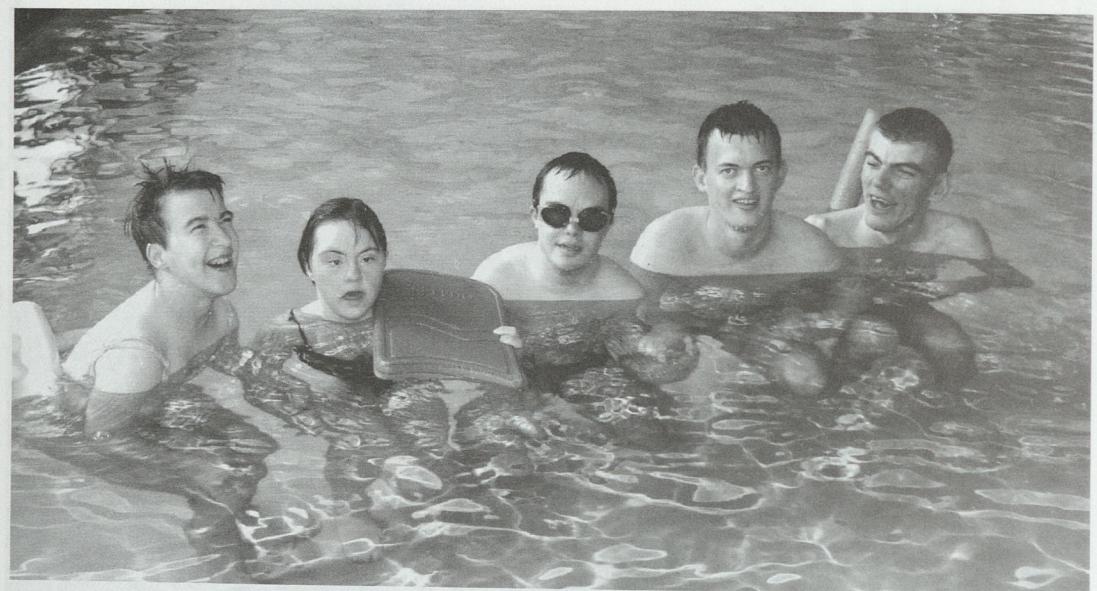
Kako pritegniti starše?

Nismo pa še našli pravega odgovora na to, kako čim bolje predstaviti pomen športno-rekreativnega načina življenja oseb s posebnimi potrebami tistim staršem, do katerih to sporočilo še ni seglo. Predvsem zato, da bi tudi oni dejavne sodelovali in skupaj z ustanovami zagotavljali zdrav psihofizični razvoj svojih otrok. Kako jih odvrniti od preživljanja prostega časa v nakupovalnih središčih ali pa doma pred računalniki in televizijskimi zasloni? Če želimo, da bodo osebe s posebnimi potrebami v dobrri psihofizični kondiciji, da bodo živele zdravo in polno, je zagotovo prvi korak ta, da začnejo starši sami ali skupaj z učitelji in drugimi, ki ponujajo storitve v rekreaciji in športu, iskati ustrezne rešitve za slehernega posameznika.



Dejstvo je, da se skrb za zdrav način življenja ne začne in konča v šoli, temveč da se pozitivna usmerjenost do športno-rekreativne kulture ali gibanja za zdravje nadaljuje v domačem okolju. Že samo vsakodnevni sprehod skupaj z otrokom bi veliko pripomogel k splošni telesni krepitvi mišic in razvijanju temeljnih gibalnih spremnosti. Škoda je, da športna igrišča v urbanih naseljih, kamor bi lahko odpeljali starši svoje otroke na igro in trening, premalo izrabljajo. Samoorganizacija staršev in neformalno medsebojno povezovanje v prostem času so mogoča pot, kako z otroki prijetno vsebinsko spremeniti kulturo sobivanja in dejavnosti z drugimi na igriščih in drugih športnih objektih.

Samo gibalna in športna vzgoja ter fizioterapija pa ne zadoščajo za to, da bi ohranili ali dosegli visoko psihofizično kondicijo in zdravo raven posameznika. Nepremagljiva volja teh športnikov zmore premagovati velike ovire in da sta moč in um le drugotnega pomena. V sami stroki smo razvili odličen sistem najrazličnejših tekmovanj, tako rekoč za vse osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, usposobili številne učitelje, prostovoljce in druge. Zdaj ste na vrsti vi, starši, da prevzamete del odgovornosti in se po svojih močeh in znanju preizkusite kot vaditelji, spremjevalci, prostovoljci ali da vsaj kot gledalci zapolnite skoraj prazne tribune na tekmovališčih ter s svojo navzočnostjo dodatno nagradite trud in pogum športnika tekmovalca. Dejavnina vloga pomeni več, ne le oporo in spodbudo. To naj vam bo v čast in pogum.



S svojo dejavnostjo boste veliko dodali h globlji čustveni zadovoljstvi in osebnostni potrditvi svojega otroka, seveda le, če vaša pričakovanja (da nekaj velja samo medalja) ne bodo prevelika. Tudi take izkušnje imamo. Prevelika pričakovanja lahko globoko sežejo v vrednote, predvsem pa negativno vplivajo na motivacijo športnika: ta se bo vse bolj oddaljeval od radosti, ki mu jih prinašajo redna vadba, športna srečanja in druženja.

Z vašo pozitivno usmerjenostjo in sprejemanjem vsakršnega uspeha in doživetij, ki jih otrok prinaša domov s tekmovanjem in treningov, boste pripomogli k razvijanju in ohranjanju že doseženega uravnoteženega telesnega, duševnega, čustvenega in socialnega razvoja. Zagotovite in ponudite mu dejavno družbeno vlogo, v kateri ne bo užival samo on. Verjemite, srečni, zadovoljni in ponosni boste vsi.

*Če kdo gleda s strani,
bi rekel, da delamo žaman, da
uspehov ni in ni. Ampak mi jih
vidimo. Čeprav so čisto majhni, smo jih
veseli in smo ponosni na nanje. Vsak
otrok zna presenetiti v majhnih stvareh, ki
jih v normalnem življenju niti ne opazimo.
Otrok nam daje možnost, da ob počasnem
napredku napredujemo z njim.
(odlomek iz prispevka Vesnine
mamice Drugačna družina,
Glasilo društva, 1996)*

Stojan Turičnik,
spec. ped. svetnik

JAZ IN MOJ BICIKEV

Ta zgodba sega daleč v preteklost, tja do mojega tretjega leta. Takrat se je mami zdelo nujno, da se naučim voziti s kolesom. Najprej sem dobil majhen tricikel, natanko takšnega kot moj brat Gašper. Brat je hitro začel dirkati po velikem balkonu. Z menoj pa je bilo drugače. Mama se je trudila in trudila ..., jaz pa nič. Nikakor nisem hotel uporabljati pedalov. Poganjal sem se kar z nogami, pa naj mi je mama še tako dopovedovala, kje naj držim noge. Nato se je moj ati po moško spomnil, da najbrž hočem veče kolo. Lepega dne je pripeljal tako čisto pravo, s pomožnimi kolesi. Meni se je kar smejal. Hitro sedel nanj, noge na pedala in že sem z veliko hitrostjo odbrzel okoli bloka. Mamo je skoraj kap, saj ni prej nič kazalo, da se mi vsaj malo sanja, kako se je treba peljati. Sedaj pa sem sam »gonil in vrtel bilanco«. Mama seveda ne bi bila ona, če ne bi takoj organizirala izleta s kolesi. Kar sijala je od sreče, a ne dolgo. Saj veste, na tej zemlji popolne sreče ni. Mamino veselje se je končalo takoj, ko je videla, da me drugi udeleženci v prometu čisto nič ne zanimajo. Zame je bilo pomembno samo moje kolo in čim večja hitrost. Ati je bil po tem prvem izletu mnenja, da je to prenevorno in da se lahko vozim samo tam, kjer ni avtomobilov. Mama pa je imela nov cilj, mene naučiti upoštevati prometne predpise. Ampak to je laže reči kot narediti. Obvezala je seveda njena. Začeli smo kolesariti, najprej do bližnjih prijateljev, nato kar do Raven na sladoled. Naučil sem se, kako peljati čim bliže pešcev, da ti potem vsi prestrašeni skočijo na vse strani, sam se pa veselo smejam, ker še nikogar nisem povozil. Prometni predpisi so za zdaj zame še španska vas. No, nekaj vam še zaupam. Letos sem prvič začel samostojno kolesariti, in to kar po glavni cesti. Bil je topel poletni večer. Mama in ata sta mirno klepetala za mizo, sam sem za ogrevanje odpeljal nekaj krogov okoli hiše. Ker ni nihče pozorno spremjal, kaj počнем, sem se odločil, da se bom zapeljal okoli našega naselja. Rečeno – storjeno. Čez ta veliki ovinek pod hišo sem kolo lepo tiščal. Dobro je, da kolena ostanejo cela, nato pa gremo čim hitreje. Ker sem bil tokrat sam, sem upošteval pravila varne vožnje. Lepo po robu ceste, do pločnika, nato do krožišča. In ker vem, da ni lahko prečkati ceste, sem lepo po pločniku peljal proti Fari. Vau, popoln užitek, hitro in samostojno. Ampak, saj veste, popolne sreče ni. Kar naenkrat se je ob meni z veliko hitrostjo ustavila naša laguna. Iz nje je skočila mama. Znašel sem se na zadnjem sedežu, ati pa je po hitrem postopku v prtljažnik spravil moje kolo. Res ne vem, zakaj panika. Lepo sem peljal po pločniku, res hitro, ampak nobenega pešca ni bilo nikjer. Ko je mama končno zadihala, se je usul plaz besed, da sem pobegnil, da je to nevarno ... Govorila je tudi o kazni. Le kaj bo to? Groza! Moje kolo je izginilo. Ana in Gašper sta veselo krožila vsak na svojem okoli hiše, jaz pa sem ju lahko le žalostno opazoval. Sem ga pa hitro odkril. Ostal je kar v prtljažniku avta. Mama je tokrat kazen res dobro organizirala. Pomagal je tudi ati. Avto je bil večno zaklenjen, kar pri nas ni ravno v navadi. No, ko ju je jaza minila, se je kolo spet pojavilo v garaži. Sklep: S samostojnimi kolesarskimi podvigmi bom še malo počakal, če le želja po hitrosti in svobodi ne bo prevelika. Bomo še videli. Kolesarski pozdrav!

Luka Verhajak z mamo Mileno
Društvo Sožitje Mežiške doline

NAŠ ZBORNIK leto 42 - št. 2/2009

SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Ljubljana, Samova 9
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
e-pošta: info@zveza-sozitje.si
http://www.zveza-sozitje.si
Izhaja šestkrat letno

Založnik:

FORMA 1, d.o.o., Moravče

Založniški svet:

Marjanca Gruden, Andrej Resman,
mag. Matej Rovšek, Aljoša Pucer,
Milena Verhajak, Bojana Zor-Vittori

Uredniški odbor:

Janja Čebulj, dr. Anton Kotar, Filip Mohorič,
Karla Rednak, Tilčka Šuman,
Elizabeta Tučič, Tereza Žerdin

Glavna urednica:

Tereza Žerdin
Odgorni urednik:

prof. dr. Anton Kotar

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej
Oblikovanje: Aleša Vukosavljevič
Tisk: FORMA 1 d.o.o.
Samova 9, Ljubljana
Tel/faks: 01/43 69 724

Celoletna naročnina:

17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR
8,5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1, d.o.o.

Vrhopolje 56, 1251 Moravče.
Številka transakcijskega računa:
02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.d.

Fotografij in rokopisov ne vracamo.
Gradivo za naslednjo številko mora biti
v uredništvu najkasneje do 5. v mesecu
pred izidom!

Na naslovni strani:

Na kolo za zdravo telo...



Metka Lenka

fizioterapeutka poklic



Metka Lenko je diplomirana fizioterapeutka in že osmo leto dela v Centru za usposabljanje delo in varstvo Črna na Koroškem.

Po diplomi se je izpopolnjevala v ortopedski fizioterapiji cyriax in pridobila naziv terapevta cyriax, s področja nevrozoterapije je naredila tečaj bobath za obravnavo odraslih oseb z okvaro osrednjega živčnega sistema, opravila je tudi tečaj nevromuskularnega tapinga.

Kdaj ste se odločili za poklic? Je bilo to bolj naključno ali zaradi posebnih okoliščin?

Odločitev za poklic ni bila naključna. V Centru za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem sem bila zaposlena kot varuhinja. Ob tem sem spoznala posebnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju, obenem pa tudi delo različnih strokovnih delavcev. Delo fizioterapeutov je zelo raznoliko, ne omejuje ne uma ne telesa, obenem pa je to deficitarni poklic. Odločitev ni bila težka.

Kako postaneš fizioterapeut?

Za pridobitev tega naziva je treba opraviti visokošolski strokovni študijski program fizioterapije na Visoki šoli za

zdravstvo v Ljubljani. Študij traja tri leta in se konča z zagovorom diplome. Med pripravnostvom, ki traja devet mesecev, krožiš med različnimi zdravstvenimi in socialnimi ustanovami, spoznavaš zdravstveni sistem in se usposablaš za različna delovna področja. Po opravljenem strokovnem izpitu na Ministerstvu za zdravje opravljaš poklic samostojno. Študij lahko nadaljuješ s specializacijo, z magisterijem in doktoratom.

V Sloveniji nepretrgoma poteka podiplomsko izobraževanje z različnih področij fizioterapije v obliki tečajev in seminarjev, ki jih vodijo tuji ali domači inštruktorji. Dober fizioterapeut se nenehno izobražuje, sledi novim doganjem stroke in obenem svoje znanje prenaša drugim terapeutom.

Na katerih predmetih je težišče študija?

Lahko ga razdelimo na tri sklope. Predklinični predmeti nas učijo o delovanju človeka, (fiziologija, funkcijska anatomija, biomehanika, nevrozoterapija, patologija), klinični predmeti pa obravnavajo vlogo fizioterapije na različnih področjih medicine.

Glavnina študijskega programa je namenjena fizioterapeutskim predmetom, ki obravnavajo fizične vplive na človeško telo in uporabo teh v terapevtske namene (gibalna terapija oz. kinezoterapija je le ena od oblik fizične terapije).

V tretji sklop študijskih predmetov sodi družboslovje in humanistika (psihologija, sociologija ...), predmeti, ki pripomorejo k celostni obravnavi varovancev.

V kakšnih ustanovah se zaposlujejo fizioterapeuti?

Fizioterapeuti se lahko zaposljijo v državnih ali zasebnih ustanovah na vseh ravneh zdravstvenega varstva (v zdravstvenih domovih, bolnišnicah, kliničnem centru, inštitutih), zdraviliščih, socialnih zavodih, posebnih šolah, športnih klubih in reprezentancah, industriji itn., skratka možnosti zaposlitve so velike.

Kaj dela fizioterapeut?

Delo fizioterapeuta je osredotočeno na posameznike ali skupine ljudi, pri katerih je zdravje ogroženo ali že prizadeto, oziroma pri katerih je moteno delovanje različnih telesnih sistemov. To pomeni, da deluje tako na preventivnem kot kurativnem področju.

Kakšna je razlika med fizioterapeutom in nevrozoterapeutom?

Diplomirani fizioterapeut je po končanem pripravnštvu takoj usposobljen, da lahko začne delati na vseh kliničnih področjih (ortopedija, nevrologija, interna medicina, ginekologija, pedijatrija ...). Za boljšo učinkovitost in boljše poznavanje specifične problematike pa so potrebne izkušnje in dodatno izobraževanje. Tako je Visoka šola za zdravstvo oblikovala podiplomski program specializacije iz nevrozoterapije. Enako delo pa izvajajo tudi fizioterapeuti, ki so si na podiplomskih tečajih pridobili znanje o kateri od nevrozoterapeutskih metod (najbolj znana je metoda bobath za odrasle po okvari osrednjega živčevja). Enako velja za poklice na vseh drugih področjih, na primer za respiratorne terapeute, terapeute ortopediske medicine itn.; vsi so fizioterapeuti z dodatnim znanjem.

Koliko časa pri nas že poznamo poklic fizioterapevta?

Začetki fizioterapije pri nas segajo v leto 1947, ko je takratna Jugoslavija v sklopu Organizacije združenih narodov vzpostavila Mednarodni program za rehabilitacijo invalidov. Takrat so zdravstveni delavci dobili povsem nove naloge, na katere niso bili strokovno pripravljeni. Prof. dr. Bogdan Brecelj je s sodelavci ustanovil in vodil prvo šolo za fizioterapevte v Rovinju, in sicer v bolnišnici za kostno in sklepno tuberkulozo. Študij je bil dveleten. Kmalu ta program ni več zadostoval, zato je leta 1954 Ortopedska klinika Medicinske fakultete v Ljubljani izdelala nov višješolski študijski program. Razvoj fizioterapije je v preteklih desetletjih hitro napredoval, tako da se danes znanje pridobiva z visokošolskim programom.

Ali je fizioterapeut bolj moški ali ženski poklic?

Statistično gledano je verjetno odstotek žensk v tem poklicu večji, to velja za večino zdravstveno usmerjenih poklicev. Venec zaradi narave dela ne moremo govoriti, da je to ženski poklic.

Ali je za delo fizioterapevta potrebna fizična kondicija?

Da, delo fizioterapevta zahteva nekatere psihične in fizične lastnosti, na primer telesno moč, vzdržljivost, natančnost, mirnost gibov, dobro koordinacijo, ravnotežje, nizek prag za taktilne dražljaje, dobro raznavanje prostora, skratka vse telesne sposobnosti, ki jih posredno prek svojega gibanja terapeut prenaša tudi na varovanca. Ne smemo pa izključiti tudi drugih lastnosti, kot so sposobnost vživljanja, neverbalne komunikacije ...

Sama vzdržujem kondicijo z vsakodnevno telesno dejavnostjo, poleti s kolesarjenjem v naravi, pozimi na sobnem kolesu, hojo, plavanjem.

Kaj menite o stanju stroke pri nas?

Fizioterapija je v Sloveniji na visoki strokovni ravni. Študijski program je primerljiv s programi v tujini, Društvo fizioterapeutov Slovenije je včlanjeno v Svetovno organizacijo fizioterapeutov. Imamo možnosti strokovnega usposabljanja in strokovnega napredovanja, razvija pa se tudi stroka. Menim pa, da sistem zdravstva in organizacije včasih tudi zavirajo napredek na kakem področju.

J Kakšno je vaše delo v ustanovi, kako poteka, komu se največ posvečate?

V naši ustanovi se usposabljam, živijo in delajo otroci, mladostniki in odrasli. Fizioterapevtska obravnava je namenjena vsem, ki jo potrebujejo, ne glede na starost. Ker se populacija v našem Centru stara, je v obravnavo zajetih celo več mladostnikov in odraslih kot otrok.

Pri otrocih in mladostnikih je naša obravnava del usposabljanja posameznika. Pri osebah, ki imajo prirojeno ali pridobljeno motnjo v motoričnem razvoju, glede na posameznike zmožnosti spodbujamo in oblikujemo čim bolj normalne gibalne vzorce in s tem vplivamo na otrokov celostni razvoj. Pri osebah s težko motnjo v duševnem razvoju, pri katerih je gibanje zelo omejeno ali pa se sploh ne gibljejo, pa poleg razvojno nevrološke obravnave namenjamo veliko pozornosti tudi respiratorni (dihalni) fizioterapiji, tako v preventivi kot pri zdravljenju.

Odrasle oz. starejše osebe pa pogosteje obravnavamo zaradi poškodb ter raznih bolezenskih in bolečinskih stanj.

J Kaj je cilj vašega fizioterapevtskega dela?

Cilji obravnave so različni glede na posameznika. Pri otrocih z motnjo gibanja razvijamo pravilne gibalne vzorce, da bi preprečili zaplete, ki so posledica nepravilnega gibanja ali odsotnosti gibanja: na primer deformacijo kosti in sklepov, dihalne zaplete, nastajanje dekubitalna, motnje prekrvitve, odvajanja ... Z gibanjem oz. pravilnim gibanjem, nameščanjem v različne položaje, oskrbo z ortopetskimi pomočki je v tem procesu naš cilj usmerjen v otrokov razvoj in obenem v preventivo.

Mladostniki in odrasle osebe z motnjo v gibanju so v fizioterapijo vključeni zaradi vzdrževanja, ohranjanja motoričnih funkcij in preprečevanja dodatnih zapletov, ki so posledica nedejavnosti.

Pri osebah, ki jih obravnavamo po različnih poškodbah, bolezenskih in bolečinskih stanjih, pa je naš cilj seveda ponovno doseganje stanja pred poškodbo ali boleznijo.

A Ali so rezultati fizioterapevtske obravnave taki, da vas za vaše delo nagrajujejo, motivirajo?

Velikokrat ljudje presojajo napredek, vidijo rezultate, ki so merljivi z opravljeno dejavnostjo, ki ima socializacijski pomen, na primer hoja, risanje, pisanje ... Te dejavnosti so pomembne in jih je treba razvijati, vendar pa nekatere osebe tega niso sposobne doseči. Verjetno me sprašujete po teh rezultatih, ki marsikomu niso vidni. Terapeut oceni po-

sameznika in si zada stvarne cilje. Pri svojem delu opazujemo vsako dejavnost, vsak najmanjši odziv, spremembo in rezultati so.

Poleg tega je vsaka oseba, ki se ne giba ali je omejena v gibanju, z zdravstvenega vidika ogrožena. Za ohranjanje zdravja in s tem kakovosti življenja je treba narediti veliko več kot pri osebi, ki se samostojno giba. Terapeutu, ki se tega zaveda in je pri posamezniku dosegel to, da nima določenih bolezenskih sprememb na katerem koli področju, ne more zmanjkati motivacije za delo.

Uspehi rehabilitacijske terapije so vidnejši. Vnovično vzpostavljanje stanja je, čeprav obravnavamo osebe z motnjo v duševnem razvoju, velikokrat zelo uspešno. Res pa je, da potrebujemo posebne prijeme, več časa, bolj individualno prilagojen izbor metod in tehnik kot pri osebah, ki nimajo motenj v duševnem razvoju, vendar uspehi so.

Kaj fizioterpija pomeni vašim varovancem? Je to upanje, pasivno sprejemanje, obveznost, posebno veselje?

Težko je opisovati občutke drugih, poleg tega je doživljaj zelo individualno, različno in delno odvisno tudi od sposobnosti dojemanja. Vsekakor pa je pozitivnih odzivov več kot negativnih.

S kom pri svojem delu največ sodelujete?

Sodelovanje z drugimi strokovnimi delavci v našem Centru je bistvenega pomena pri našem delu. Sodelujemo tako z zdravstvenim kot s pedagoškim osebjem, seveda pa tudi s starši ali skrbniki.

Hvala za pogovor, pri vašem delu pa vam želim še veliko uspeha.

Pogovarjala se je Melita Kordež



člani društva Sožitje Mežiške doline

METULJČKI

V Društvu Sožitja Mežiške doline že od novembra 2001 deluje skupina najmlajših, otrok z motnjo v duševnem razvoju, ki se enkrat na teden sreča za dve šolski ur. Pred nekaj leti so nas starši poimenovali Metuljčki. Ponosno se predstavljamo z njim. V skupini je letos pet otrok z motnjo v duševnem razvoju, srečanj pa se redno udeležujejo tudi njihovi sorodnici. Skupino vodimo štiri prostovoljke: Nataša Krajnc, Mateja Loparnik, Katarina Petrič in Urška Pori in se pri pravljice, pesmi in plese, ki naše otroke kar posrkajo vase.

Naši Metuljčki radi ustvarjajo. Tako skoraj nobeno srečanje ne mine brez končnega izdelka, saj smo se že vsi, otroci, starši in prostovoljke navadili, da moramo nekaj pokazati in prinesi domov. Z izdelki lahko otroci izražajo svoje sposobnosti in ustvarjalnost, starši pa spremljajo napredek svojega otroka. Pogovor z našimi mamami in atiji je stalnica naših srečanj. Stalnica je tudi piknik ob koncu šolskega leta, ki ga pripravijo starši, ter kakšen nastop naše skupine

med šolskim letom. Nastopamo pa radi, ja! Čeprav smo včasih po svoje muhasti ali plašni, nas na odru vse to mine, pred občinstvom radi kaj odigramo, zapojemo ali zapplešemo s pristno otroško radoživostjo, sproščenostjo, spontanostjo in neobremenjenostjo. Prav zaradi tega so nas poimenovali Metuljčki.

Urška Pori, prostovoljka
Društvo Sožitje Mežiške doline





ZAROKA

Zaroka? Za nekatere je ta obred popoln absurd, za druge obujanje starih šeg in navad.

Ampak če se zaroka zgodi v ustanovi, kot je Center za usposabljanje, delo in varstvo

Črna na Koroškem, dobi ta beseda popolnoma drug pomen in težo..

V februarju smo izpeljali zaroko moje sestre Nežke in njenega fanta Janija. Ob dvanaestih smo se začeli zbirati pred bivalno skupnostjo Brunet, kjer Nežka in Jani že lep čas živita kot par. Odpravili smo se proti gostišču, saj smo se ves čas bali, da ne bi zamudili dogovorjene ure ob enih popoldne.

Že ob prihodu v sobo, pripravljeno za nas, sem ostala brez besed. Stoli so bili postavljeni ravno tako kot v poročnih dvoranah, spredaj sta stala stola za zaročenca. Za njima

je bil postavljen čudovit cvetlični aranžma, na steni pa je bil napis: *Naj živi ljubezen*. Čakali so kozarci za penino, v lični košarici izdelani spominki za goste. Ob pogledu na škatlice z dvema zlatima prstanoma sem morala začeti iskati robček.

Gostje smo sedli, Nežka in Jani prav tako na svoja stola. Vzgojiteljica Marijana, socialna delavka Mihaela in vzgojiteljica Sonja so v pričakovanju čakale na začetek slovesnosti, saj so bile vse niti orga-

nizacije v njihovih rokah. Vstopil je še zadnji gost, ravnatelj Marijan, in vrata so se zaprla. Vzgojiteljica Marijana je Nežki podala čudovit šopek z rdečimi vrtnicami, ki jo je zelo vznemiril. Nikakor ni mogla zatajiti plohe čustev, ki so privrela na dan. Jokala je, jokala sem tudi jaz. V tem silnem navalu čustev pa jo je Jani pogledal in prikel za roko ... V samem obredu ni manjkalo globokih in dobrih misli povezovalca programa, hčerka vzgo-

jiteljice Marijane je zaigrala na kitaro ter zelo lepo zapela dve pesmi o ljubezni. Ob tej točki se je Nežka malo umirila ter tudi sama pomagala peti. Dan ljubezni, to je bila pesmica, ki nam je v prirejeni zaročni dvorani pričarala drug svet, v katerem živila Nežka in Jani, svet, ki je namenjen ljubezni, spoštovanju in iskrenosti. Najboljša potrditev medsebojne in lepe ljubezni je sledila pri izmenjavi zlatih prstanov, obred je vodila socialna delavka. Morali bi videti Nežko, kako ponosno je pokazala roko, na kateri se je prav bahavo lesketal prstan. Ni vedela, ali naj ga kaže Janiju, gostom, ravnatelju, vzgojiteljicam, nazadnje ga je večkrat poljubila ter se nam vsem neštetokrat zahvalila za vse skupaj. Skraka, tako pristne sreče v očeh človek ne doživiš vsak dan.

Po branju pesmice, ki sem jo sestavila za zaročenca, sem sprevidela,

v kako dobrih rokah sta v resnici Nežka in Jani. To je visoko izobraženo osebje, ki svojega dela ne opravlja po dolžnosti, ampak iz srca. Moje misli je potrdil še ravnatelj, ki je s preprostimi besedami med drugim povedal, da tudi njim v Centru pomeni sreča in zadovoljstvo varovancev vse, kar lahko človek doseže v življenju.

Posedli smo za mize, kjer so iz vaz radovedno kukali sveži tulipani. Postrežba je bila čudovita, hrana pristna in domača.

Sledila je še velika in dobra torta, ki smo jo pojedli skoraj vso. Prostor je polnil živčav Janijevih treh nečakov trojčkov, mojega vnuka Maxa in naše dobro razpoloženje. Lahko povem le to, da česa tako lepega, slovesnega, iskrenega, pozitivnega in čustvenega že dolgo nisem doživel.

Vsem popotnikom, ki kdaj koli potujete po Koroški ter zaidete v Čr-

no, bi rada povedala, da v tem kraju ni konec sveta, kajti tu teče življenje še kako razgibano, predvsem v hišah, ki spadajo v sklop Centra.

Črna ni znana le po dobrih smučarjih, znana je tudi po lepih dolinah, prijaznih ljudeh, gostoljubni in domači gostilni, predvsem pa po utripu kraja, ki zna živeti tudi z drugačnimi ljudmi, kot sta moja sestra Nežka in njen Jani.

Najpomembnejše od vsega pa je, da smo lahko srečni in ponosni vsi skupaj, ker smo uresničili njuno največjo željo, ki sta jo izrazila – da bosta živela kot mož in žena. Hvala vsem!

Irma Marija Zajc, Slovenj Gradec

NA IZLETU V LENDAVI

Društvo Sožitje je organiziralo dvodnevni izlet v Lendavo. Kot prostovoljka sem se ga tudi sama udeležila. Peljali smo se z dvema avtobusoma. Na poti smo imeli krajsi postanek za malico na igrišču v Troji. Ko smo prispeli v Lendavo, smo odložili prtljago v apartmaje, šli na kosilo in nato je sledilo kopanje. Tisti, ki znajo plavati, so veselo poskakali v vodo,

se spuščali po tobogantu in uživali, drugim smo pri plavanju pomagali. Ne da se opisati, kako navdušeni in zadovoljni so bili.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Jozica Taks, prostovoljka
Društvo Sožitje Mežiške doline



PUST NA OBALI

Člani društva Sožitje obalnih občin smo se udeležili pustovanja, ki sta ga organizirali mestna občina Koper in Piran.

V krasnem sončnem dnevu smo se »morske deklice« udeležile pustnega sprehoda. Pustne kostume nam je pripravila šivilja, Katjina mama. Za licenčje, ureditev in spremstvo so poskrbeli Sonja, Nataša, Tatjana, Mari-

nela in Andreja. Za lasulje smo poskrbeli sami. Manjkala nam je predsednica Vesna, ki je žal zbolela.

Zbrali smo se v klubskih prostorih. Peš smo se napotili do parkirišča Mercator Centra. Od tam pa smo v sprevodu obšli mestno jedro Kopra, sli smo mimo komisije, ki je ocenjevala najboljše maske, do Ukmjarjevega trga na koprskem pomolu.

Nismo dobili nobene nagrade, smo

pa bili z udeležbo zelo zadovoljni. Pustni karneval je bil tokrat eden boljših karnevalov na obali. Bilo je veliko udeležencev in veliko gledalcev. Upam, da bo to postal tradicionalni pustni karneval obalnih občin in da se ga bomo še naprej udeleževali.

Anja
SOŽITJE

RAZSTAVO SO POSVETILI LUKCU

V ožjem središču Ljubljane je že nekaj časa informacijska pisarna za osebe s posebnimi potrebami. Tam je mestni župan Zoran Janković v začetku marca odprt razstavo izdelkov učencev vzgoje in izobraževanja enote Zavoda Janeza Levca, in jo pospremil z željo, da bi si jo ogledalo čim več Ljubljjančanov.

Z razstavo, ki bo mesec dni domovala povsem blizu glavne ljubljanske tržnice, kjer je največljudi, želijo predstaviti ustanovo in delo učencev. Organizatorka razstave Maja Šinekar je defektologinja in v oddelkih vzgoje in zaposlovanja dela že trinajsto leto. Pred tem je delala z učenci z učnimi težavami kot prostovoljka na osnovni šoli. V delavnici, kjer dela zdaj, ustvarjajo izdelke iz različnih materialov, kot so les, tekstil, glina, papir in barve ... Na razstavi se ne predstavljajo posamezniki, temveč ustanova kot celota. Zato pri posameznih izdelkih, ki jih povezuje srebrna barva, bodisi kot okvir slike, podstavek izdelka, barva izdelka ali srebrne niti na vabilu za razstavo, niso podpisani posamezni avtorji, saj je pri izdelavi enega izdelka



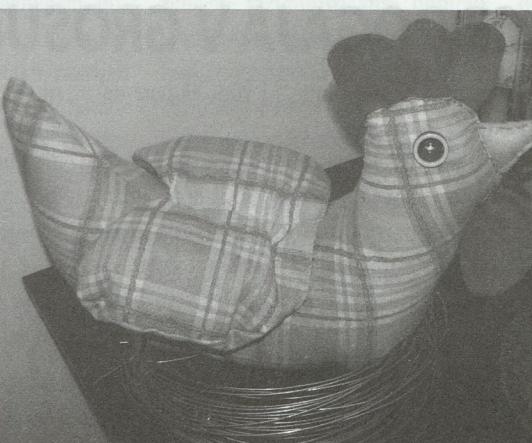
sodelovalo po več učencev. Maja Šinekar pravi, da tudi sama rada ustvarja in da ji je to delo pisano na kožo, otroci pa so veseli, če lahko pokažejo svoje izdelke. Veseli so bili tudi nastopajoči v kulturnem programu, Urša in Martin, ki sta ob glasbi živahno zapestala rokenrol, in skupinica, ki je s sprevodnikom s piščaljo in pesmico ponazorila vlak in vstopanje potnikov na postajah.

Razstavo so posvetili učencu Lukcu, ki je umrl le dan pred odprtjem, navzoči pa so z minuto molka počastili njegov spomin.

Ob koncu uradnega dela odprtja je vodja delovne enote Stojan Turičnik povedal, da se jim obetajo boljši časi z dozidavo novih prostorov k sedanji šoli s prilagojenim programom,

ki je v zelenem in prijaznejšem okolju. Sedanja lokacija je namreč na križišču dveh zelo prometnih cest, brez možnosti parkiranja, to pa je za starše, ki vozijo otroke z avtomobili, zelo neugodno. Ob preseitti oddelkov vzgoje in izobraževanja pa bodo rešili tudi dolgoletne težave knjigoveške delavnice, ki zdaj domuje v veliko premajhni in dotrajani stavbi; delavci, ki so zaposleni pod posebnimi pogoji in se vozijo na delo z avtobusom, se bodo namreč iz teh prostorov preselili v sedanjo stavbo oddelkov za vzgojo in izobraževanje.

Naj se jim želje in načrti čim prej uresničijo!



Tereza Žerdin



KAJ SE DOGAJA V GROSUPLJU

Društvo Sožitje Grosuplje, Ivančna Gorica in Dobrepolje ima odprta vrata za osebe z motnjami v duševnem razvoju, njihove svojce in prostovoljce. V klubu Čukec se srečujemo ob sredah od 15.30 do 18. ure. Trikrat na mesec potekajo raznovrstne delavnice, v katerih ustvarjamo z različnimi materiali, hodimo na sprehode in se pogovarjamo. Enkrat na mesec nas obiše Kata-

rina Drobnič, ki vodi likovne delavnice. Udeležencem kluba smo predstavili knjigo Brigitte Nojič Tudi jaz imam pravico nekoga imeti rad in druge piročnike, ki so izšli pri Zvezi Sožitje. Prostovoljki Urška in Tjaša Pečnik sta svojce in skrbnike oseb z motnjami v duševnem razvoju opozorili na nekatere stvari, ki jih je treba upoštevati ob poletnih tabo-

rih. Na dobrodelni prireditvi Z roko v roki – Bodimo budni za stisko družine – smo sodelovali s plesnima točkama in izdelali voščilnice. Plesne vaje potekajo ob sredah med 17. in 18. uro. Naučili smo se že plesati polko in valček. Radi plešemo, nastopamo in pomagamo drugim.

Helena Sečko, prostovoljka
Društva Sožitje Grosuplje



člani društva Sožitje Mežiške doline

VIKEND SEMINAR ZA DRUŽINE

Letošnji seminar društva Sožitje Mežiške doline je potekal v Termah Topolšica, ki jih imamo zelo radi. Zanj se je odločilo dvanaest družin, vseh skupaj nas je bilo enainštirideset udeležencev.

Po uvodnem pozdravu smo imeli ustvarjalno delavnico za vso družino. Izdelovali smo darilne škatlice – vrečke. Po predstavljenem postopku dela so udeleženci ustvarjali po svoji zamisli in tako razvijali domišljijo, ustvarjalnost in natančnost pri nastajanju izdelka. Ob tem je bil dosežen bistveni cilj – medsebojno spontano druženje družin in njihovih članov. Razvili so pogovor z izmenjavo izkušenj in priovedi o zanimivih doživetjih. Tudi kakšna šala in obilo smeja je bilo vmes. Ob koncu delavnice so udeleženci zadovoljni ugotovili, da so naredili veliko

darilnih škatel in še prijetno po-klepotali. Druženje jim je bilo všeč, saj smo to obliko na vikend seminarju izvedli prvič.

V soboto dopoldne je predavala dipl. univ. psihologinja Nina Babič. Predavateljica je znala pritegniti udeležence, zato so zavzeto sodelovali. V sproščenem ozračju in udeležencem razumljivo smo odpirali vprašanja o kakovostnem preživljjanju prostega časa. Misel, da lahko združimo interes, zmožnosti in potrebe posameznika v sodelovanju dvojic ali manjših skupin, je bila vodilo za izražanje lastnih mnenj.

Predavanje delovne terapevtke Mojce Zver nas je spodbudilo k razmišljjanju o duhovnem življenju oseb z motnjami in telesnem in duševnem razvoju in o lastni duhovnosti. Vtisi so bili močni in tako poslušalce prisilili h globljemu razmišljaju o tej temi. Posamezniki so izrekli po-hvalo za nazorno razlagu in zato laže razumevanje povedanega.

Naše osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihovi sorojenci so bili med predavanji v glasbeno-likovni delavnici pod vodstvom prostovoljki Zofke, Urške in Katarine. Tu so zadovoljni ustvarjali in se veselili končnih izdelkov. Pripravili so tudi razstavo za starše.

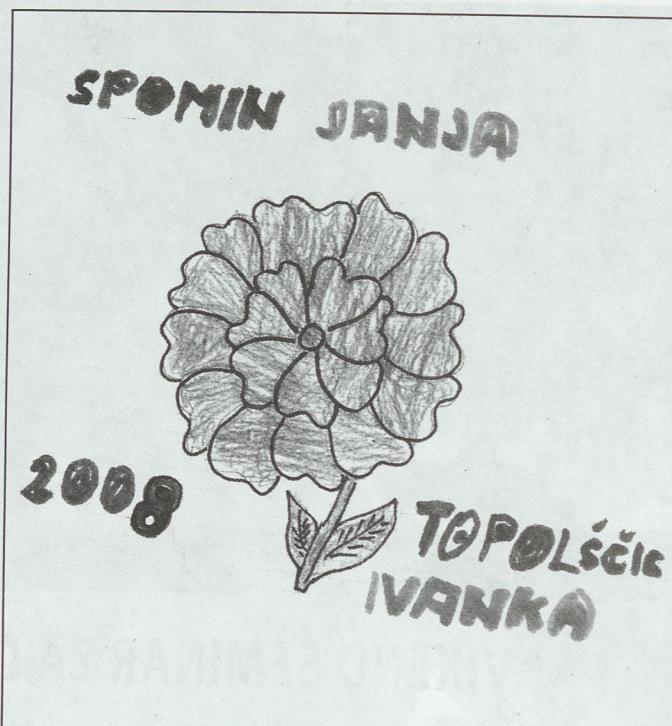
Sobotni večer smo namenili klepetu ob pijači in plesu.

Pri skupni evalvaciji so se strinjali z mnenjem posameznih udeležencev, da je bil potek seminarja dobro in kakovostno pripravljen, predavanja pa podana preprosto in razumljivo. Imeli so dovolj časa za sprostitev v bazenih in zunaj njih. Lokacija večini udeležencev ustreza, saj ni pre-

več oddaljena od doma. Uslužbenci hotela Vesna so bili zelo prijazni in ustrežljivi in se jim zahvaljujemo. Potrudili so se ustreči našim željam in potrebam.

Seminar je imel tudi nekaj posebnosti: najmlajši udeleženec Rok je bil star dva meseca, najstarejša udeleženka Slavka je bila stara enainosemdeset let, najštevilnejša je bila družina Verhnjak, prvič je bil na seminarju Poldi z mamo, Sonja pa je med nami (v nedeljo) dočakala abrahama. V ta namen smo ustanovili Društvo DAMD - Društvo abrahamovcev Mežiške doline.

Janja Čebulj,
koordinatorica seminarja
Društvo Sožitje Mežiške doline



VIKEND SEMINAR V TOPOLŠICI

Letos smo imeli na seminarju dvoje izvrstnih predavanj. Predavali sta gospa Nina Babič in gospa Mojca Zver, diplomirana delovna terapeutka. Prvo predavanje je bilo na temo prostega časa, gospa Zverova pa je govorila o duhovnosti odraslih oseb z motnjo v duševnem razvoju. Obe predavateljici sta bili izjemno zanimivi. Proti čas je tema, ob kateri bi mogoče kdo pomislil, da ni veliko povedati. A ni tako. To je čas, ki ga imaš zase, ko lahko delaš, kar te veseli. Do njega je vsakdo upravljen, ni treba, da imaš slabo vest, če si vzameš čas zase. Nihče drug ni dolžan zapolniti tvojega prostega časa, ampak si ga moraš vedno orga-

nizirati sam. Kako boš preživil svoj prosti čas, je odvisno tudi od možnosti, ki jih imaš. Človek, ki ni več rosnost mlad, bo preživljanje tega časa prilagodil svojim sposobnostim in ne bo nesrečen, če nečesa, kar je delal v mladosti, zdaj ne more več početi.

Predavateljica je nizala primere iz življenja, s čimer je predavanje še popestrila. Pozvala nas je, naj povemo svoje skrite želje, ki smo jih v življenju imeli, a jih nismo uresničili. Na dan so prisèle zelo zanimive izpovedi. Strinjali smo se, da je želje mogoče izpolniti, če si to res močno želiš ali se potrudiš, seveda v realnih mejah.

SEMINARJI



člani društva Sožitje Mežiške doline

In kaj sploh je duhovnost? Prepisala bom delček elaborata gospe Mojce Zver:

"Vemo, da je človek bitje, sestavljeno iz treh razsežnosti - telesne, duševne in duhovne. Telesna razsežnost nam je vsem dobro znana. Ta temelji na delovanju človekovega živčnega sistema, v duševno dimenzijo pa spadajo tako čustva, inteligenco, spomin, značajske lastnosti in vedenjski odzivi. Dogajanja na obeh omenjenih ravneh so pri človeku iste vrste kot pri živalih (človek in živali imajo živčni sistem, se rodijo, rastejo, umrejo, imajo čustva, inteligenco, spomin, tudi značajske lastnosti in vedenjske odzive). Tretja in najvišja pa je človekova duhovna razsežnost. Ta je v primerjavi z drugima dvema (telesna in duševna razsežnost) najvišji kakovostni skok in najvišja oblika kakovosti življenja, ki je posebna, izvirno človeška in je ne najdemo pri

nobenem drugem živem bitju. Kot taka pa smiselnost usmerja vse človekovo telesno in duševno delovanje."

Predavateljica nam je na podlagi svojih raziskav razložila, kako naši otroci s posebnimi potrebami doživljajo duhovnost, kako so zmožni presojati, kaj je prav in kaj ne; da imajo vest odvisno od stopnje pri zadetosti, to pomeni, da se otroci z zmerno motnjo ne morejo zavedati, kaj je prav in kaj ne, če se njihova mentalna starost ni razvila več kot do deset let, šele po tej starosti se razvije zavest. Osebe z lažjo motnjo, ki so dosegle funkcionalno starost deset let in več, imajo vest normalno razvito in se zavedajo, da so storile nekaj narobe, zato njim občutek slabbe vesti ni neznan.

K človekovi duhovnosti spadajo vrednote, kot so: ljubezen, varnost in neogroženost, delavnost, smisel

življenja, živeti za nekaj ali za koga. Vse to so vrednote, ki so pri osebah z motnjijo v duševnem razvoju prav tako prisotne kot pri drugih ljudeh, vendar doživljajo vrednote na poseben način, na primer ljubezen je lahko že prijazen pozdrav, pogled, nasmej. Ljubezen doživljajo tudi po tem, kako z njimi ravnamo, kako jih oblačimo, se dotikamo, kako smo z njimi strpni.

Še veliko nam je povедala, njeno predavanje je izžarevalo čustven in pristen odnos razumevanja naših otrok, čutilo se je, da govorí iz svojih izkušenj in z iskrenim namenom pomagati.

Verjamem, da smo starši veliko pridobili na obeh predavanjih in si podobnih še želimo.

Udeleženka seminarja
Erika Žagar,
Društvo Sožitje Mežiške doline

Komisija za pripravo in izvedbo **nacionalnih programov vseživljenjskega učenja** za osebe z motnjami v duševnem razvoju je bila po koncu letosnjega razpisa močno v škrpicih. Znova se je prijavilo še več kandidatov kot v preteklem letu (za 13 odstotkov več), tako da je bilo 130 prijavljencev več, kot je bilo razpisanih mest. Iskali smo rešitve v skladu s finančnimi in kadrovskimi možnostmi Zveze Sožitje. Društva bodo morala v celoti prevzeti breme nagrajevanja spremeljevalcev, ker je letos veliko prijavljencev, ki potrebujejo spremeljevalca. Seveda se to kaže tudi v veliko višjih stroških Zveze Sožitje, ki spremeljevalcem poravnava stroške bivanja, jih usposablja in z njimi tudi ocenjuje izpeljavo programov za obravnavo v državnem zboru.

NOVICE IZ ZVEZE SOŽITJE

pripravil:
Tomaž
Jereb



Svet FIHO je odločil, da bo letos njegova nadzorna komisija izpeljala **pregled uporabe dodeljenega denarja** v letu 2008 v nekaterih zvezah ali lokalnih društvih. Pri Zvezi Sožitje so tako letos predvideni nadzorni pregledi v Sožitju Ptuj in pri obalnem Sožitju.

Kontrole in preverjanja so tako že stalnica. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve je v letošnjem letu preverjalo podatke o invalidskih organizacijah, ki imajo na državni ali lokalni ravni priznan status invalidske organizacije. Isto ministrstvo je preverjalo invalidske organizacije, ki imajo priznan status društva v javnem interesu na področju socialnega varstva. Poteka tudi **revizijski postopek za Zvezo Sožitje**, v njem se ugotavlja pravilnost in smotrnost delovanja te organizacije v letu 2008. Do konca marca moramo oddati svoja finančna poročila in poslovna poročila AJPES-u. Za FIHO smo poročilo že predali do konca februarja, čaka pa nas še končna obravnavava vseh naših poročil za leto 2008 na redni letni skupščini Zveze Sožitje.

Trinajste zimske državne igre Specialne olimpiade Slovenije so potekale letos v Bohinju in na Kobli. Organiziral jih je Center Matevža Langusa iz Radovljice. Igre je odprl predsednik države dr. Danilo Türk. Skoraj dvesto tekmovalk in tekmovalcev pa je žal tekmovalo samo en dan, saj jim je drugi dan tekmovanje onemogočilo izredno slabo vreme.

V zadnjem času je potekalo kar nekaj **strokovnih srečanj**. Dvanajstega marca je potekala v Ljubljani predstavitev strategije obravnave otrok z avtizmom, na Gospodarski zbornici delavnica o prilagoditvi turistične po-

nudbe osebam s posebnimi potrebami z naslovom Turizem za vse, društvo specialnih in rehabilitacijskih pedagogov Slovenije pa je pripravilo državno konferenco o predšolskih otrocih s posebnimi potrebami. Če bo le mogoče, bomo gradivo s teh srečanj objavili tudi na naši spletni strani.

Novo spletno stran pa ima tudi Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS). Do nje lahko pridete tako, da na internetu odtipkate naslov <http://nsios.si/>.



Februar in marec sta navadno meseca, ko velika večina društev Sožitje sklicuje in tudi izvaja svoje redne **letne občne zbore**. Zato je v drugi polovici februarja večkrat na en sam dan razpisanih tudi pet ali celo še več občnih zborov. Navadno društva vabijo na ta srečanja tudi predstavnike Zveze Sožitje. Včasih je kar težko ugoditi vsem, zato se tedaj kot predstavnike Zveze Sožitje na občne zbore napoti tudi članice in člane izvršnega odbora Zveze Sožitje ali vodje regij.

V nekaterih društvenih so letos tudi **volili nove organe društva**. Po obvestilu iz gornjeradgonskega Sožitja so tam izvolili novo predsednico in druge organe društva. Podobna menjava se je dogodila tudi v Sožitju Grosuplje. Tudi društva Sožitje v štajersko-prekmurski regiji imajo novo regijsko vodjo. To vlogo je trenutno prevzela Andreja Resman iz ormoškega Sožitja.

Vsem tistim, ki so jih doslej na odgovornih društvenih mestih zamenjali novi sodelavci, se ob tej priložnosti iskreno **zahvaljujemo za njihovo dosedanje delo**, saj vedno pravimo, da so društva ljudje, tudi tisti, ki se od drugega članstva ločijo po tem, da so pripravljeni za vse skupaj storiti še kaj več kot povprečna večina. Še enkrat iskrena hvala odhajajočim, vsi novi pa iskreno dobrodošli med nami.

Prostovoljci, ki bodo letos sodelovali v nacionalnih programih, bodo dobili prvič tudi majice z oznakami prostovoljca in Sožitja. Tako bodo pri svojem delu tudi za druge ljudi prepoznavnejši, posredno pa bomo širše predstavljali tudi našo oznako Sožitja.





Odgovarja: prim. mag. Franci Hrastar, dr.med.

PSIHIATROV KOTIČEK

ALI JE MOGOČE PREPREČITI ROJEVANJE OTROK Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU?

I. del

To vprašanje pogosto zastavljajo starši, ki že imajo otroka z motnjo, pa tudi tisti, ki se šele odločajo za starševstvo. Vprašanje je razumljivo, saj v vseh nas prikrito tli bojazen, ali bo vse v redu z našim otrokom.

Ob takih vprašanjih se kot zdravnik vedno znajdem v rahli zagati. V svojih odgovorih bi bil rad zelo jasen in natančen, medicina pa kljub skokovitemu napredku še vedno ne pozna vseh odgovorov in marsikatera bolezen vzročno še ostaja nerazjasnjena. Kljub temu pa je že kar nekaj zelo jasnih načel, ki lahko bistveno znižajo možnosti za rojstvo otroka z motnjo v telesnem ali duševnem razvoju. Navadno jih razdelimo v tiste, ki so pomembni že pred zanositvijo, tiste, ki jih moramo upoštevati med nosečnostjo, in one po otrokovem rojstvu.

Pred zanositvijo morajo biti starši poučeni o škodljivih vplivih alkohola, mamil in kajenja na razvoj plodu. Prav nenavadno je bilo, kako dolgo zdravniki nismo bili pozorni na materino zasvojenost z alkoholom. Šele sredi prejšnjega stoletja so strokovnjaki jasno opisali fetalni alkoholni sindrom, ki je posledica materinega čezmernega pitja med nosečnostjo. Posledice so skoraj vedno motnja v duševnem razvoju različnih stopenj,

poseben telesni videz in neprijetno vedenje. Materino kajenje za otroka sicer ni tako usodno. So pa ti otroci ob rojstvu navadno nižje teže in v odzivanju bolj razdražljivi.

Še hujše pa je to izraženo pri materah, ki so zasvojene z drogami. Njihovi novorojenki niso samo lažji, imajo celo popolnoma razvite znake zasvojenosti z drogo in po rojstvu močne znake abstinencne krize. So tako preobčutljivi na dražljaje iz okolja, da morajo biti v zatemnjeni sobi ob skoraj popolni tišini. Ob močnejšem dražljaju se pojavijo hudi krči mišic. V nekaterih ustanovah na Dansku zato izvajajo postopno razstrupljanje novorojencev v posebej zanje prirejenih prostorih. Ti otroci tudi v naslednjih letih navadno počasneje telesno napredujejo, so nemirnejši in bolj razdražljivi. Intelektualni razvoj pa je navadno normalen.

Ker je znano, da sveže okužbe matere med nosečnostjo z nekaterimi povzročitelji bolezni lahko privedejo do hudih telesnih ali duševnih motenj, je pomembno, da s testi ugotovimo, ali so matere že prebolele nekatera obolenja, ki puščajo večinoma trajno imunost in tako ne morejo med nosečnostjo znova zboleti. Najbolj znan je primer rdečk. To je virusno, navadno otroško obolenje. Če mati akutno zboli za to boleznijo v prvih tednih nosečnosti, lahko to pri otroku povzroči ok-

vare na očeh, slušnem in srčno-žilnem sistemu. Pogoste spremeljevalke so mikrocefalija (drobno-glavost) in različne stopnje duševne prizadetosti. Da bi to preprečili, moramo vedeti, ali je deklica do svojega štirinajstega leta starosti prebolela rdečke. Če jih ni, jo cepimo z oslabljenim virusom rdečk in tako preprečimo možnost sveže okužbe med nosečnostjo. S testi lahko tudi ugotovimo, ali ima mati protitelesa proti nekaterim drugim nevarnim povzročiteljem, kot npr. virusu iz skupine virusov herpesa, ki povzroča citomegalijo, in znotrajceličnemu zajedavcu, ki povzroča toksoplazmozo. Ob svežem materinem prebolevanju med nosečnostjo vedno privedejo do hudih motenj v otrokovem telesnem in duševnem razvoju.

Čedalje pomembnejše postaja genetsko svetovanje. Napredek v prepoznavanju podedovanih obolenj je neverjeten. Pogosto odkrivajo genetsko ozadje pri obolenjih, za katera nismo poznali pravega vzroka. Zato je v nekaterih visoko razvitih državah že v navadi, da se mlad par napoti v genetsko posvetovalnico prej, preden se odloči za otroka. Morda je to že prava modna muha. Vsekakor pa je ta korak nujen, ko se je paru že rodil otrok z motnjo v duševnem ali telesnem razvoju. Pred naslednjo zanositvijo lahko z genetskimi preiskavami potrdimo ali zavrnemo morebitno dedno obolenje. Celo pri Downovem sindromu, za katerega vemo, da ga 90-odstotno povzroči klasična trisomija in je posledica nepravilnosti v delitvi kromosomov, je nujna genetska preiskava. Kajti v nekaj odstotkih je ta bolezen lahko tudi podedovana (Robertsonova translokacija). To pa pomeni, da bolezen ni naključna in je mogoče, da bi imel tudi drugi otrok to obolenje. Tudi številne presnovne bolezni so recesivno dedne. Recesivno pomeni, da nosita kal bolezni tako mati kot oče. Ob zanositvi, ko se združita materina jaj-

čna celica in očetova semenčica, so zato različne možnosti. Statistično je 25 odstotkov otrok obolih, 25 odstotkov zdravih in 50 odstotkov prenašalcev bolezni. Tako lahko staršem jasno povemo, kakšne so možnosti. Ob tem pa je navidezno popolnoma razumljivo, da se odločajo vedno starši. V praksi pa sem bil žal večkrat sočoten s hudo stisko staršev, ki se niso mogli odločiti sami in so pričakovali odločitev od mene kot zdravnika. Tega pa mi etična načela nikakor ne dovoljujejo, zato sem včasih moral sprejeti tudi obtožbe, da ne želim pomagati.

Pred zanositvijo so pomembne tudi morebitne materine kronične bolezni. Nekatere izmed njih lahko vplivajo tudi na razvoj plodu. Tako vemo, da pri materi, ki ima hipertireozo (premočno delovanje ščitnice), po navadi zdravniki vpeljejo zdravila, ki zavirajo delovanje ščitnice. Materi s tem lajšajo bolezenske tegobe, lahko pa povzroče, da plod med nosečnostjo trpi zaradi pomanjkanja ščitničnih hormonov, to pa povzroči hipotireozo in možnosti motenj v otrokovem telesnem in duševnem razvoju. Tudi materina slatkorna bolezen povzroči, da je plod ob donositvi pretežak in prevelik, kar ob porodu lahko privede do hudih porodnih težav in morebitne obporodne možganske poškodbe.

Omeniti je treba tudi, da je najvarnejše obdobje za zanositvev med 23. in 35. letom materine starosti. V tem obdobju je najmanj verjetnosti, da bi med nosečnostjo nastale nepravilnosti. To najbolj kaže pogostost Downovega sindroma, ki je v tem obdobju eden na 700 porodov, pri dvajsetletnih materah eden na 2300 porodov, pri materah, starih petinštirideset let ali več, pa je ta možnost že eden na 54 porodov.

(Se nadaljuje)



Odgovarja: Anka Pori, univ. dipl. psihologinja - družinska terapeutka

PSIHOLOŠKI KOTIČEK



Spoštovani!

Sin je star trinajst let. Zelo me skrbi, ker se mi zdi, da se zadnji dve leti redi. Na to so nas opozorili tudi ob šolskem zdravniškem pregledu. Pravzaprav zdravnica že od mala govori, da je predebel. Bil je že tudi na hormonskih preiskavah, pa niso našli nič posebnega. Vedno manj se giblje in kar precej časa prezivi pred televizijo. Izogiba se tudi družinskim sprehodom. Tudi v šoli (obiskuje šolo s prilagojenim programom) potožijo, da pri športni vzgoji raje kar obsedi in da ga je treba vedno znova spodbujati, da vsaj približno sodeluje pri dejavnostih.

Z možem naju začenja skrbeti njegovo zdravje, čeprav je za zdaj kar zdrav.

Kaj nam svetujete?

Hvala

mama in ata V.

Draga mama in ata!

Težava, ki jo opisujeta, je vedno pogosteje zaznana v naših družinah in pri naših šolarjih. Vedno več otrok in tudi njihovih staršev je pretežkih. Na to vplivajo številni dejavniki. Premalo je prostora, da bi se tega problema lotevali v tem članku širše.

Dragi starši, težave vašega otroka ne moremo rešiti ločeno, kot samo njegovo težavo, čeprav se kaže pri njem. To bo moral biti dolgoročni projekt vse družine, če zares želite pri sinu dolgoročno kaj spremeniti. Nikar se ne lotevajte z njim strogih diet, ki so lahko sprva celo uspešne, pozneje pa se praviloma pokaže učinek »jo-jó«, to pomeni, da se bo sin prav toliko ali pa še bolj znova zredil, in to v kratkem času. Treba bo temeljito pretestri način prehranjevanja in življenja vaše družine in ga spremeniti. Vaša prehrana naj bo raznovrstna in uravnovešena.

Pa pozdrav poguma za akcijo!

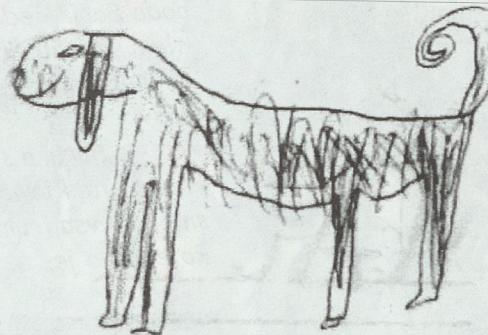
SOŽITJE

Utrinki o dnevnu, ko nas je obiskalo društvo za terapijo s pomočjo psov, Tačke pomagačke, Varstveno-delovni center Tolmin



TAČKE POMAGAČKE

V februarju so nas obiskale Tačke pomagačke iz Ljubljane. Tačke pomagačke so izurjeni psi, ki pomagajo v bolnišnicah, v domu ostarelih, vrtcih in zavodih. V bolnišnicah pomagajo bolnim otrokom, da lažje preživijo hude ure. K nam so prišli trije prostovoljci s svojimi kužki. Imenovali so se: Gustav, Kepa in Gaja. Pokazali so nam različne vaje: pobiranje žogic, plezanje po lestvi, plazenje po tleh. Ko so bile Tačke pomagačke v zavodu, sem se počutila varno in lepo. Ko so šli mimo mene, sem psa Kepo pobožala. Na koncu obiska mi je Polona dala darilo, ki sem ga izročila prijazni gospes iz Ljubljane. Zame je bil ta obisk prekrasno in lepo doživetje. Rada bi, da bi še kdaj prišli k nam na obisk.



Marinka

V BAZENU

KLUBOVCI SMO SE ODPRAVILI V ZIMSKI BAZEN NA RAVNAH. ZBRALO SE NAS JE 32 ČLANOV KLUBA PRIJATELJEV IZ OBEH SKUPIN. PRED BAZENOM NAS JE PRIČAKALA TONČKA. SKUPAJ SMO SE ODPRAVILI V GARDEROBE, SE PREOBLEKLI IN ŠLI V BAZEN. TAM NAS JE SPREJEL MARJAN MAGDIČ IN NAROČIL V BAZEN. TAM SMO SE NAJPREJ RAZGIBALI, TELOVADILI IN SEDLI NA ROB BAZENA. VECINA NAS ŽE ZNA PLAVATI, ZATO SMO SVOJEZNANJE DOPOLNJEVALI. KMALU SMO SKOČILI V VODO. V BAZENU SMO SE POTAPLJALI, UČILI SMO SE PRAVILNO DIHATI, MED PLAVANJEM SMO SE OBRNILI IN PLAVALI NAPREJ ... TRENIRALI SMO TEHNIKE PLAVANJA. IMELI SMO TUDI TEKMO. MARJANA, KI ŽE NE ZNA PLAVATI, JE BILA V NIZKI VODI. VODE SE NE BOJI. PO TRENINGU SMO SE V VODI IGRALI Z ŽOGO. KDOR JE ŽEELJEN, JE LAJKO POSKUSIL SKOČITI S KAMNA V VODO. JAZ SEM SI UPALA SKOČITI V VODO NA GLAVO. PRVIČ JE S KAMNA POSKUSILA SKOČITI TUDI MOJCA ŠMON. BILA JE VESELA, DA SI JE UPALA. FANTJE SE SKOKOV NE BOJijo. ČAS ZA KOPANJE JE HITRO MINIL. PREOBLEKLI SMO SE, V BIFEJU SMO POPILI TOPEL ČAJ, SE OHЛАDILI IN ŠLI DOMOV. V BAZENU NAM JE BILO LEPO. ŠE VEČKRAT SI ŽELIM PLAVATI.

Jana in Mojca Robnik
Društvo Sožitje Mežiške doline

TAKE ŠOFERSKE

V društvu Sožitje Škofja Loka že 18. leto izvajamo dnevne prevoze naših članov v različne ustanove.

Imenujemo jih »prevozi od vrat do vrat«, saj večino potnikov poberemo na domačem pragu in jih odložimo na pragu ustanove, ki jo obiskujejo.

Kot voznica in spremjevalka sem se društvu pridružila leta 2003. Kar kmalu sem ugotovila, da to niso navadni prevozi, kjer v kombiju vsi molčijo; to je kombi, kjer se mu vsak dan »dogaja«.

Obvezna je glasba po želji potnikov, kar tudi večkrat postane predmet prepira, zgodbe, komentarji, napovedi ... Zato sem že prvo leto najbolj posrečene dogodivščine, da ne bi utonile v pozabjo, začela zapisovati.



Pogovarjam se, kje kdo stanuje.
Suzana: »Stanka, kje pa ti stanuješ?«
Stanka, kot iz topa:
»SVPIKATOMAŠTIRI (Sv. Tomaž 4).«



Blaž: »Zdajle enkrat bom pa jaz plesal s Suzano.«

Polona (voznica): »A res, kdaj pa bo to?«

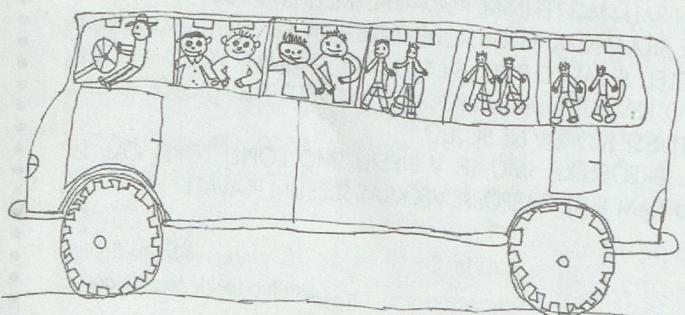
Blaž: »Zdajle enkrat, na pikniku.«

Polona: »A boš tudi z mano plesal?«

Blaž: »Ne!«

Polona: »Zakaj pa ne?!«

Blaž: »Ker imaš svojega atija (moža)!«



Vozila, spremljala in zapisovala:
Polona Milanez Kalan

ZIMSKE SVETOVNE IGRE
SPECIALNE OLIMPIJADE, BOISE,
IDAHO ZDA, OD 4. DO 15. FEBRUARJA 2009

TEAM GREEN USPEŠEN

Igre v Boisu so se začele

Zdaj ko so se začela tekmovanja, čas hitreje teče. Ko ujameš dnevni tekmovalni ritem ter zgodnje vstajanje, da si ob osmih zjutraj že na Bogus Basin Mountain na 2000 metrih, se začne tisto pravo dogajanje. Za nami je res čudovit tekmovalni in smučarski dan. Medtem ko so se tekmovalci v smučarskem teku in krpljanju odpravili na tekmovališča zunaj Boisa (tekači v 250 kilometrov oddaljeni Sun Valley, krpljarji pa v dobrih 150 kilometrov oddaljeni McCall), je na gori že potekalo razvrščanje v posamezne skupine glede na težavnost – lažja, sredna in težja proga. Na težji je tekmoval samo Matej Žgavec, ki se je proge lotil precej previdno, a takšen pač je njegov slog. Tudi Jure

Vidic, Sandi Boršič in Metka Fartek so bili na srednji ravni uspešni, Lea Kranjc, Špela Krajnc, Daša Mercun in Amadej Gselman pa so na lažji proggi naravnost uživali. Po končanem razvrščanju smo s tekmovalci in prostovoljci, ki nam pomagajo, uživali še v čudovitem smučarskem dnevu.

Prve tri dni smo preživeli pri družinah v Sun Valleyu, prestižni gorski dolini, kjer imajo svoje domove in vile največje svetovne zvezde, kot so Arnold Schwarzenegger, Bruce Willis, Demi Moore in drugi. Tako smo lahko prve ure na ameriških tleh uživali v razkošju, ki presega meje razumnega, a zakaj se ne bi pustili razvajati, če je bila možnost za to.

Dolina nima zaman takega imena, saj je bolj ali manj vedno obsijana s soncem in tudi drugi dan našega obiska je bilo tako. Ogledali smo si najzanimivejše kraje, se družili s preostalimi

Boštjan: »Kateri noht na mezincih je daljši?«

Opazujem obo nohta in se po daljšem primerjanju odločim, da je daljši tisti na levi roki.

Boštjan olajšano vzdihne: »Nadhvala vam! In z njim potegne »mačka« iz nosa.«

delegacijami, ki so bile nastanjene tam, in se privajali na osemurno časovno razliko. S slavnostnim odprtjem Američani niso navdušili, ali pa so bili ob odprtih iger v zadnjih letih na Irskem, Japonskem in Kitajskem postavljeni tako visoki standardi, ki jih bo težko doseči. Še Arni je spregovoril le po televizijskem zaslolu ... a športniki so zagotovo uživali v mešanici plesa in glasbe. Slovenska ekipa je bila na tokratnih igrah znana kot Team green ozioroma zelena ekipa, oblačila Vulcano pa so bila še posebno všeč Američanom, ki so že ob odprtju žeeli zamenjati svoje kape za naše! Tradicionalna menjava navadno sledi ob koncu.



Uspešen štart

Alpske smučarje na Bogus Basin Mountain je prve tri dni spremljalo lepo vreme, čeprav so morali ponedeljek drugi tek kvalifikacij odpovedati zaradi goste megale. Na prvi finalni dan je na več kot 2000 metrov visoki gori spet posijalo sonce in slovenski ekipi v super veleslalomu prineslo kar pet odličij. Zlato je dobil Matej Žgavec (VDC Ajdovščina-Vipava), ki je bil najhitrejši na težji ravni. Srebro sta osvojili Lea Kranjc (CIRIUS Vipava) na lažji ravni in Metka Fartek (Osnovna šola Antona Janše, Radovljica) na srednji ravni, bron pa sta prispevala Aleksander Boršič (CVD Golovec, Celje) na srednji in Amadej Gselman (Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor) na lažji ravni.

Skoraj ponovili uspeh

Zadnji dan iger so tekmovali le še alpski smučarji, ki so se merili v slalomu. Najuspešnejši sta bili Lea Kranjc (CIRIUS Vipava) in Daša Merčun (Zavod Janeza Levca, Ljubljana), ki sta v svojih skupinah osvojili drugo mesto. Bronaste medalje so dodali

Zbirko medalj so že prvi dan dopolnili tudi smučarji tekači. Uroš Kotnik in Liljana Miklič (oba CUDV Črna) sta nastopila na najdaljši razdalji, na kateri tekmujejo slovenski tekači – na 5 kilometrov. Uroš je zmagal, Liljana pa je bila v svoji skupini tretja. Na 500 metrov so nastopili trije slovenski tekmovalci. Nives Grnjak (Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor) in Dani Mencinger (Osnovna šola Poldeta Stražišarja, Jesenice) sta v svojih skupinah zmagala, Suzana Korošec (Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor) pa je bila tretja. Prvi dan finalnih obračunov v krpljanju je Darja Buh (Sožitje Škofja Loka) osvojila četrto mesto.

Bera medalj še raste

Po uspešnem prvem dnevu so se dobri nastopi nadaljevali. Tekači so v zbirko prispevali še pet medalj. Najuspešnejši je bil Aljaž Podjed (CUDV Dobrno), ki je bil na 50 in 100 metrov v svoji skupini najhitrejši. Uroš Kotnik in Liljana Miklič (oba CUDV Črna) sta nastopila na 3 kilometre. Uroš se je znova zavihtel na najvišje mesto, Liljana pa je v svoji skupini osvojila 7. mesto. Na 1 kilometer je do zlate medalje pritekla tudi Nives Grnjak (Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor). Za piko na i so tekači (Uroš Kotnik, Dani Mencinger, Liljana Miklič in Nives Grnjak) nastopili še v zadnjih disciplini, štafeti 4 x 1 kilometer ter se po ogorčenem boju s šestega povzeli na srebrno mesto. Alpski smučarji so drugi dan finalnih bojev tekmovali v veleslalomu, v katerem sta bila najuspešnejša Matej Žgavec (VDC Ajdovščina-Vipava) in Amadej Gselman (Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor), ki sta bila v svojih skupinah druga, Lea Kranjc (CIRIUS Vipava) in Metka Fartek (Osnovna šola Antona Janše, Radovljica) pa sta bili tretji. Nastope sta uspešno sklenila slovenska predstavnika v krpljanju. Gregor Juh (CUDV Črna) je tako na 800 kot tudi na 1600 metrov osvojil zlato medaljo, Darja Buh (Sožitje Škofja Loka) pa je bila na 800 metrov druga.

Matej Žgavec (VDC Ajdovščina-Vipava), Sandi Boršič (CVD Golovec, Celje) in Metka Fartek (Osnovna šola Antona Janše, Radovljica). Najuspešnejši med alpskimi smučarji so tako Matej Žgavec zeno zlato, srebrno in bronasto medaljo, Lea Kranjc z dvema srebrnima in eno bronasto medaljo ter Metka Fartek, ki je osvojila srebrno in dve bronasti medalji. Na sklepni slovesnosti je bila zastava prečna prirediteljem naslednjih iger, ki bodo leta 2011 grških Atenah.

Ekipa Specialne olimpiade Slovenije, ki sta jo pri tokratnem športnem projektu podprli Zveza Sožitje in Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite ter opremil Vulcano, je z osvojenimi 27 medaljami (10 zlatih, 8 srebrnih in 9 bronastih) po številu medalj le za las zaostala za dosežki izpred štirih let, ko so naši športniki v Naganu osvojili 29 medalj. To bilo te bolj bleščeče.

Vrnitev v domovino

Na ljubljanskem letališču Brnik so slovenske tekmovalce pričakali njihovi domači trenerji, sošolci ozioroma podelavci ter seveda starši in prijatelji. Čestitki in solče ni manjkalo, zbranim pa sta čestitala tudi sezdanar Zveze za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite Igor Malič in mariborski župan Franc Langler.

Gregor so bile uspešne, najuspešnejše doslej, saj smo še nikoli osvojili toliko zlatih medalj,« je dejal odja delegacije, predsednik Specialne olimpiade Slovenije Marijan Lačen. »Tekmovalci so pokazali eliko pripravljenosti ter se srčno borili. Poleg tega so imeli obilo priložnosti za medsebojno izruženje, kakor tudi za druženje s tekmovalci iz drugih držav. Hkrati smo ponosni, da smo dobili eliko komplimentov na račun uradne obleke, ki jo je za nas izdelalo podjetje Vulcano iz Celja, kakor nikoli prej. Zadnji večer, na sklepni slovesnosti, ki tradicionalno velja za 'boljši sejem', na katerem tekmovalci menjavajo oblačila, smo celo dobili ponudbo za gotovinski odkup za smučarsko bundo, vendar tega seveda nismo storili,« je s prepoznavnostjo zadovoljen vodja delegacije, ki mu je logistična priprava tokratnih iger povzročila kar nekaj sivih las. A konec dober, vse dobro. Do naslednjih iger, ki bodo med 25. junijem in 4. julijem 2011 potekale v grških Atenah, bodo seveda v spominu ostali le lepi trenutki. Največ pozornosti pa je bil po tokratnih zimskih igrah zagotovo deležen dobitnik zlate (super G), srebrne (VSL) in bronaste (SL) medalje Matej Žgavec. Na Valu 202 so ga med tekmeči mariborskim županom Francem Kanglerjem, dobitnikom Bloudkove

nagrade Jožetom Okornom, dobitnico srebrne medalje Tino Maze in Večerovo prireditvijo Bobu bob poslušalcu in spletni glasovalci razglasili za Valovo ime tedna!!! Ob tem so z njim opravili tudi kratek pogovor, v njem je med drugim povedal, da je na komplet medalj »računal«.

Urška Andrejc

Alpsko smučanje
Težja raven (advanced):
Matej Žgavec,
VDC Ajdovščina-Vipava
SL3. mesto
VSL2. mesto
super G 1. mesto
Srednja raven (intermediate):
Aleksander Boršič,
CVD Golovec, Celje
SL3. mesto
VSL4. mesto
super G 3. mesto
Jure Vidic,
Zavod Janeza Levca, Ljubljana
SL6. mesto
VSL7. mesto
super G 5. mesto
Metka Fartek,
Osnovna šola Antona Janše, Radovljica
SL3. mesto
VSL3. mesto
super G 2. mesto

Tek na smučeh
Uroš Kotnik, CUDV Črna
5 km klasično 1. mesto
3 km klasično 1. mesto
član štafete 4 x 1 km 2. mesto
Liljana Miklič, CUDV Črna
5 km prosti slog 3. mesto
3 km klasično 7. mesto
članica štafete 4 x 1 km 2. mesto
Nives Grnjak,
Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor
500 m prosti slog 1. mesto
1 km prosti slog 1. mesto
članica štafete 4 x 1 km 2. mesto

Nizja raven (novice):
Amadej Gselman,
Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor
SL6. mesto
VSL2. mesto
super G 3. mesto
Lea Kranjc, CIRIUS Vipava
SL2. mesto
VSL3. mesto
super G 2. mesto
Špela Krajnc, CUDV Črna
SL4. mesto
VSL5. mesto
super G 4. mesto
Daša Merčun,
Zavod Janeza Levca, Ljubljana
SL2. mesto
VSLdškv.
super G 5. mesto

Suzana Korošec,
Osnovna šola Gustava Šiliha, Maribor
500 m prosti slog 3. mesto
1 km prosti slog 6. mesto
Dani Mencinger,
Osnovna šola Poldeta Stražišarja, Jesenice
500 m prosti slog 1. mesto
1 km prosti slog 4. mesto
član štafete 4 x 1 km 2. mesto
Aljaž Podjed, CUDV Dobrno
50 m klasično 1. mesto
100 m klasično 1. mesto
Krpljanje:
Darja Buh, Sožitje Škofja Loka
200 m4. mesto
400 m diskv.
800 m 2. mesto
Gregor Juh, CUDV Črna
800 m1. mesto
1600 m1. mesto

USTVARJAJMO SKUPAJ

S pomočjo mamic izdelala Veronika Rednak,
7. Razred II. Osnovne šole Žalec

POTREBNI MATERIAL: škatlica za sir, frnikole, flomasti, kladivo, točkalo

POSTOPEK IZDELAVE

V pokrovček škatlice za skuto narišemo poljubno sličico in jo pobarvamo z živahnimi barvami.

Označimo točke, kjer bomo naredili luknjice. S kladivom jih izbijemo (pri tem uporabimo deščico kot podstavek), lahko pa jih izrežemo s škarjami. Pazimo, da luknjice ne bodo večje kot frnikole.

Ko naredimo vse luknjice, damo v pokrovček ustrezeno število frnikol in z nagibanjem igračke poskušamo frnikole spraviti v luknjico.

Motivi so lahko različni: drevesa, pikapolonice, klobuki s pikami, žoge, oblaki in dežne kapljice ipd. Če nimamo škatlice za skuto, lahko uporabimo tudi druge škatlice (npr. od bombonjer).

Pa veliko sreče pri lovljenju ravnotežja!

IGRAČKA



NASLOVNICA JOŽITJE 3

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

LETNIK 42
LETNIK 42
LET 2009

ŠPORT ZA OSEBE S TEŽJIMI MOTNJAMI



Šport tudi za osebe s težjimi motnjami v razvoju

Tokrat bomo nadaljevali osrednjo temo druge številke naše revije, kajti nabralo se je toliko gradiva, da ga nismo mogli v celoti objaviti v eni sami številki našega zbornika.

Ne le strokovnjaki, ampak tudi vsi, ki delajo z osebami z motnjami v duševnem razvoju, se zavedajo, kako pomembna je gibalna vzgoja, šport in fizioterapija, ne samo v predšolskem in šolskem obdobju, pač pa tudi v odrasli dobi. Posebne gibalne vzgoje in fizioterapije so deležni predvsem otroci z zmerno in težjo pa tudi s težko motnjo v duševnem razvoju v razvojnih oddelkih in zavodih, kar je zelo pomembno za njihov vsestranski razvoj. V oddelkih vzgoje in izobraževanja potekajo dejavnosti gibalne vzgoje, športa, fizioterapije in rekreacije sistematično po programu, ki je nepogrešljiva sestavina programa vzgoje in izobraževanja ter usposabljanja v celoti.

Dosežki gibalne vzgoje in športa so vidni na številnih republiških in regijskih tekmovanjih, športnih igrah, vse do mednarodnih do specialne olimpijade. Osnovne šole s prilagojenim programom, oddelki vzgoje in izobraževanja ter zavodi izvajajo vse telesne dejavnosti po predpisanim programu, kar nam je popolnoma znano, manj pa nam je znano, da imamo lepo uveljavljene rehabilitacijske programe v naših lokalnih društvenih Sožitjih; ti zajemajo tudi športne dejavnosti in delujejo v sklopu Zveze Sožitje Slovenije. Vsa društva si prizadevajo, da bi k različnim telesnim dejavnostim pritegnila tudi mladostnike in odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju, ki živijo v družinah in so vključene v varstveno-delovne centre. S sistematično in strokovno vedenim gibalno vzgojo, športom in številnimi rekreacijskimi dejavnostmi ohranjamо osebam z motnjami v duševnem razvoju njihove psihofizične sposobnosti, ki so zanje in njihove svojce še kako pomembne.

Prof. dr. Anton Kotar



NAŠ ZBORNIK

leto 42 - št. 3/2009
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Ljubljana, Samova 9,
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
E-pošta: info@zveza-sozitje.si
http://www.zveza-sozitje.si
Izhaja šestkrat letno

Založnik:
FORMA 1, d.o.o., Moravče

Založniški svet:
Marjanca Gruden, Andrej Resman,
mag. Matej Rovšek, Aljoša Pucer,
Milena Verhniak, Bojana Zor-Vittori

Uredniški odbor:
Janja Čebulj, dr. Anton Kotar, Filip Mohorič,
Karla Rednak, Tilenka Šuman,
Elizabeta Tučič, Tereza Žerdin

Glavna urednica:

Tereza Žerdin
Odgovorni urednik:
prof. dr. Anton Kotar

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej
Oblikovanje: Aleša Vukosavljevič

Tisk: FORMA 1 d.o.o.
Samova 9, Ljubljana
Tel./faks: 01/43 69 724

Celoletna naročnina:
17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,
8,5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1, d.o.o.
Vrhopolje 56, 1251 Moravče.

Številka transakcijskega računa:
02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.d.

Fotografij in rokopisov ne vračamo.
Gradivo za naslednjo številko mora biti
v uredništvu najkasneje do 5. v mesecu
pred izidom!

Slika na naslovni strani
Vadba na plezalni steni

SPORTNA VZGOJA

O SEB Z NAJTEŽJIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Rok Usenik v svojem članku opisuje, kaj je motorična motnja, kako nastane in kako se kaže. Predstavi načela in poglavite oblike gibalnih dejavnosti oseb s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju, od navadne gibalno-športne vzgoje pa do specialne olimpijade za osebe z najtežjimi gibalnimi ovirami.



OBRAVNAVA HUJŠIH MOTORIČNIH MOTENJ

Motorična motnja je katero koli gibalno neskladje, ki nastane zaradi možanske poškodbe. Dražljaji, ki izvajajo otrokov normalni razvoj, niso zbujeni, zato ne začno delovati ustrezna motorična središča, s tem pa se tudi ne začne gibati in premikati udi. Otrok ostaja na stopnji toničnih refleksov, in če ni obravnavan, v tem raste in ostaja vse življenje le pri položajnih gibalnih vzorcih. To označujemo s težjo motorično motnjo.

Motorični razvoj je torej odvisen od zorenja živčnega sistema, kosti, mišičnih struktur, spremembe telesnih proporcev (zlasti razvoj zgornjih in spodnjih okončin) pa tudi od priložnosti za učenje, kako se lahko koordinira razne skupine mišic. Motorika se ne razvija naključno, marveč sistematično in predvidljivo. Razvoj poteka po določenih sekvencah, ki sledijo zakonitosti cefalo-kavalalne (od glave navzdol) in proksimo-distalne (od ramen proti prstom, od kolkov proti stopalom) smeri razvoja.

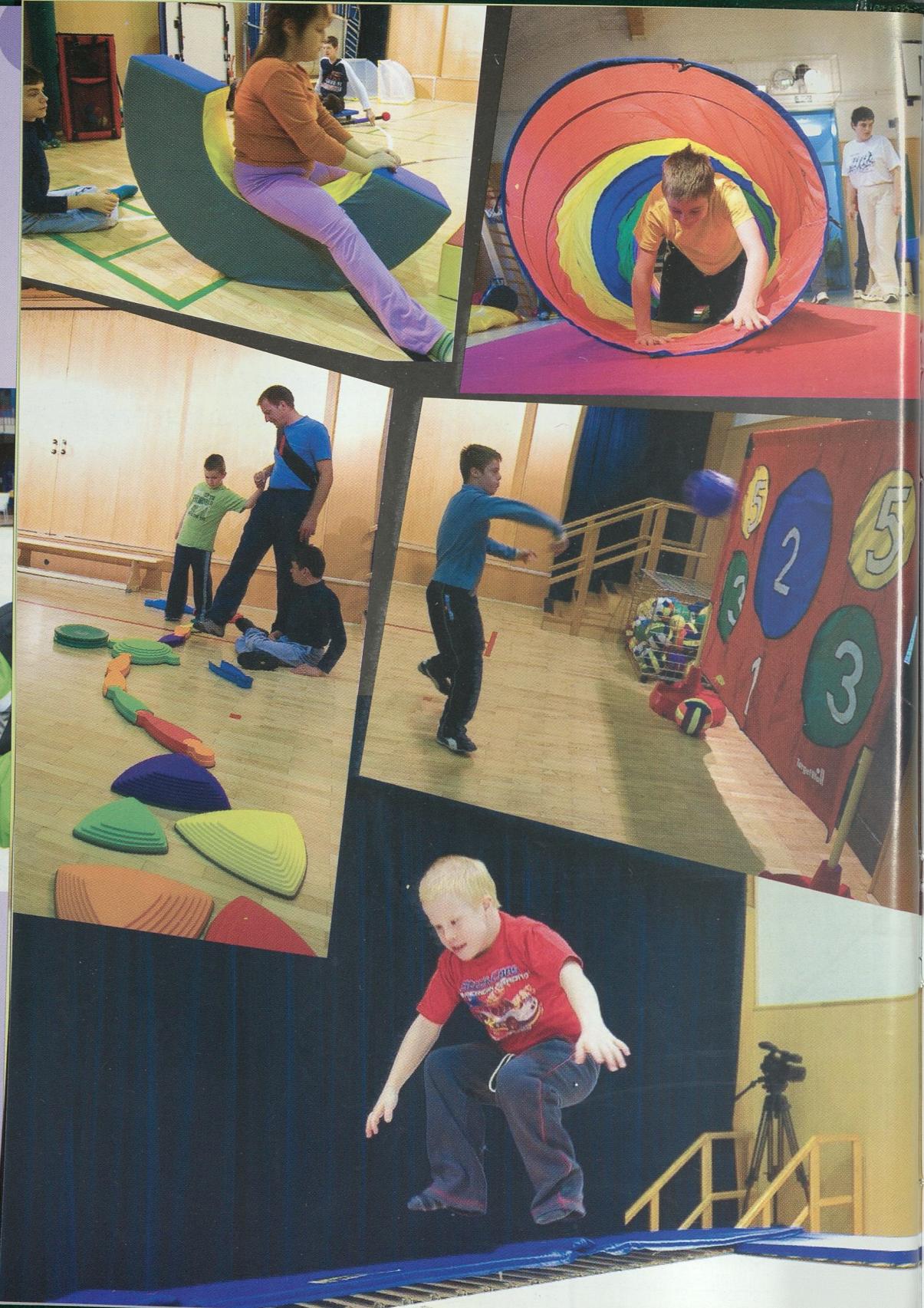
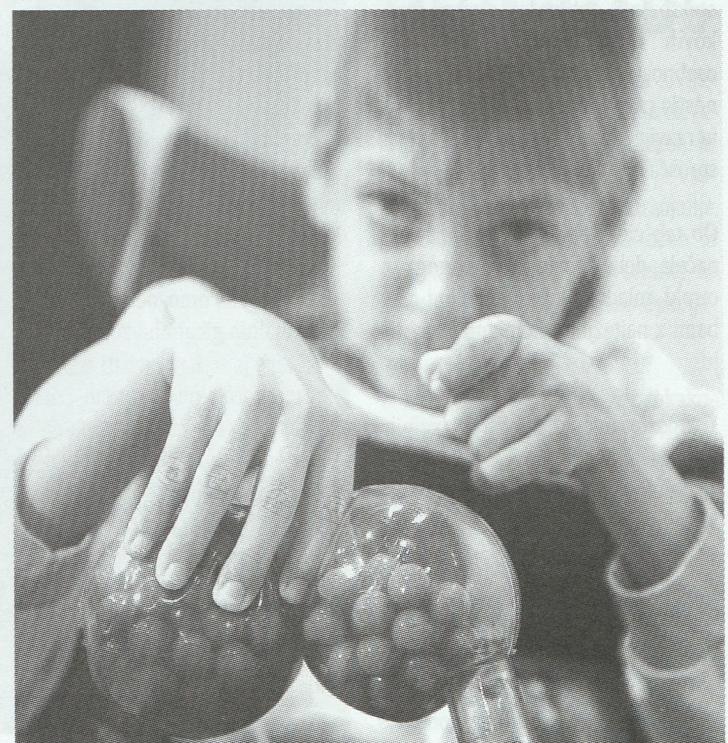
V prvih dneh življenja dotiki najbolj pospešujejo otrokov duševni razvoj, prav teh pa otroku z motnjo manjka. Starši pač skušajo otroka z motnjo čim manj gibalno obremenjevati, ker menijo, da bo premikanje telesa poslabšalo njegovo zdravstveno stanje. Za otroka, ki je kot dojenček premiren, je največja nevarnost okolica, ker je prepričana, da ga ne sme obravnavati. Zato mu prav okolica ne

daje osnovnih senzomotoričnih občutkov, kot je zibanje na rokah, ljubkovanje, raztezanje rok in nog, to je tistega preprostega igranja, ki ga je deležen vsak normalno rojen otrok. Tak otrok ne dobiva senzomotoričnih spodbud in mati ga predolgo obravnava kot dojenčka. Zato ne more razvijati psihičnih sposobnosti in ostaja na nižji razvojni stopnji. Gibanje je podlaga celotnega otrokovega razvoja, tako psihičnega kot motoričnega.

Otroka bi bilo treba začeti vedno obravnavati zgodaj. V dobi novoro-

jenčka so tonični refleksi še posebno živi in aktivni. Položajni gibalni vzorci so pri možganski prizadetosti še krepijo, zato se pojavi motnja v razvoju motorike; zaradi tega je pomembno pravočasno in dovolj zgodaj zmanjševati dejavnost položajnih gibalnih vzorcev. Če sami ne izginejo v določenem časovnem obdobju, se pojavijo pozneje kot patološki.

Najznačilnejši in za razvoj motenega gibanja najpomembnejši so položajni in postavitveni gibalni vzorci.



NAČELA IZVAJANJA ŠPORTNE VZGOJE ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN ODRASLE Z NAJTEŽJO MOTNJO

Najprej bi se osredotočil na same cilje izvajanja športne vzgoje za te osebe, saj veliko ljudi dvomi o smernosti same dejavnosti zanke.

Eden izmed ciljev je spremembu okolja, saj preživi večina teh oseb večino dneva v postelji in jim je vsakršna spremembu dobrodošla, poleg tega pa se jim s samo spremembou zboljuje kakovost življenja. Poglavitni cilj je tudi razvijati in ohranjati gibalne sposobnosti ter spodbujati optimalni razvoj otrokovih sposobnosti in pozitivnih osebnostnih lastnosti. S samo dejavnostjo pa posameznik tudi spodbuja in razvija komunikacijo z okoljem ter sprošča čustveno napetost.

Ob teh ciljih pa so pomembna tale načela dela športnega pedagoga z otroki, mladostniki in odraslimi osebami z najtežjimi motnjami v razvoju:

1. upoštevanje nekaterih razvojnih in metodičnih pravil
 2. patologija "ne škodovati"
 3. individualni prijem
 4. trije deli vadbe (ogrevanje, glavni del, sklepni del)
 5. obvezno sodelovanje različnih služb (zdravstvo, fizioterapija)
 6. omemben začetek vadbe (sproščenost)
7. pogoji za izvajanje
1. V samem poteku pedagoškega procesa se držimo tehle pravil:
 - ◆ Ustvariti moramo prijetno in zaučno ozračje, upoštevamo otrokove želje.
 - ◆ Upoštevamo že najmanjši uspeh.
 - ◆ Otroka sprejmemo takšnega, kakršen je.
 - ◆ Pogosto izražamo spodbude tudi s pogledom, kimanjem, nasmehom, trepljanjem po ramu. Pohvalimo njegovo delo.
 - ◆ Ne uporabljamo veliko besednih navodil, pač pa pokažemo, kaj želimo.
 - ◆ Krepimo doživljaj uspeha pri dejavnostih, ki jih otrok obvladuje.
 - ◆ Z novimi položaji telesa omilimo vztrajanje prvih položajnih vzorcev in s tem omogočimo razvoj normalnih gibalnih vzorcev.
 - ◆ Gibanje je treba razvijati tako, kot zorijo normalne motorične poti (od glave prek ramen in rok na trup in noge).
 - ◆ Ne uporabljamo tistih gibalnih oblik, ki so pomembne za poznejši razvoj.
 2. Vadba naj poteka tako, da otroku ne škodujemo oziroma da mu ne krepimo že utirjenih patoloških poti.
 3. Vsak otrok potrebuje obravnavo, ki je za njegovo stanje primerna, torej prilagajamo celostnost in težavnost gibalnih nalog njegovemu individualnemu razvoju. Vsega skupaj torej ne moremo posloševati ali narediti načrta za vse otroke skupaj. Tu se izrazi tudi sodelovanje služb. Poleg tega pa tak otrok zahteva učitelja ali spremljevalca sam zase (učitelj se ne more posvetiti več otrokom naenkrat).
 4. Vsaka ura naj bi bila sestavljena iz treh delov, to pa je pri teh otrocih težje, saj je meja med ogrevalnim delom in glavnim delom zabrisana.
 5. Zelo pomembno je, da zdravstveno-pedagoške službe med seboj sodelujejo. Športni pedagog oziroma fizioterapevt mora vedeti, ali je otrok zdrav za vadbo in na katere njegove motnje mora biti pozoren.
 6. Pomemben je otrokov prvi stik s telovadnicico in z osebo, ki dela z njim. Prvi stik naj bi bil ravno tako čim prijetnejši, toplejši, zavrnitejši, tako da si otrok želi še priti.
 7. Temeljni pogoji za izvajanje je ustrezna vadbena enota (telovadnica, bazen ...), uporaba čim več pripomočkov, ki bi s tem otrokom in nam olajšali vadbo.

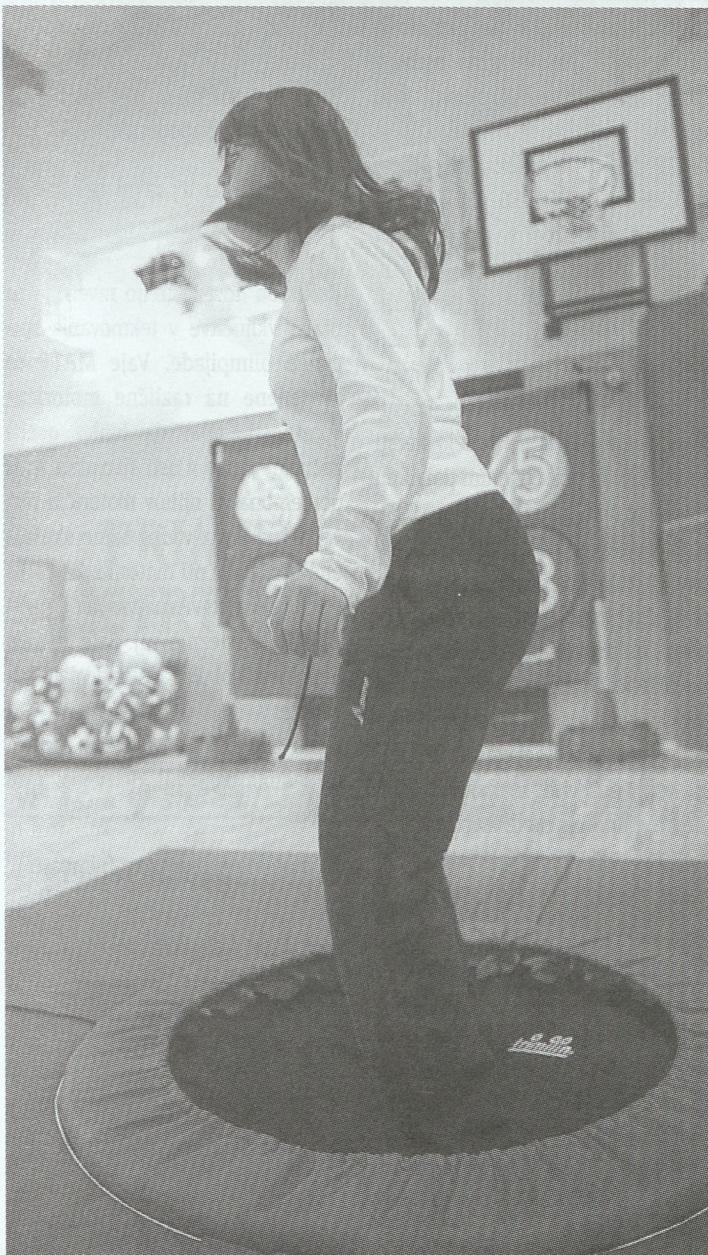
SPECIALNA OLIMPIJADA

Prvi športni tabor za osebe z motnjami v duševnem razvoju je bil organi-

ziran leta 1963 na pobudo družine Kennedy v Združenih državah Amerike. Pet let pozneje so bile izpeljane prave športne igre, ki so se jih tedaj udeležile predvsem osebe z motnjami iz Združenih držav Amerike, po-

vabljenih pa je bilo tudi precej govorov, ki so specialno olimpijsko idejo prenesli v svoja okolja.

Danes je v svetovno gibanje Specialne olimpijade vključenih že več kot 150 nacionalnih organizacij, ki združujejo v svojih vrstah več kot 25 milijonov oseb z motnjami. Ti se organizirano ukvarjajo z različnimi zvrstmi športa in rekreacije. Na naši celini se je gibanju prva pridružila Francija leta 1968, kmalu za njo pa še Anglija, Belgija in Švica. V tem gibanju smo Slovenci začeli sodelovati že leta 1990, leta 1993 pa je s sprejetjem pravil Specialne olimpiade Slovenije dobilo tudi pravnoformalni status.



CILJI SPECIALNE OLIMPIJADE

Specialna olimpijada je način življenja in dejavnosti oseb z motnjami, pa tudi njihovih družin in organizacij, ki zanke skrbijo. Izid te zamisli je vsekakor športna dejavnost, ohranjanje psihofizičnih sposobnosti oseb z motnjami in vse druge vsebine, ki praktično dopolnjujejo idejo Specialne olimpijade.

Cilji so predvsem tile:

1. Organizirati prijetno, visokokakovostno tekmovanje za vse udeležence, to pomeni, da morajo biti objekti in pripomočki na visoki kakovostni ravni (meritve, oznake na tekmovališčih ...). Odnos vseh, ki imajo opraviti z igrami, mora biti resen in odgovoren (predvsem tudi resen odnos sodnikov).
2. Tekmovalci morajo tekmovati s seboj enakimi

3. Ustvariti olimpijsko ozračje na tekmovanju. To pomeni, da morata biti odprtje in konec iger zanimiva in privlačna, obvezna je tudi svečana razglasitev rezultatov za vse tekmovalce.

4. Informirati in poučiti okolico o sposobnostih oseb z motnjo v razvoju. Mišljena je predvsem medijska podprtost tekmovanj, na vsakih igrah naj bi bilo tudi nekaj znanih oseb, potrebno je sodelovanje širšega okolja (prostovoljci, gledalci ...).

Ker programi Specialne olimpijade niso namenjeni le športu, temveč se že v načelih označujejo za športne, socialne in kulturne dejavnosti, so bili vedno v ospredju cilji, da se s to dejavnostjo funkcionalno izvaja osnovna rehabilitacija, ohranjajo splošne psihofizične sposobnosti in se ustvarjalno izrablja prosti čas oseb z motnjami v duševnem razvoju. Večina držav, ki so danes članice svetovne družine Specialne olimpijade, je razvila svoj sistem treningov, lokalnih, regijskih in državnih tekmovanj. Tako je razvoj počasi prišel do točke, ko je udeležba na svetovnih olimpijadah pravzaprav vrh celostnih dejavnosti, ki se v obdobjih med igrami izvajajo tam, kjer žive osebe z motnjami. Pri teh tekmovanjih vrednota niso le športni dosežki, ki veljajo v svetu športa "zdravih", pač pa tudi način življenja, vadbe, socializacije in drugi vidiki skrbi za osebe z motnjami. Še več, ti so še pomembnejši.

MATP

Ker je uradno gibanje Specialne olimpijade namenjeno osebam, ki so sposobnejše in manj gibalno ovirane, se je kazala težnja, da je treba vpeljati tudi tekmovanje na nižji storilnostni ravni, predvsem za osebe z najtežjo motnjo v duševnem razvoju in tudi z drugimi motnjami. Izid je MATP. MATP je kratica, ki pomeni MOTOR ACTIVITIES TRAINING PROGRAM. Za zdaj še uporabljamo angleški izraz, vendar že potekajo pogovori o slovenskem prevodu. Program je namenjen osebam z najtežjimi motnjami, ki so tako ovirane v gibalnem, čustvenem in kognitivnem razvoju, da ne morejo slediti natančnim in univerzalnim pravilom specialne olimpijade. Program MATP je usmerjen v to, da udeleženci z manjo zmožnostjo učenja sodelujejo v dejavnostih, ki ustrezajo njihovim individualnim potrebam. Udeleženci tekmovanj MATP so torej vsi, ki sodelujejo v programu treninga motoričnih dejavnosti in zaradi svojih duševnih in fizičnih omejitve ne morejo sodelovati v tekmovalnem programu Specialne olimpijade.

Samo tekmovanje daje prednost vadbi in sami udeležbi. Torej ni nekih tekmovalnih disciplin s strogimi pravili, udeleženec pač samo pokaže, kaj zmore.

Osebo vodimo skozi vse dejavnosti že prej (oblike treningov) in ji pri vsaki dejavnosti določimo stopnjo oziroma raven znanja. Pri ocenjeval-

ni lestvici MATP razvrstimo osebo v eno od treh ravni sposobnosti in jo usposabljam, da na teh ravneh napreduje.

Ravni si sledijo:

RAVEN 1 - na tej ravni uporabljamo fizične in verbalne spodbude;

RAVEN 2 - na tej ravni uporabljamo samo verbalne spodbude;

RAVEN 3 - na tej ravni udeleženec dejavnost izvaja sam.

Ko oseba doseže tretjo raven, je na pragu vključitve v tekmovanja specialne olimpijade. Vaje MATP so razdeljene na različne motorične spretnosti, tako da lahko osebe začnejo vadbo v tisti disciplini, ki je pomembna za njihov motorični razvoj ali pa jim z vadbo samo skušajo omiliti napake pri motoriki. Za vsako osebo se sestavi individualni načrt vadbe posameznih vaj. Šele ko vajo popolnoma obvlada, se dodajajo nove vaje.

Samo tekmovanje MATP pa temelji na sedmih osnovnih dejavnostih, to pa so:

- ◆ mobilnost, okretnost (gimnastika),
- ◆ ročnost (atletika),
- ◆ udarjanje (softball, kegljanje),
- ◆ brcanje (nogomet),
- ◆ upravljanje vozičkov,
- ◆ vodne dejavnosti (plavanje).



PRIMER TEKMOVALNIH POSTAJ NA ČETRTIH DRŽAVNIH IGRAH SPECIALNE OLIMPIJADE MATP V RADOVLJICI

VAJE PO POSTAJAH

1. KOTALJENJE

Področje: mobilnost

Pripomočki: 3 blazine

Opis postaje: Tekmovalec/ka se iz položaja leže na hrbtni zakotali 3-krat v levo stran in 3-krat v desno.

Starostna primernost: mlajši

Ocenjevanje: čas v sekundah

2. PLAZENJE SKOZI TUNEL ALI VOŽNJA Z VOZIČKOM SKOZI TUNEL

Področje: mobilnost

Pripomočki: blazina, raztegljiv, cevast tunel, večji tunel (3 m dolg, 2 m širok, 2 m visok)

Opis postaje: Tekmovalec/ka se splazi skozi cevast tunel. Dolžino tunela prilagajamo vsakemu posebej. Tekmovalci/ke iz starejše kategorije in tekmovalci/ke na vozičkih hodijo/se zapeljejo z vozičkom skozi

večji tunel.
Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

3. PREMAGOVANJE OVIR

Področje: mobilnost

Pripomočki: valji, klopce

Opis postaje: Tekmovalec/ka zajaha vzdolžno postavljen valj in se poriva do konca. Nato se splazi čez prečno postavljen valj in prestopi tri različno visoke klopce.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

4. HOJA PO RAVNOTEŽNIH DESKAH IN BLAZINAH

Področje: mobilnost

Pripomočki: ravnotežne deske, blazine, žoga valj (75 cm)

Opis postaje: Tekmovalec/ka prehodi daljšo ravnotežno desko, stopi z obema nogama ravnotežno blazino, nato stopi na manjšo ravnotežno desko in zleze čez žogo valja. Vmes lahko stopi na tla.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

5. PODAJANJE ŽOGE

Področje: ročnost

Pripomočki: blazina, žoga (različne), miza

Opis postaje: Tekmovalec/ka sedi na tleh in poda žogo proti cilju (asistentu). Asistent mu žogo poda nazaj, tekmovalec/ka jo ujame. To ponovita 5-krat. Razdalja med asistentom in tekmovalcem/ko je prilagojena vsakemu posebej, vendar je največ dva metra. Tekmovalci/ke na vozičkih sedijo za mizo.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: število podaj (5)

6. BRCANJE ŽOGE NA GOL

Področje: brcanje

Pripomočki: žoga (različne), gol, dolge klopi

Opis postaje: Tekmovalec/ka brca žogo proti golu, dokler ga ne zadene.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

7. ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA

Področje: udarjanje

Pripomočki: 5 žogic, 5 stožcev, kij
Opis postaje: Tekmovalec/ka s pripomočkom ali z roko zbije vse žogice s stožcem.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

8. MET NA KOŠ

Področje: ročnost, ciljanje

Pripomočki: koš, žoga

Opis postaje: Tekmovalec/ka z določene razdalje vrže žogo v koš. Na voljo ima 5 poskusov. Razdaljo prilagajamo individualno.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: število zadetih košev (5)

9. RAZVRŠČANJE OBROČEV PO BARVAH

Področje: ročnost

Pripomočki: 4 stožci, (rumen, moder, rdeč, zelen), 4 obroči (rumen, moder, rdeč, zelen)

Opis postaje: Tekmovalec/ka da obroč določene barve na stožec enake barve.

Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

10. POTISKANJE VOZIČKA IN SLALOM

Področje: mobilnost

Pripomočki: voziček, 4 dvojna vratca, žoga

Opis postaje: Tekmovalec/ka pobere žogo, jo položi v voziček in pravilno pelje skozi vsa vratca. Na koncu žogo položi v košaro. Tekmovalci/ke na

vozičkih imajo žogo na kolenih.
Starostna primernost: mlajši, starejši
Ocenjevanje: čas v sekundah

SKLEPNE MISLI

Gibanje MATP zagotovo pomeni nov, svež veter ter prinaša možnost vključitve večjega števila otrok z motnjami v duševnem razvoju v to gibanje. V resnici je to tudi ena izmed prvih oblik sistematične vadbe tistih oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki se ne morejo udeleževati gibanja specialne olimpijade, nekateri se verjetno tudi nikoli ne bodo. Prepričajo nas predvsem obrazi in veselje tekmovalcev v tem tekmovanju, ki niso nič drugačni od drugih ljudi. Ravno tako se to vidi pri trudu za dober rezultat. Lahko rečemo, da je tekmovanje kraj, kjer gre vsak lahko prek svojih mej (tako morfoloških kot fizioloških) in so vsi spremljevalci nemalokrat presenečeni, kaj lahko taka oseba zmore.

Poleg tekmovalnega dela pa je pri tem vsekakor pomemben tudi sociološki vidik, saj se prav ti ljudje ne morejo veliko družiti. Večinoma so primorani živeti le v svojem bivalnem okolju (predvsem zaradi motenj in sposobnosti), tako da jim je to tudi ena izmed oblik druženja z drugimi ljudmi. Ne smemo pa pozabiti tudi na samo zabavo po tekmovanju, pomembne ljudi, ki podeljujejo priznanja ...

Kakor koli, gibanje MATP je pomembna pridobitev in popestritev za osebe z težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju. Zato v tej obliki tekmovanja resnično drži geslo: "Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu!"

Rok Usenik
Center za usposabljanje,
delo in varstvo Draga Ig

Fotografije: Samo Hajtnik

METKA JE PONOSNA NA SVOJE USPEHE

Metak Faretek je učenka Osnovne šole Antonia Janše Radovljica.

Njeni konjički so druženje s prijatelji in sošolci, poslušanje glasbe, ples, rada pomaga pri gospodinjskih opravilih, predvsem pa je dobra, vsestranska in uspešna športnica.

Udeležuje se športnih tekmovanj na lokalni, regijski in državni ravni. Sodelovala je tudi na specialni olimpijadi v Idahu in domov prinesla tri medalje.



Metka, katere medalje si osvojila v Ameriki?
Srebrno in dve bronasti.

Za katero tekmo si dobila srebrno medaljo?
Za superveleslalom.

In drugi dve?
Drugi dve pa za veleslalom in slalom.

Kaj ti je bilo najtežje?
Slalom.

Zakaj?
Ker sem bila najprej šesta, v drugo sem pa dala vse od sebe in dobila medaljo.

Si se v drugi vožnji še bolj potrudila?
Ja.

Katere medalje si bolj vesela?

Obeh bronastih in srebrne. Na vse sem ponosna.

Si za tekmovanje v Ameriki veliko trenirala?
Ja, veliko sem trenirala.

Kako ti je bilo všeč na olimpijskih igrah?
Bilo mi je všeč.

Si spoznala nove prijatelje?
Sem spoznala prijateljice in enega prijatelja z Jesenic.

Kdaj si začela smučati?
Od majhnega. Ko sem bila majhna, sem začela smučati.

Kam si najraje hodila smučati?
V Kranjsko Goro ali pa na Vogel z atijem.

S katerimi drugimi športi se še ukvarjaš? Kaj se treneriš?

Tudi kaj drugega je še. Atletika, plavanje, badminton, namizni tenis, košarka, tek pa vse ostalo.

Kako je bilo, ko ste se vrnila na Brnik?
Zelo dobro je bilo.

Kdo te je pričakal na letališču?
Starši, sošolci, učiteljice pa muzika.

So te bili sošolci veseli, ko si se vrnila?
Ponosni so bili name.

Si dobila kakšno posebno darilo za lepe uspehe?
Dobila sem telefon in MP3 za poslušanje muzike.

Bi se udeležila še kakšne olimpijade?
Bi. Letne ali pa zimske. Mi je vseeno.

Metka, še enkrat ti čestitam za uspeh in ostani še naprej tako dobra športnica.

Pogovarjala se je Irena Kneževič

MOJE SMUČANJE



Svoj prosti čas zelo rada preživljjam v naravi. Imam zelo veliko energije, ki jo najlaže sprostim v športu, zato sem se začela učiti tudi smučanja. Začetki so bili kar težavni, a z dobro voljo in vztrajnostjo se vse premaga. Osnov smučanja sem se naučila pred tremi leti s pomočjo moje mame. Danes sem zelo vesela, da mi je uspelo, saj sem v svoji kratki smučarski "karieri" osvojila že tri zlate medalje.

Tudi letos sem se udeležila tekmovanja na zimskih igrah specialne olimpijade na Kobli. V torek, 3. marca, smo se odpeljali izpred Osnovne šole Glazija v Celju, ki jo obiskujem. Tekmovanja smo se udeležili Azem, Laura in jaz, spremljala pa sta nas Nataša in Brane. Tekmovala sem v disciplini super glide. Prvi dan smo imeli predtekmovanje, na katerem je tekmovalo veliko ekip iz vse Slovenije. Po kosilu smo imeli delavnice, zvezcer pa veliko zabavo v dvorani, kjer sta nas pozdravila tudi predsednik države Danilo Türk in znani smučar Jurij Franko. Prižgali so tudi velik olimpijski ogenj. V sredo pa je bilo zelo slabo vreme in so vsa tekmovanja odpadla, zato so se nam šteli rezultati prejšnjega dne. Osvojila sem prvo mesto v svoji kategoriji in sem zelo vesela, da mi je uspelo. Tudi Azem in Laura sta osvojila medalji, zato smo se v sredo vsi veseli in zadovoljni vrnili v Celje. Še naprej si želim sodelovati na tekmovanjih specialne olimpijade, zato bom z veseljem še veliko trenirala na snegu in se veselila vseh uspehov in druženj, ki so zelo prisrčna in vesela.

Eva Venišnik



SMEH JE POL ZDRAVJA

TININE DOMISLICE

Naša Tina zna prav pogosto povedati kaj posrečenega. Na vsakdanje, življenjske okoliščine se odzove duhovito, včasih prav bistroumno. Večkrat se na njen račun - seveda dobronamerno - nasmejimo. Večkrat potem takole sama pri sebi tuhtam, kaj je že zadnjič rekla prav posrečenega, pa se ne morem spomniti. Zato sem se odločila, da bom te drobne domisllice začela zapisovati. In sem jih. Že takrat, ko je še hodila v šolo. Sedaj so pred vami. Še vi se jim nasmejte.



O PODOBNOSTI

"Mami, vidve s tetjo Meto pa si res nista nič podobni. Človek vaju skoraj ne more ločiti."

"Midve s Katjo imava tako podobne sandale, da je treba dobro pogledati, katere obuješ. No, meni pa je tako vseeno, katere imam na nogah."



LAKOTA

"Mami, imaš kaj jesti? Lačna sem kot boben."



BRANJE PISNE OCENE

"Pri pouku pridno so-de-lu-ješ ..."

"No, Tina, preberi še enkrat. Kaj delaš?"

"Pridno pos-lu-šaš ..."

"Ne, Tina, ne piše tako. Piše: pridno sodelu-ješ."

"Mami, to je pa ja eno in isto."



OB KONCU ŠOLSKEGA LETA

"Tina, kakšna pa bo vaša Katja po uspehu?"

"Ne vemo še. Nima še vseh ocen zaključenih. Mogoče bo odlična, mogoče pa zadostna."

Elizabeta Tučič

5. IGRE MATP LJUBLJANSKO - DOLENJSKE REGIJE

V četrtek, 23. aprila, smo v Zavodu za usposabljanje Janeza Levca, v Oddelkih vzgoje in izobraževanja Jarše, organizirali 5. igre MATP ljubljansko-dolenjske regije.

MATP (motor activities training program) je uradno potrenj športni program specialne olimpijade za osebe z najtežjimi motnjami, v gibalno-čustvenem in kognitivnem razvoju. Ker se te osebe ne morejo kosati z drugimi športniki, nam je bilo v veliko veselje, da zanje organiziramo regijske igre MATP, kjer so lahko pokazale, kar zmorejo.

Pogumni športniki - teh je bilo kar dvaindvajset, so prišli iz šestih različnih enot: iz Osnovne šole Ivana Cankarja - Oddelki vzgoje in izobraževanja Vrhnika (2), Center za usposabljanje, delo in varstvo Draga Ig (5), Sožitje Litija (4), Varstveno-delovni center Novo mesto (2), Varstveno-delovni center Krško - Leskovec (4) in Zavod za usposabljanje Janeza Levca - Oddelki vzgoje in izobraževanja Jarše (5).

Za tekmovalce pa tudi njihove spremljevalce smo pripravili darilca in malico. Vodje tekmovalnih skupin so imele pred tekmovanjem kratek sestanek.

Sledil je kratek kulturni program. Sončki, so pod vodstvom mentorice Nataše Čas zaplesali, gospod Matej Rovšek - ravnatelj Zavoda za usposabljanje Janeza Levca, je spregovoril nekaj pozdravnih besed, najmlajši učenci iz Oddelkov vzgoje in izobraževanja Jarše so pod vodstvom gospe Patricije Testen zapeli, zaigrali in zaplesali. Sledila je zapisega Specialne olimpiade Slovenije, ki jo je prebral učenec, prav tako iz Oddel-



kov vzgoje in izobraževanja Jarše, Nal Frankovič. Kot pravi športniki smo svečano poslušali himno specialne olimpijade.

Pete igre MATP ljubljansko-dolenjske regije je odprli gospod Stojan Turičnik - vodja delovne enote Oddelkov vzgoje in izobraževanja Jarše.

Tekmovalci so se pomerili v sedmih različnih tekmovalnih disciplinah:

brcanje žoge na gol; hokej; udarjanje žoge s stožca; hoja/vožnja med količki; met žoge na koč; hoja/vožnja skozi tunel ter podiranje kegljev.

Čeprav so udeleženci tekmovali po svojih sposobnostih, so študentke Pedagoške fakultete vneto merile njihov čas, štele koše, podrte kegle ... in jih zapisovale v ustrezne tabele. Hkrati smo jih vsi spodbujali in pohvalili za njihov še tako majhen uspeh. Tekmovanje je potekalo tekoče in brez zapletov.

Tekmovalci so bili po tekmovanju prijetno utrujeni in nekaj najbolj vzdržljivih se je pred kosilom zaba-

valo še s padalom.

Po kosilu je sledila svečana podelitev priznanj in medalj. Pohvale s simbolom zmajčka je podelil ravnatelj Zavoda za usposabljanje Janeza Levca. Medalje je prav tako krasil zmajček. Te je podelil vodja delovne enote Oddelkov vzgoje in izobraževanja Jarše.

Vsi tekmovalci so bili uspešni in za svoj trud nagrajeni. Pred odhodom domov so se zadovoljni zavrteli še ob glasbi.

Za uspešno izvedbo samega tekmovanja se zahvaljujem gospe Maji, ki je skupaj z učencem Tonijem pripravila table, darilca, vrečke in medalje, gospodu Ismetu, ki je poskrbel za rekvizite in pomoč pri okrasitvi telovadnice, gospe Patriciji, ki je vodila samo prireditev, in gospe Elizabeti za ozvočenje in fotografiranje.

Vodja tekmovanja

Vanda Kočar Junkar, prof. def.



Danica Ozimic

predsednica Društva Sožitje Mežiška dolina

Društvo Sožitje Mežiška dolina (občine Črna na Koroškem, Mežica, Prevalje, Ravne na Koroškem in Dravograd) praznuje letos 40. obletnico svojega delovanja. Ob tej priložnosti jim je občina Ravne na Koroškem podelila priznanje s temi besedami:

"Za štirideset let čuteče skrbi za sočloveka, za silno voljo, predanost in ljubezen, s katero člani društva tkejo humane vezi med nami."

Društvo že šesto leto predseduje gospa Danica Ozimic. Pred tem je bila trinajst let tajnica društva. Sicer pa je mama dveh sinov in babica dvema čudovitim vnukinjam, ki ji tudi lepšata in osmišljata življenje.

Kdaj ste zašli v društvo in zakaj?

V društvu sem začela sodelovati na svojo željo leta 1982. Ko se nam je rodil sin Tomaž, smo bili popolnoma izgubljeni, nismo imeli informacij in tako sem v društvu iskala izkušnje, znanje, stik z drugimi starši in strokovnimi delavci, da bi lahko pomagala sinu, sebi in družini in pozneje tudi drugim staršem.

Koliko članov šteje društvo?

Društvo danes šteje štiristo enainštirideset članov, od tega sto štirinajst oseb z motnjami v duševnem razvoju. Poleg staršev so tu še sorodniki, strokovni delavci in prijatelji.

Kakšen je program društva in kakšne so njegove prioritete?

Prioritete društva so dejavnosti povezovanja navzven, prepoznavnosti društva, socializacije oseb z motnjami, da bi jih družba sprejemala in obravnavala kot sebi enakopravne partnerje. Želimo, da bi naši otroci živeli svobodno, polnovredno življenje in da bi se upoštevale njihove potrebe in želje v skladu z gesлом "Nič o nas brez nas". Pripravljamo zgoščenko s predstavitvijo delovanja društva in spletno stran.

Kaj menite o skrbi države za osebe z motnjami v razvoju?

Menim, da bi bila država lahko boljša partnerica v odnosu do oseb z motnjami. Prenekatere pravice so samo na papirju, čeravno lahko rečem, da se je v zadnjih letih odnos družbe zelo zboljšal, bil pa bi že čas, da se pravice, navedene v Deklaraciji o človekovih pravicah, tudi uresničijo in zaživijo, kot je na primer z Zakonom o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb, ki se ni noveliral od leta 1983.

Žalostno je, da začne v krizi država najprej varčevati pri naših osebah, kot na primer letos, ko ni bilo valorizacije nadomestila za invalidnost.

Kaj pogrešate na lokalni ravni, kaj na ravni zakonodaje?

Ovire vidim pri finančnem delu. Odraslim osebam, ki bivajo v ustanovah, bi naj ostala od njihovega dohodka ali nadomestila sredstva za samostojno preživljvanje

(obleka, obutev ...). Le tako bi lahko zadostili zakonskemu določilu, da staršem ni treba materialno skrbeti za odrasle otroke. Veliko bo treba delati pri zaposlovanju v varstveno-delovnih centrih in rednih oblikah na trgu dela ter širiti mreže prostovoljstva.

Na lokalni ravni pogrešam obliko prostovoljstva ali asistence v prostem času (pomoč na raznih uradih, pri zdravniku, pravnem svetovanju, ozaveščanju pravic, varstvu, spremstvu).

Kako pri reševanju problematike sodelujejo starši?

Menim, da bi morali biti starši samozavestnejši, več bi morali sodelovati in biti dejavnejši, ko gre za pravice njihovega otroka, saj starši najbolj vedo, kakšne so potrebe.

Imate kaj izkušenj z integracijo ali inkluzivnim izobraževanjem in kakšne so?

V bistvu ne, seveda so bili tudi v naši dolini primeri, da so starši imeli vključenega otroka v redno osnovno šolo in so ga morali preusmeriti v drugo ustanovo. Težko je reči, menim, da se je treba kar najbolj potruditi, da razvijemo v otroku najboljše, kar se da, vendar ne za ceno njegovega zdravja. Včasih pa se zgodi, da je otrok ali mladostnik bolj učljiv v poznejših letih. Tako je pri našem sinu.

Lahko poveste kaj o vašem Tomažu?

Star je štirideset let in obiskuje varstveno-delovni center. Ob porodu je dobil poškodbo možganov in ostal spastičen. Prav pri njem smo opažali, da je marsikatero razvojno pomanjkljivost nadomestil v poznejših letih. Sam se vozi z avtobusom na delo in je vsestransko dejaven, v društvu Sožitje in v Veri in luč, spremlja dejavnost pihalne godbe, hodi na njihove vaje in koncerte. Raje se vozi z avtobusom kot s kombijem, ker je tako svobodnejši in samostojnejši.

Allimate pregled nad osebami z motnjami v razvoju, ki niso vključene v nobeno obliko usposabljanja ali zaposlitve?

V želji, da bi se približali tudi osebam z motnjami, ki niso članice društva, smo jih decembra 2008 povabili na novoletno srečanje. Od 25 oseb jih je prišlo le nekaj.

Obiske pa bomo še nadaljevali, kot to počnemo pri članih.

Kaj menite, zakaj te osebe ostajajo doma?

Vzroki so raznovrstni, saj prihajajo iz različnih družin in okolij. Živijo na primer na kmetijah, kjer pomagajo pri delu, imajo ostarele starše, včasih je njihov dohodek nepogrešljiv v družinskom proračunu, včasih ostajajo doma zaradi stigme, da se otroka ne da v "zavod", nekateri so zelo navezani na svoj dom in svoje okolje (zlasti starejši).

Ali so tudi člani vašega društva vključeni v spesialno olimpijado? Kaj menite o tej organizaciji?

V spesialno olimpijado se je naše društvo vključilo leta 2004, še prej smo začeli z rekreacijo leta 2001 na Ravneh na Koroškem. Želela sem, da bi našim mladostnikom ponudili več dejavnosti. Vemo, da je šport zelo pomemben za vsakega človeka, tako s fizičnega kot psihičnega vidika. To velja še posebno za naše osebe, ki se ne morejo potrjevati v zahtevnejšem procesu življenja. Sodelovanje na športnem področju jih razveseljuje, sprošča, koristno zapolnjuje njihov prosti čas, jim daje občutek lastne vrednosti in pripomore k razvoju njihove osebnosti.

Kako je društvo opazno v regiji, kjer delujete?

Mislim, da je društvo z leti dobilo svoje mesto. Zaradi svojih dejavnosti postaja čedalje opaznejše. Prepoznavno je s športom (regijske igre, državne in tudi svetovne), pevskim zborom Mlada srca, ki je bil ustanoven leta 2004 in nastopa po dolini v sklopu pevskih zborov Naše pesmi nam donijo, na pevski reviji Zapešimo, zapojmo in zaigrajmo, ob praznovanju občin, kot so Jesenska srečanja na Prevaljah, v Črni na Koroškem v okviru Turističnega tedna, v Mežici v okviru Poletnih dnevov in na Ravneh na Ravenskih dnevih. Naši člani se bodo predstavili z malim nogometom in



Hvala za pogovor. Želim vam še obilo uspehov in dobrega dela.

Tebi, Janja, hvala za povabilo!

Pogovarjala se je Janja Čebulj

pevskim zborom. Opazili so nas tudi ob 40. obletnici Zveze Sožitje, 40. obletnici društva Mežiška dolina, ob podelitevi priznanja je snemala VTV in povabili so nas v kontaktno oddajo. Vključujemo se v tabore in seminarje v sklopu vseživljenskega učenja, v družinska letovanja, seminarje za mlade družine in še obilo raznovrstnih programov. Vsi ti dogodki so predstavljeni v lokalnih medijih in dnevnih časnikih.

Priznanje, ki smo ga dobili letos, je velika potrditev za društvo. Je vsekakor izraz tega, da so opazili naše delo, naša prizadevanja v pomoči in skrbi za lepše življenje naših oseb z motnjami v duševnem razvoju. Ponosni smo na to, hkrati pa je tudi spodbuda za nadaljnje delo. Rada bi se znova zahvalila za priznanje in pohvalila delo naših organov društva, prostovoljcev, skratka vseh, ki kakor koli pomagajo društvu in lepšajo življenje našim osebam.

Hvala Zvezi Sožitje, ki nas združuje ter denarno in programsko skrbi, da smo in da delujemo.

Kaj vam daje moč za zavzeto in uspešno vodenje društva?

Moč in voljo mi daje zadovoljstvo mladostnikov. Nasmeh in veselje na njihovih obrazih, ko se jim zgodi kaj lepega, dobrega. Veselje, da jim lepšamo življenje, odvzamemo nekaj bremena in skrbi. Če ne bi bilo vsega tega, ne bi delala v društvu. To je moje poslanstvo, ki sem ga začutila kmalu po sinovem rojstvu.

Hvala za pogovor. Želim vam še obilo uspehov in dobrega dela.

Tebi, Janja, hvala za povabilo!



Odgovarja: Nevenka Ljubič, pravnica

VPRAŠALI STE MI ODGOVARJAMO

vprašanja na tel. 01/43 64 336 v pon - čet. od 9-13 ure

V VPRAŠANJE:

1. Kakšne listine oziroma izkaznice potrebujemo za otroka z motnjo v duševnem razvoju, da bi bil oproščen plačila turistične takse?

O ODGOVOR:

Če je otrok mladoleten, potrebujete fotokopijo odločbe o razvrščanju in usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Če je starejši, fotokopijo odločbe pristojnega organa, iz katere je razvidno, da je podana invalidnost oziroma telesna okvara ali fotokopijo izvedenskega mnenja pristojne komisije o ugotavljanju invalidnosti oz. telesni okvari. Zadostuje tudi članska izkaznica invalidske organizacije.

V VPRAŠANJE:

2. Zanima me, koliko znaša višina dodatka za tujo nego in pomoč pri opravljanju vseh osnovnih življenskih funkcij?

O ODGOVOR:

Višina dodatka za invalidne osebe, ki potrebujete pomoč pri opravljanju vseh življenskih potreb, znaša od 1. 7. 2008 158,69 evra. Ker v letu 2009 ni bilo uskladitev, se višina tega dodatka ni spremenila.

V VPRAŠANJE:

3. Ali ima oseba z motnjo v duševnem razvoju pravico do plačanih potnih stroškov in prehrane, če je napotena na pregled v drug kraj?

O ODGOVOR:

Vse zavarovane osebe imajo pravico do povračila stroškov, ki obsegajo:

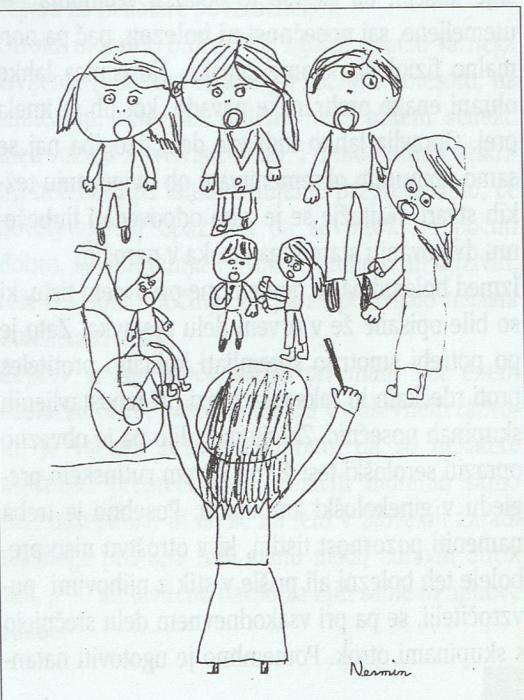
- prevozne stroške,
- stroške prehrane in nastanitve med potovanjem in bivanjem v drugem kraju.

Povračilo prevoznih stroškov pripada zavarovancem za najkrajšo razdaljo do najbližjega zdravstvenega zavoda oz. zdravnika po ceni javnega prevoza. Znesek stroškov določi Zavod. Če ni javnega prevoza ali zahteva zavarovančevo zdravstveno stanje drugačen prevoz, se odobri ustrezni prevoz ali se povrnejo stroški v višini, ki jo določi Zavod.

Zavarovanec ima pravico do povračila stroškov prehrane, če je zaradi uveljavljanja zdravstvenih storitev odsoten od doma več kot 12 ur.

Povračila za stroške prehrane in nastanitev v drugem kraju v državi se priznajo v višini, ki jo določi Zavod.

Za otroka, starega do sedem let, znaša povračilo stroškov prehrane in nastanitev le polovico zneska odrasle osebe.



Nermin



Odgovarja: prim.mag. Franci Hrastar, dr. med.

PSIHIATROV KOTIČEK

ALI JE MOGOČE PREPREČEVATI ROJEVANJE OTROK Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU?

II del

Obdobje nosečnosti je za starše običajno polno pričakovanj in upanj. Je pa to tudi obdobje, ko se pojavljajo skrbi, ali bo nosečnost potekala neproblematično, ali bo z otrokom vse v redu. Matere pa so še posebno obremenjene z bojaznjijo, da ne bi storile kaj takega, kar bi lahko škodovalo razvoju plodu. Boje se "prekrškov" v prehrani, nenadnih bolezni ali pretiranih fizičnih obremenitev. Izkušnje kažejo, da so vse te bojazni večinoma neutemeljene, saj **nosečnost ni bolezen**, pač pa normalno fiziološko stanje ženske. Nosečica lahko ohrani enake prehranske navade, kot jih je imela prej. Opravlja lahko tudi vsa dela, izogiba naj se samo prehudim obremenitvam ob dvigovanju težkih stvari. Najtežje se je zato odpovedati ljubečemu dvigovanju starejšega otroka v naročje.

Izmed bolezni pa so pomembne predvsem tiste, ki so bile opisane že v prvem delu sestavka. Zato je po potrebi smoturno spremljati količino protiteles proti rdečkam in toksoplazmozi pri izpostavljenih skupinah nosečnic. Za citomegalijo pa je obvezno opraviti serološki test že ob prvem rutinskom pregledu v ginekološki ambulanti. Posebno je treba nameniti pozornost tistim, ki v otroštvu niso prebolele teh bolezni ali prišle v stik z njihovimi povzročitelji, se pa pri vsakodnevniem delu srečujejo s skupinami otrok. Pomembno je ugotoviti natan-

čno diagnozo ob blagih "prehladnih" obolenjih, za katerimi se lahko prikriva skoraj neopazno prebolevanje kakšnega za plod ogrožajočega vnetnega obolenja. Redno in temeljito zdravstveno spremeljanje nosečnic in spremljanje poteka nosečnosti je rutinsko utečen proces. Med nosečnostjo je treba izpeljati najmanj en pregled na mesece v ginekološki ambulanti in dva ultrazvočna pregleda (prvega med 8. in 12. tednom nosečnosti in drugega po 20 tednu). Nosečnice, starejše od sedemintrideset let, pa imajo pravico tudi do genetske preiskave celic plodu. Proti koncu nosečnosti je nujno redno instrumentalno spremeljanje počutja plodu. Navadno zadostuje redna kontrola bitja njebovega srca z aparatom CTG, ki sočasno meri tudi pogostnost popadkov, če so se ti že pričeli. To je toliko pomembnejše pri tistih nosečnostih, kjer porod zamuja. Tudi, če je nosečnica še doma, bi morala vsak dan na ambulantni CTG od 10. dneva zamude poroda glede na izračunan datum. Tako lahko skoraj v celoti preprečimo ogroženost plodu zaradi pomanjkanja kisika.

Deloma med nosečnostjo pomenijo nevarnost za otroka kemične snovi, s katerimi pride v stik mati, najpogosteje so to zdravila. To sicer ne bi smelo biti problematično, ker so vsa zdravila temeljito preverjena glede morebitnega učinka na plod, vendar so mogoče tudi napake. Najbolj znana katastrofalna izkušnja je bila pred desetletji, ko so

matere med nosečnostjo jemale zdravilo, ki naj bi preprečevalo začetne nosečniške težave (slabosti in bruhanje). Posledica pa je bila rojstvo več tisoč otrok brez udov ali z zelo okvarjenimi udji, predvsem v Nemčiji. Za to naj bi veljalo, da naj mati med nosečnostjo jemlje samo nujna zdravila. Rad bi opozoril še na eno nevarnost, ki škodljivo vplivala na razvoj plodu. To je sevanje. Pri tem ne mislim toliko na radioaktivno sevanje, čeprav smo ob katastrofi v Černobilu doživeli tudi to. Pomembnejše je, da se tako rekoč vsak dan lahko srečamo z rentgenskim pregledom. Raziskave pa kažejo, da je to obsevanje predvsem v obdobju med 11. in 18. tednom nosečnosti zelo nevarno, saj navadno povzroči do nepravilnosti v razvoju plodu in je celo razlog za medicinsko upravičen splav.

Porod je kritično obdobje v otrokovem življenju. Na svet se mora preriniti skozi sorazmerno ozek porodni kanal. Otrokova glavica se je sicer sposobna po obliki nekoliko prilagoditi porodni poti, vendar porod pogosto ne poteka idealno. Okvara bi lahko nastala zaradi mehanične spremembe, na primer premočnega pritiska na glavico in posledično možganske krvavitve ali pa zaradi pomanjkanja kisika ob stisnjeni ali oviti popkovnici. Da ti zapleti ne bi nastali, je pomembno strokovno neoporečno vodenje poroda. Potez poroda pa je tudi odvisen od tega, ali je porodnica sproščena in zmožna zbrano slediti navodilom babice ali porodničarja.

Navadno se nekaj dni po rojstvu pri vsakem otroku pojavi rahla zlatenica zaradi povečanja količine bilirubina (rumenila) ob razpadanju rdečih krvničk. Teh je moralno biti več med življenjem v maternici, ko je oskrba s kisikom slabotnejša kot pa v obdobju, ko lahko otrok zajame zrak s polnimi pljuči. Ta zlatenica ni nevarna in hitro izgine. Včasih pa se pojavi močna zlatenica, ki je po navadi posledica neskladnosti materine in očetove krvne skupine. Tedaj navadno vrednosti bilirubina narastejo čez kritično mejo. To lahko povzroči

okvaro možganskih celic, zato novorojenčka obsevajo z modro in zeleno svetlobo sončnega spektra, ki pospešuje razgradnjo bilirubina. Tako zdravljenje ne pušča nobenih posledic.

Tako po rojstvu se pri otroku tudi opravi presejalni test na fenilketonurijo (recesivno dedno presnovno obolenje) in hipotireozo (pomanjkanje ščitničnih hormonov). Pri pozitivnem izidu za prvo obolenje se takoj vpelje posebna dieta, v kateri ni fenilalanina (aminokisline - ene izmed osnovnih sestavin beljakovin). Dieta mora trajati vse do 6. ali 7. leta starosti. Pri pomanjkanju hormonov pa te nadomeščajo z zdravili. Obakrat se otrok telesno in duševno normalno razvija.

V obdobjih dojenčka, malega otroka in šolarja pa je pomembno preprečevati vnetna obolenja možganovine, poškodbe glave (pogosto pri igri ali prometnih nesrečah) in prikrite presnovne bolezni, ki niso bile odkrite dovolj zgodaj. Te nevarnosti lahko zmanjšujemo tako, da preprečujemo možnosti okužbe z virusi in bakterijami, ki lahko povzroče možgansko vnetje (na voljo so že cepiva za nekatere povzročitelje).

Otroka moramo tudi dovolj zgodaj naučiti varnega življenja (uporaba čelade pri vožnji s kolesom, na smučanju; obvezno sedenje v otroškem sedežu med vožnjo z avtomobilom). Pri morebitnih prikritih boleznih pa lahko delujemo preprečevalno, če dovolj zgodaj opazimo, da se otrok ne počuti dobro, se spreminja v svojem vedenju ali odzivih, toži o slabem počutju ali pa se pojavljajo nejasni bolezenski znaki.

Čeprav se na srečo samo pri manj kot enem odstotku otrok pojavlja motnja v duševnem razvoju, je vseeno zelo pomembno, da so nekatere možnosti preprečevanja. Poznati moramo samo poti ukrepanja, in če se na leto v Sloveniji zaradi takšnega pristopa rodi samo nekaj zdravih otrok več, je to fantastično darilo za njih same in njihove starše!



Matjažu

Ni in ni pravih besed, s katerimi bi lahko izrazili občutke ob izgubi našega prostovoljnega sodelavca, glasbenika Matjaža Šurca. Saj pravzaprav čas za slovo sploh še ne bi smel priti.

Splet okoliščin je nanesel, da je Matjaž pred dobrimi sedmimi leti v enoti Varstveno-delovnega centra Nova Gorica v Solkanu svojim številnim izkušnjam dodal novo: pod njegovim mentorstvom je namreč nastal pevski zbor odraslih oseb z motnjo v duševnem razvoju. Kmalu zatem je z nekaterimi člani zборa začel individualni pouk blok flavte v prostorih Glasbene šole Nova Gorica, nato pa je igranje na instrument tankočutno povezal z dejavnostjo zборa.

Prvi koraki so bili negotovi. A z inovativnim načinom dela je Matjaž zbor in blokflavtiste velikokrat peljal čez ovire, ki so se v prvem trenutku zdele nepremagljive. Občudovanja vreden je bil njegov pristop do članov pevskega zboru. Znal jih je razbremeniti, jih pravi čas spodbuditi, potolažiti. Bil je njihov zaupnik in težko pričakovani prijatelj. Spretno je prepletal svoje glasbeno in pedagoško znanje ter izvrsten smisel za humor. Uspešno je združeval različnosti posameznikov in pre-

magoval nihanja v njihovem razpoloženju. Vsaka vaja je bila zaznamovana s simpatičnimi dialogi med njim in pevci, obenem pa so morali slednji izkazovati svojo zrelost in resnost s točno in jasno diktijo, sposobnostjo pomnjenja, pravilnim dihanjem, čutom za ritmiko in dinamiko, spoštovanjem discipline, sposobnostjo za fraziranje, agogiko, intonacijo. Pevci so ob Matjaževi potprvežljivosti, dobri volji, sposobnosti zaznati še tako droben napredek in ga nadgraditi, predvsem pa ob njegovem prepričanju, da osebe z motnjo v duševnem razvoju mnogokrat zmorejo več, kot smo jim pripravljeni priznati, opazno okrepili svojo samozavest.

Imeli so več kot štirideset javnih nastopov, na katerih so se vedno znova potrjevali, in vsak uspeh je porodil nove želje in zamisli za nadaljevanje dela. Postali so veliki ambasadorji našega zavoda, predvsem pa dokaz, da dobri volji nikoli ne zmanjka priložnosti.

Vsi, ki smo bili deležni Matjaževega prijateljstva, vemo, da sadovi njegove ustvarjalnosti in dobre sežejo veliko dlje, kot zmære prenesti papir. A mogoče so iskrene besede nekaterih naših deklet in fantov vseeno tiste, ki jim lahko rečemo prave.

Matjaž nas je s humorjem in lepo besedo lepo držal skupaj. Vsako vajo smo komaj čakali. Za nas si je vzel čas, četudi je imel veliko drugega dela. Če ga ni bilo, se nam je zdelo prazno. Za večno mu bom hvaležen, ker me je naučil igrati flavto.

Marko P.

Matjažu

Dala sem mu besedila za pesmi. Ko ga ni bilo, sem mu napisala in napisala pismo. Bila sem njegova pomočnica. Nikoli ne bom pozabila enajste božje zapovedi. Pogrešala ga bom.

Zvonka

Matjažu

Všeč mi je bilo, ko smo hodili v sredo zjutraj v glasbeno šolo. Pohvalil je moje igranje in rekel, da se vidimo v četrtek na pevskih vajah.

Adrijan

Matjažu

Naučil nas je šestintrideset pesmic. Učil nas je visokega in nizkega petja. Všeč so mi bile njegove šale. Bil je simpatičen in prijazen. Zmeraj je prišel dobre volje. Pogrešam ga.

Saša

Matjažu

Spominjam se ga po dobrosrčnosti. Ne bom pozabila, ko me je povabil, naj pride v glasbeno šolo, četudi ne igram več flavte. Po vajah nas je blokflavtiste povabil na pijaco. Pustil je velik spomin.

Marija

Matjažu

Veselili smo se ga, ko je prišel skozi vrata. Radi smo ga poslušali. Zapomnila si ga bom tudi po fotografijah.

Barbara

Matjažu

Pripovedoval nam je tudi o glasbeni šoli. Z mano je bil potprežljiv. Rekel

je, če ne znaš besedila, se boš pa navadila. Povabil nas je na pijaco.

Vida

Matjažu

Rad sem z Vido pripravljal prostor za pevske vaje.

Tomaž

Matjažu

Nisem ga poznala veliko časa. Predstavila sva se. Človek z veliko začetnico. Všeč mi je bil njegov smeh.

Marjana

Matjažu

Meni je bil Matjaž prijatelj. Srečna sem bila, ko je šel z nami na izlet in na praznovanje.

Monika

Matjažu

Žalostna sem.

Ines

Matjažu

Matjaž je bil priden.
Mojca

Matjažu

V varstveno-delovnem centru je bil vedno dobre volje.

Valter

Matjažu

Ko smo šli na Kanin, mi je v srcu ostal. Ko sem šel v hrib, se je ponudil, da mi pomaga. Pomagal mi je tudi, ko smo šli nazaj. Zlat je bil, preveč zlat.

Pavel

Matjažu

Najbolj se spominjam, ker je imel rojstni dan pred mano.

Ema

Matjažu

V imenu vseh bi se mu rada zahvalila za vse, kar je naredil za nas.

Hedvika

Matjažu

Pripravila: Irena Martinuč



PESEM O POMLADI!

Narava se počasi prebuja,
vse je lepo, ko je pomlad.
Vse cveti, vse diši,
po lepi pomladi.
Ptički se ženijo,
spomladanske cvetice so
že pokukale na plan.
Ptice lastovice so se vrnile
v naše kraje.
Pomlad je tu.

SPOMLADANSKE CVETICE!

Zvončki, trobentice, vijolice,
teloh
in vse druge spomladanske
cvetice
so pokukale iz zemlje.
Pomlad je prišla v našo deželo
in vse cvetice so žive.

MATERINSKI DAN!

V našem Varstveno-delovnem
centru Tolmin smo praznovali
materinski dan. Najprej so imeli
starši roditeljski sestank. Ko je
bilo konec sestanka, so nam za-
peli in zaigrali uporabniki Var-
stveno-delovnega centra Vipava.
Ime ansambla je bila Lajna. Pri-
pravili so nam pester program.
Zraven smo tudi zaplesali. Za
naše mame smo pripravili dari-
la, ki smo jih sami naredili. Spe-
kli smo razno pecivo. Bilo je le-
po. Uživali smo in se imeli lepo.

Alenka Čargo,

Varstveno-delovni center Tolmin



MOJA NAJ SKUPINA

Moje ime je Veronika
Stara sem 16 let. Hodim
v 8. r II. osnovne šole
Žalec.

Rada se igram, berem,
igram računalniške igre,
gledam televizijo in po-
slušam glasbo.

Najraje poslušam glas-
bo skupine REBELDE.
Prihajajo iz Mehike .
Skupino sestavlja 6 čla-
nov: Anahi. Christian .
Maite, Christopher ,
Alfonso Dulce Maria.
Med 20 in 30 let. Pojejo v
mehiškem jeziku. Nasto-
pajo na koncertih bili so
že v Sloveniji. Imam vse
njihove cedeje. Zbiram
vse njihove posterje in
nalepke za album. Gle-
dam jih po televiziji .
Najbolj mi je všeč Mi-
guel Arango. Najboljša
pesem je Entre tu y yo.
Upam da ne bodo raz-
padli in bodo še dolgo
pelj.

Tole sem sama napisala
na računalnik.

Veronika Rednak



Krožki v našem VDČ

V VDC Šentjur imamo veliko krožkov:
kuharskega, vrtnarstva, plesega, dram-
skega in druge.

Jaz sem skoraj pri vseh krožkih. Pri
dramskem se zdaj učimo eno
igrico. Jaz sem policej.

Pri vrtnarstvu skrivimo za grede
pred VDČ. Najprej sadimo rože,
potem pa jih plejemo, okopavamo
in saliramo. Rože sadimo tudi
v borita. S tem krožkom sem
bila tudi na tekmovanju v
Tolminu. Bila sem 4. in sem
jokala, ker nisem dobila pri-
nanja.

Tina Šušč

VDČ Šentjur.



ZAPOJMO, ZAIGRAJMO, ZAPLEŠIMO

19.GLASBENA REVIJA, STRUNJAN 2009



V četrtek, 07.05.2009, smo se uporabniki VDC Tolmin odpravili na pevsko revijo v Izolo. Za ta nastop smo se pripravljali kar nekaj mesecev. Mene je učil igrati kitaro Damijan, pevce pa Matej. Iz cele Slovenije se nas je zbralilo kar 1200 nastopajočih. Bilo me je malo strah pred nastopom. Bala sem se, da se bom zmotila. Ko pa sem prišla na oder, mi je trema pobegnila na plažo. Naš nastop se mi je zdel odličen. Tudi publika nam je ploskala, še posebej Mojca in Aleksandra. Uživali smo v našem nastopu, ki je "užgal" sredi Izole. Ko smo končali nastop, smo odšli na kosilo v Simonov zaliv. Bila je živa glasba, zato smo tudi zaplesali. Sprehodili smo se tudi po pomolu in uganjali norčije. Čas je bil, da odidemo proti domu. Utrujeni in veseli smo popadali na sedeže kakor muhe. Bilo je zelo lepo na tej reviji. Se vidimo drugo leto spet!

MARKO

MOJ PRVI NASTOP S KITARO

PRVI SEM NASTOPILA S KITARO V IZOLI. NISEM IMELA TREME, KER SEM VELIKO VADILA KITARO PRI DAMIJANU. BIL JE VREDU MENTOR. NI BIL NIČ SITEN IN VELIKO ME JE NAUČIL. NA NASTOPU SEM IGRALA PESEM REZIJANSKO. DOBRO SEM SE IZKAZALA. IGRALA SEM AKORD D-DUR IN SEM DRŽALA RITEM. ŽELIM SI, DA BI ŠE KDAJ NASTOPALA V ŽIVO.

TINA

Devetega in desetega maja je v Atenah zasedala volilna skupščina Evropskega invalidskega foruma, organizacije, ki združuje vse evropske invalide. Član tega foruma je tudi slovenski Nacionalni svet invalidskih organizacij, članica tega združenja pa je tudi Zveza Sožitje. Tako je Zveza Sožitje posredno vključena v Evropski invalidski forum. Na volitvah je bil z veliko večino znova izvoljen za predsednika Yannis Vardakastanis iz Grčije, ki je to funkcijo uspešno opravljal tudi dva prejšnja mandata. V svet Evropskega invalidskega foruma pa je bil znova izvoljen Boris Šuštaršič, slovenski predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij. Na zasedanju generalne skupščine Evropskega invalidskega foruma je bila med drugim sprejeta deklaracija o zaščiti invalidov v kriznih razmerah.

Zveza Sožitje je kot reprezentativna invalidska organizacija dolžna vsako leto zagotoviti revizijski pregled svojega poslovanja. Družba za revizijo in svetovanje Renoma začne ta pregled delno že v tekočem letu, večino dela pa se opravi v prvi polovici naslednjega leta za prejšnje leto. **Pregled za leto 2008 je končan in končno mnenje revizorjev** se glasi: "Po našem mnenju so računovodski izkazi resničen in pošten prikaz finančnega stanja Zveze društev Sožitje na dan 31. decembra 2008 ter njegovega poslovnega izida in denarnih tokov za tedaj končano leto v skladu s slovenskimi računovodskimi standardi."

NOVICË IZ ZVEZE SOŽITJE

pripravil:
Tomaž
Jereb



Vsakotedenška izmenjava stališč med Zvezo Sožitje in predstavniki Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve ter Skupnostjo organizacij za usposabljanje in Skupnostjo varstveno-delovnih centrov Slovenije glede prenove Zakona o družbenem varstvu odraslih telesno in duševno prizadetih oseb poteka še vedno na ravni razprav, brez konkretnih dosežkov. Zelo težko je najti rešitev, ki bi ustrezala odločbi Ustavnega sodišča, da je omenjeni zakon v nasprotju z ustavo, ker invalidom po tem zakonu država ne zagotavlja dovolj denarja za preživljanje, po drugi strani pa se v kriznih razmerah odloča o zamrznitvi vseh socialnih transferjev. Sprememba zakona o družbenem varstvu pa bi bila v vsakem primeru večje denarno breme za državo. Kako se bodo zadeve razvijale in ali bo sploh kaj doseženo v bližnji prihodnosti, je povsem nemogoče napovedati. Seveda pa predstavniki Zveze Sožitje še vedno vztrajamo pri stališčih, ki smo jih sprejeli že leta 2007 in smo o njih tudi že večkrat poročali.



Letošnjega osnovnega usposabljanja za prostovoljce se je udeležilo približno sto petdeset novih kandidatov in kandidatov. Večinoma so mlajši ljudje, ki jih lokalna društva Sožitje želijo vključiti kot spremjevalce odraslim osebam z motnjami v duševnem razvoju nacionalnih programih vseživljenjskega učenja.

Usposabljanje smo izpeljali v Ljubljani in Mariboru, da so se kandidati lahko odločili za lokacijo glede na svoje želje in čas.

Slovenska filantropija je organizirala maja v Ljubljani Festival prostovoljstva. Osrednji dogodek je bil dan za prostovoljstvo, na katerem je devetdeset organizacij predstavilo svoje delo na področju prostovoljstva. Eno izmed stojnic so zasedli tudi predstavniki Sožitij, saj so prišli prostovoljci iz obalnega društva in iz Sožitja Šentjur. Ob predstavnikih Zveze Sožitje so predstavljali vse oblike prostovoljstva, ki ga vključujemo v svoje programe na nacionalni in lokalni ravni. Odziv obiskovalcev je bil velik, veliko pa je bilo tudi zanimanja za naše delo.



Izvršni odbor je sklenil, da se **redna letna skupščina Zveze Sožitje** opravi prvi teden junija. Ker gre letos za redno skupščino, je predviden dnevni red vezan na vsebine, ki sodijo statutarno v pristojnost skupščine. Tako bomo obravnavali poročila o delu in finančnem poslovanju v preteklem letu, odločali o letošnjih načrtih, odločali o vključitvi novega društva Sožitje Obsotelje in Kozjansko v Zvezo Sožitje in obravnavali nekaj informacij iz našega tekočega poslovanja. Čas pa neusmiljeno teče in že jeseni bo treba razmišljati o pripravah na leto 2010, ki je v naši organizaciji tudi volilno leto. Postopki pred programsko volilno skupščino so kar dolgotrajni, pripraviti pa bo treba tudi vse srednjeročne dokumente, ki jih navadno obravnavamo vsaka štiri leta.

Že devetnajsta, tradicionalna nacionalna preditev **Zapojmo, zaigrajmo in zaplešimo** je bila letos v Izoli. Po udeležbi je bila rekordna, saj je na njej nastopalo več kot tisoč dvesto otrok, mladostnikov in odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju iz sedem-inpetdesetih ustanov ali društev. Prišli so iz šol s prilagojenim programom, varstveno-delovnih centrov, slovenskih zavodov, vedno več pa je tudi tistih, ki svoje življenje na kulturnem področju bogatijo v društvih Sožitje. Izolo so tako letos prišli tudi nastopajoči iz društev Sožitje Kamnik, obalnega društva, Šežane, Grosuplja, Ptuja, Mežiške doline, Celja in Ljubljane. Tako veliko število nastopajočih je seveda velik organizacijski zalogaj. V Centru Elvire Vatovec, ki je bila tokratna izvedbena organizatorka, so zadrgo rešili tako, da je del nastopajočih nastopil v izolskem Kulturnem domu, drugi del pa v ustreznih prostorih novne sole.



UREDNIŠKI ODBOR NA OBISKU V VARSTVENO-DELOVNEM CENTRU SOŽITJE PTUJ

Dolgoletna dejavna članica uredniškega odbora naše revije, gospa Tilčka Šuman in njen soprog, predsednik društva Sožitje Ptuj, gospod Janko Šuman, sta člane uredniškega odbora in njihove družinske člane povabila na Ptuj, kjer naj bi imeli tudi sejo uredniškega odbora za tretjo številko revije Naš zbornik. Prijazno povabilo smo z veseljem sprejeli.

Ob dogovorjeni uri smo se zbrali pred lepo stavbo, v katero sta nas popeljala gospod Šuman in gospod Ivančič, ki je duša delavnic. Vsi smo bili presenečeni nad urejenostjo hiše in toplino, ki smo jo začutili v vseh prostorih. Žal se nismo srečali z vodjo varstveno-delovnega centra, magistrom Srečkom Šalamunom, ki je moral prav

tega dne na sestanek v Ljubljano. Gospoda Ivančič in Šuman sta nas vodila po vseh prostorih centra in nas seznanjala z delom in življnjem varovancev. Presenečeni smo bili nad raznolikostjo del, ki jih varovanci opravljajo glede na svoje sposobnosti: lepi likovni izdelki, izdelki iz gline, razna ročna in montažna dela.

Posebno smo bili navdušeni nad pralnico in likalnico, v kateri perejo in likajo za bolnišnico, reševalno postajo in gostinske lokale ter je verjetno edina te vrste pri nas. Nekaj posebnega pa je tudi delavnica, v kateri sestavljajo različne kovinske predmete, kot so oprjemalke, zapestnice in različna montažna dela. Ob koncu ogleda smo stopili še v trgovinico z okras-

nimi predmeti, nakitom, voščilnicami in drugimi drobnimi predmeti. Gostitelji so nas seznanili z organizacijo varstveno-delovnega centra, nato pa so nas seveda skupaj z družinskim člani povabili na skupno kosilo v sosednjo stavbo, restavracijo odprtrega tipa, kje se hranijo tudi varovanci. Sestanek uredniškega odbora je bil to pot nekoliko krajsi, saj smo bili vsi pod vtimom lepih doživetij v Varstveno-delovnem centru Sožitje Ptuj.

V imenu uredniškega odbora in svojem imenu hvala za gostoljubje in uspešno delo v prihodnje.

Prof. dr. Anton Kotar



DOBILI SMO NOV KOMBI

Obalno društvo Sožitje je od donatorjev prejelo nov kombi. V salonu Trga ABC v Kopru je ključe kombija Renault Trafic izročila soproga predsednika države gospa Barbara Miklič Türk in imenu Slovenskega mednarodnega združenja žensk SILA, ki vsako leto na bazarju zbrani denar nameni v humanitarne namene. Poleg združenja SILA so denar prispevali še podjetje Finali Trading, Trgo ABC, Stavbenik, Hypo Group Alpe Adria. Zbiranje denarja je koordiniral častni član Obalnega društva Sožitje gospod Emil Grižon. Pri izročitvi kombija so bile navzoče tudi žene diplomatov, članice združenja SILA: predsednica Marie Ann Prelog, soproga indijskega veleposlanika Vidya Seshadri, soproga nizozemskega veleposlanika Therese Groffen in ustano-

viteljica združenja gospa Vida Rudolf.

Gospa Miklič Türk je poudarila, da članom društva ne manjka ljubezni, volje in poguma, nimajo pa dovolj sredstev za izpeljavo programov na področju izobraževanja in športnega ter kulturnega delovanja. Pohvalila je delo društ-

va in mu zaželela veliko uspehov tudi v prihodnje.

Drugi kombi, ki so ga prejeli varovanci in z veseljem odpeljali iz salona, bo pripomogel k uresnici več programov in s tem k bolj kakovostnemu življenju oseb z motnjami v duševnem razvoju.

Sonja Pavčič



Vikend seminar v Moravskih Toplicah

V Termah Vivat smo se zbrali v petek popoldan. Najprej smo imeli nekaj časa za pospravljanje oblek in počitek. Potem smo se zbrali v sejni sobi. Tam smo imeli sestanek. Vodja vikend seminarja gospa Andreja Resman nam je predstavila program, potem smo skupaj odšli na večerjo.

Medtem ko so imeli starši predavanja, smo imeli mi različne delavnice, ki jih je vodila Aljoša Vodnik. Na njih smo izdelovali različne šopke za bližajoči se praznik materinski dan. Izdelali smo tudi srčke iz papirnatih prtičkov. Šopke in prtičke smo podarili mamam za materinski dan. Igrali smo se različne družabne igre. Ogledali smo si protestantsko cerkev. Aljoša nam je povedala nekaj o protestantih in njihovi cerkvi. Spoznali smo okolico Term Vivat. Izdelali smo tudi plakat, ki poleg slik vsebuje tudi naše vtise in počutje.

Jaz sem najbolj uživala v bazenih z biserno kopeljo, ker je bila v njih topla voda. Všeč mi je bila tudi hrana. Soba, v kateri sem bila nameščena, je bila lepa, prostorna in, kar je najpomembnejše, primerna tudi za osebe na vozičku.

Klaudija Bogdan



PRI DINOZAVRU V POSTOJNSKI JAMI

Člani Obalnega društva Sožitje, dvainštirideset nas je bilo, smo si ogledali Postojnsko jamo in njen trenutno največjo zanimost "dinozavrovo okostje". Po delu jame smo se peljali z vlakom, precejšen del poti pa smo se sprehodili v spremstvu prijazne vodnice ter občudovali veličastne kapnike in čudežno delo narave. Vodnica nas je peljala do Koncertne dvorane, kjer nas je čakalo veliko presenečenje - okostje največjega in najmanjšega dinozavra ter razstava fosilov. Zelo majhni smo se počutili pred ogromnim dinozavrovim okostjem. Domišljaj nas je popeljala več milijonov let v preteklost.

Šele ko smo znova sedli na vlak in se odpeljali iz jame, smo bili znova v sedanjosti.

Gospod Branko Dvorščak, vodja

pri Turizem Kras, nam je omogočil doživeti vso lepoto kraškega podzemlja. Počaščeni smo bili, saj nas je osebno sprejel, nas najprej vodil na ogled človeške ribice, z nami poklepetal in s tem pokazal naklonjenost drugačnosti.

Z nami je bila navdušena tudi naša prijateljica na invalidskem vozičku, ki ni bila za nič prikrajšana. Zato pohvala upravi Turizem Kras, da omogoča dostop in ogled jame tudi osebam, ki so gibalno ovirane.

Zadovoljni in navdušeni člani Obalnega društva Sožitje smo bogatejši za izkušnjo, pridobljeno s tem ogledom Postojanske jame.

V imenu udeležencev Sonja Pavčič

KULTURNE PRIREDITVE DRUŠTVA SOŽITJE LJUBLJANA

Društvo Sožitje Ljubljana vse leto vsak mesec, razen v počitnicah, organizira kulturne prireditve v Kulturnem domu France Prešeren (v nadaljevanju KUD France Prešeren). Na teh prireditvah nastopajo člani društva sami ali pa prireditve obiskujejo ter uživajo ob nastopu vrstnikov iz drugih društev ali institucij, varstveno-delovnih centrov, zavodov ipd.

Tako so se v novembru leta 2008 predstavili otroci in mladostniki Zavoda za usposabljanje Janeza Levca. Najprej so nastopili otroci in mladostniki iz enote - Oddelki vzgoje in izobraževanja Jarše z glasbeno-plesnim projektom pod naslovom Nagajivi zmaj. Decembra istega leta je bila v izvedbi otrok in mladostnikov, ki bivajo v Domu Zavoda za usposabljanje Janeza Levca, na ogled gledališka igra Repa velikanka. V februarju leta 2009 so zopet nastopili učenci iz Zavoda za usposabljanje Janeza Levca, enote Osnovne šole Levstikov trg. Nastopil je pevski zbor, z desetimi odpetimi skladbami, ogledali pa smo si tudi glasbeno-plesno igrico in nastop plesne skupine.

Aprila letos pa je bil organiziran pravi koncert. Na njem so nastopili Urška Jurman iz Varstveno-delovnega centra Sonček, Mateja Majcen in Igor Podkrajšek iz Varstveno-delovnega centra Tončke Hočevar, Martin Golobič, Miha Svetina in Domen Šneberger iz Zavoda za usposabljanje Janeza Levca. Koncert je povezoval Matic, ki je vključen v Dom Zavoda za usposabljanje Janeza Levca.

Pet izmed šestih nastopajočih je v svet glasbe popeljala profesorica glasbe Lidija Škarab. Martin in Mateja se pri njej učita igrati že deset let. Martin je medtem klavir zamenjal za harmoniko. Igor igra harmoniko osem let. Z Matejo rada zaigrata skupaj. Urška, ki se uči igrati harmoniko še dve leti, pa zraven tudi zapoje. Domen se harmoniko uči dve leti, Miho pa uči drugo leto igrati na diatonično harmoniko Tomaž Jemec.

Vsi so že večkrat nastopili na različnih prireditvah, ki jih je organiziralo Društvo Sožitje Ljubljana. Tako na primer na tradicionalnem spomladanskem pikniku v Mostecu in Zajčji dobravi, na novoletnih zabavah, ob praznovanju dedka Mraza v Festivalni dvorani. Enkrat so nastopili tudi na Rogli ob koncu smučarskega tečaja. Domen je pred kratkim nastopal na dobrodelnem koncertu, ki je bil v Kopru.

Omenjeni koncert v KUD France Prešeren je bil njihov prvi samostojni koncert z resno, zabavno in narodno glasbo. Na njem so z veseljem in nekaj treme pokazali, kaj znajo. Poslušalci - prijatelji in sorodniki - so z navdušenjem spremljali prireditve in nastopajočim na koncu zaželeti še veliko uspehov na njihovi glasbeni poti.

Pripravili: Špela Majcen in Elvira Agić

Seminar

Seminar v lepih Moravskih Toplicah, v hotelu Vivat. V ormoškem Sožitju smo res velika delovna družina. Ta delovna družina se je spet odločila, da se bo prijavila na vikend seminar. Bilo nas je dvanaest krasnih skupin. Nekateri nismo imeli lastnega prevoza in smo se peljali z društvenim kombijem, z našo krasno predsednico Andrejo in z nami je bila prekrasna spremljevalka Aljoša. V hotelu Vivat smo se dobili od pol petih do petih popoldan. Ko smo se vsi dobili, smo se namestili v lepe sobe. Malo smo se pogovorili in šli na večerjo, ki je bila samopostrežna. Vsega je bilo dovolj in po večerji so se šli nekateri kopat, ker je ob vikendih možno kopanje. Nekateri, ki se nismo šli kopat, pa smo se pogovarjali in zvečer šli spat. Drugi dan, v soboto, smo se po zajtrku odpravili z našo Aljošo v učilnico in starši so šli na svoja predavanja. S predavanji so odnesli domov veliko lepega in koristnega za vsak dan. Z našo Aljošo smo sadili rože in delali iz rož malo okrasni vrt. Naša preljuba Aljoša nas je dosti naučila. Ker je v petek in soboto pihalo, nismo hodili ven. Veliko smo se kopali in to nam je bil naš cilj, da se do drugega vikend seminarja dosti kopamo. V nedeljo je bilo še eno predavanje. Fantje in prekrasne punce smo izdelali en velik plakat. Podpisali smo se s samimi lepimi mislimi, da se drugo leto spet srečamo. V nedeljo smo šli še malo na sprehod, da se razgibamo in si malo izpraznimo kalorije. Po kusilu smo se spakirali v kombi in se odpeljali domov.

Vaš Vladimir Miško iz Sožitja





TEMATSKI IZLET - ANGLEŠČINA V PRAKSI

Društvo Sožitje Ljubljana že drugo leto organizira tečaj angleščine za osebe z motnjami v duševnem razvoju v sklopu programa Vseživiljenjsko učenje na lokalni ravni. Lani smo organizirali piknik za starše, na katerem smo jim pokazali, kaj smo se vse naučili do takrat. Letos smo se odločili, da gremo na tematski izlet - angleščina v praksi. Ker je London predaleč in predrag za nas, smo se odločili za obisk živalskega vrta in dvorca Herberstein ter ogled mesta Gradec v Avstriji. Na izlet smo odšli v soboto, 18. aprila, s turistično agencijo Kompas.

Za takšen izlet smo se odločili zaradi bližine mesta in tudi možnosti sporazumevanja v angleščini.

Turistična agencija Kompas nam je podarila izlet za tri spremjevalce, tako da smo plačali samo za osebe

z motnjami v duševnem razvoju. Udeležencev je bilo petnajst, dvanajst oseb z motnjami v duševnem razvoju in trije spremjevalci. Na izlet smo se odpravili zgodaj zjutraj, ko je po nas prišel avtobus. Vsi udeleženci so bili točni, tako da smo se odpravili brez zapletov. Na poti do živalskega vrta smo slišali nekaj manj znanih zanimivih zgodb o tem delu sosednje države, tako da je čas hitro minil. V živalski vrt smo prispeli ob približno 9.30. Vodnik nas je popeljal do gradu Herberstein, pripovedoval nam je o zgodovini gradu in družini Herberstein. Potem smo imeli približno dve uri časa za samostojen ogled živalskega vrta. Mi smo ti dve uri izkoristili, da smo ob ogledu tudi ponovili besede v angleščini za posamezne živali. Vsi trije spremjevalci smo bili prijetno presenečeni, koliko so se udeleženci naučili in si zapomnili.

Vmes smo tudi počivali, pojedli sendviče, poklepatali. Ob dogovorjeni uri smo nadaljevali pot proti Gradcu. V mestu smo se razdelili v dve skupini. Ena skupina je šla peš z drugimi izletniki do gradu, druga pa se je sprehodila po mestu in počakala tiste, ki so bili na gradu. Potem smo imeli približno tri ure na voljo za samostojen ogled mesta. Odpravili smo se na ogled samega središča mesta z glavnim trgom. Znova smo izkoristili priložnost in se odpravili na kavo in tortice. Tako so udeleženci imeli priložnost naročati v angleščini, nakupiti spominke in vprašati, koliko kaj stane. Spremljevalci smo se trudili, da bi čim manj pomagali pri sporazumevanju - seveda, če se je zatknilo, smo bili zraven. Na poti do avtobusa smo obiskali skupaj z drugimi izletniki še župno cerkev v središču mesta. Priča-



kovali smo, da bomo po celodnevni hoji utrujeni zaspali do Ljubljane, vendar se je zgodilo ravno nasprotno: bolj živahni smo bili kot na poti do živalskega vrta. Vso pot smo se pogovarjali, kaj smo si vse ogledali. Dan je bil čudovit, sončen, tako da smo bili ves čas v kratkih rokavih, nekaj dežnih oblakov smo hitro odgnali. V Ljubljano smo se vrnili v večernih urah.

Radi bi se zahvalili predvsem Društvu Sožitje Ljubljana in turistični agenciji Kompas.

Vabimo vas, da si ogledate tudi naše fotografije, ki smo jih posneli na izletu, še več jih je na spletni strani Društva Sožitje Ljubljana - www.sozitje-ljubljana.si.

Samira Varmaz
Društvo Sožitje Ljubljana

SVETOVNI DAN DOWNOVEGA SINDROMA

Enaindvajseti marec je prvi pomladanski dan, od leta 2006 tudi svetovni dan Downovega sindroma. Za ta datum so se v Mednarodni nevladni organizaciji za Downov sindrom odločili simbolično, saj se številka navezuje na trisomijo 21. para kromosomov (3/21). Prvi je problematiko Downovega sindroma opisal irski zdravnik John Langdon Down leta 1866. Letos pa smo se na ta dan spomnili 50. obletnice odkritja tretjega kromosoma na 21. paru kromosomov, kar je dognal in objavil leta 1959 francoski zdravnik prof. Jerome Lejeune. S tem je ugotovil vzrok posebnosti Downovega sindroma, saj je odkril, da Downov sindrom ni dedno pogojen, kot so včasih zmotno mislili, pač pa je posledica kromosomske nepravilnosti, imenovane trisomija.

Uporabniki in mentorji iz Oddelkov Varstveno-delovnega centra Želva Ljubljana so se dogovorili, da bodo oznamovali ta dan na različne načine zaradi različnih lokacij oddelkov po Sloveniji. Naš skupni moto je bil: "Spoznajte nas, družimo se!" Ljubljanskim oddelkom Varstveno-delovnega centra se je pridružil oddelek iz Ivančne Gorice. Vsi skupaj smo se odpravili na pohodniški izlet na Rožnik. Pred gostilno Rožnik smo pripravili piknik in skupno druženje. Ob spomeniku Ivana Cankarja je potekal kratek priložnostni kulturni program, ki so ga uporabniki skrbno načrtovali in oblikovali. Na pripravljalnem sestanku so sklenili, da bodo pripravili skupno deklamacijsko točko, v kateri bodo sodelovali prav vsi iz oddelkov Varstveno-delovnega centra, tako uporabniki kot mentorji, in tako izrazili podporo svojim prijateljem z Downovim sindromom. Na Rožniku je nastopila pevsko-instrumentalna skupina Želva s pesmimi Želvaki smo, Venček narodnih in Dan ljubezni, člani jezikovnega krožka so v angleščini zapeli pesem Če si srečen, Anita Banko je deklamirala pesem Franceta Prešerna Pod oknom, nato je bila na vrsti skupna recitacija pesmi Mateja Bora Pride krava v trgovino. Sledil je pohod čez

DOGODKI

Rožnik v Tivoli, kjer smo se razšli. V Novi Gorici so uporabniki in mentorji ta dan kulturno oznamovali že v četrtek, 19. marca. Obiskali smo Goriški grad v Italiji, ki ima podobno utrdbo. Ogledali smo si notranjost gradu, makete gradu skozi zgodovino v didaktični sobi, dvorišče, obzidje gradu in muzej srednjega veka na Goriškem. Okoli gradu se je v stoletjih razvil tudi grajski kompleks. Čudovite grajske dvorane so opremljene s starijem pohištvo in izvirnimi poslikavami, skulpturami ter doprsnimi kipi. Ogled gradu smo začeli v grajski jedilnici in kuhinji, kjer smo si ogledali, kako je bilo gospodinstvo organizirano nekoč. Mimo slikovitega dvorišča Lansknechtov smo se sprehodili do viteške dvorane, ki se je nekdaj uporabljala kot zapor; o tem priča tesna celiča, ki si jo lahko še danes ogledamo. V dvorani smo videli bogato zbirko natančnih reprodukcij hladnega orožja (metalnica, katapult, samostrel ...). V predsobi prvega nadstropja so razstavljeni razni lesorezi z grbi plemiških družin. V glasbeni sobi so na ogled različna glasbila, ki nam z zvoki pričarajo nekdanje kulturno okolje. Ogled smo nadaljevali v grofovi sobi, kjer je tudi dvorana za poročne obrede. V drugem nadstropju se nam je s kraljeve opazovalnice ponujal čudovit pogled na Gorico, Novo Gorico in njeno okolico. Vsi uporabniki so bili nad obiskom gradu navdušeni, saj so tako spoznali zgodovino kraja in okolice, kjer živijo, in si ogledali, kako se je sčasoma spre-

minjalo življenje.

V Kočevju smo ob dnevu oseb z Downovim sindromom obiskali Knjižnico Kočevje. Tema dneva je bila pomlad. Prijazna knjižničarka nam je prebrala spomladansko Pravljico o zvončku in trobentici. Pravljica pripoveduje o tem, kako



Zbirno mesto za pohod na Rožnik.

sta zvonček in trobentica združila svoje moći in prebudila pomlad. Nauk te pravljice je, naj pustimo rasti rože v naravi, kadar pa želimo, da krasijo naš dom, jih preprosto presadimo s koreninami vred, da bodo krasile našo trato. Ogledali smo si tudi videokaseto o žuželkah - pikapolonici in metulju. V filmu sta bila lepo prikazana razvoj in preobrazba obeh, vse od jajčeca, ličinke, bube in končno prelepih pikapolonic in metuljev. Uporabniki so pomlad tudi narisali po svojih občutkih in doživljaju, vse risnice pa bodo razstavljene v knjižnici. Izžrebane bodo tudi nagrjene.

Uporabniki iz Oddelka Varstveno-delovnega centra Murska Sobota smo se v spremstvu mentorjev odpravili na ogled gradu v Murski Soboti. Ogledali smo si notranjost gradu in prostore, od katerih je zagotovo najimnenitnejši grajski salon, v njem potekajo poročni obredi. V gradu je tudi dvorana za kulturne namene, kjer smo si tudi mi že ogledali razne gledališke predstave. V gradu deluje Pokrajinski muzej Murska Sobota, v njem je bila prav te dni na ogled razstava Umetnine iz Prekmurja. Kustosinja, ki nam je grad razkazovala, nam je razkazala tudi umetnine in slike na razstavi ter nam razložila njihov pomen in izvor. Središče grajskega vrta pa poleti uspešno predelajo v poletni kino na prostem. Po ogledu notranjosti gradu smo se sprehodili po grajskem parku, kjer je lep ribnik, okrog njega pa nekaj spomenikov pomurskim književnikom, pa dolim prosvetnim delavcem ter pomurskim herojem. Ogled gradu in okolice je bil zelo zanimiv in poučen. Izvedeli smo veliko novega in upamo, da si bomo še kdaj šli ogledat kakšno predstavo in razstavo.

Uporabniki in mentorji smo oznamovali svetovni dan Downovega sindroma različno, vendar smo vsi skupaj ugotovili, da je bil dan lep, zabaven in prijazen. Bili smo prepoznavni in družili smo se med seboj in z drugimi.

Pripravili:
Vladimira Zavašnik
in Kosana Jarec

Utrinki iz pohoda na Rožnik



V pričakovanju, kako bomo preživeli dan.

Piknik na Rožniku.

Anita deklamira pesem Franceta Prešerna Pod oknom.

Želvaki pojejo svojo himno.

VABLJENI IN VEDNO PRISRČNO SPREJETI NA II. OSNOVNI ŠOLI ŽALEC

Naj je jesen, ko se komaj odpirajo šolska vrata in je pred starši veliko novih vprašaj, naj je zima, ko na obisk prihajajo dobri možje in je treba odpreti srca tudi za druge, ali pomlad, ko praznujejo mame in žene in ptički, vedno je kje kakšno prisrčno vabilo, ki starše in druge vabi, naj vstopijo v II. osnovno šolo Žalec, saj se tam vedno kaj dogaja.

V pomladanskih mesecih smo bili tako povabljeni na pomladno-informativni dan s kulturnim programom in družabnim srečanjem, na katerem so se učenci predstavili s plesnimi in dramskimi točkami, zapeli so v zboru, recitirali pesmi o mamah (verjetno ni mame, ki se ji ob takih pesmici ne orosi oko, pa čeprav jo

zna na pamet, saj se je je pridno učila že vsaj štirinajst dni) - in še s čim. Ob koncu so vse mame in žene presenetili s šopki in pogostitvijo, ki so jo pod skrbnim vodstvom učiteljic pripravili sami. Omeniti velja tudi lepo okrašene prostore šole in nove pridobitve, od katerih so učenci najbolj veseli prostorčkov za sprostitev v skupnem prostoru.

Ob praznikih pa smo se starši in varovanci programa Oddelkov vzgoje in izobraževanja srečali še na velikonočnih delavnícah, kjer smo skupaj okrasili jajčka. Pomen takih delavnic in srečanj je predvsem v sodelovanju otrok in staršev pri doseganju skupnega cilja. Ob takih neuRADnih srečanjih se ponudi možnost za

sproščen klepet učiteljev in staršev, bolje pa se spoznamo tudi starši med seboj, saj prihajamo z zelo različnih koncev in nima rednih, vsakodnevnih stikov. Odziv staršev priča o tem, kako dobrodošla so takva vabilia.

Karla Jeromel Rednak



PROJEKT EVROPSKA VAS

Osnovni šoli Antonia Janše Radovljica že četrto leto zapored sodelujemo v projektu Evropska vas, gorenjska regija. V tem projektu lahko sodelujemo, se družimo in obenem »tekmujemo« z drugimi šolami v našem okolišu. To nam je podbuda in nagrada za naše delo in prizadevanja v širšem okolju.

Sam namen projekta je bolje spoznati vse prikljužene članice Evropske unije; naš pa, da tudi učenci s posebnimi potrebami čim bolj inovativno spoznajo države Evropske unije, pri različnih predmetih, različnih dejavnostih in na različne načine in v različnih oblikah.

Naši učenci se zanimivo, raziskovalno in ne pričljučeno veliko naučijo o državah Evropske unije. Toto šolsko leto smo spoznavali Italijo in Slovaško. Podrobno smo se seznanili s kulturo, kulinariko, igami in navadami, glasbo in nošo prebivalcev teh dežel. Naše poznavanje smo preverili s kvi-

zom in bili prav vsi nagrajeni z italijansko slaščico tiramisu, ki so jo pripravili učenci pri gospodinjskem pouku.

Na sklepni prireditvi, ki je potekala 8. maja na Bledu, smo se predstavili s skečem Čao, Italija. Učenci Oddelkov vzgoje in izobraževanja so se spreghodili ob temperamentni italijanski glasbi kot: strasten italijanski zapeljivec, slavna manekenka, pevec stare kancone, nogometni Milan, picopek Luigi in sam mafijski boter s spremljevalko.

Prireditev so popestrili tudi gostje Manca Špik, Jani Klemenčič, ki se je prijazno odzval na naše povabilo, ter Gaber Glavič. Prav zadnji je zelo razveselil Aleksandra, učenca naše šole, ki mu je za največ zadetih golov podaril čisto pravides HK Acroni Jesenice.

Janja Urevc



USTVARJAJMO SKUPAJ

Pripravila: Milojka Lozar, učiteljica razrednega pouka
Center za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla Vojka, Vipava



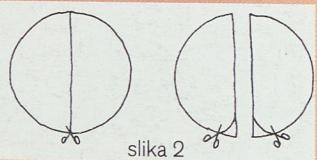
MATERIAL IN POTREBŠCINE:

jogurtov lonček, stiroporna kroglica, barvni papir šeleshamer,
akrilne barve, čopič, sekundno lepilo, univerzalno lepilo,
vodoodporen črn flomaster, kos črne kosmate žičke

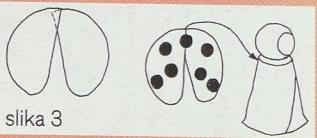
PIKAPOLONICA IZ JOGURTOVEGA LONČKA



slika 1



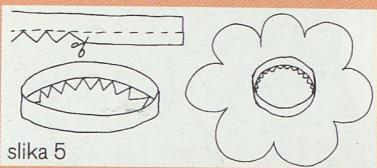
slika 2



slika 3



slika 4



slika 5

POTEK DELA:

Uporabimo jogurtov lonček, prevlečen s potiskano folijo, ki jo odstranimo. Če pri roki nimamo takega lončka, uporabimo potiskanega, vendar ga moramo najprej pobarvati z belo acrilno barvo. Lonček obrnemo, na dno pa s sekundnim lepilom prilepimo ustrezno veliko stiroporno kroglico (glavo). S svinčnikom označimo obraz in plašček, nato pa s črno acrilno barvo pobarvamo glavo in telo (slika 1).

V času, ko se barva suši, iz rdečega šeleshamerja izrežemo krog s premerom, ki je enak višini lončka. Krog prerežemo na enaki polovici in na eni strani okroglo obrežemo (slika 2).

Na drugi strani polovici nekoliko prekrijemo in zlepimo. Narišemo ali prilepimo pike (slika 3). »Krilca« prilepimo na zadnjo stran.

S šilom naredimo na vrhu glave dve luknjici. Vanju potisnemo krajiši kosmati žički (slika 4).

Iz barvnega šeleshamerja izrežemo obliko cveta. Na sredini naredimo obris lončka, ki smo ga uporabili za pikapolonico. Izrežemo 2 centimetra širok in daljši (kot obseg lončka) trak iz šeleshamerja drugačne barve. Po dolžini ga cikcakasto narežemo (slika 5), zobce upognemo in prilepimo na narisano krožnico.

Pikapolonico postavimo v prilepljen krog. Pod lonček lahko skrijemo drobno darilo in z njim obdarimo mamo, prijatelja ali sorodnika.

SOŽITJE

4

ŠT. 4

LET 2009

LETNIK 42

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

SODOBNA TEHNOLOGIJA RAČUNALNIŠTVO V PROGRAMU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA



UPORABA NOVIH TEHNOLOGIJ

Mnogi se še spominjamo časov, ko smo po več let čakali na priključek hišnega telefona. Zelo smo bili veseli, če smo dobili telefon dvojček, čeprav je bilo neprijetno, saj sočasno nista mogla govoriti oba lastnika telefona. Težave s hišnimi telefoni niso bile samo na podeželju, pač pa tudi v mestih. Priključek hišnega telefona je bil tudi dokaj drag. Danes je že vse drugače, kajti telefon je izpodrinil mobitel.

Na cesti, avtobusih, naravi, skratka vsepovsod srečujemo otroke, mladostnike in odrasle z mobitom v roki, pa četudi so na katalkah, v avtomobilu ali na kolesu, kar je nevarno in včasih tudi nekulturno. Lastniki mobitov se pogovarjajo po mobitom, sprejemajo in oddajajo sporočila, dostopajo do svetovnega spleteta, fotografirajo ipd., saj se mobiteli vse bolj izpopolnjujejo.

Gramofon in gramofonske plošče so bile nekdaj pravo bogastvo. Uživali smo v klasični, narodni in moderni glasbi. Danes so gramofoni in gramofonske plošče so le še navlaka, saj imamo CD-je in DVD-je, ki nam pričarajo vse mogoče slušne in vidne užitke. Imeti moramo le ustrezni predvajalnik in televizijo.

Že nekaj desetletij je minilo, odkar je življenje in delo popolnoma spremenil računalnik, ki je tekom časa doživel neverjetne izpopolnitve oblike in možnosti uporabe, še posebno z dostopom do svetovnega spleteta.

Vse našte to uporabljajo tudi osebe z motnjami v duševnem razvoju.

O vseh množičnih občilih bomo brali v prispevkih, ki so jih napisali naši strokovnjaki, ki učijo, vzgajajo in usposabljajo otroke in mladostnike z motnjami v duševnem razvoju. Prepričan sem, da smo spregovorili o zanimivi temi, ki pa je lahko tudi nevarna, lahko vodi v odvisnost, razvado pa tudi moralno oporečno uporabo, čeprav osebe z motnjami v duševnem razvoju usmerjamo le v posebne, predvsem računalniške programe.

Prof. dr. Anton Kotar



NAŠ ZBORNIK

leto 42 - št. 4/2009
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za posameznim osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Ljubljana, Samova 9,
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
E-pošta: info@zveza-sozitje.si
http://www.zveza-sozitje.si
Izhaja šestkrat letno

Založnik:
FORMA 1, d.o.o., Moravče

Založniški svet:
Marjanca Gruden, Andrej Resman,
mag. Matej Rovšek, Aljoša Pucer,
Milena Verhnjak, Bojana Zor-Vittori

Uredniški odbor:
Janja Čebulj, dr. Anton Kotar, Filip Mohorič,
Karla Rednak, Tička Šuman,
Elizabeta Tučič, Tereza Žerdin

Glavna urednica:
Tereza Žerdin
Odgovorni urednik:
prof. dr. Anton Kotar

Jezičkovni pregled: Vlasta Kunej
Oblikovanje: Aleša Vukosavljević

Tisk: FORMA 1 d.o.o.
Samova 9, Ljubljana
Tel./faks: 01/43 69 724

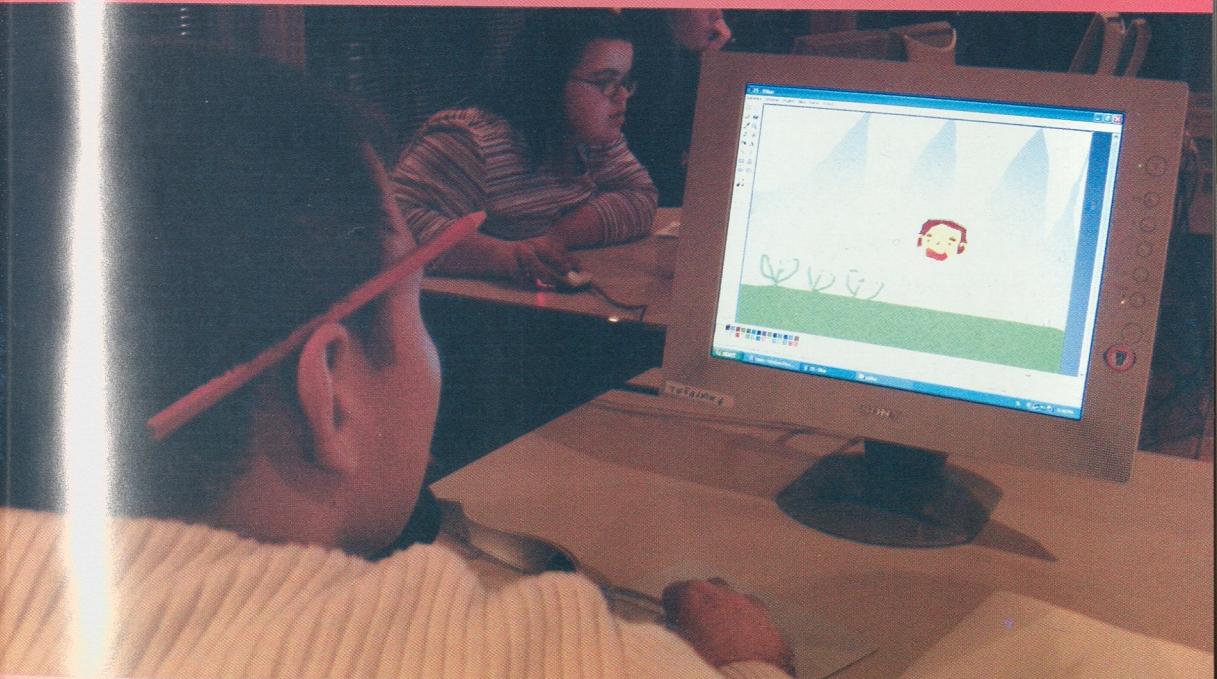
Celoletna naročnina:
17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,
8,5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1, d.o.o.
Vrhpolje 56, 1251 Moravče.

Številka transakcijskega računa:
02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.o.

Fotografij in rokopisov ne vračamo.
Gradivo za naslednjo številko mora biti
v uredništvu najkasneje do 5. v mesecu
pred izidom!

Slika na naslovni strani
Spoznavanje
sodobnega fotografiranja

RAČUNALNIŠTVO V PROGRAMU VSEZIVLJENJSKEGA UČENJA



Občasno se med različnimi oglasi ali poizvedbami pojavi vprašanje, kdo bi lahko popravil star pisalni stroj. Servisov za nekdaj priljubljeni pisalni pripomoček skoraj ni več, ker tudi pisalnih strojev ni. Nadomestili so jih računalniki, ki pa niso namenjeni le pisanju, temveč opravljajo še nešteto drugih nalog. Kdor je hotel v korak s časom, se je moral spoprijeti z novo tehnologijo. Za današnjo generacijo starih staršev je bil to zahteven zalogaj, saj smo se z novostjo srečali v svoji že zelo zreli dobi. Naši otroci so se na računalnike hitro navadili, vnuki pa, kot da so se že rodili z računalniško usmer-

jenimi možgani. Skoraj ni desetletnega otroka ali celo precej mlajšega, ki v računalniški spremnosti, ravnaju z mobilnimi telefonimi in drugimi napravami za vsakdanjo rabo ne bi prekašal starih staršev.

Na novo tehnološko obdobje so se hitro odzvali tudi učitelji in vzgojitelji oseb s posebnimi potrebami. Med prvimi je bila defektologinja, takrat še mlada raziskovalka Vanja Kiswarday.

Motivirane posameznike in skupinice je na raznih tečajih začela vpeljevati v pomenske skrivnosti sličic na računalniškem zaslonu, tipkovnice, miške ...

Po dobrih desetih letih tako rekoč ni več ustanove, v kateri ne bi bilo računalnikov, otrok ali odraslih oseb z motnjami v razvoju, ki se ne bi preizkušali v pisanju, risanju, barvanju, igranjiju igric. Z računalniki razvijajo motorično spremnost, sposobnost zaznavanja, koncentracije, koordinacije gibov, pomnenja, ustvarjalnosti, komunikacije. Pridobivajo samozavest, postajajo samostojnejši, razvijajo besednjak, pridobivajo znanje, učijo se iskanja informacij.

Računalnik rabi učenju in zabavi, navezovanju in vzdrževanju stikov.

Tako kot vsako orodje, pa ima tudi računalnik poleg dobrih strani tudi nevarne pasti. Zato je dobro, da nad otroškim početjem z enim očesom bedijo tudi starši. To ne velja le za osebe z motnjami v razvoju, temveč za vse otroke in odraščajoče. In to ne velja le za računalnik, temveč tudi za druge pripomočke, prek katerih se ljudje učimo, pa jih je mogoče tudi zlorabljati. Televizija na primer ponuja veliko poučevanja, zabave, informiranja, toda če ljudje postanemo odvisni od sedenja pred zaslonom, če otroci ponoči na skrivaj gledajo oddaje, ki jim niso namenjene, če ne znajo početi nič več drugega kot negibno strmeti v gibajoče se slike, potem je to zagotovo škodljiv medij. Če ima otrok svoj mobilni telefon in na njem neusmiljeno zapravlja, morajo odrasli čim prej poseči vmes, da zlorabo ustavijo.

Tudi Zveza Sožitje se je na razvoj novih tehnologij hitro odzvala in tako že več let poteka sistematično računalniško izobraževanje. S pridobivanjem novega znanja in spremnosti se za osebe z motnjami v duševnem razvoju ustvarjajo možnosti za



večanje občutka lastne vrednosti, spoštovanja in zaupanja vase. S seminarско obliko dela dobijo občutek priznanja odraslosti in tkejo nova poznanstva zunaj domačega okolja. Seveda je to proces, ne enkratno dejanje. Zato potekajo računalniški seminarji po stopnjah z različnimi vsebinskimi sklopi. Računalnik je večnamenski pripomoček za pridobivanje novih pojmov, opismenjevanje in utrjevanje pismenosti, za prostočasne dejavnosti. Na začetni stopnji izobraževanja se seznamijo z računalnikom in možnostmi, ki jih ta ponuja, v nadaljevanju pa se izvajalci programov ravnajo glede na sposobnosti uporabnikov. Nekateri pišejo preprosta besedila, pisma, pošiljajo in prebirajo elektronska sporočila, se naučijo ravnanja s slikovnim gradivom, pozneje se učijo vstopanja na svetovni splet, iskanja informacij, ustvarijo samostojne izdelke.

Leta 2007 je bilo na prvi stopnji usposabljanja vključenih šestindvajset oseb z motnjami v razvoju, osem spremljevalcev in štirje vodje programa. Na drugi stopnji se je usposabljal 24 oseb z motnjami in sodelovalo sedem spremlje-



spremljevalcev in štirje vodje. Na tretji stopnji se jih je izobraževalo dvanajst s tremi spremljevalci in dvema vodjema. Naslednje leto se je od prve do tretje stopnje zvrstilo sedem, dvajset in sedemnajst seminaristov s spremljevalci in vodji programa. Letos je bilo na seminarju prve stopnje že štirinajst oseb z motnjami, na drugi stopnji trinajst, štirinajst pa jih bo septembra odšlo v Dolenjske Toplice na izobraževanje na tretji stopnji.

Za ponazoritev vsebin seminarjev povzemam nekaj točk iz poročil vodij seminarjev:

- ♦ ogled računalniške učilnice,
- ♦ spoznavanje računalnika,
- ♦ tekmovanje v računalniški igrici,
- ♦ pisanje v programu word: osebna izkaznica,

- ♦ Spremljevalci so bili pripravljeni delati in pomagati vsem udeležencem.
- ♦ Predlagal bi, da se seminar podaljša za kak dan, da bi bilo več časa za utrjevanje pridobljenega znanja (druga stopnja - tri dni).
- ♦ Udeleženci seminarja so se zelo hitro ujeli med seboj.
- ♦ Seminar za tretjo težavnostno stopnjo je bil primerno dolg (štiri dni).
- ♦ Izdelki udeležencev seminarja so objavljeni na spletni strani Društva Sožitje Ljubljana (<http://www.sozitje-ljubljana.si/page.php?28>).

RAČUNALNIŠKO IZOBRAŽEVANJE V ODDELKIH VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

Naša osnovna šola izvaja posebni program vzgoje in izobraževanja za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ter osnovnošolski program z nižjim izobrazbenim standardom.

V posebni program, v oddelke vzgoje in izobraževanja je bilo v šolskem letu 2008/09 vpisano 25 otrok in mladostnikov. Na vseh stopnjah so učenci vključeni v različne oblike dela z računalnikom.

Na prvi in drugi stopnji je za individualno delo primeren program combo, s prilagojeno tipkovnico (le šest velikih tipk). Učenci uporabljajo tudi klasično tipkovnico in klasične programe, ki so ponavadi že sestavni del paketa ob nakupu računalnika. Na tretji stopnji že malo bolj spoznavajo internet, na četrti in peti pa ponudimo računalništvo kot izbirno vsebino.

Na samem začetku se učenci učijo pravil dela z računalnikom (ali v računalniški učilnici ali v razredu, saj ima vsak razred svoj računalnik) in pa upravljanja z miško. Za to je zelo primeren program slikar (sestavni del MS officea), saj se tam vidi vsak "klik", poteg ob pritisku, uporabne

sta tako desna kot leva tipka na miški. Učenci začnejo s čečkanjem, dokončevanjem vnaprej pripravljenih predlog, napredujejo pa lahko vse do samostojnejših izdelkov in tega, da že sami menjajo preprosta orodja in barve. Od prvih igric se uporablja kakšen preprost spomin (šest parov) ali puzzle s štirimi karticami.

Programi, ki jih uporabljajo, so: maček Muri, Timi v živalskem vrtu, čarobna soba, stavnica, pobravanka slonček in še kakšen brezplačni program, ki ga najdemo na internetu. Večina otrok se nauči pravilnega vstavljanja zgoščenke v enoto, pravilnega zaporedja vklapljanja in izklapljanja računalnika, nastavitev zvoka, odpiranja bližnjic (večino bližnjic damo na namizje) in podobno. Nadaljnji napredek je odvisen od njihovega prepoznavanja črk. Tisti, ki globalno prepoznavajo besede ali bejro, zlahka uporabljajo tudi internet, drugi pa potrebujetejo učiteljevo pomoč. Je pa internet izredno motivacijsko sredstvo za učenje črk.

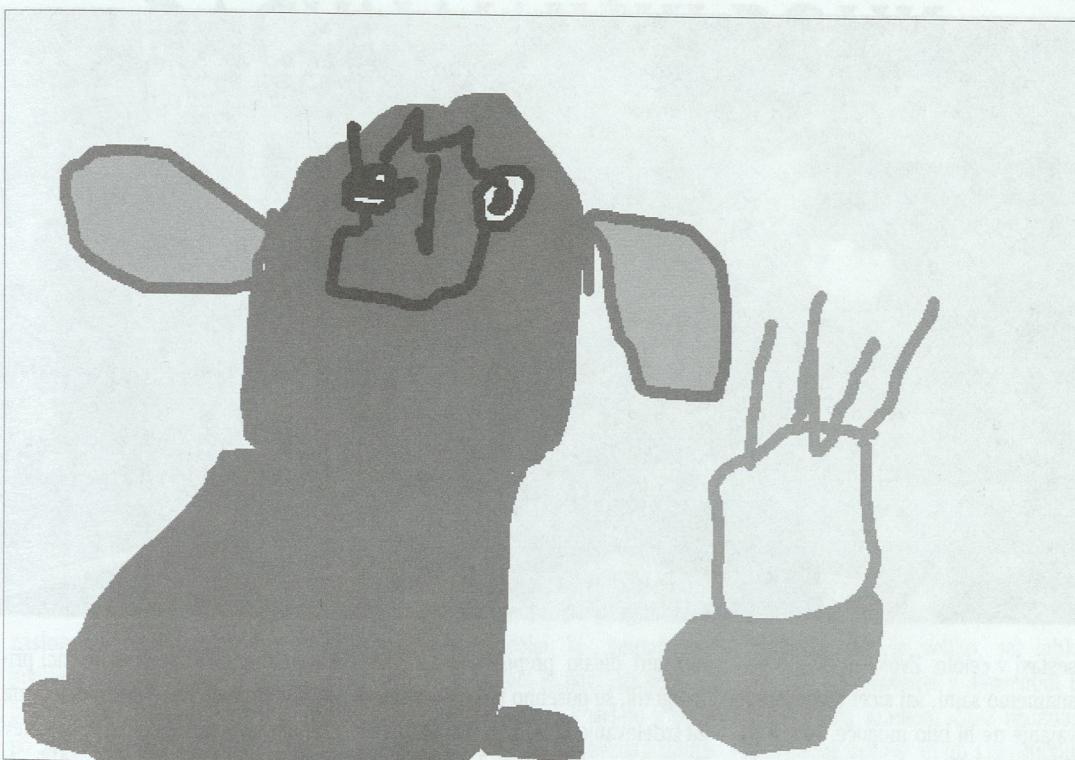
Otroti brskajo na internetu za raznimi fotografijami (pevci, športniki, živali, avtomobili ...) in te shranjujejo v

svoje datoteke. Večina na četrti in peti stopnji se nauči poteka kopiranja in lepljenja slik v dokument, nekateri tudi pomanjšanja in povečanja slik. Internet uporabljajo tudi še za brskanje po programu youtube in iskanju glasbenih spotov. V razredih iščejo vremensko napoved v sliki in besedi ter jo natisnejo. Pred izleti poiščejo informacije o tem, kam gremo, lahko poiščejo lokacijo tudi z brezplačnim programom google earth.

Program microsoft word uporabljajo učenci, ki znajo pisati ali črke vsaj preslikovati. Nekateri so zmožni prepisati ves urnik, drugi pa le preslikati svoje ime. S programom, vsaj globalno, se seznanijo vsi. Nekateri se naučijo oblikovati preprosto vabilo ali novoletno voščilnico.

Učenci, ki obvladajo kopiranje in lepljenje slik z interneta ali prenašanja fotografij, uporabljajo tudi power point in si naredijo neke vrste album sličic. Namen učenja je, da poznajo program toliko, da lahko pregledujejo v njem prejete datoteke.

Že prej sem omenila, da je program slikar zelo priročen za učenje dela z miško. Radi ga uporabljajo tudi sta-



rejši učenci, ki na njem izdelujejo že prave umetnije. Mogoče je tudi kombinirati fotografije in ta program (npr. pripravimo obraz - fotografijo, učenci narišejo trup in okončine, ali pa pripravimo portret čez ves list, učenci si nato narišejo brke, pustno masko, se naličijo ...)

V kombinaciji program slikar in Microsoftovega movie makerja lahko naredimo zelo preproste animacije, ki jim pozneje dodamo še glasovno ali glasbeno podlago.

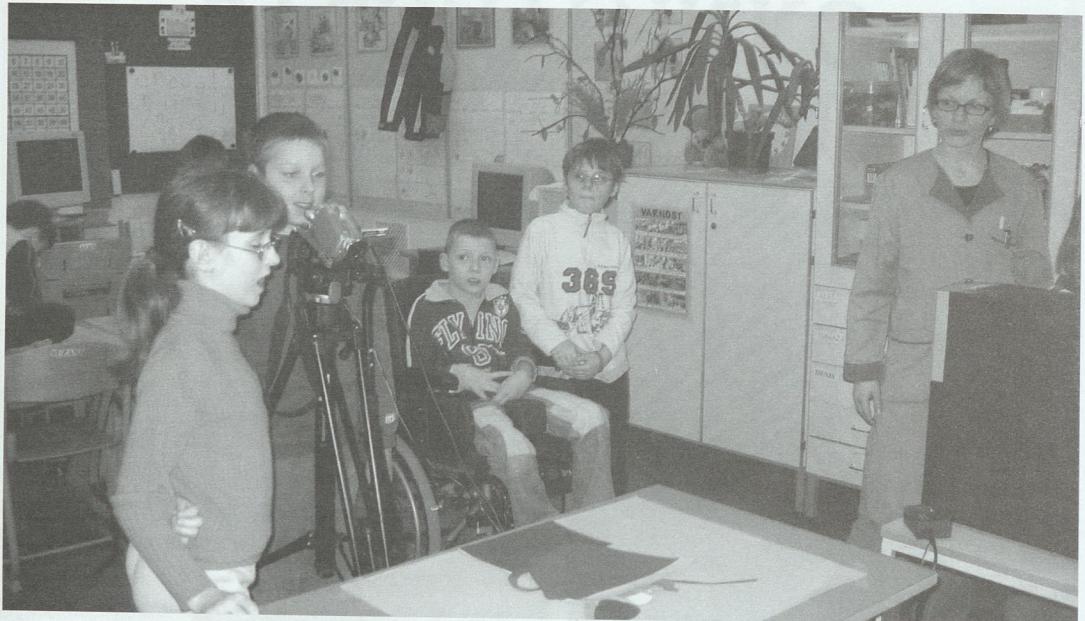
Učenci rišajo risbo v slikarju in vsako spremembo sproti shranjujejo. Nekateri delajo to samostojno, drugi pri tem potrebujetejo pomoč, zato je to lažje delati v manjših skupinah ali posamično. Vsaka sličica se potem posebej prenese v movie maker in na

koncu daje nepretrgano animirano celoto. Sposobnejši ob tem sestavijo zgodbo, podlaga je lahko glasba ali pripoved. Lahko gre za preprost avtoportret ali na primer najljubši avto. Sličic naj bo vsaj trideset. Učitelj nato uredi čas pojavitve posamezne sličice in skupaj z učencem naredi naslov ali kakšne druge napise.

Animacije delamo še s programom stop motion, s katerim animiramo predmete. Za to potrebujemo stojalo in kamero, ki jo priklopimo na računalnik. Izdelava je preprosta. Spodbuja se ustvarjalnost in upošteva sposobnost dojemanja. Za to animacijo predvidimo kar ves dan (v osnovni šoli s prilagojenim programom kot tehnični dan). Učenci samostojno ali

narij za zgodbico, ki jo pozneje animirajo. Zgodbe, ki jih naredijo so preproste, na primer Superman se zaleti v nebotičnik in ga razbij, volk napade ovce in ga pastir s palico odzene, otroci gredo z vlakom na obisk v mesto... Za samo učenje tehnike se lahko uporablja že kakšna napisana zgodba, ki jo učenci pozna-jo.

Pri tem uporabljajo različen material: kolažni papir, barvne revije, glina, plastelin, igrake ... Prizadavamo si, da bi sceno naredili sami: ko postavijo kamero, je treba le še klikniti na gumb "enter" in premikanje predmetov. To zmorejo otroci sami. Dobro je, da se malo vadi, da premiki niso prehitri. Računalnik neposredno računa premike in jih na koncu sam



sestavi v celoto. Zvoke in glasbo posnamemo sami, saj sicer javno predvajanje ne bi bilo mogoče, hkrati pa daje to izdelkom še poseben čar in vrednost.

Novejši fotografski aparati so preprostejši in so primerni tudi za širšo skupino naših učencev. Poleg tega je tudi cena izdelave fotografij nizka, slike pa lahko tudi prenašamo na računalnik in si jih ogledujemo na zaslonu. Pri uporabi fotoaparata je najpomembnejše pravilo, da si učenci vedno dajo okrog roke varnostni trakec, druge škode ne morejo narediti. Učijo se uporabe gumba za vklop in izklop, nekateri še zoom, fotografira se pa avtomatično. Pogovarjam se še o sami kompoziciji in razlikah med slikanjem, na primer podrobnosti in totalov ... Za shranjevanje fotografij uporabljamo program picaso, ki ga brezplačno najdemo na internetu. Po njem lahko

nekateri delajo preproste popravke fotografij, še posebno pa je primeren za izdelovanje kolažev iz fotografij. Zanimiva je še metoda kombinacije fotografij in movie makerja. Z dvema učencema smo se udeležili delavnice Imagine your future pod pokroviteljstvom British Councila. Martina in Tadej sta prinesla s seboj svoje slike, povedala zgodbo o njih, kar je bila podlaga za film in potem vstavljal slike.

Z učenci smo si že večkrat naredili elektronske naslove, vendar se nam uporaba le-teh ni obnesla, sploh če niso poleg sošolcev imeli nikogar, s komer bi si dopisovali ali izmenjavali slike. Pomembno pa je, da razumejo koncept elektronske pošte, da razumejo razliko med njo in klasično pošto. Namesto da ima vsak učenec svoj naslov je priporočljivo narediti razrednega in se dopisovati z drugimi razredi.

Raven znanja, ki so si ga učenci pridobili, je različna. Vendar so zame pomembnejše izkušnje in seznanitev z različnimi mediji ter nosilci. V sklopu mednarodnega projekta Comenius Vem, kdo sem in kaj lahko ponudim, ki smo ga izvajali v preteklih dveh letih, smo nekaterim učencem letos izdali multimedijsko poročilo. NA samem DVD-ju je bilo Porocilo o napredku učenca (MS WORD), samoevalvacija prek fotografij (power point), fotogalerija izdelkov in dejavnosti ter dva kratka filma. Zadovoljni smo, ker znajo učenci ta DVD samostojno uporabljati, odpirati posamezne povezave na njem. Verjamem, da bodo s tem presenetili in celo "računalniško opismenili" marsikaterega od svojih bližnjih.

Meta Habinc
Osnovna šola dr. Mihajla Rostoharja
Krško

RAČUNALNIŠKI POUK V CUDV ČRNA NA KOROŠKEM

Informatika je danes nedvomno ena izmed najbolj hitro razvijajočih se znanosti. Računalništvo je poseglo skoraj že na vsa področja človeškega življenja, računalniki pa so postali nepogrešljiv del inventarja vsakega stanovanja. Žal, pravijo nekateri, kako vostenost življenje tako izgublja boj s tehnologijo, ki nas je prikovala na stol in nam pogled usmerila v zaslon; ta nam vzame kar nekaj prostega časa, namesto da bi ga porabili v druge namene. Verjetno imajo po svoje prav tudi drugi, ki menijo, da nam je ta tehnologija poenostavila življenje in skrajšala svetovne poti. Kakor koli, zanimanje za računalniški pouk - bodisi kot računalniško opismenjevanje ali kot spoznavanje in utrjevanje učne snovi z različnimi didaktičnimi programi, se veča tudi v našem Centru. Računalniški pouk poteka dve šolski uri na dan v dopoldanskem času.

Z gojenci in varovanci delamo po programih, namenjenih nižji stopnji osnovne šole, in programih, ki so namenjeni za delo z osebami z motnjo v duševnem razvoju. To so največkrat programi iz zbirke Multimedia Državne založbe Slovenije. Naj jih naštejem le nekaj:

spoznajmo okolja, igri večstvilke, polžkovi koraki, opazujem - povezu-

jem, mali radovednež miška praznuje, žoge, raziskujem v prometu, potovanje med črkami ...

Nekaj programov, s katerimi delamo, je tudi iz priloge Cicibana in Bim Bama. Večina programov je učnih, nekaj pa je tudi sprostivih (glasbene pravljice, didaktične igrice). Vpeljali smo tudi interaktivno učenje angleščine Qsteps po programu za predšolske otroke, ki gojence nevsišljivo, s petjem in igro, uči jezik. Kaj pa si želijo in kaj delajo z računalnikom? Najbolj jih seveda zanima internet in elektronska pošta. Dopisujejo si po e-pošti, "dol vlečeo" pesmi priljubljenih pevcev in glasbenih skupin, jih shranjujejo v formatu mp3 in brskajo po internetnih straneh. Kar nekaj odraslih že povsem samostojno brska po medmrežju.

Danes delajo z računalnikom tako rekoč že vse skupine in po zaslugu donatorstva imajo tudi svoje učilnice, opremljene z računalniško opremo.

Naša hiša je dobila možnost brezčasnega interneta in uporabniki lahko kar v učilnicah izbrskajo na internetu, kar jih zanima, učiteljice in učitelji pa našo novo pridobivete s predmetom uporabljajo pri pouku.

Učiteljice in učitelji delajo z gojenci in varovanci tudi v popoldanskem času v računalniški učilnici, tako da

je ta zasedena tudi popoldne.

Nova, povečana računalniška učilnica v našem Centru je velika pridobitev za gojence in varovance, ker se lahko v večjem številu udeležujejo pouka, ponudila pa se je tudi možnost seminarskega izobraževanja. Vsako leto bomo izvedli nekaj seminarjev na različne teme - kar jih pač najbolj zanima. Zanimanje za takšno izobraževanje je veliko, saj lahko gojenci in varovanci v strnjem in razmeroma kratkem času spoznajo teoretične osnove in jih s praktičnim delom tudi utrdijo in osmislijo.

Izvedli smo že seminar Internet 1, ki je gojencem in varovancem predstavil svetovni splet, jim preprosto povedal, kaj je to, in jih naučil samostojnega brskanja. Zelo sem zadovoljen, ker vidim, da jim je ta seminar dal veliko in da so nekateri postali že pravi mojstri v uporabi interneta.

Pred vrat je izpeljava seminarja Internet 2, ki zajema poznavanje delovanja in uporabe elektronske pošte, snemanje datotek in spoznavanje pomožnih programov za snemanje datotek in presnemavanje zgoščenk. Prijav je ogromno, tako da bomo jeseni seminar predvidoma podaljšali na dva do tri tedne.

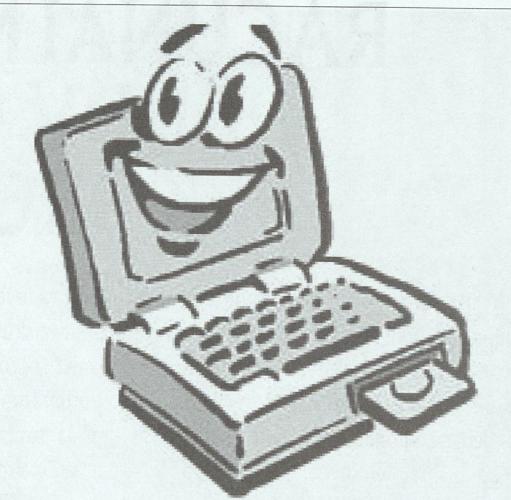
Nekaj varovancev je vključenih v

opismenjevanje s pomočjo računalnika in učijo se uporabe urejevalnika besedil word ter tako ohranajo in razvijajo svojo pismenost. Tudi rišejo zelo radi: v pomočjim je program slikar, z uporabo katerega nastajajo čudovite slike.

Da, tudi s pomočjo računalniške tehnologije smo danes še bolj povezani s svetom, ki nas obkroža. Brez te tehnologije si danes težko predstavljamo učenje, spoznavanje in obvladovanje okoliščin.

Varovancem ponuja računalnik veliko možnosti. V prihodnje se bomo trudili zadostiti njihovim vse večjim željam in povpraševanju. Zakaj pa ne? Saj niso in ne morejo biti zunaj tehnološko razvitega sveta.

Fabio Feregotto



TUDI NAŠI OTROCI ZNAJO UPORABLJATI SODOBNO TEHNOLOGIJO

Naša Tina je spretna uporabnica mobitela. Ima ga že iz osnovne šole in pomeni ji odraslost in samostojnost. Zna poklicati, poslati sporočilo, fotografirati in poslati fotografijo ... Sama si je uredila imenik, nalaga in spreminja si glasbo in nikamor ne gre brez njega. Skoraj ne zgodi se, da bi ga pozabila doma. In moram reči, da je pri delu z njim spretnejša kot jaz, ki sem se ga dolgo branila in ga imam sedaj šele nekaj let - odkar sem ga dobila za rojstni dan. Tako Tina tudi sedaj skrbi za moj in očetov mobitel, ko preverja stanje baterije in pazi, da se aparati pravočasno polnijo. Tudi opozarja me: "Mami imaš mobitel?" Ali pa: "Si si vzela mobi? Glej, da ne boš brez njega."

So pa bile z njim tudi težave: bilo je namreč obdobje, ko se ji je račun pridno praznil. Komaj si ga je napol-

nila s kartico za pet ali deset evrov, že je bil skoraj prazen. Kako to? Po televiziji gleda razne oglase, kjer ponujajo izdelke po sistemu "Če takoj pokličete to in to številko ..." Verjetno je kdaj tudi glasovala za koga, klicala v kakšno oddajo in tako kje pustila svojo "sled", svojo številko, na katero so ji potem začeli pridno pošiljati razna sporočila, reklama obvestila, vabila ... in ob tem črpali denar z njenega računa. To stvar smo komaj uredili. Sestra ji je to nekako preklicala in prepovedali smo ji vsako tako klicanje. In sedaj je kakšno leto s tem mir.

In že v času nadaljevanke o znani Esmeraldi nam je zvišala televizijski račun do stropa. Takrat še ni imela mobitela in je svoje zanimive klice opravila s hišnega telefona takoj, ko je prišla iz šole, ko še ni bilo nikogar

doma. S televizijske reklame si je zapisala ali zapomnila komercialno številko 09, na katero je klicala, in odzivnik ji je govoril, kako se bo vnaprej vila ljubezenska in nasprotna življenjska pot znane junakinje iz nadaljevanke. To številko je v dnevu zavrtela dvakrat, trikrat, štirikrat, in ko je popoldne gledala nadaljevanko, je že vedela, kaj se bo zgodilo. Zgodbo je znala že skoraj na pamet. In če sem samo pokukala proti televiziji, mi je že razlagala, kako se bo stvar razvijala, kdo bo prišel, kaj bo rekel, kdo bo jokal ... Tako sem naivno mislila, da deklica zelo dobro sklepa in predvideva iz tega, kar je že videla, kar se je že zgodilo - vse dokler ni prišel račun. Prvi mesec, ko je bil visok, še nismo ukrepali, ker smo vmes klicali tudi v tujino, toda naslednji mesec je bil še enkrat višji.

Takrat smo Telekom prosili za izpis, in ko smo videli klice, smo ugotovili, da je bila ta vztrajna telefonistka Tina. Potem pa smo to številko blokirali in po hudi uri verjetno je tudi ni več poskušala klicati.

Dela pa tudi z računalnikom, zna kaj napisati v wordu in rada se sprejava po spletu. Pogleda, če je kaj novega na spletni strani njihovega varstveno-delovnega centra, pogleda spletnne strani drugih varstveno-delovnih centrov, odpira strani šol, vrtcev, sploh teh iz svoje okolice. Rada pogleda vreme, pogleda 24 ur in po You Tubu vstopa v svet glasbe in posluša pevce in skupine, ki jih ima rada. Pogosto klepeta s prijateljico in ker ima e-naslov, dobiva pošto - zanimive in neumne stvari. Pri pošiljanju pošte sama ni spretna, nekateri njeni prijatelji iz varstveno-delovnega centra pa so. Pošiljajo ji stvari v priponki, pošiljajo fotografije, fotografije shranijo tudi na CD, znajo tudi snemati in udeležujejo se tekmovanj s tega področja.

Letos so imeli v Varstveno-delovnem centru Šentjur že drugo leto računalniški tečaj. V tednu vseživljenskega učenja so se varovanci, ki so to želeli, za skoraj simbolično ceno udeležili tečaja, ki ga je zanje organizirala Ljudska univerza. Tina mi je vedno povedala, kaj so delali in imeli so tudi naloge: svojemu učitelju so morali po elektronski pošti napisati nekaj o sebi in ona je seveda napisala, da rada posluša skupino Rebelde in jo tudi predstavila.

S Tina delava na istem računalniku,

vendar jaz v svojo mapo s pomembnejšimi stvarmi vstopam z gesлом, saj me je včasih kar malo strah, da bi bilo kaj narobe. Zgodile so se že

bilo.

V svetu, v katerem živimo, se tej sodobni tehnologiji, ki ima seveda dobre in slabe strani, ne moremo

JAZ, MOJ MOBIT IN RAČUNALNIK

Jaz imam že trety mobitel. Brez mojega kupili v Mariboru. Jaz rada telefoniram in znam počiljati sporočila. Ž mobitom tudi fotografiram in snemam. Brez mobija ne grem nikamor od doma.

Znam tudi delati z računalnikom.

Znam pisati in ker imam svoj elektronski naslov, posiljam tudi meile. Preko računalnika tudi klepetam s prijateljico Tanjo. Tdaj imam tudi svoj Face Book. Tudi na internet pogledam, če me kaj zanima. Gledam spletnne strani drugih VDl po Sloveniji. Usagi dan pa poslušam tudi glasbo, ki jo imam zelo rada.

Tina Tučič
sočitje Šentjur

stvari, ki so naju obe prestrašile, ko me je denimo klicala v službo: "Mami, z računalnikom je nekaj narobe. Vse je izginilo, ampak jaz nisem ničesar kliknila." No, res ni bilo hudega. Lahko pa bi se kaj zgodilo, zato imam svoje stvari pod gesлом, pa še na ključku, da se ne bi kaj zgu-

izogniti. In tudi naši otroci ne. Nad tem, kako jo uporabljajo, pa je treba bedeti, saj se lahko vse prehitro zgodijo zlorabe.

Elica Tučič,
Sočitje Šentjur



SMEH JE POL ZDRAVJA

TAKE ŠOFERSKE

Boštjana velikokrat tišči lulat. A tudi voznice morajo kdaj na stranišče. Ko prideta pred lokal, Polona vpraša Boštjanja:
"A misliš, da bi šla lahko tudi jaz lulat?"
Boštjan: "Ne. Sem že jaz lulal za cel svet."

Mamica vsako jutro naroči Boštjanu: "Boštjan, pa priden bodi!"
Boštjan vedno odgovori: "Bom poskušal biti."
Nekoč ga vprašamo: "Boštjan, a ti kdaj nisi priden, ker ti mamica posebej naroči?"
Boštjan modro: "Vse tako kaže."

Pogovori so različni. Nekoč se pogovarjamo, kaj kdo največkrat vzklikne. Suzana reče: "Burek!" Polona potegne: "Noooo!" Mirjana Česen reče: "Še malo, še malo." Stankin komentar: "A ti veš, kaj pomeni: še malo?" Polona: "Ne, kaj to pomeni?" Stanka: "To pomeni: še mal!"

Žiga prioveduje počitniške doživljaje:
"Čisto nemogoče je bilo ujeti raka, ker me ni poznal in je samo bežal pred mano. Potem sem se mu predstavil in sem ga lahko takoj ujel. Drugo leto se mi bo pustil takoj ujeti, ker me sedaj že pozna."

Vozila, spremljala in zapisovala:
Polona Milanez Kalan



SMEH JE POL ZDRAVJA

TININE DOMISLICE

O ČIŠČENJU ZOB

"Mami, veš, kako je bila danes učiteljica v šoli huda."
"Ja, zakaj pa?"
"Luka si je z mojo ščetko umil zobe."
"Res? In kaj si potem naredila ti?"
"Jaz sem si jih pa potem lepo z njegovo."

NUJNI KLIC

S Tino sva dogovorjeni, da me v službo, v šolo, pokliče le, če je res kaj nujnega. Nekoč pa je prišel pome v učilnico ravnatelj, prestrašila sem se že, da je kaj narobe, da se češ da imam telefonski klic, da kliče Tina. Prav ji je kaj zgodilo. In kaj mi je sporočila? Povedala mi je, da so se ji pomešali televizijski programi. In ko sem jo spomnila na nujn dogovor v zvezi s klicanjem, me je zavrnila: "Mami, kaj to ni nujno?!"

O NARODNOSTI

Me tri, ki smo se rodile v Celju, smo Slovenke, ati, ti, ki si se rodil v Mariboru, pa si Mariborčan.

PREGOVORI

"Mami, za nalogo moram napisati tri pregovore."
"No, pa dajva. Kaj če bi napisala: Jabolko ne pade daleč od drevesa."
"Ne, mami, tega smo napisali že v šoli."
"Pa poiščiva katerega drugega."
"Že vem: Hruška ne pade daleč ..."



O BOLEZNI

"Mami, ti nisi zdrava, če te nekaj ne boli."



DOBRO GA POZNA

Pred odhodom v tujino Tina preverja, če imamo vsi dokumente. Ko jo ati opozori, naj še enkrat pogleda, ali je vzela res pravi potni list, njegov potni list, mu odgovori: "Ja, pa seveda! Saj te vidim na sliki, in ne skrbi, saj te ja poznam že celo večnost."

PRIDNA POMOČNICA

Ko Tino pohvalim, ker mi pomaga pri delu v kuhinji ali na vrtu, mi duhovito pritrdi s stalnim reklom, ki ga dopolni po svoje: "Mami, jaz ti včasih stojim ob strani, včasih te pa jezim ob strani."



O UČITELJICAH

"Mami, jaz sem v šoli rekla, da si ti tečna učiteljica."
"Ja, kako pa to?"
"To se že doma vidi."
"Res? Kako?"
"Seveda se, saj si včasih cela razburkana. Pa tudi naša Katja bo tečna, če bo kdaj učiteljica."
"Se to tudi njej vidi?"
"Ja, že zdaj je čisto nemogočna."



Filip Mohorič

Filip Mohorič iz Škofje Loke je bil dolga leta predsednik društva Sožitje. Je oče treh otrok, med njimi ima najstarejša, Vida, motno v duševnem razvoju.



Pravzaprav ne vem, kje naj začnem. Najbolje z vašimi osnovnimi podatki, čeprav imam občutek, da vas vsi poznajo in vsi vse vedo o vas. Prosim, povejte nam nekaj podatkov o sebi.

Rodil sem se pred devetinšestdesetimi leti v hribovski vasi Martinj Vrh v Selški dolini. V skromni delavski družini je bil zaposlen samo oče. V družini se je rodilo enajst otrok, bil sem najstarejši. Sem oče dveh sinov in hčerke z motno v duševnem razvoju. Imamo tudi dve vnučkinji in vnuka. Živimo v svoji hiši v Škofji Loki.

Zmeraj se mi je zelo posebno zanimivo, ko ste priповedovali dogodivščine iz svojih pastirskih let. Ali so bila to lepa leta?

Ob tako številni družini smo morali starejši približno z osmim ali devetim letom oditi služit kmetom za pastirja, dekleta pa za pestrne otrokom. Od kmeta smo hodili tudi v šolo. Pastirske službe se mi je nabralo kar za šest let. Zaradi mladosti so bila lepa leta, če te vzgajajo in tepejo tuji ljudje, pa so lahko tudi grenka.

Povejte kaj o svojih starših, bratih, sestrah.
Oče in mati sta v svoji zgodnji mladosti v začetku 20. stoletja doživljala še težje čase kot mi po drugi svetovni vojni. Oče je bil gozdniki delavec in žagar na venecijanki. Mati, ki je bila pridna kot mrvlja, je gospodinjila, vzbajala otroke, redila pujska in kravico, da smo imeli mleko. Od enajstih otrok je živih še sedem in razen dveh smo že vsi upokojeni. Starostna razlika med najstarejšim in najmlajšim je bila osemnajst let.

Ali ste zamenjali veliko služb? Katera vam je bila najljubša?

Moj osnovni poklic je mizar. S svojim izobraževanjem sem dosegel, da sem lahko učil tudi druge. V Srednji lesarski šoli sem poučeval strokovni predmet kar šestindvajset let. Delo z mladimi je bilo zame pravi užitek in najljubša zaposlitev. V svoji štiridesetletni delovni dobi sem zamenjal pet delodajalcev.

Koliko let ste že poročeni?

Z ženo Francko sva poročena enainštirideset let in nič ne kaže, da bi se ločila.

Kje sta se s Francko spoznala, koliko otrok sta že ležela imeti?

Potem ko sem odslužil vojaški rok, sva se spoznala na enem od številnih plesov, ki smo se jih radi udeleževali mladi.

Naše generacija ni načrtovala tako številne družine, kot so jih imeli naši starši.

Vida je bila vaš prvi otrok. Kdaj ste ugotovili, da ni z njo vse tako kot z drugimi otroki?

Že prvo leto življenja. Slabo se je odzivala na igrače in igre. Motorika rok in nog je bila okorna. Tudi shodila ni več let.

Kdo se je takrat ukvarjal s takimi otroki?

V tistih časih samo starši in kakšna družinska pomoč. Razvojnega vrtca ni bilo. Z ženo sva delala v izmenah, eden dopoldne, drugi popoldne.

Vsakdo, ki ima takega otroka, ima svojo zgodbo. Kako vi doživljate življenje z Vido?

Ko smo z leti ugotovili, da ne bo nikdar samostojna, smo vzelci to kot dejstvo, čeprav težko. Tudi sinova, ki sta mlajša, sta jo sprejemala tako, kot je, in sta jo ob njenih nerodnostih pri igrah z otroki tudi branila. Ugotavljam, da sta ob njej zrasla v zreli in odgovorni osebi.

Katere so svetle točke življenja s tako osebo?

Tudi Vidi se včasih od srca nasmejimo, doma in v družbi, saj zna z iskrenostjo in veseljem vse prese netiti. Rada ima otroke in se z majhnimi zna tudi igrati. Ob priložnostih rada reče: "Mene ni treba 'mirkat', saj sem odrasla ženska!" Ljudem rada pokaže sobo in športne medalje. Velika pridobitev je, da "gre lahko na šiht in dobi svojo plačo". Skratka, z odselitvijo sinov smo z Vido še vedno družina, drugače bi bila z ženo že sama.

Kdaj ste se včlanili v Sožitje? Kdo vas je povabil in kaj ste pričakovali od tega?

Leta 1975 smo na centru za socialno delo zvedeli za društvo, ki se je takrat imenovalo Društvo za pomoč duševno prizadetim. Takrat sem bil član ene od

komisij za družinsko politiko pri centru za socialno delo. V teh letih so se člani društva, zdravstvena in socialna služba trudili prepričati čim več ljudi po terenu, naj se včlanijo v društvo, ker je organizirana oblika iskanja pomoči učinkovitejša. Ime Sožitje je dobila Zveza društev Slovenije in vseh enainpetdeset društev po Sloveniji leta 1996.

Ali lahko na kratko primerjate takratno in sedanje Sožitje? Kaj se je v teh letih spremenilo in zgodilo?

Naštrel bom prireditve po letu 1970, ki so večinoma potekale po Sloveniji in tudi v Škofji Loki. Pobudniki so bili Zveza društev Slovenije, člani društev, strokovni delavci, zdravstvena služba, centri za socialno delo in pa tudi politika je bila naklonjena izboljševanju razmer za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Tako so v Škofji Loki nastali pri šoli s prilagojenim programom oddelki za zmerino in težjo motnjo v duševnem razvoju leta 1970/72 (OVI), razvojni vrtec za zmerino in težjo motnjo leta 1976, delavnica za delo pod posebnimi pogoji leta 1979 (VDC), nadomestilo za invalidnost 35 odstotkov povprečne slovenske plače za vse zmerino, težje in težko prizadete - leta 1986, začetek prevozov od vrat do vrat v Škofji Loki 1991, prvi vikend seminar leta 1986, nadomestilo za tujo nego in pomoč od leta 1992, specialna olimpijada leta 1993. Leta 1998 je bil zgrajen prizidek k Osnovni šoli Jela Janežiča za oddelke vzgoje in izobraževanja. Na pobudo Sožitja Škofja Loka je RTV Slovenija posnela življenje naših prizadetih od rojstva do smrti z naslovom Drugačni in film Mati (1999-2002). Leta 2000 smo v Škofji Loko pripeljali tudi invalidsko podjetje Želva za čiščenje mesta. V njem se zaposlujejo osebe z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Leta 2001 smo kupili poslovni prostor za društvo. Vsa leta smo povečevali tudi število potnikov od začetnih pet leta 1991 do današnjih petinšestdeset. Vse prevoze opravljamo s štirimi lastnimi kombiji, imamo tudi pet zaposlenih. Že več kot petnajst let se intenzivno trudimo za bivalno skupnost v Škofji Loki. S pridobitvijo šole za slepe v centru slepih se je leta 2007 že preselila delavnica iz starološkega gradu. Leta 2008 pa je Ministrstvo za delo in družino zagotovilo denar za prenovo zgornjih prostorov za vselitev štiriindvajsetih oskrbovancev za celodnevno varstvo. V stavbi

se načrtuje tudi oddelek dnevnega varstva za deset težje in težko prizadetih oseb.

Kaj pravijo domači, ker se že leta in leta tako predajate Sožitju?

Nimajo nič proti, včasih še pomagajo.

Kako žena "prenaša" vašo vsakodnevno štiriindvajseturno navzočnost na Sožitju?

Štiriindvajseturno in vsakodnevno je seveda pretiranje. Res pa je, da ima žena veliko zaslug za to, saj opravi vse v zvezi z varstvom in domom, da grem lahko po svojih opravkih.

Kako pri devetinštrestdesetih letih prepričate sami sebe, da se boste udeležili tako številnih sestankov in prireditev, kamor vas vabijo?

Ker vem, da bo doma vse postorila žena, je to zame užitek, včasih pa tudi kaj zamudim.

Kdaj najdete čas tudi za rekreacijo?

Tudi za fizično delo in rekreacijo se najde čas. Na sprehode in izlete grem skupaj z ženo Francko in Vido.

Kaj pa pondeljkova srečanja Pr' Starman, ali so še kakšna druga?

Z nekdanjimi sodelavci - upokojenci, se zaradi prijateljstva in druženja dobivamo vsak pondeljek v gostilni Pr' Starman. Sestajamo se že devet let.

Ker je človek družabno bitje, je še veliko drugih druženj, vendar nobeno tako kot Pr' Starman.

Ker je kar nekaj življenja za vami, katera so bila vaša najsrečnejša leta?

Težko bi rekel, katera leta so bila najsrečnejša. Mislim, da je bila taka doba, ko sem si ustvarjal družinsko življenje (poroka, gradnja hiše, vzgoja otrok, služba).

Tudi pridobitve za ljudi s posebnimi potrebami, ki smo jih doživljali v društvu, so me osrečevale. Ob dobrini ženi in pridnih otrocih, dobrem zdravju so leta, ki jih živimo, tudi srečna.

Česa pa v življenju niste počeli, pa bi radi? Je ostalo kaj neizpolnjenega?

Po osnovni šoli sem se želel naučiti igrati harmoniko

ali klarinet. Vadil sem s tistimi, ki so to že znali. Ob neki priložnosti, ko nisem igral pravilno, mi je harmonikar rekel: "Veš, Filip, mi glasbeniki potrebujemo tudi poslušalce!" Od tistega dne sem se preselil mednje. Rekel bi, da sta bila glasba in petje skoraj edino, kar bi v življenju tudi rad počel, pa nič hudega, saj to sedaj počne moj sin Marko.

Kar nekajkrat v teh letih ste dejali: Nič ni stalnega - samo spremembe so stalne. Je to vaš življenjski moto, ali pa se ravnate še po kakšnem?

Ta rek drži, posebno v zdajšnjem času. Drugi rek, na katerega tudi pogosto pomislim, pa pravi: Cigan je vesel tudi v slabem vremenu, ker čaka, da bo spet posijalo sonce.

Menim, da razmišljate zelo pozitivno. Je to značaj? So to življenjske izkušnje?

Težko bi rekel, da je to res. Je pa kakovost osebnega življenja gotovo boljša, če ne iščeš okrog sebe samih napak, v sebi pa ne najdeš nobene.

Menim tudi, da ni v vas niti kančka zavisti ali privoščljivosti. Ali pa ni povsem tako?

To so naše slabosti, ki se podzavestno nehote prikradejo ob različnih okoliščinah. Dogajajo se tudi meni in so boleče za ljudi okrog mene, ki sem jih prizadel. Seveda mi je potem žal.

V letih sodelovanja z vami sem ugotovila, da ste vsak trenutek pripravljeni pomagati ljudem, ne glede na to, komu ali kaj, Vas je tudi tega naučilo življenje, ali ste taki že od nekdaj, po naravi?

Pomagati sočloveku naj bi bila vrlina vseh ljudi. V življenju sem bil hvaležen vsakomur, ki mi je pomagal, in teh je bilo veliko. Prav je, da to dobro kdaj tudi vračaš.

In še malo drugačno vprašanje: Kako ste bili kot otrok in mladostnik zadovoljni s svojim imenom? Ali vas kaj preseneča, da se zadnje čase kar nekaj staršev odloči, da bo otroku ime Filip?

Svojega imena se nisem nikoli sramoval, res pa je, da nas je bilo dolga leta malo s tem imenom. V službi

smo imeli tisoče učencev, pa nobenega Filipa. Sem pa srečal še enega Filipa Mohoriča pri vojakih. Obstaja zanimiv rek: Filip na konju! Jaz sem bil v življenju tudi večkrat Filip na psu.

Ali bi se lahko odločili, katerega dogodka v obdobju predsednikovanja ste se najbolj razveselili in kateri vas je najbolj razčalostil?

Izmed različnih pridobitev v društvu sem bil zelo vesel začetka voženj s kombijem od vrat do vrat leta 1991. Žalosti pa me, da se moramo toliko let bojevati za bivalno skupnost.

Kako jemljete smrt kakšnega od naših članov? Zdi se mi, da vam je tako, kot bi vam umrl so-rodnik?

Ko se toliko let družiš z odhajajočim, me smrt vsega člena društva res tudi prizadene.

Še eno izzivalno vprašanje. Šestnajst let se že bojujete za bivalno skupnost v Škofji Loki, vsekakor tudi zato, da bi zagotovili mesto svoji Vidi. Kaj boste storili, če Vida ne bo hotela v bivalno skupnost? Ali imam prav, da je to težava večine oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki jih poznam?

Ločitev od družine je za vsakega malo boleča. Za osebe z motnjami v duševnem razvoju pa še bolj, tudi za starše. Za odhod v bivalno skupnost jih moramo starši pripravljati. Življenje v skupnosti jim moramo slikati v lepi luči.

Kako boste sprejeli dejstvo, da bodo loško bivalno skupnost zasedle osebe od drugod, ker se bo za vselitev odločilo premalo Ločanov?

Mislim, da bosta vodstvo Varstveno-delovnega centra Kranj kot nosilec in Sožitje Škofja Loka vedno našla tako rešitev, da bo zadoščeno tudi potrebam oseb z motnjami v duševnem razvoju s škofjeloškega območja.

Pravite, da boste s tem mandatom končali svoje predsednikovanje v Sožitju. Ali bo ostala še kakšna neopravljena naloga, kaj, kar vam v vseh teh letih v društvu ni uspelo narediti?

Če bo držala obljuba Ministrstva za delo in družino,

da bo stavba za bivalno skupnost letos prenovljena in vseljiva, bom s svojimi sodelavci v društvu lahko zelo zadovoljen, da smo postorili, kar smo si v več mandatih tudi zadali.

Od katere "službe" se boste težje poslovili, od redne službe, ko ste se upokojili, ali od vloge predsednika društva?

Kot rad rečem, da so samo spremembe stalne, je tudi poslavljanie del tega. Tako kot odhod v pokoj, ko smo se razšli kot dobri sodelavci in prijatelji, želim, da bi se tudi v društvu razšli kot dolgoletni sodelavci in prijatelji, ki se bomo še srečevali.

Ko bi lahko zavrteli čas nazaj, kaj bi kot predsednik društva Sožitje naredili drugače?

Ker se ni mogoče враčati v preteklost, tudi jaz ne bi bistveno spremenjal dosedanjega dela.

Kaj polagate na srce novemu predsedniku društva?

Pošteno delo in slediti spremembam na bolje.

Kje vas bomo sedaj lahko večkrat srečali?

Na planinskih poteh, izletih, pri fizičnem delu, z ribiško palico ob vodi, mogoče pri kakšnem vodenju turistov po Škofji Loki, pa tudi malo več bom doma.

Kaj bi povedali za konec pogovora?

Polona, lepa hvala, ker si se trudila in pripravila vprašanja za ta pogovor.

Tudi vam lepa hvala za res izčrpne odgovore ter vse opravljeno delo v društvu.

Spraševala: Polona Milanez Kalan



Odgovarja: prim.mag. Franci Hrastar, dr. med.

PSIHIATROV KOTIČEK

NAMESTITEV ODRASLIH OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Starši me pogosto sprašujejo, kam naj bi namestili svojega odraslega otroka, če sami ne bi mogli več skrbeti zanj.

Navadno svetujem, da je najugodnejše, če lahko čim dalj ostane v domačem, družinskom okolju, kjer lahko neguje svoje utečene navade in opravila. Ohranja tudi trdno čustveno povezanost z drugimi družinskimi člani in znanim okoljem. Ob tem pa je nujno treba zagotoviti, da ima družina na voljo vse podporne službe, ki ji olajšujejo oskrbo prizadetega sina ali hčere. Če pa zaradi različnih razlogov bivanje doma ni več mogoče, je dovolj kakovostna namestitev v bivanjsko skupnost v mestnem okolju, kjer je dobra dostopnost do delovnega mesta in je dovolj možnosti sodelovanja v drugih dejavnostih. V takšni namestitvi posameznik lahko ohranja dokajšnjo mero samostojnosti in samooskrbe. Mora pa imeti intenzivno podporo strokovnih služb ali prostovoljcev pri obvladovanju vsakodnevnega življenja. Tretja možnost, ki je dovolj sprejemljiva, je namestitev odraslega duševno prizadetega v internatsko oskrbo v sklopu ustanov, kjer se izvajajo njihove dnevne dejavnosti, na primer varstveno-delovnih centrov. Pozitivno za oskrbovanega je, da ostane v okolju, ki ga je poznal že v obdobju, ko je še bival doma in obiskoval delavnico samo del dneva. Pozna tudi osebje ustanove,

okolje in dinamiko skupin.

Ostaja še možnost namestitve v specialne socialne ustanove. Za osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju je primerna takrat, ko so izčrpane že vse prej naštete možnosti ali pa, če zaradi vedenjskih, osebnostnih ali zdravstvenih razlogov oseba potrebuje intenzivno varstvo ali nego. Skoraj zmeraj pa je treba v tako ustanovo namestiti osebe s hujšo ali hudo motnjo v duševnem razvoju, saj potrebujejo pomoč pri večini osnovnih življenjskih dejavnosti, pogosto pa tudi nego in oskrbo. Starši imajo do take namestitve pogosto velik odpor, ker še vedno menijo, da so to ustanove azilnega tipa, v katerih potrebe njihovega nameščenega otroka ne bodo v celoti zadovoljene. V resnici pa so se v zadnjih letih razmere bistveno spremenile, saj tudi te ustanove uvajajo nove oblike nastanitev. Odpirajo oddelke trajnega varstva za odrasle duševno prizadete, velkokrat tudi v obliki enot v mestnih okoljih. To pa je že približevanje razvojnemu gibanju skrbi za te osebe v tujini, v obliki komunalnih bivanjskih skupin ali oddelkov.

Morda se mi zdi le nekoliko problematično, da nekateri še vedno vidijo potrebo po večji koncentraciji oseb z motnjami v duševnem razvoju in težje sprejemajo zamisli, da je treba tudi v takih enotah skrbeti za možnost organizacije

bivanja v nadomestnih družinskih skupnostih (manjše enote v manjših nastanitvenih zmogljivostih). S tem bi morda dosegli tudi ugoden stranski učinek, ko bi se ljudje, ki živijo v okolini takih enot, manj nestрпно in agresivno upirali sobivanju z drugačnimi!

Popolnoma nesprejemljiva pa se mi zdi namestitev odraslega, aktivnega duševno prizadetega v splošne socialne zavode (domove starostnikov), kamor niti po svoji starosti niti svojih potrebah ne spada. Njegov slog življenja je dejaven, usmerjen v živahne socialne stike. Polje interesov in dejavnosti je obsežno, čustvene potrebe živahne, energijska opremljenost navadno visoka. Kaj hitro postane moteč in problematičen med ostarelimi oskrbovanci, ki žele živeti umirjeno, upočasnjeni življenje brez nepotrebnega vzne-mirjanja. Tako ostajajo mnoge potrebe mlajših oseb z motnjo v duševnem razvoju neizpolnjene ker slog življenja v taki ustanovi tega ne dopušča. Žal pa praksa kaže, da se v pomanjkanju primernih bivalnih enot pogosto v skrajni sili izbere tudi ta navadno začasna namestitev, kot rešitev v sili. Ta rešitev pa se pogosto spremeni v trajno.

ŠKOFJELOŠKI PASIJON

V nedeljo, šestindvajsetega aprila, sva se z Ireno odpeljala na Homec, kjer sva kupila karte za Škofjeloški pasijon. Pot sva nadaljevala proti Mengšu do Gorenjske, v Škofjo Loko, kjer je bil Škofjeloški pasijon. Avto sva parkirala pri skladniču trgovine Mercator. Šla sva mimo pokopališča do mesta. Videla sva lepo urejen stadion pri osnovni šoli. Na avtobusni postaji so že bile prve stojnice, kjer so prodajali kruh, piškote, potice, majice različnih barv z napisom Škofjeloški pasijon, slike in DVD-je. Pri cerkvi svetega Jakoba so bile tudi stojnice, kjer so prodajali obeske, krize, modele za dražgoške kruhke, medene izdelke, domači sir in pekli skuto. Pečeno skuto so prelili s sadjem. Šla sva tudi na škofjeloški grad. Gospa vodnica nam je povedala nekaj o poročni dvorani. Rekla je, da so oltar in slike iz Dražgoš. Pogledala sva si slike Škofje Loke.

Šla sva po stopnicah naravnost do odra pri občini. Najprej sva si ogledala, kje bova najbolje videla na oder. Počakal sem Ireno, ki je šla v gostinski lokal po pijačo. Irena je najprej stala, potem je sedla na tla na tribuni. Jaz sem sedel na klopi. Točno ob štirih se je začela največja dramska igra Škofjeloški pasijon. Gospod kapucin Jure Svoljšak je pozdravil vse navzoče obiskovalce. V pasiju je dvajset prizorov: Smrt, Pekel, Cehi, Vhod v Jeruzalem, Gospodova večerja, Samson, Kravji pot, Judež in sodba, Herod, Bičanje, Kronanje, Hieronim, Glej človek, Razbojnička, Križev pot, Kristus na križu, Mati žalosti, Skrinja zaveze, Božji grob in zadnji, dvajseti prizor je Godba. Igrala je častna združena pasijonska pihalna godba. Potem se je sprehodila častna pasijonska vojaška konjenica. Igral je tudi pihalni orkester Škofja Loka. Pel je mešani pevski zbor gimnazije Škofja Loka in otroški pevski zbor iz Žabnice. Po pasiju sva jedla pečeni sir, prelit s prevodom iz gozdnih sadežev. Na stojnici sem kupil obesek v obliki križca in sliko z gorenjskim nagelnom. Irena je kupila dve manjši slike in majico. Uprizoritev pasijona so bile leta 1999 in 2000. Zadnja uprizoritev je bila v mesecu aprilu 2009. Naslednji Škofjeloški pasijon pa bo predvidoma 2015, čez šest let.

Ni mi bilo žal, da sem šel z mojo prijateljico Ireno v Škofjo Loko na Škofjeloški pasijon. Bilo mi je zelo všeč. Oder je bil narejen kot brv za kapucina in nastopajoče v pasiju. Še najbolj všeč mi je bilo, ko so peli, igrali v godbi, konjenica, lepe obleke in pasijonske zastave. Goreli sta dve veliki bakli. V spominu mi je ostalo jahanje lepih konj in odmev njihovih kopit, Jezusova ježa na oslu. Škofja Loka mi je bila zelo všeč, postala je moje drugo najljubše mesto.

Napisal Matic Žerovnik





Odgovarja: Vesna Rebonja, univ. dipl. pravnica



VPRAŠALI STE MI ODGOVARJAMO

vprašanja na tel. 01/43 64 336 v pon - čet. od 9 - 13 ure

V VPRAŠANJE:

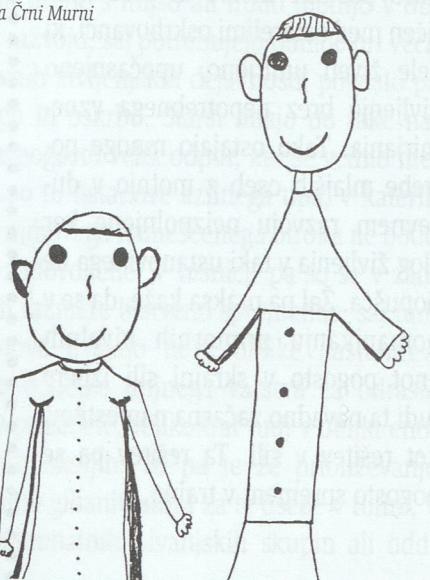
1. Zanima nas kako je z dedovanjem zaščitene kmetije? Posebno, ker nas je več sodedičev, med njimi je mama - zapustnikova žena, in brat, ki ima duševno motnjo.

O ODGOVOR:

Zakon o dedovanju kmetijskih gospodarstev določa, da:

- če je zaščitena kmetija v lasti, solasti ali skupni lasti zakonskega para, je dedič kmetije preživeli zakonec;
- če je zaščitena kmetija v lasti samo enega lastnika, in je več sodedičev istega dednega reda, deduje:
 1. tisti zakoniti dedič, ki namerava obdelovati kmetijsko zemljišče in ga za to sporazumno izberejo vsi dediči;
 2. če do sporazuma ne pride, imajo pri dedovanju prednost zapustnikov zakonec in potomci, ki se usposabljajo ali so se usposabljali za opravljanje kmetijske ali gozdarske dejavnosti;
 3. če je takih oseb več, imajo prednost tisti, ki odraščajo ali so odraščali na kmetiji in so s svojim delom ali zaslužkom prispevali k ohranitvi ali razvoju kmetije. Ob enakih pogojih ima prednost pri dedovanju zaščitene kmetije zapustnikov zakonec;
- dedič, ki bi sicer imel prednost do dedovanja, se lahko izključi iz prevzema zaščitene

Iz glasila Črni Murni



V zadnji številki Našega zbornika smo kot avtorico prispevka navedli gospo Nevenko Ljubič, za kar se njej in gospi Vesni Rebonja, ki je bila avtorica prispevka, opravičujemo.



OBISK FAKULTETE ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI

V petek, osmega maja, smo se s kombijem odpeljali v Ljubljano. Marjan, Marica, Daniela, Sandra, Anja in jaz smo šli na fakulteto za socialno delo. Ogledali smo si fakulteto. Videli smo panoje s plakati, knjižnico, sobo z računalniki, tablo, na kateri so bila napisana imena profesorjev in dekana, študentsko kamričko in še spodnji del fakultete. Pred fakulteto smo pojedli malico.

Šli smo v predavalnico, kjer smo poslušali študente. Dve študentki in študent so predstavili varstveno-delovni center Sonček in pokazali njihove izdelke. Tri študentke pa so predstavile Zavod Maribor. Študentki Anja in Sandra pa sta predstavili naš manjši varstveno-delovni center Sožitje Kamnik v Tuhijski dolini. Na panoju so se menjavale slike našega varstveno-delovnega centra. Anja je držala v roki mikrofon. Najprej se je predstavila Marica in povedala, kaj dela v varstveno-delovnem centru. Potem se je predstavil prijatelj Marjan, ki je povedal, da poje pri pevskem zboru in da si želi, da bi šel v bivalno enoto. Na koncu sem se predstavil še jaz, povedal sem svoje ime, kje

stanujem, kaj delam v varstveno-delovnem centru. Povedal sem, da delam gobeline, jaham konja, pojem, plešem in vodim oddaje. Profesorica me je vprašala, koliko nagrade dobimo, in sem povedal, da dobimo dvajset do petindvajset evrov nagrade. Anja me je še vprašala, kaj bi zamenjal v varstveno-delovnem centru, in sem rekel, da želim, da bi imeli mlado vodjo in da bi šli čim večkrat na kakšen izlet. Vsi študentje v predavalnici so zaploskali, ko smo predstavili naš varstveno-delovni center.

Ko smo prišli s fakultete, smo šli še v bližnji lokal na pičačo. Zunaj smo se še slikali. Meni je bilo najbolj všeč predavanje in predstavitev zavoda Maribor ter Varstveno-delovnega centra Sonček. Všeč mi je bilo tudi, ko sta Anja in Sandra predstavili naš varstveno-delovni center. Všeč so mi bile tudi slike našega centra. Zelo sem užival na fakulteti, na katero hodita naši dve študentki - prijateljici Anja in Sandra. Rekel sem jima, da bi hodil na fakulteto za socialno delo, če bi se lahko učil. Tudi fakulteta mi je bila zelo všeč, znotraj in tudi zunaj.

Napisal uporabnik Varstveno-delovnega centra
Sožitje Kamnik Matic Žerovnik



Odgovarja: Anka Pori, univ. dipl. psihologinja - družinska terapevtka

PSIHOLOŠKI KOTIČEK



JE SPLOH MOGOČE PREŽIVETI BREZ MOBILNEGA TELEFONA?

Večina staršev pubertetnikov in mladostnikov se pritožuje, da so njihovi otroci ves čas "priklopjeni" na telefon. Ali ure in ure klepetajo s svojimi prijatelji ali pa poslušajo glasbo. Ko jih hočejo priklicati, to največkrat ni mogoče. Starše skrbi vpliv elektromagnetnega valovanja na njihove otroke. Denarnice jim praznijo astronomski računi. Boli jih "odklopjenost" in "oddaljenost" otrok. Vznemirja jih naraščajoča odvisnost otrok od mobilnih telefonov, saj ne gredo brez te naprave niti na stranišče več, kaj šele v posteljo!

Je sploh mogoče preživeti brez mobilnega telefona?



Sama sem se mobilnemu telefonu kar nekaj časa upiral(a), saj mi je bil službeni in domači stacionarni čisto dovolj. Včasih še preveč! Ampak, proti vetrui ni mogoče jadrati. To sem ugotovila tudi sama in sprejela novo pridobitev, ki jo s pridom uporabljam.

Včasih je res zelo dobrodošlo, da imamo prenosni telefon s seboj (ko nenačrtovano potrebujemo prevoz, ko imamo nevšečnosti ali nesrečo in potrebujemo pomoč, kadar se vnaprej težko dogovorimo, kdaj in kje se bomo z nekom sešli ...). S telefonom v žepu imamo občutek varnosti, kadar smo negotovi ali v stiski. Samo na gumb pritisnemo in si približamo nekoga dragega, da mu potožimo, da nas potolaži, pomiri, nas privzdigne. In seveda, tudi nas lahko prikličemo naši dragi, ko se njim dogaja kaj podobnega. Kadar pričakujemo kakšno pomembno sporočilo, nam ni treba "de-

žurati" doma. Z mobilnim telefonom smo gibljivi bolj kot sicer. Tudi naše dogovarjanje je manj togo, saj lahko dogovor mimogrede spremenimo, če pride kaj vmes.

Poleg mnogo dobrega, kar prinese nova tehnologija, (saj temu vendarle rabijo inovacije, kajne?), pa je treba vedno računati tudi s slabostmi takšnih novosti. Kadar poslušam pritožbe staršev pa tudi otrok, se včasih res zdi, kot da so mobilniki za samo zgago.

To je neke vrste sledilna naprava, le redko v dobrem pomenu te besede. Prvo vprašanje, ko se odzovemo na klic, je: "Kje si?" Le prisluhnite, sebi in drugim. S tem vprašanjem pogosto prav silimo otroke (in tudi partnerja) v laž. Če smo z njimi v dobrih odnosih, nam bodo tako ali tako povedali, kje so bili in kaj so počeli. Pri ohlajenem odnosu pa tako vprašanje ne bo prineslo otoplitrive.

Starši praviloma zahtevamo, naj ima otrok mobilnik vedno s seboj (saj zato smo mu ga kupili in mu plačujemo impulze!). Otrok nam mora biti vedno dosegljiv. S tem ga silimo v pretirano odvisnost. Vsiljujemo mu občutek, da ne more preživeti brez nas. Pa je to bolj naša težava kakor njegova.

Starši večkrat želijo, naj jim povem, koliko denarja bi bilo primerno za sinovo ali hčerino mesečno telefoniranje. Računi, ki mi jih zaupajo, so včasih res strašansko visoki. Praviloma je pač tako, da bodo otroci porabili za telefon toliko, kolikor jim bo na voljo. Kot na vseh drugih vzgojnih področjih potrebujejo otroci tudi pri uporabi mobilnega telefona omejitve. Čeprav se s tem seveda ne bodo strinjali. To je njihova pravica. Naša dolžnost pa je, da jih zavarujemo pred pretiranim zapravljanjem, pred porabništvom in klicanjem nekaterih komercialnih številk. Če se z otrokom (še) ne da dogovarjati o količini telefoniranja, je najboljša (najvarčnejša) različica uporaba mobilkartice, ki mora zadoščati za mesec dni, kljub vsiljivi reklami, ki nas prepričuje o ugodnosti tega in onega paketa. Ne nasedajmo. Otrok (tudi odrasli!) mora biti za to zrel.

Podobna težava so "znamke" telefona. Kot pri vseh drugih znamkah (obleka, avtomobili ipd.) se moramo tudi pri tem odločiti, ali bo telefon namenjen ugledu ali resnični uporabi. Saj vemo, da se mobilni telefoni zelo razvijajo in so že skoraj miniračunalniki. Pa naš otrok (ali mi sami) vse tiste funkcije zares potrebuje?

Ko sama še nisem imela mobilnega telefona, me je najbolj motilo to, da ga ljudje niso znali ugasiti ali utišati. To me še vedno moti. No, tudi meni se je kdaj zgodilo, da je telefon zazvonil med predavanjem ali na sestanku. Je pa seveda razlika, ali se to dogaja vedno ali samo kdaj. Res, prav nekulturni in nespoštljivi do drugih smo, kadar se nam to dogaja. Še hujše je, kadar med predavanjem telefoniramo! Le kaj pravi o tem bonton?!

So trenutki in okoliščine, ki so "svete" in jih res ne bi smeli motiti s telefonskimi klici in odgovarjanjem nanje. Razne predstave (koncerti, igre, proslave, maša ...), določene službene okoliščine (pogovor s sodelavci, delo s strankami ...) pa seveda tudi družinski dogodki. Le zakaj bi nas moral motiti med družinskim obedom? Zakaj med igro ali pogovorom z otrokom? S sozakoncem? Ob večernem obredu pripravljanja na spanje? V predigri hrepnenja ...? Ampak za to moramo dozoret, najprej odrasli, da bomo lahko zaledi otrokom.

Potrebno se mi zdi spodbujati otroke k popolnemu osebnemu sporazumevanju "iz oči v oči". Naj bo telefon le sredstvo za sporočanje nekaterih podatkov, ne pa nadomestilo za osebna srečevanja s prijatelji, še najmanj pa z družinskimi člani.

"Mama ne bo mogla spati, oče pa bo prišel sredi noči za menoj, če se takoj ne oglasim, ko pridem, da povem, da sem srečno prispeval(a)," tožijo mlađi (pa tudi zakonski partnerji). Ali res tako malo zaučamo svojim otrokom in partnerju? Ali ni vendar samo po sebi umevno, da se ne javijo, kadar gre vse po sreči?! Otroke je potrebno spodbujati, da nas, ko imajo kakršne koli težave, pokličejo, da jih poslušamo in jim, če je potrebno, pomagamo po svojih močeh. Vedeti pa moramo: če bomo pančarili, nas gotovo ne bodo poklicali. In, seveda, spodbujajmo jih, naj uživajo življenje in naj, kadar so srečni, to delijo tudi z nami. Naj nas torej pokličejo na primer s počitnic. Ampak ne prvi trenutek, temveč, ko bodo čutili, da bi radi del svojega doživljanja delili z nami.

Naučimo sebe in njih, da se sreča samo poveča, ko jo delimo z drugimi, nesreča in žalost pa se zmanjšata, ko ju zaupamo drugim.

"Družina" naših društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju, ki se povezujejo v Zvezo Sožitje, se je povečala še za enega člana. Na junijski skupščini je bila soglasno sprejeta odločitev, da se v naše vrste včlani tudi društvo **Sožitje Obsotelje in Kozjansko**. Iskreno upamo, da bo delo v novem društvu zaživelo, saj je na območju njihovega delovanja precej družin, ki jih bo treba najprej seznaniti z delom novega društva in jih povabiti vanj. Žal je to tudi območje, kjer razen šole v Rogaški Slatini še ni drugih organiziranih oblik dela z osebami z motnjami v duševnem razvoju.

Obveščali smo vas že, kaj se dogaja s spremembou Zakona o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih odraslih oseb. Ustavno sodišče je odločilo, da ta zakon ni v skladu z Ustavo. Tako odločitev je sodišče sprejelo potem, ko je ugotovilo, da starši odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju niso več dolžni skrbeti za njihovo preživljvanje po polnoletnosti. Nimamo pa ustrezne razlage, kako je s starši, ki imajo podaljšane roditeljske pravice in obveznosti.

Na direktoratu za invalide, ki deluje v sklopu Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, se sestaja delovna skupina za pripravo Zakona o enakih možnostih za invalide, ki ima podskupino za prenovo Zakona o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih odraslih oseb. V zadnji delovni različici Zakona o enakih možnostih za invalide je tudi navedeno, naj bi se v ta zakon včlenile vsebine Zakona o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih odraslih oseb. Žal so bile teze take, da bi v omenjenem zakonu le nakazovale rešitve za posamezne pravice, konkretno navedbe pa naj bi bile zapisane v drugih zakonih. Zveza Sožitje se s takimi rešitvami ne more strinjati, saj imamo že dve leti jasna stališča do sprememb omenjenega zakona. Zato naj bi sporočili direktoratu predloge pisno do 15. avgusta. Ostaja pa resna bojanec, da bodo imeli člani delovne skupine zelo različna stališča, saj imajo tudi različne interese.

NOVICE IZ ZVEZE SOŽITJE

pripravil:
Tomaž
Jereb

Končali smo letošnje seminarje za starše, ki so potekali po družinskih programih. Obseg se je v primerjavi s prejšnjim obdobjem nekoliko povečal: tako smo imeli po dve skupini začetnega seminarja, dve skupini nadaljevalnega, dve skupini tretje stopnje in eno skupino četrte stopnje.

Vse programske naloge Zveze Sožitje se uresničujejo tako, kot je bilo dogovorjeno. Po svoje je to ob finančni krizi morda celo presenetljivo. V nekaterih drugih državah se kriza odraža tudi v delovanju starševskih organizacij. V Nemčiji je morala na primer organizacija Lebenshilfe odpustiti skoraj polovico zaposlenih v krovni organizaciji. Opustiti so morali marsikaj, med drugim tudi knjižnico za kriznih časih se je pokazalo, da je zdajšnji sistem financiranja invalidskih in humanitarnih organizacij v Sloveniji, ko se denar pridobiva večinoma iz iger na srečo, dokaj ustrezен. Seveda pa se zaradi pomanjkanje drugih prihodkov v državnemu proračunu marsikdaj tudi razmišlja, da bi se ta denar namenil za druge družbene potrebe.

Glede na lansko izkušnjo, ko je Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij - FIHO v svojem javnem razpisu za sredstva v invalidskih organizacijah zahtevala tudi t. i. zbirnike kandidatur lokalnih društev, bo najbrž treba **kandidiranje lokalnih društev za sredstva leta 2010 časovno spremeniti**. Zato bomo morali že septembra imeti sezname kandidatov, da jih bomo lahko uvrstili v skupno kandidaturo. Pri tem sistemu pa nam marsikaj še ni jasno. Po navadi želijo društva veliko več denarja, kot ga pozneje odobri FIHO. Vprašanje je, ali bo denar po družtvih porazdelil že FIHO. Kaj bo potem z vlogo Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, ki je doslej oblikoval enotna izhodišča za načrtovanje? Najbrž bomo morali na odgovore še počakati.

PROJEKT ZDRAVO ŽIVLJENJE V SOŽITJU Z NARAVO

V času od dvajsetega do dvaindvajsetega maja smo v Zavodu Janeza Levca, v Oddelkih vzgoje in izobraževanja Jarše organizirali projekt Zdravo življenje v sožitju z naravo pod pokroviteljstvom Mestne občine Ljubljana.

Udeležili so se ga štirje učenci 2.c skupine (Hana, Nal, Martin, Tadej), varuhinja Mateja in jaz, razredničarka Vanda. Projekt je potekal na turistični kmetiji Pri Martinovih v Globočicah pri Krški vasi.

Pred odhodom na kmetijo smo projekt predstavili staršem. Želeli smo, da bi učenci spoznali življenje v naravi, domače živali, delo na kmetiji, jedli zdravo hrano in se čim več gibali.

Na glavni železniški postaji v Ljubljani so nas starši pospremili na vlak. Čeprav je trajala vožnja do Brežic skoraj dve uri, je čas hitro minil, saj smo opazovali naravo, klepetali in jedli malico.

V Brežicah nas je pričakala prijazna gospodinja s kombijem in odpeljali smo se na kmetijo.

Kmetija je res velika in ima veliko dodatnih poslopij. Namestili smo se v dveh lično opremljenih sobicah s kopalnicama. Nal in Hana sta bila v sobi skupaj z varuhinjo Matejo, Tadejem in Martinom pa sta bila pri meni.

Po namestitvi nas je čakala okusna malica in pozdravit nas je prišel gospodar. Povabil nas je na ogled kmetije in domačih živali. Vsi smo pobožali piščančke, osličke in konja. Gospodar je osedlal oslička in pogumno smo ga drug za drugim zajahali in jezdili z njim po dvorišču.

Po kosilu v kmečki hiši, ki je stara že več kot dvesto let, a lično prenovljena, smo šli počivati.

Po počitku smo določili urnik po metodi teach. Ob njem smo se pogovorili, kaj bomo tisto popoldne počeli. Učencem je v pomoč, da si laže predstavljajo in vedo, katere dejavnosti bodo sledile.

Kmalu je bil čas za sprehod do lovskih koč. Pridružila sta



se nam skupina otrok iz vrtca Brestanica in lovec. Malico nam je nesel osliček. Pot je vodila skozi gozd, kjer smo opazovali drevesa, oprezali za sledmi živali ... Našli smo celo jurčka. Na gozdnini jasi pred lovsko kočo smo pojedli rogljičke in popili sok. Imeli smo čas tudi za tekanje in igro. Opazovali smo bližnje gozdarje, kako spravljajo les v dolino. Na poti nazaj smo si ogledali lovsko opazovalnico in krmišče za divje prašiče.

Pred večerjo smo se še malo poigrali na igralih na kmetiji, po njej pa smo šli na sprehod okoli kmetije, se peljali s traktorjem po dvorišču, poslušali kratek koncert mladega domačega harmonikarja in pomagali pri delu na vrtu. Ko se je že skoraj znočilo, nas je gospodar odpeljal na ogled in krmljenje krav ter ovac na pašniku.

Zvečer smo se pogovorili o dnevu, kaj vse smo počeli, in Nal je vse tudi zapisal v dnevnik. Pripravili smo še približni urnik za naslednji dan. Čas je bil za počitek in brez težav smo hitro zaspali.

V četrtek zjutraj smo po jutranjem urejanju preverili urnik in odšli na zajtrk.

Kmalu nas je poklical gospodinja in nas prosila, naj nanosimo drva, da bo zakurila v krušni peči, saj bomo spekli kruh.

Medtem ko se je peč grela, nas je gospodar odpeljal na lov za skritim zakladom. Pozorno smo opazovali naravo in ugibali, kam so palčki nastavili oznake z nalogami in puščicami. Na koncu je Hana našla skriti zaklad. To je bila polna košara sladkih rdečih češenj, ki so nam kar hitro napolnile želodčke. Veseli in zadovoljni smo po gozdu oprezali še za rovi jazbecev. Na poti nazaj smo se ustavili pri čebelnjaku in opazovali brenčanje in letanje čebel. Gospodar nam je razložil, kaj delajo čebele, in pri bližnji hiši smo kupili med, ki je bil natočen v prikupne medvedke.

Na kmetiji nas je že čakala gospodinja in skupaj z njo smo zamesili kruh. Vsak je naredil svoj hlebček, ki ga je gospodinja potisnila v veliko krušno peč, še prej pa ga je označila.

Medtem ko smo čakali, da se bo kruh spekel, smo se na dvorišču pogovarjali o kravi in njenih koristih. Pobarvali smo risbo krave in jo prilepili na risalni list. V revijah smo poiskali izdelke, ki jih naredijo iz mleka (jogurt, sir, sladoled ...), in druge izdelke, ki nam jih daje krava (usnje - čevlji, sedežne, torbice; meso - salame, klobase). Vse smo lepo izrezali, prilepili, nekateri pa tudi zapisali.

Kruh je bil pečen in prav prijetno je dišalo okoli nas. Po kosilu je gospodar osedlal še konja in vsi smo se lahko preizkusili tudi v ježi na njegovem hrbtu.

Malo smo se spočili, potem pa smo se pripravili za odhod v Čateške toplice. Ogledali smo si Indijansko vas. Eden izmed turistov je bil tako prijazen, da nam je celo dovolil pokukati v njihov šotor. S splavom smo se peljali čez Savo in nazaj. Sprehodili smo se med hoteli in opazovali kopalce v bazenih. Za večerno zabavo v pižamah smo si nakupili nekaj priboljškov.

Po večerji smo strnili vtise, ki jih je Hana zapisala po nareku. Sledila je zabava v pižamah. Učenci so dobili tudi potrdilo o udeležbi pri projektu. Pripravili smo urnik za

naslednji dan in odšli spat.

V petek zjutraj smo pripravili prtljago in pozajtrkovali. Gospodinja nas je povabila še na bližnji travnik, kjer smo nabirali cvetlice, hodili po visoki travi, opazovali metulje in mravlje ...

Tik preden smo se odpeljali s kombijem v Brežice, nam je razkazala še njihovo novo vinsko klet z velikimi sodi.

V Brežicah smo si ogledali grad z viteško dvorano. Najbolj sta nas zanimala orožje in življenje nekoč.

Sprehodili smo se skozi mestno Brežice, si ogledali vodovodni stolp in se oglasili pri nas doma. Tam nas je čakala češnja, ki je letos res bogato obrodila, in učenci so se lahko sladkali s češnjami kar z drevesa.

Obrali smo tudi jagode na vrtu in občudovali razgled na bližnji Čatež. Posladkali smo se s pecivom in sladoledom ter se odpeljali z mestnim kombijem na železniško postajo Brežice.

Malo smo morali počakati, da je pripeljal vlak za Ljubljano. Na vlaku smo klepetali o tem, kaj vse smo doživeli v teh treh dneh, pojedli malico in že smo bili v Ljubljani. Starši so nas pričakali že kar na peronu. Veseli in zadovoljni smo še izmenjali nekaj vtisov in se razšli.

Projekt je bil zelo dobro organiziran, saj so imeli učenci ves čas veliko novih in zanimivih zaposlitev, ki jih družače v vsakdanjem življenju težko spoznajo. Velik poudarek pa je bil tudi na skrbi za samega sebe in samostojnosti. Vse je potekalo tekoče in v prijetnem ozračju. Najbolj sem bila vesela, da so se učenci vrnili zdravi in zadovoljni, kar se je dalo razbrati tudi iz njihovih oči. Vsa doživetja smo tudi pridno fotografirali in z njimi bodo lahko še dolgo obujali spomine na ta projekt.

Upam, da bomo lahko tudi naslednje leto organizirali kaj podobnega.

Vodja projekta

Vanda Kočar Junkar, prof. def.





IZ BELE KRAJINE V GORIŠKA BRDA

Društvo Sožitje Bela krajina vsako leto organizira za člane in njihove svojce izlete po Sloveniji. Namen tovrstnih srečanj je druženje, medsebojno spoznavanje, predvsem pa sproščanje ob prijetnih doživetjih v novih okoljih.

Letos smo se z avtobusoma Iz Črnomlja odpeljali v Goriška brda. V Novi Gorici nas je pričkal predsednik tamkajšnjega društva Sožitje Srečko Lapajne s tremi članicami. Popeljali so nas po mestu, kjer smo si ogledali spominska znamenja in znamenitosti. Ustavili smo se v dijaškem domu, tamkaj so nam prijazno postregli z okusnim kosirom. Pot smo nadaljevali tik ob meji z Italijo in se povzeli na Sveti goro, od koder nas je očaral pogled na Staro in Novo Gorico z okolico. Naš končni cilj pa so bila gričevnata Goriška brda, kjer so konec maja že zorele češnje. Ob prihodu na kmetijo so nas pričakali prijazni gostitelji in nam postregli s hladno pijačo, češnjami in češnjevimi dobrotami.

Poslovili smo se ob zvokih harmonike, polni prijetnih vtisov in z dogоворom, da se jeseni srečamo s člani Sožitja Nova Gorica v Beli krajini.

Bernarda Hozjan

IZLET ZA NEVKLJUČENE

Podjetje MBC - proizvodnja in inženiring je društvo Sožitje Grosuplje omogočilo, da smo peljali na izlet tudi tiste osebe z motnjami v duševnem razvoju, ki bivajo doma pri starših ali skrbnikih in niso vključeni v nobeno obliko institucionalnega varstva.

Skupaj s Centrom za socialno delo Grosuplje smo pripravili obisk Varstveno-delovnega centra Kamnik. Tam so nas prijazno pozdravili, pogostili in povabili na ogled. Skupaj smo se še poveselili, potem pa nadaljevali pot v Arboretum

Volčji Potok, se tam sprehodili po botaničnem vrtu, občudovali drevored divjega kostanja, francoski vrt, angleška parka, stare stavbe, razvaline starega gradu, obsežne travnate površine, skalnjak, gozd, odmaknjeno dolino Jelova Draga, si ogledali razstavo orhidej in še marsikaj.

Strokovni del našega druženja smo tako končali in kot se spodobi za pravi izlet, pot nadaljevali v kraj, odmaknjen od industrije in hrupa z urejenimi sprehajalnimi potmi, ki so izhodišče za zanimive

izlete na okoliške hribe: Lisco, Kopitnik, Stražnik, Mrzlico ... in potem v Rimske Toplice. Termalna voda, zaradi katere je zaslovelo zdravilišče po svetu, izvira izpod Kopitnika. Kopališče Aquaroma ponuja tri bazene s termalno vodo.

Veliko stvari se je zgodilo v enem samem dnevu, devetnajst udeležencev pa se je vrnilo domov šele pozno zvečer.

Nevenka Zrnec, društvo Sožitje Grosuplje

PRAZNIČNI DAN

Prvi sončni žarki so že zgodaj zjutraj naznanjali lep, praznično obarvan dan. Po njem smo hreneneli vsi, ki smo se v soboto, triindvajsetega maja, zbrali na parkirišču pred hotelom v Žalcu. Medobčinsko društvo Sožitje Žalec je namreč organiziralo ekskurzijo za otroke in odrasle z motnjami v duševnem razvoju ter njihove spremljevalce. Kar sedeminosemdeset se nas je zbralo in nato z dvema avtobusoma odpeljalo proti Notranjski in Primorski. Da ne bi manjkalo glasbe in pesmi, smo vzeli s sabo še mladega harmonikarja Roka. V zraku je bilo čutiti dobro voljo in pozitivno energijo, obra-

zi pa so žareli od pričakovanja. Naša vodnica, gospa Mija, je znala spretno ponuditi ravno pravšnjo mero zanimivih razlag.

Naš prvi cilj je bil ogled ene izmed največjih slovenskih naravnih znamenitosti, Postojnske jame. Mnogi so bili prvič v njej, ali posebno naši otroci. Zato nas je potihno nekoliko skrbelo, če ne bo morda koga strah globine in nevsakdanjega pohodništva. Pa se je izkazalo, da imamo, kot že velikokrat doslej, starši nepotrebne strahove. Otroci so namreč uživali v vožnji s podzemnim vlakcem, ob sklanjanju glav in čudovitih podobah, ki so jih v tisočletjih izklesale naravne sile. Da je

risti že prav pošteno uživali v planjanju in sončenju. Popotniki iz našega avtobusa smo se v Portorožu vkrcali na turistično barko in z njo prepluli skorajda vso slovensko morsko pot. Rok je raztegnil meh, po morju je zazvenela slovenska pesem, ki so ji z veseljem prisluhnili vsi, ki smo jih srečevali med potjo, celo galebi. Dobra volja je postala v teh trenutkih neizmerna. Svoj delež je k temu prispevala tudi izjemno prijazna posadka, ki je ob plovni puštolovščini poskrbela tudi za to, da smo se prijetno okreplčali.

Po pristanku v Strunjanu je odplula na pot še naša druščina iz drugega avtobusa, mi pa smo ta čas

uživali na pomolu. Po skupni večerji, užitkih ob panoramskem razgledu na naš Jadran, plesu, petju, šalah in smehu smo se odpeljali v Savinjsko dolino. Srečni smo bili, ker smo znova doživeli prijetno druženje. Druženje z ljudmi, ki imajo zaradi podobne usode tudi podobne izkušnje, težave in občutja.

Zato morda znamo še bolj ceniti vse lepe trenutke, ki jih preživljamo skupaj v dobro naših otrok in njihovih družin.

Hvaležni smo za vsa skupna srečanja, ki vsako leto potekajo kot ekskurzije, vikend seminarji, pikniki, pohodi, plavanje v termalnih kopališčih in podobno. Hkrati pa se

zavedamo, da se za vsemi tovrstni srečanji skriva mnogo dela in zavzetosti posameznikov. Med njimi želim posebej omeniti predsednico društva Darjo Cencelj, tajnika Sama Rednaka in gospo Ivanko Venišnik. Njihova vloga je v zadnjih letih najizrazitejša, čeprav se jim s svojimi zamislimi in pomočjo pridružujejo tudi drugi prizadetni člani. Zahvaljujemo se, gotovo v imenu vseh udeležencev te ekskurzije, za odlično organizacijo, premišljeno izbran cilj potovanja in enkratno razpoloženje.

Marija Kronovšek z družino, Parizlje





LETOVANJE NA POHORJU

V začetku junija se nas je skupina dvanajstih varovancev z dvema spremjevalcema odpravila na letovanje v hribe. Odločili smo se za Mariborsko Pohorje. Nastanili smo se v hotelu Tisa, ki je 912 metrov visoko. Z nastanitvijo, hrano, osebjem smo bili zelo zadovoljni. Naš dan je bil precej naporen, a zelo lep. Hodili smo na pohode in si ogledali vse od pohorske vzpenjače, ki je na višini 1220 metrov, do Areha - Ruške koče in cerkvice na višini 1330 metrov.

Naši pohodi v naravi so bili zelo zanimivi, polni presenečenj in vredni občudovanja. Pri tem smo pozabili na čas in utrujenost. Še posebno, ko smo opazovali srnice, zajčke in ptičke. Prehodili

smo tudi po šestnajst kilometrov. Seveda nismo bili samo pohodniki. Ogledali smo si botanični vrt v Rušah in mesto Maribor, ki je prestolnica Štajerske. V Mariboru smo videli vse od reke Drave, mariborskega pristanišča, do gradu, stare trte na Lentu, stolnice, spomenikov Slomšku, Jurčiču, generalu Meistrju ... Najbolj všeč so nam bili trgi, polni glasbe in slaščicarn, kjer smo se sladkali s sladoledom in hladno pičajo.

Obiskali smo prijatelje Varstveno-delovnega centra Polž v Mariboru. Navdušeni smo bili nad prostori, njihovimi izdelki in dobrodošlico v čajnici, kjer so nas lepo pogostili.

Vse dneve letovanja smo lepo iz-

koristili. Škoda, ker so prehitro minili. Že takoj, ko smo se vrnili domov, smo z navdušenjem sklenili, da gremo naslednje leto v Prekmurje, saj smo do zdaj videli že precejšnji del Slovenije - od Koroške do Štajerske, Dolenjske, Gorenjske, Posavja. Lepo je občudovati Slovenijo, občudovati njene lepote, živeti z naravo in jo čuvati.

Pohodniki:
Franci N., Mitja, Andrej, Tomaž,
Jure, Franci L.,
Alenka, Brigit, Mimica, Jani,
Tanja, Nevenka
in MiranVarstveno-delovni center
Črnomelj

DRUŽINSKO LETOVANJE V IZOLI

S Sožitjem sem šla na družinsko letovanje v Izoli. Zbrali smo se v hotelu Delfin. Po zdravila sta nas koordinator Rihard in njegova pomočnica Ivanka. Dobila sem zelo lepo sobo, ki je prilagojena za invalide.

V dvorani smo imeli spoznavno uro. Bilo nas je veliko družin iz vse Slovenije. Rihard nam je razkazal marino, kjer so parkirane ladje. Eti so šli na razgledni stolp in si pogledali Izolo in njeno okolico. Po večerji sva šli z mamo na sprehod do Simonovega zaliva. Vsak dan zjutraj sva šli na televadbo. Popoldan sem plavala v bazenu. Veliko sem preplavala. V Izoli smo si ogledali muzej vlakov in ladij. Bilo je poučno in zabavno. V četrtek je bila v Revija pevskih zborov mladostnikov s posebnimi potrebami. Potem so imeli v Simonovem zalivu kosilo in ples. Tudi mi smo se jim pridružili in skupaj z njimi plesali in se odlično zabavali.

Ko so imeli starši predavanje, smo mi sedeli na terasi in se pogovarjali. Tudi kegljali smo. Bilo je zabavno. Tudi jaz sem poskusila in je šlo, čeprav je krogla težka. Sli smo na sprehod do doma Dva topola in šli pogledat cerkev, ki je zelo lepa. En dan smo šli na čudovit izlet z avtobusom. Naša vodnica je bila Vesna Grižon. Najprej smo

se peljali v Sečo pri Portorožu. Tam smo si ogledali vrtnarijo kaktusov. Imajo jih okoli 400. Najstarejši je star 54 let. Nekateri so si kaktuse tudi kupili. Pot smo nadaljevali do hriba sv. Marka. Ogledali smo si cerkev, ki ima lep oltar. Narejen je iz majhnih koščkov. Potem smo se peljali do vasice Koštabona in do vasi Krkavče. Ogledali smo si oljarno. Pekali so nam, kako delajo olje. Ogledali smo si še Istrsko hišo, muzej ter cerkev. Hvala Vesni Grižon, ki je vodila tako lep izlet.

Ob večerih smo imeli razne prireditve. Hodili smo na sprehode in bilo je lepo in romantično. Imeli smo tombolo. Vsi smo imeli karte in čakali smo na prave številke. Tombolo je dobila neka gospa iz naše skupine. Udeležili smo se predstavitve volnenih izdelkov in poslušali koncert. Za zadnji večer smo imeli srečolov. Dva večera smo imeli glasbo za ples. Veliko smo plesali in peljali in se zelo zabavali. Ostali smo pozno v noč. Zadnji dan zjutraj smo spakirali svoje stvari, pospravili sobe, se poslovili in odpeljali vsak na svoj dom.

Letovanje mi bo ostalo v lepem spominu. Iskrena hvala Rihardu in Ivanki za dobro vodenje tega letovanja.

Natalija Polajzer iz Maribora



POPOLDANSKE DELAVNICE IN IZLET NA VRANSKO

Vse leto smo dvakrat na mesec prihajali v prostore Sožitja, kjer smo imeli likovne in kuhrske delavnice. Lepa so ta druženja. S pomočjo Alenke, Cvetke, Dragice in Stanke smo naredili veliko lepih likovnih izdelkov, v kuhinji pa skuhalni in spekli raznovrstne dobrote. Peko posebne pogače nam je predstavila Anica, članica Društva kmečkih žena Črnomelj.

Ker smo bili res zelo pridni, nas je predsednica Helena nagradila z izletom.

Odpeljali smo se na Vransko pri Celju k družini Dolenc. Imajo Konjeniški klub Islander. Že dobrih štirinajst let se ukvarjajo z malo manjšimi od navadnih, mirnimi, prijaznimi in iskrivimi konji. Oče Ivan, mama Stanka in njihovi trije sinovi Erik, Toni in Uroš so zelo delovni in imajo zelo lepo urejeno domačijo.

Pričakali so nas z že osedlanimi konji. Ob njih so postavili stopničke, da smo lepo sedli na konje. Na glave so nam dali čelade. Ob njihovem vodenju smo jezdili po prelepih poteh v okolici Vranskega. Mama Stanka nam je skuhalna kavo. Med potjo smo šli tudi na kosilo in se domov vrnili zelo zadovoljni. Tako lepega izleta se bomo še dolgo spominjali.

Monika, Toni, Stanka, Zalka
Društvo Sožitje Bela krajina



RAZSTAVA MARKA ČETRTIČA V DOMAČEM KRAJU *Moja pokrajina*

Varstveno-delovni center Tolmin je v sodelovanju z Osnovno šolo Simona Gregorčiča Kobarid in podružnično šolo Smast v maju pripravil razstavo likovnih del uporabnika zavoda Marka Četrčič iz Smasti.

Marko je le nekaj dni pred odprtjem svoje prve samostojne razstave likovnih del praznoval štiriindvajseti rojstni dan. Že kot otrok je bil vključen v program usposabljanja v Centru za izobraževanje in usposabljanje v Tolminu. Po dokončanem programu se je leta 2003 vključil v Varstveno-delovni center v Tolminu. Ravnou tu je njegov mentor, profesor likovne umetnosti Damjan Cvek, v Marku

odkril skriti talent, nadarjenost za likovno izpoved čustev in njegov pogled na zunanjji svet. Profesor Cvek je v zgibanki, ki jo je ob tej priložnosti izdal Varstveno-delovni center Tolmin, med drugim zapisal. "Marko ustvarja tiho in umirjeno, a se ta umirjenost konča takoj, ko konica čopiča oplazi belo platno. Takrat se iz njega prikotali neverjetno bogat in poln ter z barvami obdan svet, ki ga omejuje čarobno razvejen sistem močnih linij. Motivi naslikanih platen se kažejo največkrat kot predelava podob iz narave ..." Direktorica Varstveno-delovnega centra Danica Hrast pa je med vrsticami zapisala: "Njegove upo-

dobitve nam pripovedujejo svojo zgodbo, ki je tudi del našega vsakdanjika, ki je tudi del našega skupnega bivanja. Pripadamo skupnemu času, pripadamo skupnemu prostoru. V tem času in prostoru nastajajo različne zgodbe. Ena takšnih zgodb je upodobljena v likovnih delih Marka Četrčiča ..." Marko je v sklopu del uporabnikov Varstveno-delovnega centra Tolmin sodeloval s svojimi deli na skupnih razstavah v Tolminu, Kobaridu, Bovcu in Novi Gorici. Sodeluje pa tudi v likovnih delavnicah in različnih ekstemprih. Mentor in kolektiv Centra sta skupaj z direktorico ugotovila, da opus Markovih del presega meje

lokalnega središča in kolektivnih razstav. Sklenili so, da bodo njegova dela predstavili na samostojni razstavi v njegovem domačem kraju, to pa se je izkazalo kot dobro premišljeno in uspešno dejanje. Ravnateljica Osnovne šole Simona Gregorčiča iz Kobarida, Lenka Raspet, je predlog o sodelovanju z varstveno-delovnim centrom sprejela z zadovoljstvom in organizacijo prepustila kolektivu Podružnične osnovne šole Smast v sodelovanju z varstveno-delovnim centrom, v katerem Marko ustvarja. Zahvaljujemo se vodji šole Ljubi Sivec in vsem drugim zaposlenim za njihovo res veliko pomoč in podporo pri organizaciji razstave Markovih del.

Na večer ob odprtju so krajani Smasti in okoliških krajev, ljubitelji kulture ter številni pedagi, šolniki in občinski svetniki šolsko avlo zasedli do zadnjega kotička. V kulturnem programu pred odprtjem razstave so uporabniki Centra pod vodstvom mentorja Mateja Kavčiča in Damjana Cveka zaigrali in zapeli Rezijansko Ta lipa ma, Sandra Živec pa je zapela pesem Boli me istina. Glasbeni del večera pa sta popestrila učenca Podružnične osnovne šole Smast Patrik Berginc in Tjaž Volarič s harmonikama.

Markovo življenje in delo v Centru je predstavila Danica Hrast, o njegovi likovni poti pa je spregovoril mentor prof. Cvek. Župan občine Kobarid, Robert Kavčič, se je Marku in njegovim staršem, Varstveno-delovnemu centru Tolmin in Osnovni šoli Kobarid - Podružnični osnovni šoli Smast zahvalil za postavitev razstave, ki je obogatila ne le utrip male podkrnske vasice, temveč vse občine. Vidno ganjena je navzoče nagovorila tudi Markova mama Jožica Četrčič.

Množični obisk razstave in odkup malone vseh razstavljenih del dokazujeta ne le da so Markova dela bogato izrazna in privlačna, temveč tudi, da sta bila pot in delo Varstveno-delovnega centra Tolmin prava. Tistega lepega večera smo vsi zaznali utrip skupnega bivanja, ne glede na morebitno drugačnost posameznikov.

Pavel Četrčič



ZVESTA NAVIJAJČICA

SEM PETRA KUŽNIKA IZ RIBNICE.
ZELO RADAM GLEDAM ROKOMET.
PRED DVEMA LETOMA MI JE
OČI PELJAL NA ROKOMETNO TEKMO.
OD TAKRA SEM GLEDALA VSE
TEKME V RIBNICI. NAVIJAM ZA
R.D. RIKO HIŠE RIBNICA. PRÉD
ZADNJO TEKMO V SEZONI 2008/09
SO MI PRIPRAVILI VELIKO
PRESENEČENJE. UPRAVA KLUBA
IN IGRALCI SO MI PODARILI
MAJICO. NA NJEJ SO PODPIŠI
VSEH IGRALCEV. VSEM SE LEPO
ZAHVALJUJEM. ŠE VELIKOKRAT
BOM NAVIJALA, DRŽI OB RAMBO!"

PETRA KUŽNIK



PIKNIK V KAMNIKU

Tako kot nad lanskim piknikom v Kamniku, ko je prepevala Natalija Verboten, je izredno navdušenje med klubovci povzročilo tudi letošnje vabilo predsednice društva Sožitje Kamnik na srečanje s prijatelji in z gostom Andrejem Šifrerjem.

Za sklepni del naše klubske delavnice smo tako organizirali obisk piknika v Kamniku. Odpeljali smo se z manjšim avtobusom. Iz Grosuplja smo šli še po našega Tomaža v Črnuče, nadaljevali pot proti Kamniku in po Tuhinjski Do-

lini do končne postaje Varstveno-delovnega centra na Lokah. Veselo razpoloženje na travniku z igrali in ob glasbi je tudi naše klubovce pritegnilo k takojšnjemu sodelovanju. Dobrote so se že pekla na žaru, gostje so sedeli za mizami in čakali na gosta, vmes pa si prepevali. Za prijatelje si je treba čas vzeti ... Navdušenju ob prihodu Andreja Šifrera so se pridružili vsi in začelo se je. Tudi pevski zbor Sonček se je uglasil in ura veselega druženja je minila kot bi mignil. Ko se

je Andrej Šifrer poslovil, je Metka, kot je že v navadi, poskrbela, da se je glasba nadaljevala. Peli pa smo vsi. Odlično pripravljena pogostitev z vsem, kar sodi k dobro organiziranemu pikniku. Hvala vsem, predvsem pa Metki, ki ji je s posluhom za dobro počutje in dobro voljo uspelo tako imenitno izpeljati ta dogodek.

Nevenka Zrnec, društvo Sožitje Grosuplje



SREČANJE ČLANOV DRUŠTVA SOŽITJE SEVNICA

V petek, dvanajstega junija, je bilo popoldne na igrišču na Logu srečanje članov društva Sožitje Sevnica. Najprej je bil kratek občni zbor omenjenega društva, ki šteje kar

letno srečanje vseh članov društva. Podobne in še dodatne dejavnosti člani izvršnega odbora načrtujejo tudi za leto 2009 in načrt so navzocr spreheli.

Predsednik društva Sožitje, Miran Štern, je udeležence po uvodnem uradnem delu ter okusni malici, (za katero se zahvaljujemo Živku Vučičeviču), povabil na prijetno druženje ob glasbi, ki so jo izvajali kitarist in harmonikar iz Doma upokojencev in oskrbovancev Impolca ter dva harmonikarja, gosta iz Kočevja. Navzoči so plesali, peli in se zabavali z različnimi športnimi rekviziti.

Razpoloženje je bilo prijetno in užitek je bilo videti vedre in sijoče obrale zadovoljnih udeležencev.

Za Sožitje napisala Marija Črepinsk

NOVIČKE IZ MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA SOŽITJE ŽALEC

Čas kar teče, mi pa medtem ne počivamo. Predvsem se držimo načela, ki je bilo poudarjeno v eni zadnjih številki našega Zbornika: Zmigaj se!

Vedno številnejša udeležba na naših plavalnih uricah je dokaz, da se starši zavedamo, kako potrebno je, da se naši otroci gibljejo. Vse bolj pa je oblika druženja tudi plavanje, saj končanemu "vodnemu delu" vedno sledi še "suhi", ko poklepamo in se po svoje zabavamo.

Tudi pohodništvo se je že doborda uveljavilo. Največ težav nam seveda povzroča vreme, a zadnji pohod je v celoti uspel, čeprav smo moraliti pod našim ciljem odpreti dežnike. Vsakič poskrbimo, da je naša končna točka kraj, kamor je mogoč dostop z avtomobilom, da se nam lahko pridružijo tudi osebe, ki ne zmorejo dolge poti.

Seveda ne gre prezreti osrednjih dogodkov, ki se ju udeleži največ naših članov. Najprej seveda izlet. Letos smo se podali proti Krasu in na Primorsko. V Postojnski jami smo uživali v vožnji z vlakcem in občudovali kapnike. Nato smo se z ladljico popeljali ob slovenski obali. Seveda ni boljšega kot dobra malica na ladjiči ob zvokih našega harmonikarja Roka ter glasovih vrlih in nikoli utrujenih popotnikov.

V juniju pa smo predpoletno sezono sklenili z društvenim pik-



nikom. Izjemna lokacija, dobra hrana naše kuharice Darinke, naš že kar društveni ansambel Duo račke plus, ki je poskrbel za ples, pa zabavne igre ter sladke nagrade ... Verjetno si lahko predstavljate, da smo se imeli lepo.

Veselimo se že novih druženj, predvsem pa našega vikend seminarja, ki ga že nestрпно pričakujemo.

Samo Rednak

NAJPROSTOVOLJKA JE TUDI IZOLANKA

Društvo Sožitje obalnih občin je invalidska organizacija, ki skrbi za okrog sto devetnajst uporabnikov vseh treh obalnih občin in deluje na podlagi prostovoljnega dela članov in prostovoljcev, zbrane članarine in finančne pomoci, ki nam jo namenijo FIHO, podjetja, vse tri obalne občine, obrtniki in posamezniki. Ta denar porabi društvo za osnovno delovanje in razne programe, ki jih organizira za osebe z motnjami v duševnem razvoju: to so vikend seminarji, socialni programi na lokalni ravni, rehabilitacijski program (judo, kegljanje, telovadba, pohodništvo), vseživljenjsko učenje in klubска dejavnost. Teme programov izbiramo na podlagi želja staršev in uporabnikov, pa tudi glede na aktualno problematiko.

Naše društvo je posebnega pomena in naši člani so izjemno hva-

ležni za našo skrb za izpolnitve njihovih posebnih potreb. Mladim družinam z osebo z motnjami v duševnem razvoju dajemo tudi potrebne informacije in oporo v stiski, ko se jim roditi drugačen otrok in jih napotimo na širiletni izobraževalni cikel, ki ga izvaja Zveza Sožitje.

Za uspešno delovanje leta 2004 smo prejeli priznanje Mestne občine Koper. Zelo smo razpoznavni na širšem območju, pa tudi po vsej Sloveniji, kjer smo eno izmed dejavnejših med dvainpetdesetimi društvi Sožitje v Sloveniji.

Maja 2008 smo slovesno oznamovali 40. obletnico delovanja našega društva. Ob tej priložnosti smo prejeli plaketo Mestne občine Koper kot priznanje za dolgoletno prostovoljno delo in skrb za osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Uspešnost našega društva temelji

samo na nesebičnem in požrtvovalem delu prostovoljcev. Med najbolj nepogrešljive lahko zagotovo uvrstimo gospo Sonjo Pavčič iz Izole, specialno pedagoginjo, ki je vodja socialnih programov na lokalni ravni. Še posebno pa smo veseli in ponosni, da je bila pred kratkim med nominiranimi stotiridesetimi prostovoljci in prostovoljkami v Sloveniji za naslov **NAJprostovoljka 2008 na državni ravni** tudi gospa Sonja Pavčič. Kot nominirani prostovoljki ji je priznanje podelil predsednik RS dr. Danilo Türk. To je še en dokaz, da nesebično žrtvovanje in ljubezen bogati človeka samega in druge. Vsi člani Društva Sožitje obalnih občin ji ob tej priložnosti iskreno čestitamo in želimo, da bi bila še dolgo med nami.

Društvo Sožitje obalnih občin, Koper

NAŠ KONEC TEDNA V PREKMURJU

Izkušnje ti razširijo obzorja, druženje pa te napolni z energijo



Za april je značilno muhasto vreme, toda mi smo imeli srečo. Načrtovali smo konec tedna brez obveznosti, takšen za sprostitev, zmenjavo izkušenj in druženje. Smo mališe društvo iz Kočevja. Odločili smo se, da gremo za konec tedna tokrat malo dlje in naša petdesetčlanska družina se je opravila v Prekmurje. Skoraj štiriurna vožja je potekala brez zapletov, ob prijetnem kramljanju in poslušanju glasbe. Imeli smo odličnega šoferja, ki nas je varno pripeljal na cilj, v hotel v središču Muške Sobote. Sobe so bile prijetne in udobne. V jedilnici nas je čakala samoposredna večerja. Že pri večerji smo se počasi začeli seznanjati s člani sevniškega društva. Tudi oni so bili nastanjeni v tem hotelu. Že pred srečanjem smo se dogovorili, da se bomo lahko spoznavali in družili. Po večerji so šli nekateri na sprehod po mestu in na klepet s stariimi prijatelji ali novimi znanci.

Naslednji dan smo se po zajtrku odpravili na kopanje v Radence. S seboj smo imeli tudi vaditeljico plavanja, da bi spoznali Halliwickovo metodo plavanja. Ta metoda je namenjena prav osebam s posebnimi potrebami. Plavali smo, čofotali, se nastavliali soncu in uživali v masažnih kopelih. Po kosilu nas je že čakala vodnica. Organiziran smo imeli izlet in spoznavanje prekmurske pokrajine. Ustavili smo se v lončarski vasi Filovci. Tam smo lahko videli s slamom krite hiše in spoznali lončarsko obrt.

Naprej nas je pot vodila do tropskega rastlinjaka. Sprehodili smo se po prodajnem prostoru in si ogledali cvetoče orhideje. Pri Bukovniškem jezeru so energetske točke, ki izboljšujejo počutje in zdravje ljudi. Sprehodili smo se do izvira, kjer si je vsak privoščil kozarec sveže vode. Nato smo si ogledali še samo jezero, ki ga obdaja bukov gozd. Na koncu smo si ogledali še znamenito Plečnikovo cerkev.

Po večerji je sledila živa glasba. Jedilnica se je spremenila v plesišče in družabni prostor za klepetanje, ples in zabavo. Skupaj z novimi sevniškimi prijatelji smo plesali do poznih večernih ur. Naslednje jutro nas je spet čakalo plavanje in po kosilu pot domov.

Konec tedna v Prekmurju se mi je vtrsnil v spomin kot čas poln pozitivnih ljudi, lepih trenutkov in sproščenih uric. Menim, da smo vsi odšli polni dobrih vtrisov in novih izkušenj. Samo druženje se mi je zdelo zelo koristno, saj je pripomoglo k izmenjavi izkušenj pa tudi sproščajočemu klepetu in sklepanju novih prijateljstev. Menim, da je sodelovanje med društvi pomembno in prinaša pozitivne stvari. Upam, da bo kmalu spet sledil konec tedna, kot je bil ta – poln druženja, zabave in sprostitev.

Tina Žnidaršič, Žarkova sestra in prostovoljka društva Sožitje Kočevje

FESTIVAL IGRAJ SE Z MANO

Zavodu Janeza Levca je uspelo pričarati in izpeljati nepozaben festival *Igraj se z mano*. Vsem smo bili dostopni na Prešernovem trgu od torka, šestindvajsetega maja, do petka, devetindvajsetega maja. Festival *Igraj se z mano* z igro gradi most med dvema bregovoma. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami nas vabijo medse, da jih spoznamo. Igra omogoča spontano, zabavno in nevsiljivo druženje, pri katerem razlike med nami niso pomembne. Z igro je vse lažje.

Ravnatelj Zavoda Janeza Levca, Matej Rovšek, je vse navzoče povabil k igri, s katero smo ustvarjati energijo, ki je prekipevala, ustvarjalnost, ki se je širila, in dejavnost, ki je nalezljiva.

Na Prešernovem trgu smo se ves teden igrali. Izbirali smo lahko med številnimi delavnicami, kotički, pevskimi, plesnimi in dramskimi nastopi. Za prijetno razpoloženje in animacijo sta med festivalom skrbela že stara znanca - Gogi in raper Zlatko.

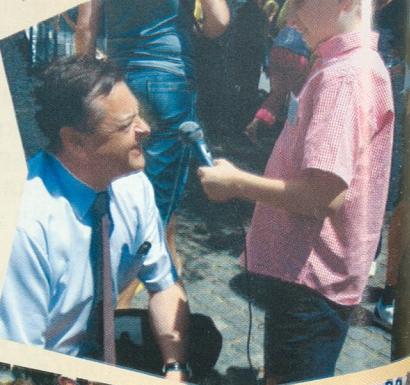
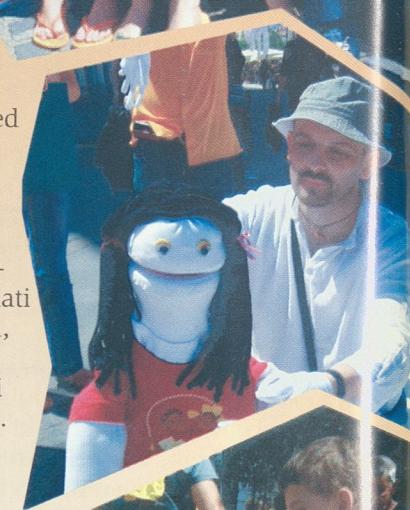
»Festival že tretje leto dokazuje, da je mogoče ustvarjati skupaj ter delati zelo raznolike pa tudi enotne stvari, biti uspešen brez tekmovanosti in zavisti, biti zvezda samo iz svojega veselja in dela, poiskati igro in otroka v sebi, ki ne pozna mej v najbolj pozitivnem pomenu, sprejemati in biti sprejet,« pravi vodja festivala Boštjan Kotnik.

Z obiskom in pozdravnim nagovorom sta nas razveselila ljubljanski župan Zoran Janković in minister za šolstvo in šport dr. Igor Lukšić. Prisrčno sta pozdravila vse nastopajoče.

Glas o festivalu *Igraj se z mano* se je razširil tudi čez naše meje. Zato je Zavod Janeza Levca gostil skupine mladih iz Mohorjeve šole iz Celovca, Linkage collegea iz Anglije, Centra Mitje Čuka iz Trsta, Osnovne šole Ljubomira Aćimovića iz Beograda in Förderschule für integrative Pädagogik iz Celovca. Z dejavno udeležbo so mlađi delček festivala odnesli domov in nadaljujejo širjenje zamisli o dejavnem sodelovanju med otroki in mladostniki z motnjami v duševnem razvoju in njihovimi vrstniki z značilnim razvojem.

Naslednje leto pa se bomo znova srečali na festivalu *Igraj se z mano* 2010!

Andreja Četina, prof. def.
Zavod za usposabljanje Janeza Levca



NAŠE ČEBELICE NA FESTIVALU IGRAJ SE Z MANO

Otroci, ki obiskujejo oddelke prilagojenega programu z nižjim izobrazbenim standardom na Osnovni šoli Antona Žnidariča, so se skupaj z mentoricama udeležili mednarodnega festivala *Igraj se z mano*, ki je potekal v Ljubljani na Prešernovem trgu.

Festival predstavlja širši javnosti dejavnosti, ki jih vse leto izvajajo otroci. Je pomembna oblika neformalnega učenja in pridobivanja neposrednih izkušenj vseh sodelujočih ter spodbuja neuradno in sproščeno druženje, spontanost otrok in mladostnikov. Udeleženci so ob igri spoznavali, premikali meje, se družili, uživali in igrali. Kjer so bili oni zvezde, so določali ritem in razpoloženje ter se zlili z okolico. Skupaj smo pomagali rušiti stereotipe in ustvarjati nove vzorce enakovrednega druženja z igro. Meje med njihovimi drugačnimi potrebami so se izbrisale, saj so imeli enak cilj: zabavati se, uživati v igri ter se pri tem dobro počutiti.

Naše čebelice so pust deževen dan popestrile s pisanimi dežnički in zaplesale ob melodiji pesmi Židana marela. Brez vsakršne treme so

veselo zibali v ritmu glasbe. Že s prvim nastopom so osvojili srca vseh gledalcev in poželi velik aplavz.

Vrhunec tega dne je bil ples račke, s katerim so spravili na noge vse občinstvo.

Na žalost je vsega lepega hitro konec in tudi mi smo se polni novih vtisov in prijetnih doživetij poslovili. Organizatorjem pa smo morali obljuditi, da bodo čebelice tudi prihodnje leto popestite njihov oder.

Na vseh ravneh družbene ureditve ugotavljamo, da so ti otroci in mladostniki kljub možnostim za izobraževanje in formalno izobrazbo pravic, ki izhajajo iz tega, še vedno odrinjeni na družbeni rob. Nestrinjanje s tovrstno umestitvijo otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju v širšo družbo smo tudi mi izrazili s sodelovanjem na festivalu. Najpomembnejše je, da so na koncu ti otroci odšli domov zadovoljni, nasmejani in bogatejši za marsikatero izkušnjo.

Mentorici:

Irena Muha in Darinka Gržina, Ilirska Bistrica

ZUSTVARJAJMO SKUPAJ

Pripravila: Milojka Lozar, učiteljica razrednega pouka
Center za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla Vojka, Vipava

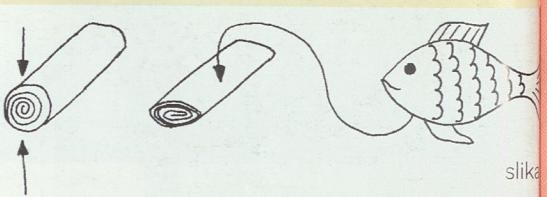


MATERIALI IN POTREBŠČINE:

odpadna prosojna embalaža za bomboniero, akrilne barve, čopič, papir šeleshamer, flomas ri, lepilo z bleščicami, pištola za vroče silikonsko lepilo, sekundno lepilo, obešalo za sliko, škarje pesek, kamenčki in školjke, ki smo jih nabrali na obali

POTEK DELA:

Embalažo očistimo in na zadnjo stran naslikamo morsko dno (voda, dno, rastline ...). Dno naslikamo tudi na spodnji del pokrova. Narišemo ribice in druge morske živali, jih pobarvamo in okrasimo z bleščicami. Suhe izrežemo in prilepimo na »sliko«. Nekatere prilepimo na podlago. Globinski učinek dosežemo tako, da ozek trak modrega papirja zvijemo v rolico, jo med prsti nekoliko sploščimo, prilepimo na podlago in nanjo pritrđimo žival (slika 1). Živalice lahko izdelamo tudi iz gnetilne mase ali gline.



slika 1

Po dnu razporedimo kamenčke in školjke. Ko smo z razporeditvijo zadovoljni, jih z vročim lepilom prilepimo. Nekaj elementov lahko prilepimo tudi na spodnji del pokrova. Paziti moramo le, da bodo enakomerno razporejeni.

Na dno nasujemo poljubno količino mivke ali drobnega peska, vendar le toliko, da z njim ne prekrijemo prilepljenih elementov. Upoštevati moramo, da se bo mivka raztresla tudi po dnu pokrova, ko bomo škatlo zaprli in obesili. Očistimo rob škatle, namažemo z močnim lepilom in nanjo poveznemo pokrov. Pustimo čez noč, da se lepilo posuši. Na zadnji strani označimo sredino slike in nanjo s sekundnim lepilom prilepimo obešalo za slike. Popolnoma suho obesimo.



SPOMIN NA POČITNICE

VASZBORNIK SOŽITJE 5

LETVA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE



RADI IMAMO GLASBO

POGOVOR:
Tine Kralj
dolgoletni ravnatelj in "boter" glasbene revije

ŠT. 5
LET 2009
LETNIK 42

Pomen glasbene vzgoji in izobraževanju otrok z motnjami v duševnem razvoju

Glasba je že od nekdaj spremjevalka človeka. Torej lahko trdimo, da je tesno povezana s človekom, z njeno naravo in močno vpliva nanj. Glasbo tako občuti vsak človek, torej tudi otroci z motnjami v duševnem razvoju. Vnašamo jo v proces usposabljanja, saj tako otroke sproščamo, umirimo, kultiviramo predvsem gibanje in govor, pomagamo otroku in mladostniku z glasbo, da se uči in si zapomni vsebine, predvsem pa, da je pozitivno čustveno razpoložen. Nekateri starejši avtorji so namreč opisovali osebe z motnjami v duševnem razvoju kot čustveno hladne, apatične, kljubovalne in agresivne, vendar to nikakor ne drži (Hermelinova), saj izražajo veliko dobre volje, nežnosti in ljubezni. Prav gotovo pa se vsi trudimo, da bi jim omogočili ustrezno čustveno okolje, v katerem ima svoje mesto tudi glasba, saj z glasbo vzbujamo ugodno čustveno ugodje. Tega naj bi se zavedala vsaka mamica, ko neguje, hrani, ljubuje in vrgaja svojega otroka. Vsak otrok prisluhne, ko mu mama zapoje, in se ji prijazno nasmehne.

V vzgoji, izobraževanju in usposabljanju otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem razvoju je glasbena vzgoja zelo pomembna dejavnost. Načrtno, po programu, jo uvrščamo v vsebine posameznih predmetov ali področij, seveda pa je v šolah s prilagojenim programom tudi samostojen predmet v oddelkih vzgoje in izobraževanja ter zavodih z glasbeno-ritmično vzgojo. Otroci se seznanjajo s prvinami melodične vzgoje, pevske vzgoje, spremljavo besedil ali melodije in uporabo ritmičnih instrumentov. Individualno gre tudi za vzgojo poslušanja glasbe in glasbeno ustvarjalnost. Glasbeno-ritmična vzgoja je zelo pomembna za otrokov psihofizični razvoj in poznejše delo.

Prof. dr. Anton Kotar



NAŠ ZBORNIK

leto 42 - št. 5/2009
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik Izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije Ljubljana, Samova 9, Telefon: 01/43 69 750 Faks: 01/43 62 406 E-pošta: info@zveza-sozitje.si http://www.zveza-sozitje.si Izhaja šestkrat letno

Založnik:
FORMA 1, d.o.o., Moravče

Založniški svet:
Marjanca Gruden, Andrej Resman, mag. Matej Rovšek, Aljoša Pucer, Milena Verhnik, Bojana Zor-Vittori

Uredniški odbor:
Janja Čebulj, dr. Anton Kotar, Filip Mohorič, Karla Rednak, Tilčka Šuman, Elizabeta Tučič, Tereza Žerdin

Glavna urednica:
Tereza Žerdin
Odgovorni urednik:
prof. dr. Anton Kotar

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej
Oblikovanje: Aleša Vukosavljević

Tisk: FORMA 1 d.o.o.
Samova 9, Ljubljana
Tel./faks: 01/43 69 724

Celoletna naročnina:
17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,
8,5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1, d.o.o.
Vrhpolje 56, 1251 Moravče.

Številka transakcijskega računa:
02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.d.

Fotografij in rokopisov ne vračamo.
Gradivo za naslednjo številko mora biti
v uredništvu najkasneje do 5. v mesecu
pred izidom!

Na naslovni strani:
Danilo in njegova
harmonika

MOČ GLASBE



Glasba je sredstvo, ki vodi k sproščanju, razmišljanju, reševanju problemov in ustvarjanju. Zelo pomembna je za fizični razvoj, saj se ob igranju in ritmičnem gibanju pridobiva in povečuje nadzor nad lastnim telesom, posledično lažje raziskujemo okolje. Navsezadnje se ob glasbi razvija tudi pojem o samem sebi, saj v organiziranem zvočnem okolju spoznavamo samega sebe in se kot osebnost vraščamo v kulturno stvarnost, ki nas obdaja.

Glasbene izkušnje spodbujajo:

- ♦ raziskovanje drugačnih in novih zamisli,
- ♦ povečujejo izražanje čustev,
- ♦ izostrujejo zavedanje in opažanje čustev drugih.

Terapija z zvokom

Če za nekaj trenutkov zaprete oči in poslušate svet okoli sebe, slišite sirene avtomobilov, glasbo iz avdio-naprav, promet, ptice. Lahko pa slišite nežne dežne kapljice, smejanje otrok ali celo odmev simfoničnega koncerta. Terapevti z zvokom pravijo, da, kar slišimo, nam lahko pomaga ali nam škodi. Zvok, še posebno glasba, lahko zdravi in sprošča. Prav tako lahko sprosti energijo in pomaga telesu ozdraveti.

Terapevti uporabljajo zvok, še posebno glasbo, da pomagajo

Ijudem z različnimi problemi, od Alzeheimerjeve bolezni do zobobola. Uporabljajo naprave s posebnimi visokimi zvoki, da pomagajo ozdraviti mehka telesna tkiva in fotografirajo zarodke v telesih. Raziskovalci so naredili vrsto študij, ki ugotavljajo, da ima glasba zmožnost omiliti bolečine, izboljšati spomin in zmanjšati stres. Toda kako nam zvočna terapija lahko pomaga? Obstaja mogočnost, da jo že uporabljate. Lahko poslušate glasbo, ki vam umiri um in sprosti telo. Ali pa se odločite za sprehod skozi gozd in poslušajte zvoke narave. Sprehodite se ob morski obali in poslušajte valove. Igrajte akustični instrument. Igrajte elektronski instrument. Katerega koli.



Zvok je vsepovod okrog nas

Zgodovina harmonije

Človeštvo že dolgo pozna zdravilno moč zvoka. Pred približno 2500 leti je grški matematik in filozof Pitagora razvil teorijo zvoka. Ugotovil je, kateri zvoki bodo njegovim študentom pomagali, da se bodo bolj zbrali, kateri bodo povečali storilnost, zaradi katerih bodo bolje zaspali. V Bibliji je omenjen David in njegova harfa. Zaradi igranja je kralj Saul izgubil stik z resničnostjo. Charles Darwin je verjel, da so praljudje uporabljali zvoke kot klice ženskega spola na parjenje.

Dr. Halpern pravi, da učinki zvoka še niso povsem raziskani. Vsi zvoki vibrirajo z določenimi valovi energij. Imajo različne variable, ki dajo zvoku specifično obliko. Med drugim ima vsak zvok različno valovno dolžino, frekvenco in intenzivnost. Poglavitni senzor v našem telesu je uho. Koža, kosti, tekočine in živci v ušesu pomaga zbirati zvočne valove in pošilja impulze v možgane. Zvok ima lahko tudi zelo velik učinek recimo na bitje srca. Srce bo sledilo ritmu zvoka in posledično se bo utrip povečal ali upočasnil. Če poslušate glasbo z hitrim razbijanjem bobnov, bo srce začelo biti hitrejše. Če poslušate počasnejšo pesem, bo srce bilo počasneje.



To stvar je mogoče tudi preveriti v praksi. Zvoki vplivajo tudi na dihanje, krvni tlak in napetost v mišicah in posledično se lahko sprostijo tudi endorfini (hormon sreče, smeha in spolnosti) v telesu.

Vsi ti dejavniki lahko telesu omogočijo, da si povrne energijo in se ozdravi. Ena od teorij trdi, da zvočni valovi neposredno vplivajo na dele telesa. Znanost že dolgo ve, da vsak atom vibrira, tj. oddaja zvočne valove. Ker telo sestavlja atome, vsi oddajajo zvočne valove. Nekateri terapevti verjamejo, da se ti zvočni valovi spremenijo v nihanje, ko telo prizadene bolezen. To tehniko, drugače imenovano cimatična terapija, uporabljajo zdravilci, akupunkturisti, osteopati in drugi. Teorija pravi, da zvočni valovi lahko uravnotežijo energijske centre ali čakre v telesu in tako telo znova ustvari skladnost.

Vzhodna filozofija trdi, da ima telo sedem čaker, ki nadzorujejo funkcije telesa in tok energije v telesnih organih. Čakre vibrirajo s specifičnimi frekvencami, ki so podobne zvokom na zvočni lestvici. Ko se poruši ravnotežje v čakrah, ki ga lahko povzroči stres, bolezen ali drugi dejavniki, se frekvence disharmonizirajo

Zvoki vplivajo na dihanje, krvni tlak, napetost v mišicah

Če poslušamo ustrezeno glasbo, se te vibracije lahko znova uravnoščijo.

Znanost zvoka

Čeprav raziskave na področju še niso dokončane, je veliko dokazov, da lahko zvok vpliva na več dejavnikov v telesu, od zmanjšanja stresa do zboljšanja miselnih sposobnosti.

Veliko študij dokazuje, da glasba lahko zmanjša bolečine ali prestrašenost med kirurškimi procesi. Nemški raziskovalci so ugotovili, da so imeli bolniki med gastroskopskim pregledom v krvi nižje stopnje stresnih hormonov, če so poslušali sprostitveno glasbo. Zobozdravniki že dolgo poznavajo učinek zvoka. Leta 1960 je Bostonski zobozdravnik Wallace Gardner napisal glasbo, ki je popolnoma izničila bolečino pri 65 odstotkih od 1000 testiranih bolnikov. Dodatnih 25 odstotkov bolnikov je imelo zelo blage bolečine in ni potrebovalo anestezije.

Študija v Irvine, Kaliforniji, je pokazala, da lahko glasba izboljša miselno sposobnost. Študentje, ki so deset minut

poslušali Mozartovo glasbo, so bili uspešnejši pri inteligenčnem testu kot prej, ko so ga reševali v tišini. Veliko zdravnikov uporablja glasbo pri delu z bolniki z motnjami govora, Alzeheimerjevo boleznijo in žrtvami poškodb glave.

Nova veja terapije z zvokom, ki se imenuje thanatologija, pomaga pri lajšanju čustvenih in fizičnih simptomov bolnikov v končnem stadiju bolezni. Začetnica thanatologije, Therese Schroeder-Sheker, uporablja glasbo harfe in glasu, podobno glasbi, ki so jo uporabljali srednjeveški menihi, pri tolaženju ljudi, ki umirajo.

Ob poslušanju določene glasbe se lahko znova ustvari porušeno ravnoščje v telesu.

Glasba lahko zmanjša bolečine.

Glasba lahko izboljša miselno sposobnost.

Glasba pomaga pri lajšanju čustvenih in fizičnih simptomov bolnikov v končnem stadiju bolezni.

Zvočni nasvet

Vsakdo se drugače odziva na posneto glasbo. Nekomu lahko zvok violin pomaže, da postane sproščen, nekdo drug pa violin ne mara in postane zato nemi-ren.

Z glasbo boste morali eksperimentirati, da boste ugotovili, kateri slog vam naj-bolj ustreza. Klasična glasba je pogosto dobra izbira za zvočno terapijo, vendar nekateri izvedenci trdijo, da ni idealna. Baročna glasba ima navadno počasnejši tempo, dovolj počasen, da upočasni biteme srca v telesu. Vendar se tempo včasih med pesmijo spremeni. Veliko skladateljev sedaj piše glasbo posebej za terapevtsko uporabo. Večina te glasbe sodi v kategorijo *new age*. Njen namen je spodbujati sproščanje. Glasbene trgovine imajo navadno veliko izbire tovrstne glasbe. Tudi popularna glasba lahko deluje sproščajoče na nekatere ljudi. Toda glasna moderna glasba (npr. rokenrol, metal) lahko celo oslabi mišice ljudi, ki takšno glasbo poslušajo. Številni ljudje misijo, da jih takšna glasba sprošča, ven-

dar jih v bistvu zmede. Najboljši način, da preverimo, katera glasba nas sprošča, je, da preverimo utrip in hitrost dihanja, na primer pred začetkom poslušanja in nato

Glasna moderna glasba (npr. rokenrol, metal) lahko celo oslabi mišice ljudi.

še ob koncu. Če sta utrip in dihanje počasnejša, deluje glasba na nas sproščajoče. Strokovnjaki trdijo, da najiščemo naravne zvoke, kot je recimo zvok vetra, žuborenje potoka, dež, udarjanje vej ob debla itn.

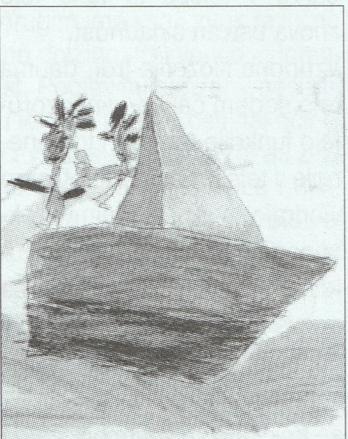
Meditacija, sproščanje in glasba

V Indiji in v številnih predelih Azije omenjajo meditacijo že v prvih pisanih spomenikih, zato bi začetke meditacije lahko iskali pri vracih in šamanih. *Meditacija v terapevtskem pomenu je obvladati um in ga osredotočiti tako, da človeka osvobodi razpršenih misli in občutkov, ki slabijo energijo in povzročajo stres.* Vse preveč ljudi enači

meditacijo s sproščanjem. Videt in površen opis nam tudi kaj kmalu pojasnita, od kod ta zmeda. Sedenje ali ležanje pri miru je tisto, kar ljudje opazijo pri obojem. Umiritev

misli, skrbi, obveznosti je tisto, kar slišijo pri obeh. Toda meditacija ni sproščanje, sproščanje je samo uvod v meditacijo. Če dodamo še koncentracijo, če dodamo odpuščanje vsega, kar nas obdaja in kar je v nas, potem pridemo na pot meditacije. Meditacija ni umiritev misli, ni poslušanje našega srca, ni nadzorovanje našega dihanja. Meditacija je videnie stvari takih, kakršne v resnici so. Glasba je v takih primerih podporno sredstvo; sredstvo, ki nam bo pomagalo najprej do umiritve (sprostitve), nato pa vse do meditativnega stanja.

David Vezjak, prof. lik. um.



RITEM, MELODIJA, HARMONIJA

Glasba je ena od najpomembnejših oblik doživljanja sveta okoli nas in je stara toliko kot naš svet na tem planetu. Glasba narave - petje ptic, šum vetra, enakomerni ritem udarjanja valov ob skale - ki jo človek sprejema v svojem vsakdanjiku, zavestno ali podzavestno vpliva na njegovo vedenje in doživljanje. Glasba in njena sporočila ne pozna meja, saj ima glasba svoj specifični način govora, ki ga razumemo vsi, ne da bi ga bilo treba prevajati. Glasba govori prek čustev. Ne glede na pozitiven ali negativen odnos do glasbe se človek ne more izolirati od nje. (Celarec, 1992) Spremlja nas od zibke, ob kateri zveni materina uspavanka, skozi vesele in žalostne trenutke našega življenja - prav do groba.

Trije osnovni elementi glasbe

1. Ritem je časovna prvina in urejuje čas. Od vseh treh elementov ima najpomembnejšo vlogo. Že nasploh velja, da je ritem osnovni element vseh pojmov na svetu. Značilen je tudi za številne telesne procese, kot so dihanje, srčni utrip ... (Celarec, 1992) Človeku, ki ima kakršne koli težave s srcem, lahko pomagajo zvočni vplivi poslušanja baročne glasbe, saj so njeni ritmi bolj naravnii ritmom srca, zato tudi vplivajo pomirajoče in zdravilno na celoten energijski sistem.

2. Melodija je sestavljena iz več zaporednih tonov; en sam ton še ne ustvari melodije, temveč ga je treba povezati z drugimi. Za melodijo je torej potreben in bistven odnos. Z melodijo odstranjujemo stres, bolečino, duševno neravnотežje. (Andrews, 2004, str. 32)

3. Harmonija je sozvočje več tonov. Na nas vpliva na vseh ravneh: telesni, čustveni,

duševni in duhovni. Z njo nadgrajujemo in dvigamo duha do višjega zavedanja. (Andrews, 2004, str. 26, 33-34)

Glasba nam pomaga

Glasba ima zdravilne učinke in se lahko uporablja tudi v terapevtske namene. Glasbena terapija je namerna uporaba zvoka in glasbe v zdravljenju in terapiji ljudi. Z njo lahko pomagamo ljudem vseh starosti, poklicev, prepričanj, religij ... Pomagamo lahko ljudem z duševnimi, telesnimi, čustvenimi in duhovnimi problemi, usmerjena glasba je tudi odlično orodje za zviševanje duhovne zavesti, meditacijo, sproščanje. Je torej enkraten

ustvarjalen proces, ki spodbuja osebnostno rast in spremembo pri zdravih ljudeh pa tudi pri ljudeh z različnimi težavami in posebnimi potrebbami, pri odraslih in otrocih. (Bunt, 1994, str. 5)

Na 7. svetovnem kongresu o glasbeni terapiji v Španiji leta 1993 so razpravljalni o različnih tehnikah in sprejeli mednarodno klasifikacijo, ki opredeljuje tri temeljne tehnike glasbene terapije:

- ♦ **receptivne (pasivne) tehnike:** poslušanje glasbe, glasbena meditacija, z glaso vodenata fantazija ...;
- ♦ **rekreativne tehnike:** igranje instrumenta, petje, ples - namenjene so predvsem rekreaciji in sprostiviti;
- ♦ **aktivne tehnike:** posameznik spontano samustvarja glasbo (z glasom ali glasbilom), v sodelovanju s terapeutom ali skupini - Orffova improvizacija, glasbena psihodrama.

Ustvarjanje improvizirane glasbe vsebuje poleg prvin sprostitive tudi posebno nebesedno govorico, ki jo lahko bere le izkušen glasbeni terapevt. (Celarec)

Glasbo lahko aktivno poslušamo, jo izvajamo ali pa nam je le "glasbena kulisa". Kdor je izvajalec glasbe, kdor igra

na katero koli glasbilo, opravlja s tem tudi fizično delo. Če se izvaja v skupini, se med člani skupine ustvarijo posebne vezi.

Glasba v Varstveno-delovnem centru Sožitje Ptuj

V Varstveno-delovnem centru Sožitje Ptuj smo aprila 2008 ustanovili glasbeno skupino Žarek. V njej sodeluje devet uporabnikov, s katerimi se ob torkih redno dobivamo na vajah. Skupino vodim že od ustanovitve. Najprej smo delovali kot vokalna zasedba, julija 2008 pa smo dobili še Orffove instrumente in od takrat z velikim veseljem petje bogatimo še z instrumentalno spremljavo. Ko se uporabniki v skupini učijo igrati na preproste instrumente in vadijo osnove vokalne tehnike, s tem pridobivajo novo znanje.

Ustvarjanje in izvajanje glasbe v skupini je mogoče le, ko člani skupine med seboj sodelujejo in se prilagajajo ter s tem razvijajo tudi občutek pripadnosti. Zato lahko rečemo, da

jim glasba pomaga pri socialnem razvoju. V to lahko vključimo tudi razne nastope, kjer predstavimo našo skupino in naš Varstveno-delovni center. Sodelovali smo že z Osnovno šolo Olge Meglič Ptuj, Centrom starejših občanov Ormož, Qulandijo Ptuj, ob odprtih naših razstav (Knjižnica Ptuj, Salezijanski zavod Veržej), na 3. mednarodnem festivalu Igraj se z mano, ki je potekal letos maja na Prešernovem trgu v Ljubljani ... Posebno doživetje je bila udeležba na reviji Zapojmo, zaigrajmo, zaplesimo v Strunjanu. Po končanem nastopu sta sledila rajanje in druženje na plaži v Simonovem zalivu. Ker vidim, da glasba našim uporabnikom veliko pomeni, mi je vodenje naše glasbene skupine v veliko veselje. Lepo jih je videti, kako so ponosni nase, ko skladba lepo zazveni. Včasih je potrebno malo več truda, saj so časi, ko se je doma veliko prepevalo, minili in posledica tega je pri večini uporabnikov slabo razvit ritmični in melodični posluh. Ampak nič zato, saj nam volje do petja in igranja ne manjka. Nekateri uporabniki

Glasba pomaga pri socialnem razvoju.

se zelo hitro naučijo igranja na novo glasbilo ali nove pesmi. Tistim, ki jim gre počasneje, pa velikokrat pomagam tako, da jih primem za roke in igramo skupaj, dokler ne začutijo utripa pesmi. Ko so skorajda samostojni, ostanejo v moji bližini in opazujejo moje roke in moje igranje.

Od zvrsti glasbe jim je najbližja narodno-zabavna glasba. Ta glasba vsebuje preprost ritem in preprosta besedila, po svoji naravi je vesela, kot so radi veseli naši uporabniki. Pri srcu so jim tudi popularne popevke, vendar raje s slovenskimi besedili kot tuji. Včasih poslušamo tudi druge zvrsti, na primer klasično glasbo, glasbo za sprostitev. Ob tem jim dam naloge, naj prepoznajo glasbila ali pa se osredotočijo na svoja čustva, ki jih čutijo ob poslušanju.

Ker v naši glasbeni skupini Žarek ni bilo dovolj prostora za vse uporabnike, ki imajo radi glasbo in bi se z njo želeli ukvarjati, smo letos januarja ustanovili še dve dodatni glasbeni skupini. To sta glasbeni skupini Iskrice in Utrinek. V vsaki so štirje uporabniki, s katerimi se srečujemo enkrat na teden. V teh skupinah dajemo poudarek na ustvarjanju glasbe z igro in gibanjem. Ker so sposobnosti

pri teh uporabnikih nekoliko nižje, je potrebno, da kot mentorica poskrbam za vodilno melodijo, drugi pa me spremljajo z ritmičnimi instrumenti ali ploskanjem. Učimo se preprostih narodnih in otroških pesmi (Kuža pazi, Ko si srečen, Lepo je pomlad na svet ...). V veliko pomoč mi je Priročnik glasbenih aktivnosti, ki ga je izdal Center Dolfke Boštjančič leta 2002. Že sam priročnik je zasnovan tako, da spodbuja motorični, kognitivni, socialni in čustveni

razvoj. Za prihodnje leto načrtujemo samostojni koncert Varstveno - delovnega centra Sožitje Ptuj, kjer bi lahko prijateljem in sorodnikom ter širši javnosti predstavili naše glasbeno ustvarjanje. Ob tem pa bi mogoče z dobrodelnostjo pridobili dodatna sredstva za naše letovanje. Že vnaprej lepo vabljeni!

Simona Meznarič,
vodja glasbenih skupin Varstveno-delovnega centra Sožitje Ptuj

SMOLA, PA TAKE POČITNICE

Nič mi hujšega kot biti bolan med počitnicami. To sem izkušila tudi jaz. Močno sem se namreč prehladila, tako da sem dneve preživel na toplam. Bila sem veliko čaja, gledala televizijo in brala novijo lady.

Prečno pa mi je bila lepo, saj sem bila doma, kjer so vči zelo karbeli zame.

Datničija Žetar
PP58



pisali ste nam

V ČRNI NA KOROŠKEM IGRAMO NA ORFFOVE INSTRUMENTE

Glasba je človeštvu že od nekdaj veliko pomenila. Pripisujemo ji čudežno silo, da z ritmom in melodijo druži množice in jih oblikuje v organizirane skupine. Če je res "edina priča celotnega notranjega življenja in najčistejši izraz duše," tedaj ji odprimo vrata na stežaj! Začnimo že pri otroku! Vzgajajmo ga tako, da mu bo glasba življenjsko potrebna, da bo zavestno spremjal njeno lepoto in vrednost!

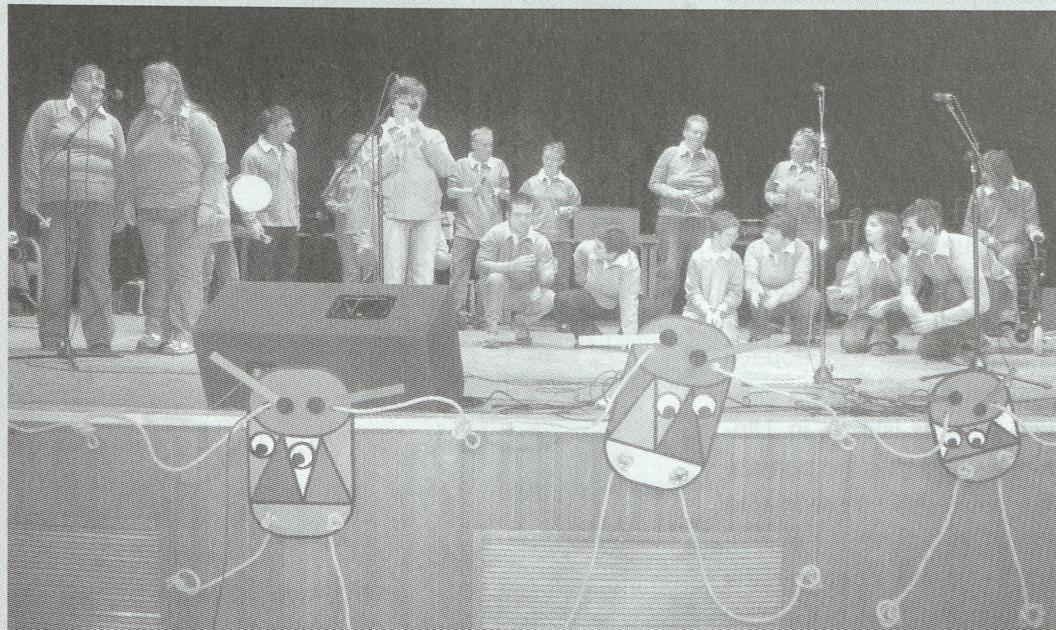
(Ciril Cvetko)

Ugotavljam, da imajo osebe s posebnimi potrebami glasbo zelo rade. Poslušajo različne zvrsti glasbe, rade plešejo, najraje pa igrajo na instrumente. Na področju glasbene vzgoje v Centru delujejo pevski zbor, instrumen-

talna skupina, ki igra po posluhu, plesna skupina, skupina, ki igra na instrumente Ulwillia, in Orffova skupina.

Orffovi instrumenti so v Centru že tri desetletja. Sprva smo imeli nekaj sopranskih zvončkov, ksilofon, bobne in lesene paličke, danes se lahko pohvalimo s kompletom ritmičnih in melodičnih glasbil.

Orffovo skupino sestavljajo gojenci iz usposabljanja in varovanci domskega varstva. Druština je zelo raznolika po starosti in sposobnostih. Prav zaradi tega pa so Orffovi instrumenti nekaj posebnega. Zelo spretni gojenci lahko na melodične instrumente igrajo melodije, manj spretni spremljajo melodijo z ritmičnimi instrumenti. V vsaki skladbi so vsi instrumenti pomembni, zato tudi udarec po bobnu pomeni veliko, igralec je pomemben, krepiamo mu samozavest. V skupini poudarjamo medsebojno odvisnost,



pomembnost. Z igranjem jih navajamo na nastopanje, vedenje, medosebne odnose. Krepiamo pozitivno samopodobo. Z nastopanjem na različnih prireditvah spoznavamo nove kraje, nove ljudi, pridobivamo nove prijatelje.

Orffovci, ki igrajo na melodične instrumente, se učijo novih melodij in igrajo po barvnih notah. Ta metoda omogoča igranje na glasbila brez zahtevnega učenja not in notnih zakonitosti. Poznati je treba le sedem barv, poslušati navodila in že lahko zaigraš pesem. Spretnejši pa po isti metodi že spoznavajo prave note.

Orffova skupina je v vseh letih delovanja dosegla veliko pripadnost. Poleg pridnega učenja nas druži tudi veliko lepih skupnih doživetij. Sodelovali smo na Srečanju Orffovih skupin Slovenije, nastopali na številnih

revijah Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo, na prireditvah v Črni in zunaj nje, na prireditvah v Centru. Nasploh, se radi odzovemo, kamor koli nas povabijo.

Zelo radi se udeležujemo Gozdne glasbene šole v Topli. Najraje pa se spominjamo ekskurzije na Orffov inštitut v Salzburgu.

Prav posebno pa so orffovci ponosni na Srečanje Orffovih skupin za osebe s posebnimi potrebami, ki ga vsako drugo leto pripravljamo v Črni. Takrat se skupina izkaže kot dobra gostiteljica. Sreča se z znanci, ki prav tako ustvarjajo na Orffove instrumente. Zato gojenci že komaj čakajo na 29. november, ko se bodo v Črni že petič zapored zbrali orffovci in pokazali, kaj so se le lepega naučili.

Boža Mlinar, mentorica Orffove skupine

HAPPY BOYS IZ CENTRA ZA USPOSABLJANJE, DELO IN VARSTVO ČRNA



Željko in Damir na pikniku Društva Sožitje Mežiške doline, avgust 2008

Glasbena vzgoja je eno od področij delovnega usposabljanja, ki je gojencem še posebno blizu. Kar nekaj gojencev se je po posebni metodi naučilo igrati po poslumu na sintesajzer, harmoniko, kitaro in boben.

Dobre materialne možnosti za delo, njihova nadarjenost za glasbo in prizadevnost vsekoga posebej so prinesli lepe rezultate - veliko znanja, spretnosti in osebnega zadovoljstva.

V glasbeni skupini Happy boys so sodelovali Damir (sintesajzer, harmonika), Boštjan (petje) in Željko (bobni in drugi ritmični instrumenti). Svojo nadarjenost za glasbo so s primernimi metodami in prizadevnim učenjem razvili tako, da so postali ustvarjalni in ustvarjajo svoje skladbe.

Igrajo narodno - zabavno glasbo, narodne pesmi, najraje pa moderno glasbo in svoje skladbe. Nastopati so začeli leta 1999.

Popestrili in obogatili so veliko prireditve v Centru, življenje v njem ter s tem tudi svoje

življenje. Predstavili so se v ožji in širši okolici. Večkrat so bili vabljeni v osnovno šolo in vrtec v Črni in Mežici ter na različne prireditve in koncerte v teh krajih. Nastopali so v kulturnih programih za Sožitje v naši dolini in na Muti ter v društvenih invalidov v Mežici, Črni. Nastopali so v domovih za starejše občane na Prevaljah, Črncach in Vranskem.

Veliko so nastopali na dobrodelenih koncertih po Sloveniji v Trebnjem, Črni, Mežici, na dobrodelenem misijonskem koncertu v Slomškovi dvorani v Mariboru in drugje. Bili so gostje na koncertih moškega pevskega zbora Adoramus iz Slovenj Gradca in pevskega zbora Društva upokojencev Prevalje. Sodelovali so na več pevskih revijah Zapojmo, zaigrajmo in zaplešimo, na festivalu v Ankaranu, na koncertu Tebi priatelj moj v Ljubljani. Zapeli in zaigrali so tudi na koncertu državnikov pri Najevski lipi. Predstavili so se na Koroškem radiu v Slovenj Gradcu, na TV Celje in zmagali na Pet minut slave v oddaji Nedeljsko popoldne na RTV Slovenija.

V studiu Marjana Smodeta so posneli svojo zgoščenko Bodimo prijatelji. Na njej so posnete tudi njihove skladbe. Več let so igrali za folklorno skupino Centra za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem na vajah in nastopih.

Boštjan zadnji dve leti zaradi bolezni ne sodeluje več, Damir in Željko še sodelujeta na različnih prireditvah. Redno nastopata na družabnih dejavnostih društva Sožitje Mežiške doline, Damir tudi pri pevkem zboru Mlada srca.

Barbara Žlebnik, upokojena specialna pedagoginja

PEVSKI ZBOR MLADA SRCA DRUŠTVA SOŽITJE MEŽIŠKE DOLINE

Med izvajanjem programa medgeneracijskega tabora leta 2004 smo na pobudo predsednice Danice tudi zapeli. Pesem nas je tako prevzela, da se je takoj porodila zamisel, da bi ustanovili pevski zbor. Novembra smo se zbrali in začeli z vajami. Veselje do petja je privabilo v zbor dvajset pevcev iz štirih koroških občin. Ti redno hodijo na vaje in se pridno učijo, saj jim ta obveznost veča samozavest in se počutijo pomembne. Hkrati pa jim zbor omogoča druženje zunaj njihovega domovanja.

Še posebno so ponosni, kadar stopijo na oder in pokažejo, kaj znajo. Z malce treme in

z nasmehom zapojejo tako kot znajo - brez not, a iz srca in za dušo.

Predstavili so se že v vseh koroških občinah. Najlepše pa jim je, ko se udeležijo revije Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo. Ta revija poteka v različnih mestih po Sloveniji, to pa jim omogoča, da spoznavajo nove kraje naše domovine in navezujejo nova poznanstva. Tako je tudi naš zbor člen v verigi ohranjanja lepe slovenske pesmi, ta naše pevce notranje bogati in jim omogoča osebnostno rast. Mlada srca, kot se imenujemo, pojejo iz srca, za srca, ki nam prisluhnejo. Z njimi sva Rezka Petek in Jožica Pušnik.

Rezka Petek, zborovodkinja



LJUBEZEN DO GLASBE

Tudi v Društvu Sožitje Šentjur imamo člane, fante, ki jih veseli glasba. Navdušena glasbenika sta prijatelja Janko Planko in Danilo Doberšek, ki sta nam s svojim igranjem in petje polepšala že marsikatero društveno prireditev. Obiskala sem ju v varstveno - delovnem centru v Šentjurju in poklepata o tem z njima.

Danilo mi je povedal, da igra diatonično harmoniko že od leta 2000. Dobil jo je že prej, že pri desetih letih. Ko jo je dobil, se mu je uresničila ena največjih želja, vendar je bila harmonika takrat zanj še prevelika in preokorna, zato z njo ni imel posebnih uspehov.

Pozneje ga je začel učiti kar sosed, nekaj prijemov mu je pokazal harmonikar ansambla Vigred, zatem pa ga je učil tudi gospod Jože Bohorč. Še zdaj včasih sedeta skupaj, vendar v zadnjem času redkeje. Danilo pravi, da mu zelo ustreza njegov slog igranja in da sta se kot učenec in učitelj zelo lepo ujela. Učenje pa je, tako kot vsako, šlo, seveda, postopoma. Najprej so bili osnovni prijemi, ko pa je te obvladal, se je pridružilo še učenje basov. Na naslednji vaji sta vse to ponovila in še kaj dodala ali pa sta začela z novo melodijo.

Danilo igra na zabavah ob rojstnih dnevih in pravi tudi, da ga "porabijo" ob mnogih priložnostih v Varstveno - delovnem centru. Tako je nastopal tudi ob odprtju novega Centra, na prireditvi Naj prostovoljec Šentjurja, na dvajseti obletnici našega društva ... Zaigrati zna veliko pesmi. Ker igra na rojstnih dnevih, iz svojega meha pogosto izvabi pesem Vse najboljše za te, še vedno mu je všeč V dolini tiki, rad ima pesem Čebelar,



Janko ob klavijaturah

konjiček, kot pravi sam.

Doma ima tudi klaviature, na katere zaigra včasih kar ob "spremljavi" glasbe s televizije. Kot pevec je nastopal že na javnih prireditvah z ansamblom Unikat in Veseljaki na prireditvi Pokaži kaj znaš, kjer je nepričakovano - pravi, da res nepričakovano - zmagal. Njegova želja je, da bi s svojo pesmijo, namenjeno tabornikom, sodeloval na tretji zgoščenki ansambla Unikat.

Janko je najin pogovor končal z besedami: "Vesel sem, da nas drugi ansambl sprejemajo in da jim naša drugačnost ni tuja."

Elizabeta Tučič, Sožitje Šentjur

pa Snežni valček in seveda Golico. Ob tej s ponosom pove, da nisi pravi muzikant, če je ne znaš.

Janko pa je ljubezen do glasbe, najprej do petja, odkril v sebi že v Ljubljani v Zavodu za slepo in slabovidno mladino. V smehu pove, da je bilo to že "davnega leta 1987". Ker se v zboru nekako ni ujel, se je bolj posvečal solo petju in skupina treh, štirih priateljev je skupaj prepevala. Imeli so celo redni urnik - vaje so bile strogo na sporedu ob torkih popoldne. Zapeti zna veliko pesmi, sam pa pravi, da je kar prepoznaven po tisti do srca segajoči Ne reci nikdar. Ta mu je tudi zelo všeč.

V petem razredu se je navdušil nad instrumentom, nad melodiko, ki mu jo je predlagala pedagoginja gospa Natalija Mihevc.

Z Zvezo Sožitje je bil že trikrat na glasbenih taborih, kjer je izpopolnjeval svoj talent in gojil svoj



Odgovarja: Vesna Rebonja, univ. dipl. pravnica

vprašanja na tel. 01/43 64 336 v pon - čet. od 9-13 ure

VPRAŠALI STE MI ODGOVARJAMO

V Ali se je višina dodatka za tujo nego in pomoč zvišala, in če se je, koliko znaša sedaj?

O Dodatki za tujo nego in pomoč so bili uskljeni od 1. julija 2009.

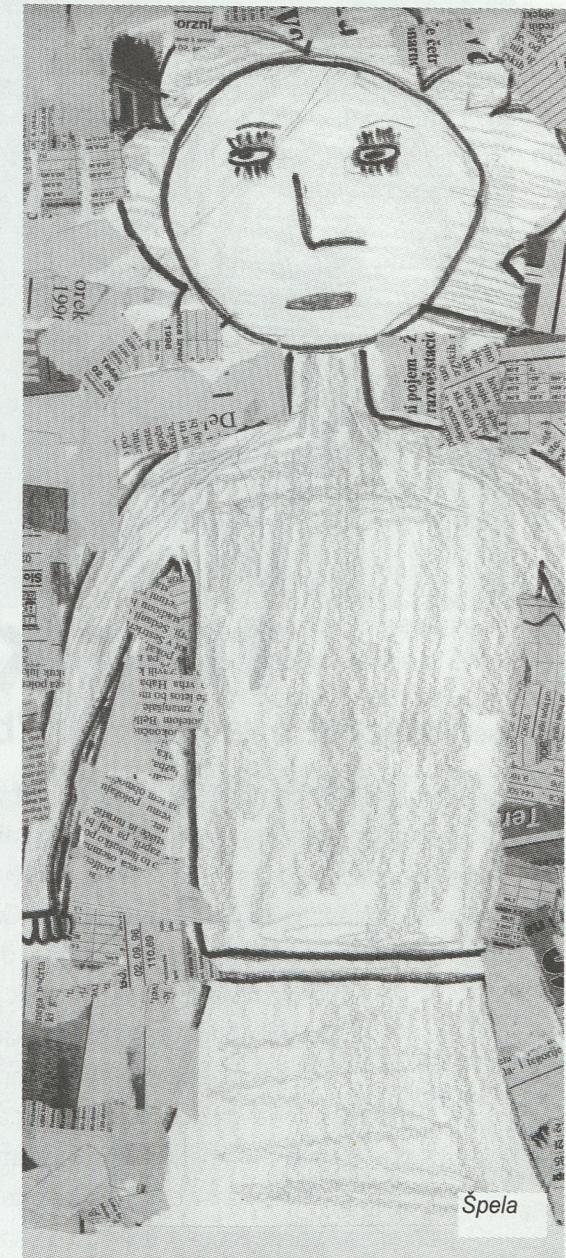
Višina dodatka za invalidne osebe, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju vseh življenjskih potreb, znaša od 1. 7. 2009 162,34 evra.

Višina dodatka za invalidne osebe, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju večine življenjskih potreb, znaša od 1. 7. 2009 81,18 evra.

V Ali mati lahko uveljavlja pravico do delnega plačila za izgubljeni dohodek, za nego otroka z zmerno motnjo v duševnem razvoju?

O Pravico do delnega plačila za izgubljeni dohodek lahko uveljavlja eden od staršev otroka, ki ima zmerno motnjo v duševnem razvoju samo, če ima dva ali več otrok z zmerno ali težjo motnjo v duševnem razvoju.

Sicer pa to pravico lahko uveljavlja eden od staršev otroka, ki ima težko motnjo v duševnem otroka, če gre za nego in varstvo le enega otroka.



Špela



TINE KRALJ dolgoletni ravnatelj in "boter" glasbene revije

Na uredniškem odboru smo se odločili, da bo glasba tema oktobrske številke Našega zbornika. Zato sem na Sožitju povprašala, kdo je oseba iz ozadja glasbene revije Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo. Prihodnje leto bo namreč že dvajseta po vrsti. Povedali so mi, da je to Tine Kralj, ravnatelj Osnovne šole dr. Slavka Gruma iz Zagorja. Tine Kralj je častni občan občine Zagorje, dobitnik plakete Antona Skale - priznanja Društva defektologov, dobitnik plakete dr. Slavka Gruma - najvišjega občinskega priznanja za kulturne dosežke, pooblaščenec za sklepanje zakonskih zvez ...

Ko sem zadnji avgustovski dan poklicala na šolo, da bi se dogovorila za pogovor, sem izvedela, da z naslednjim dnem ne bo več ravnatelj, ampak upokojenec. Tako sva se sestala 1. septembra 2009, natanko štirideset let po tistem, ko je prvič stopil v učilnico na šoli, kjer je delovno dobo tudi končal.

Bili ste dolgoletni ravnatelj šole. Kako gledate na minula delovna leta?

Izkušnje sem si začel nabirati pred štiridesetimi leti. Pri tem mi je veliko pomagala že pokojna učiteljica Silvija Žitnik, ki je poučevala na Zavodu Janeza Levca v Ljubljani. Vsak teden mi je poslala kopijo priprav za pouk v petem razredu. S to izjemno pomočjo sem dobil prednost pred drugimi, ki so bili bolj ali manj prepuščeni sami sebi. Pred skoraj tridesetimi leti sem postal ravnatelj šole. Vseskozi sem se trudil po svojih močeh za dobro učencev, za dobre odnose v kolektivu in za sprejetost šole v okolju.

Kakšna je zgodovina vaše šole?

Njeni začetki segajo v leto 1939. Takratni pomožni oddelek, ki ga je vodila učiteljica Stana Wraber, je deloval v sklopu redne osnovne šole. Začetek vojne je pomenil konec komaj začetega dela. Dve leti po koncu vojne je delo nadaljevala učiteljica Jožefa Reven. Ko je ta po štirih letih odšla, je bilo s skrbjo za otroke z motnjami v duševnem razvoju znova konec. Oddelek pri osnovni šoli pa so spet odprli leta 1962. Tri leta pozneje so bili izpolnjeni vsi pogoji za samostojno posebno šolo. Tako se letos začenja petinštirideseto leto njenega rednega delovanja.

Vi ste prišli na šolo štiri leta pozneje. Koliko učencev je bilo takrat?

Leta 1969 je bilo sedeminšestdeset učencev. Največ jih je bilo osemdeset, lansko šolsko leto pa smo imeli enainpetdeset učencev.

In pod čigavo streho je potekal pouk?

Sprva pod streho glasbene šole, potem športnega doma, leta 1988 pa smo dobili svojo stavbo. V preteklem šolskem letu smo dogradili še dvigalo, ker je na šoli čedalje več gibalno oviranih otrok.

Kaj pa se je dogajalo s programom?

Sledili smo potrebam kot druge po Sloveniji. Sprva je bila le šola s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom, če uporabim sedanji naziv, nekoliko pozneje so nastali oddelki vzgoje in izobraževanja za učence, ki prvega programa niso zmogli. Tako smo imeli preteklo leto štiri oddelke prvega in štiri drugega programa. Tri defektologinje so v celoti de-lale v mobilni službi, vsaka na eni od zagorskih osnovnih šol, in sicer z otroki z odločbami. Tu-di naša logopedinja je dajala dodatno strokovno pomoč učencem na osnovnih šolah in v vrtcu v Zagorju.

Kako pa je v vašem kraju poskrbljeno za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju?

Že pred petindvajsetimi leti so na naši šoli nastali zametki varstveno-delovnega centra in delavnice pod posebnimi pogoji za našo in sosednji občini Trbovlje in Hrastnik. Zdaj pa imamo zelo sodoben varstveno-delovni center, od letos pa tudi bivalno skupnost za deset oseb, ki domuje v hiši, ki je bila sprva odkupljena za regijske delavnice. Seveda vse to nastaja tudi v sklopu Društva Sožitje in Zveze Sožitje. Pa tudi za občinsko vodstvo lahko rečem, da je naklonjeno reševanju problematike oseb z motnjami v duševnem razvoju.

Je to zaradi prepoznavnosti vaše šole v okolju?

Zagotovo, saj se vseskozi trudimo biti zelo vidni.

Kako ste to uresničevali?

Že od vsega začetka smo pogosto vabili osebe, ki so v Zagorju odgovorne za družbeni razvoj, v našo ustanovo, bodisi k pouku, na prreditve, na družabna in strokovna srečanja. Poleg tega se nenehno trudimo, da bi naši

učenci čim pogosteje izstopali iz naših prostorov in se pojavljali zunaj njih. Prirejamo pravljične igrice in gostujemo po šolah in vrtcih v našem kraju in drugje, na primer v Ljubljani, Portorožu, na Vrhniki. Dvakrat smo že gostili glasbeno revijo. Dvakrat smo imeli v Zagorju srečanje defektologov. Leta 1994 se nas je zbral sedemsto. Največ doslej. Imeli smo športne igre, tekmovanje za specialno olimpijado, atletske prireditve. V zadnjem obdobju sodelujemo v projektu Partnerstvo fakultet in šol pri praktičnem usposabljanju študentov. Hkrati pa se tudi strokovni delavci trudimo biti del družbenega dogajanja.

Slovenski defektologi vas poznajo kot osebo, ki je v ozadju vsakoletne prireditve Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo. Kako je nastala?

Prva glasbena revija osnovnih šol s prilagojenim programom je potekala leta 1991 v Ljubljani. Pripravili sta jo glasbenica Janja Senica Godec in Silva Grilanc Kitek, tedanjna predsednica sekcije za lažje duševno prizadete pri Društvu defektologov Slovenije. Naslednje leto je bila prireditev v Rogaški Slatini in Podčetrtek, potem pa so se vrstile v Murski Soboti, Velenju, Zagorju, Kopru, Črni na Koščem, Črnomlju, na Bledu, pa spet v Zagorju, nato v Novi gorici, Ljubljani, Mariboru, Celju, Domžalah, Trbovljah, Kamniku, še enkrat v Črni in letos v Izoli. Prireditev je velik organizacijski in finančni zalogaj, saj v enem ali dveh dneh v kraju gostuje od 700 do 1300 oseb. Toliko jih je bilo letos v Izoli.

Takšna organizacija pa je že zelo zahtevna.

Res je, in zato bomo morali razmisliti o delitvi. Sprva je bila glasbena revija prireditev za osebe z lažjo motnjo v duševnem razvoju, pozne-



je so se pridružili tudi učenci iz oddelkov vzgoje in izobraževanja. Potem smo začeli vabiti tudi zavode, kot so Črna, Ig in Dornava, pa še društva Sožitje, letos so bili poleg še odrasli iz varstveno delovnih centrov. Organizacijsko bo treba nekaj spremeniti.

Kako ste prišli v kolesje te prireditve?

Že dolga leta vodim Sekcijo za osebe z lažjo motnjo v duševnem razvoju pri Društvu defektologov Slovenije. Glasbena revija je del našega programa.

Kdo sodeluje pri pripravi takšne prireditve?

Organizacijski odbor preteklega leta pomaga organizatorjem naslednje prireditve. Vodimo pa tudi dokumentacijo, ki jo izročimo novim prirediteljem, da si z njo pomagajo. Zveza Sožitje denarno podpre prehrano sodelujočih, pri organizaciji pomagajo prostovoljci in lokalne skupnosti. Največje breme je na šoli, ki je tisto leto gostiteljica revije. Je pa to najlepši kulturni dan za učence in mentorje. Otroci spoznavajo nove kraje, tkoje nova prijateljstva in se vselej vračajo z lepimi vtisi.

Zdi se, da ste se našli v pravem poklicu. Kako ste pravzaprav zašli vanj?

Imam šestnajst let starejšo sestro Faniko, ki je bila ob mojem rojstvu že na učiteljišču. Po neje se je posvetila otrokom z motnjami v duševnem razvoju. Tudi njen mož Milan Pagon je bil defektolog. Kot dijak sem preživil počitnice pri njiju v Kamni gorici, kjer sta bila takrat zaposlena, in občudujoče poslušal njune pogovore o delu in otrocih. Takrat sem se prvič tudi sam srečal z malo drugačnimi otroki.

Mislim, da bi znova izbral isto pot, če bi jo moral izbirati. Delo me je zadovoljevalo in vselej sem bil vsakega drobnega napredka.

Gresta tudi sinova po vaši poti?

Ne. Starejši sin, ki ima enaintrideset let, je asistent na Biotehniški fakulteti in je doktor agronomije, mlajši ima deset let manj in je študent Fakultete za znanosti o okolju v Novi Gorici. Žena je delala v pedagoških ustanovah, a kot računovodkinja, pač pa je snaha v pedagoškem poklicu.

In kaj boste počeli zdaj, ko ste upokojeni?

Živimo v moji rojstni hiši na Mlinšah pri Zagorju. Nepoklicna gledališka skupina deluje

na Mlinšah že šestdeset let, jaz pa sodelujem že več kot štirideset let. Toliko let sem tudi predsednik Kulturnega društva Mlinše. Pred dvema letoma smo obnovili dvorano, tako da imamo dobre razmere za učenje iger in nastopanje. Zagotovo bom še naprej sodeloval pri Društvu Sožitje Zagorje, verjetno tudi še pri Društvu defektologov Slovenije. Po zgledu glasbene revije razmišjam tudi o reviji gledaliških skupin. Rad bi, da bi se to dogajalo na Mlinšah, saj so čisto blizu Vač in Slivne, geometrijskega središča Slovenije. Poleg glasbene revije zdaj v organizaciji naše sekcije poteka tudi enodnevno srečanje mladih likovnih ustvarjalcev osnovnih šol s prilagojenim programom, ki se ga udeleži vsako leto od sedemdeset do osemdeset oseb. Na tem srečanju vselej izberejo tri najboljša dela. Na glasbeni reviji pa strokovnjaki in mentorji povedo svoje mnenje o posameznih nastopih in udeležencem svetujejo, vendar revija ni tekmovalne narave.

No, nekaj časa mi mora ostati še za triletno vnučkinjo Aniko in dveletnega Jureta, pa za sprehode z ženo po neokrnjeni naravi okolice Mlinš, za branje, uživanje v glasbi ...

Hvala za iskren pogovor. Bodite tudi od danes naprej zadovoljni v sebi in koristni drugim.



Odgovarja: prim.mag. Franci Hrastar, dr. med.

PSIHIATROV KOTIČEK

SAMOPOŠKODBENO VEDENJE

Ambulantne izkušnje kažejo, da samopoškodbeno vedenje oseb z motnjo v duševnem razvoju povzroča najhujše čustvene stiske pri starših, pogosto pa tudi pri strokovnem osebu, ki je navzoče ob takem vedenju. To je tudi razumljivo, saj v življenju navadno nimamo izkušenj s tem, da si nekdo povzroča bolečino in poškodbe. Kot avtoagresivno vedenje se namreč označuje vsako posameznikovo dejanje, ki povzroča bolečino in/ali škodo na lastnem telesu. Številnim staršem je zato že ob prihodu v obravnavo videti, da so zaskrbljeni zaradi otrokovih dejanj pa tudi v hudi stiski, ker ne morejo razumeti otrokovih odzivov. Žal tako vedenje ni tako redko. Raziskave kažejo, da kar 8 do 15 odstotkov vseh oseb z motnjo v duševnem razvoju kaže tako obliko vedenja v bolj ali manj izrazitih oblikah. Značilna je predvsem za osebe z resnejšo motnjo. Posebno pogosto se pojavlja pri nameščenih v ustanove. V domači raziskavi je bilo mogoče ugotoviti, da je bilo kar pri 16,5 odstotka vseh nameščenih v tri ustanove v Sloveniji opaziti tako vedenje. Pri 82 odstotkih otrok je bilo prisotno že pred namestitvijo v ustanovo. To kaže, da se prve oblike takega vedenja začenjajo že pri nižjih starostih otrok v okolju, ki je otrokom po splošnem pre-

pričanju dovolj naklonjeno in zna zadovoljevati njihove potrebe.

Za to obliko odzivanja obstajajo različni razlogi. Lahko je to poskus presenetljivega sporazumevanja z okolico, da bi z njim otrok pritegnil pozornost. Tako se pogosto otroci, ki so preveč osamljeni, naprej zatekajo k ritmičnemu obračanju glave ali zibanju naprej in nazaj. Postopoma pa lahko to preide v udaranje ob posteljni rob ali drug trd predmet. To je lahko tudi odziv na premalo izpolnjene potrebe. Če namenjamamo otroku premalo pozornosti ali ljubezni, lahko protestira tako, da si začne tlaciči npr. roko v usta ali nos, da bi s tem pokazal, kako je nezadovoljen, in bi pritegnil našo pozornost. Ker naše zanimanje postopoma popusti, svoje akcije stopnjuje. Vzrok je lahko tudi prezahtevno okolje, ki ne upošteva dovolj otrokovih okrnjenih sposobnosti. Tako z nalogami, ki jih ne more izpolniti, stopnjujemo notranjo vznemirjenost, ki jo poskuša včasih razbremeniti na paradoksen način, npr. z grizenjem roke ali udarjanjem po obrazu. Sprva vedenje navadno ni izrazito, postopoma pa intenzivnost narašča in pogosto je nazadnje videti prav grozljivo, saj se posameznik tako hudo samopoškoduje, da je morda celo življensko ogrožen.

V že omenjeni raziskavi je bilo mogoče ugotoviti, da je najpogostejsa oblika samopoškodb udaranje po obrazu, sledijo pa udaranje z glavo ob zid ali druge trde predmete, ščipanje samega sebe, grizenje rok, praska-

nje po obrazu in telesu, puljenje las, tlačenje rok v usta, nos ali ušesa ter grizanje nohtov.

Poškodbe so lahko tako hude, da povzročajo trajne boleznske spremembe npr. možganske krvavitve, poškodbe vida, sluha, hude brazgotine na rokah, ki omejujejo gibanje roke, ali pa omejeno plešavost zaradi puljenja las.

Posebno je težko doumeti, da tudi bolečina, ki si jo otroci s temi dejanji povzročajo, ne prekinja takega vedenja. Žal so proučevanja pokazala, da se sčasoma pri njih prag za bolečino bistveno zviša in, kar je še bolj nedoumljivo, pri nekaterih otrocih se ob povzročeni bolečini pojavlja celo ugodje.

Te ugotovitve kažejo, kako težko je odpravljati tako vedenje. Pri tem je potrebno intenzivno sodelovanje psihiatra, staršev in strokovnih sodelavcev, če je oseba z motnjo v duševnem razvoju nameščena v ustanovi. Navadno se izvaja kombinirana terapija z zdravili in prilagojenimi oblikami vedenjske psihoterapije. Proces je dolgotrajen in izid ni vedno ugoden!

Zato je predvsem pomembno preprečevati začetke avtoagresivnega vedenja. To lahko dosežemo, če smo dovolj pozorni na otrokove potrebe po nežnosti, ljubezni in telesnem stiku. Te potrebe se spreminjajo s starostjo, največje so do osmega leta starosti. V tem obdobju je pomembno, da družina in druge pomembne osebe otroka ljubeče sprejmejo takega, kot je, z vsemi znaki počasnejšega razvoja in posebnostmi v njegovem načinu odzivanja in komuniciranja z okolico. Potem postanejo pomembni stiki z vrstniki, ki prav tako lahko sprožajo notranje vznemirjenje in nezadovoljstvo. Strokovni delavci bi morali biti zato dovolj pozorni na doživljjanje in položaj posameznika v skupini in mu pomagati pri premagovanju socialnih stisk. Vsi pa bi se morali tudi zavedati, da so posameznikove sposobnosti okrnjene in od njega ni mogoče pričakovati, da bo lahko zadovoljil vsa pričakovanja staršev in drugih pomembnih oseb v okolju. Ob upoštevanju teh zakonitosti bo mogoče doseči, da bo tako neugodnega vedenja med osebami z motnjo v duševnem razvoju manj.

¹ F. Hrastar, V. Bužan, Z. Hitejo, I. Mrše. Avtoagresivno vedenje duševno manj razvitih otrok in mladostnikov v zavodih za usposabljanje. Psihoterapija 17, Katedra za psihatrijo Medicinske fakultete/Univerzitetna psihiatrična klinika. Ljubljana 1988, str. 81-90.



OČARANI NAD ORKESTROM

Gospa Loredana nas je považala poslušati orkester v Cankarjev dom. Z veseljem smo se odzvali njenemu povabilu. Najbolj všeč nam je bil Čmrlj, ki je priletel in napovedal: "Kokoši in petelini bodo zigrali na violini." Hitro smo ugotovili, da se vse to rima. Nekajkrat so zaplesale tudi baletke. Pa je spet priletel Čmrlj in povedal takole: "Slovenski glas in stas nam bo predstavil kontrabas." Kmalu so pritekle baletke in nam pričarale piščančke. Mačko, ujeti v glasbeni svet, pa nam je predstavil klarinet. Počasno premikanje želve smo si predstavljali ob glasbi ksilofonov. Bili smo očarani, prevzeti z lepotami glasbenega ustvarjalnika. Gospe Loredani smo se prisrčno zahvalili.

Maruša Mekina, 6. razred, iz glasila Studenček, glasila učencev Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava



Odgovarja: Anka Pori, univ. dipl. psihologinja - družinska terapevta

PSIHOLOŠKI KOTIČEK

Mamica sprašuje:

Že vse življenje sem žalostna, ker nimam posluha. Sveda sem z leti uvidela, da so v življenju pomembne tudi druge stvari. Kljub temu se včasih s priokusom grenkobe spomnim nekaterih dogodkov iz otroštva, ko sem bila zelo razočarana in žalostna, ko so mi sošolci in prijateljice rekli: "Ti pa ne znaš peti," ali pa "Tiko bodi, ker fu-

šaš!" Želela sem v glasbeno šolo, pa so me na avdiciji zavrnili, mami pa so rekli, naj me bolj usmerja v šport. Tudi pri šolskem zboru sem po nekaj mesecih petja začutila, da nisem zaželena. Potem sem nehala peti.

Sedaj sem mama trem predšolskim otrokom, starim eno, tri in pet let. Ne upam jim peti. No, včasih, ko res nihče ne sliši (preverim!), jim malo zabrun-

dam. Žal tudi mož nima posluha.

Težko mi je, ker sem nedavno prebrala, da je petje v družini pomembno, predvsem za male otroke. Naša petletnica zelo rada poje. Je otrok s posebnimi potrebami in ima težave z besedili pesmic, ki se jih učijo v vrtcu. Rada bi ji pomagala, pa ne vem, ali sploh smem. A ji ne bom s svojim "posluhom" škodila? Kaj menite vi?

Odgovor:

Draga mamica s posluhom za otroke!

Hvala za svojo glasbeno zgodbo in vprašanja, ki so pobuda za moje današnje razmišljjanje.

Najprej se mi je zdelo, da je treba vaše vprašanje preusmeriti k glasbeno izobraženemu svetovalcu. Pa sem si potem premislila, saj je dovolj spodbodlo nekatere moje misli in tudi spomin na nekatere dogodke iz mojega ot-

roštva, zaradi česar sem vašo pripoved lažje začutila.

Glasba v najširšem pomenu ima v življenju vsakega človeka in tudi v zgodovini človeštva zelo pomembno vlogo. Med drugim nas glasba sprosti, razveseli in potolaži. Boža nas in nas vzpodbuja, včasih pa tudi vznemirja (tehno - "tuc-tuc" ...). Združuje ljudi. Tudi vzbogata. Uporabljamo jo v terapevtske namene.

Petje in prepevanje, kot samo en izraz glasbe sprošča notranje napetosti, ki jih marsikdo drugače ne more in/ali

ne zna izraziti. Včasih prav čutimo potrebo po prepevanju in vriskanju na ves glas! Melodije, ritmi in besedila pesmi lahko spodbudijo nekatere občutja, izboljšajo počutje. Družinsko petje je zabavno in povezovalno. Krušnih peči, ob katerih so se včasih družine zbirale ob delu in prepevanju, danes skoraj ni več. Imamo pa druge vrste "krušnih peči", le prepoznati jih moramo! Na primer vožnja z avtomobilom. Dolge (in tudi krajše) vožnje z avtom lahko zelo popestrimo, polepšamo

in poživimo s prepevanjem.

Poznam družino, v kateri nima res nihče posluha. Otroci so že odrasli. Imajo svoje družine. A ko pridejo k svoji mami voščit za njen praznik, ji zapojejo tisto: "Vse najboljše za te ..." Tudi ob božiču zapojejo, kakor koli že, Sveti noč. Tedaj ni pomembno lepozvočno, koncertno prepevanje, ampak za občutje, za odnos

do človeka, do praznika in praznovanja. Marsikdo, ki ima posluh, bi se moral zgledovati po njih!

Draga mamica, svoji hčerki in drugima otrokom zagotovo ne boste škodili s svojim posluhom in s svojim petjem. Prav nasprotno! Le pogumno prepevajte skupaj z njimi. Nobena zgoščenka s pesmami ne bo nadomestila vas

in vašega brundanja. Si pa s tehniko pomagajte (saj zato jo imamo!). Da boste imeli mirno vest pred glasbenimi "čistuni", prepevajte ob posnetkih z zgoščenk.

Želim vam lepe in tople urice ob petju z otroki in ob poslušanju glasbe z njimi doma in na koncertih.



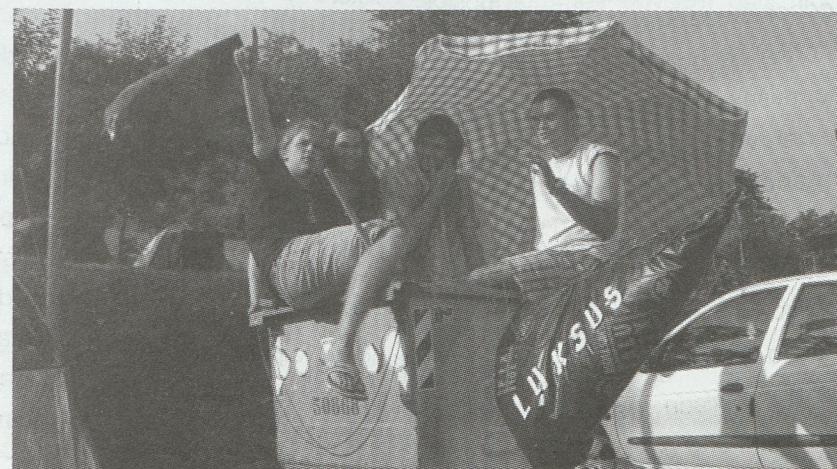
FILMSKI TABOR NA TRŠKI GORI 2009

Letos sem se že drugič udeležil filmskega tabora na Trški gori.

Bilo nas je okoli 60 udeležencev iz več držav.

Imeli smo se zelo lepo. Veliko smo snemali, se družili in se zabavali. Sam sem posnel svoj drugi film, v katerem sem nekaj povedal o sebi, o Bivalni skupnosti, kjer živim, in o Varstveno-delovnem centru, kjer delam. S filmom sem zadovoljen in upam, da bo všeč tudi drugim. Upam, da bo filmski tabor tudi naslednje leto, da bom znova srečal svoje prijatelje.

Robin Tomažin,
Varstveno-delovni center Krško-Leskovec



NOVICE IZ ZVEZE SOŽITJE



pripravil:
Tomaž
Jereb

Tretji del festivala Igraj se z mano je **nacionalni likovni natečaj**. Zavod za usposabljanje Janeza Levca, ki je organizator omenjenega festivala, pripravlja zadnji teden v septembru tudi predstavitev filma o samem festivalu in napoveduje podelitev priznanj avtorjem likovnih del. Zveza Sožitje v skladu s svojimi možnostmi že več let podpira omenjeni festival tako finančno kakor moralno. Izbrana likovna dela z letošnjega nacionalnega natečaja pa bodo uvrščena na koledar Zveze Sožitje za naslednje leto.

Izvršni odbor Zveze Sožitje je začel postopke za oblikovanje sistema poprejšnjega **evidentiranja kandidatov za članice ali člane organov Zveze Sožitje** v mandatnem obdobju 2010-2014. Sestali se bodo vodje regij in skupno oblikovali predlog sistema, ki ga bodo poslali Izvršnemu odboru. Ta bo v skladu s svojo pristojnostjo dokončno odločal o omenjenem sistemu.

Večmesečne dileme, kaj bo z Zakonom o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb, se počasi odpravljajo. Ob oblikovanju **Zakona o izenačevanju možnosti za invalide** je namreč potekala intenzivna razprava tudi o tem, da bi se **Zakon o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb** v sedanji obliki odpravil, vsebinski sklopi, ki jih zajema sedaj, pa naj bi se vnesli v različne druge zakone, tiste, ki že obstajajo, in tiste, o katerih že dalj časa tečejo dogovori, da naj bi se sprejemali na novo. Celotni položaj je bilo treba presojati tudi z vidika odločbe ustavnega sodišča, ki je ugotovilo, da Zakon o družbenem varstvu ni več v skladu z ustavo, saj upravičencem ne zagotavlja dovolj sredstev za samostojno preživljvanje. Po drugi strani pa je bilo treba upoštevati tudi trenutno družbeno ukrepanje pri krčenju javne porabe, z vsemi socialnimi transferji vred. Zato iskreno upamo, da odločitve na delovni skupini, ki pripravlja nov Zakon o izenačevanju možnosti za invalide, pomenijo, da bomo šli v celostno novo oblikovanje Zakona o družbenem varstvu in ne bomo več "odpirali" dilem o njegovi odpravi. S stališča Zveze Sožitje je zakonska ureditev problematike oseb z motnjami v duševnem razvoju in njihovih družin preveč resna in celostna, da bi jo lahko obravnavali tako, da rušimo neki obstoječi sistem na račun novega pristopa. Ta naj bi namreč imel predvidene rešitve v nekih drugih zakonih, ki jih še ni oziroma ne vemo, ali bodo sploh sprejeti. Seveda zadeva ni tako preprosta, kot se zdi na prvi pogled. Izenačevanje materialnih dohodkov teh oseb s prejemki drugih upravičencev do socialnih pomoči namreč ne priznava njihovih posebnih potreb, poleg tega pa odpira tudi številna strokovna vprašanja in tudi etične dileme. Še vedno smo prepričani, da velja že znana ugotovitev, da je treba vsako manjšino vedno dodatno zaščititi, če ji želimo zagotoviti enak položaj, kot ga ima načeloma večina.

Imenovana je bila delovna skupina, ki bo vodila **postopke zbiranja prijav za novega direktora ali direktorico Zveze Sožitje**. Izvršni odbor je to skupino tudi določil, da bo opravila poprejšnje pogovore s kandidati in poročala o svojih predlogih Izvršnemu odboru, ki bo sprejel končno odločitev.

V začetku septembra so se v Slovenskih Konjicah zbrala vsa društva Sožitje, ki delujejo na območju celjsko-koroške regije. Trenutno je prav ta regija s skupnim številom dvanajstih društev najštevilčnejša od petih slovenskih regij. Predstavniki društev na takih regijskih srečanjih poročajo o svojem delovanju in izmenjujejo izkušnje. V sklopu delovanja Zveze Sožitje pomeni **regijsko povezovanje društev** eno izmed metod dela. Za zdaj ta organizacijska oblika še ni formalna. Morda se bo v prihodnje pokazala potreba, da se tudi regije formalizirajo. V tem času lahko pa tudi neformalno združevanje prinese dobre izide, seveda če so društva v regiji dejavna in je vodenje regije dogovorjeno tako, da omogoča dovolj velik avtentičen interes, ki spodbuja prijateljsko in družabno povezovanje društev pa tudi projektno povezovanje pri posameznih skupnih nalogah.

Ministrstvo za notranje zadeve znova napoveduje **spremembe in dopolnitve Zakona o družtvih**. Za zdaj še ne poznamo vsebin sprememb, do konca leta pa naj bi potekala javna razprava o spremembah omenjenega zakona.

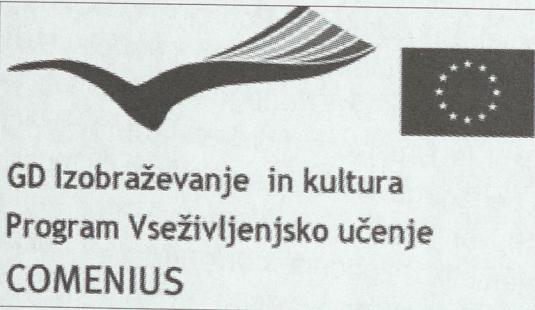
Sekcija za Downov sindrom, ki deluje pri društvu Sožitje Ljubljana, je organizirala drugo strokovno srečanje na temo Življenje oseb z Downovim sindromom - zgodnja obravnavna. Srečanje je potekalo na Pedagoški fakulteti v Ljubljani 23. septembra. Poleg sekcijs sta bila soorganizatorja še Pedagoška fakulteta v Ljubljani in Društvo specialnih in rehabilitacijskih pedagogov Slovenije - društvo defektologov Slovenije.

Problematiko zgodnje obravnavne so obravnavali s širšega strokovnega vidika, navzoči pa so bili tudi predstavniki ministrstev in varuhinja človekovih pravic dr. Zdenka Čebašek Travnik.

V kratkem pričakujemo **javni razpis FIHO** - Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Sloveniji za leto 2010. Zveza Sožitje in naša društva smo glede izpeljave nacionalnih in lokalnih programov povsem odvisni od denarja iz tega razpisa. Ker so bile lani vpeljane nekatere spremembe pri prijovah na ta razpis, smo morali tudi sistem, ki je dolga leta veljal v Zvezi Sožitje (interni razpis za sofinanciranje programov društev), spremeniti. Spremembe so v tem, da morajo društva že pred potekom roka za javni razpis FIHO kandidirati s svojimi programi na Zvezo Sožitje. Kakšna bo odločitev FIHO, ta trenutek ni mogoče napovedati, saj so društva kandidirala na podlagi svojih programov, vprašanje pa je, ali bo financer lahko ta sklop kandidatur upošteval v celoti, saj je tudi FIHO odvisna od prilivov, ki predstavljajo njene prihodke (igre na srečo, koncesijske dajatve ipd.).

Center za usposabljanje Elvire Vatovec Strunjan v programu Comenius

PROJEKT ŠOLSKA PARTNERSTVA



Na Češkem rojeni filozof Johann Amos Comenius je v 17. stoletju snaval sodobno izobraževanje in je bil prepričan, da je izobraževanje odprta dejavnost, ki je namenjena vsem. Prav po njem imenujemo enega izmed sektorskih podprogramov programa Vseživljenjsko učenje, to je program Comenius.

Tudi na Centru za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan se udeležujemo tovrstnega mednarodnega projekta z naslovom I sapori del sapere - The flavours of knowledge - Okusi spoznavanja.

Partnerske šole pri projektu so iz krajev Ryukan (Norveška), Martonvasar (Madžarska), Draxeni (Romunija), iz Strunjana (Slovenija) in Cagliana d'Otranto (Italija), ki

naj edina ustanova, ki se ukvarja samo z osebami s posebnimi potrebami.

Naš center želi s sodelovanjem pri projektu Comenius utrditi in omogočiti širjenje evropske dimenzijske pri nas. Razmišljanje o kulturni raznolikosti vodi k boljšemu razumevanju lastne kulture in njenih okvirjev. To tudi vodi k prijaznejši komunikaciji z udeleženci izobraževanja. Tak dialog zagotovo prispeva k medsebojnemu razumevanju in sodelovanju.

Projekt je usmerjen k dobremu in kakovostnemu prehranjevanju ter ustreznemu in zaostnemu gibanju. To pa je podlaga za zdravo vzgojo in nadaljnjo zdravo življenje.

Med srečanji smo imeli pri-

je koordinator omenjenega projekta. V tem projektu je Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan edina ustanova, ki se ukvarja samo z osebami s posebnimi potrebami. Vsi našteto pa, kot je znano, omogoča odprtost, ustrezen dialog, vzajemno primerjanje in medsebojno razumevanje. Pomemben del partnerstev je mobilnost. To so dobre priložnosti za srečanje in skupno delo. Tako lahko prepoznamo podobnosti in različnosti med udeleženci in kulturami.

Oktobra 2006 smo v našem centru gostili predstavnike omenjenih partnerskih šol. Aprila 2007 smo šli na obisk v Italijo, v mesto Corigliano d'Otranto, aprila 2008 pa smo odpotovali na Madžarsko, v mesto Martonvasar, ki je trideset kilometrov jugozahodno od Budimpešte. Skupaj z njihovimi učenci smo okusili nekaj značilnih jedi kraja. Udeležili smo se pouka športne vzgoje in se jim pridružili pri raznih družabnih igrah z žogo.

Srečanje v Romuniji je potekalo maja 2008 in je bila dobra priložnost za dogovarjanje in načrtovanje zaposlitve in dejavnosti, ki smo jih prihodnje šolsko leto uresničevali v vseh partnerskih šolah.

Maja letos smo odpotovali na Norveško. V to severno deželo je šla z nami tudi učenka posebnega programa vzgoje in izobraževanja. Vse partnerske šole smo se še zadnjič srečale in si izmenjevale pridobljene izkušnje. Vsi udeleženci smo občudovali izredno organizacijo in gostoljubnost ravnateljice srednje šole Rjukan Ungdomsskole ter izjemno pripravljenost vseh učiteljev ob našem obisku.

Projekt Okusi spoznavanja temelji na skrbi za zdravje in telesno dejavnost. Tako smo spoznali načine in navade prehranjevanja in telesno dejavnost učencev partnerskih šol. Z našim delom smo želeli opozarjati, da socialne, tehnološke in kulturne spremembe vplivajo na prehranjevanje pa tudi na gibanje. Oglasevanje in reklame lahko slabo učinkujejo na kulturo hrانjenja. Motnje v prehranjevanju postajajo vse resnejša težava. Telesna dejavnost je pomembna in naj postane del vsakodnevne vzgoje doma in v šoli. Pomembno se je zanimati za dobro prehrano, gibanje in zdravje. S tako postavljenimi smernicami prispevamo k odnosu do hrane in telesne dejavnosti. Danes prehranjevanje in gibanje nista le fiziološka potreba, pač pa tudi način, kako pride posameznik v stik z drugimi ljudmi in okoljem, v katerem živi - tudi to prispeva k načinu in kakovosti življenja.

Pripravila: Renata Vuk, prof. def.

Iz šolskega glasila Studenček, glasilo učencev Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava



A: Veste, zakaj ni sestre Suzane?
B: Ja, dobila bo dojenčka
A: Pa ne samo enega, dva!
C: O, ta si pa privošči.

A: Maruša, ti pomagam?
M: Ja.

A: To pa ni v redu. Vprašati moraš:
"Gospa Vera, mi lahko pomagate,
prosim?"
M: Joj, kako dolgo ime imate.



A: Naš center ima novo ime: CIRIUS.
B: Veste kaj, Vipava je Vipava. Ni noben cirkus.



A: Ja, Maruša, zakaj si srček pobarvala z modro barvo?
M: Kaj ni to sedaj moderno?



Pri pouku tehnike in tehnologije
A: Kako rečemo denarju iz kovine?
B: Kovinčki.



SREČNI LJUDJE

Sreča ni v denarju, niti v imenu, niti v razkošju, niti v brezdelju, niti v poslovnih uspehih, niti v dosežkih, niti v užitkih. Sreča je globok občutek varnosti, spontano veselje nad drobnimi stvarmi in velika preprostost. Srečni ljudje ne poznajo neumnega pohlepa, s katerim se vse bolj in bolj srečujemo v vsakdanjem življenju.

Vsa ta razmišljanja o sreči z lahkoto prepoznamo v osebah z Downovim sindromom. Ni srečnejšega otroka z Downovim sindromom kot je tisti, ki ima občutek varnosti, ki spontano opazuje in se navdušuje nad drobnimi stvarmi okoli sebe, ki ljubi svoje starše in vse ljudi okoli sebe, ki pokažejo prijazno naklonjenost do njega.

Doživeti kanček sreče pa osebam z Downovim sindromom pomaga tudi Sekcija za Downov sindrom. Sekcija vključuje družine otrok z Downovim sindromom iz vse Slovenije. Deluje v Društvu Sožitje Ljubljana.

V Sekciji se v zadnjih dveh letih posebno trudimo, da bilo življenje oseb z Downovim sindromom še lepše.

Cilji Sekcije so:

- ♦ ozaveščanje javnosti o splošnih značilnostih oseb z Downovim sindromom,
- ♦ pridobivanje znanja, širjenje in prenašanje najnovejših spoznaj o Downovem sindromu,
- ♦ skrb za zgodnjo obravnavo, vzgojo in izobraževanje oseb z Downovim sindromom,
- ♦ pomoč staršem,
- ♦ organiziranje seminarjev,
- ♦ druženje otrok in odraslih z Downovim sindromom in njihovih družin,
- ♦ prevajanje tuje literature.

Za dosego ciljev je Sekcija jeseni že večkrat zelo uspešno organizirala vikend seminarje v Strunjanu. Septembra 2008 smo organizirali v sodelovanju s Pedagoško fakulteto Univerze v Ljubljani odmeven prvi posvet o življenju oseb z Downovim sindromom. Enodnevnega posveta se je udeležilo veliko različnih strokovnjakov in pa tudi staršev. Na njem smo skušali osvetlitи vse probleme oseb z Downovim sindromom, ki se lahko pojavljajo v različnih življenjskih obdobjih. Ob posvetu je izšla tudi publikacija z besedili vseh predavateljev, ki so s svojimi strokovnimi prispevki

sodelovali na posvetu.

Sekcija je izdala tudi nekaj prevodov iz tuje literature, ki so namenjeni strokovnim delavcem ter v pomoč staršem pri vzgoji in izobraževanju njihovih otrok.

Veliko truda in sredstev smo vložili v zgodnjo obravnavo otrok z Downovim sindromom. V ta namen je začel v Kranju delovati Center za Downov sindrom. Ker je zgodnja obravnavava zelo pomembna, včasih celo odločilna v življenju oseb z Downovim sindromom, si v Sekciji prizadevamo, da bi ustavili še dva centra za zgodnjo obravnavo, in sicer na Ptaju in v Slovenj Gradcu.

Vsako leto ob 21. marcu, ki je svetovni dan oseb z Downovim sindromom, poskrbimo za različne dejavnosti. Letos so sodelovala številna društva Zveze Sožitje po Sloveniji. Radio Alpski val je predstavil življenje teh oseb, ormoško društvo Sožitje je posnelo enourno oddajo o osebah z Downovim sindromom, ki je bila predvajana na radiu Prlek. V Litiji so organizirali posebno prireditve posvečeno tem osebam, v Sožitju Novo mesto so dan oznamovali z ustvarjalno delavnico na prireditvenem prostoru v

avli BTC-ja. Dogodek so predstavili tudi lokalni mediji. Sožitje Radovljica, Bled, Bohinj, Gorje so pripravili druženje s predavanjem o zgodnji obravnavi, proslavo, na kateri so nastopili učenci z Downovim sindromom, izdelali so plakat in zgibanko, ki so jo razdelili v pediatričnem oddelku Splošne bolnišnice Jesenice, v Zdravstvenem domu Radovljica, po vrtcih in šolah. V Kranju so pripravili velik in odmeven humanitarni koncert in bazar z naslovom En svet, vsi ljudje so moji prijatelji. Na koncertu, ki je trajal več kot dve uri, je nastopilo šestnajst izvajalcev zabavne glasbe pa tudi mladostniki z Downovim sindromom. Vsi nastopajoči so se odpovedali honorarju.

Izkupiček koncerta in bazara je bil namenjen zgodnji obravnavi otrok z Downovim sindromom v Centru Kranj. O koncertu so poročali lokalni in državni mediji - RTV Ljubljana, Delo, Gorenjski glas, Radio Ognjišče, Radio Kranj, Radio Sora, Radio Jesenice. V prostorih Zveze Sožitje na Samovi je bilo ob svetovnem dnevu oseb z Downovim sindromom organizirano zelo pomembno omizje o sporocanju suma diagnoze pred otrokovim rojstvom in ob njem.

Ta tema je zelo pomembna v življenju družine oseb z Downovim sindromom. Od te prve

informacije in načina sporocanja je namreč odvisno sprejemanje otroka z Downovim sindromom. Sprejemanje pa zelo močno vpliva na nadaljnje dejavnosti staršev v zgodnji obravnavi teh otrok. Kakovostna zgodnja obravnavava pa je tudi temelj nadaljnje vzgoje in izobraževanja oseb z Downovim sindromom.

V maju smo organizirali v Živalskem vrtu v Ljubljani srečanje za vse družine, ki so vključene v Sekcijo. Srečanja se je udeležilo več kot 120 članov. Osebe z Downovim sindromom so uživali ob vodenem gledanju in opazovanju živali. Starši so dobili vpogled v program in finančno poročilo Sekcije.

V sodelovanju s Pedagoško fakulteto Univerze v Ljubljani in Društvom specialnih in rehabilitacijskih pedagogov, ki praznuje letos 60. obletnico svojega delovanja, smo pripravili drugi mednarodni posvet o zgodnji obravnavi oseb z Downovim sindromom. To področje še vedno ni zakonsko urejeno in je v mnogih predelih Slovenije še vedno pereč problem. Izšel bo tudi zbornik prispevkov predavateljev.

Prevaja se tudi besedilo o posebnih didaktičnih metodah šolskega dela z osebami z Downovim sindromom, ki

bo izšel ob koncu letosnjega leta. Jeseni želimo znova organizirati vikend seminar. Želimo si tudi, da bi začela delovati centra na Ptaju in v Slovenj Gradcu. Člani Sekcije pa razmišljamo tudi o tem, kako bi mladostnikom z Downovim sindromom organizirali čim dejavnje preživljanje prostega časa.

Zamisli, dela, volje in energije je še veliko. Iskren nasmeh, majhna pozornost, lepa beseda polnijo s srečo člane izvršnega odbora Sekcije, ki poskušajo s svojim delom z majhnimi koraki zagotoviti prijaznejše življenje ljudem z Downovim sindromom in njihovim družinam. In tako upamo, da postaja njihovo, pa tudi naše življenje večkrat praznik.

Stanka Grubešič, članica Izvršnega odbora Sekcije za Downov sindrom

OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM IN TELESNEM RAZVOJU V SLOVENSKEM SLOVSTVU

Ob ponovnem prebiranju nekaterih naših literarnih klasikov ter prelistavanju brošure Boga Jakopiča, ki je dosledno razčlenjeval vzroke in pojavnost oseb z motnjami v duševnem in telesnem razvoju v našem slovstvu, sem pravila prispevek, ki bo morda spodbudil bralca, da seže po izbrani slovenski literaturi, sočasno pa se zave stoletja dolge poti, ki jo je prešla današnja družba, da je umestila osebe z motnjami v duševnem in telesnem razvoju v krog sebi enakih.

V naši literarni zgodovini je bilo o teh osebah sorazmerno malo povedanega, čeprav so ti liki navzoči in so hkrati kljuci k lepšim človeškim odnosom in medsebojnemu razumevanju med ljudmi.

O problemu oseb z motnjami v duševnem in telesnem razvoju v slovenskem slovstvu, ki globoko zadeva sleherno človeško srce, bi se dalo široko govoriti, čeprav je postal problem najbolj aktualen s Cankarjem.

Osebe z motnjami v razvoju

so bile "predmet" zanimanja in opisovanje že od začetka človekovega knjižnega delovanju tudi v svetovni literaturi. Kdo naj bo ravnodušen ob tragičnih opisih pri Homerju? Ali se ni visoko omikana strogarska družba že v antiki zarekla proti telesno šibkejšim in zaznamovanim od samega božanstva? Problem so različni narodi različno pojmovali in reševali. Koga naj ganejo slepi pevci - trubadurji v srednjem veku, pohabljeni vojaki v raznih obdobjih zgodovine? Njihov svet, četudi zdravemu člo-veku večkrat zaklenjen in zaprt, je toliko zanimiv, kolikor ga poskuša človek doumeti in s tem tudi bolečino duševno ali telesno motene osebe. Nepozabni so liki v Shakespearevih tragedijah, kjer se človeška resničnost meša s prividi, z urokom duha. Nepozabna je podoba Quasimoda v Hugojevem delu Notredamski zvonar, lik grofa Miškina v Idiotu, roman Dostojevskega. V taki luči gledamo tudi slikarska dela, v življenju težko telesno prizadetega francoskega slikarja

Toulousa-Lautreca. V slovenski literaturi naletimo na gradivo nekako od sredine 19. stoletja. Pri Simonu Jenku je značilna podoba vaškega fanta, ki se ne more razviti v pravo zrelo osebnost (Tilka), pa tudi lik zanimivega čudaškega učitelja (Jeprški učitelj).

Josip Jurčič nam je prikazal galerijo takih podob iz vaškega in grajskega življenja. Tu so trajne vrednosti njegove po-dobe Desetega brata Martinka, čudaškega Krjavla, grbastega Petra v Juriju Kozjaku, žalostni lik blazne in nesrečne Vide.

Pri Ivanu Tavčarju zasledimo razmeroma precej likov oseb z motnjami v razvoju: v Ivanu Slavlju (Saldernov sin), v Otoku in strugi lik Zore, v delu Vita, vitae meae lik luteranca Čedeja. Tavčar se ukvarja z izrazito takimi osebami, ki jih je zaznamovala še težka življenjska pot in jih privedla do čudaškega življenja. V črtici Šarevčeva sliva je lik Mete tragična podoba dokončnega propada osebnosti, kjer se

krhka Metina konstitucija zgrudi v strahu pred tragično perspektivo življenja.

V arenou slovenskega naturalizma je stopil Ivan Cankar, ki je obogatil slovensko umetnost pisanja z novim načinom upodabljanja človeka bodisi "normalnega" ali z motnjami v duševnem - telesnem razvoju. Za razumevanje teh vprašanj je zanimivo, da se ti liki pisatelju pojavljajo v času, ko je v Avstroogrski monarhiji veljal zakon o skrbi za družino že približno sto let (1811).

Leta 1852 je bil izdan poseben zakon o zaščiti mladine pri njeni vzgoji. Leta 1869 pa je bil izdan poseben zakon, ki govori o vzgoji zapuščenih otrok. Že pred tem pa so začele delovati posebne ustanove: v Pragi 1839, v Berlinu 1847, na Dunaju 1844. Na Dunaju pa je bil 1907 kongres o vzgojni zapuščenosti in reformi zavodov.

Družbena problematika se je zrcalila na vsakem koraku in zahtevala človeške rešitve. Pisatelj Cankar ni bil gluh za take zahteve. Svoje like je vezal na značilno življenjsko okolje, osebam z motnjami v razvoju je včasih dodal označko brezdomstva, s čimer je povečal tragiko svojih junakov, kjer jim je odvzel sleheno upanje ("Gorje človeku, ki ni nikjer doma"). Povesti in

romanji, ki obravnavajo ljudi z motnjami v duševnem ali telesnem razvoju, so: Polikarp, Budalo Martinec, Bebec Martin, Strah, Aleš z Razdora, Stric Šimen. Posebno mesto pa zavzema delo Hiša Marije Pomočnice in drama Kralj na Betajnovi. Cankar je hkrati s svojimi liki analiziral družbeno stvarnost. Obsodil je zunanjost, ki je pomanjkljiva in brez čuta za najobčutljivejša čustva prizadetih in pohabljenih. S tem je Cankar razgrnil pred družbo velik koncept dela, ki čaka prihodnje humaniste in pozrtvovalne družbene de-lavce, da ga bodo reševali.

Po Cankarju se slovenska umetniška dejavnost neustavljivo ukvarja z opisi duševno ali telesno prizadetih oseb. V zvezi s tem ne moremo mimo naših zaslužnih pisateljev med obema vojnoma: Prežihovega Voranca, Antona Ingoliča, Miška Kranjca, Ivana Potrča. Za razliko od Ivana Cankarja, ki je svoje like individualiziral in jih razkrival v psihološki enkratnosti, je Prežihov Voranc osebe v svojih literarnih delih bolj povezoval z družbenoekonomsko in socijalno problematiko, skušal je delno spremljati genezo njihove razvojne motnje (Neža v Jamnici), in to se mu dokaj posreči.

Ob analizi oseb z motnjami v razvoju v našem slovstvu spo-

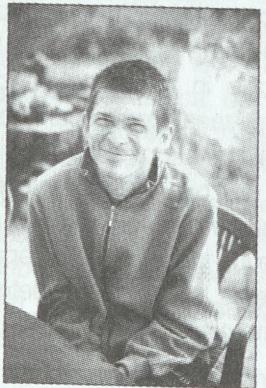
znamo, da naši umetniki večinoma govore o njih s pieteto, z globokim razumevanjem in neprikritim sočustvovanjem, še zlasti če gre za socialno ogroženo osebo. Številčno so najmočneje zastopani ljudje (tj. osebe) z lažjo ali težjo motnjo v duševnem ali telesnem razvoju. Osebe iz socialno šibkih plasti, ki jim je kapitalizem neredko obrnil hrbet in na široko odpril vrata različnim problemom "ponižanih in razžaljenih", uzakonil miloščino, v kateri človeku sploh še moremo reči človek. Na to zablodo in družbeno krivico so opozarjali ozaveščeni književniki in tako zgradili temelje novi družbi, v kateri je človek ne glede na svojo telesno ali duševno pomanjkljivost enak človeku, ki ga je prizadetost (tj. motnja v razvoju) obšla.

ZAPIS OB ROJSTNEM DNEVU

Sorodnik iz Ivančne Gorice mi je prinesel lokalni časnik Klasje, ki izhaja enkrat na mesec v Ivančni Gorici, ker je menil, da me bo zanimal prispevek z naslovom Zapis ob rojstnem dnevu. Prispevek me je dobesedno ganil in na uredniškem odboru naše revije smo se odločili, da ga objavimo.

Posebna vrednost članka je tudi v tem, da ga je napisal mladenič, ki še vedno hrani lep spomin na Janija in igre v pesku.

Prof. dr. Anton Kotar



*Na nebu je sonce,
na zemljici mráz.
Nabiram jaz zvonce
in vsi so za vas.*

Tako je pel Tantadruij iz istoimenske novele Cirila Kosmača. Pesmica je bila njegova spremjevalka, poleg te pa še njegovi prijatelji. Rad je pel in plesal, rad je imel svoje prijatelje – tako kot moj sosed Jani.

Tudi Jani je – kot bi zapisal Kosmač – otrok božji. Moški, obenem pa otrok, ki nikoli ne bo odrasel. Spominjam se (ali pa mi je povedala mama), da sva se z Janijem pred mnogo leti, ko so se z družino naselili v Stični, igrala na pesku, Jani je imel 14 ali 15 let, jaz deset manj. Zidala sva gradove, gradila steze in ceste – jaz se že dolgo ne igram več na pesku, Jani pa bi se še vedno. Njegovo življenje je polno veselih trenutkov, v svojem svetu je srečen in zadovoljen, pri tem pa imata prvo vlogo njegova mamica in oče: predvsem mamica, ki je potem, ko so spoznali, da je Jani otrok z posebnimi potrebbami, ostala doma pri njem.

Jani hodi, kot pravi sam, v službo – in to zelo rad. Včasih že v petek ali soboto pravi, da mora iti »jutri pa v službo«. »Zaposlen« je v Želvi, podjetju za usposabljanje in zaposlovanje invalidov, v Ivančni Gorici, kjer je ponavadi, če le ni kaj narobe z njegovim zdravjem, vsak dopoldan. Ko pa pride domov, pa vsaj poleti pomaga tudi očetu, najraje grabi travo. Pri svojem delu je vztrajen in se ne da premotiti ter zavzeto grabi tudi potem, ko je že vse narejeno.

Še eno lastnost ima – zelo rad ima ljudi, ki ga imajo radi, ljudi, ki jih ima za svoje prijatelje. Njegova ljubezen ali prijateljstvo sta zelo močna in nespremenljiva, oboje pa rad pokaze, vendar ljubezen in prijateljstvo tudi zelo rad sprejema. V tem nam je popolnoma enak, čeprav bo ostal prizadet vse življenje.

Jani je poseben otrok, vendar tudi posebno dober človek in v marsičem bi se lahko zgledovali po njem.

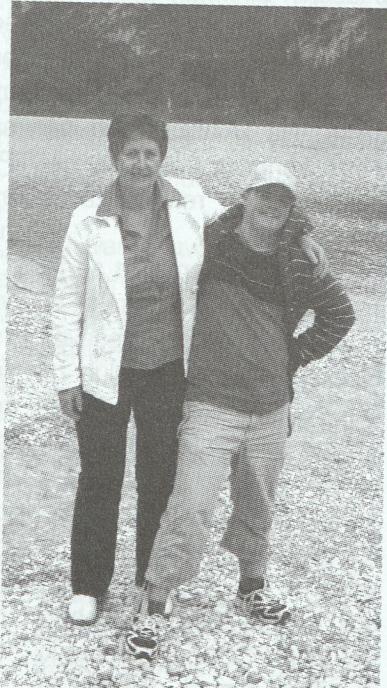
In zakaj ta zapis? Jani Kastelic iz Stične bo v tem mesecu, dan pred kresno nočjo, izpolnil trideset let. Čestitamo mu in mu želimo, da bi še dolgo dolgo živel v svojem srečnem svetu.

Aljaž Celarc

POTOVANJE PO EVROPI

Očka, mamica in jaz smo se peljali z avtodomom po Evropi. Peljali smo se v Italijo, kjer smo videli lepe gore in jezera. Avtodom ima kuhinjo, postelje, kopalnico in WC. Potem smo šli v Avstrijo. Tam sem videl skakalnico in smučišča. V Nemčiji smo si ogledali gradove in muzeje. Odpeljali smo se do Belgije. V mestu Bruselj je lepo. Nato smo se odpeljali do Nizozemske v Amsterdam. Tam smo videli veliko mostov, koles in dobrega sira. Po dveh tednih potovanja smo se vrnili domov.

Sožitje Kranj
Matjaž Žerovnik



ADRENALINSKI TABOR

V Adrenalinski tabor smo se odpeljali 28. junija in bili do 4. julija v taboru. Zbrali smo se pred gostiščem Hedvika v kraju Kal-Koritnica. Peš smo se odpravili do tabora, prtljago je odpeljal traktor. Sprejela sta nas Samo in Tea, lastnika tabora. Povedala sta nam, kako se je treba vesti v taboru, do kam gremo lahko sami, ker je zraven reka Soča. Razdelili smo se v šotore. Po kosilu smo šli pod planino Golobar. Planina Golobar je znana po lepotah, po jamah (kavernah) iz časov prve soške fronte, ki je potekala leta 1915 v Posočju. Ko smo se vrnili iz kavern (jam), smo se zbrali ob taborinem ognju in se predstavili. Naslednji dan smo odšli na poligon, kjer smo streljali z lokom, zračno puško in samostrelom. Popoldne smo se razdelili v dve skupini in odšli na raft do Podsoče. Zvečer smo skuhalci čaj. Tretji dan smo šli do plezališča po poti, kjer so sneimali Kekca, med potjo smo zobali divje češnje, popoldne smo šli na ZIP LAIN (nad reko Sočo smo se s škripcem po vrvi peljali čez reko Sočo). Na drugi strani nas je čakal Samo. Spoznali smo taborne ognje in jih naredili. V taborjenju poznamo tele ognje: zvezdnati ogenj, pastirski ogenj, stražni ogenj, piramido, bojni ogenj. Spoznali smo orientacijo, se naučili, kako se orientirati, če se izgubimo v gozdu, kjer ni ne mahu ne zvezde severnice, kako se pride do poti tam, kjer smo jo zapustili, naučili smo se kaj katera črta na zemljevidu pomeni. Zvečer smo skuhalci čompe, krompir z olupki in

skuto. Naslednji dan smo se odpeljali do Bovca. Z gondolo smo šli na smučišče Kanin. Na vrhu smo videli encijan, ko je cvetel. Bili smo tudi pri Krnskih jezerih, kjer smo videli sneg. Jezero je globoko šestnajst metrov in je polno ribic. Iz vasi Lepena smo hodili dve uri. Na planšariji so izdelovali sir. Kupili smo si sir, popili čaj in kislo mleko, poizkusili štruklje iz bovške skute. Pri vracanju v tabor smo nabirali zdravilna zelišča in iz njih skuhalci zeliščni domači čaj. V taboru smo se naučili tudi izdelovati vozle. Zvečer smo si ogledali diapozitive iz kanjoninga (soteskanja). Zadnji dan smo se odpeljali v Log pod Mangartom, kjer smo šli v dveh skupinah do Fraterce. Soteska Fraterca ima osem slapov, mi smo šli na slap, ki je visok petindvajset metrov. Samo nas je privezel in nas spustil po vrvi, dokler nismo bili vsi na pesku. Najmanjši slap je imel deset metrov. Polni adrenalina smo se vrnili proti domu.

Posebno zahvalo za tako prijeten tabor si zaslужijo: Zveza Sožitje iz Ljubljane,

vodja tega tabora Rok Usenik ter gospod Samo in njegova soproga Tea.

Spoznal sem mnogo prijateljev. Odločil sem se, da se bom zmeraj udeležil tega tabora, ker mi pomaga na vseh področjih.

Nejko Perko iz Tržiča





NAŠ BRZINKO

NAŠ BRZINKO JE NAŠ NOVI MUC. JE ORANŽNE BARVE IN IMA ZELENO OVRATNICO Z ZVONČKOM. HITER JE KOT STRELA IN ZELO RAD SE IGRA. KDAJ PA KDAJ NAM TUDI POBEGNE NA POTEPU, VENDAR VEDNO PRIDE NAZAJ V VDC. ZA BRZINKA SKRBIM JAZ .ČISTIM MAČJE STRANIŠČE, DAM MU HRANO IN VODO. ZELO SEM VESELA, DA GA IMAMO.



KATJA PINTARIČ, VDC TOLMIN

IZ NAŠIH DRUŠTEV IN USTANOV

TABOR V STRUNJANU

Trije člani društva Sožitje Brežice in spremljevalec smo se v juliju udeležili tedenskega tabora v Strunjanu. Vsak dan smo uživali v toplem morju, na prijetni plaži, ob večerih smo plesali, se zabavali ob igranju zanimivih iger, se smejali, praznovali dva rojstna dneva ter prepevali.

Oblačno dopoldne smo preživeli v prostorih doma, oblikovali smo izdelke iz mase za modeliranje in gline, izdelovali razglednice, tatuje ter barvali razne morske motive. V torek smo se z ladjo Solinarko odpravili v Piran. Na poti proti Strunjani so veliki valovi zibali našo ladijo, ob tem pa se je z ladjo razlegalo veselo vriskanje.

Zvečer smo šli peš do spomenika v obliki križa, z vrha smo opazovali morje ter naredili gasilsko fotografijo.

Peš smo se odpravili v Portorož, hodili smo kar dobro uro. Na stojnicah smo kupili spominke, na poti domov smo si nadeli svetlikajoče se zapestnice, ki so vso pot svetlikale in opozarjale, da je nekdo na cesti.

Zadnji večer smo imeli piknik. Pekli smo čevapčiče in hrenovke ter plesali. Naslednje jutro smo se po zajtrku le še poslovili od novih prijateljev. Že od daleč smo zagledali pisan avtomobil z napisom Taksi K2, ki nas je prišel iskat iz Brežic. Hvala gospodu Damjanu Kirnu iz podjetja K2 taksi prevozi, ki nam je omogočil brezplačen prevoz na tabor in domov, ter vozniku Dušanu za varno in prijetno vožnjo.

Uroš Bogovič, spremljevalec

LETOVANJE V TOPOLŠČICI

S pastorko Mijo sva bili na letovanju v Topolščici. Tri družine iz Vipave smo najele kombi, ker je potovanje s prtljago z javnim prevozom precej zapleteno. V hotelu je bilo poleg drugih gostov še šestnajst družin iz Sožitja. Poleg nedeljske maše, predavanja in kopanja smo obiskali tudi center v Črni na Koroškem in si ogledali bivalne skupnosti. V manjših skupinah smo obiskali cerkev sv. Jakoba in sv. Križa nad Belimi Vodami. Naši "otroci" so po svojem okusu poslikali majice. Ogledali smo si del velenjskega rudnika, ki je odprt za turiste, in sobo, v kateri je bila 9. maja 1945 podpisana nemška kapitulacija. Skozi stekleno steno je videti lutki nemškega generala Löhra, ki je podpisal kapitulacijo, in slovenskega generala Ivana Dolničarja kot predstavnika jugoslovenske armade. Na pritisk gumba se soba osvetli in na zaslonu se prikaže dogajanje.

Na veselem večeru sem recitirala pesem, ki govori o naših otrocih in sem jo pred leti prebrala v francoski reviji Ombres et lumiere. Pesem se glasi takole:

Mama, ne sanjaj o meni

Ali se spominjaš?
To malo bitje v tvojem naročju ...
Ko si zvedela, so tekle tvoje solze,
zavrglo me je twoje srce.
Ne zamerim ti, mamica.
Zdaj ko sem odrasel,
ne znam prav brati,
ne znam pisati.
Ko bi le bil podoben tvojim sanjam!
Ne sanjaj o meni,
Ne tecí pred meno, saj te ne morem dohiteti.
Poslušaj svojo bolečino.
Takrat boš občutila lepoto nasmeška.
Takrat boš videla lepoto cvetice.
Ob uri obupa boš brisala moje solze.
Ob uri mojega veselja boš praznovala z meno.
Mama, ne sanjaj o meni,
tukaj sem - ljubi me.

Nada Kostanjevic,

Dom starejših občanov, Ajdovščina

DRUŠTVO SOŽITJE SEŽANA

Društvo Sožitje iz Sežane je eno izmed društev z najdaljšim stažem delovanja. Ustanovljeno je bilo leta 1982 kot nevladno, nestrankarsko predvsem pa nepridobitno in prostovoljno društvo, ki deluje z enim temeljnim ciljem, to je skrb za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Predvsem se trudijo, da bi se take osebe enakovredno vključile v svoje življenjsko okolje.

Pri delu namenjajo veliko pozornosti in truda izobraževanju, kulturnemu in športnemu delovanju članov, da bi tako pripomogli k boljšemu življenju njih samih ter seveda njihovih družin in vseh, s katerimi se srečujejo.

Društvo združuje 143 staršev oseb z motnjami v duševnem razvoju, prostovoljce iz strokovnih organizacij in druge prostovoljce, ki so pripravljeni ponuditi pomoč, sredstva in izkušnje. Zavzeto in uspešno sodeluje z drugimi sorodnimi ustanovami, povezano je z občinskim in državnim organi in zavodi, zelo dejavno je na področju pravnega varstva. V času, odkar deluje, je od-

raslo kar nekaj rodov oseb z motnjami v duševnem razvoju. Prav po zaslugu društva so v širši regiji ustvarjene možnosti za urejeno življenje teh oseb.

Društvo deluje v sklopu Zveze Sožitje Slovenije in poskuša slediti smernicam Zveze Sožitje. Deluje na območju štirih občin - Sežane, Divače, Hrpelj - Kožine in Komna. Te občine tudi z donacijami pomagajo pri delovanju, poglaviti vir financiranja pa so dotacije Zveze društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije. Društvo vodi devetčlanski odbor, na čelu društva in odbora pa je že precej let Leopold Merlak iz Sežane.

Za leto 2010 je društvo naročovalo tri rehabilitacijske programe:

- ♦ pevsko-plesne delavnice,
- ♦ pohodništvo,
- ♦ spoznavanje konj in delo z njimi.

Pevsko - plesne delavnice so najdejavnnejši del njihovega programa. Sodelujejo na glasbenih revijah, srečanjih članov društev iz Sežane, Ilirske Bistrike, Postojne in Obale (letos je bilo

v Divači) in na svojih srečanjih. S pohodništvom se srečujejo dvakrat do trikrat na leto, vsekakor pa ob občinskem prazniku Občine Sežana. Tedaj se podajo na pohod Tabor, ki ga organizira Športno društvo Kraski tekači Sežana. Ta dan je tudi tradicionalni Tek na Tabor, ki ga člani društva izkoristijo tudi za druženje s tekači, saj se z njimi srečajo na progi in prireditvenem prostoru. Društvo bo pripravilo tudi izlet v neznanoto.



iz glasila Studenček



Delo s konji je letos steklo prvič, uporabnikom so skušali v Preložah pri Lekvi v desetih urah približati delo s konji. Prav tako bo Društvo organiziralo letovanja za družine v sklopu Zveze Sožitje, enotredenska usposabljanja družin pa tudi različne programe za osebe z motnjami v duševnem razvoju v sklopu programov Vseživljenjskega učenja.

Novoletna zabava z obdaritvijo je tudi vsakoletni sklepni del delovanja, na njej se osebe z motnjami v duševnem razvoju predstavijo članom društva z nastopi.

Za svoje delo je Društvo Sožitje Sežana v letu 2008 ob praznovanju 25. obletnice delovanja prejelo najvišje občinsko priznanje - nagrado občine Sežana, leta 2003 pa sta predsednik društva Leopold Merlak in tajnica društva Darja Verbič prejela priznanje Zveze Sožitje Slovenije za ustvarjalno

sodelovanje in uspešno delo pri pomoci osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinam.

Društvo se redno prijavlja tudi na razpise občin za sofinanciranje programov s področja humanitarnih dejavnosti.

Vsi njihovi programi se izvajajo v skladu s pridobljenimi finančnimi sredstvi, zato ob tej priložnosti pozivajo in obveščajo občane, da lahko iz dohodnine namenijo del plačila za donacije, in sicer na naslov: Sožitje - društvo za pomoč osebam z motnjami v razvoju Sežana, davčna številka 62578367. Morebitna vprašanja, informacije ali pojasnila o delovanju društva, pomoči v društvu ali morebitni včlanitvi lahko dobite tudi po telefonu 041 552 717 (Darja - tajnica društva).

Roman Koprivc, Sežana



MEDNARODNO DRUŽENJE

POZORNOST, PROSIM
Mednarodna mladinska izmenjava Pozonost, prosim je potekala v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti v vasici Breg nad Mežico od 13. do 21. julija. Izmenjava je bila dopolnitev lanske. Udeležilo se jo je šestintrideset mladih iz Slovenije in Srbije. Tako slovenski kot srbski mladi večinoma prihajajo iz socialno ogroženih družin, polovica od njih sodi v skupino mladih z motnjo v duševnem razvoju. Petra Šanti, slovenska udeleženka, je o prvem srečanju z mladimi s posebnimi potrebbami dejala: »Name so naredili pozitiven vtis. Marsikaj sem se naučila od njih, predvsem pa, da so le ljudje s svojimi čustvi, tako kot mi. Izmenjava mi je zelo koristila, saj sem se znebilastrahu in marsikaterega predsodka glede 'drugačnih'.« Mladi so z medsebojnim druženjem spoznali drugačne načine življenja, si pomagali pri vsakdanjih opravilih in ovirah, se znebili predsodkov in stereotipov. Tamara Perduv, srbska udeleženka, je spregovorila o svojih pričakovanjih do izmenjave: »Zelo sem vesela, da sem tukaj. Sem smo prišli, da se družimo, spoznamo nove stvari in spletemo nova prijateljstva.«

In kaj smo skupaj počeli? Rdeča nit izmenjave je bilo ustvarjanje lutkovne predstave, ki je bila

zaigrana na prireditvi v Slovenski Bistrici. Udeleženci izmenjave smo se razdelili v štiri skupine glede na svoje zanimanje in znanje, ki smo ga imeli ali smo ga želeli pridobiti. Animacijska skupina je lutke animirala, likovna je lutke izdelala, glasbena je poskrbela za glasbeno spremljavo na predstavi, medijska pa je vsa dejanja fotografirala, zapisala in posnela kratek film, predvajan na lutkovni predstavi. Pri ustvarjanju lutkovne predstave nam je kot mentor pomagal Matevž Gregorič iz Koruznega zrna. Nismo ustvarjali samo lutkovne predstave, ampak smo počeli tudi druge stvari. Odšli smo v mežiški rudnik in se seznanili z delom rudarjev nekoč, obiskali smo nagajivega škrata Perkmandeljca, igrali napete igre finskega šaha, si s sitotiskom polepšali majice, se peš podali na Pikov vrh, pokusili srbsko in slovensko hrano na obeh nacionalnih večerjah, peli, plesali, se veliko pogovarjali, odkrivali razlike in podobnosti med jezikoma in kulturami, skratka, imeli smo se super. Prireditev v Slovenski Bistriči so najprej s plesom in pesmijo odprli pragerski folkloristi, člani Turističnega društva Breza. S plesom in pesmijo so dobra ogreli občinstvo. Sledil je nastop Danija Mariniča in Grege Potiska iz vokalno-instrumentalne skupine Samson, z njima pa je zapela tudi srbska udeleženka Dragana Marković. Nato je sledila lutkovna predstava, kjer smo spremljali dogodivščine medveda Gricka in Perkzajca ter se dodata nasmejali, pa tudi prestrašili. Obiskovalci, bilo jih je okoli osemdeset iz vse Slovenije z gosti iz Srbije, so do zadnjega kotička napolnili dvorano. V prostorih Koruznega zrna je svoja dela razstavil tudi mladi srbski umetnik Srđan Vučelja. Špela Jančič, slovenska udeleženka, je po predstavi dejala: »Predstava je bila pika na i celotni izmenjavi, trud vseh nas je bil poplačan.«

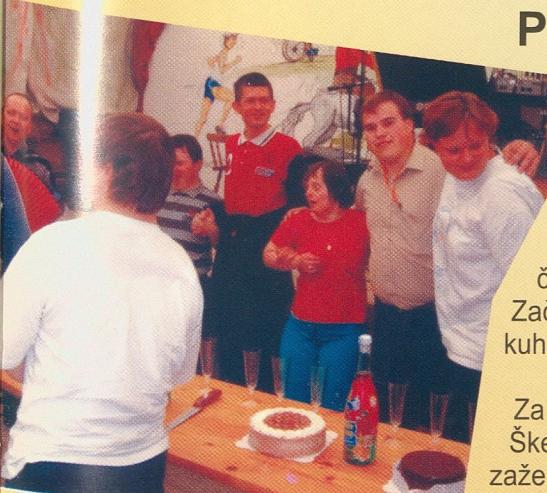
Maťja Pačnik, Društvo Center za pomoč mladim

LETOVANJE V SAVUDRIJI

Že kar nekaj let letujem prek našega društva Sožitje Litija in Šmartno pri Litiji. Zelo sem vesela tega dopusta, kajti morje ima svojo širino in modrino spošča, zelo uživam v plavanju in zmernem sončenju pa ne le to, spoznavam tudi nove prijatelje ter se z njimi veliko pogovarjam. Skupaj hodimo na sprehode, se vozimo z ladjo, skratka uživamo v prelepem morskom okolju. Za vse te užitke in radosti pa se lahko zahvalimo našim dobrim koordinatorjem, ki nam v vseh pogledih polepšajo te urice druženja. Imam pa eno veliko željo. Še bolj bi bila zadovoljna in srečna, če bi nam zagotovili nekoliko daljše letovanje, kar i teden dni zelo hitro mine, in ko se vračamo domov, nam je zelo hudo, ker bi radi ostali še kakšen dan več. Upam, da ta moja želja ni prevelika.

Lepo vas pozdravljam in naslednje leto se zopet vidimo.

Vaša prijateljica Mojca z družino



PIKNIK S SREČELOVOM

Društvo Sožitje Grosuplje, Ivančna Gorica, Dobropolje je pripravilo piknik v Lavričevi koči nad Stično. Prostovoljci in organizatorji smo se začeli zbirati že dopoldne, da smo pripravili prostor in darila za srečelov. Ta je tudi tokrat pritegnil naše člane, saj je ponujal precej privlačnih nagrad. Začeli so prihajati člani društva in njihovi svojci, kuhrske mojstri so pripravljali dobrote in prostor se je kmalu napolnil.

Za uradni začetek nam je predsednica Barbara Škerlj namenila nekaj pozdravnih besed in nam zaželetela, da bi čim zabavnejše preživel popoldne.

Nato so člani kluba Čukec nastopili z dvema plesnima točkama, v nadaljevanju pa nas je zabaval Duo Prima z Julijo. Dobro smo se najedli, naplesali in se veliko družili. Popoldne je prehitro minilo, in ker smo se imeli lepo, smo sklenili, da se bomo srečali tudi prihodnje leto.

Helena Sečko,
prostovoljka Društva Sožitje Grosuplje



ZUSTVARJAJMO SKUPAJ

Pripravila: Milojka Lozar, učiteljica razrednega pouka
Center za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla Vojka, Vipava



MATERIALI IN POTREBŠČINE:

črn papir, časopisni papir, rumen in oranžen rižev papir, akrilne barve, čopič, lepilo za kaširanje, balon, nož olfa, vrvica, zamašek, baterijska lučka na dotik (pritisk) z žarnicami LED

POTEK DELA:

Balon napihnemo in trdno zvezemo, da ne prepušča zraku. Zamešamo lepilo za kaširanje: z vodo razredčeno belo mizarsko lepilo ali po navodilih pripravljeno gosto tapetniško lepilo ali mešanico moke in vode. Vse vrste papirjev natrgamo na manjše kose. Namažemo balon z lepilom in začnemo lepiti plast črnega papirja. Koščke lepimo tako, da se robovi prekrivajo. Če nimamo črnega papirja, lepimo časopisni papir. Ko bo izdelek popolnoma suh, bomo notranjost pobarvali z akrilnimi barvami. Sledi vsaj pet plastičnih časopisnih papirjev. Vsako plast skrbno premažemo z lepilom za kaširanje, da se papir prepoji. Zadnji dve plasti sta oranžni rižev papir. Sledi lepljenje ozkih trakov iz rumenega riževega papirja (slika 1).

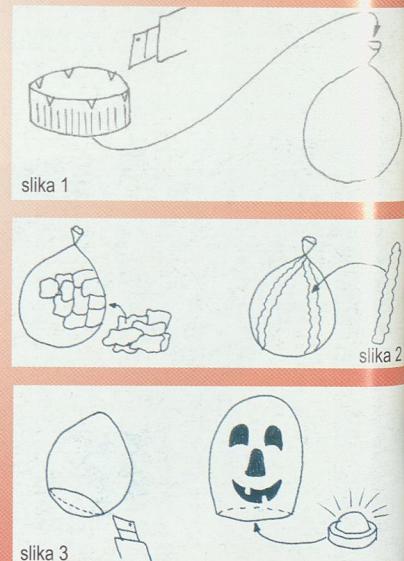
Plastični zamašek z nožem olfa narežemo, kot kaže slika 2, in ga postavimo na vrh balona (kjer je balon zavezani).

Z močno vrvico balon trdno prevezemo, pri tem pa jo napeljemo čez zareze. Vrvico tako napnemo, da se zamašek nekoliko pogrezne. Iz koščka časopisnega papirja naredimo krajši svaljek in ga prepojimo z lepilom. To bo pecelj. Izdelek sušimo vsaj dva dni na sobni temperaturi ali čez noč na radiatorju.

Spodnji del suhe buče odrežemo z nožem olfa. Balon se bo pri tem predrl in z lahkoto ga bomo izvlekli. Velikost odprtine naj bo približno enaka velikosti svetilke. Na bučo narišemo oči, nos, usta, morebitne druge vzorce in jih z nožem olfa izrežemo (slika 3). Na vrh z vročim lepilom prilepimo pecelj in ga z akrilnimi barvami pobarvamo. Svetilko prižgemo s pritiskom in nanjo poveznemo bučo. Skozi odprtine bo sevala svetloba. S tako bučo lahko okrasimo zaprte prostore, ni pa primerna za zunanjou uporabo.

V PAPIRNATO BUČO NIKOLI NE SMEмо POSTAVITI PRIŽGANE SVEČE ALI DRUGEGA ODPRTEGA OGNJA, KER LAHKO ZANETIMO POŽAR!

BUČA ZA NOĆ ČAROVNIC



NASLOVNICA SOŽITJE⁶

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

ŽIVALI - DRAGOCENE SOPOTNICE



Vesel božič in srečna Nova leta

2010



ŽIVALI - DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA

Ne morem mimo spominov na otroštvo. Rojen sem bil v kmečki družini in tja se še vedno vračam. Odraščal sem med domačimi živalmi, ki sem jih imel rad. S prijatelji smo stikali za mačjimi mladiči, in ko smo odkrili gnezdo, jih je mačka brž prenesla drugam. Zelo sem bil vznemirjen, ko je svinja kotila prašičke, čeprav otroci nismo smeli biti zraven. Tudi telička smo šli lahko pogledat šele takrat, ko je bil pokrit z otrobi in ga je krava lizala. Smeli pa smo opazovati razpadanje jajčne lupine, iz katere je pričivkal piščanček. Škoda, da danes otroci ne morejo videti koklje s piščančki, ki racajo po dvorišču. Ta podoba mi bo za vedno ostala v spominu. Hudo mi je, ko se spomnim, da smo včasih ptičkom iz gnezd pobirali jajčka. Psov smo se navadno bali. Bili so skoraj vsi privezani in močno so lajali, ker smo jih dražili. Danes je drugače. Otroci skoraj ne poznajo drugih domačih živali kot pse in mačke, ki živijo v blokih in hišah in se valjajo po foteljih in kavčih ter naročjih in uživajo pogosto več pozornosti kot otroci. No, to ni naša tema. Mi bomo spregovorili o živalih, ki so del življenja tudi v zavodih in ustanovah za otroke in mladostnike z motnjami v duševnem razvoju. Vzgoja, izobraževanje in usposabljanje je sestavljena dejavnost, v kateri imajo veliko in pomembno vlogo prav domače živali. Ob domačih živalih se uresničujejo vzgojni in izobraževalni cilji, še posebno pa domače živali pozitivno vplivajo na razvoj čustev. V nekaterih zavodih imajo zajčke. Zanje skrbijo bolj sposobni varovanci, manj sposobni pa se na to dolžnost šele pripravljajo pod vodstvom učitelja, zajčka opazujejo in po svojih močeh opisujejo. Znanje povežejo z glasbeno in gibalno vzgojo. »Zajček Dolgovšček, bel ima kožušček ...« Ob opazovanju, opisovanju in hranjenju otroci in mladostniki pridobivajo besedni zaklad (dlaka, gobček, tačke, korenje, detelja itn.), ki ga potem uporabljajo v vsakdanjem govoru. Naši varovanci se neverjetno raznežijo ob srečanju z račkami. Vsi se umirijo in usmerijo pozornost v plavajoče račke. Kličejo jih k robu mlake ali jezera in jim mečejo kruh. Mnogim ljudem so edini in zvesti družabniki psi. Posebno pomembni so službeni psi, saj rešujejo življenja. Druženje psov in oseb z motnjami v duševnem razvoju pa je lahko nevarno, kajti v nekem trenutku je lahko še tako prijazen pes tempirna bomba. Naši varovanci v zavodu ali doma lahko ob srečanju s psom zakričijo, zavilijo od veselja ali strahu. S sunkovitim nehotnimi gibi psa preplašijo, lahko ga potegnejo za rep, pes pa se počuti ogroženega in postane napadalen. Za druženje naših varovancev s psom je potrebna obojestranska priprava, pa ne bo težav, pač pa le veselje. Za večino ljudi so konji prelep, mogočne živali, ki so ljudem v preteklosti veliko pomagale in jim pomagajo še danes. V nekaterih naših zavodih imajo varovanci srečo, da imajo konja v svoji bližini in ga pod vodstvom hrani, negujejo in jezdijo. Ob tem si razvijajo in ohranajo vse svoje psihofizične sposobnosti. Enako velja tudi za vse druge domače živali, s katerimi se družijo varovanci v zavodskem ali domačem okolju. To so ovce, koze, oslički, mačke. S posebnim veseljem bomo v tej zimi skrbeli za ptičke. Podrobnejše o sožitju človeka in živali pa boste brali v prispevkih.

Prof. dr. Anton Kotar

ŽIVALI - DRAGOCENE SOPOTNICE



V življenju ljudi imajo živali pomembno vlogo. V preteklosti so bile človeku najpomembnejše pomočnice pri težkem fizičnem delu, bile so eden od poglavitnih virov hrane pa tudi pomembne človekove varuhinje in bitja, ki so jih ljudje na poseben način častili, jih spoštovali in se jih tudi bali. Veliko tega velja še

danes. V človekovem življenju pa so živali, zlasti domače živali in tiste, ki jih imenujemo hišni ljubljenčki, s sodobnim načinom življenja dobile posebno mesto. To so živali, ki živijo z ljudmi v posebnih odnosih in jim s tem veliko dajejo. Dajejo veliko tistega, s čimer ljudje zadovoljujemo svoje čustvene potrebe.



K nam v Center za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem je prva žival prišla po naključju. To je bila psička Pika, ki jo je v Center pripeljal eden od naših fantov. Mala, drobna in živahna psička je že po nekaj dneh k nam privabila izgubljence, ki smo ga poimenovali Muri. Po posvetovanjih in številnih prošnjah sta potem pri nas ostala oba. Uredili smo jima primereno bivališče, skrb zanju pa je ob pomoči vzgojiteljev prevzelo nekaj fantov. Pika in Muri sta šla poleti z nami na letovanje v Toplo, z nami sta hodila na športne dneve in vsak dan na sprehode v naravo v okolico Črne. Piko in Murija so izmučila leta in danes ju ni več med nami.

V njenem boksu sedaj domuje Dina. Poleg Dine pa naši mladostniki in odrasli skrbijo še za akvarijske ribe, kanarčke, hrčke, hišne zajčke ter malo hišno psičko, na kmetiji nad Črno pa imamo tudi konja.



Za vse hišne živali skrbijo mladostniki in odrasli sami. Pri tem jih vodijo in usmerjajo vzgojitelji. Skupno življenje in skrb za živali sta spontan del našega življenja in dela. Cilji, ki jim ob tem sledimo, pa so:

1. izobraževalni cilji: prepoznavanje, spoznavanje živali, poznavanje, razlikovanje različnih pojmov, razvijanje besednega zaklada itn.;

2. motivacijski cilji: razvoj pripravljenosti za delo in sodelovanje, razvoj delovnih navad, medsebojna interakcija itn.;

3. cilji iz področja motorike: razvoj vzdržljivosti, vztrajnosti, razvoj fine motorike, orientacija v okolju ...

Mladostniki in odrasli, ki imajo ptice, hrčke in hišne zajce, jih želijo imeti tam, kjer živijo: to je v njihovi enoti, če je mogoče tudi v svoji sobi. Zanje skr-

nosti imamo tudi dve psički: Dino in Mino.

Dina živi v boksu v bližini Centra. Zanje zelo lepo skrbi Zoran. Redno, vsak dan, ob vsakem vremenu jo pelje na sprechod, ji počisti prostor ter skrbi za njeni hrano. Skrb zanje mu ni le dnevna obveznost, do nje je razvil več kot le prijateljski odnos.

Mina je hišna psička naše Majde. Težko je opi-sati, treba je videti njun od-nos, njuno komunikacijo in kaj pomenita druga drugi, posebno pa, kaj in koliko psička

Mina pomeni Majdi. Sicer do drugih precej zadržana Majda se ob psički popolnoma spremeni, razneži se z njo pogovarja, jo boža in ljubkuje. Med različnimi dejavnosti

mi našega Centra je tudi terapevtsko-pedagoško jahanje. V ta namen imamo svojega konja, ki živi skupaj z drugimi konji v bližnjem konjeniškem centru v vasi nad Črno. Poleg mnogih, posebnih ciljev terapevtsko-pedagoškega jahanja je eden od ciljev tudi stik s konjem in skrb zanj. Mladostniki in odrasli redno sodelujejo pri delu v hlevu in pri skrbi za konje, ki zajemajo tele dejavnosti: čiščenje in nega konja, čiščenje boksa, krtačenje, čiščenje kopit, česanje grive in repa. Posamezniki pri tem delu uživajo, se ob konju raznežijo in

se z njim pogovarjajo. Pred nekaj

Zajca je lahko splašiti, ker je plaha žival.

dnevi sem se z eno od naših deklek pogovarjala o njenem kanarčku. Tako zavzeto je pripovedovala, kako se je razveselili, kako poje, ko pride iz službe v delavnici domov v stanovanje: »Ko ga zaslišim, kar pozabim, da sem utrujena ali slabe volje. Moj Koki me pomiri, razveseli in spet sem lahko vesela in srečna.« Res je tako. Stik z živaljo naredi svoje; zares nas lahko odpelje od vsakdanjih skrbiv, stike prijateljske vezi z njimi in nam pomaga, da se lažje vživimo v druge. To velja za vse ljudi, ki znajo in zmorejo sprejeti in začutiti žival, še posebno pa to velja za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Zato lahko rečemo, da so živali zares dragocene sopotnice na naši skupni poti.

Pes, ki laja, ne ugrizne.

Vojka Lipovšek, prof. def.
Center za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem

SKRB ZA ŽIVALI



Rastline in živali so že od nekdaj zveste in nujno potrebne človekove spremiščevalke, tako ekonomsko, socialno kot čustveno. Le odnos človeka do njih se je spremenjal v različnih obdobjih zgodovine. Danes poznamo in vse bolj cenimo dobrodejni vpliv dela z rastlinami in živalmi. Agromska področje s svojimi vsebinami (vrtnarstvo, sadjarstvo, živinoreja), ki jih obravnava in proučuje, ponuja številne možnosti za razvoj terapevtskih potencialov pa tudi zaposlitvenih možnosti odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju.

AAA (animal assisted activities) so dejavnosti, pri katerih sodelujejo živali. Živali zboljujejo kakovost življenja. Ob njih širimo znanje, motivirajo nas za delo, rabijo nam za terapijo in rekreacijo. S skrbjo in nego živali se tudi odrasle osebe učijo odgovornosti in dolžnosti. To jih

sposobnosti. Dotik živali jih pomirja. Lahko jih opazujejo ali dejavno sodelujejo, odvisno od posameznikovih sposobnosti in želja.

V Centru Dolfke Boštjančič Draga je skrb za živali del delovne vzgoje v programu vzgoje in izobraževanja in tudi del zaposlitvenega programa za odrasle v varstveno-delovnem centru. Razlog za začetek teh dejavnosti, katerih začetki segajo kar sedemnajst let v preteklost, je bilo predvsem iskanje novih vsebin, s katerimi bi obogatili in dopolnili vsebine za delo za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju. Poleg tega je našemu Centru pripadalo precej zemlje v okolici, ki smo jo lahko tako koristno izrabili.

Skrb za živali v našem centru poteka intenzivneje od leta 2002, ko je bil

Še psu bi tega ne privoščil.

spodbuja k samostojnosti, samonadzoru in tovarištvu, vživljjanju v čustva drugih.

Živali so spodbuda, ki večini teh oseb pritegne pozornost, vpliva na njihovo koncentracijo in

urejen prostor za naše konje, ki so bili pred tem kar nekaj let v oskrbi v bližnji vasi Kurešček nad Igom. Med tednom smo se vozili tja le na jahanje, za konje pa je skrbel oskrbnik - konjar.

Sedaj imamo pet konjev, namenjenih hipoterapiji, terapeutskemu in pedagoškemu jahanju. Postopoma so prihajale še druge živali. Imamo dva osla, dve kozi, šest rac in pet zajcev. Za zdaj več kot dovolj, čeprav smo razmišljali tudi o korejskem praščku.

Delo poteka vsakodnevno. Skrb za živali je del »službe« naših odraslih varovancev, ki so vključeni v Varstveno-delovni center. Vsako jutro (razen ob koncih tedna), v vsakem vremenu in v vseh letnih časih se za eno skupino delavcev delo zjutraj začne pri živalih. Takoj po jutranjem čaju in pogovoru, razdelitvi del, se odpravijo do hlevov in boksov. Tam se tudi preoblečejo v delovno obliko. V skupini je štiri do pet delavcev varovancev in delovni inštruktor, ki jih tudi sicer usmerja in jim pomaga pri težjih opravilih. Sposobnosti varovancev so zelo različne. Nekateri od njih so pri nekaterih delih popolnoma samostojni, na primer pri čiščenju boksov in izpustov, odvažanju gnoja s samokolnicami in napajanju živali, drugi pa potrebujejo stalno pomagati ali vodenje. Sposobnosti nekaterih posameznikov pa

omogočajo le, da opazujejo dogajanje. Storilnost ni najpomembnejša, zato tudi porabijo uro in pol do dve uri, da dokončajo delo. Pomembno je dobro počutije posameznika, to pa se pogosto doseže že s samim opazovanjem živali in gibanjem med njimi. Večji del leta so vse živali v izpustih, tako da imajo vedno dovolj prostora, da se umaknejo, kadar ne



želijo stika z nami.

Pozimi ali v zelo slabih vremenskih razmerah, ko živali ostanejo v svojih boksih, varovanci koze in oslica se nahranijo s priboljški, bokse pa zaradi varnosti delno počisti njihov spremiščalec - delovni inštruktor, delno pa sami. Ko pa vreme dovoljuje, vse živali najprej sputijo v izpust, nato pa počistijo okolico, očistijo bokse in dodajo nastilj. Hranjenje in nega (krtačenje, čiščenje) konj sta nalogi konjarja, ki skupaj z drugim strokovnim osebjem skrbi tudi za urjenje in delo s konji.

Med delom je po navadi slišati

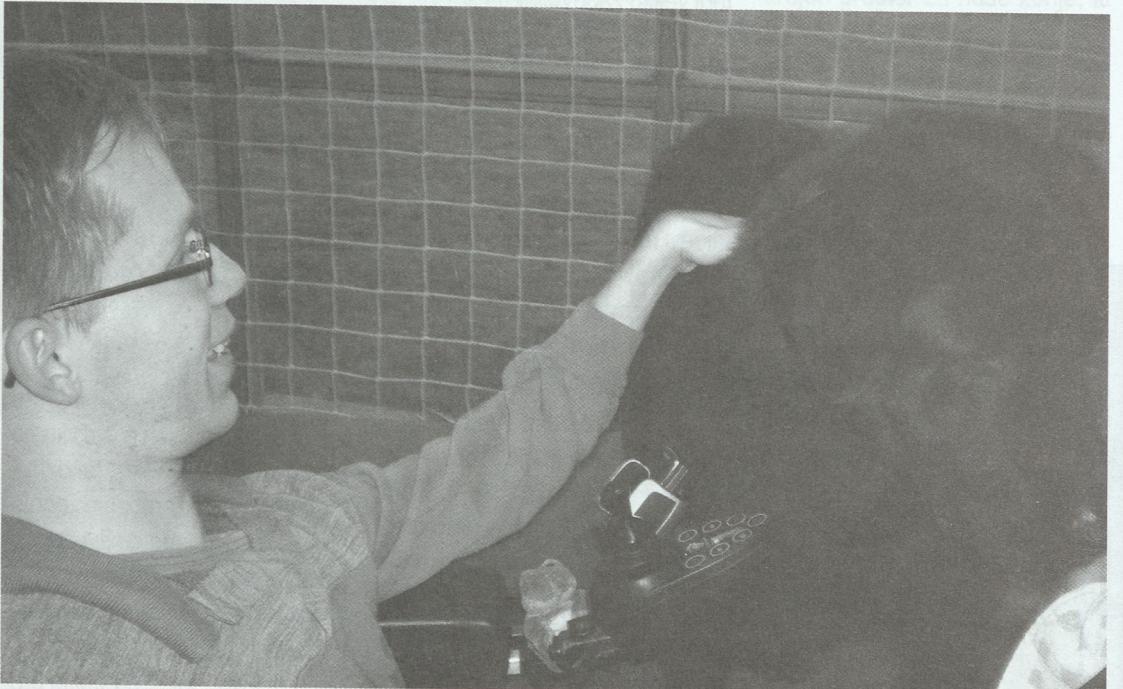
Za siromakom vsak pes lava.

Kar naenkrat se ura približa deseti, ko je čas za malico. Še kakšna prijazna beseda v slovo, kakšen priboljšek in se vidimo pozneje. Dela pri živalih nikoli ne zmanjka. Popraviti je treba ograjo, zajčki potrebujejo nov zajčnik, pobrati je treba kamenje s pašnika, zmetati žaganje v skladišče ali pa posediti v senci in opazovati, kako jahajo terapevti s svojimi varovanci. Delavci varovanci pridejo na vrsto pozneje, pri terapeutskem in pedagoškem jahanju. Z leti se je med živalmi in varovanci, ki skrbijo zanje, razvila nekakšna prijateljska vez, tako da je vsako jutranje srečanje oboje stransko novo lepo doživetje.

Pri skrbi za živali moramo upoštevati posameznikove sposobnosti, potrebe in želje. Prilagoditi moramo delovne faze, orodja in prostorske možnosti za delo. Da vse to delo lahko teče, potrebujemo primerno usposobljeno strokovno osebje. Pri delu z živalmi potrebujemo enega spremiščevalca na enega do dva delavca varovanca. To velja še posebno za hranjenje in nego živali. S takim razmerjem lahko zagotovimo varnost ljudi in živali, zboljšamo kakovost dela in pozitivne učinke na udeležence.

Irena Boršnik
Srečo Hvalec

TERAPIJA S POMOČJO PSOV



Terapija z živalmi (animal assisted therapy) je posebna oblika terapije, pri kateri terapevti, ki so za to usposobljeni, s pomočjo živali pomagajo pri ljudeh odpravljati ali vsaj zmanjšati motnje v telesnem, duševnem ali socialnem dobrem počutju.

Številne znanstvene raziskave in študije so potrdile pozitivne učinke terapije, v kateri sodelujejo živali. Že samo božanje mehkega živalskega kožuha deluje na človeka izredno sproščajoče. Živali so odlične pri zadovoljevanju človekovih potreb po pozornosti, telesnem stiku, ljubovanju, saj pri tem ljudi ne ločujejo po du-

ševnih sposobnostih, videzu ali starosti, temveč jih sprejmejo takšne, kot so.

Terapija z živalmi je v Ameriki v tem času eno od področij, kjer je zaznati največji razvoj, povpraševanje po terapevtskih psih in osebah, ki delajo z njimi, pa zelo presega ponudbo.

Obiski živali v različnih ustanovah, kot so vrtci, domovi za ostale, pediatrične klinike, zavodi, imajo poleg zniževanja krvnega tlaka in srčnega utripa vsespolni pomirjevalni učinek na osebe v njih. Povečajo tudi občutek skupinske pripadnosti, tako da ljudje lažje navezujejo stike z drugimi.

Zelo dobro so zdravili različne oblike depresivnih stanj.

Za terapijo z živalmi so primerne skoraj vse živalske vrste – od kužkov, mačk, papig, kuncev, morskih prašičkov, konj pa celo do želv, plazilcev in ježkov. Najbolj razširjeni so zaradi svoje zvestobe človeku prav gotovo psi, za katere so vpeljane tudi posebne oblike šolanja.

Terapija s pomočjo psov je dejavnost pod vodstvom izšolanega terapevta ob navzočnosti terapevtskega para: vodnika in psa, obiski prostovoljcev, laikov, dejavnosti, pri katerih sodelujejo živali, ki pa niso na visoki strokovni

ravni, temveč so bolj socialno-čustvene narave.

Terapevtski par sestavlja vodnik (ki je po navadi lastnik psa) in izšolan pes. Pravijo, da je mogoče izolati, izuriti skoraj vse pame psov, le zgodaj je treba začeti; vendar pes vseeno ne sme biti premlad, mora biti stabilen, prijazen do ljudi in živali. Seznaniti ga je treba z medicinskimi pripomočki, kot so bergle, hodulje in invalidski vozički, kakšne so njihove oblike, vonj in kakšne zvoke oddajajo, da pri terapiji ne nastanejo motnje. Žival se mora pustiti božati po za to primernih delih telesa. Prilagajati

se mora novim okoliščinam, da se ne odzove agresivno in da ima dober odnos z vodnikom, ki mu zaupa, in hkrati uboga ukaze, ki mu jih daje.

Tudi vodnik mora biti nekdo, ki dobro navezuje stike z ljudmi, je potrežljiv in prav tako tudi ustvarjen.

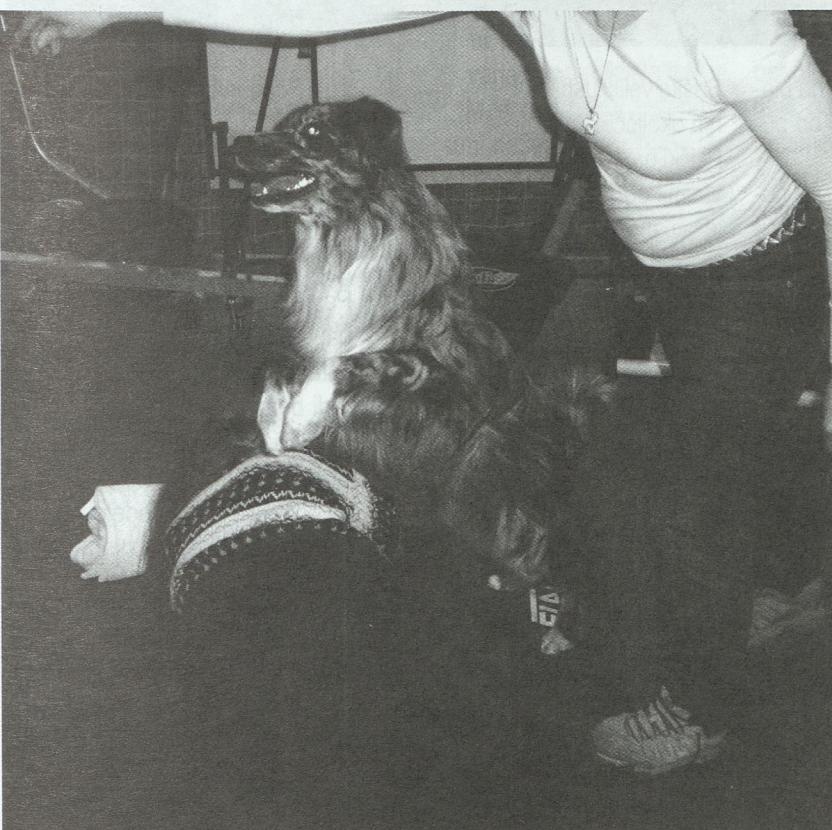
Uporabnik mora imeti rad živali, gojiti do njih pozitiven odnos in si želeti sodelovati v takšni terapiji. Kakšna bo in kako bo potekala, je seveda odvisno od uporabnika, njegovih želja in tega, kakšne cilje želi terapevt s tem doseči. Možnosti je ogromno, na začetku pa je poudarek seveda predvsem na

spoznavanju in sprejemanju. V marsikateri javni ustanovi so premalo poučeni in zato tudi nasprotujejo vpeljavi take dejavnosti. Ne znajo se znebiti pred sodkov do hrupa, umazanije, agresivnosti, dlak, bolezni, ki naj bi jih prinašale živali. To pa je nerazumno, saj so živali, izbrane za takšno terapijo, zdrave, oskrbovane in preizkušene ter morajo vsako leto znova opraviti izpite in veterinarski pregled, redno so cepljene, tako da glede čistoče ne bi smelo biti težav. In pri nas s tem težav v resnici nimamo.

Saša in Lidija prihajata z Rinom, Pajo in zadnje čase tudi z Blujem

k nam že več kot eno leto. Najprej smo se srečevali pri dejavnostih v večji skupini, zdaj pa delamo nekoliko intenzivneje, torej smo prešli na »terapijo s pomočjo psov«.

Vsakih štirinajst dni se srečujemo ob sredah popoldan, in sicer po dva uporabnika: Simon in Miro, naslednjci pa še Cvetka in Natalija. Simon se potrudi in s hoduljo prehodi razdaljo od oddelka B 3 do stavbe C, kjer nas kužki že čakajo. V naši skupini je velik poudarek na gibanju in ohranjanju spretnosti. Cvetka, Simon in Natalija tako pridno sami





zlezejo z vozička in ležejo na blazino v položaj, v katerem bo potekala terapija.

Kužke že poznajo in se jih ne bojijo. Ob začetku terapije je namreč nujno, da se navadijo na psa, si ga upajo pobožati, pogledati, mu ponuditi hrano ...

In kaj smo počeli?

Zamisli so se nam porajale kar same od sebe: leže na boku so božali psa, najprej na enem, potem še na drugem boku, v položaju na vseh štirih ... jemali hrano za psa iz skodelice v njegov gobček, podajali žogo, česali dlako s krtačo, bili preskočna ovira za kužka, kužki so tudi pridno ubogali ukaze, kot so: Pridi!, Sedi!, Glas! ... Vse to so zame in za uporabnike pa tudi Lidijo in

Saško veliki uspehi, ki jih v navadnih okoliščinah ne dosežemo.

Psički pa so se tudi zviti v ledvičko stisnili ob telo posameznika, kar je čustveno najbolj sproščajoč trenutek med terapevtskim psom in uporabnikom. Paja bi lahko pri Simonu tako sproščena ležala ure in ure ...

Kako pa smo mi simpatični našim obiskovalcem?

»V zavod Dornava prihajava Saška in Lidija že več kot eno leto na obisk in druženje.

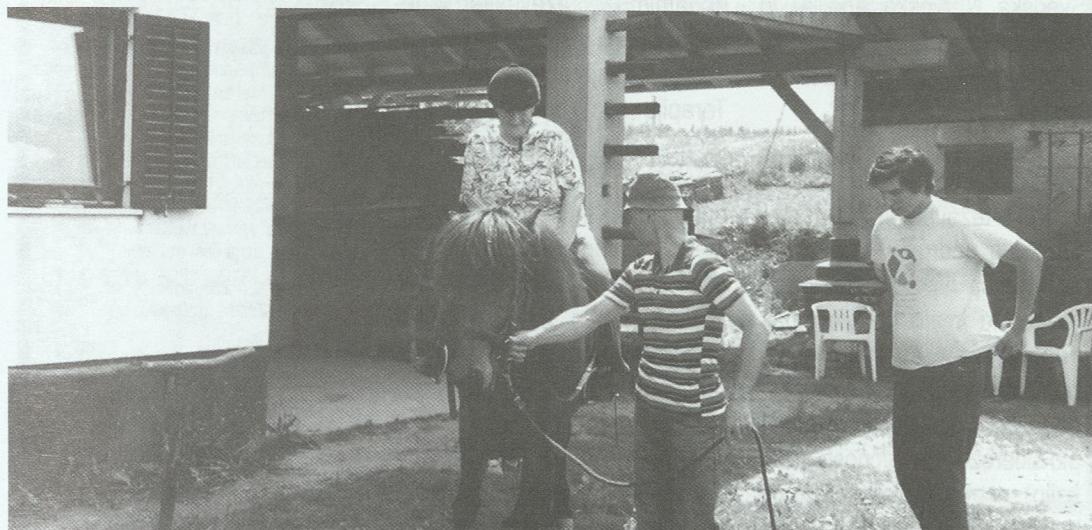
Pa nikoli ne prideva sami, z nama sta prav prijazna psa – Rin in Paja. Sta nekaj posebnega, čeprav nobeden od njiju nima rodovnika, oba sta mešančka. Rin je zelo velik in črne barve, Paja pa je manjša in črno-rjave barve z belo

lico. Posebna pa sta zato, ker sta bila izšolana za terapevtska psa. Pomagata nama, da z vami preživimo nekaj lepih trenutkov in da se tudi skupaj kaj novega naučimo.

Pa ne prihajata samo k vam, skupaj obiskujemo še domove za ostarele, šole in vrtce, saj tudi tam radi božajo najina kužka. Vedno znova se vsi štirje veselimo, da se bomo družili z našimi prijatelji in da bomo še dolgo sodelovali.« so navdušeni Saška in njen Rin ter Lidija in njena Paja.

Manja Kokol,
dipl. delovna terapeutka

KONJ - PRIJATELJ IN TERAPEVT



Ponosen, prijazen, divji, plemenit, dovezten, čar in dar narave. Prijatelj, sopotnik in navsezadnje tudi terapevt.

Že davno v preteklosti je bil konj človekov spremjevalec, kot »vojak«, kot »delovni partner«, kot »športnik«, kot »nepogrešljiv« partner.

Tako je še zmeraj tudi danes, vendar so se vloge nekoliko spremene glede na vsebino partnerstva, dodane so nove razsežnosti odnosov. Ena od teh je terapija za ljudi s težavami, ki poteka s konjem.

Terapija s pomočjo konja je v svetu že veliko let metoda, ki učinkovito pomaga osebam s težavami in posebnimi potrebami pri zdravljenju, učenju in razvoju. V

zadnjih letih se je uveljavila tudi v Sloveniji. Že kar nekaj ustanov, organizacij in jahalnih klubov izvaja hipoterapijo, terapevtsko pedagoško jahanje in športno jahanje za osebe s posebnimi potrebami. Kot je navedeno v raziskovalni nalogi Terapija s konji (Mladi za napredok Maribora 2008, 25. srečanje) se terapija s konji izvaja v devetih klubih od štiriinšestdesetih, torej v 14 odstotkih. Izvaja se v posameznih organizacijah za usposabljanje v Kamniku, Vipavi, Dornavi, Radovljici in Dobrni.

Zaslediti je potrebo po izobraževanju strokovnega osebja, po popularizaciji terapije, zagotavljanju ustreznih razmer za izvajanje terapije.

Ustrezno izobraženo strokovno

osebje je prvi pogoj, ki bo zagotovil, da bodo izpolnjeni tudi drugi pogoji. Trenutno poteka v Sloveniji izobraževanje v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine Kamnik in pod pokroviteljstvom fundacije Nazaj na konja, s sedežem v Starošincih. Dobro bi bilo, da bi to izobraževanje potekalo kot študijska oblika specializacije na eni od fakultet v Sloveniji. Razvoj v pravo smer bo to zagotovo prinesel.

Organiziranih je bilo nekaj posvetov na temo terapija s konji, ki so kakovostno podali pregled trenutnega dogajanja na tem področju v Sloveniji, potreb in rezultatov, ki so jih posamezni strokovnjaki dosegli s terapijo s pomočjo konja.

Velikokrat se ne moremo opre-

deliti, kakšno izrazje bi povzeli pri poimenovanju terapije. V državah, ki se z njo ukvarjajo vrsto let (Švedska, Norveška, Anglija), jo poimenujejo »terapija s pomočjo konja« – »EAT-Equine Assisted Terapy«.

Terapija je primerna za:

- ♦ osebe s težavami na nevromotoričnem področju - uporablja se metoda hipoterapije. To so osebe, ki imajo težave gibalnega aparata, osebe, ki imajo bolezni osrednjega in perifernega živčnega sistema (multiplno skleroza, spastičnost, ataksijo), osebe, ki potrebujejo rehabilitacijo po nesrečah in možganski kapi;
- ♦ osebe z motnjami v duševnem razvoju;
- ♦ osebe s psihiatričnimi boleznjimi;
- ♦ osebe z avtizmom;
- ♦ gluhe in naglušne osebe;
- ♦ slepe in slabovidne osebe;
- ♦ gibalno ovirane osebe;
- ♦ osebe z motnjami vedenja in osebnosti;
- ♦ dolgotrajno bolne osebe;
- ♦ osebe z več motnjami.

S terapijo pozitivno vplivamo na emocionalno-kognitivno področje, socialno področje in nevrosenzomotorično področje.

Za izvajanje je potrebna strokovna delovna skupina. Terapijo predpiše ali jo priporoča zdravnik specialist. Glede na motnjo ali bolezen izvaja terapijo nevro-

fizioterapevt, zdravnik specialist, psiholog, specialni pedagog, pedagog, psihiater, psihoterapevt, z dodatnim izobraževanjem iz terapije s konji in poznavanjem ravnanja s konji ter jahanjem.

Terapija tako poteka na konjskem hrbtnu, ob konju, v njegovem ožjem okolju, pri vseh opravilih, ki so povezana s konjem. Najpomembnejše je, da osebo obravnavamo individualizirano, zanjo naredimo program, se vživimo vanjo in prilagajamo sprotnemu dogajaju.

Konj je odgovorno in zabavno sredstvo dela. Srečanja z njimi naj bodo prijetna, vesela in zanimiva.

Iz izkušenj v Zavodu za usposabljanje, delo in varstvo oseb z motnjami v duševnem razvoju v Dornavi, kjer se s terapijo ukvarjamo že vrsto let, lahko trdim, da je terapija učinkovita, da velikokrat ponuja preprostejšo rešitev problema, saj je konj osebi zanimiv, jo motivira za sodelovanje in ga v nekaterih fazah ni mogoče nadomestiti z drugim sredstvom. Je pomoč pri zdravljenju, razvoju in učenju ter kakovostnem preživljivanju prostega časa. Je vir spoštovanja, ponosa in odkritega medsebojnega dialoga.

*Ida Jurgec,
profesorica defektologije*



NAŠ ZBORNIK

leto 42 - št. 6 /2009
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Ljubljana, Samova 9,
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
E-pošta: info@zveza-sozitje.si
http://www.zveza-sozitje.si
Izhaja šestkrat letno

Založnik:
FORMA 1, d.o.o. Moravče

Založniški svet:
Marjanca Gruden, Andrej Resman,
mag. Matej Rovšek, Aljoša Pucer,
Milena Verhnik, Bojana Zor-Vittori

Uredniški odbor:
Janja Čebulj, dr. Anton Kotar, Filip Mohorič,
Karla Redrak, Tilenka Šuman,
Elizabeta Tučič, Tereza Žerdin

Glavna urednica:
Tereza Žerdin
Odgovorni urednik:
prof. dr. Anton Kotar

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej
Oblikovanje: Aleša Vukosavljević

Tisk: FORMA 1 d.o.o.
Samova 9, Ljubljana
Tel./faks: 01/43 69 724

Celoletna naročnina:
17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,
8,5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1, d.o.o.
Vrhpolje 56, 1251 Moravče.

Številka transakcijskega računa:
02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.d.

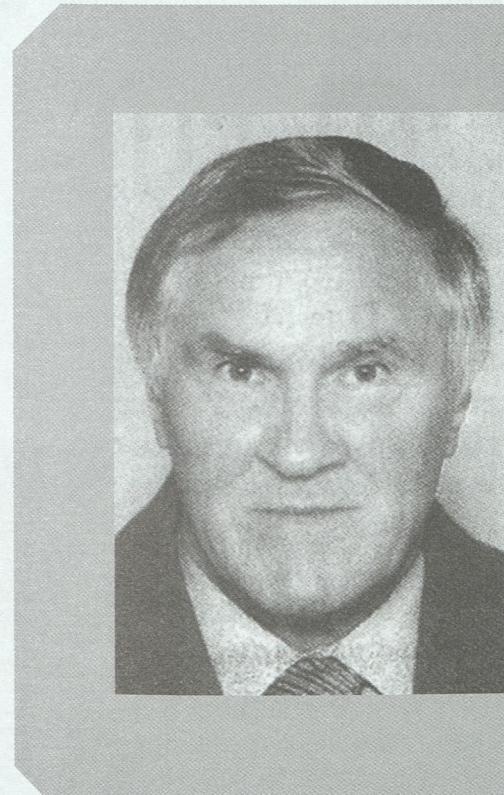
Fotografij in rokopisov ne vračamo.
Gradivo za naslednjo številko mora biti
v uredništvu najkasneje do 5. v mesecu
pred izidom!

Na naslovni strani:
Terapija s psom

Vsem bralcem in dopisnikom Našega zbornika, članom Zveze Sožitje – zveze društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju voščimo srečno, zdravo, zadovoljno novo leto 2010.

Karla, Samo in Veronika pa voščijo takole:

- ♦ da bi se v novem letu vsaj dvakrat toliko smeiali, kot se boste jokali;
- ♦ da bi spoznali vsaj dvakrat toliko dobrih ljudi, kot tistih, ki se jih boste bali;
- ♦ da bi se vam izpolnilo vsaj dvakrat toliko želja, kot se jih boste morali odpovedati;
- ♦ da bi v vsakem žalostnem trenutku našli iskrico, ki vam bo svetila v novem letu do takrat, ko vas spet objamejo želje ljudi, ki vas imajo radi.



Dolgoletni direktor Centra za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem, Marijan Lačen, profesor defektologije, je prejel priznanje za živiljenjsko delo na področju šolanja oseb s posebnimi potrebami. V obrazložitvi Ministrstva za šolstvo in šport med drugim piše: Vseskozi je vnet zagovornik zagotavljanja kakovosti živiljenja ljudi z motnjami v duševnem razvoju. Njegov osebni prispevek je viden zlasti pri gibanju Specialna olimpijada in živiljenju teh ljudi v bivalnih skupnostih. O tem je v zadnjih letih največ pisal prav on in pripomogel k večjemu ozaveščanju širšega okolja o potrebah in problematiki te populacije.

Iskreno čestitamo!

Uredniški odbor Našega zbornika

Zakon o izenačevanju možnosti za invalide je trenutno v tisti fazi, ko je imenovana delovna skupina opravila svoje delo, sedaj pa se začenja medresorsko in koaličjsko usklajevanje. Temu bo sledila javna razprava, po njej pa obravnava v vladi. Šele nato bo šel predlog v parlamentarno proceduro in dokončno odločanje. Ker smo že sredi novembra, letos ni resničnih možnosti, da bi bil sprejet še to leto.

NOVICE IZ ZVEZE SOŽITJE

pripravil:
Tomaž
Jereb



V pripravi je vladni program dejavnosti za naslednje leto. Normativni del bo med drugim predvidoma obsegal tudi oblikovanje v celoti novega **Zakona o družbenem varstvu odraslih oseb z motnjami v telesnem in duševnem razvoju**. Že sedaj je znano, da bo treba ne le napisati povsem nov zakon, ampak se bo tudi imenoval drugače kot dosedanji. Že večkrat smo poročali o tem, da je treba končno uveljaviti odločbo Ustavnega sodišča, ki govorja o tem, da odrasle osebe z motnjami v telesnem in duševnem razvoju nimajo dovolj sredstev za samostojno preživljjanje in da je treba to neskladje z Ustavo odpraviti. Žal čas teče hitro in vsi predvideni roki za uskladitev tega področja z Ustavo so se že iztekli. Morda nam bo naslednje leto le uspelo vsaj oblikovati nov zakon, čeprav je zelo realno, da bo njegova veljavnost še bolj prestavljena v »boljše« finančne čase.

Letni posvet predstavnikov vseh društev Sožitje bo decembra potekal v Rogaški Slatini. Slaba dva dneva se bodo predstavniki društev pogovarjali, izobraževali in tudi povsem človeško pripravah na volitve v organe Zveze Sožitje naslednje leto, izmenjavi izkušenj in dobre prakse v poročanje o sredstvih Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij kakor tudi glede postopkov pri koncesijah za varstveno-delovne centre ali bivalne skupnosti, skratka, od začetka do rezultata. Iskreno upamo, da bo tudi letošnji posvet koristen in izpeljan tako, kot smo misli do rezultata.

Konec novembra bo v Črni na Koroškem potekalo že peto **srečanje Orffovih skupin** otrok, mladostnikov in odraslih oseb s posebnimi potrebami Slovenije. V vabilu na prireditve so organizatorji zapisali: »V naravi ni najti nič lepšega in popolnejšega od glasbe. Ona usmerja človeka v globino njegove duše.« Devet skupin iz Crne, Lendave, Litije, Ljubljane (tri skupine), Vipave (dve skupini) in Radovljice nam bo predstavilo svoj program in prikazalo rezultate celoletnega prizadevanja, da bi znali nastopati z Orffovimi glasbili. Prireditve poteka vsaki dve leti, vse od začetka je bila vedno v Črni na Koroškem, Zveza Sožitje pa vsaj delno denarno omogoča njeno izpeljavo.

Čeprav še ni dokončnih odločitev, se vendarle nekaj že ve. **Tudi naslednje leto bomo skoraj zagotovo lahko delovali o okviru obsega programov zadnjih let.** Po domači bi temu lahko rekli: Da le ne bi bilo slabše! Seveda pa moramo biti po drugi strani tudi realisti in ne smemo pričakovati, da bomo sedanji obseg naših dejavnosti in nalog večali iz leta v leto s tako dinamiko kot pretekla leta. Prišel je čas, ko se bo treba posvetiti tudi boljši kakovosti, ne le visokim in velikim številkom. Pričakujemo, da bodo znane odločitve o financiraju invalidskih organizacij iz sredstev Fundacije že v prvih tednih decembra.



V postopku je **sprememba Zakona o igrah na srečo**. Tudi za našo organizacijo je to pomemben zakon, saj na njegovih temeljih poteka financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Fundaciji. Spremembe so namenjene predvsem uvajanju spletnih iger na srečo. Bati se je, da bo čedalje večji delež spletnih iger na srečo zmanjšal število klasičnih iger na srečo. Ker smo invalidske organizacije denarno odvisne le od klasičnih iger na srečo, nas zelo skrbi, ker je predvidena različna stopnja obdavčitve. Ta postavlja klasične igre na srečo in njihove igralce v slabši položaj kot pri spletnih ighrah. Posledice pa se bodo gotovo pokazale tudi v zmanjšanih prihodkih Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij Slovenije. Zato je naš Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije vložil k zakonu predlog svojih amandmajev, ki pa za zdaj niso bili sprejeti. Zato se lahko zgodi, da bo treba znova zbirati podpise članov v invalidskih organizacijah za sprejem ustreznih amandmajev.

Tudi finančna komisija Zveze Sožitje je že končala letošnje delo. Na zadnji novembrski seji je razpravljala in odločala o končnih sofinanciranjih posebnih socialnih programov v lokalnih društih Sožitje. Za sofinanciranje društev – njihovih posebnih socialnih programov ter njihovega delovanja in naložb – je bilo letos namenjenih več kot sedemsto tisoč evrov. To je znesek, ki je bil tudi načrtovan. Delež sredstev, ki jih pridobi na javnih razpisih Zveza Sožitje in jih namenja sofinanciranju lokalnih društev, narašča zadnjih deset let iz leta

Letos bomo dosegli rekordno število izpeljanih društvenih vikend seminarjev. Kar šestinštirideset društev (od dvainpetdesetih) je ali še bo organiziralo tak seminar za starše. Skupno število vseh izpeljanih seminarjev bo še večje, saj bosta dva seminarja izpeljana tudi v sekciiji za Downov sindrom, videti pa je tudi, da bo še ena ponovitev tudi v Sožitju Ljubljana. Že sedaj lahko rečemo, da so tako rekoč vsi konci tednov vse leto »zasedeni« z našimi društvenimi seminarji. Lokacijsko prevladujejo različne toplice, programsko pa so društva zelo ustvarjalna in domiselna pri določanju vsebin svojih »mini« izobraževanj za starše. Skupno število udeležencev bo letos že krepko preseglo poltretji tisoč društvenih članov.

Konec meseca novembra bodo natisnjeni kolodarji Zveze Sožitje za leto 2010. Naklada se je zadnja leta ustalila, tako da tiskamo kolodarje Zveze Sožitje in tudi dodatne kolodarje, ki jih za svoje potrebe naročajo društva. Del naklade pošlje Zveza Sožitje svojim društvom, preostanek pa porabi za članice in člane organov Zveze Sožitje in svoje druge, predvsem promocijske potrebe.



LIDIJA ŽNIDERŠIČ

specialna pedagoginja

Po sedeminidesetih letih aktivnega dela na področju vzgoje, izobraževanja in usposabljanja oseb s posebnimi potrebami sem se upokojila. Veselje ob jutrih, ko lahko sama odločim, kdaj bom vstala, spila prvo kavico, kaj bom delala, so nekaj prelepega. Kljub temu sem v nov čas prenesla veliko spominov, ki ne bodo zbrisani, ker so zaznamovali moje življenje.

Ko sem končala srednjo šolo za medicinske sestre, sem se po krajsi zaposliti v zdravstvenem domu odločila, da bom šla študirat. Odločala sem se med študiji, ki bi mi pozneje omogočili delo z otroki in ljudmi. Posebno nagnjenost, ki sem jo čutila, da bi v življenu lahko komu pomagala, sem usmerila v študij specialne pedagogike, smer motnje vedenja in osebnosti. Ob profesorju, pokojnem Cirilu Brezovcu, ki nam je sporočal, da lahko pomagamo, ne moremo pa spremeniti, in da je vsako bitje nekaj posebnega in mu moramo omogočiti, da se bo razvilo, sem vzljubila poklic pedagoginje. Star kitajski pregorov: *Pustite vsem cvetovom, da cvetijo, je moje vodilo v življenu.*

Spomnim se ...

Bila je Ema. Da, bila je. Na žalost je umrla v prvem razredu, ker je bila zaradi svojih motenj preveč razigrana, preveč

radovedna, ni pa prepoznavala nevarnosti. Kljub nenehni skrbi in varstvu ljubečih staršev in sester je v nekem trenutku naredila napako, ki jo je stala življenja.

Kot učiteljica začetnica sem jo vzljubila že po prvih dneh šole, toda njen vedenje je vznemirjalo vse druge in mene, tako da sem nenehno iskala načine in metode, kako bi naredila življenje v razredu znosno za vse, kako bi jo pripravila do sodelovanja, učenja, predvsem sem jo varovala pred nevarnostmi. Težko delo, začetniške napake, umirjanje sebe in drugih mi je bilo kot izliv. Ko sem spoznala, da se je navezala name, da mi verjame in poda svojo roko, da jo vodim, sem bila ponosna. Nič več me niso motili njeni tiki, njen pogled v prazno, njen vstajanje od mize, njen beganje iz razreda. Sprejela sem jo tako, kot je bila, in začuda so jo začeli sprejemati tudi sošolci. Nič več je nisem glasno opozarjala, nič več je nisem nestrpno prekinjala, nič več ji nisem namenjala večje pozornosti kot drugim. Uporabila sem samo malo kruto, a ve-



Sprejela sem jo tako, kot je, in začuda so jo začeli sprejemati tudi sošolci.

takrat ji bomo vse pokazali še enkrat, ker boste vi to že znali. Zanimivo, bilo je učinkovito. Seveda se to ni zgodilo v enem dnevu, ne v enem tednu, ampak po enem mesecu je Ema začela prihajati k skupini in največkrat sedla k meni na kolena in gledala. Ko nam je uspelo zaživetí kot

skupina, nas je pretresla vest o njeni smrti.

Hvala, Ema, ker si me naučila strpnosti, ker si me naučila, da ne smem postavljati previsokih ciljev in prekratkih rokov za doseganje nečesa, kar se v pedagoškem jeziku reče izvajanje individualnega programa ali vzgojni načrt.

Še dve leti sem poučevala v šoli s prilagojenim programom, naredila strokovni izpit tudi za delo z otroki in mladostniki z motnjami v duševnem razvoju. Potem pa sem prevzela vodenje, delo in usposabljanje v novem oddelku delovnega usposabljanja, danes oddelek vzgoje in izobraževanja. Tu so šele bili izzivi. Učenje za razumevanje govorcev otrok, njihovih znakov in načinov sporočanja, načrtovanje dela v pripravah s predpisanimi oblikami itn.

Prvo spoznanje: v največjo pomoč pri komunikaciji so lahko starši ali skrbniki, ki z njim živijo. Ti vedo, kako so otroci doživljali posamezne dogodke doma in se nanje odzivali in kaj mi poskušajo v šoli povedati.

Drugo spoznanje: poudarek pri usposabljanju naj bo na skrbi za samega sebe in socializaciji, to pa z drugimi besedami pomeni, da je pomembno, da se otrok zna umiti, jesti vsaj z žlico, da zna prepozнатi nevarnost, da se vključi v skupino in sprejema nekaj najpomembnejših pravil pri delu. Seveda so tudi tukaj v veliko pomoč starši in skrbniki, poleg

vseh drugih, ki se jih lahko vključi v te procese.

Tretje spoznanje: življenje je lepo in zanimivo le, če ga želiš tako živeti. Vse je zelo preprosto. Kar ne želiš, da bi kdo naredil tebi, tudi ti ne naredi tega drugim. Jaz potrebujem prijazznost, pomoč, da me sprejmejo tako, kot sem. Začak bi potem drugim to odrekla? Radovednost je v vseh nas in zakaj nekoga kaznovati, če zaradi tega dela napake. Boljše je, da mu ponudimo pomoč in skupaj poiščeva pot do odgovora.

V največjo pomoč pri komunikaciji so lahko starši ali skrbniki.

Tega me je naučil Marko. Starši so ga vsako jutro pripeljali v šolo, počakali in mu pomagali, da se je preoblekel in preobil v copate, ter ga pospremili v razred. Ker se je kmalu naučil vrstnega reda postopkov, ker je že sam znal priti v razred, so počasi opuščali pomoč in spremstvo. Pozneje so ga pripeljali do šole in odšli na delo. Nekaj dni je bilo vse v redu, potem pa je zamudil. Temu nisem namenjala posebne pozornosti, ker sem bila prepričana, da so starši bili bolj pozni. To se je ponovilo tudi drugi dan, pa tretji, četrti dan in pa sem po naključju

pogledala proti veliki trgovini čez cesto in prebledelo od strahu. Marko je prikorakal sam iz trgovine in se odpravil na prehod za pešce. Kar stala sem ob oknu in gledala, kaj se bo zgodilo. Kot da sem okamnela. Marko je počakal, da ni bilo avtomobilov, in veselo prikorakal v šolo. Kmalu je bil v razredu. Seveda sem ga pričakala z vprašanji, vznemirjena, najbrž tudi jezna, kar se je vse opazilo v mojem vedenju. Nekaj časa me je samo gledal, nato pa pristopil, me objel okoli pasu in rekel: »Ne bit huda. Jaz sem šel samo pogledat mojo prijateljico, ki dela v trgovini. Saj znam sam čez cesto. Veš, ne bom več tega naredil, če se ti bojiš.«

Še danes se spominim, da sem ga tudi jaz objela in se začela smerjati. Tako preprostega nagovora, ki mi ga je naredil, ne bi znala jaz nikoli narediti. Pozneje sva se pogovorila o pravilih na cesti, o prihajanju v šolo in da bova to povedala staršem. S slednjim se sicer ni strinjal, ker se je bal njihove reakcije, a sem ga prepričala, da bova povedala tako, da bodo razumeli, da njihov otrok veliko zna, in da bodo uredili popoldan občasen obisk pri »prijateljicic.« Prijateljica je bila namreč njegova prijazna sosedka, trgovka.

Vse se je dobro izteklo, Marko pa je od takrat pravočasno prihajal v razred. Starši so mi rekli, da so veseli, ker sem jim to povedala, in da sedaj tudi oni vidijo, da od-

rašča in že veliko zna. Preprosto! Učila me je tudi Saša, ki je morala v parku na veliko potrebo, strnišča ni bilo, zdržati do šole ni bilo mogoče. Pa je preprosto potegnila hlače navzdol in opravila ob drevesu. Opazila sem njeno stisko šele takrat, ko me je poklicala za papir. Jaz sem se namreč vneto ukvarjala s predstavitvijo plodov, ki so odpadli z dreves v parku, drugim otrokom in nisem bila dovolj pozorna, da se je Saša oddaljila od skupine. Še danes je moja navada, da imam vse najnujnejše stvari v torbi, in tako sva rešili tudi njen težavo. Seveda je sledilo moje predavanje otrokom, da se ne sme opravljati tega v parku, da morajo povedati, če kaj potrebujetejo, da ne smejo zapustiti skupine in verjetno še kaj pametnejšega. Pa je rekla Saša: »Nisem vedela, da me bo tiščalo kakat.« Kako preprosto. Pravzaprav, kaj bi naredili mi, odrasli? Pa ne recite, da ne podobno.

Ja, lepo mi je bilo delati in živeti v tem oddelku. Lahko bi nizala primere in dogodke, ker sem si jih zapisovala v svoj dnevnik in jih še danes z veseljem preberem in vedno sem ponosna, ker mi je uspeло sprejeti njihovo resnico in se ob tem učiti za svoje življenje s tremi otroki.

Po letih dela v šoli sem zamenjala službo. Prevzela sem naloge skupinske rehabilitatorice in vodje enote Varstveno-delovnega centra Leskovec, pripojenega Centru za socialno delo Krško.

**Kar ne želiš,
da bi kdo naredil
tebi, tudi ti ne
naredi tega
drugim.**

Tedanja direktorica Olga Gorenc mi je zaupala vse bolj odgovorne naloge in ob njeni pomoči in pomoči nove direktorice Marjane Sečen se je enota razvila v samostojen javni socialnovarstveni zavod. Jaz pa sem postala prva direktorica.

Težko je v nekaj besedah povedati, kaj vse sem delala, kaj vse sem doživljala z uporabniki (varovanci), koliko lepih trenutkov se je zapisalo v spomin. Vem le to, da je v nekaj letih število uporabnikov naraslo s petindvajset na devetdeset, da smo opravili veliko skupnih projektov, odprli lepo Bi-

valno skupnost, letovali ob morju in v hribih, sodelovali v Specialni olimpiadi Slovenije, pripravljali samostojne prireditve in še in še. Omeniti pa moram tudi, da smo v tem času postali regijski zavod za območje Posavja in s širimi entitami ter dislociranim oddelkom.

V Varstveno-delovnem centru, kot na kratko rečemo, sem se morala najprej naučiti, da so uporabniki odrasle in samostojne osebe in je treba to upoštevati v vseh načrtovanih dejavnostih. Čeprav sem jih v šoli učila, sem se velikokrat čudila, kako so zrasli, kako so

pridni pri delu, koliko vztrajnosti imajo. Včasih sem pohvalila samo sebe, da sem tudi sama veliko prispevala k temu, da so razvili toliko spretnosti in samostojnosti. Spoznanje, da jim je treba ponuditi razmere, v katerih se lahko razvijajo, učijo, napredujejo, pa je največja nagrada za delo z njimi. Prihajali so v mojo pisarno in mi pripovedovali o svojih ljubeznih, o dogodkih doma, o načrtih, me prišli pred dopustom in po njem pozdraviti, me objemali in mi zaupalji, da me imajo radi. Tako spontano, tako ljubezno. Prav to bom verjetno pogrešala sedaj, ko sem se upokojila. Vem, da jih bom obiskovala, mogoče pomagala v društvu Sožitje ali kako drugače ohranjala stik, če mi bodo dovolili in mi bo zdravje dopuščalo.

**Najprej sem
se morala naučiti,
da so uporabniki v
Varstveno-delovnem
centru odrasle
in samostojne osebe
in je treba to
upoštevati.**

Lidija Žnideršič

Odgovarja: Anka Pori, univ. dipl. psihologinja - družinska terapeutka

PSIHOLOŠKI KOTIČEK

RAZDVOJENOST

Pozdravljeni!

Imam brata, ki je duševno prizadet. Obiskuje oddelek vzgoje in izobraževanja v domačem kraju. Star pa je sedemnajst let. Vem, da ne bo nikoli samostojen. Jaz pa končujem študij. Trenutno še ne vem, kaj in kako bom v življenju. Malo me mika, da bi si poiskala delo kar v prestolnici, kjer že sedaj delam prek študentskega servisa. Pa tudi prijateljev imam tu veliko. Domačim si o teh svojih razmišljajih sploh ne upam spregovoriti, ker tako vsi računajo, da bom prišla po diplomi domov. Tudi službo mi že iščejo v domačem kraju. Teta, ki nima svojih otrok, mi je obljudila svojo hišo, če bom prevzela skrb za brata. Drugih bratov in sester namreč nimam. Zelo sem razdvojena. Brata imam zelo rada in se super razumeva. Življenje v Ljubljani pa me tudi vleče.

Kaj menite o moji dilemi vi?

Že vnaprej hvala za odgovor.

Vesna

Draga Vesna!

Vesela sem, da ste se odločili podeliti svojo dilemo z mano in seveda z vsemi, ki bodo to prebirali. Prepričana sem, da se bo marsikak brat ali sestra tudi našel v vaši stiski.

Lepo, da vam študij gre od rok in da ga že končujete. Kot veliko študentom ob koncu študija tudi vam še ni jasno, kako bi si začrtali svojo samostojno pot. Vleče vas prestolnica s svojimi številnimi možnostmi za zaposlitve in za družabno življenje. Menim pa, da vas vleče tja tja tudi občutek relativne svobodnosti in samostojnosti. Nič sicer niste omenili, da vas domači kraj, družina, ožja in širša, nekako omejuje, je pa to mogoče prebrati med vrsticami.

Ko se rodimo v svojo družino, se ne rodimo z name-

nom, da bomo skrbniki svojim bratom in sestram. Rodimo se, da bi živelj mi sami. Torej je naša prva naloga, da sprejmemo sami sebe, take kot smo, in se razvijamo v skladu s svojimi hrepenenji in potenciali. Da torej poskrbimo zase. To ni egoizem. To preprosto pomeni, imeti sebe rad.

Ampak vsi ljudje imamo tudi željo ali potrebo po odnosu z drugimi ljudmi, po pripadnosti nekomu, po skrbi za nekoga. Največkrat to izpolnjujemo to v družini, najprej v primarni, ko smo še otroci, potem pa v sekundarni, v kateri smo najprej partnerji in potem starši. Menim, da globoko v sebi čutite, da se mora to pri vas še zgoditi in da se bo lažje izpolnilo v relativni oddaljenosti od doma.

Odločitev o morebitni skrbi za vašega brata, ko staršev ne bo več, mora biti popolnoma in samo vaša (in vašega prihodnjega partnerja, seveda). Sploh pa, ali ni še nekoliko prezgodaj za sprejemanje takih odločitev? Nič niste povedali o tem, a predvidevam, da so starši še živi in zdravi.

Ni pa prezgodaj za razmišljjanje o tem in za pogovore v družini. Ti pogovori manjkajo vam in vašim staršem, čeprav se jim morda izogibajo. So potrebni in nujni. Bodite pošteni do sebe in staršev in odkrito spregovorite o svojih željah in hrepenenjih in o svojem življenskem iskanju. Pa o svojih čustvih do brata, staršev, domačega kraja ... In o svoji dilemi. Verjetno ne bo dovolj samo en pogovor.

Ne dovolite pa, da bi vas materialne dobrine (npr. hiša) prisilile v to odločitev. Verjamem, da vam teta zelo dobrohotno ponuja hišo v dar.

Toplo vam priporočam obisk seminarjev za sorojence, ki jih organizira Zveza Sožitje. V krogu podobno čutecih in mislečih vrstnikov boste lažje iskali odgovore na taka in podobna vprašanja.

Pa lepo pozdravljeni.



Odgovarja: prim. mag. Franci Hrastar, dr.med.

PSIHIATROV KOTIČEK



TOKSOPLAZMOZA

Domači ljubljenčki so zaradi svojih mnogih blagodejnih učinkov dokaj redni spremiščevalci ljudi. Ob tem pa se je treba zavedati, da živali lahko pomenijo tudi nekatere zdravstvene nevarnosti. Tokrat naj se omejam na toksoplazmozo, ki jo prenašajo **domače ali divje mačke**. Povzročitelj je znotrajcelični zajedavec toxoplasma gondii. Mačke so gostiteljice tega zajedavca. V njihovem črevesju nastajajo oocite (nedozorele spolne celice), te pa pridejo z mačjimi iztrebki v naravno okolje, kjer se kot vmesni gostitelji lahko okužijo različne živali pa tudi človek. Zdrave mačke se na novo okužijo s surovim mesom ptic, miši ali neprekuhano hrano živalskega izvora. Tako je krog sklenjen. Na novo okužene mačke po treh do desetih dneh pre sledka v naslednjih treh tednih izločajo povzročitelja bolezni. Po tem času pa niso več kužne.

Toksoplazmoza je ena najpogostejših parazitskih obolenj pri pticah, sesalcih in človeku. Razširjena je tako rekoč po vsem svetu. Okužba je mogoča z neposrednim prenosom povzročitelja od mačjih iztrebkov prek rok v usta; z za

užitjem hrane, ki je onesnažena z mačjimi iztrebki (neumito sadje ali zelenjava); z uživanjem premalo topotno obdelanega okuženega mesa ali s prenosom po materini posteljici do plodu. Pri odraslih ljudeh poteka okužba navadno brez bolezenskih znakov ali pa so ti zelo blagi, podobni lažji gripi. Obolenje pušča večletno ali celo doživljenjsko imunost. Nevarna je sveža okužba matere med nosečnostjo, zato je pomembno, kolikšen odstotek ljudi je že bil okužen. V novejši raziskavi (Logar in sod. 2006)¹ ugotavljajo, da je prekuženost nosečnic na severno in južnoprimskem območju 30,6 odstotka, v celinskem osrednjem predelu Slovenije pa 39,7 odstotka. Tako različna prekuženost je morda posledica različnih prehranskih navad, pa morda tudi podnebnih razmer. Ker prekuženost v Sloveniji upada, je več možnosti za svežo okužbo nosečnic kot v preteklosti. Verjetnost, da se bo okužil tudi plod, je v višjih mesecih nosečnosti večja kot na začetku nosečnosti, vendar povzročajo zgodnje okužbe bistveno večjo škodo pri razvoju plodu kot pozne.

Možnost rojstva otroka, prizadetega zaradi toksoplazmoze, je do 3 na 1000 živorojenih otrok.

Posledice materine okužbe za otroka so različne. Lahko pride do prezgodnjega poroda, mrtvorojenosti, morda samo močnejše obporodne zlatenice s pikčastimi krvavitvami in povečane vranice ter jeter, morda povisane temperature. Pogosteje pa so slike vnetja možganovine z vodenoglavostjo, drobnoglavostjo ali drugimi hudimi posledicami v duševnem in telesnem razvoju. Poškodbe se lahko pojavljajo tudi na očeh, srcu in pljučih. Veliko zarodkov pa zaradi okužbe odmre že v maternici in domnevajo, da je to najpogostejši razlog za spontani splav. Preprečevalne možnosti so predvsem s temeljitim in sistematičnim testiranjem nosečnic. Tako od leta 1995 V Sloveniji izvajamo presejalne teste nosečnic, in sicer v 12., 20. do 24. in 32. do 36. tednu nosečnosti. Če ob prvem testiranju ugotovijo prisotnost protiteles IgG, je to znak, da je nosečnica že v preteklosti prebolela toksoplazmozo in ni nevarnosti ponovne okužbe. Če pa je izvid negativen, je treba testiranje ponoviti tudi pozneje med nosečnostjo. Če ob testiranju ugotovimo znake sveže okužbe matere, je treba izpeljati še pregled tkiva plodu. S tem ugotovimo, ali se je okužil tudi ta. Če je izvid pozitiven, zdravimo z zdravili, ki pa so lahko tudi obremenjujoča za plod.

Kako se nosečnica obvaruje okužbe

Predvsem je pomembna higiena. Po vsakem delu s presno zelenjavo, sadjem, surovim mesom ali delu na vrtu si je treba temeljito umiti roke. Pred uživanjem morata biti vsa zelenjava in sadje temeljito umita. Meso mora biti dovolj topotno obdelano. Voda za pitje naj bo iz preverjenega izvora.

Kaj storiti z domačo muco med materino nosečnostjo

Nikakršne resne potrebe ni, da bi med nosečnostjo mačko oddali ali celo zavrgli. Hišne mačke se navadno ne hranijo z ulovom in ne jedo surovega mesa, zato je možnost, da bi se okužile, zelo majhna. Kljub temu pa priporočam nekaj previdnosti. Mačke vedno hranimo s topotno obdelanim mesom ali kupljeno mačjo hrano. Mačje stranišče naj nosečnica menja vsak dan in pri tem zmeraj uporabi rokavice. Še boljše pa je, če to nalogo začasno prevzame kdo drug v družini. Med nosečnostjo tudi ni priporočljivo posvojiti nove mačke ali se igrati s potepuškimi, neznanimi mačkami. Božanje mačke navadno ni nevarno, saj na kožuščku ni povzročitelja toksoplazmoze.

¹ Logar J. in sod.: Prekuženost nosečnic s toksoplazmozo v dveh zemljepisno in podnebno različnih področjih Slovenije. Medicinski razgledi 2006; 45,1.



MIJINE DOMISLICE O ŽENSKAH



Ko je Mija še hodila v šolo, je za Titov rojstni dan napisala: Tito ima ženo Jovanko. Ona nima nič otrok.



/Ko je morala pisati o mami, je napisala: Moja mama je tajnica Planinskega društva. Drugače je poštena ženska.

Ko so se v šoli učili o Prešernu in prebrali pesem Nezakonska mati, je napisala: Deklica je bila žalostna, ker je dobila otroka. Vseeno je bila vesela, ker je imela lepega otroka. Nezakonskega otroka ne smemo zašpotavati.

Ko je Mija še hodila v tovarno, se je njena priletna sodelavka poročila. Mijo jo je vprašala: »Ali boste imeli še kaj otrok?« »Ob priliki,« ji je odgovorila ta.



Mija ima volilno pravico. Pred vsakimi volitvami ali referendumom jo vprašam, če razume, za kaj gre, in če želi sodelovati. Ko je bil referendum o umetni oploditvi samskih žensk, mi je Mija prav resno povedala: »V VDC-ju smo se pogovarjali o referendumu. Volili bomo proti.«

Nada Kostanjevic, Dom starejših občanov, Ajdovščina

KMETIJA KLANČNIK

V soboto, 18. aprila letos, smo se v lepem sončnem vremenu ob devetih zbrali pred kmetijo Klančnik. Gospodar nam je pokazal hlev, krave in teičke. Krave molzejo avtomatsko z robotom, in ne na roke. Ko smo prišli iz hleva, nam je povedal, da se bomo peljali z vlakom in si ogledali jelene. Ko smo se z vlakom pripeljali do lovske koče, smo si ogledali trofeje živali. Videli smo dva medveda, divjega prašiča, polha, divjega petelina in še veliko drugih trofej, saj je gospodar Marko lovec. Jelen Oskar je prišel čisto blizu koče in lahko smo ga celo božali.

Nato smo malicali, muzikant na frajtonarico nam je pridno igral in skupaj z Marijo sva zaplesala. Po malici smo se peljali naprej z vlakom. Videli smo nekaj jelenov, drugi pa so se nam skrili. Ko smo zapuščali ogrado, je gospodar zaprl ograjo, da jeleni ne bi mogli pobegniti. Po končani vožnji smo se gospodarju zahvalili za prijetno doživetje in se vsi veseli odpravili proti domu.

Po pripovedovanju Mirana Krejana zapisala sestra Jožica



OBISKALI SMO ČASOPISNO HIŠO DNEVNIK

V Varstveno-delovnem centru Sožitje Kamnik smo se pogovarjali, da bi obiskali Dnevnik. V četrtek, 15. oktobra, smo se odpeljali v Ljubljano. Kombije smo pustili na parkirišču pri avtobusni in železniški postaji. Če greš parkirat, moraš plačati parkirnino. Tako je tudi pri nas v Kamniku. Peš smo šli po dva in dva do Kopitarjeve ulice. Sprejela nas je gospa Manja Anderle. Nekateri so šli še na WC, ker je bilo v Ljubljani mrzlo. V dvigalu smo pritisnili na gumb številka štiri. Peljali smo se lahko po štirje naenkrat. V veliki pisarni so nas čakali sok, smokiji in veliko časopisov: Dnevnik, Nedeljski dnevnik, Pilot, revija Nika in Moj dom. Vsak je dobil še blok. Notri je pisalo Dnevnik. Z nami se je pogovarjal odgovorni urednik, Ali Žerdin. Povedal nam je koliko časa nastaja Dnevnik. V Dnevniku pišejo o nesrečah, o zdravju, o vremenu, o sporedu za televizijo, radio, kino, o športu, politiki in o pomembnih dogodkih iz krajev po Sloveniji. V časopisu so tudi reklame. V časopisni hiši dela veliko novinarjev. Pridružila se nam je še novinarka Anita Vošnjak. Piše za občino Kamnik, Domžale, Komendo, Lukovico, Mo-

ravče in Mengše. Včasih jo kam pokličejo, veliko pa brska tudi sama. Novinar mora pisati v pravilni slovenščini in preprosto, da drugi razumejo. Lahko smo vprašali kar nas je zanimalo. Vprašali smo še, koliko časa traja šolanje novinarja. Roman je vprašal, kje tiskajo Dnevnik. Izvedeli smo, da v tiskarni Vevče. V zahvalo smo mu dali našo blazino, da bo imel mehkejši uredniški stol. Gospod Ali nas je vprašal, če se v službi, kdaj prepiramo zaradi politike. Zdelo se nam je smešno. Če bi se prepirali zato, bi vsak sedel v svojem kotu. Potem smo obiskali še centralno redakcijo. Spoznali smo tehničnega urednika, Janeza. Pokazal nam je, kako nastajajo strani časopisa. Včasih kaj popravijo, če niso zadovoljni. Včasih novico čakajo tudi do enajstih zvečer. Ko je časopis natiskan, ga zjutraj razvozijo. Za vsakega je natisnil križanko, ki bo v petkovem Dnevniku. Novinari delajo podnevi in ponoči. Ko smo se poslovili, smo dali darilo Manji. Stisnila ga je k sebi. Vračali smo se čez tržnico. Slikali smo se pri spomeniku Franceta Prešerna. Nam je bil ta dan super. Škoda, da nismo videli še tiskarne.

Drago, Zoran, Matic in Vesna
Varstveno-delovni center Sožitje Kamnik



Delavnice v Varstveno- delovnem centru Črnomelj

Varovanci iz Varstveno-delovnega centra Črnomelj smo zelo delovno, ustvarjalno naravnani. Imamo svoj program, vezene belokranjske prtičke, razne prte, sitotisk in še bi lahko naštevali.

Ker pa smo izredno zvedavi, se želimo naučiti, pridobiti nove zamisli, tehnike. Tako smo medse povabili Črnomaljko Vito Ivičič. Vita izdeluje unikatni nakit. Njene zamisli, izdelki so izvirni, resnično enkratni. Skupaj z njo smo ustvarjali ogrlice, za-pestnice in pa tudi uhane.

Meni in Alenki je bilo všeč, kako se delajo uhani. Ob klepetu, pogovoru nam je Vita pokazala nove tehnike, ki nam bodo koristile. Bili smo jih veseli. Skupaj z Vito smo izdelovali nakit. Ob delu in pogovoru je ura hitro minila in že smo se morali posloviti od Vite. Zahvalili smo se ji za obisk in ji zaželeli srečno pot v London na šolanje. Seveda ob misli, da nas še kdaj obišče.

Vita, hvala ti!

Mimica in Alenka v imenu vseh varovancev Varstveno-delovnega centra Črnomelj



Moj pohod na Triglav

Sem Nejko Perko iz Tržiča, član društva Sožitje. Povem vam, da sem letos osvojil očaka Slovenije, Triglav. Pot, ki me je vodila na Triglav, je potekala takole. Z Rokom in njegovo družino sem se peljal z avtom do prelepe gorske vasice Mojstrana, od tam pa smo šli do doline Krma. Malo naprej od kovinarske koče v Krmi smo pustili avto. Do Kredarice smo hodili po pesku. Malo pred Kredarico nas je ujel dež. Pot se je vlekla pet ur. Ko smo prišli na Kredarico, smo se preoblekl, že je moj prijatelj Rok odhitel po ključ od sobe. Pojedli smo malico in popili čaj. Utrjeni od hoje smo legli k počitku. Naslednji dan zjutraj smo se odpravili na Triglav. Vreme je bilo megleno, a očak Triglav je bil v soncu. Na vrh Triglava so bile ob poti jeklenice in klini. Pri Aljaževem stolpu nas je pozdravilo sonce. Tam sem bil tudi planinsko krščen. Planinski krst pa je videti tako, da te z vrvjo po zadnji plati udarijo in to prvič, ko osvojiš kakšno goro nad 2000 metrov. V 43 letih sem ta krst doživel dvakrat, prvič na Storžiču, ki je visok 2132 metrov, in drugič na očaku, ki je visok 2864 metrov. Če pravi si Slovenec, na Triglav se podaj, tam doživel boš marsikaj lepega. Od sreče, ko sem prišel na Triglav (2864 metrov), so mi pritekle solze iz oči. Res, Triglav je lep, in če prideš gor, imaš vse poplačano.

Nejko iz Tržiča



Piknik - SOŽITJE BELA KRAJINA

Tako kot vsako leto je tudi letos društvo „SOŽITJE“ organiziralo piknik. Učrvali smo se ob deseti vri pri družini Hurna v Dobrčaju ob reki Polji. Razveselili smo se Dolita, kateri je poskrbel za dobro muziko. Tone je pekel mno in Šeropčice. Ro malici smo imeli tambolo. V tamboli sta sedevala moj ati in Tinka. Vsaka rečka je zadela nagrado. Za hrano in pičajo je bilo dobro prekrabljeno. Povabili smo tudi članice društva kmečkih žena iz Dragatuša. Imeli smo tudi družabne igre, katere je vodila Bernarda. Veliko smo se pogovarjali in vesili. Na koncu smo bili vsi zadovoljni.

Menka Glambič

IZLET



VELIKO VESELJA NA IZLETU V PRESTOLNICO

Vsako jesen si pri Medobčinskem društvu Sožitje Slovenske Konjice, ki deluje na območju občin Slovenske Konjice, Zreče in Vitanje, privoščijo izlet in tudi letos ni bilo nič drugače. Tokrat so jo mahnili v prestolnico. Z dvema avtobusoma, tradicionalnega izleta se je udeležilo več kot devetdeset članov društva, in obilico dobre volje so se najprej ustavili na Igu. Tam so si ogledali Center Dolfke Boštančič, kamor je vključenih okoli tristo otrok in mladostnikov z zmerno, težko in najtežjo motnjo v duševnem razvoju. »Center je nastal leta 1984 tudi s pomočjo akcije Zvezne društva Sožitje. Je zelo lep, sodoben, z lastno fizio in hipoterapijo. Vsaka mama bi na usposabljanje, vzugajanje in izobraževanje sem z veseljem pripeljala svojega otroka. Zelo smo bili presenečeni nad pri-

jaznostjo zaposlenih in resnično lepim zavodom. Nas pa se je zelo razveselil član našega društva Dejan, ki je tudi vključen v ta zavod. Nasmejal se nam je od srca,« je z veseljem povedala predsednica društva Marjeta Opraus.

V Ljubljani so zavili v živalski vrt, kjer so »otroke« navdušili medvedi, levi, tigri, sloni in kače – najbolj pa so jih razveselile nove male opice »ficki« (čeprav brez Pike Nogavičke). Ni izleta brez kosila – ko so se okrepčali, so celo zaplesali ob zvokih harmonike. S tem pa izleta, ki ga je brezhibno organizirala Vikica Toplišek s pomočjo predsednice društva, še ni bilo konec. Z vzpenjačo



Maja Olup,
društvo Sožitje
Slovenske Konjice

V ANKARANU

Proti koncu poletja se je petdeset uporabnikov iz vseh treh enot Varstveno-delovnega centra Krško-Leskovec in trinajst spremjevalcev udeležilo letovanja ob morju v turističnem naselju Adria v Ankaranu.

Osrednji program letovanja je bil namenjen plavanju, učenju plavanja in različnim dejavnostim za ohranjanje psihofizičnih sposobnosti. Organizirali smo tudi krajski izlet z ladijo ob slovenski obali, ob večerih pa smo se poveselili in zaplesali ob zvokih žive glasbe. Naši uporabniki so se z velikim veseljem udeleževali različnih dejavnosti, družabnih iger, ki so bile organizirane v sklopu Hotela Adria (karaoke, igre ob bazenu, vodna aerobika itn.).

Ves čas letovanja je bilo poskrbljeno za ustrezno varstvo, zdravstveno nego in zdravo prehrano. Tehnične razmere, urejenost in prijaznost osebja

turističnega naselja Adria ter idealno vreme so omogočili, da smo letovanje izpeljali uspešno in se vsi zadovoljni ter polni lepih vtisov vrnili domov.

Denar za izpeljavo letovanja ob morju so poleg prispevkov uporabnikov prispevale številne Krajevne skupnosti, občine Krško, Brežice in Kostanjevica, društvo Sožitje Sevnica ter številni donatorji.

Vsem, ki ste prispevali sredstva za izvedbo letovanja, se v imenu udeležencev letovanja iskreno zahvaljujemo!

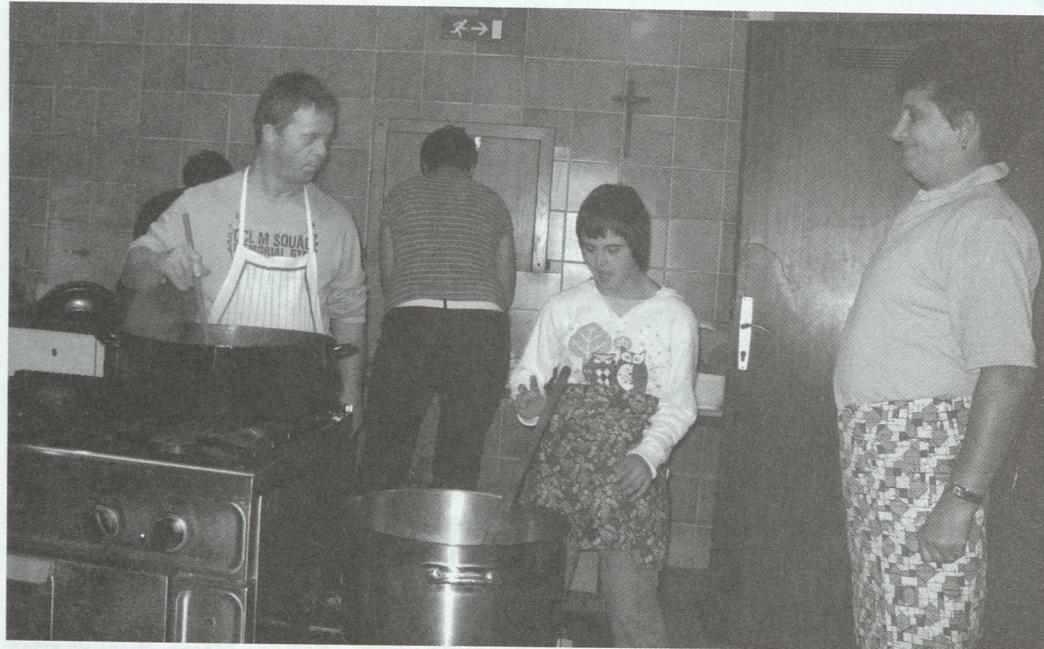
Vodja letovanja
Bojana Tkalec Štrasner

Varstveno Delovni Center
Krško - Leskovec

Ul Staneta Žagarja 4
8273 Leskovec pri Krškem
Tel./faks: 07 49-05-160/161
e-pošta: tajnistvo.vdc@siol.net

IŠ: SI 90278445



VSEŽIVLJENJSKO UČENJE**KONEC TEDNA V OSRČJU POHORJA**

Priprave za vseživljenjsko učenje in vključevanje oseb z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, ki je potekalo od 18. do 21. oktobra v Dominkovem domu na Slivniškem Pohorju, niso bile zahtevne. Rezervacija planinske postojanke, nakup najnujnejših živil, avtobusni prevoz in seveda glasba, brez katere naši varovanci težko končajo dan, so bili povsem dovolj. Poln prtljažnik glasbene opreme, ki jo je v kot velikega dnevnega prostora doma postavil Uroš Tičar, je zadoščal. Veliki zvočniki so poskrbeli, da se je prijetna glasba izpod njegovih prstov širila po vsem domu, ki ima osemdeset ležišč. Pri tem mu je uspešno pomagal

tudi sin Matic, ki pridno stopa po njegovih stopinjah in dokazuje, da motnje v razvoju v vztrajnostjo izgubljajo svoj pomen. Brigita, voznica avtobusa, je spretno že v polmraku parkirala ob domu, potem ko je vožnja zaradi zastojev v bližini Celja trajala več kot tri ure. Dom leži sredi smrekovih in bukovih gozdov na pol poti med Belvijem in Arehom. Skoraj trideset palacink je bilo pečenih, ko je avtobus s trinajstimi varovanci v spremstvu odraslih oseb prisel na nadmorsko višino 1100 metrov in zasedlo proste sobe. Navadno je ob takšnih srečanjih hotelsko osebje poskrbelo, da smo takoj posedli za mize in ob tem našli mnogo napak. Pogla-

vitni namen tega druženja pa je bil, da varovanci sami poskrbijo za jedilni pribor, dostavijo hrano na mize in po hranjenju mize tudi pospravijo. To so opravili z odliko. Presenečeni smo bili, kako jim to dobro gre, kako znajo posodo tudi pomiti in pospraviti; prav zaradi tega moramo takšna srečanja še ponoviti.

Gibanje v naravi je najnujnejša potreba, ki smo ji morali zadostiti tudi ta konec tedna. Prvi dan nas je pot vodila navzdol do zgornje postaje pohorske vzpenjače, drugi dan navzgor do Areha in obakrat je trajala več kot tri ure. Na poti do cilja navadno ni bilo težav kljub gibalnim oviram, nazaj pa je bilo

treba koga tudi odpeljati. Vsi privilegirani pa so nam potem skupaj z glavno kuharico Mojco pripravili kosilo, saj je tudi pot nazaj trajala dve uri. Pri nobenem kosilu niso manjkale gobe, saj jih je bilo ravno v tem času povsod naokrog obilo. Vsaka prijetna stvar hitro mine. Nedelja po kosilu je že zahte-

vala ureditev prostorov, seveda tudi s pomočjo varovancev. Največ dela je bilo v kuhinji, saj je bila dva dni najbolj obiskan prostor, v katerega smo zaradi raznih opravil zahajali skoraj vsi udeleženci, in to je pustilo veliko sledi. Svež pohorski zrak je že legal pod krošnje zlato rumenih bukev, ko smo se še

zadnji udeleženci poslovili od upravnika doma. Zaradi res prijetnega okolja in uspešne socializacije naših varovancev smo si obljudili, da se bomo zanesljivo še srečali.

Družina Žerovnik,
društvo Sožitje Kranj

**PRIMORCI V PREKMURJU**

Od 11. do 13. oktobra je obalno društvo Sožitje organiziralo vikend seminar za družine. Na pobudo staršev smo uvrstili v izobraževalni del predavanje Janje Peterman Status družinskega pomočnika in novosti na področju socialnega varstva odraslih oseb z motnjo ter predavanje Marjana Lačna Protiča in kvaliteta življenja naših oseb. Prihodnje leto bo Obala organizatorka Specialne olimpiade Slovenije, zato nas je gospod Lačen seznanil z razvojem in pomenom tega gibanja za naše osebe.

Gostovali smo v apartmajskem naselju Lipov gaj v Lendavi. Za udeležence je bilo posebno doživetje, saj so se prepričali, da je Prekmurje, kot pravijo njihovi prebivalci, najlepša slovenska pokrajina. Deželo na skrajnem severovzhodnem delu naše države, deželo termalnih vrelcev, neskončnih ravnin, štokrelj in prijaznih ljudi so doživel v polni meri. Spoznali so manj znano okolje, občudovali orhideje v tropskem vrtu, lončarsko umetnost v Filovcih, nabirali energijo ob Bukanškem jezeru, seznanili se

z dogodki iz preteklosti, katere dokaz je tudi mumija Hadika. Še veliko znamenitosti nam je razkazal gospod Franc Györkös, ki nas je vodil po prelepem Prekmurju. Od cerkvice Sv. trojice so opazovali prelepo panoramo. Neizmerno so uživali v zdravilni termalni vodi in občutili blagodejni vpliv. Starši so si bili enotni, da bi še kdaj ponovili izobraževanje v tem lepem delu Slovenije.

Sonja Pavčič



*Tole so napisali udeleženci seminarja. Nekatere prispevke smo malo krajšali, da se ne bi preveč ponavljali.
Novinarji, pišite nam še kaj!*

Uredništvo

O novinarstvu

V petek, 11. septembra, smo prispeli v Kamnik v dom CIRIUS. Namestili smo se po sobah. Potem smo se zbrali v sejni sobi, da smo se spoznali med seboj. Imeli smo večernega gosta Franca Malešiča, ki nam je predaval o zgodovini Kamnika in okolice. Po večerji smo se odpravili v center mesta Kamnik, kjer nas je zabavala skupina Čuki. Skupaj smo peli, plesali in se zabavali. Naslednj dan po zajtrku nas je kombi odpeljal v Ljubljano na ogled časopisne hiše Delo. Gospod Vlado Šlamberger nam je povedal in pokazal, kako nastane časopis. Predstavil nam je delo novinarjev. Ogledali smo si tudi delovni prostor novinarjev. Dobili smo časopisne strani Dela, da smo videli, koliko truda je potrebno, da nastane časopis. Za darilo smo dobili majice. Po kosilu smo si ogledali zdravilni gaj Tunjice. Tam smo sproščali svoje telo in misli. Potem smo se odpravili nazaj s kombijem do mesta Kamnik. Tam smo se odpravili po ulicah in mimo stojnic. Potekala je prireditev 39. dnevi narodnih noš. V nedeljo smo šli v računalnico, kjer smo imeli gosta Mira Štebeta. Povedal nam je veliko o svojem poklicu novinarja. Potem smo imeli čas, da smo pisali članke o seminarju novinarstva. Po kosilu smo prejeli diplome, se poslovili in odšli proti domu.

Mitja Kuzma, društvo Sožitje Bela Krajina

Najlepši vikend

V Kamniku smo spoznali nekaj novih priateljev. Prvi da nas je obiskal gospod France, ki nam je predaval o zgodovini Kamnika. Že prvi večer smo odšli na zabavo s skupino Čuki, ki so igrali na glavnem mestnem trgu. Zabava je trajala pozno v noč. Drugi dan, v soboto po zajtrku smo se s kombijem odpeljali v Ljubljano na obisk k novinarjem časopisne hiše Delo. Z njihovo pomočjo smo spoznali, kako nastane časopis. Ta dan sem izvedela veliko novega in zanimivega, saj je bil poklic novinarja zame do sedaj nepoznan. Ob odhodu smo se novinarjem prijazno zahvalili in se odpravili v zdraviliščni gaj Tunjice. Tam smo se sprostili in nabrali novo energijo za preostanek dneva. Večera pa ni bilo mogoče končati brez zabave z ansamblom Igor in zlati zvoki. Tretji dan smo se po zajtrku odpravili v računalnico, kjer nas je pričakal novinar, ki nam je razkril še več stvari o novinarskem delu. Sama sem se navdušila nad tem poklicem, zato sem sklenila, da bom pisala več kot doslej.

*Ta vikend,
vikend skritih je želja,
uresničila se bo želja
dolgo neizpolnjena,*

*da spoznala delo bi novinarja.
Ta želja se je uresničila,
ko v Kamnik sem prišla.*

Dominika Cajnko, društvo Sožitje Ormož

Bili smo na energetskih točkah

Včeraj smo se popoldan odpeljali v Tunjice na zdravilne energetske točke. Tam so nas lepo pozdravili. Najprej so nam dali piti zdravilno vodo in domače kekse.

Bioenergetik, ki je kopal glino v globino, je zaznal, da je njihova glina zelo zdravilna. Postavil je osem zdravilnih kamnov. Te točke so izmerili, da niso nevarne, ampak koristne. Koristne so za vsakega. Pri vsaki točki smo se ustavili in se sprostili. Vsaka točka je za ene organe zelo dobra. Nazadnje pa smo bili na točki za oči. Zdaj bom videl kot sokol in zdrav bom kot riba. Bioenergetik je rekel, da moramo priti večkrat in se na vsaki točki sprostiti. Od tam smo se odpeljali v mesto Kamnik in si ogledali stojnice, ki so bile zelo obložene z vsemi vrstami izdelkov. Tudi narodne noše od vseposod smo videli in si nekatere ogledali. Po dobrini večerji smo šli nazaj v mesto in si zatem ogledali ansambel Igor in zlati zvoki. Bilo je enkratno in potem smo Zlate zvoke zapustili in šli počivati. Do nedelje smo se fino sprostili. V sobi sem verjetno žagal drva in ne vem, kdo jih je klal in zlagal. V sobi so se mi smeiali, jaz pa ne vem ničesar.

Danes pa moramo domov. Ko se bomo razhajali, bom jokal. Lepo je bilo in hitro je minilo.

Vladimir Miško, društvo Sožitje Ormož

Nastanek časopisa

V časopisni hiši Delo

V soboto, 12. septembra, smo obiskali časopisno hišo Delo. Tam smo si ogledali prostore, v katerih delajo novinarji. Najbolj zanimivo je bilo spoznati nastajanje časopisa. Novinarji najprej pripravijo prispevke, ki bodo objavljeni v časopisu. Preden so članki objavljeni, jih pregledata urednik in lektor. Izbrane in popravljene članke računalniško oblikujejo. Potem jih natisnejo na posebne kovinske plošče. Te kovinske plošče vložijo v tiskarski stroj. Pri tiskanju gre nekaj izvodov v nič, dokler se veliki stroj povsem ne ogreje.

Delo novinarjev

Danes smo spoznali delo novinarjev. To je razgibano delo. Novinar mora pri pisanju člankov poznati ozadje dogodkov. Nenehno mora spremljati, kaj se dogaja okoli njega, da lahko objavi aktualne novice. Objavljene novice morajo biti objektivne in pravopisno pravilne. Pri pisanju novice moramo odgovoriti na šest vprašanj: kdo, kaj, kje, kdaj, kako in zakaj. Če odgovorimo na ključna vprašanja, imamo zagotovljeno, da je članek pravilno zapisan.

*Klaudija Bogdan,
društvo Sožitje Ormož*

EDI ŠELHAUS

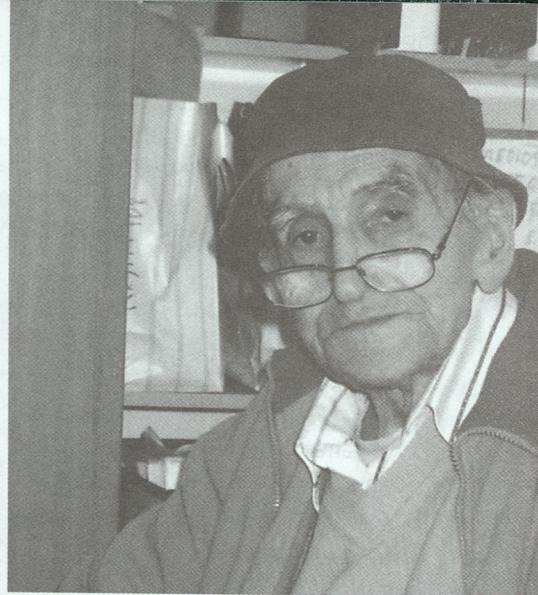
**FOTOREPORTER,
PISEC, OČE,
LJUBITELJ ŽIVALI ...**

Edi Šelhaus praznuje letos devetdesetletnico rojstva. Z zdravjem se ne more najbolj pohvaliti, delavnosti in ustvarjalnosti pa mu ne manjka. Njegova soba v Domu starejših občanov v Medvodah je polna knjig, dokumentacije, na mizi je pisalni stroj, ob njem gradivo za naslednjo knjigo. Izšlo jih je že devet. S fotografijo in besedo se trudi preprečiti, da bi šli pomembni dogodki v pozabko.

V domu sem ga obiskala skupaj z njegovim sinom Tinetom. Tinček, kot sem ga klical v šoli, ima triinštirideset let, 193 centimetrov meri v višino, še zmeraj ima kodraste črne lase in je prisrčen, kot je bil nekoč.

Edi Šelhaus se je rodil v Podkraju v Vipavski dolini. Otroštvo je preživiljal v Trstu, vmes pa sta z bratom pet let obiskovala šolo pri šolskih sestrach v Šentvidu nad Ljubljano, ker so v Trstu ukinili slovenske šole. Starši so bili potupočni fotografi in Edi je nadaljeval družinsko tradicijo, sprva kot vojni fotoreporter in snemalec, pozneje kot zapisovalec vseh pomembnih dogodkov pri različnih časnikih in revijah. Za razliko od staršev ni bil »potupočni«, temveč »leteči Edi«. Tako so mu rekli, ker se je vselej neverjetno hitro znašel na kraju, kjer se je kaj dogajalo.

Nad betežnostjo se ne pritožuje. Življenje mu ni prizanašalo in ga je izklesalo. Njegova prva življenska družica Nives je umrla na svoj enaindvajseti rojstni dan. Z ženo Majo sta imela dva sinova. Peter je umrl na pragu odraslosti. Tinček dolgo ni začel govoriti in oče je še danes hvaležen že pokojni logopediji Vidi Nachtigalovi, da ga je naučila govoriti in jim vlivala pogum. Po končani šoli s prilagojenim programom se je Tine zaposlil kot kuhrskega pomočnika. Ima šestindvajset let delovne dobe, zdaj pa je invalidsko upokojen. Živi samostojno življenje, ki ga z



nekaj razdalje spremlja mama. Vsakdanjo enoličnost si poskuša popestriti z druženjem s člani v društvu ALTRA. To združuje ljudi, ki imajo težave z duševnim zdravjem. Dan pred najinim srečanjem so šli skupaj v Dramo, včasih gredo na izlet, ali pa se srečujejo kar tako, na pogоворu. Tine hodi plavat in na sprehode, hrani pa se v bližnjem domu upokojencev. Do sebe je kritičen, pravi, da bi se moral več gibati in se znebiti kakega kilograma. Čeprav je Tine veselle narave in se rad smeji, je včasih tudi potrt. Rad bi bil tak, kot so drugi ljudje. Rad bi imel svojo družino. Ko se je Edi Šelhaus pred petindvajsetimi leti upokojil, je začel raziskovati usodo zavezniških letalcev, ki so med vojno prisilno pristali ali doskočili na slovenska tla. Opisal jo je v knjigah Stotinka sreče in Zbogom, Liberty Bell (napis na bombniku, ki se je leta 1944 zrušil nad Koprivnico). Da pa se je lahko lotil tega dela, se je moral začeti učiti angleščine. In tako se je pri Univerzi za tretje življensko obdobje srečal s profesorico angleščine, Vitko Kolar, ki je postala njegova tretja življenska družica. Tudi Vitka ima sina s posebnimi potrebami. Petinštiridesetletni Andrej ima Downov sindrom. O njem je Vitka napisala toplo pripoved Pokrij me mamil!. Vitka je Ediju pomagala pri iskanju stikov z ameriškimi letalci, pisala pisma, pripravila potovanje v Združene države Amerike, on pa jo je učil fotografije. Ker ima rada naravo, je pripravila lepo razstavo fotografij cvetja.

Andrej je med tednom v bivalni skupnosti, na delo hodi v Varstveno delovni center, ob koncu tedna pa pride k mami. Ob sobotah je njun gost na kozilu tudi Edi Šelhaus in potem gredo skupaj še na kavo. O nedeljah prihaja na obisk v dom Tine. Edi ne pozna dolgega časa.

Poleg ljubezni do Tineta in Andreja ima Edi Šelhaus še eno veliko ljubezen. To so živali. Skupaj z Vitko sta napisala knjigo Dobro jutro živali in jo posvetila Inici in Petru, prezgodaj umrlima Vitkini sestri in Edijevemu sinu. Na steni Edije je sobe je fotozgodba o muci, ki se je s lazenjem proti ptičji hišici neuspešno poskušala dokopati do hrane. Edi rad knji ptičke in gre v bližnji gozd oprezat za živalmi. Ko sta bila otroka še majhna, so imeli kuža Džekija, ki pa so ga morali dati v oskrbo. Zaradi Džekija je bil Edi več kot tisočpetstokrat na bližnji Šmarni gozd, kamor je hodil obiskovat svojega psa. Pasjega prijatelja imajo tudi v Andrejevi bivalni skupnosti. Eko, tako je kužu ime, dobro pozna vseh štirinajst stanovalcev in vsi ga imajo radi.

Tudi živali so del našega življenja je naslov ene od fotografiskih razstav Edija Šelhausa. Na prvi strani zgibanke s spremnim besedilom za razstavo je pes Runo, njegov lastnik Ivo Štandeker ter fotografa Diego Gomez in Tone Stojko. To je eden zadnjih posnetkov novinarja revije Mladina Štandekera, tik preden je odšel na vojno območje v Sarajevo in so ga tam ubili. Tudi Diego je kmalu umrl za Ivom. Ob slovesu Tine stisne očeta in ta mu reče: »Ne pozabi, da te imam zelo rad.« Rad ima Tineta, Andreja, Vitko, živali, delo, življenje. Želimo mu, da bi še dolgo ostal dejaven član uredniškega odbora Jesenskega cvetja, ki ga pripravljajo in izdajajo na Zbiljski 15 v Medvodah.

Tereza Žerdin



ŠPORTNE IGRE

Športno društvo Nadlesk, ki že dosle organizira športne igre za različne udeležence (predšolske, šolske in tudi starejše), je dalo pobudo za organiziranje prilagojenih športnih iger tudi za naše osebe z motnjo v duševnem razvoju.

Dogovorili smo se o pobudi in izpeljavi in se na lepo septembrsko soboto (čeprav je bilnapovedan dež) zbrali v Športnem parku Nadlesk.

Na prizorišču iger so člani športnega društva in njihovi pomočniki opravljali še zadnje podrobnosti, tekmovalne steze so bile že označene in športni rezviziti pripravljeni na startnih mestih. V ozadju so stale zmagovalne stopničke, kot bi vabile – pridi, poskusi, upaj si, bodi pogumen – čakamo nate!! Prireditelji so nas kar kmalu povabili na startno mesto prve igre, kjer smo se pred začetkom tudi evidentirali. In smo začeli. Ozračje je bilo napeto in tekmovalno, navijali smo vsi za vse ter se zraven tudi smejali, kričali in zabavali. Same igre so bile raznoliko sestavljene, bilo je pet različnih sklopov, skozi katere se je sam ali s pomočjo prebil vsak tekmovalec ter pri tem uporabil svojo moč, spretnost, hitrost in še kaj. Kot omenjeno je oseba z motnjo v duševnem razvoju pri tekmovanju lahko imela pomoč spremjevalca, ta pa ji je pomagal le pri dejavnostih, ki jih sama ne bi zmogla. Za osebe na invalidskem vozičku so bile igre nekoliko drugačne, saj so bile prilagojene njihovim gibalnim sposobnostim,



Po koncu tekmovanja smoše malo po klepetali in že je bila tu razglasitev dosegkov. Ker so bili tekmovalci razdeljeni v različne kategorije (po starosti: do 10 let, od 10 do 20 in tako naprej, poleg tega še ločeno fantje – dekleta), je bilo kar veliko skupin. To pomeni, da smo imeli precej zlatih, srebrnih in bronastih medalj, saj so pri trije v vsaki skupini prejeli navedene tri medalje, vsi drugi sodelujoči in uvrščeni od četrtega mesta dalje pa spominske medalje. Vsak udeleženec tekmovanja je prejel za spomin tudi majico in knjižice pesmi in povesti. Za konec so naša dekleta »zapeljali« mikrofon in imeli smo tudi malo posebno točko. Bila je resnično nepozorna sobota, od katere smo vsi domov odnesli lepe vtise, dobro razpoloženje, okrog vrata pa medaljo!

Slo prireditvijo je bilo našim otrokom, mladostnikom in starejšim osebam omogočeno, da zabavno preživijo neka svojega časa v skupini, kjer so spoprijet takšni, kot so, in kjer potekajo dejavnosti prav zaradi njih, to pa je bil pravzaprav tudi poglavitični namen. Poleg tega je marsikdo tokrat prvič doživel tako športno tekmovanje z vsem, kar spada zraven – tekmovanje, v katero je treba vložiti svoje sposobnosti, navijanje, rezultate in medalje. Zato se za enkratno doživetje najlepše zahvaljujemo Športnemu društvu Nadlesk, še posebno gospodu Mirku za vso organizacijo, zamisli, potrpljenje, nagrade in ... sploh vse.

Upamo, da bomo naslednje leto športne igre lahko ponovili.

Člani Društva Sožitje Cerknica



NA NOGOMETNEM TURNIRU

Nogometni II. Osnovne šole Žalec so se letos prvič vključili v nogometno ligo Specialne olimpiade Slovenije. Pod mentorstvom Karmen Posedel Golob in Tine Dolinšek smo se v juniju udeležili prvega turnirja v Črnomlju. II. Osnovna šola Žalec je nastopila v naslednji postavi: Erik Dolenc, Toni Dolenc, Matej Skurnšek, Martin Dernovšek, Klavdija Hlupič in Veronika Rednak.

Sedemnajstega oktobra pa smo nastopili na finalnem turnirju Specialne olimpiade Slovenije v Piranu. Prireditelji Varstveno-delovni center Koper, Nogometna zveza Slovenije in Specialna olimpiada so poskrbeli za odlično ozračje. Naša ekipa se je odrezala več kot odlično in zasluženo domov odnesla pokal za drugo mesto. Po napornih treningih, po porazih na turnirju, so naši športniki prvič okusili zmago. Bili so zelo navdušeni in so iskreno veselili.

Karmen Posedel Golob, prof. def.

USTVARJAJMO SKUPAJ



Pripravila: Milojka Lozar, učiteljica razrednega pouka
Center za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla Vojka, Vipava

MATERIALI IN POTREBŠCINE:

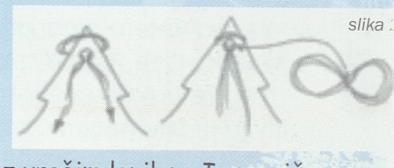
zelena valovita lepenka, škarje, svinčnik, luknjač, rafija, posušene rezine južnega sadja (mandarine, limone, pomaranče, kivi), pištola za vroče silikonsko lepilo, lepilo v pršilu, bleščice, časopisni papir

POTEK DELA:

Narisano predlogo s fotokopirnim strojem povečamo, da bo smrečica visoka približno 15 centimetrov. Motiv prerišemo na hrbtno stran valovite lepenke tako, da bodo »valovi« tekli, kot je prikazano na sliki 1. Zlepimo, zarežemo in zapognemo po narisanih črtah.



Na časopisni papir položimo smrečico z gladko stranjo navzdol. Z lepilom v pršilu popršimo po »valovih« in nanje potresememo bleščice. Posušimo, nato pa odrezemo odvečne bleščice. Na vrhu obeh smrečic z luknjačem naredimo luknjico. Skozi napeljemo nekaj nitk rafije in jih utrdimo z vročim lepilom. Iz manjšega snopa rafije zvijemo pentljo in jo prilepimo na vrh, da skrijemo luknjico (slika 2).



Na daljše konce rafije s pištolo prilepimo suho sadno rezino ali dve. Predolge nitke odrežemo. Med smrečici postavimo darilce in trakova prekrizamo, kot kaže slika 3.

