

ŠT. 5, LETO 2020, LETNIK 53

NAŠ ZBORNIK⁵

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE



Virus je stresel svet

Ko smo v uredništvu Našega zbornika ob koncu preteklega leta načrtovali teme, o katerih naj bi pisali leta 2020, nismo niti slutili, da se bo po vsem svetu razširila »kuga« enaindvajsetega stoletja – z novim virusom povzročena bolezen covid-19. Bolezen, ki spravlja ljudi v strah pred okužbo. Bolezen, ki terja kopico neprijetnih ukrepov, s katerimi naj bi se zavarovali pred okužbo. Ukrepi, ki odsvetujejo telesno bližino, dotik, objem, ki prinašajo osamitev, onemogočajo opravljanje dela, druženja, dejavnosti, ki nas veselijo in nam krajšajo dneve ...

Niti na kraj pameti nam ni prišlo kaj takega ob koncu lanskega leta, ko smo zapisali, da bi v oktobrski številki Našega zbornika pisali o stresu. Dolgo časa smo razmišljali, katere besede naj še dodamo, in se odločili, da bomo temo naslovili Stres ne izbira. In res ne izbira.

Spomladi se je kot strela z jasnega pojavil novi virus, ki se je naglo širil. Sledili so ukrepi. Ukrepom je sledil stres. Stres, ki je spremljal strah pred okužbo, prepoved obiskov, prenehanje druženja, spreminjanje navad, uvajanje novih zapovedi, posebno umivanje, razkuževanje, nošenje mask. Mask, ki že same po sebi izzivajo tesnobo, pomanjkanje zraka, hitrejše dihanje, kašelj ...

Človek je prestrašen, kadar ne more vplivati na dogajanje, ko nima možnosti izbire, ko se ne sme odločati sam, ko mu drugi zapovedujejo, česa ne sme in kaj mora. On sam pa čuti povsem drugače. On ve, kaj bi moral narediti, kaj želi narediti, pa tega ne more, ker ne sme.

Koliko stisk je povzročil ta nesrečni virus med starši, ker vedo, da njihovi otroci ne morejo vsega razumeti. Koliko strahu in negotovosti je med njihovimi majhnimi in velikimi otroki, ki morda mislijo, da jih starši ne marajo več.

Novi virus je še zmeraj tu in nič še ne kaže, da se bo pobral tja, od koder je prišel. Pedagogi in drugi strokovni delavci se trudijo prilagajati novim razmeram. Tudi zanje so nastale razmere vir hudega stresa. Želimo in upamo, da le ne bo trajalo predolgo.

Tereza Žerdin

Teme v letu 2020:

December - Radi pojemo



NAŠ ZBORNIK

leto 53 - št. 5/2020
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-sozitie.si
http://www.zveza-sozitie.si
Izhaja šestkrat letno.

Založnik:

Forma 1 d.o.o., Ljubljana

Založniški svet:

Anka Pori, Matilda Šuman,
Helena Primc., Slava Donko,
Elizabeta Tučič

Založniško-uredniški odbor:

Helena Primc, Tanja Grunfeld,
Tanja Šoštarčič Tasič,
Tereza Žerdin, Tina Žnidaršič,
Zarja Vučič

Glavna in odgovorna urednica:

Tereza Žerdin

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej

Oblikovanje: Aleša Vukosavljevič

Tisk: Forma 1 d.o.o.,
Samova 9, 1000 Ljubljana
Tel: 040 474 686

Celeletna naročnina:

17,90 eur, za ustanove 37,07 eur,
5% DDV je vključen v ceno.
Naročnino poravnajte na naslov:
Forma 1 d.o.o., Samova 9,
1000 Ljubljana

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:

Taria Molko
BREZ NASLOVA



Golob upanja, Sergeja Eniko, Center Janeza Levca, enota Dom

KO STRESA STRES

Kaj je stres, preventiva in obravnava stresa

Ljudje radi poveljučujemo uspešne ljudi. Občudujemo jih, ker so zmožni zdržati velike pritiske, obremenitve in stresne oko-liščine. Ko nekdo reče: »ogromno delam« ali pa »sem pod velikim pritiskom« ali prepričljivo »jaz vse prenesem«, »nič mi ne pride do živega«, se nam zdi to neverjetno in zavidanja vredno ter celo razumemo kot pravi in edini način na poti do ciljev.

Raziskave kažejo, da 80 odstotkov vseh delovnih nesreč povzroči človeški dejavnik, da so bolj nagnjene k napakam osebe pod večjim stresom in da se utrujeni in napeti ljudje ne odločajo vedno najbolje. V Sloveniji je kar 70 odstotkov vseh obiskov bolnikov pri zdravniku zaradi bolezni, ki so povezane s stresom.

1. Opredelitev stresa

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika na pritisk, ki ga pov-zroči neka obremenitev, tako imenovani stresor (dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element) – to obremenitev mora sleherni premagati, obvladovati ali se nanjo prilagoditi, da lahko živi kakovostno življenje. Je začasen prilagoditveni proces, ki ga spremljajo duševni in telesni znaki ter se

razlikuje od **izgorelosti** po tem, da je zadnja končna stopnja, ko odpovedo prilagoditveni procesi, in je izid daljšega stresa ter dolgotrajnega neravnotežja med zahtevami okolja in viri posameznika.

Kadar zaznavamo neki dogodek kot težaven ali boleč – to je takrat, ko je stres izrazito negativen (izguba službe, partnerjeva smrt, prometna nesreča, razveza itn.) Naši možgani telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarni položaj; temu fiziološkemu odzivu pravimo boj ali beg in je znak, da je posameznik v nevarnosti. Pomaga mu, da se zavaruje.

Na splošno poteka stresni odziv po tehle fazah:

- V prvi fazi, imenovani tudi alarmna faza, se sproži dražljaj, ki pri posamezniku povzroči šok.
- V drugi fazi pride do mobilizacije, ko se posameznik spoprijema s stresorji.



- Tretja faza predstavlja prizadevanje posameznikovega organizma, da se uspešno spoprime s stresorji in njihovim učinkom. Prizadevanje je lahko uspešno, tedaj se delovanje organizma povrne na normalno raven, drugače pa postane organizem izčrpan in nastanejo motnje v njegovem delovanju.

Znaki odzivanja na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni.

Simptome/znake stresa ločimo v:

- mislih – tega ne zmorem, to je grozno, kaj se mi dogaja, vsi pritiskajo name ipd.;
- čustvih, razpoloženju – potrto, napetost, nagla jeza, občutljivost, razdražljivost, prepirljivost, pomanjkanje odločnosti, živčnost, izguba smisla za humor, depresija, nezadovoljstvo, preobremenjenost, apatičnost, občutki krivde, pretirani čustveni odzivi itn.;
- telesu – potne, mrzle dlani, pospešen utrip srca, glavobol, slabost, težave z dihanjem, prebavne motnje, driska, bolečine, zadrževanje vdiha, utrujenost, šibkost, nesproščenost, mišična napetost in krči, prehladi in okužbe, pogosto uriniranje, panični napadi, akne, povečano izpadanje las, škrtanje z zobmi itn.;
- vedenju – neorganiziranost, pomanjkanje volje, težave s pozornostjo, spanjem, jokavost, spremembe teka, socialni umik, agresivnost, sovražnost, sumničavost, težave v komunikaciji, uživanje poživil, več manjših nesreč itn.;
- mišljenju – pozabljivost, zmanjšanje

koncentracije, slabo presojanje, zamisljene predstave, težave pri razmišljanju, matematične napake, negativne misli, težave pri odločanju, učenju novih stvari, nočne more, pretirana zaskrbljenost, neorganiziranost ...

2. Individualne razlike

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težki. To je odvisno od posameznikove osebnosti, njegovih izkušenj, energijske opremljenosti, njegove drže in trdnosti, kakovosti medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo, okoliščin, v katerih se pojavi, ter širšega in ožjega okolja, v katerem živi.

Naša telesa se razlikujejo v tem:

- kako se odzivajo na stres: Nekatera telesa se na stres odzovejo z močnim potenjem, povišanim krvnim tlakom in srčnim utripom, odziv drugih pa je le najmanjši. To je deloma odvisno od tega, za kako stresen ocenimo dogodek in kako ocenimo svojo zmožnost soočanja s stresnim dogodkom;
- kako okrevajo po stresu: Po odzivu na stres se mora telo spet povrniti v prejšnje stanje, mora si opomoči. Med posamezniki so velike razlike v tem, kako hitro se to zgodi, razlike so tudi pri posameznem človeku glede na življenjsko obdobje;
- koliko stresne obremenitve prenesejo: Telo se kar naprej spreminja, posameznik pa se odziva na stres in se poskuša vračati na prejšnje stanje, vračanje pa je vsakič manj in manj

- popolno, telo se izčrpa;
- kako odporna so na stres: Nekateri ljudje ostanejo zdravi, tudi ko se stresorji pojavljajo – so torej odpornejši na stres. Odpornost na stres je povezana z izoblikovanimi strategijami soočanja s stresom, nekaterimi osebnostnimi značilnostmi in socialno oporo.

3. Odzivanje na stres

Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnost reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativni stres – distres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitivni stres – eustres).

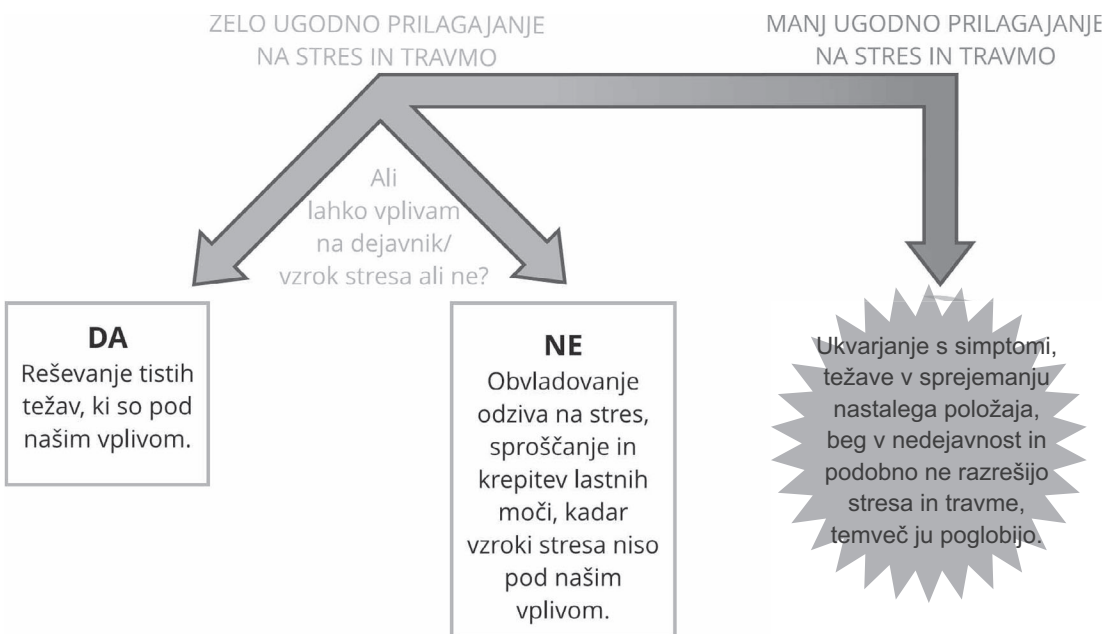
Nekateri ljudje imajo zelo visok prag za

bolečino, to pomeni, da jih skoraj nič ne boli. Podobno je pri nekaterih ljudeh s stresom – kot bi ga ne bi čutili. Zato se jim rado zgodi, da spregledajo znake stresa in se jih začnejo zavedati šele, ko se pojavijo posledice dolgotrajnega bremenilnega stresa.

Nihče ne more ves čas delovati s polno močjo, niti najsposobnejši in najbolj motivirani posamezniki.

Če je stresnih okoliščin preveč, če so preveč zgoščene, premočne ali dolgotrajne, pa nas lahko kronični stres vodi v različne motnje, težave in bolezni:

- **prebavne motnje:** izguba teka, pretirana ješčnost, slabost pred bruhanjem ali siljenje na bruhanje, zgaga, čir na želodcu ali dvanajstniku, diareja, sindrom razdraženega črevesja, zaprtje, napenjanje itn.;



- **motnje srca in ožilja:** motnje srčnega utripa, visok krvni tlak, srčni infarkt, možganska kap, migrena itn.;
- **motnje imunskega sistema:** sladkorna bolezen, rakava obolenja, alergije itn.;
- **motnje mišičnega sistema:** bolečine v vratu in hrbtu, mišični krči, glavoboli, žilni krči itn.;
- **motnje dihal:** prehladi, astma itn.;
- **vedenjske spremembe:** pretirana ješčost – debelost, izguba teka – anoreksija, povečano kajenje, povečano uživanje kofeina, povečano uživanje alkohola, jemanje mamil itn.;
- **duševne motnje:** anksioznost skupaj s strahom, fobijami, obsesijami in depresije itn.

4. Vrste stresa:

Pozitivni stres – eustres. Stres je lahko za nas koristen, kadar na nepredvidene ovire gledamo kot na izzive. Tako nam pravšnja mera napetosti omogoči večji uspeh, ustvarjalnost in učinkovitost, predvsem pa pomeni spodbudo. Med učinke pozitivnega stresa bi prišteli večjo motiviranost, družabnost, umirjenost, srečo/zadovoljstvo, samozavest in odločnost, energičnost.

Negativni stres – distres. Kadar so pritisli pretirani, se spremenita tudi naše vedenje in zaznavanje, spreminijo se naše vsakdanje sposobnosti oziroma se pojavijo znaki škodljivega, zdravju nevarnega (negativnega) stresa: znižajo se intelektualne sposobnosti, neučinkovito komuniciramo s soljudmi in okolico, kažejo se posledice na čustveni in socialni ravni.

Fizični stres. To je stres, ki ga povzroči hitro in nepričakovano delovanje mehaničnih oziroma fizičnih dejavnikov, na primer hrup, spremembe v telesni temperaturi, udarci, vibracije, prah, svetloba in nevarne snovi itn.

Biološki in fiziološki stres. Povzročajo ga biološki in fiziološki dražljaji oziroma dejavniki. Ti dražljaji so poškodbe, motnje biološkega ritma, izguba telesnih tekočin, motnje metaboličnega ravnovesja, stradanje, povzročitelji okužb, zastrupitev itn.

Psihološki stres. To je stres zaradi okoliščin, ki izvirajo iz nepričakovanega življenjskega dogodka (smrt, zadetek na lotu, ločitev, napredovanje, otrokovo rojstvo itn.), konfliktov, nevarnih položajev, občutkov ogroženosti ter vrste drugih pojavov, ki zbuja v človeku neprijetno stanje, strah.

Socialni stres. Je posledica dejavnikov socialnega izvora. Posledice ne občuti le posameznik, ampak njegovo socialno okolje oziroma celotna družba. Primeri socialnega stresa so spori, konflikti med osebami, nemiri, upori, socialne krize, odnosi s partnerjem, zunajzakonska zveza, priženjeni družinski člani, starševstvo, družina in otroci, odnosi s sodelavci, z nadrejenimi/podrejenimi, s prijatelji ali sosedi itn.

Eksogeni (zunanji) stres povzročajo zunanji dejavniki, ki jih mora posameznik sprejeti, predvsem pa je pomembno, da kar najbolj omeji nevšečnosti, ki mu jih povzroča. Te se kažejo v znakih, ki jih posamezniku povzročajo stresne okoliščine, kot na

primer: velike spremembe v načinu življenja, spremembe v okolju, nepričakovani dogodki, družina, delovno okolje, družba.

Endogeni stres povzročajo stresne okoliščine, ki jih posameznik ustvari sam pri sebi in se jim z lahkoto izogne. Na primer: strah pred višino, negotovost, kadar čakamo na izvide laboratorijskih preiskav, drža, ki se kaže pri ljudeh z negativnim odnosom do soljudi in okolja; nerealno pričakovanje pri perfekcionistih, slabe navade, neorganiziranost.

Stres na delovnem mestu je pojav, ko zahteve delovnega mesta presegajo sposobnosti, ki jih mora zaposleni izpolniti oziroma obvladovati. Te so na primer: preobremenjenost, slabe delovne razmere, pomanjkanje časa zaradi prekratko postavljenih rokov, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja priložnosti za izkaz, nejasne vloge in pomena delovnega mesta, spremembe delovnih metod, slaba obveščenost.

Stres vsakdanjega življenja. Življenje v moderni družbi je bolj stresno, kot je bilo kdaj koli v preteklosti. Naše življenje je bolj celostno, kot je bilo življenje naših staršev in staršev pred njimi. Nekateri med nami se ne morejo otresti stresnega življenja zaradi okoliščin doma (denarne težave, otroci, zdravstveno stanje in težave v odnosu s partnerjem), veliko pa zaradi službe, zahtevnosti delovnega mesta.

Stres moderne tehnologije. Povzročajo ga različni komunikacijski mediji: družabna omrežja, nenehni dostop do interneta, elektronska pošta, saj spre-

membam ne morejo slediti vsi enako hitro. Danes poznamo že celo nov strokovni izraz za stres te vrste: FOMO – strah pred zamujenimi priložnostmi (fear of missing out).

5. Stres pri otrocih in mladostnikih

Zanje so najpogostejši stresorji: šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave z vrstniki, nevarna soseska, nezdravo življenjsko okolje, ločitev staršev, kronične bolezni v družini, smrt bližnjega, selitev, menjava šole, preobremenjenost s številnimi obšolskimi dejavnostmi, previsoka pričakovanja, denarne težave, prva zaljubljenost, težave z učitelji ipd.

Otroci in mladostniki se odzivajo na stres drugače kot odrasli:

- občutljivost za stres je odvisna od otrokove starosti, zrelosti in izkušenj: ne zna presoditi, kateri dogodki ga ogrožajo in kateri ne, ne odzove se, ko ga na cesti skoraj povozi kolesar, joka, ko mu bratec vzame igračo;
- pojav drugačnih znakov od prej naštetih: motnje vedenja, regresivno vedenje (zvijanje las, zvijanje, sesanje prsta), izogibanje stresnemu dogodku, povečana odvisnost od odraslih, učne težave (pozabljivost, okrnjena domišljija, težave pri razmišljanju), telesni znaki (bolečine v trebuhu, vrtoglavica, driska, glavoboli);
- na prehodu v adolescenco: postopna neodvisnost od odraslih avtoritet, več dogodkov, ki zahtevajo uporabo stra-

tegij za spoprijemanje s stresom. Žal veliko mladostnikov izbere manj prilagojene strategije, kot so na primer zloraba prepovedanih substanc, čezmerno prehranjevanje ali hujšanje.

Tudi otrok, ki ga želimo obvarovati škodljivega stresa, naj predvsem živi zdravo življenje. Pomembno je, da mu dajemo občutek varnosti, da razumemo njegove težave ter se o njih z njim resno pogovorimo.

Stavki, s katerimi pomirimo otroka v

stiski: Mi lahko to narišeš? Rada te imam, varen si. Pretvarjajva se, da pihava velik balon. Zajela bova zrak in pihala do pet. Nekaj ti bom rekla in želim, da dobesedno ponoviš za mano: »Jaz to zmorem!« (Naredi to desetkrat.) Kaj se bo zgodilo potem? Če bi se počutila kot pošast, kako bi bila videti? Položiva tvojo skrb na polico, medtem ko midva poslušava tvojo pesem, greva na sprehod, pojeva sladoled, potem jo bova spet pobrala. Zapri oči. Zamisli si ...

6. Preventiva in zdravljenje stresa

Ko človek zboli, je treba vse preventivne nasvete vzeti povsem resno in takoj spremeniti svoj življenjski slog, sicer lahko to postane usodno. Vsak od nas ima svoje strategije spoprijemanja s stresom: za nekatere je to zatekanje v samoto, iskanje notranjega miru, za druge družba bližnjih, za tretje droge, hrana ali spolna dejavnost. Nekdo problem rešil analitično, kdo drug pa bo o

nastalem problemu le premišljeval in razglabljal do izčrpanosti. Nekateri iščejo krivdo za problem pri sebi ali kom drugem, spet drugi pa stisnejo zobe in se soočijo z danim problemom.

»Vi ste edina srečna oseba, ki jo poznam,« je rekel neki človek Williamu Jamesu, ameriškemu filozofu in psihiologu. »Vedno imate nasmeh, celo kadar se soočate z največjimi težavami.«

»Ne smejim se zato, ker sem srečen,« je odgovoril James. »Srečen sem, ker se vedno smejim.«

Najboljša metoda obvladovanja stresa je zdrav način življenja s protistresnimi ukrepi:

- ♦ poznavanje stresa, stresorjev: Naučiti se moramo, kako prepoznavati stres, svoje odzivanje na stresni položaj in bolezni, ki lahko nastanejo zaradi stresa;
- ♦ prekinitev: obvladovanje in čim hitrejša ustavitev oziroma prekinitev stresa;
- ♦ zmanjšanje teže zahtev in pritiskov: Reševanja problema se lotimo po postopnih korakih, hkrati pa si postavljamo prednostne naloge in stvarne cilje, ki jih želimo doseči. Učenje praktičnih tehnik obvladovanja problemov;
- ♦ skrb za dobro počutje in zdravje: Zdravo se hranimo, redno pijemo veliko tekočine, predvsem vode, prednost dajemo vitaminom (skupin A, C, E, B) in mineralom (železo, Ca, selen, mangan, baker, cink), vendar nam spreminjanje prehranskih navad ne sme postati nov vir

- stresa;
- ♦ telesne dejavnosti: Telesna dejavnost je dobra zaščita pred boleznimi, povezanimi s stresom. Gibati se moramo redno, saj se ne izboljša le naše zdravstveno stanje, temveč tudi kakovost opravljenih del;
- ♦ izleti v naravo, delo na vrtu, zraku: Narava zveča telesno odpornost in razbremeni telo stresa, nas napolni z energijo in pozitivno vpliva na nas;
- ♦ upravljanje časa: Ne nalagajte si več dela, kot ste ga zmožni opraviti, v še tako polnem urniku si moramo najti tudi nekaj časa za počitek;
- ♦ počitek je nujen za obnovo telesnih in predvsem mentalnih sposobnosti, izboljša koncentracijo, razpoloženje in čustveno stanje;
- ♦ čustva in vedenje: samonadzor nad vedenjem, trening asertivnosti, trening socialnih spretnosti, razvijanje mreže prijateljev, načrtovanje in organizacija delovnega in prostega časa;
- ♦ humor: čas in prostor za »manj pametne«, vendar prijetnejše in užitek polne dejavnosti;
- ♦ sproščanje: Namen sproščanja je ta, da dosežemo telesno stanje, ki je nasprotno od tistega, ko smo pod stresom; sproščamo se lahko sami s stvarmi, ki nas veselijo (poslušanje glasbe, risanje, ples, pogovor s prijateljem, druženje s hišnim ljubljencem), ali poiščemo pomoč strokovnjakov (masaža, hipnoza, joga ipd.);

- ♦ pozitivno razmišljanje: premagati prepričanja, ki nas omejujejo, osredotočiti se na svoje prednosti, biti samozavestni, se veseliti izzivov, imeti odprt in pozitiven odnos do sebe, ljudi in okolice, sprijazniti se z okoliščinami, ki jih ni mogoče spremeniti. Vprašati se moramo, kaj je sploh v naši moči. Ne pričakujemo od sebe in drugih nečesa, kar ni mogoče. Biti odgovoren za svoja dejanja in stati za svojimi prepričanji, odgovoren za svoje misli, čustva, zdravlje in vedenje.

Vse te strategije so primerne tudi za otroke in mladostnike, pozorni moramo biti le na to, da so primerne njihovi starosti. Naša dejanja so zgled otrokom, zato je dobro, da se znamo odrasli dobro spopasti s stresorji v svojem življenju, saj bomo tako lažje razumeli tudi svoje otroke, ki so v stresu, in jim pomagali.

Včasih pa se kljub omenjenim strategijam in tehnikam stres pojavi v vsej svoji podobi ter nam povzroči zdravstvene težave, zato je treba takrat poiskati zdravniško in drugo strokovno pomoč (psiholog, psihoterapevt), pri otrocih in mladostnikih pa tudi pomoč pri šolskem svetovalnem delavcu, da se začne zdravljenje in odpravljanje bolezni.

»Da bi lahko živeli v sožitju s stresom, moramo najti svoj ritem: strune ne smejo biti preveč napete, ker lahko počijo; niti premalo, ker ne dajo pravega zvoka. Najti pravo mero stresa, je kot uglasiti violino lastnega bivanja ...« (Luban-Plozza)

Najina domova plava
 Vedno, ko domov prihajáš,
 radost v nama zaznavaš,
 a ko spet odhajáš z doma,
 mrkost pade na oči!

Domova plava si obe deliva,
 že dolgo, dolgo vrsto let,
 a sonce eno nama sije
 in prinaša tople žerje,
 da kmalu vidiva se spet!

Da dolgo bi tako ostalo,
 želim si jaz, želiš si ti,
 saj to je najino življenje,
 ki nama daje vero
 in moči!

Anica Štancar

Skupaj se potrudimo za srečno življenje, vsak dan bodimo hvaležni za prejeta ljubezen, nasmeh, prijazna dejanja, moč, da vse opravimo, da vztrajamo, ko nam kaj ne gre, za zdravje, ki je najdragocenejše. Drug drugemu pomagajmo, vsak naj bo odgovoren za svoje obveznosti, skupaj načrtujemo dejavnosti, skušajmo biti organizirani in učinkoviti; zaradi tega bomo močnejši in delo bo postalo lažje. Bodimo iskreni, srčni in skromni ter drug drugega spoštujmo. Poiščimo svoj mir in vsak dan pozdravimo s srcem, polnim hvaležnosti. Naredimo si življenje tako, da nam bo lepo, in lepega ne jemljimo drugim.

Mojca Jerovšek Toth, univ. dipl. psih.,
 Center Janeza Levca Ljubljana, OE OVI Jarše,
 svetovalna služba

Izredne razmere so povzročile hude stiske

O osebah z motnjami v duševnem razvoju v povezavi z epidemijo koronavirusa smo doslej v različnih medijih že brali in slišali, čeprav bi si zaradi nekaterih posebnosti ena izmed najbolj ranljivih skupin ljudi in njihovi najbližji zaslužili več pomoči in pozornosti. Še posebno tisti, ki so svoj dom našli v različnih ustanovah in centrih ter zanje skrbijo drugi. Nenadni strogi ukrepi omejevanja stikov in posledično nastale razmere so skoraj brez izjem povzročili hude stiske posameznikov in njihovih svojcev, ki so se čez noč znašli v novem svetu z novimi pravili in novimi vlogami. Pa tudi zaposleni, ki so se nenadoma nemočni znašli med upoštevanjem sklepov in navodil vlade, smernic Nacionalnega inštituta za javno zdravje in pristojnega ministrstva na eni strani ter na drugi omejenim izvajanjem rednih programov, dejavnosti in strokovnih obravnav. Slednji so prilagojeni vsakodnevnu dejavnemu življenju uporabnikov v sodelovanju z drugimi organizacijami, lokalno skupnostjo ter njihovimi starši in svojci. Posledice omejevanja so bile razsežnejše, kot smo si sprva sploh lahko predstavljali. Prizadevanja po čim doslednejšem spoštovanju ukrepov in posledično odgovornosti, kot so bili sprva nedovoljeni obiski, odhajanje in prihajanje v ustanove ter pozneje in zdaj časovno, številčno omejeni ter nadzorovani obiski s tako ali drugačno zaščitno opremo, so pustili pri mnogih globoke rane. V medosebne odnose, ki so jih razvijali več let in so vredni zaupanja, ter v osebno posameznikovo doživljanje so se marsikje prikradle hude osebne stiske, kot so strah,

negotovost, zamere, nezaupanje in dvomi o ljudeh, zaposlenih, tudi jeza in sovražnost zaradi lastne nemoči. Pomanjkanje ter odsotnost socialnih in osebnih stikov, čustvene bližine in dotikov ljubljene osebe ni mogoče nadomestiti. Prav zato so se številni znašli v izjemno stresnih položajih, še posebno starši in svojci, ker so svojo odsotnost težko pojasnili svojim otrokom v ustanovah ali pa je sploh niso mogli pojasniti. O svojih stiskah so spregovorili starši.

Justina Pokec, mama:

»Najprej bom poudarila, da je bilo to najhujše obdobje v mojem življenju, kljub preizkušnjam, epizodam, ki sem jih že preživela. Nobena beseda nima tako globokega pomena, da bi bilo z njo mogoče opisati mojo duševno bolečino, žalost, prizadetost ob zavedanju, da mi lahko nekdo prepove, odvzame, ukrade stik z mojo punčko, kar je meni sveto na tej zemlji. Punčko, ki sem jo rodila in trepetala za njeno življenje. Poznam vsak njen gib, kretanje z rokico, vsak izraz, gubo na njenem obrazu, njen pogled, izraz v očeh, njen glas – ton glasu, ki ga razume samo mama. Z vsem tem mi pove, ali je vesela, žalostna, se počuti dobro, jo kaj boli. Ko pa ti naenkrat prepovejo stik, se zareže neizmerna bolečina, razočaranje, strah – jo bom lahko še kdaj videla? Doživljala sem občutek razvrednotenja, kot bi mi ukradli lastnega otroka. Z mojo petin-

tridesetletno Nino, ki je na razvojni stopnji dvomesečnega otroka, sva bili do tedaj vsak dan skupaj. Ne poznam dopusta, praznikov ... Naenkrat pa je bilo tega konec.«

»Najprej poskušaš razumeti, se tolažiš – saj bo, saj je samo začasno, saj bodo dovolili vsaj nam staršem, ki smo prihajali vsak dan, ki odgovorno in požrtvovalno skrbimo za svoje otroke. Sem disciplinirana, odgovorna in poučena glede strogih ukrepov in predpisov za covid-19, o higieni in preprečevanju okužbe. Samo poslušaj od nadrejenih že izrabljene fraze 'ravnamo skladno z navodili'. Sčasoma se je začela huda duševna stiska, kriza, psihično mučenje in ubijanje po obrokih. Pripeljalo me je do stanja brez volje, teka, brez moči in spanja. Samo ležala sem in jokala, strmela in razmišljala. Tudi črne

misli se nehote prikraejo, čeprav sem vesele narave in optimistka. Sprejemam in razumem, da te doleti usoda, bolezen, da pa je to človeški dejavnik, je pri meni razumevanja in rabsodnosti konec. Edina rešitev se mi je v enem od trenutkov zdela, da obe odideva na ono stran mavrice. Sčasoma sem začela iskati in dobila pomoč po telefonu in pozneje strokovno pomoč. Tudi moje zdravstveno stanje se je poslabšalo, ker sem srčna bolnica in astmatičarka. Nenehno sem mislila na Nino, kaj je z njo, jo zebe, me pogreša, me čaka, si misli, da je ne maram več in nočem priti, me bo pozabila, mi zameri, me bo sploh počakala? Kaj si pri njenem šibkem zdravju misli, saj sem ji

vedno govorila, da bom ob njej in je ne bom nikoli zapustila? S temi nečloveškimi ukrepi so zares dosegli, da me ob vnovičnem obisku po dveh mesecih zares ni spoznala ali pa mi je zamerila. Bila je čisto apatična. Mislila sem, da mi bo počilo srce. Zdaj ko so ukrepi zrahljani, si želim in vas prosim, da greste nam staršem bolj naproti, da se oblikuje prijaznejši režim, da lahko sploh zdaj, ko se poletje poslavlja, pridem kadar koli do hčerkinne postelje.«

Največja ranljivost uporabnikov je prav v tem, da težko razumejo nenadne spremembe ali jih ne razumejo – ko ob njih naenkrat ni več prijateljev, mame, očeta, sestre, ko ne morejo po vsakodnevno ustaljenih poteh, ko samoumevna rutina izgine in ni več pričakovanih stvari. Dejstvo je, da osebe z motnjami v duševnem



razvoju zaradi svojih telesnih, duševnih in čustvenih značilnosti delovanja doživljajo in izražajo stisko zelo individualno.

Uporabnik Janez:

»Najbolj me je bilo strah, da bi zbolela sestra, ki živi z možem v Poljanski dolini, in umrla. Imam samo njo, ki me obiskuje. Potem ne bi imel nobenega svojca več, z bratom pa nimam stikov. Zelo me je skrbelo, da bi zboleli kuharji, kje bi potem dobili hrano in kdo bi skrbel za nas. Ker nisem smel v varstveno-delovni center, sem bil zelo živčen. Še zdaj sem, saj grem samo dvakrat na teden v Drugo violino, kjer delam v kuhinji. Ne smem več na avtobus. Rad bi šel sam v trgovino. V Drugi violini je dobra družba, lahko se pogovarjam z vsemi. Od živcev imam spet več napadov. Ves čas premišlujem, kaj bo pri nas in v svetu, kar poslušam pri poročilih. Bojim se, da bi zaprli Drugo violino.«

Osebe z motnjami v duševnem razvoju zaradi svojih zmanjšanih intelektualnih sposobnosti ne morejo razumeti polo-

žaja in pomena ukrepov enako ali podobno kot njihovi vrstniki. Svojih čustev zaradi odsotnosti ali omejenih sposobnosti govora ne morejo izraziti z besedami, njihove stiske in negotovost se pogosto izražajo z vedenjskimi, čustvenimi in psihosomatskimi simptomi. Še posebno ranljivi so posamezniki s pridruženimi čustvenimi in vedenjskimi motnjami ter avtističnimi motnjami, ker potrebujejo predvidljivo dnevno sestavo dejavnosti, veliko gibanja in prostora. Veliko težje se prilagodijo ali pa se ne morejo prilagoditi na zmanjšan in omejen življenjski prostor, zato se počutijo utesnjene in prestrašene. Posledica občutka utesnjenosti in omejevanja je neprilagojeno in agresivno vedenje, ki ga usmerijo in/ali na ljudi iz okolja. Njihovo vedenje je tvegano tudi zato, ker težje sprejemajo meje, sledijo navodilom in ukrepom.



Špela Byrne, psihologinja, partnerska in družinska terapevtka:

»Poslabšanje stanja uporabnikov s hudimi vedenjskimi in čustvenimi motnjami je zelo povezano z ukrepi za preprečevanje prenosa koronavirusa. Uporabnikom se je življenje sredi letošnjega marca močno spremenilo, zelo so prikrajšani za socialne stike, saj imajo stike le z uporabniki iz svoje bivalne enote in zaposlenimi iz te enote ter starši in svojci, če jih imajo. Zaradi ukrepov nekateri dlje časa niso imeli stikov s svojci in niso bili doma. Zelo so bili in so omejeni v dejavnostih, ki jih pomirjajo in jim prinašajo veselje ter zadovoljstvo (obisk trgovin, gostiln, kino ipd.). Tudi to, da otroci in mladostniki niso obiskovali razredov in so imeli pouk na daljavo ali v svojih enotah oziroma samo z uporabniki iz svoje enote, je prineslo poslabšanje duševnega stanja in dodatne težave marsikateremu učencu. Odrasli uporabniki, ki so vključeni v varstveno-delovni center, so od začetka epidemije zaradi preprečevanja prenosa okužbe zaposleni v svoji bivalni enoti, saj jim drugje ne moremo omogočiti razmer za preprečevanje prenosa okužbe. Večini teh uporabnikov manjka vsakodnevna sprememba okolja, ljudi in delo na drugi lokaciji. Čeprav se zaposleni v bivalnih enotah in domovih za otroke trudijo in uporabnikom omogočajo različne dejavnosti in izlete, so štiriindvajset ur na dan z istimi uporabniki in zaposlenimi, zelo pogrešajo spremembo okolja, zasičeni so drug z drugim. Tistim uporabnikom, ki odhajajo domov redko ali sploh ne, je toliko težje. Vse to zelo poslabša duševno stanje uporabnikov z najhujšimi

čustvenimi in vedenjskimi težavami ter posledično zveča psihično obremenitev drugih uporabnikov in zaposlenih ter vodi v izgorevanje zaposlenih, pa tudi hudo, včasih celo življenjsko ogroženost uporabnikov in zaposlenih. Tudi uporabniki, ki nimajo vedenjskih težav, doživljajo obremenitve in so zelo prikrajšani. Ker so vsi uporabniki socialnovarstvenih zavodov označeni za rizične, tudi če imajo samo motnjo v duševnem razvoju in nobenih dodatnih zdravstvenih težav, so s tem v marsičem prikrajšani in diskriminirani v primerjavi z drugimi ljudmi. Kakovost njihovega življenja se je poslabšala in pri nekaterih se pojavljajo hude duševne posledice. Življenja nekaterih najzahtevnejših uporabnikov so se v negativnem pomenu močno spremenila, zaposleni pa to nemočno spremljajo in izgorevajo.«

Uporabniki v bivalnih enotah so zelo občutili omejevalne ukrepe, to se je izražalo v njihovem vedenju in nemiru. Večmesečno skupno bivanje v eni hiši z upoštevanjem strogih navodil Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ki so veljali enako za vse socialnovarstvene zavode ne glede na ciljno populacijo uporabnikov, njihove potrebe, strokovno obravnavo in programe, je zelo prizadela uporabnike in zaposlene.

Uporabnica Labina:

»Zelo hudo mi je bilo, ker nisem smela nikamor, ne v trgovino ne k prijatelju. Najbolj sem pogrešala najboljšega prijatelja Žana, do katerega še vedno ne morem, tudi pozdraviti ga ne morem. V trgovino grem sama, zelo ga pogrešam, zato jokam in jokam, sem sitna in slabe volje. Boli me glava, začnem se praskati, zato imam po rokah rane. Ne morem k prijateljem v druge enote, da bi se z njimi videla in pogovarjala. Pred korono sem stalno delala v pralnici in pomagala skrbeti pri Tjaši za manjše otroke. Zdaj ne morem nikamor, še dobro, da sem lahko vsaj dvakrat v pralnici, tam je zelo lepo. Ves čas nosim masko in si razkužujem roke. Ni prav, da se to dogaja, to se ne sme delati.«



**Alijana Miklič,
vodja Bivalne enote Barje:**

»Med epidemijo koronavirusa so bili tudi v centru za usposabljanje, varstvo in delo Draga vpeljeni številni ukrepi, s katerimi smo želeli zaščititi že sicer ranljivo populacijo. Ustavljene so bile dejavnosti, omejeni so bili izhodi, stiki s svojci. Stanovalce, ki živijo v Bivalni enoti Barje, so spremembe dnevne rutine in sprejeti ukrepi bolj prizadeli kot drugo populacijo. Zaradi svojih omejitev v intelektualnem delovanju niso razumeli, da ne smejo domov k staršem, da jih ne smejo obiskati sorodniki, da ne smejo na delo, v trgovino, na kavico ... enako kot njihovi vrstniki iz okolja. Tako se je njihova stiska, ker ne znajo svojih čustev izraziti z besedami, kazala s še izrazitejšimi vedenjskimi ali psihosomatskimi znaki. Pri nekaterih so se kazali tudi znaki depresije, saj niso razumeli, zakaj se ne smejo družiti z drugimi, zakaj morajo biti izolirani, njihovo življenje pa omejeno na zmanjšan prostor. Zaradi občutka utesnjenosti, izgube osebne svobode, so svoje občutke nemoči, jeze izražali tudi z besednimi ali pa celo fizičnimi napadi. Da smo uspešno in zadovoljivo prebrodili ta položaj, so zaslужni zaposleni, ki so s svojo pozitivno energijo in optimizmom znali pričarati lepe trenutke našim stanovalcem z različnimi dejavnostmi, jih spodbujali, da bodo kmalu videli svoje sorodnike, prijatelje. Pri nekaterih žal ni šlo drugače, kot da smo jim v neobvladljivih položajih pomagali z uvedbo ustrezne medikamentozne terapije. To je bila za vse nas zelo težka preizkušnja. Upam, da bo drugič to organizirano drugače, stanovalcem bolj razumljivo in prijazneje.«

Vedno bolj spoznavamo, da naš način življenja vsaj še nekaj časa zagotovo ne bo več enak tistemu pred korono. Zmeraj bolj spoznavamo tudi, kakšne kompleksne posledice so nam pustili koronski ukrepi, saj smo sprva poudarjali predvsem veliko gospodarsko in turistično krizo. Zdaj je vse bolj jasno, da omejitev socialnih in telesnih stikov ter čustvene bližine kot primarnih človekovih potreb povzroča tudi veliko tveganje za povečanje čustveno vedenjskih, psihosomatskih in drugih težav pri posameznikih, povezanih z njihovim doživljanjem in dožemanjem sveta. V skladu z navodili je sledilo prekinjanje strokovnih obravnav in vodenja uporabnikov ter za razliko od drugih ljudi tako tudi udeležba v različnih družbenih dejavnostih. Zaposleni predvsem apeliramo na pristojne institucije, naj skrbno premislijo pri sprejemanju sklepov in navodil socialno-varstvenim ustanovam. Predvsem gre za zagotavljanje njihovih pravic ter upoštevanje načel enakosti in nediskriminacije, saj je nedopustno, da se je življenje osebam z motnjami v duševnem razvoju v ustanovah tako močno spremenilo predvsem v njihovo škodo in v škodo njihovih staršev in svojcev.

*Zbrali in povzeli: dr. Metka Novak,
vodja OE institucionalnega varstva odraslih,
in Majda Maklin, psihologinja, CUDV Draga*

Ohranjanje duševnega zdravja med epidemijo covid-19

V naši naravi je, da nas je strah neznanih stvari ali stvari, ki jih ne moremo nadzorovati. Epidemija covid-19 je za nas novost, virus je neznanka, občutke negotovosti pozna vsakdo.

Sprememb je bilo veliko. V Varstveno-delovnem centru Murska Sobota so se enote Vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji zaprle, uporabniki in zaposleni smo ostali doma. Stanovalci Institucionalnega varstva so čas epidemije preživljali v bivalnih enotah.

Na epidemijo smo se odzivali različno. Doživljali smo tesnobo, zaskrbljenost, tudi paniko. Počutili smo se nemočne, večkrat tudi jezne. Opažali smo, da imamo težave s spanjem. Nekateri so se začeli zapirati vase, niso si želeli pogovora. Svojemu telesnemu zdravju smo začeli namenjati pretirano pozornost. Vse to smo več ali manj doživljali vsi. In vse to je bilo običajno.

Potek epidemije je bil zunaj našega nadzora. Usmeriti smo se morali na tisto, na kar lahko vplivamo. Osredotočali smo se na ohranjanje duševnega zdravja. Nismo dovolili, da zaskrbljenost v zvezi z epidemijo

prevzame nadzor nad našim življenjem. Svoje strahove in tesnobo smo se trudili obvladovati različno. Trudili smo se ostati čim bolj mirni.

Z različnimi načini smo se trudili zmanjšati količino stresa, ki nam jo je povzročala epidemija:

- ohranjali smo stike po telefonu, socialnih medijih, elektronski pošti;
- pogovarjali smo se z ljudmi, ki jim zaupamo, to nas je razbremenilo in spodbujalo občutek normalnosti;
- osredotočali smo se na stvari, ki jih lahko nadziramo: dnevno rutino itn., ter na pozitivne vidike našega življenja;
- vzeli smo si čas za sprostitev in skrb zase, meditacijo, branje, poslušanje glasbe;
- pomislili smo na načine, ki so nam v preteklosti pomagali v težkih življenjskih okoliščinah, ter smo jih znova uporabili;
- ostajali smo informirani, vendar smo informacije pridobivali iz zanesljivih virov. Novice smo spremljali le enkrat na dan;
- trudili smo se biti strpni in sprejemajoči do drugih;
- vpeljali smo dnevno rutino obveznosti, na

DRAGI MILAN!
UPAM, DA SI ZDRAV, IN DA SE DOBRO DRŽIŠ V TEJ KRIZNI SITUACIJI.
POŠILJAM TI NEKAJ LEPIH SPOMINOV NA NAŠE LETOVANJE V PUNATU.
KO TI BO DOLGČAS, SE LAHKO SPOMNIŠ NA SKUPNE POČITNICE
(PRIJETNO VREME, OSVEŽILNA VODA, SLADOLED, IGRE, VELIKO SMEHA).
LEPO BODI IN UPAM, DA SE VIDIMO KMALU. PROSTOVOLJKA JANA

primer priprave obrokov, telesne dejavnosti, osebne čistoče;

- drug od drugega smo se učili, kako se spoprijemati z zaskrbljenostjo, ki smo jo čutili.

Pogovarjali smo se o stiskah, o strahovih, iskali načine za premagovanje teh. Zaposleni, ki so bili na čakanju, so ohranjali stike z uporabniki, ki so bili doma, ter s stanovalci bivalne enote. Telefonirali smo si, se pogovarjali po spletnih kamerah, pisali smo ... Otroci zaposlenih so stanovalcem pisali pisma, pošiljali ribice, tako smo jih spominjali, da mislimo nanje.

Posebej smo se posvetili hvaležnosti. Pogovarjanje o hvaležnosti je bilo namenjeno zmanjševanju stresa in občutkov tesnobe, hkrati je prinašalo upanje in vzbujalo pozitivnost. Stanovalci so se skupaj z zaposlenimi pogovarjali o hvaležnosti, to so zapisali, obesili na oglasno desko. S tem smo se vsak dan opominjali, da je tudi v trenutnem položaju mogoče najti pozitivnost.

Po vnovičnem odprtju enot Varstva, vodenja in zaposlitve pod posebnimi pogoji naš vsakdanjik ni enak tistemu pred epidemijo. Sledimo protokolom in navodilom s strani pristojnih služb. Veliko je sprememb. Nekateri jih težje sprejemajo, potrebno je veliko pogovora, poslušanja, prilagajanja. Trudimo se, da na različne načine še naprej ohranjamo duševno zdravje uporabnikov in zaposlenih.

Zaposleni veliko časa namenimo pogovorom z uporabniki. Teme so različne. Izkušnje vsakega od nas so drugačne. Nekateri so bili doma zelo osamljeni, pogrešali so druženje, prijatelje iz varstveno-delovnega centra, dejavnosti. Pogrešali so tudi zaposlitve, v katere se vključujejo, ko prihajajo v varstveno-delovni center. Želeli so si, da bi se znova odprle enote Vodenje,

varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji, sčasoma se jim je ta želja tudi uresničila. Veselje je bilo nepopisno! Vnovična srečanja so bila radostna, čustvena, pogrešali smo se.

Epidemija je pri vseh nas pustila nekatere posledice, s katerimi se bomo še dolgo časa ukvarjali. Pomembno je, da bomo o tem govorili, jih ne bomo zanemarjali in tako ohranjali svoje duševno zdravje.

*Špela Kerčmar, univ. dipl. psih.,
individualna habilitatorka v Varstveno-delovnem
centru Murska Sobota*

DA SMO DOBILI SLIKE.
DA SE HECAMO IN RAZUMEMO.
DA SMO JEDLI SADNO KUPO.
(MAJA)

KO DOBIMO SLADOLED IN KAVO.
(MILAN)

DA ME POKLIČE TETA MILIKA.
(ANDREJ)

DA SE LAHKO PO TELEFONU SLIŠIM
Z DIREKTORICO IN S SESTRO.
DA SE DOBRO POČUTIM.
(ALOJZ)

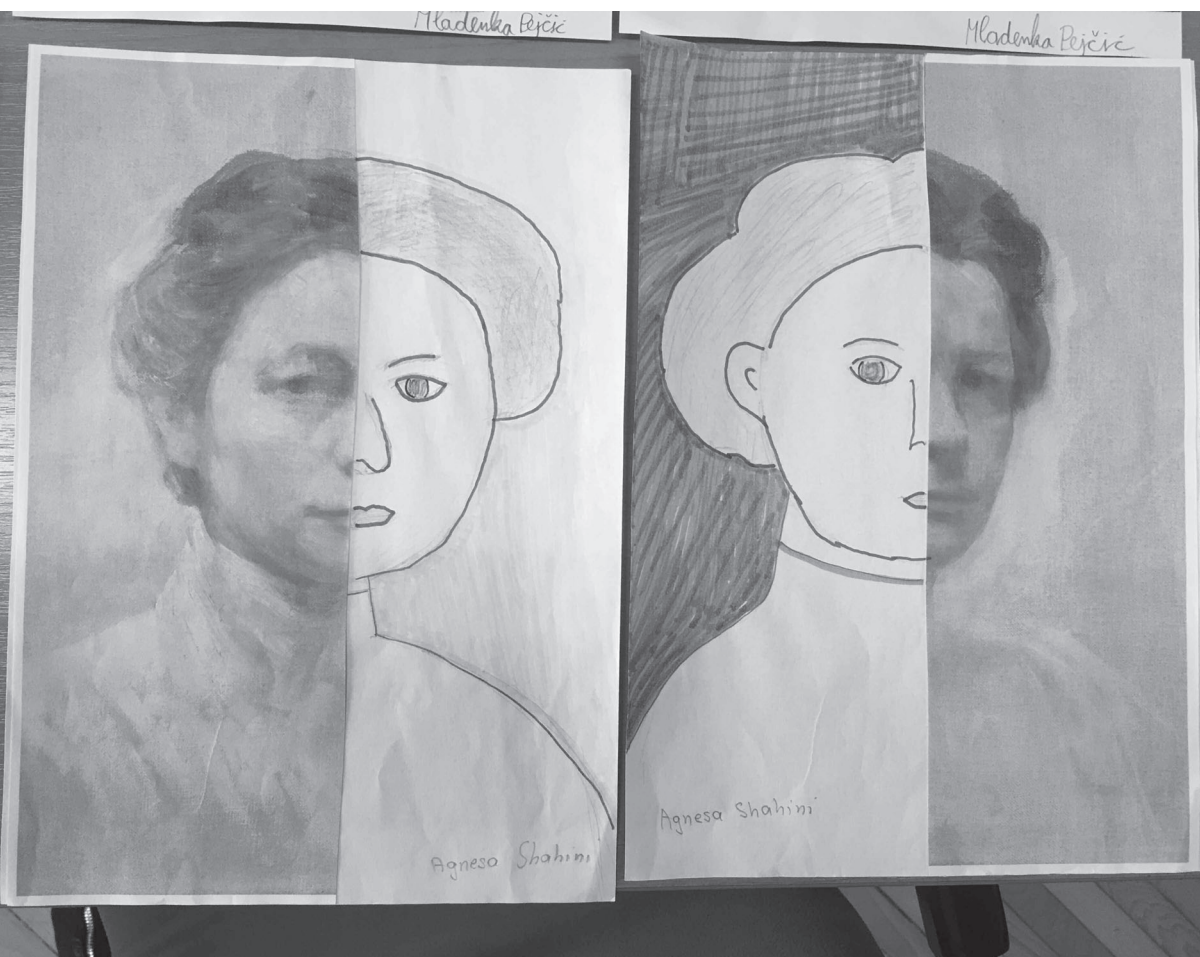
Corona likovno ustvarjanje od doma

Projekt: Za Dom od doma

Nova, neznana bolezen z imenom covid-19 nam je čez noč zaprla šolska in domska vrata in naše življenje ter delo postavila v povsem drugačno razsežnost. Ostati smo morali doma in vse učne obveznosti začeti

opravljati na daljavo, od doma, na drugačen, nam vsem nov, neznan način.

S projektom Corona likovno ustvarjanje od doma ali Za Dom od doma sem učence in dijake enote Dom Centra Janeza Levca



Ivana Kobilica

SLIKARKA IVANA KOBILICA SE JE RODILA 20. DEC.
1861 V LJUBLJANI.

TUDI UMRLA JE V MESECU DECEBRU IN SICER 4. DEC.

1926. LETA V LJUBLJANI.

RISANTI SE JE UČILA PRI JOŽI KUNL V LJUBLJANI.

PRVI 16 LETIH JE OBISKALA DUNAJ, KI JO JE TAKO PREVZEL,
DA JE SKLENILA POSTATI SLIKARKA.

KOPIRALA SLIKE STARIH MOJSTROV.

ŽIVELA JE V PARIZU IN VELIKO POTHOVALA TER RAZSTAVLJALA SVOJA
DELA.

IVANA KOBILICA JE NASPOMEMBNEJŠA SLOVENSKA SLIKARKA.
NJENI

NAJBOLJ ZNANI SLIKI STA KOFETARICA, KI JO JE NASLIKALA 1888
IN POLETJE, KI GA JE NASLIKALA V LETIH 1889 DO 1890.

TUDI JAZ SEM V ČASU KORONA IZOLACIJE RISALA POTRET
IVANE KOBILICA.

UČITELJICA TATJANA NAM JE POSLALA NAVODILA ZA RISANJE OI
DOMA.

OB RISANJU SEM POZABILA NA VIRUSE IN STRAH PRED OKUŽBO.
RISANJE MI JE POMAGALO, DA SEM SE SPROSTILA IN VŽIVALA.
PORTRET BOMO JESEN RAZSTAVILI IN DOBILI BOMO
POSEBNO PRIZNANJE.

7.9.2020

Ana Stališič
OE DOM Center Januša Lenca Lj.

Ljubljana povabila k sodelovanju v posebnem, inovativnem likovnem ustvarjanju oziroma umetniškem izzivu, ki so ga izvedli na nov, drugačen način (voden na daljavo oziroma s pisnimi navodili) v svojem domačem okolju.

Učencem in dijakom sem 7. maja 2020 na dom poslala **vabilo – nagovor z navodili ter polovični portret enega od znanih Slovencev** (France Prešeren, Ivan Cankar, Jože Plečnik, Ivana Kobilca, Primičeva Julija). Njihova naloga je bila, da so portretu znane osebnosti dorisali drugo polovico obraza, portreta. Učenec oziroma dijak je tako prejel v ovojnici enega, dva, tri ali več polovičnih portretov znane slovenske osebnosti, dorisali pa naj bi ga v poljubni tehniki in s poljubnimi risarskimi materiali.

Dorisano risbo, sliko so nato podpisali in s povratno ovojnico vrnili na moj naslov.

Za ustvarjena likovna dela v projektu Corona likovno ustvarjanje od doma, bodo učenci in dijaki dobili priznanja in nagrade, njihove risbe in slike pa bodo naslednje šolsko leto predstavljene in razstavljene v našem domu ter trgovini Skrbovinca v središču Ljubljane.

S tem inovativnim, a vodenim likovnim ustvarjanjem in drugačnim izražanjem, »od doma«, sem želela učencem in dijakom našega doma ponuditi:

- sodelovanje v prvi Likovni domski delavnici na daljavo;
- ustvarjalni izziv, v katerem so se lahko izrazili svojevrstno umetniško in v ustvarjalnem likovnem jeziku ter se tako potrje-

vali tudi v domačem okolju;

- v novem neznanem položaju (osamitev, telesna razdalja, delo od doma itn.) sem jim želela ponuditi pomoč z likovno umetnostjo, v kateri in s pomočjo katere so našli trenutke sprostitve;
- želela sem jih razbremeniti in jim popestriti dneve v osami oziroma odsotnosti socialnih in telesnih stikov z vrstniki in širšim socialnim okoljem;
- želela sem jim ponuditi ustvarjalno izrabo njihovega prostega časa.

Corona likovni paket je po pošti prejelo štiriinštirideset naših učencev in dijakov. Likovna dela je poslalo nazaj trideset učencev in dijakov. Vsa ta njihova dela, nastala v projektu Corona likovno ustvarjanje od doma, so res izjemna, inovativna, tehnično in barvito raznolika, likovni izdelki učencev in dijakov so unikatni in predstavljajo čas, ki nam je prinesel novo razsežnost realnosti.

Projekt je tako dosegel svoj namen. Odpira in ponuja pa tudi neko novo razsežnost oziroma obliko dela z učenci in dijaki tudi v likovnem ustvarjanju ter pomoči v stresnih okoliščinah z likovno umetnostjo.

*Tatjana Hočevár, univ. dipl. soc. ped.,
mentorica likovnega krožka in vodja projekta
Corona likovno ustvarjanje od doma*

Dragica: dobro počutje, lep nasmeš



Deinstitucionalizacija je le začetek normalizacije

Pa se je začela tudi v Sloveniji, deinstitucionalizacija namreč. Država je za njen začetek določila Dom na Krasu v Dutovljah in Center za usposabljanje, delo in varstvo v Črni na Koroškem kot eksperimentalni (pilotni) enoti za ugotavljanje,

kako uvajati deinstitucionalizacijo v Slovenijo za osebe s težavami v duševnem zdravju in motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju s posebnimi potrebami). S tem začetkom v primerjavi z razvitimi državami Evrope zaostajamo približno pet-

najst do dvajset let. A v tem primeru za blaginjo oseb s posebnimi potrebami še kako velja domislek: bolje pozno kot nikoli. Deinstitutionalizacija pomeni za osebe s posebnimi potrebami dobro novico in sodobno ter kakovostno načrtovanje njihovega bivanja. Deinstitutionalizacija je eno temeljnih izhodišč konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov pa tudi Mednarodne lige za pomoč osebam z motnjo v duševnem razvoju. Pomeni nastanitev v manjših bivanjskih enotah in praviloma v domačem, znanem okolju. Toda sama deinstitutionalizacija je še daleč od celostnega načrtovanja kakovosti njihovega življenja. In če država oziroma družba misli, da bo s preselitvijo oseb s posebnimi potrebami v manjše enote v celoti rešila njihove probleme, se seveda hudo moti. Sama preselitev ni dovolj niti za pogasitev slabe vesti te iste države oziroma družbe. Celostna rešitev namreč ni samo v deinstitutionalizaciji, temveč v **normalizaciji** njihovega življenja. Normalizacija je širši in nadrejeni pojem in kot takšna omogoča kakovost in osmislitev življenja osebam s posebnimi potrebami. Kaj torej razumeti pod pojmom normalizacija življenj oseb z motnjo v duševnem razvoju:

- Normalizacija je načelo splošne vrednosti in stalne uporabe. To ni doktrina, niti aktualno strokovno (ali politično) spoznanje, ki se lahko danes ali jutri spremeni z novimi dognanji. Je preprosto temeljni aksiom življenja, neodvisen od današnjih ali

jutrišnjih strokovno-družbenih dogajanj. Normalizacija preprosto pomeni, narediti življenje oseb s posebnimi potrebami enako našemu, z globokim upoštevanjem in spoštovanjem njihovih posebnosti in primanjkljajev.

- Cilj normalizacije ni normalizirati ljudi, temveč možnosti njihovega življenja (npr. slepi se nauči brajice, gluhi dobi slušni aparat, paraplegik dobi voziček, oseba z motnjo v duševnem razvoju dobi sebi dojemljivo komunikacijo). Njih ne spreminjamo. Nasilni poskusi njihovega spreminjanja (Nekateri tudi tako razumejo normalizacijo!) lahko povzročajo čustvene travme ali neprilagojeno vedenje, zanesljivo pa vsaj nezadovoljstvo v življenju. In kaj smo potem s tem dosegli? Spreminjamo torej pogoje njihovega življenja in s tem dosegamo njihovo vse večjo stopnjo opolnomočenja in vključevanja v življenje z vsem spoštovanjem njihovega primanjkljaja.
- Normalizacija ne pomeni enakih pravic za vse, ker bi bila to največja diskriminacija. Večkrat se sliši načelo: »Vsi enaki, vsi enakopravni«. In kako so bili potem nekateri ponosni na to parolo, ki pa je bila v bistvu zelo slaba usluga osebam s posebnimi potrebami. Če kaj ne velja za osebe s posebnimi potrebami, ne velja to načelo. Te osebe potrebujejo nekaj več; in družba, ki se razglašča za socialno, jim to več mora dati. Zanje velja načelo: ne

enake pravice, temveč za različne potrebe (glede na motnjo) različne pravice in šele potem so to enake pravice.

- Drugačnost bo vedno ostala drugačnost (oseba z mentalnim primanjkljajem ne more postati genij, niti povprečnež), postala pa naj bi vsakdanjost. Da pa bo to postala, ni odvisno od oseb z motnjo, te osebe so namreč takšne, kot so, in se ne morejo bistveno spremeniti. Zato tudi zelo upravičeno trdimo, da problem te motnje ni njihova težava, temveč je to težava njihovega okolja, torej vseh nas. Mi moramo drugačnost spoznati, jo sprejeti in s tem bo postala v naša vsakdanjost. S tem pa za vse nas osebe s posebnimi potrebami vsakdanje, ne pa neko čudo, v katero strimimo ali se oziramo za njim. S tem pa bomo vsi največ pripomogli k osmišljenemu življenju oseb z motnjo v duševnem razvoju in težavami v duševnem zdravju, ter manj stresnemu življenju njihovih sorodnikov in prijateljev. Pri tem kaže še posebej poudariti, da nekateri, mogoče preozko usmerjeni, sicer dobronamerni zagovorniki oseb s posebnimi potrebami pravijo, da te osebe niso drugačne, ker smo pač vsi ljudje nekako drugačni. Mislim, da jim s tem prav tako delajo slabo uslugo, kajti preprosto: če ne znaš nečesa prebrati ali pogledati na uro, si drugačen. In v zameno za to drugačnost potem dobiš neko družbeno benefikacijo. In še enkrat, družba, ki se razglša za so-

cialno, jim je to benefikacijo dolžna dati. Če pa se kakšna družba (država) želi te obveznosti znebiti, jo k njej zavezujejo tudi mednarodne deklaracije in konvencije. Še enkrat, deinstitucionalizacijo bo izpeljala država (upajmo, da kmalu, ker pri tem že zelo zamujamo) in s tem naredila velik korak v normalizaciji življenja oseb s posebnimi potrebami. Ampak to je šele prvi korak, ali celo samo pol koraka, ker je iz prej povedanega razvidno, da je normalizacija veliko več kot le bivanjska ustreznost; deinstitucionalizacija je le del normalizacije. Celotna normalizacija pa je temeljni pogoj za zadovoljno življenje oseb z motnjami v razvoju. Uspešna uresničitev pa je odvisna od vseh nas. To je moralno-človeška zaveza vseh nas na eni in obveznost države na drugi strani.

Marijan Lačen

Novice iz Zveze Sožitje

direktorica: Mateja De Reya



Poletje se je izteklo in že je tukaj jesen. Na Zvezi Sožitje pa v nasprotju s prejšnjimi leti delo poteka s podobno intenzivnostjo kakor poleti. Odpovedi programov, ki so bili načrtovani za pomlad, smo čim bolj poskušali nadomestiti s termini v jeseni.

Termine **programa Vseživljenjsko učenje** na Hrvaškem smo odpovedali, tako da je okoli 300 prijavljenih uporabnikov »ostalo doma«. Po najboljši moči smo **iskali druge lokacije, seveda v Sloveniji**, in po društvih pozivali udeležence, naj se prijavijo na nadomestne lokacije in termine. V naše zadovoljstvo so bili tudi ti termini zapolnjeni. Velika zahvala gre pri tem društvom, ki so spremljala obvestila o novih terminih in lokacijah ter pravočasno prijavila udeležence.

Najteže smo dobili nadomestne lokacije za naše skupine najtežjih invalidov, ki so bili po navadi nastanjeni v Izoli, Kamniku, Pinesti in še kje. Te, obmorske lokacije, so bile načrtovane za maj in junij. Zaradi epidemije so odpadle in težko je bilo najti nadomestne termine, še posebno na morju. Tri dodatne skupine smo organizirali za te uporabnike v Termah Zreče.

V programih vseživljenjskega učenja je bilo manj udeležencev kot pretekla leta, so bili pa stroški programov večji zaradi sprememb lokacij, manjših skupin in nakupa zaščitne opreme v povezavi z ukrepi Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Tudi **družinski programi**, so bili zaradi nastalega položaja, povezanega z okužbami, vprašljivi. Bilo je nekaj več odpovedi kot pretekla leta, predvsem starejši so se bali okužb in so zato raje ostali doma. Tako kot programi vseživljenjskega učenja tudi družinski programi potekajo septembra in oktobra.

Najpomembnejše pa je, da so se vsi udeleženci programov imeli lepo, da niso imeli **zdravstvenih težav** in da je bilo tudi po vrnitvi domov vse v redu. Veliko zaslug za to imajo vodje programov, ki so bili pripravljeni prevzeti odgovornost za vodenje skupin, in spremljevalci, ki so v nasprotju s prejšnjimi leti svoje udeležence slabše poznali, pa so jih bili kljub temu pripravljeni spremljati in jim omogočiti to poletno izkušnjo.

Zaradi zdravstvenih tegob v državi pa se zakonodajni mlini niso ustavili. Poleti so bile **v javno obravnavo poslane spremembe in dopolnitve Pravilnika o osebni asistenci**, h kateremu smo dali pripombe. Pripravlja se tudi nova metodologija ocenjevanj potencialnih uporabnikov osebne asistence. Tudi **Zakon o osebni asistenci** se bo spremenil. Na Zvezi Sožitje budno spremljamo vse dogodke v zvezi s tem.

V ponedeljek, 28. septembra 2020, bomo organizirali **posvet** z naslovom **Izzivi pandemije za osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine**. Podlaga posveta je kvalitativna raziskava, ki je potekala po društvih Sožitje z naslovom Življenje otrok, mladostnikov, odraslih ter starostnikov z motnjami v duševnem razvoju in njihovih družin/skrbnikov v času pandemije covid-19. Izpeljana je bila od 15. junija do 15. julija. Pričevanja je podalo 483 družin iz 35 društev, ki so sodelovali v raziskavi. Zadevala je pet sklopov:

- Stiske oseb z motnjami v duševnem razvoju v času karantene,
- Stiske in skrbi staršev/skrbnikov v zvezi s člani družine z motnjami v duševnem razvoju v času karantene,
- Dobre prakse družin pri soočanju s karanteno,
- Ukrepi, ki so družine/skrbnike v času karantene spravili v stisko,
- Smiselne spremembe v aktivnostih za preprečevanje širjenja epidemije covid-19 ob napovedanem drugem valu.

Ciljna skupina posveta so predvsem odločevalci, saj si želimo, da bi bili ob morebitnem drugem valu z ukrepi bolje pripravljeni.

Poleti je bil dan v javno obravnavo **Zakon o dolgotrajni oskrbi**. Petega oktobra 2020 se javna obravnava konča in videli bomo, kakšen in ali sploh bo dokončni predlog tega zakona, ki ga čakamo že tako dolgo.

V začetku oktobra **se bomo sestali s predsedniki društev po posameznih regijah**. Na sestanku bomo pregledali izvajanje programov na lokalni ravni v teh časih, kaj je še mogoče izpeljati in kaj bo treba predstaviti na prihodnje leto. Veseli pa nas, da se vikend seminarji, ki so bili spomladi odpovedani, znova organizirajo. Pohvaliti moramo vse predsednike društev, saj na vikend seminarjih natančno skrbijo za vse ukrepe, ki jih je Nacionalni inštitut za javno zdravje predpisal za preprečevanje širjenja okužbe.

V obdobju pred pandemijo je Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve objavilo **javni razpis za pilotski projekt Izvajanje podpornih storitev po Zakonu o socialnem vključevanju invalidov**. Projekt, ki je financiran iz evropskega strukturnega sklada, je razdeljen na dve kohezijski regiji. Tudi izvajalca sta lahko samo dva – iz vsake regije po eden. Izbrana izvajalca sta Varstveno-delovni center Polž za vzhodno kohezijsko regijo in Želva, d. o. o., za zahodno. Seveda pa se je tudi izvajanje tega projekta zaradi pandemije zamaknilo.

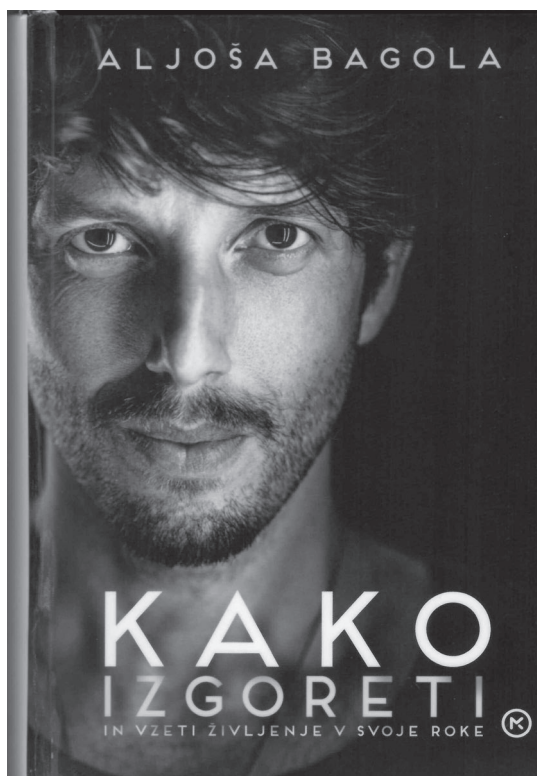
Prispevek je bil napisan 16. septembra 2020



BAGOLA, Aljoša:
KAKO IZGORETI in vzeti življenje
v svoje roke

Ljubljana: Mladinska knjiga, 2019

Št. strani: 360



filozofski noti, katere zven zaznamuje delo. Tesno se prepleta s psihološko. Vsekakor osebno izpovedno pisanje, ki je za avtorja zagotovo imelo terapevtski učinek, bralcem pa prinaša številne iztočnice za razmišljanje (in delovanje). Lahko bi rekli, da je pred nami vodnik po izgorelosti in priročnik z zamislami za spoprijemanje z njo. Hkrati pa avtorjeva intimna zgodba, ki jo z bralci nesebično deli ter nas hkrati svari in opozarja na vse tiste drobne stvari, na katere smo premalo pozorni, ali pa jih opazimo šele potem, pozno, prepozno ...

Knjigo *Kako izgoreti* lahko beremo od začetka do konca. Morda je za prvič tako tudi najbolje. Pozneje lahko odpremo knjigo kjer koli. Vsak odstavek kot bleščeč literarni biser razgrinja svojo zgodbo in nauk. Med posameznimi poglavji so nanizane in izpostavljene pozitivne in spodbudne zamisli. Delo je opremljeno tudi s fotografijami, ki kar vabijo k meditaciji in premišljanju o lastnih izkušnjah ter spodbujajo oblikovanje iskanja novih poti k polnejšemu življenju.

Sestavljena, za katero se zdi, da kakor koli jo pretresemo, posamezni delci najdejo pravo mesto. Kot nalašč za čas, prežet z negotovostjo, strahom in stresom.

Navdihujoče ...

Naslov knjige je zgovoren in obetaven, samo branje pa vsakič znova drugačno, a vselej žlahtno. Avtor se spretno poigrava z besedami. Med vrsticami slutim humor, s katerim omili ostrino izkušnje in težo vsebine. Težko se odločam, kako bi označila to tako iskreno in odkrito zgodbo; če je to sploh potrebno. V težnji po strukturi razmišljam o

K branju vas vabim, Tanja Grünfeld



Vikend seminar Društva Sožitje Murska Sobota

Letos je vse drugače: poguma za udeležbo na seminarju je bilo manj, več je bilo nervoze, utesnjenosti, spremljali smo aktualne novice, vsi smo se nekaj dogovarjali, a le s težavo smo se odločili za pot. Razlog: nihče noče verjeti, pa je vendar med nami – ta koronavirus. Tako se je začel naš načrtovani vikend seminar malce približevati, pa zopet oddaljevati, negotovosti je bilo več kot preveč. A na koncu smo zadnji junijski konec tedna zbrali pogum in odrinili proti Zdravilišču Dobrna. Nič postankov, skupnih sendvičev, tako zelene kave na postajališču v Tepanjah. Vsak je imel nekaj malega v svojem nahrbtniku. Pa vseeno dobre volje na avtobusu ni manjkalo.

Za uvod smo zavili proti Hočam in se v Pivolah sprehodili po botaničnem vrtu Univerze v Mariboru – upoštevali smo priporočeno razdaljo.

Vreme je bilo prekrasno, vsi smo lovili sončne žarke in vsi smo zmogli prehoditi celotno učno pot, na kateri smo uživali ob pogledu na čudovite grmovnice in drevesa ter cvetlične nasade, si ogledali ribnik, se predihali na poti skozi nasade iglavcev in se rahlo povzpeli vse do orjaških mamutovcev in stoletne sekvoje, se posladkali z ribezom in malinami ter uživali v pogledu na čudoviti rozarij z vrtnicami prelepih barv in vseh mogočih oblik.

Po kratkem oddihu smo nadaljevali pot naravnost do hotela Vita v Dobrni. Seveda se nismo mogli izogniti trenutnim ukrepom ob vstopu v hotel: merjenju temperature, nošenju mask in nenehnemu razkuževanju rok. Tudi eno delavnico smo namenili tej temi, predvsem temu kako vzdrževati čistočo, razdaljo in nastopati v tem obdobju samozaščitno, kot priporočajo strokovne ustanove.

Predavanji sta bili namenjeni vedno aktualnim temam. Prva se je navezovala na našo samopodobo, naš odnos do drugih, predvsem kar zadeva spoštovanje sogovornika, kako prisluhniti drugemu in kako sprejemati različnost mišljenja in različne poglede na posamezne položaje oziroma dogodke. Druga se je navezovala na naš odnos do oseb z motnjami v duševnem razvoju, naša

pričakovanja glede njihovih zmožnosti, tudi kar zadeva ustvarjanje zdravega okolja za njihov razvoj. Kot vsi prejšnji seminarji je tudi ta prehitro minil, nedelja je bila namenjena predvsem druženju družin ter izmenjavi različnih izkušenj pri premagovanju vsakdanjih težav. Zadnji dan pa nas vedno rahlo prevzame tudi domotožje: nostalgija po domačem, že znanem okolju, po tistih, ki smo jih pustili doma. Razveselili smo se avtobusa, ki je prispel po nas, naredili zadnjo skupinsko fotografijo in se odpeljali proti domu, polni novih vtisov – z rahlim ovinkom mimo velenjske plaže – pogled skozi stekla avtobusa. Odleglo nam je, da je šlo vse kot po maslu in nas koronavirus ni oplazil.

Dragica Banfi, Sožitje Murska Sobota

1.			M	E	J	A	N	J	E	
2.			E	L	O	V	A	D	B	A
3.	P		I	J	A	T	E	L	J	
4.	P		T	J	E					
5.			P	A	N	J	E			

V obarvana prazna polja vstavi manjkajoče črke.
Dobljena beseda je tema tega Zbornika.

Zapiši jo _ _ _ _ _

Besede pomenijo:

1. Naš odziv, ko slišimo nekaj smešnega.
2. Početje v telovadnici ali na igrišču. Dobro je za naše zdravje.
3. Oseba, ki ji zaupamo in se radi družimo z njo.
4. Oglašamo se v zboru ali sami.
5. Potrebujemo ga vsaj 8 ur na dan, da ostanemo zdravi.

Križanko je sestavila Natalija Toth

IZLET V TRENTO

V mesecu juniju sem skupaj z Janjo, zaposleno, obiskala pokopališče svojih staršev v Bovcu. Prižgala sem jima svečo. Zmolila sem na njunem grobu. Nato sva se odpravili v Kal Koritnico, kjer je bil nekoč moj dom. Srečala sem sosede. Čeprav je zdaj tam apartma, grem zelo rada v svojo vas. Bilo je lepo spet videti hišo, kjer sem odrasčala.

Odpeljali sva se naprej proti Trenti. Tam naju je čakala moja prijateljica Veronika. Skuhala nama je kavo. Nato smo se odpravile na krajši sprehod. Hodile smo po Soški poti do Rogarjeve žage. Hoditi skozi gozd je bilo prekrasno. Ko smo se vrnile s sprehoda, nam je Veronikina mama skuhala prave trentarske krafe. Bili so zelo dobri. Z Veroniko sva se pogovarjali o tem, kaj počnemo v bivalni enoti. Rekla sem ji, da bi bilo lepo, če bi tudi ona živela v bivalni enoti. Potem bi se lahko skupaj družili, hodili v kino in na sok.

Preživela sem čudovit dan.

*Darja Komac,
Varstveno-delovni center Tolmin*





USTVARJAJMO SKUPAJ



Tanja Šoštarič Tasič, Center Janeza Levca Ljubljana, OVI Jarše

Lovilec sanj (dream catcher)

Imate skrbi? Sanjate grde sanje? Naredite si lovilec sanj, ki bo v mrežico ujel slabe sanje, lepe pa se bodo po peresih spustile do spečega. Po legendi Indijancev iz Severne Amerike si mora lovilec sanj narediti vsak sam. Obesimo ga v prostor, kjer spimo. Kaj potrebujemo za izdelavo lovilca sanj?

Material

Kovinski obroč ali vrbove veje, zvite v obroč, vrvica, okraske in nekaj peres

Izdelava

Kovinski ali plastični obroč ovijemo z vrvico. V obroču začnemo nato spletati pajčevino.

V sredini pustimo luknjico. Na obroč pritrdimo zanko za obešanje. Na spodnji del obroča pritrdimo nekaj daljših trakov. Na trakove nanizamo okraske in okrasna peresa.



Pa lepe sanje!