

Vzgoja

Revija za učitelje,
vzgojitelje in starše

maj 2025

Letnik XXVII/1 ■ številka 105
cena 7,50 eur

33

V žarišču: Klic v stiski

stran 22

Naš pogovor:
dr. Eva Trpin Fortuna

stran 30

**Pametni telefoni in
otročstvo**

stran 32

**Socialna
povezanost**



NAVODILO ZA UPORABO NOVČIČNEGA APARATA

1. Dvignite slušalko
2. Počakajte na znak »PROSTO« iz telefonske centrale
3. Vrzite kovanec za 1 dinar
4. Izberajte naročnikovo številko
5. Če se naročnik ne oglasi, aparat vrne denar, ko obesite slušalko

NE UPORABLJAJTE POŠKODOVANIH
IN OBRABLJENIH KOVANČEV, ker po-
škodujete aparat in jih ta ne vrača

NAPAKE SPOROČALTE NA ŠT.97



www.mohorjeva.org

Marie in Jean-Baptiste Maillard

KAREL ACUTIS

Biografija *Karel Acutis, goreča duša* ob njegovi razglasitvi za svetnika podrobno predstavi njegovo življenje in razmišljanja ter čudeže, ki so se po njegovi smrti zgodili na njegovo priprošnjo. Italijanski mladenič, ki je pri 15 letih odšel k Bogu, je s svetosti pobrisal prah. Pokazal nam je, da je svetost danes še vedno aktualna in mogoča: tudi z današnjim tempom in pritiski, tudi s sodobnimi skušnjavami, tudi z internetom.

135 mm x 210 mm • 260 strani • 25 €

Slikanica *Povej mi tisto lepo zgodbo o Karlu Acutisu* nam občuteno približa njegovo 15-letno življenje ter čutečo predanost ljudem in Bogu. Tudi po njegovi smrti so se na priprošnjo k njemu zgodili številni čudeži in milosti – in se še dogajajo!

220 mm x 250 mm • 88 strani • 25 €

Ljubljana, Nazorjeva ulica 1 • T 01 244 36 50

CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —

Celje, Prešernova ulica 23 • T 03 490 14 20

7. mednarodna konferenca
Vzgoja za ljubezen do domovine in države



KORENINE NARODOVEGA DREVESA

sobota, 22. november 2025,
OŠ Frana Albrehta Kamnik

Vabljeni predavatelji:
dr. Ignacija Fridl Jarc, ddr. Igor Grdina, dr Borut Holcman

Rok prijave za udeležbo: 11. 11. 2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE RS ZA SLOVENCE V
ZAMEJSTVU IN PO SVETU



Domovina

ALEŠ ŠTRANCAR



ZDRUŽENJE
ZA VREDNOTE
SLOVENSKE
OSAMOSVOJITVE

Informacije in prijave:
DKPS, Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana,
01/43-83-983 (tor., čet. 9.00-12.00)

konferenca@dkps.si
www.dkps.si/izobrazevanje

Izdajatelj:

Društvo katoliških pedagogov Slovenije

Svet revije

Jože Mlakar
Marjan Peneš
dr. Andrej Perko
Marija Šušteršič
Marija Žabjek

Odgovorni urednik

dr. Silvo Šinkovec

Uredniški odbor

Tatjana Fajdiga
dr. Dejan Hozjan
dr. Jana Kalin
dr. Vanja Kiswarday
mag. Marijana Kolenko
dr. Nives Ličen
prof. Bernarda Mal
dr. Anton Meden

Naslov uredništva

Vzgoja, Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana
01/43-83-983

urednistvo@revija-vzgoja.si

info@revija-vzgoja.si

silvo.sinkovec@rkc.si

http://www.revija-vzgoja.si

ID za DDV

SI64231160

Transakcijski račun

SI56 6100 0000 9750 496
odprt pri Delavski hranilnici d.d.

Oblikovanje in prelom

Tiskarna Oman, Kranj

Tisk

Belin

Lektoriranje

Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena izvoda v letu 2025 je 7,50 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 29 € (tujina 40 €).

DDV in poština sta všteta v ceno.

Odpoved naročnine sprejemamo samo pisno za naslednje obračunsko obdobje.

Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite na uredništvu ali na spletni strani.

Prispevkov ne honoriramo.

Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite.

Natisnjenih 1200 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Kaj človeka osrečuje?



■ **Silvo Šinkovec je predavatelj**, terapevt, voditelj seminarjev in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent DKPS in direktor IFP.

Pedagoški inštitut praznuje 60 let. Obletnico obeležuje s predavanji in simpoziji. V Ljubljani je 27. 3. 2025 predaval dr. Kristjan Kristjansson z *Univerze Birmingham*, kjer dela na *Jubilejnem centru za preučevanje osebnosti in vrlin*. Njegov kolega dr. David Carr je pisal za našo revijo v 60. številki. Oblikovanje osebnosti vključuje vzgojo za vrednote, moralno vzgojo in vzgojo značaja.

Za resne odnose in resno delo pričakujemo zanesljivost in poštenost. Kjer je zaupanje, odnosi trajajo in so ustvarjalni. Raziskave kažejo, da sta poštenost in sočutje dve najbolj iskani vrednoti sodobne družbe.

Vsako vzgojno delo potrebuje dobro filozofsko podlago, dober pedagoški koncept. *Jubilejni center* se je odločil, da svoje delo gradi na grškem filozofu Aristotelu, ker je filozof in naravoslovec. Aristotel uči, kako živeti dobro življenje in doseči ravnovesje.

Osnovna vzgoja pripada družini. Kristjansson pa se sprašuje, kaj tedaj, ko družina ne opravi svojega dela ali ko otrok nima družine. V takih primerih ima šola večjo nalogo. Kristjansson ne verjame v zgodnji determinizem, češ da je z izkušnjami v prvih letih življenja že vse določeno. Otroku ima tudi kasneje možnost, da postane dober človek; tudi otrok, ki je rasel v agresivni družini, ima možnost razviti dober značaj. Pogoj pa je, da ima dobrega učitelja.

Za dobro odločitev je treba imeti vrednote in kreposti. Na inštitutu raziskujejo vlogo *phronesis*, ki je po Aristotelu nadvrlina, ki upošteva vse podatke v dani situaciji, upošteva vrednote in vrline ter omogoči pravo odločitev za pravo dejanje. Dodati moramo, da imajo pri tem velik pomen vesti, procesi, kot so pravi čut za krivdo, priznanje napačnega dejanja in poravnava krivice. V raziskave o moralnih odločitvah pa bo treba vključiti tudi vlogo duha.

Mojo pozornost je pritegnila informacija, da se za program moralne vzgoje močno zani-

majo države, ki dosegajo zelo visoke rezultate v mednarodnih primerjalnih raziskavah (Singapur, Hongkong, Finska). Strokovnjaki iz teh držav ocenjujejo, da so učenci res uspešni na mednarodnih testih, toda njihovo dejansko stanje je skrb vzbujajoče. Prepogosto so depresivni, nagnjeni k zasvojenosti in samomorilnosti. Daleč od sreče. Kaj moramo v šolskih ustanovah ponuditi mladim, da bodo srečni?

Razvojna psihologija pol stoletja poudarja, da je cilj razvoja doseči poln razvoj: postati zrel človek, integrirana osebnost, samouresničenje, celostno razvita osebnost. Sodobni dokumenti uporabljajo pojem »razcvet človeške osebnosti«. Tudi Kristjansson je pisal o tej temi in pravi, da bi danes o isti temi pisal popolnoma drugače. To je velik izziv tudi za slovensko pedagoško stroko. Kakšna vzgoja rodi zrelo osebnost, pripelje do razcveta osebnosti, do sreče? Kakšno vzgojo bomo ponudili mladim ob porastu agresivnega vedenja, samopoškodb, depresij in anksioznosti?

Kristjansson trdi, da ima Aristotel prav, ko pravi, da je kreposten človek tudi srečen. Kdor dela prav, še ne pomeni, da bo postal bogat, res pa je, da bo srečen. Aristotel pravi, da je temeljni smoter človekovega življenja postati srečen. Sreča ne prihaja od zadovoljevanja potreb. Sreča je v doseganju najvišjega dobrega. Srečo človek doživlja, ko deluje v skladu z vrlinami, kajti *dejanja, ki so v skladu z vrlino, so že sama po sebi užitek*. Človeku prinašajo zadovoljstvo notranja skladnost, prava mera, sredina med dvema skrajnostma. Notranje ravnovesje prinaša občutek izpolnitve – to je sreča.

Zaradi mnogih težav v duševnem zdravju otrok se bodo morale šole v prihodnje mnogo bolj posvečati vzgoji osebnosti – *učiti se biti* – in ne samo pridobivanju znanja, ki se ga da testirati. Kristjansson trdi, da imajo šole veliko zahtev in pravil, premalo pa priložnosti, da se mladi ljudje učijo samostojno odločati. ◀



Slovenska zveza društev za telefonsko pomoč v stiski

... Telefoni za klic v sili so sestavni del zagotavljanja duševnega zdravja in psihosocialne pomoči. Gre za posebno obliko psihosocialne podpore, katere namen je takojšnja pomoč osebam, ki doživljajo stisko pri spopadanju s težavami v svojem življenju. Gre za dopolnilne storitve pri zagotavljanju pomoči na področju duševnega zdravja. ...



Vzroki stisk sodobnega človeka

... V zahtevnem sodobnem tempu življenja doživljamo obremenilne situacije na mnogih področjih, in če se predolgo ponavljajo, je normalno, da se srečamo z različnimi duševnimi stiskami. Vzroki za stiske so zelo različni, nastanejo pa, kadar obremenjujoča stanja ali okoliščine trajajo dlje časa, naj bo to nekaj tednov, mesecev ali let. Dlje kot razlogi za nezadovoljstvo in slabo počutje vztrajajo, bolj negativno delujejo na nas in naše duševno zdravje. ...



Supervizija kot podpora prostovoljcem

... Prostovoljci na telefonih za pomoč v duševnih stiskah so izpostavljeni čustvenim obremenitvam, ki lahko vodijo v izčrpanost zaradi sočutja, povzročajo zasičenost in v končni fazi vodijo celo v opustitev dejavnosti. V teh situacijah se je supervizija izkazala kot učinkovita metoda pomoči, kjer poteka konstruktivna razprava o tem, kaj in kako delajo. ...



Motnje vedenja in temperamenti

... Otroci instinktivno spoštujejo odrasle, ki znajo uravnavati svoje vedenje in se soočiti s svojimi šibkostmi na konstruktiven način. Ključ do uspeha torej ni le v poznavanju otrokovega značaja, temveč tudi v poglobljenem vpogledu v lastno naravo – le tako lahko učitelj vzpostavi avtentičen stik z učenci in ustvari temelje za učinkovito in harmonično vzgojno-izobraževalno okolje. ...



Spolna vzgoja mladih

... Včasih si mislimo, da ne poznamo dovolj medicine, da bi odgovarjali na vprašanja otrok, zato smo raje tihi. Otroci in mladostniki pa ne iščejo strokovnih odgovorov, ampak človeka, ki se trudi, jim je na voljo, se pogovarja tudi o kočljivih temah ter ima svoja stališča in spregovori o svojih izkušnjah. ...

Uvodnik

- 3 *Silvo Šinkovec: Kaj človeka osrečuje?*

V žarišču: Klic v stiski

- 5 *Samo Babuder: Slovenska zveza društev za telefonsko pomoč v stiski*
7 *Nada Tržan-Herman: Prvi klic v stiski*
9 *Darinka Vrabič: Dr. Cvijeta Pahljina in njena dobrot*
11 *Prostovoljka: Prostovoljstvo na telefonu TOM*
12 *Tatjana Gorjanc: Tvoj telefon v Postojni*
14 *Jovan Popov: Društvo Čriček Ormož deluje 25 let*
16 *Samo Zupanc: Vzroki stisk sodobnega človeka*
18 *Brigita Rupar: Supervizija kot podpora prostovoljcem*
20 *Prostovoljec: Poslušati na telefonu za klic v duševni stiski*
20 *Sonja Molek Cestnik: Klic, ki se je moral zgoditi*

Naš pogovor

- 22 *Ksenija Fänrich: dr. Eva Trpin Fortuna: Duh ostaja vedno mlad*

Biti vzgojitelj

- 26 *Leon Kernel: Adam, kam si se skrile?*
28 *Katarina Jensterle Nečimer: Motnje vedenja in temperamenti*

Vzgojni načrt

- 30 *Octavian M. Machidon: Pametni telefoni in otroštvo*
32 *Branka Borjanič: Socialna povezanost*
34 *Urška Končan: Beseda zdravi ali...*

Starši

- 36 *Barbara Zupančič: Medgeneracijsko sodelovanje v luči demografskih sprememb*
38 *Benjamin Tomažič: Spolna vzgoja mladih*
40 *Tina Mežnar Kosec: Travma pri otroku*

Področja vzgoje

- 42 *Milček Komelj: Slikarkin klic upanja*
44 *Toni Kores: Nasilje – vse, kar nam je storjeno na silo*

Duhovni izziv

- 46 *Janko Jarc: Jezus med nami*
47 *Barbara Peterlin: V vojni sva se srečala*

Izkušnje

- 48 *Lucija Gerdevič: Spremljevalci otrok s posebnimi potrebami v vrtcu*
50 *Klara Lanc: Sodelovanje staršev in učiteljev za uspešen razvoj otroka*

Iz življenja DKPS

Napovedni koledar

Bralni namig

Summary

Slovenska zveza društev za telefonsko pomoč v stiski



■ **Samo Babuder**, psihoanalitični psihoterapevt, je predsednik Slovenske zveze društev za telefonsko pomoč v stiski.

Združeni narodi in Svetovna zdravstvena organizacija ter druge svetovne in regionalne organizacije poudarjajo, da sta duševno zdravje in psihosocialna podpora bistvenega pomena za posameznikovo dobro počutje ter polno delovanje in udejstvovanje v življenju. Telefoni za klic v sili so sestavni del zagotavljanja duševnega zdravja in psihosocialne pomoči. Gre za posebno obliko psihosocialne podpore, katere namen je takojšnja pomoč osebam, ki doživljajo stisko pri spopadanju s težavami v svojem življenju. Gre za dopolnilne storitve pri zagotavljanju pomoči na področju duševnega zdravja.

Telefoni za klic v sili imajo tri prepleta-joče se komponente. Prvi dve sta krizna intervencija in psihosocialna podpora. Tretja, ki določa vrednote in edinstveno značilnost telefonov za klic v sili, pa je oblika pristnega druženja – prijateljska interakcija. To je posebna oblika druženja, ki v trenutkih obupa daje upanje – zave-danje, da je nekomu mar. Je večšina – ne-profesionalna podpora, ki ima prav zaradi tega nedvomne prednosti. Vključuje de-ljenje čustev, bolečine in misli v okolju, ki temelji na sočutju in empatiji in ki nudi občutek varnosti ter tolažbo brez vsakršnega obsojanja. Oseba, ki nudi takšno interakcijo, izraža pristno zanimanje in skrb za osebo v stiski. Poslušanje z glo-bokim občutkom spoštovanja je ključni izraz pristnega druženja, ki osebi v stiski omogoča, da na njej lasten način izrazi svoja čustva in potrebe. Med pristnim druženjem poteka proces opolnomoče-nja, ki gradi na virih moči, ki jih ta oseba nosi v sebi.

Tu smo za vas

Temeljne vrednote društev v Slovenski zvezi društev za telefonsko pomoč v stiski (skrajšano STS) so zapisane v etičnem ko-deksu zveze:

- Zaupni telefoni za pomoč v duševni stiski delujejo neprekinjeno 24 ur na dan, vse dni v letu.
- Vsak klicalec ima pravico do pomoči preko zaupnih telefonov v duševni sti-ski, ne glede na starost, spol, religijo, nacionalnost, vrednote ali prepriča-nja.
- Prostovoljec na zaupnem telefonu vodi pogovor prijazno, strpno in v skladu z načeli aktivnega poslušanja. Klicatelju ne vsiljuje svojih prepričanj, predlogov ali pričakovanj.
- Vsebina pogovora je strogo zaupna.
- Prostovoljec ostaja dosledno anoni-men, prav tako ima pravico do anoni-mnosti tudi klicatelj.
- Zaupni telefoni v duševni stiski de-lujejo na prostovoljski osnovi. Pro-stovoljci so ustrezno usposobljeni, društvo in vodstvo zaupnih telefonov pa zagotavljata in izvajata strokovno usposabljanje ter podporo.
- Pogovori so za klicalce brezplačni.

Področje delovanja zveze STS

Področje delovanja zveze STS je področje socialnega in zdravstvenega varstva. STS ima status humanitarne organizacije, ki

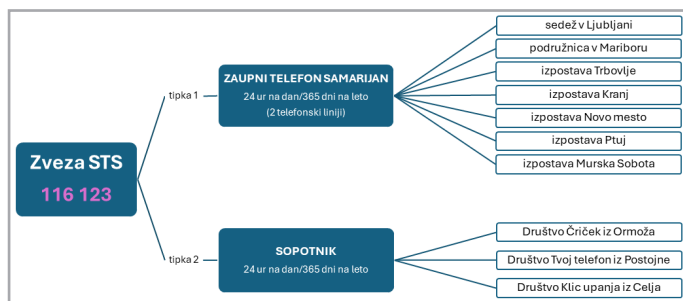
deluje v javnem interesu. Namen ustano-vitve zveze je, da bi dejavnost, ki že teče znotraj posameznih društev, članov zve-ze, potekala kontinuirano, strokovno in tehnično ustrezno organizirano, da bi se učinkovito povezovali s sorodnimi obli-kami organizirane pomoči ljudem v stiski doma in v tujini ter da bi se lažje povezo-vali za skupno nastopanje pred upravnimi organi in strokovnimi institucijami na na-cionalni in lokalni ravni.

Delovanje STS urejajo Zakon o društvih, Zakon o prostovoljstvu ter Zakon o hu-manitarnih organizacijah. Organi STS se srečujejo na rednih sejah in najmanj en-krat letno organizirajo skupščino STS kot njen najvišji organ. Na skupščini delegati posameznih društev, povezanih v zvezo, odločajo o vseh pomembnih zadevah, ki se navezujejo na uresničevanje poslan-stva in namena zveze. Realizacija sklepov, sprejetih na skupščini, je v pristojnosti in odgovornosti izvršnega odbora, ki je izvršilni organ zveze.

Sedanje delovanje zveze STS

STS nudi telefonsko pomoč 24 ur na dan, vse dni v letu, na treh linijah hkrati. Dve li-niji pokriva Društvo Zaupni telefon Sama-rijan, eno linijo pa preostala društva (Klic upanja Celje, Tvoj telefon Postojna, Čriček Ormož), ki so povezana v mrežo Sopotnik. Sopotnik ima tedenski urnik, po katerem posamezna društva prevzemajo linijo 116 123. Prevezave med društvi v tehničnem smislu ureja Telekom Slovenije.

Društva v zvezi STS so imela v letu 2024 skupaj 248 aktivnih prostovoljcev, sedem oseb v delovnem razmerju, opravljenih je bilo 32.678 klicev v povprečnem trajanju 22 minut. 47 odstotkov vseh klicev sodi v



kategorijo kroničnih. Med povodi za klic prevladujejo posledice duševnih motenj in bolezni, osamljenost in težave v odnosih. Člani zveze STS se udeležujejo letnih srečanj, ki jih vsako leto organizira eno izmed društev zveze. Letno srečanje STS je namenjeno dopolnilnemu izobraževanju in usposabljanju prostovoljcev za telefonsko pomoč v stiski, neformalni izmenjavi izkušenj s področja telefonske pomoči ter utrjevanju vezi znotraj zveze ter druženju.

Zgodovina zveze STS

Zametek zveze STS sodi v leto 1991, ko je Klic v duševni stiski Celje, ki ga je organizirala skupina entuziastov Psihiatrične bolnišnice Vojnik, ob svoji peti obletnici organiziral srečanje 'telefonov za pomoč v stiski' iz cele Slovenije. Srečanja so se poleg organizatorja udeležili TOM telefon (telefon za otroke in mladino, ki ga je ustanovila Zveza prijateljev mladine), Telefon »Karitasa« Maribor, SOS telefon za pomoč ženskam in otrokom, žrtvam nasilja, Klic v duševni stiski Ljubljana, Zaupni telefon ZA-TE iz Ljubljane in Tvoj telefon iz Postojne. Srečanju so se pridružili še kolegi iz Telefonseehlsorge iz Gradca. Na zelo plodnem sestanku je bila izpostavljena pomembnost medsebojnega povezovanja in sklenjen je bil dogovor, da se srečanja

organizirajo vsako leto.

STS je bila ustanovljena leta 1994. Na začetku so bila v zvezo povezana društva Črčček iz Ormoža, Klic upanja iz Celja, Tvoj telefon iz Po-

stojne in Zaupni telefon ZA-TE iz Ljubljane. Pobudnica ustanovitve je bila dr. Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psihiatrije in psihoterapevtka, takrat predsednica društva Klic upanja iz Celja. Dve leti kasneje, leta 1996, se je zvezi pridružilo Društvo Zaupni telefon Samarijan. Društva Črčček, Klic upanja, Tvoj telefon in ZA-TE so se povezala v mrežo Sopotnik. STS je bila na kongresu v Jeruzalemu (Izrael) leta 1994 kot polnopravna članica sprejeta v mednarodno zvezo za telefonsko pomoč IFOTES (International Federation of Telephone Emergency Services). IFOTES je bila ustanovljena leta 1967 in združuje nacionalne zveze za telefonsko pomoč v stiski. Trenutno združuje 338 društev in drugih centrov za telefonsko pomoč iz 24 držav, večinoma iz Evrope. Vse članice IFOTES-a združujejo preko 20.000 usposobljenih prostovoljcev ter več kot 800 strokovnih sodelavcev, ki prostovoljcem nudijo podporo. Članice IFOTES-a poleg telefonske pomoči nudijo podporo iskalcem pomoči tudi preko elektronske pošte, internetnih klepetov in srečanj iz oči v oči. Letno opravijo štiri milijone telefonskih pogovorov, 80.000 stikov preko e-pošte, 120.000 klepetov in več kot 30.000 srečanj iz oči v oči. Izvršni odbor IFOTES-a na vsaka tri leta organizira mednarodne kongrese. Kongresov se udeležuje veliko število prostovoljcev in strokovnih sodelavcev z vsega sveta, vključno iz Slovenije. Zadnji kongres je bil organiziran leta 2023 v obmorskem mestecu Lignano Sabbiadoro v Furlaniji - Julijski krajini. Udeležilo se ga je 800 prostovoljk in prostovoljcev. Poslanstvo IFOTES-a je spodbujati delovanje telefonskih linij za pomoč in izmenjavo izkušenj med nacionalnimi člani z organizacijo kongresov, izobraževanj in seminarjev. IFOTES podpira prizadevanja za vzpostavitev telefonskih centrov in nacionalnih združenj po vsem svetu. Vzdr-

žuje odnose z organizacijami, kot so Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), Mednarodno združenje za preprečevanje samomora (IASP), in z drugimi mednarodnimi organizacijami telefonskih linij za pomoč, članicami Svetovnega združenja za krizno pomoč (WACH).

Enotna telefonska linija

Enotna telefonska linija za telefonsko pomoč je dosegljiva na številki 116 123 in je začela delovati leta 2009. Pred tem so bila društva zveze dosegljiva na lastnih številkah. Ta številka je na voljo klicateljem v mnogih državah (Velika Britanija, Irska, Norveška, Nemčija, Madžarska, Romunija ...). Klic na številko 116 123 je brezplačen. V Sloveniji stroške delovanja te linije pokriva Telekom Slovenije.

Na skupščini STS 8. junija 2015 je bilo sprejetih več sprememb statuta in delovanja telefonske linije. Ena izmed sprememb je bila nova metodologija zastopnosti v skupščini STS. Prevzeta je bila po IFOTES-ovi metodologiji. Skupščina je potrdila tudi predlog za uvedbo odzivnika o izbiri Samarijan/Sopotnik (tipka 1 oz. 2). Odzivnik je začel delovati 19. oktobra 2015. Pri klicateljih je bil dobro sprejet, saj so pridobili možnost izbire, opaziti pa je bilo tudi porast novih klicateljev, saj nova tehnična rešitev onemogoča avtomatsko ponavljanje klica, če je linija zasedena, kar so prej uporabljali mnogi kronični klicatelji.

Društvo ZA-TE iz Ljubljane je leta 2022 prenehalo nastopati samostojno. Članice društva so se priključile društvu Klic upanja iz Celja.

STS je organizirala tri mednarodne kongrese IFOTES: prvega na Bledu leta 1996, drugega v Lipici leta 1997 in tretjega v Ljubljani leta 2003. Kongres v Ljubljani se je imenoval The joy of living (Veselje do življenja) in je potekal od 10. do 14. julija pod častnim pokroviteljstvom predsednika države dr. Janeza Drnovška. Gostil ga je Cankarjev dom. Udeležilo se ga je 600 članic in članov centrov za telefonsko pomoč. Kongres so finančno omogočili Telekom Slovenije, Adria Airways in Mestna občina Ljubljana pod vodstvom županje Danice Simšič. Informacijo o kongresu so objavili vsi večji mediji v Sloveniji.



Foto: Rebeka Hozjan

Prvi klic v stiski

■ **Nada Tržan-Herman**, prostovoljka v Društvu Klic upanja Celje.

Prvi telefon za preprečevanje samomorilnosti Samaritans je leta 1953 ustanovil anglikanski pastor Chad Varah (1911–2007), ker je v predelu Londona, kjer je deloval, opazil velik porast samomorov. Prvo srečanje s samomorom ga je močno pretreslo. Bil je mlad vikar v cerkvi St. Giles, Lincoln (UK), ko je umrla štirinajstletnica, ker se je prestrašila svoje prve menstruacije. Kot mlad, ambiciozen pastor je razmišljal, kako pomagati ljudem, ki so v hudi stiski in nimajo nikogar, ki bi jim prisluhnil.

Chad Varah je s prižnice pozval vse, ki se počutijo zapuščene ali jim prevladujejo negativne misli, so potrti, jih muči tesnoba ali so pomislili celo na samomor, naj se oglasio pri njem na pogovor, da bodo skupaj skušali najti izhod.

V osebnih ali telefonskih pogovorih je reševal obupane, jim prisluhnil in jim pomagal po svojih najboljših močeh. V začetku se je posvečal predvsem tistim, ki so imeli samomorilne misli. Ker se je število klicev povečalo, je objavil v časopisu oglas, da išče prostovoljce, ki bi v cerkvi St. Giles po telefonu prisluhnili temnim mislim, ki se porajajo ljudem v stiski. Odzivi so bili pozitivni. Prvi pogovor na telefonski liniji *Samaritans* je bil 2. novembra 1953.

V naslednjih letih je bilo organiziranih vedno več centrov za telefonsko pomoč ljudem v stiskah. Leta 1966 je v Veliki Britaniji delovalo na telefonih v 80 centrih 6.637 prostovoljcev.

Organizacijo *Samaritans*, ki je delovala za vse, brez političnih ali verskih opredelitev, je Chad Varah razširil na mednarodno raven in leta 2006 je Varahov sin Michael nadaljeval očetovo delo.

Delo Chada Varaha je bilo podlaga za širjenje pomoči preko telefona, ne samo v primeru samomorilnih misli, ampak tudi v raznih drugih stiskah, največkrat duševnih.

Prvi telefon v Sloveniji

Prvi slovenski telefon za sprejemanje klicev v stiski, ki še danes dela na prostovolj-

ni osnovi, je leta 1986 ustanovila pokojna psihiatrinja in logoterapevtka dr. Cvijeta Pahljina.

Po končanem študiju medicine je nadaljevala specializacijo iz psihiatrije in z možem, družinskim zdravnikom, sta zastavila svoje družinsko življenje v Ločah pri Poljčanah.

Pri svojem delu je videla, da ima veliko ljudi hude du-

ševne stiske, ki vodijo v samomor. V Celju in okolici je okrog leta 1980 naraslo število samomorov. Začela je razmišljati o vzrokih za samomorilnost in se lotila obsežne znanstvene raziskave. Študija je bila v letih 1983/84 izdelana v okviru *Psihiatrične bolnišnice Vojnik*. Rezultate študije je skupina slovenskih raziskovalcev predstavila na kongresu v Beogradu. Pri študiji je sodelovala tudi takratna tesna sodelavka, terapevtka, medicinska sestra in socialna delavka Lučka Belak, ki je še zdaj članica in supervizorka društva *Klic upanja Celje*.

Tako kot Chad Varah je tudi dr. Cvijeta Pahljina na začetku največ pozornosti namenila tistim, ki so imeli samomorilne misli, a se je kmalu pokazalo, da ljudje potrebujejo pomoč tudi v drugih primerih: zaradi stiske zaradi osamljenosti, depresije, težav v odnosih, odvisnosti in drugih duševnih težav, ki vodijo v vedno slabše počutje.

Dr. Cvijeta Pahljina je naredila velik korak v organiziranju telefonske pomoči v Sloveniji, ko je po vzoru drugih ustanovila telefonsko linijo za klic v duševni stiski.

Ustanovila je telefonsko linijo, na kateri so prostovoljci poklonili svoj čas in sočutje osebam v stiski.

13. oktobra 1986 je v Celju zazvonil prvi telefon. *Celjsko društvo za telefonsko pomoč v stiski* se je kasneje preimenovalo v *Klic upanja*.

V naslednjih letih so bila na njeno pobudo in z njeno pomočjo ustanovljena društva: *Črček Ormož*, *Tvoj telefon Postojna* in telefon *ZA-TE Ljubljana*. Ta štiri društva so povezana v mrežo Sopotnik. Prostovoljci so na razpolago za pogovore 24 ur na dan, vse dni v letu. Klicna številka je 116 123. Isto številko ima tudi društvo *Samaritan*.

Dr. Cvijeta Pahljina je vedela, da je največja moč v sodelovanju ter pretoku znanja, zato je leta 1998 povezala vsa društva v skupno zvezo STS (Slovenska zveza društev svetovalcev za telefonsko pomoč v duševni stiski). Na ta način je s svojo daljnosežno organizacijsko politiko pokazala moč delovanja kriznih telefonov in Slovenija se je uspešno vključila v mednarodno združenje kriznih telefonov IFOTES (Ženeva).

Ljudje smo družabna bitja

Ljudje ne maramo biti v osami. Osnova besed družina, družba, družiti se je druž – kar pomeni skupino ljudi z istimi interesi ali v sorodstvu, ki živijo skupaj ali se srečujejo. Želimo si družbe, želimo si biti slišani, razumljeni, opaženi. Najprej v osnovni celici, družini, potem med prijatelji in tudi na delovnem mestu ali v izobraževalni ustanovi. Kadar imamo težave in smo v stiski, ko ne najdemo rešitve in se nam zdi položaj brezizhoden, družino in družbo toliko bolj potrebujemo. Za nasvet, tolažbo in toplino. Pomaga pristen stik s sabo, drugimi in naravo. Včasih so ljudje živeli v močni rodovni in sosedski povezanosti. Živeli so v naravnem okolju in delali na zemlji. Z globokim doživljanjem naravnih ritmov in



povezanostjo z njimi so poskrbeli tudi za duhovno plat.

Danes so ljudje prostovoljno ali neprosto-voljno izolirani, osamljeni, izločeni in ne-opaženi. Na drugi strani so tisti, ki še vedno hitijo, se pehajo za vedno več denarja, vpliva, moči, uspeha, kjer je pomembno zmagati, uspeti, zaslužiti in za vsako ceno dobro izgledati. Vsi, ki ne prenesejo pritiskov družbe in službe, da je treba delati vedno več in vedno hitreje, da so sodelavci tekmeči in ne resnični sodelavci, se uma-knejo, izgorijo ali se na drugačen način zlo-mijo. Uspešneži za takšne nimajo posluha, ostanejo sami, obsojani, pozabljeni, celo za-smehovani. Dodatna osamitev je sporazu-mevanje na daljavo. Namesto pristnega sti-ka v živo otroka vsak v svojem domu igrata računalniško igrico v virtualnem svetu. Odrasli opazujejo zlagano življenje drugih na družbenem omrežju in se 'všečkajo', na-mesto da bi se v živo pogovorili, kako so v resnici, se objeli, poljubili, šli na sprehod. Odtujenosti virtualnega sveta človeška psi-ha ne prenaša dobro. Posledice so že dobro vidne. Veliko otrok in mladostnikov potre-buje pomoč psihologov in pedopsihiatrov. Za nenujne težave čakajo na obravnavo dve leti. Podobno je pri odraslih; če iščejo po-moč, je enkrat obisk psihoterapevta med 60 in 80 evri, česar si veliko ljudi ne more privoščiti, ker vemo, da ga je treba obiskova-ti večkrat ali redno. Strokovna zdravstvena pomoč je v večini primerov omejena na de-lovnike med 8. in 14. uro. Tisti strokovnjaki v psihiatričnih ustanovah, ki delajo na klicu ponoči, lahko sprejmejo le omejeno število klicev. Zato se v stiskah vseh vrst zatečejo ljudje tudi h klicu na brezplačno številko 116 123. Linija za klice v stiski je odprta 24 ur na dan, vse dni in noči v tednu. Tu so za pogovor na voljo usposobljeni prostovoljci.

Vsak klic je prošnja na pomoč

Samo Društvo Klic upanja je v letu 2024 prejelo 3.468 klicev. Klicatelji so iz vse Slo-venije. Po številu je nekaj več moških kot žensk. Veliko klicateljev ima diagnosticira-ne psihične težave. Od vseh klicateljev jih je več kot polovica občasnih, rednih ali celo 'kroničnih', torej takih, ki kličejo vsak te-den, vsak dan ali večkrat na dan. Pri posa-meznikih opažamo celo odvisnost od klica v duševni stiski.

Druga polovica pokliče samo enkrat v ži-vljenju, ko se jim nakopiči toliko težav, da ne vedo, kaj bi, ne najdejo izhoda, zavedajo pa se svojega obupa, zmedenosti in nemoči ter nujno potrebujejo pogovor, ki pomeni zanje razbremenitev in razjasnitev misli, saj nimajo nikogar, ki bi jih poslušal, ali pa so njihovi bližnji celo razlog za njihovo stanje. Velikokrat je treba ljudi samo popolnoma zbrano poslušati, da se počutijo slišane in razumljene. Lahko rečemo, da je tak po-govor po telefonu vrsta spovedi, po kate-ri ljudem odleže. Poznam prostovoljko, po poklicu višjo medicinsko sestro, ki od upokojitve dalje veliko dela na klicu v duševni stiski, velikokrat ponoči. Ko človek na drugi strani pove, da je veren, najprej posluša njegove težave, potem pa z njim skupaj moli.

Približno dva odstotka klicateljev ima sa-momorilne misli. Slovenija je po številu samomorov nad evropskim povprečjem. Moški naredijo od dva do trikrat več samo-morov kot ženske. Pri nas se v zadnjih letih giblje število samomorov med 300 in 400 na leto, vendar se o tem ne govori prav veliko. Pogosto kličejo ljudje zaradi osamljeno-sti, nezdravih, celo ogrožajočih odnosov v partnerstvu, družini, med prijatelji in so-delavci. Pokličejo žalujoči zaradi smrti ali drugačne izgube bližnjega, ki je ne morejo prebleti. Velikokrat kličejo ljudje z dušev-nimi motnjami in boleznimi, ko so sami ali ko se jim stanje slabša. Kličejo odvisniki od najrazličnejših snovi, dejanj in tehnologij. Kličejo ljudje s telesnimi težavami in bole-znimi, ki so povezane z bolečinami ali dol-gotrajnimi stanji, ko ljudje izgubijo upa-nje, da bo kdaj bolje. Kličejo ljudje, ki so se jim zgodile krivi-ce ali so v finančnih stiskah, ko izgubijo službo ali že zelo dol-go iščejo službo. Na primer zapornik, ki je svojo kazen že davno odslužil, leta ne dobi službe, družba ga je izločila in pozabila. Velikokrat so uvodne besede klicatelja: »Nočem več živeti,« ali: »Tako ne morem naprej.« Zgodi se, da na začetku pogovora tako jokajo, da je težko razumeti, zakaj kli-čejo.

Odtujenost, individualizem, materializem, pohlep in virtualni svetovi nas hkrati za-

svojijo in pustijo prazne. Virtualni svetovi nikogar ne ozdravijo, ampak stiske pogla-bljajo. Na tem planetu človek ohrani svoje psihofizično zdravje le s pristnim stikom s sabo, bližnjimi in stikom z naravo. Velikokrat moramo sebi in bližnjemu samo pozorno prisluhniti.

Primer, ko po koncu razgovora jokam

Zazvoni, dvignem slušalko, pozdravim in se predstavim. Zaslišim žalosten otroški glas, ki me plaho vpraša: »Ali lahko govo-rim z vami?«

Odgovorim: »Seveda.« Vmes razmišljam, ali naj ga usmerim na telefon za mladostni-ke TOM. Odločim se, da ga bom najprej poslušala, ker ni nujno, da bo tam takoj koga dobil.

Pove: »Danes imam rojstni dan.«

Vprašam: »Koliko si star?«

Fant: »Enajst let.«

Vprašam: »Zakaj si poklical?«

Odgovori: »Nihče mi ni čestital za rojstni dan. Vsi so pozabili name.«

Vprašam: »Ali si prepričan, da je danes tvoj rojstni dan?«

Odgovori: »Da.«

Zberem se in mu iskreno voščim: »Vse naj-boljše za rojstni dan.«

Zahvali se.

Vprašam: »Kje sta oči in mami?«

Odgovori: »Sedita pred televizijo.«

Vprašam: »Kaj, ko bi šel k njima in ju vprašal, ali vesta, kateri dan je danes?«

Vpraša: »Ali mislite resno, kar vprašam naj ju?« Očitno si ne upa in se mu zdi to nepojmljivo. Vprašam: »Ali imaš kakšnega prijatelja, sošolca?«

Odgovori: »Tukaj ne, smo doma dvajset minut od šole in danes je sobota.«

Še enkrat se zahvali in poslovi. Želel si je samo, da mu vsaj nekdo vošči za rojstni dan. V svetu naprednih komunikacij in množice socialnih mrež je fant ostal sam, neopažen. Verjetno ni edini. 

Viri fotografij

- Chad Varah - https://en.wikipedia.org/wiki/Chad_Varah
- Cvijeta Pahljina - *Živeti, živeti je smisel človeka*. Ljubljana: Lo-gos, 2022.

Dr. Cvijeta Pahljina in njena dobrota



■ **Darinka Vrabič**, je prof. sociologije in filozofije ter bibliotekarka v pokoju. Že 25 let je prostovoljka na zaupnem telefonu *Sopotnik*.

Dr. Cvijeta Pahljina je bila zdravnica, psihiatrinja, doktorica znanosti in zadnja leta predvsem logoterapevtka. Vsi pa se je spominjamo kot dobre in plemenite osebe. Rada je citirala rabina Hillela, ki pravi: »Če ne jaz, kdo bo? Če ne zdaj, kdaj? Če samo zaradi sebe, kdo sem jaz?« Zdi se mi, da je živel pravi po teh načelih.

Z Raba do Vojnika

Rodila se je 21. januarja 1943 na otoku Rab. Tu je preživela svoje otroštvo in mladost. Medicino je študirala na Reki in v Zagrebu, kjer je specializirala psihiatrijo. Najprej je službovala na Kosovu, kjer je bolnike včasih obiskovala celo na konju. Biti zdravnica je bilo njeno življenjsko poslanstvo, zato je šla tja, kjer so jo potrebovali. Ker je v Sloveniji primanjkovalo zdravnikov, sta s soprogom Božidarjem takoj dobila službo. Mož je bil zdravnik splošne prakse v Ločah, Cvijeta pa se je najprej zaposlila v Psihiatrični bolnišnici Vojnik. V zakonu se jima je rodilo šest otrok, o katerih je vedno govorila z veliko ljubeznijo.

Slišati ljudi v stiski

V sodobnem svetu relativne materialne blaginje se človek srečuje s številnimi duševnimi stiskami. Prevečkrat je v tej stiski sam in obupan. V ekstremnih primerih seže tudi po svojem življenju. Nima človeka, ki bi mu odprl srce, in ne vidi izhoda. Težava je tudi veliko pomanjkanje psihologov in psihiatrov, ki se v časovni stiski ne morejo dovolj posvetiti svojim bolnikom. Premnogokrat so odpravljeni s tabletami, ki pa morda niso vedno najoptimalnejša rešitev. Včasih dolg in iskren pogovor odpravi marsikatero stisko.

Cvijeta je iskala različne načine, kako pomagati ljudem v stiski. Eden od teh načinov je bil zaupni telefon. V Sloveniji je na tem področju orala ledino.



Cvijeta Pahljina
Vir: Živeti, živeti je smisel človeka. Ljubljana: Logos, 2022.

Ljudje, ki delajo na zaupnih telefonih za pomoč ljudem v stiski, opravljajo izjemno humano delo. Svetovalci niso profesionalci, seveda pa gredo skozi proces usposabljanja. So le ljudje, ki imajo čuteče srce in so pripravljeni poslušati stiske ljudi. Kličejo mladi, stari, izobraženi in manj izobraženi. Za vse se najde topla beseda, predvsem pa ljudi poslušamo.

Cvijeta je verjela, da dober človek lahko premaga zlo. Pri delu ji je veliko pomagala tudi globoka osebna vera v Boga.

Po večletnem delu v Vojniku je v Celju odprla zasebno psihiatrično ambulanto. Prostor v njeni ambulanti je odstopila tudi prostovoljcem, ki smo delali na telefonu. Najemnine prostora za delo na telefonu je sama plačevala še kar nekaj časa po tem, ko je bila že v pokoju.

Izzarevala je notranji mir, modrost in čuječnost

Prvič sem jo spoznala pred kakšnimi 25 leti, ko je bila gostja na televiziji. Takrat je spregovorila o zaupnem telefonu, ki pomaga ljudem v stiski. Poklicala sem jo in takoj me je vključila v svoj program. Po kratkem izobraževanju sem začela delati na telefonu, ki je bil takrat kar v njeni zasebni ambulanti v Celju. Nikoli ni imela svojega avtomobila, v Celje se je vozila z vlakom. Ob vsakomesečnih supervizijah sem jo spoznala kot osebo, ki je izredno strokovno podkovana in išče razlago za še tako zapletene primere. Izzarevala je notranji mir, modrost in čuječnost. Dela se ni lotevala zaradi zaslužka, saj je bila prva med prostovoljci.

Povedala je, da na Rabu, kjer se je rodila, ni bilo samomorov. Ko je začela kot mlada psihiatrinja delati v Psihiatrični bolnišnici Vojnik, je soočenje s samomori zanjo predstavljalo pravi kulturni šok.

Klic v stiski

V Psihiatrični bolnišnici Vojnik je v letih 1983/84 skupaj s sodelavci izvedla anketo z naslovom Samomori v celjski regiji. Hotela je odkriti vzroke samomorov, ki so se zgodili v družinah. Želela je, da bi v prihodnje lahko morda preprečili to tragično dogajanje. Raziskava je bila obširna in že na osnovi te raziskave bi takrat lahko dobila doktorat, vendar ji to takrat ni bilo pomembno. Njeno življenjsko poslanstvo je bila pomoč ljudem v stiski, zato je leta 1986 ustanovila *Klic v duševni stiski Celje*. To je bilo prvo društvo prostovoljcev v Sloveniji za pomoč ljudem v stiski izven zdravstvenih ustanov. Na tem telefonu so začeli delati usposobljeni prostovoljci. Kasneje se je ta telefon preimenoval v *Klic upanja*. Njena želja je bila, da bi podobna društva zaživela po vsej Sloveniji, zato je leta 1994 ustanovila *Zvezo*



Cvijeta Pahljina z Elisabeth Lukas. Vir: Živeti, živeti je smisel človeka. Ljubljana: Logos, 2022.

društev za telefonsko pomoč ljudem v stiski (STS), ki je vključevala več slovenskih društev (Čriček iz Ormoža, Klic upanja iz Celja, Tvoj telefon iz Postojne in Zaupni telefon ZA-TE iz Ljubljane). Leta 1996 se je zvezi pridružil Zaupni telefon Samarijan, društva Čriček, Klic upanja, Tvoj telefon in ZA-TE pa so se povezala v mrežo Sopotnik.

Širina delovanja

Takoj za tem je Cvijeta začela z mednarodnim povezovanjem. Tako je bila STS leta 1994 na kongresu v Izraelu sprejeta v Mednarodno zvezo za telefonsko pomoč IFOTES (International Federation of Telephone Emergency Services). Devet let pozneje, leta 2003, je bila Cvijeta soorganizatorica in strokovni vodja mednarodnega kongresa društev za klic v duševni stiski (IFOTES), ki ga je gostila Slovenija. Ljubljano je takrat obiskalo 600 udeležencev iz 23 držav. Kongres je nosil naslov The joy of living oz. Veselje do življenja. Prireditelj je bila zelo odmevna in objavljena v vseh večjih medijih v Sloveniji.

Leta 2009 je začela delovati enotna telefonska številka 116 123 za pomoč ljudem v stiski. Pred tem je imelo vsako društvo svojo telefonsko številko. Ta številka je brezplačna, stroške krije Telekom Slovenije. Dostopna je 24 ur vsak dan. Od leta 2015 klicatelj ob klicu izbira Sopotnika ali Samarijana.

Ko se je v devetdesetih letih srečala z logoterapijo, je spoznala, da pravzaprav dela po njenih načelih. Pri dr. Elisabeth Lukas, učenki Viktorja Frankla, je opravila

subsposializacijo iz logoterapije. Od tedaj naprej je bilo njeno poslanstvo širjenje logoterapije. Začela je izobraževati logoterapevte najprej v Sloveniji, kmalu nato pa še na Hrvaškem. Na njeno pobudo je bilo leta 2012 ustanovljeno Slovensko društvo za logoterapijo Logos.

Aktivna je bila tudi v žički kartuziji, kjer je leta 1994 ustanovila prvi poletni tabor za duhovno rast, ki je postal tradicionalen. Leta 2008 pa je ustanovila zavod Žički tabor za duhovno rast. Tu je vsako poletje vodila skupine ljudi, ki so prišli iskat mir v neokrnjeno naravo. Tudi sama sem se udeležila enega izmed teh taborov. Cvijeta se ni obnašala kot 'šefica', prišla je za krpo in prva začela čistiti. Bila je prava voditeljica, ki je znala tudi poslušati. Tu je organizirala likovne, psihološke, glasbene in biblične delavnice. Na tabor je vedno vabila strokovnjake, ki so vodili posamične delavnice. Vsak večer smo v soju bakel naredili obhod po kartuziji in prepevali Angelček varuh moj.

Ustanovitev logoterapevtske šole

V okviru zavoda Žički tabor za duhovno rast je organizirala tudi štiriletno izobraževanje iz logoterapije. To izobraževanje je povzela po Institutu za logoterapijo in eksistencialno analizo ABILE, ki ga je vodila Elisabeth Lukas. S tem študijskim programom je začela leta 2010. Ta študij psihoterapevtske smeri je bil prvi te vrste v Sloveniji. Enak izobra-

ževalni program je dve leti kasneje uvedla na Hrvaškem, kjer je začel izhajati tudi časopis Logosfera.

Prav tako je leta 2012 dala pobudo za ustanovitev Slovenskega društva za logoterapijo Logos. Bila je članica njihovega strokovnega sveta in izobraževalnega sveta.

Udeleževala se je logoterapevtskih kongresov v tujini, na katerih je tudi aktivno sodelovala. Sledila je misli Viktorja Frankla: »Družba ni zdrava, je pa ozdravljiva.«

Cvijeta je tako delovala v obeh domovinah, v Sloveniji in na Hrvaškem.

Vabili so jo tudi v svetovalnico *Tu smo zate* v Celju, kjer je predavala o pereči temi samomorov. Prepričana je bila, da nas pred samomori varuje vera v enkratnost našega življenja in da je pomembno najti razloge, zaradi katerih bi živeli.

Študente logoterapije je spoštovala tudi do te mere, da njihovih nalog nikoli ni popravljala z rdečo barvo, ampak z zeleno.

V 77. letu starosti je Cvijeta postala doktorica znanosti s področja logopedagogike. Naslov disertacije je bil Kako logoterapija pomaga učiteljem, da bi začutili veselje do svojega dela in življenja.

Smisel življenja

Smisel življenja je našla v plemeniti skrbi za druge. Upamo, da se bo uresničila tudi njena velika želja, da bi osnove logoterapije vključili v vse stopnje izobraževanja.

Njena dobrotljiva narava, prežeta z duhovnostjo in globoko vero v Boga, njena milina in občutek za sočloveka, posebno tistega na družbenem dnu, nas še vedno spremljajo pri našem nadaljnjem delu.

Iskala je smisel življenja, ki ga je našla, tako kot Viktor Frankl, tudi v trpljenju.

Po kratki bolezni v času kovida je leta 1921 odšla v večni pokoj. Počiva na otoku Rabu, najlepšem otoku na svetu, kot ga je sama velikokrat imenovala.

Dr. Cvijeta Pahljina me spominja na slovensko-hrvaško mater Terezo na področju psihiatrije. ❖

Opombe

Dodatni viri informacij o dr. Pahljini:

- Lisec, Martin; Rebuta, Tanja (ur.) (2022): *Živeti, živeti je smisel človeka: zapisi v spomin na logoterapevko dr. Cvijeto Pahljina*. Ljubljana: Slovensko društvo za logoterapijo – Logos.
- *Tudi zvezde umirajo, mar ne?* (b. d.). Ljubljana: Slovensko društvo za logoterapijo Logos, dostopno na: <https://društvo-logos.si/cvijeta-pahljina/>.

Prostovoljstvo na telefonu TOM

■ Prostovoljka telefona TOM.

Tudi danes zvečer se bom odpravila na dvournno dežurstvo na TOM, tako kot že tolikokrat v preteklih 20 letih. In še vedno odhajam tja z neko mero treme, ker ne vem, kaj me čaka. Sploh se ne spomnim več, kako je prišlo do tega, da sem začela s tem delom, zdelo se mi je najbrž, da imam smisel za to. Prepričana sem tudi, da bi moral vsak od nas nekaj prispevati skupnosti.

Telefon za otroke in mladostnike (TOM) pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije deluje 35 let, vsak dan med 12. in 20. uro, in sicer na brezplačni anonimni telefonski številki 116 111. V nacionalni mreži TOM deluje približno 140 svetovalcev v devetih svetovalnih skupinah (Ajdovščina, Idrija, Krško, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Tolmin in Velenje).

Svetovalci imamo zelo različno izobrazbo in poklice, zato so za naše 'profesionalno' delo izredno pomembna izobraževanja in supervizije.

Pred vključitvijo v delo TOM-svetovalca opravimo obsežno izobraževanje, ki ga vsako leto dopolnjujemo na enodnevni in večdnevni izobraževanjih. Najpomembnejše pa so gotovo redne supervizije, kjer pod vodstvom usposobljenega supervizorja analiziramo opravljene pogovore ali pa se podrobneje posvetimo določeni problematiki, s katero se srečujemo pri delu. Supervizija nas uči, razbremeni morebitnih stisk in dilem ter nas povezuje v enotno skupino, kjer se v varnem in podpornem okolju počutimo sprejeti. Ugotavljamo, da je izredno dobro dežuranje v parih, saj ti lahko kolega pomaga s kratkim nasvetom, ko se znajdeš v slepi ulici s sogovornikom, ki odklanja vse poskuse iskanja rešitev, kar ni redek pojav. Poleg tega pa se lahko takoj po težkem pogovoru razbremeniš s podelitvijo občutkov kolegu.

Tudi TOM mora v korak s časom, zato imamo spletni portal e-TOM z najpomembnejšimi informacijami za naše uporabnike in od leta 2013 tudi spletno klepetalnico. V letu 2024 smo prejeli 23.935 telefonskih klicev, 787 e-vprašanj in 751 klepetov.

Tematike klicev glede na pogostost v različnih obdobjih nekoliko variirajo. Lahko jih razvrstimo v večje skupine: medvrstniški odnosi, dom in družina, šola, ljubezen in spolnost, psihične in telesne težave, nasilje, zasvojenosti, zlorabe, samomor.

Pogosto smo deležni preizkuševalnih klicev, ki jih imenujemo tudi 'zafrkancije', ko se mladostniki iz dolgočasia, pogosto v skupini, 'obesijo' na naš telefon in si izmišljujejo vprašanja in zgodbe, večkrat pa nas tudi grdo zmerjajo. Tudi s tem smo se naučili spopadati. Naše pravilo je, da vsak klic jemljemo resno in spoštljivo, saj se zavedamo, da je tudi dolgočasenje mladih svojevrstna težava, z našim odnosom pa dajemo 'zafrkantom' vedeti, da lahko računajo na našo resno pomoč, ko nas bodo zares potrebovali, ne pustimo pa se zlorabljati in poniževati.

Kot gotovo vsi drugi podobni telefoni imamo tudi mi svoje kronične klicorce, ki jih 'obvladujemo' s pomočjo nasvetov strokovne službe TOM-a.

Zadnje čase se srečujemo z vse pogostejšimi klici odraslih, ki se ne znajdejo v svoji starševski vlogi in se čutijo nemočne v različnih situacijah.

Veliko je bilo storjenega tudi za promocijo TOM-a, saj danes večina naše 'ciljne publike' pozna TOM-številk in njen namen. TOM ni le urgentni telefon, ima preventivno in kurativno vlogo. Bistvo naše pomoči klicalcem se skriva kar v našem sloganu »Odgovor je pogovor«.

Ponosna sem na kolegice in kolege svetovalce, saj smo v letu 2024 skupaj opravili 9.698 ur prostovoljnega dela. Večina ima zahtevne službe, družine, tudi različne težave, aktivni so na različnih področjih, a

še vedno so pripravljeni zavzeto opravljati prostovoljno delo, za katero se morajo tudi redno izobraževati. Častno je biti v taki družbi.

Kaj veš po 20 letih svetovanja na TOM-u?

- Da vedno veš premalo,
- da še nismo slišali zadnje zgodbe,
- da je na svetu veliko žalosti in trpljenja,
- da je na svetu veliko dobrega,
- da moramo v korak s časom,
- da vseživljenjsko izobraževanje za nas ni floskula,
- da veliko prenesemo,
- da »zakaj« ni pravo vprašanje,
- da smo izgubili predsodke,
- da smo razvili smisel za črni humor,
- da je supervizija 'sveti' termin,
- da se tudi 'zafrkancij' navadiš,
- da imamo pred dežurstvom še vedno tremo,
- da smo tomovci 'fajn' ljudje, ki smo na TOM-u zaradi sebe. 



Foto: Peter Prebil

Tvoj telefon v Postojni

■ **Tatjana Gorjanc**, koordinatorica v društvu *Tvoj telefon*.

Društvo Tvoj telefon deluje od leta 1992, ko se je skupina strokovnih delavcev odločila vzpostaviti telefonsko številko za pomoč ljudem v stiski. Ideja o nastanku društva se je porodila že leta 1991, ob Tednu otroka, navdih pa je prišel iz Ljubljane, kjer je že delovala podobna linija. Idejni vodja tovrstnih programov je bil gospod Marjan Čonč, s katerim je bil zastavljen cilj, da bi nudili otrokom in mladostnikom podporo pri sprejemanju življenjskih odločitev ter reševanju stisk, saj takratni centri za socialno delo in šole niso imeli dovolj usposobljenih strokovnjakov za pomoč mladim.

Nastanek društva Tvoj telefon

S podporo občine Postojna, ki je priskrbel primeren prostor, so 26. oktobra 1992 začeli sprejemati klice. Hitro se je pokazalo, da potreba po tovrstni podpori presega generacijske okvire, saj so pomoč začeli iskati ljudje vseh starosti. Kmalu je postalo jasno, da je kratkotrajni projekt mogoče preoblikovati v trajno dejavnost. Tako se je 11. februarja 1993 program preoblikoval v *Klic v stiski*. Določen je bil čas dežuranja, vzpostavljen pa je bil stalen urnik delovanja v popoldanskih urah, vse dni v letu. Leta 1993 so se formalno registrirali kot društvo, katerega primarna dejavnost je nuditi čustveno podporo in svetovanje osebam v stiski.

18. marca 1994 so se takrat delujoči krizni telefoni združili v *Slovensko združenje telefonov v stiski* z imenom *Sopotnik*. 25. novembra 1998 je v Celju potekala ustanovna skupščina *Slovenske zveze društev svetovalcev za telefonsko pomoč v stiski s profesionalnim vodenjem*, novembra 1999 je bil potrjen statut zveze s sedežem v Celju; 31. avgusta 1999 je lahko začel delovati *Sopotnik* s 24-urnim dežurstvom.

Pomen delovanja danes

Društvo *Tvoj telefon* ostaja nepogrešljiv del podporne mreže za ljudi v stiski. Je eno redkih društev na Primorskem, ki nudi specializirano telefonsko pomoč, deluje pa po vsej Sloveniji. Anonimna in brezplačna podpora je ključnega pomena, saj posameznikom omogoča, da v varnem okolju

spregovorijo o svojih stiskah ter poiščejo razumevanje in usmeritve. Pomoč je dostopna na brezplačni telefonski številki 116 123, vsak delovnik pa tudi na stacionarni številki 05 720 1 720.

Poleg programa *Klic v stiski* društvo izvaja še program *Nasilni odnosi – pomoč in samopomoč*. Dejavno sodeluje s *Slovensko filantropijo*, je član *Socialne zbornice Slovenije* in deluje v javnem interesu kot humanitarna organizacija.

Poleg neposredne pomoči društvo s svojim delovanjem prispeva k ozaveščanju o duševnem zdravju, zmanjševanju stigme in krepitvi družbene solidarnosti. Vsak klic je korak bližje k bolj sočutni družbi, kjer naj ne bi nihče ostal sam v svojih stiskah.

Neprecenljiva vrednost telefonske pomoči ljudem v stiski

Program *Klic v stiski* pomeni mnogo več kot zgolj telefonski pogovor. Za mnoge klicatelje predstavlja edini prostor, kjer so slišani, razumljeni in sprejeti brez obsojanja. Takšna oblika pomoči je izjemno pomembna, saj omogoča razbremenitev čustvenih stisk in preprečitev poglobljanja težav, ki bi sicer lahko prerasle v resnejše duševne in socialne krize. Telefoni za psihosocialno podporo tako niso le v pomoč posameznikom, temveč razbremenjujejo tudi zdravstvene in socialne ustanove, saj mnogim klicateljem nudijo pravočasno oporo in preprečijo potrebo po bolj intenzivnih oblikah pomoči.

Eden takšnih klicateljev je 72-letni gospod Marko, ki živi sam in nima bližnjih sorodnikov. Zaradi težav z gibanjem le redko zapusti stanovanje, njegovi dnevi pa minevajo v osamljenosti. Klic v stiski mu predstavlja edini stik z zunanjim svetom, edini prostor, kjer lahko pove, kako se počuti, ne da bi se bal zavrnitve ali nerazumevanja. Pogovori z usposobljenimi svetovalci mu prinašajo občutek varnosti in človeške topline, kar mu pomaga ohranjati voljo do življenja.

Pomembna prednost telefonske pomoči je njena dostopnost. Klicatelji lahko anonimno poiščejo podporo, ne glede na kraj bivanja ali socialni status. To je še posebej dragoceno za tiste, ki se sicer ne bi obrnili na strokovne službe zaradi sramu, strahu ali stigme. S tem program *Klic v stiski* odpira vrata pomoči tudi najbolj ranljivim skupinam ter krepi občutek povezanosti in varnosti v družbi.

Vloga telefonske pomoči pri duševnem zdravju in preprečevanju stisk

Anonimnost in dostopnost telefonskega svetovanja omogočata, da posamezniki, ki se soočajo z duševnimi stiskami, poiščejo pomoč, še preden se njihove težave zaostrijo. Mnogi ljudje se v kriznih trenutkih ne želijo ali ne morejo obrniti na bližnje ali strokovnjake v živo, zato je možnost varnega in nevtralnega pogovora po telefonu ključna. Pogovor lahko posamezniku pomaga prepoznati njegova čustva, ubesediti stisko in poiskati načine za spopadanje s težavami. Tako telefon za pomoč ne služi le kot trenutna opora, ampak tudi kot most do drugih oblik pomoči in virov podpore v skupnosti.

Za kakovostne pogovore in podporo so ključni svetovalci – prostovoljci, ki s svojo nesebičnostjo in predanostjo ustvarjajo varen prostor za klicalce. Njihova vloga je izjemno pomembna, saj omogočajo, da ljudje v stiski niso sami. Prostovoljci so de-

ležni več izobraževanj, redno sodelujejo na supervizorskih in intervizorskih srečanjih ter obiskujejo predavanja priznanih strokovnjakov. Interakcijo med svetovalcem in klicateljem na ozavešeni ravni doživljanja prepleta fenomen transferja, pri katerem klicalec na svetovalca nezavedno prenaša svoja pričakovanja, občutja in izkušnje iz preteklosti. Mnogo je dejavnikov, ki vplivajo na vzpostavitev zaupanja in kakovostnega odnosa. Umetnost svetovalnega procesa je v tem, da svetovallec razume klicalca in se vanj vživi, a hkrati ohranja strokovno distanco, ki mu omogoča, da ostane učinkovit in ohrani svojo notranjo stabilnost. Čas, ki je namenjen klicalcu, je omejen in dragocen, zato mora biti pogovor osredotočen na njegove potrebe in iskanje poti do razbremenitve. Njihova stalna usposobljenost in predanost omogočata, da lahko klicalcem nudijo strokovno podporo pri soočanju z osebnimi tiskami, osamljenostjo, duševnimi težavami ter drugimi življenjskimi izzivi.

Sodelovanje z drugimi organizacijami in vključevanje v nacionalne ter mednarodne mreže omogoča društvu, da se prilagaja novim izzivom in potrebam družbene skupnosti. Pri tem ima ključno vlogo *Zveza telefonskih svetovalcev Slovenije*, ki združuje organizacije, ki nudijo telefonsko pomoč v stiski, in skrbi za enotne strokovne standarde, izobraževanje svetovalcev ter povezovanje na državni in mednarodni ravni.

Znotraj zveze ima pomembno mesto konzorcij *Sopotnik*, ki ga sestavljajo društva *Tvoj telefon*, *Klic upanja* in *Čriček*. Ta društva so se povezala z Društvom Zaupni telefon Samarijan, da bi skupaj zagotovila neprekinjeno 24-urno dosegljivost za vse, ki potrebujejo podporo. Takšno sodelovanje omogoča, da se klicanci v vsakem trenutku lahko obrnejo na usposobljenega svetovalca, ne glede na uro ali dan v tednu. To je še posebej pomembno za tiste, ki v nočnih urah ali ob praznikih doživljajo hude stiske in bi sicer ostali brez možnosti za pogovor. Vsako od društev prinaša v skupno delovanje svojo specifično strokovno usmeritev in izkušnje, kar omogoča raznovrstne pristope k reševanju tisk. Prostovoljci in strokovni delavci iz vseh društev redno sodelujejo pri usposabljanjih, izmenjavi znanj in supervizijah, kar prispeva k dvigu kako-



vosti svetovalnega dela. Prav tako skupno delovanje omogoča boljšo organizacijo dejstev ter učinkovitejšo porazdelitev virov, kar zmanjšuje obremenitev posameznih svetovalcev ter izboljšuje njihovo dobrobit in motivacijo.

Na širši ravni ta mreža telefonskih linij prispeva k večji dostopnosti pomoči po celotni Sloveniji. Tako ljudje iz različnih krajev, ne glede na socialno ali finančno stanje, lahko anonimno in brezplačno poiščejo podporo. Poleg tega sodelovanje na nacionalni ravni omogoča tudi lažjo povezanost s strokovnimi ustanovami (centri za socialno delo, zdravstvenimi ustanovami ter drugimi organizacijami), ki delujejo na področju duševnega zdravja.

V prihodnje si bodo društva v okviru konzorcija prizadevala dodatno okrepiti svojo prepoznavnost ter izboljšati dostopnost in kakovost telefonske pomoči. Cilj je širši družbeni vpliv – ne le pomoč posameznikom, temveč tudi krepitev ozaveščenosti o duševnem zdravju, zmanjšanje stigme v zvezi z iskanjem pomoči ter razvoj preventivnih programov, ki bi zmanjšali število oseb v hudih tiskah. Skupaj ustvarjajo varno in sočutno okolje, kjer lahko vsak posameznik najde razumevanje in podporo.

Sodelovanje v društvu za telefonsko pomoč v stiski prinaša več kot le pomoč drugim, kajti odpira vrata v globlje razumevanje sočloveka in samega sebe. Vsak pogovor, vsaka zgodba in vsaka izkušnja prispevajo k občutku smisla, saj se zavemo, kako pomembna je preprosta človeška prisotnost v trenutkih negotovosti in bolečine.

Poslanstvo

Ko se pogovarjamo s tistimi, ki potrebujejo podporo, se učimo prisluhniti ne samo besedam, temveč tudi tišini med njimi.

Učimo se sočutja, a hkrati tudi postavljanja zdravih meja, da lahko pomagamo, ne da bi ob tem izgoreli. Prav ta ravnotežna igra med dajanjem in skrbjo zase postane dragocena lekcija, ki se odraža tudi v osebnem življenju.

Društvo ni le prostor, kjer se ljudem v stiski ponudi pomoč, temveč je tudi skupnost tistih, ki si delijo isto poslanstvo. Prostovoljci niso sami, povezujejo jih pogovori, izmenjava izkušenj, izobraževanja in medsebojna podpora. Iz tega se rojevajo močne vezi, nova prijateljstva in občutek pripadnosti nečemu večjemu. Obenem pa vsaka zgodba, ki jo slišimo, odpira širši pogled na življenje in nas uči hvaležnosti za drobne stvari, ki jih v vsakdanjem življenju morda spregledamo.

S sodelovanjem v društvu ne pomagamo le drugim, temveč tudi sebi. Razvijamo svoje komunikacijske sposobnosti, poglobimo razumevanje duševnega zdravja in postajamo bolj občutljivi na stiske, ki jih sicer morda ne bi opazili. Vsak pogovor je priložnost za osebno in strokovno rast. Prostovoljstvo nam daje občutek vrednosti in hkrati možnost, da pustimo pečat v življenju nekoga, ki nas v tistem trenutku resnično potrebuje. Občutek, ko slišiš iskreno izrečeno »Hvala, ker ste tu«, je neprecenljiv. Spomni nas, da tudi v najtežjih trenutkih nismo sami – ne tisti, ki kličejo, ne tisti, ki poslušamo. 



Pomoč je dostopna na brezplačni telefonski številki **116 123**, vsak delovnik pa tudi na stacionarni številki **05 720 1 720**.

Društvo Čriček Ormož deluje 25 let



■ **Jovan Popov**, inž. biokemije, je pesnik in pisatelj ter predsednik Društva Čriček in njegov strokovni vodja.

Društvo svetovalcev za telefonsko pomoč v stiski Čriček Ormož je del slovenskega sistema za podporo ljudem v stiski. Deluje pod okriljem Sopotnika, katerega članici sta tudi društvi za telefonsko pomoč v stiski Tvoj telefon iz Postojne in Klic upanja Celje. V Slovensko zvezo za telefonsko svetovanje in podporo (STS) je poleg Sopotnika vključeno tudi društvo za telefonsko pomoč Samarijan iz Ljubljane.

Zgodovina telefonske pomoči

Prvi začetki telefonske pomoči so evidentirani v Angliji že leta 1953. Pastor Chad Varah je poznal veliko oseb, ki so se borile s svojimi težavami, iz katerih niso poznale izhoda. V želji, da bi jim pomagal, je objavil oglas, v katerem jih je nagovoril, da ga pokličejo, če želijo njegovo pomoč. Ideja je obrodila sadove, saj se je odzvalo veliko število ljudi, ki jim je z nasveti preko telefona nudil pomoč pri reševanju težav. Novica se je hitro razširila po svetu in tako je danes pomoč preko telefona na voljo v številnih državah. Društvo Čriček Ormož je bilo ustanovljeno leta 2000. Prva izobraževanja in napotke za delo na telefonu je nudila dr. Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psihiatrije, ki je prevzela strokovno vodenje in izobraževanje novih prostovoljcev ter skrbela za našo povezanost s slovensko zvezo telefonistov. Zaradi njenega toplega in človeškega pristopa ter bogatih izkušenj se je prvega izobraževanja pod njenim vodstvom udeležilo trinajst prostovoljcev.

Prostovoljci v Čričku

Prostovoljci so bili večinoma upokojeni učitelji, zdravstveni in socialni delavci ter uradniki. Prostor za dežurstva je društvu brezplačno ponudil v uporabo Telekom Slovenije, ki je bil nad pošto v Ormožu. Skozi leta so se prostovoljci v društvu izmenjevali, nekaj jih je prenehalo delati zaradi osebnih obveznosti ali pa so spoznali, da jih težave drugih preveč obremenjujejo, in niso vzdržali. Vedno znova pa so prihajali novi in sveži prostovoljci, željni pomagati soljudem in jim stati ob strani v težkih trenutkih. Še vedno pa imamo v društvu prostovoljce, ki aktivno dežurajo in pomagajo že od vsega začetka ter prenašajo svoje znanje in izkušnje na mlajše člane. V petindvajsetih letih našega delovanja je društvo dvakrat zamenjalo svoje prostore, danes imamo svoj sedež v Centru starejših občanov Ormož.

Velikokrat se v javnosti pojavi vprašanje, zakaj se društvo imenuje Čriček. Pojasnilo je preprosto: člani so ga izbrali zato, ker odseva duha, ki prežema vse naše člane, to je duh veselja, glasbe in zaupanja v življenje. Ko čriček zapoje, se njegov glas sliši daleč in je lahko slišan tudi iz širne daljave. Društvo ima dvajset članov, od katerih jih dvanajst dežura na zaupnem telefonu, drugi pa opravljajo v društvu koristna opravila skladno z našim statutom. Klicatelji, ki pokličejo na našo brezplačno telefonsko številko 116 123/2, imajo različne težave, ki jim preprečujejo normalno življenje ali jih spravljajo v stisko. Pomoč osebam v stiski je zelo pomembna, saj jim omogoča, da lahko govorijo o svojih težavah in prejmejo podporo, tolažbo, svetovanje ali napotitev v ustrezno ustanovo. Klicalec lahko ostane anonimen, če želi, prav tako pa mu zagotavljamo popolno diskretnost in tajnost vsebine pogovora. Zelo je pomembno, da klicanci začitijo, da so slišani, da nam lahko zaupajo, da jih nekdo razume, da niso sami ter da jim je nekdo pripravljen pomagati.

Najpogostejše težave

Težave, s katerimi se klicanci soočajo, so zelo različne in kompleksne. Nasilje, žalovanje, osamljenost, samomorilnost, odvisnosti, bolezni in eksistenčne težave – to je samo nekaj primerov težav, ki jih klicanci doživljajo.

Odnosi so lahko veliko breme za človeka, saj lahko vključujejo konflikte, nezadovoljstvo in razočaranje, bodisi v družinskem krogu, na delovnem mestu ali v medsosedskih odnosih.

Nasilje, fizično ali psihično, je zelo resna težava, ki ima lahko trajne posledice. Velikokrat je treba v takšnih primerih klicalcu pomagati z nasvetom, kam naj se obrne, mu pomagati s predstavitvijo ustanove, ki lahko pomaga, tudi s posredovanjem klicne številke.

Žalovanje je boleča izkušnja, saj lahko vključuje izgubo bližnjih, razhod ali smrt, lahko tudi izgubo hišnega ljubljence, ki prav tako zelo prizadene čustva in povzroči čustveno praznino.

Osamljenost je zelo pogosta težava, ki je skoraj v največji meri prisotna na SOS telefonu. Doživljajo jo ljudje v različnih življenjskih obdobjih, vendar je posebej pogosta med ljudmi v domovih za ostarele in v poznejših letih življenja. Vzroki za osamljenost so lahko izguba partnerja ali bližnjih, izolacija od družine in prijateljev, zmanjšana mobilnost in aktivnost, zdravstvene težave in kronične bolezni, finančne težave in omejena finančna neodvisnost. Pomoč osamljenemu človeku je zelo pomembna, saj ima lahko negativne posledice za zdravje in blagostanje ljudi, kot so depresija in anksioznost, slabše telesno in duševno zdravje ter zmanjšana kakovost življenja.

Samomorilnost je najresnejša težava, pravzaprav ena najhujših, saj vključuje misli o samomoru ali poskusu samomora. To je

zelo kompleksna tema, ki zahteva veliko pozornosti in podpore. Samorilnost je stanje, v katerem se oseba počuti brezupno, brez izhoda in brez smisla življenja. Povzročajo jo lahko različni dejavniki, kot so depresija in anksioznost, travme in stres, zdravstvene težave in kronične bolezni, finančne težave, težave v osebnih in družinskih odnosih, izolacija in osamljenost.

Odvisnosti so težave, ki vplivajo na življenje odvisnikov, njihovih svojcev in prijateljev. To so odvisnost od drog, alkohola, nikotina, igralniškega hazarda, interneta in drugih substanc. Pomoč običajno najprej poiščejo svojci ali prijatelji, ki prvi opažajo številne negativne posledice, kot je zmanjšana kontrola nad lastnim življenjem, zmanjšana sposobnost za delo in šolanje, slabše telesno in duševno zdravje, težave v osebnih in družinskih odnosih.

Bolezenska stanja so za človeka, ki zboli, velika težava. Lahko gre za kronične bolezni, težko ozdravljive bolezni, psihične težave, poškodbe ali invalidnost. Veliko klicev prejemamo od oseb, ki so na zdravljenju v psihiatričnih ustanovah in zavodih. Značilnost za bolnike s tovrstnimi težavami je, da opozarjajo na svojo težavo z nenehnim klicanjem, vedno znova in znova predstavljajo svoj problem, običajno za vse svoje težave krivijo okolico. Zelo pomembno je, da tem ljudem prisluhnemo, da začutijo, da je nekemu mar zanje. Običajno nasvete celo zavračajo, želijo biti samo slišani in imeti možnost razkrivati svojo duševno stisko. Po končanem izpovedovanju večina začuti olajšanje, zato imamo tudi svetovalci dober občutek, da smo bili vsaj začasno njihova luč na koncu tunela.

To je samo nekaj primerov težav, s katerimi se klicanci soočajo. Zelo pomembno je, da imajo taki ljudje podporo in svetovanje, pogosto samo uho za poslušanje, ki jim lahko pomaga preživeti tiste ključne prve trenutke, ko se znajdejo v krizi in nimajo nikogar ob sebi, ki bi jim lahko pomagal. Tako kot povsod pa se pojavljajo tudi preko SOS telefona zlorabe in neresni klici, ki jih moramo v korist ostalih klicancev, ki čakajo na prosto linijo, prijazno zavrtni.

Podpora prostovoljcem

Glede na številne probleme sodobnega človeka je zelo pomembno, da so naši

prostovoljci visoko motivirani za ukvarjanje s socialno-psihiatrično problematiko, da imajo human odnos do soljudi, se redno doizobražujejo, da imajo smisel za delo z ljudmi, da spoštujejo načela in norme delovanja društva v smislu svetovanja ljudem v stiski, da opravijo začetna izobraževanja in edukacije ter prva uvažanja v dežurstvo pod nadzorom mentorja. Vse to so tudi pogoji za sprejem prostovoljca v društvo. Glede na hiter tempo življenja in številne težave današnjega časa pa je potrebno nenehno dodatno izobraževanje, ki ga zagotavlja društvo, potrebno pa je tudi samoizobraževanje. Na naših rednih edukacijah je prisotna strokovna delavka ali naš supervizor psihiater.

Člani društva ob vstopu v društvo podpisujejo etične norme, ki jih morajo pri svojem delu strogo spoštovati. Naloga članov društva je dežuranje ob telefonu vsaj enkrat mesečno, sodelovanje pri organizaciji in izvajanju telefonske pomoči ljudem v stiski v skladu s statutom društva, redno vodenje dokumentacije o delu, redna udeležba in sodelovanje na supervizijah, skrb za lastno kontinuirano izpopolnjevanje na področju celotne osebnosti, zlasti na strokovnem področju, skrb za tajnost osebnih podatkov klicancev in spoštovanje molčečnosti, negovanje harmoničnih in ustvarjalnih odnosov med svetovalci, pomoč in sodelovanje pri širjenju humanitarne dejavnosti.

Društvo Čriček je v primerjavi z drugimi društvi za pomoč v stiski manjše društvo, vendar je njegova majhnost tudi naša prednost, kar se kaže v lažji organizaciji srečanj ter večji medsebojni povezanosti in pripadnosti. Velikega pomena za dobro delovanje društva so pozitivni odnosi, zadovoljstvo in zaupanje ter čut pripadnosti društvu. Za to, da vse navedeno ohranjamo, poskrbimo s strokovnimi ekskurzijami in izobraževanji, priložnostnimi druženji, pikniki in trgatvami, kjer združimo prijetno s koristnim. Enkrat letno se srečamo vsi prostovoljci zaupnega telefona pod okriljem slovenske zveze STS na prijetnem druženju in

kakovostnih predavanjih ob prisotnosti priznanih strokovnjakov. Vsako leto pripada organizacija srečanja drugemu društvu. Letos bo letno srečanje v Ormožu.

Društvo Čriček je prostovoljno neprofitno društvo, ki ne ustvarja lastnih prihodkov. Delo prostovoljcev na telefonu je brezplačno; ne prejemajo nobenega povračila ali nadomestila. Edino plačilo so zadovoljni klicanci, ki velikokrat svojo zahvalo izrazijo.

Pa vendar so za delovanje društva potrebna tudi finančna sredstva, ki jih pridobivamo preko občinskih razpisov za humanitarne dejavnosti. Občina Ormož je prostovoljstvu prijazna občina, zato s pomočjo dodeljenih sredstev lahko ureničujemo svoje humanitarno poslanstvo. Pri našem financiranju sodelujeta tudi občini Središče ob Dravi in Sveti Tomaž.

Pogled v prihodnost

Rezultati našega dela iz leta v leto rastejo in s tem trendom želimo nadaljevati tudi v prihodnje. V letu 2024 smo imeli več kot 1500 klicev v stiski, od tega je bilo 1398 ur aktivne komunikacije s klicatelji. Letos načrtujemo razširitev članstva. Vabimo vse zainteresirane, ki vas delo na telefonu zanima, imate empatijo in sočutje do ljudi, da nam pišete ali nas pokličete. Ne odlašajte s klicem in ne imejte pomislekov. Iz izkušenj vemo, da svetovalci na tem telefonu prejemamo od klicancev veliko več, kot dajemo.

V dobrem in slabem, vedno z vami in za vas društvo Čriček.

Hkrati pozivamo ljudi, ki imate kakršnekoli težave, ste osamljeni, obupani, razočarani nad življenjem, pokličite 116 123/2. Oglasil se bo *Sopotnik*, zaupni telefon v stiski, pa naj bo to *Tvoj telefon* Postojna ali *Klic upanja* Celje ali *Čriček* Ormož, odvisno od trenutnega urnika dežurstev. Če boste po klicu na 116 123 izbrali 1, se bo oglasil prostovoljec društva *Samarijan* iz Ljubljane.

Srečno in pogumno naprej. Življenje včasih ubira res čudna pota. Ni vedno lahko, zavedati pa se moramo, da imamo vajeti za veliko stvari v svojih rokah, samo uporabiti jih je treba. 

Vzroki stisk sodobnega človeka

■ **Samo Zupanc**, socialni delavec in specialist managementa, kot trener že 20 let vodi izobraževanja za razvoj veščin in znanj. Dolgoletne izkušnje ima pri delu z ranljivimi skupinami, največ v zaposlitveni rehabilitaciji. Kot strokovni delavec v *Društvu Zaupni telefon Samarijan* skrbi za podporo prostovoljcem.

V zahtevnem sodobnem tempu življenja doživljamo obremenilne situacije na mnogih področjih, in če se predolgo ponavljajo, je normalno, da se srečamo z različnimi duševnimi stiskami. Vzroki za stiske so zelo različni, nastanejo pa, kadar obremenjujoča stanja ali okoliščine trajajo dlje časa, naj bo to nekaj tednov, mesecev ali let. Dlje kot razlogi za nezadovoljstvo in slabo počutje vztrajajo, bolj negativno delujejo na nas in naše duševno zdravje.

Vzroki stisk so osebne narave in so povezani s tem, kako uspešno smo sposobni reševati ali obvladati različne življenjske situacije. Pomembno vprašanje je, ali menimo, da smo lahko uspešni pri premagovanju ovir, in ali imamo občutek, da smo sposobni zadovoljivo izboljšati situacije. Če te samozavesti in prepričanja ni, lahko pride do negativnih posledic. Stiske se razvijajo postopno, če so nam obremenjujoče situacije pretežke in težave prevelike,

da bi jih uspešno rešili. Pravočasno prepoznavanje stanj je zato za posameznike zelo koristno, kajti kadar smo v stiski, se ne čutimo sposobne hitro in zadovoljivo izboljšati položaja.

- Obremenjujoče življenjske situacije, ki na različnih področjih vztrajajo dlje časa, so pogost vzrok stisk, enako kot globlja razočaranost nad življenjem ali odnosi. Obremenjujoči, nezadovoljivi odnosi so naslednji razlog stisk,

zaradi katerega trpi veliko ljudi. Raziskave tudi dokazujejo, da veliko ljudi v sodobnem svetu trpi zaradi občutka neuspešnosti in nezadovoljstva s sabo zaradi nedoseganja zelenih ciljev.

- Soočanje z negotovostmi in strahovi je naslednji pogost vzrok za stiske. Z negotovostjo se soočamo na različnih področjih, kar vpliva na naš občutek varnosti ter duševni mir. Ljudje si večkrat delamo pretirane skrbi zaradi različnih stvari, in če nismo prepričani, da smo sposobni stvari odlično urediti (da obvladamo situacijo), potem bo negotovost glede prihodnosti, služb, partnerskih odnosov, plačevanja računov ... imela za posledice stiske. Strah je okrepljena skrb in lahko močnejše negativno vpliva na nas in na naše delovanje, saj nas lahko ohromi in poruši notranje ravnovesje. Stres nam povzroča različne stvari. Če nismo uspešni v obvladovanju stresa, ki ga doživljamo na nekem področju, lahko to privede do slabega počutja in večjih stisk. Vprašanje je, kako uspešno se soočamo z njim in kako hitro ga obvladujemo.
- Zelo pogosta vzroka stiska sta osamljenost in pomanjkanje socialnih stikov. Če nekdo dlje časa nima socialne mreže oz. sogovornikov, je to lahko vzrok za slabše počutje in stiske. V zadnjih letih opažamo vse več primerov osamljenosti tudi med osebami, ki sicer imajo primarno družino, vendar v njej zaradi zelo slabih odnosov ni komunikacije in te osebe v resnici nimajo sogovornikov, s katerimi bi se pogovarjale, ki bi jim prisluhnili ... Dejansko lahko rečemo, da je oseba osamljena in nima zadovoljujočih socialnih stikov.
- Telesna dejavnost ima lahko več povezanih pozitivnih učinkov in dokazano lahko izboljšuje zdravje – počutje. Bolezni ali drugi razlogi pogosto onemogočajo zadovoljivo telesno aktivnost, kar lahko postopno negativno vpliva na počutje in zdravje ter prispeva k vzdrževanju trajanja stisk.



Pogovor pomaga.

ZAUPNI TELEFON
116 123



SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

- Del težav, ki vzdržuje trajanje stisk, je v tem, da ljudje težko spregovorimo o stiskah. Na žalost je mnoge še vedno sram deliti z drugimi lastno slabše počutje oz. priznati, da imajo težave. Zadrževanje stisk v sebi je škodljivo in duševne stiske nikakor ne bi smele biti tabu, saj se lahko zgodijo vsem nam. Mi, ki delamo na telefonu, vemo, da pogovor pomaga in da se moramo, ko smo v stiski, povezati z drugimi ljudmi. Marsikdo se lahko v pogovoru sčasoma razbremeni in se mu izboljša počutje. Pozitiven človeški stik in pogovor lahko delujeta zdravilno.

Usposabljanje za delo

Dokončano usposabljanje za delo na telefonu za klic v duševni stiski je pogoj za delo na telefonu, zato morajo usposabljanje dokončati tako prostovoljci kot zaposleni strokovni delavci društva. Usposabljanje je zelo pomembno za kakovost, ki jo želimo zagotavljati ob delu na telefonu za klic v duševni stiski, saj smo certificiran javni socialnovarstveni program. Usposabljanje je le prvi korak v izobraževalnem procesu. Po končanem usposabljanju in v prvih korakih spoznavanja dela na telefonu za klic v stiski prostovoljci niso sami. Ob pomoči in spremstvu mentorjev na hospitacijah začenjajo delo na telefonu za klic v stiski. Nadaljnjo pomembno podporo prostovoljcem predstavljajo redne mesečne supervizije, različna izobraževanja s

področja duševnega zdravja ter strokovna srečanja, ki jih društvo organizira. Za vse, ki delamo na telefonu za klic v stiski, je nekako samoumevno, da se ukvarjamo s permanentnim izobraževanjem in delom na sebi oz. osebnostno rastjo. Strokovni delavci društva morajo izpolnjevati tudi druge pogoje (izobrazba, izkušnje pri delu z ranljivimi skupinami ...), udeležujejo pa se tudi drugih strokovnih izobraževanj, povezanih s področji dela in širšo problematiko duševnega zdravja. Ena od nalog strokovnih delavcev društva je namreč tudi nudenje podpore prostovoljcem.



Bistvo našega načina je v poslušanju. Na usposabljanju se posvetimo tej dimenziji in odpiramo teme, ki so tudi širše koristne za osebni napredek in odnose v naših življenjih. Delamo po priznani Rogersovi metodi nedirektivnega svetovanja. Dolgoletne dobre izkušnje iz prakse kažejo, da je to res kakovosten temelj, na katerem lahko gradimo. Spoznana tehnika poslušanja odpira nove poglede in nova spoznanja, kaj vse je mogoče doseči s kakovostnim

poslušanjem ter spraševanjem.

Na usposabljanju se naučimo bolje razumeti, kako lahko gradimo odnose, v

katerih se bomo dobro počutili, in kaj vse kakovostno poslušanje omogoča. Mnogi na njem povečajo zavedanje, da v spretnostih poslušanja obstaja še veliko možnosti za izboljšanje odnosov. Naučimo se, kaj so napake pri poslušanju in česa ne narediti v stikih s klicanci. Ob tem vsebine poskrbijo, da delamo na sebi in napredujemo. Usposabljanje poteka v manjših skupinah in je zasnovano za aktivno sodelovanje udeležencev. Vsebina je zelo zanimiva in v pozitivnem ter odprtem delovnem vzdušju čas hitro mine. Posebnost je tudi v tem, da se udeleženci med sabo zelo povežejo. Vez med sošolci ostaja za več let.

Poslušanje kot rešitev za problematiko odnosov

Možnosti za izboljšanje odnosov se skrivajo tudi v veččinah poslušanja, saj je problem večkrat v ustaljenih navadah in načinu poslušanja nam pomembnih ljudi. Večkrat se ne zavedamo, da bi se lahko poslušali bolje oz. na drug način; to bi lahko pozitivno vplivalo na odnose. Različne napake v poslušanju preprečujejo, da bi pravilno razumeli sogovornika in njegovo sporočilo, zato onemogočajo izboljšanje odnosov.

Poslušanje je odlično za gradnjo odnosov. Kakovostne rešitve, kako izboljšati odnose v zadovoljstvo obeh strani, nudi nenasilna komunikacija, ki od začetka s poslušanjem in postavljanjem kakovostnih vprašanj poskuša razumeti in sprejeti sogovornike. 



O Društvu Samarijan in o njegovem ustanovitelju smo pisali v:
Vzgoja, XXVI, 103, 21- 25

Kaj resnično pomeni biti tam za nekoga

**Naš pogovor: Sonja Molek Cestnik
o Marjanu Žvegliču, ustanovitelju
Samarijana**

Supervizija kot podpora prostovoljcem



■ **Brigita Rupar**, dr. znanosti, specialistka supervizije, dipl. psihologinja, upokojenka. V Društvu Samarijan deluje kot prostovoljka, supervizorka in mentorica novim prostovoljcem.

Prostovoljci na telefonih za pomoč v duševnih stiskah so izpostavljeni čustvenim obremenitvam, ki lahko vodijo v izčrpanost zaradi sočutja, povzročajo zasičenost in v končni fazi vodijo celo v opustitev dejavnosti. V teh situacijah se je supervizija izkazala kot učinkovita metoda pomoči, kjer poteka konstruktivna razprava o tem, kaj in kako delajo.

Kaj je supervizija

Supervizija je kompleksen proces več zaporednih srečanj skupine in supervizorja, ki omogoča izmenjavo idej, skupno učenje, načrtovanje in reševanje različnih težav in izzivov. Namenjena je strokovnjakom in ljudem, ki delajo z ljudmi; mednje lahko uvrščamo tudi prostovoljce na telefonih za pomoč v stiski. Supervizija poleg nudenja podpore prostovoljcem omogoča njihovim uporabnikom bolj kakovostne storitve (Videmšek, 2021). Dobro poznana je v socialnem delu, uveljavila se je v šolstvu, zdravstvu, v nevladnih organizacijah in drugod. Tudi med strokovnjaki in laiki, ki delajo z ljudmi v stiski, varnih hišah, z onkološkimi bolniki, je postala redna oblika dela na sebi. Med supervizijo ljudje podelijo svoje izkušnje, stiske, bolečine in težave s supervizorjem in člani skupine, ki opravljajo podobno dejavnost in ki lahko ponudijo svojo oporo in razumevanje.

Koncepti izobraževanja in učenja odraslih

Značilnost učinkovitega učenja je usmerjanje lastnega mišljenja in ravnanja. Govorimo o samoregulaciji, ki ni mentalna sposobnost ali veščina, temveč samousmerjevalni proces, s katerim oseba spreminja svoje mentalne sposobnosti v kognitivne veščine (Pečjak in Košir, 2008). Učenje je v tem kontekstu percipirano kot posameznikova dejavnost, ki je izzvana z njegovimi lastnimi mislimi, čustvi in ve-

denji in ni rezultat poučevanja ali aktivnosti drugih ljudi. Samoregulativni posamezniki usmerjajo svoje vedenje v skladu s svojimi cilji, kar je temeljna paradigma vseživljenjskega učenja. Za učečega se odraslega je torej značilno, da je neodvisen, samomotiviran in samoregulativen (Vec, 2023).

Učenje je kontinuiran in ciklični proces, v katerem posameznik usvaja znanje s transformacijo izkušenj. Vendar samo izkušnja ne zadostuje. Potrebna je predelava te izkušnje, ki se začne z zaznavo dogodka in njegovo refleksijo, na podlagi katere lahko pride do oblikovanja konceptov in generalizacije. Znan je Kolbov model učenja, ki so ga nekateri avtorji (npr. Žorga, 2002) prenesli na polje supervizije. Značilnosti posameznih faz Kolbovega modela v supervizijski situaciji so (Vec, 2023):

- Konkretna izkušnja, ki jo sodelujoči v superviziji pridobi pri svojem delu in je ne zna pojasniti, ga miselno in čustveno okupira.
- Refleksija izkušnje, ko učeči se razmišlja o vzrokih in okoliščinah, ki so pripeljale do izkušnje, spozna ozadje svojega ravnanja, odkriva, kaj je skušal doseči in zakaj je ravnal na tak način.
- Abstraktna konceptualizacija, ko prihaja do primerjanja izkušenj z drugimi člani skupine, iskanja zvez med obstoječim znanjem, veščinami in vrednotami. V tej fazi prihaja učeči se do novih spoznanj, ki jih mora integrirati v svojo kognitivno strukturo.

- Praktično eksperimentiranje, faza, v kateri posameznik preizkuša nova znanja in spretnosti, do katerih se je dokopal v prejšnjih fazah.

Vloga supervizije pri strokovnem in osebnostnem razvoju

Supervizija je metoda pomoči strokovnim delavcem v tistih poklicih in dejavnostih, kjer je odnos bistvena delovna prvina. Proces supervizije ima svoj začetek, razvoj in zaključek. V začetni fazi se člani in supervizor spoznavajo in vzpostavljajo zaupne odnose. V tej fazi prihaja do razvoja skupinske strukture, soočajo se vrednostni sistemi posameznikov, pojavijo se prve norme oziroma skladnost članov glede pričakovanega vedenja v skupini. Člani skupine analizirajo svoje težave in odkrivajo vzorce vedenja, moči in šibkosti vseh drugih članov. Obvezen element je evalvacija procesa, kjer se vrednotijo delovni dosežki, sodelovanje in vključevanje v skupino. Če želimo, da ima supervizijski proces določene učinke, mora biti redni in trajati dalj časa v ustreznih časovnih razmikih (na tri do štiri tedne). V skupini naj bo manjše število članov (od šest do osem), po možnosti naj bodo stalni. Naloga supervizorja je, da poskrbi za zaupnost v skupini, da člani lahko spregovorijo o svojih težavah, dilemah in ranljivosti. Zato je zelo pomemben način komunikacije med člani, ki mora biti spoštljiv in spodbuden. V skupini se mora slišati glas vsakega posameznika, spodbujajo se pozitivna vprašanja pri raziskovanju situacije in graditev skupnosti. Člani morajo imeti možnost izraziti svoja stališča in vrednote, pomembno je, da se poslušajo in slišijo. V superviziji je ključna kompetenca in osrednji proces reflektiranje. To pomeni,

da smo zmožni pogledati nazaj na svojo izkušnjo, razmišljati o njej in o tem, kaj bi lahko bilo drugače. Refleksija spodbuja razmislek o spremembah in je neizogibno potrebna za osebno rast.

Skrb zase je v današnjih časih velik izziv, ker ni receptov, ki bi bili primerni za vsakogar. Odziv v stresnih situacijah je odvisen od osebnih značilnosti ljudi in od okolja, kjer delajo. Na supervizijskih srečanjih se supervizorji pogosto srečujemo z ljudmi, ki kažejo znake kroničnega stresa. Naloga vsakega supervizorja je, da takšnih občutkov ne spregleda in pomaga članom pri skrbi zase. Pozitivna psihologija temelji na tem, kako narediti življenja ljudi še bolj zadovoljujoča in kako graditi svoje moči v pozitivno smer. Raziskovalci govorijo o osebnem vidiku skrbi zase, kamor spadata fizična aktivnost, psihološka skrb, npr. vključenost v prostočasne aktivnosti, branje, učenje in vzdrževanje ravnovesja med delom, družino, odnosi, počitkom itn. Zelo pomemben je tudi drugi vidik skrbi zase – vzdrževanje primernih odnosov z drugimi, da nas ne prizadevajo in da ohranimo lastno integriteto. Tu vstopi supervizija, saj je težišče delovanja te metode ravno v 'čiščenju' toksičnih odnosov, razgovoru o tem, kaj nas je prizadelo, in učenju novih pristopov, ki lahko vodijo v boljše počutje. Če pa govorimo o supervizijski skupini prostovoljcev, je supervizija priložnost, da spregovorijo o svojem delu z uporabniki, o zgodbah, ki so jih prizadele. Gre za preventivo pred tako imenovano čustveno izčrpanostjo (Videmšek, 2021, 2023). Čustva so pogosto prvi odziv na situacijo in so velikokrat povezana z našim spominom.

Skrb za duševno zdravje

Raziskave kažejo, da se izčrpanost zaradi sočutja nanaša na psihične in fizične simptome kot odziv strokovnih delavcev na pripovedi ljudi, ki so doživeli ali preživljajo težke dogodke. Mednje spadajo psihično in fizično nasilje, spolne zlorabe, samomori, nepričakovane smrti bližnjih in druge težke življenjske situacije (Videmšek, 2021, 2023). Težke izkušnje klicalcov se dotaknejo prostovoljcev, zato je nujno, da jih predelamo v varnem okolju in v krogu ljudi, ki nas razumejo. Pouda-

rim naj, da le dobra skrb zase pripomore k preprečitvi čustvene izčrpanosti, vztrajanju v prostovoljnem delu in k večji kakovosti dela.

Supervizija je odlična priložnost, da govorimo o svojih čustvih, ker pogovor o čustvenem doživljanju pomeni stabilnost. Šele ko smo čustveno stabilni in ko ozavešimo svoje občutke ter smo občutljivi za to, kaj se z nami dogaja, smo sposobni spoštljivega in odgovornega odnosa z drugimi v odnosu pomoči, kar tudi je prostovoljno delo. Pomembno je, da prepoznavamo kompleksnost svojih občutkov, zavestnih in nezavednih, in da o njih razmišljamo. Svojih čustev nikakor ne smemo znikati ali jih spregledati. Zato temu poglavju v superviziji namenimo posebno skrb. Raziskovalci pozitivne psihologije ugotavljajo, da se ljudje več naučimo iz dobrih kot iz slabih izkušenj (Videmšek, 2021). Zato je pomembno, da se v pogovorih z uporabniki osredotočamo na pozitivna čustva, kot so hvaležnost, upanje, ponos, zanimanje itn. Avtorji navajajo, da bi ljudje morali skrbeti tako za svoja pozitivna čustva kot tudi za pozitivna čustva drugih, saj ta povzročijo kognitivno fleksibilnost in kreativnost. Če te ugotovitve prenesem na pogovore prostovoljcev z uporabniki telefonske pomoči v stiski, je jasno, da naj bi prostovoljci poskušali voditi pogovor v smeri upanja, uspehov, pozitivnega mišljenja – kaj se da, kaj nam prinaša zadovoljstvo, kaj nam je doslej uspelo in podobno. Spodbujali naj bi pozitivne misli in dobre občutke, kar pa seveda ne pomeni, da se izogibamo negativnim čustvom. Tudi te je treba ubesediti, vendar naj ne bi pogovorov s klicalcem zaključili zgolj s temi občutki. Gre za perspektivo moči, ki zahteva, da na uporabnike pogledamo brez nalepk oziroma da v njih prepoznamo potencial za spremembe.

Empatija je učinkovito sredstvo pomoči

V medosebnih odnosih je empatija orodje vpljudnosti in olike. Z empatijo gradimo odnos zaupanja tako v superviziji kot tudi v prostovoljnem delu. Rosenberg (2022) pravi, da je empatija spoštljivo razumevanje izkušnje drugega. Ključna sestavi-

na empatije je prisotnost, kar pomeni, da smo v celoti navzoči za sogovornika in njegovo razmišljanje, ne da bi mu vsiljevali svoj način razumevanja, mu ponujali tolažbo, nasvete ali rešitve. Za uporabnike telefonov za pomoč v stiski empatičen odziv prostovoljca pomeni, da je bil slišan in razumljen, hkrati pa mu daje priložnost, da v celoti razišče in izrazi svoj notranji svet ter da za svoje nadaljnje življenje in ravnanje prevzame odgovornost, kar je tudi najvišji cilj vseh oblik pomoči. 

Viri

- Pečjak, Sonja; Košir, Katja (2008): *Poglavje iz pedagoške psihologije: izbrane teme*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, Oddelek za psihologijo.
- Rosenberg, Marshall B. (2022): *Nenasilna komunikacija: jezik življenja*. Rogoza: DobroBit; Ljubljana: DZT Samarijan; Celje: Grafika Gracer.
- Vec, Tomaž (2023): Teoretična izhodišča razvojno-edukativno-integrativnega modela supervizije. *Socialna pedagogika*, let. 27, št. 3–4.
- Videmšek, Petra (2021): *Supervizija v socialnem delu: učenje na podlagi dobrih izkušenj*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani.
- Videmšek, Petra (2023): Razkrivanja sočutnega zadovoljstva v procesih supervizije. *Socialna pedagogika*, let. 27, št. 3–4.
- Žorga, Sonja (2002): *Razvojno-edukativni model supervizije*. V Sonja Žorga (ur.): *Modeli in oblike supervizije*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Foto: Nataša Pezdir



Poslušati na telefonu za klic v duševni stiski

■ **Prostovoljec** iz Društva Samaritan.

Prostovoljska izkušnja na telefonu za klic v sili je ena izmed pomembnejših v mojem življenju. Zavedanje, da pomagam ljudem in del časa, ki mi je namenjen, posvetim v dobro skupnosti, mi daje občutek zadoščenja in notranjega miru. Poleg tega doživljam veliko zadovoljstva ob izrazih hvaležnosti klicalk in klicincev, ki sem jim v pogovoru olajšal trenutno stisko ali pomagal do uvida pri njenem razreševanju. Prostovoljec sem že več kot 20 let in zame je prostovoljstvo pomembna vrednota. Delo na telefonu za klic v sili mi je pomagalo do mnogih spoznanj o samem sebi in mi neprestano nudi priložnost za osebno rast. Omogoča mi tudi neposreden vpogled v

psihološko problematiko današnjega časa. Iz prve roke lahko spremljam stiske, ki jih doživlja sodobni človek, ker je pristal na socialnem robu zaradi duševnih motenj ali bolezni, invalidnosti in drugih telesnih bolezni, je osamljen ali drugače socialno izključen, doživlja stisko zaradi konfliktov v medosebnih odnosih, če naštejemo le najpogostejše vzroke za klic na našo številko. Ker je glas na drugi strani linije pogosto glas trpečega, je odgovornost prostovoljcev velika in zahteva zavezanost visokim etičnim normam, zapisanim v našem etičnem kodeksu. Zahteva pa tudi nenehno izpopolnjevanje. To je izjemna priložnost za učenje in osebni napredek.

Prostovoljska izkušnja na telefonu za klic v sili nas dela boljše, spretnejše v medosebnih odnosih, bolj empatične in sočutnejše. Ob sočutnem človeku pa trpeči lahko ohranja upanje, nas uči Sveto pismo.

Ne nazadnje prostovoljci na telefonu za klic v sili tvorimo socialno okolje podobno mislečih ljudi, s katerimi se lahko istovetimo; znotraj njega zadovoljujemo potrebo po socialnih stikih. Naša srečanja so vedno zelo prisrčna in vsebinsko bogata. Zgodbe, ki si jih pripovedujemo, nas navdihujejo, krepijo skupinskega duha in vlivajo pogum za vztrajanje v našem človekoljubnem poslanstvu. 

Klic, ki se je moral zgoditi

■ **Sonja Molek Cestnik**, dipl. ekonomistka, prostovoljka v Društvu Samaritan, mentorica, nekdanja predsednica društva.

Bilo je jeseni, pred kakšnimi desetimi leti. Takrat so bili prostori Društva Samaritan še na stari lokaciji, kamor sem praviloma hodila z avtobusom. Tisti dan pa sem se namenila iti z avtom. Ko sem zavijala na Linhartovo cesto, sem pri avtobusni postaji čez cesto na tleh opazila negibnega moškega. Zdelo se je, kot da ni nikogar blizu njega. Takoj sem začela premišljevali, kako bi mu lahko pomagala. Prav takrat pa se je pri tem moškem ustavilo belo vozilo z zelenim križem na avtu. Ven je stopil reševalec, ki mu je pomagal. Videla sem, da se moški premika. Pomirjena, da

je z moškim vse v redu, sem se odpeljala do društva.

Tisti dan je bilo na telefonu mirno, klicali so predvsem stalni klicanci. Potem je spet zazvonilo in zaslišala sem neutolažljiv jok. Jok kar ni in ni ponehal. Osebi sem rekla, naj kar joka in da imam zanjo veliko časa. Ko je končno spregovorila, je rekla: »Naredila sem nekaj groznega, ne morem si odpustiti, ne vem, kako sem lahko tako slaba oseba. Najprej sem želela poklicati svojo mamo, da ji povem, pa ni dvignila telefona. Potem sem videla vašo številko in vas takoj poklicala. Saj vem, da mi ne

morete pomagati, ampak nekomu moram povedati.« Vprašala sem jo, ali lahko pove, kaj je takega storila. Začela je pripovedovati, da je bila tisti dan dogovorjena z mentorico za diplomsko nalogo. Na sestanek je šla z avtobusom in bila je že pozna. Ves čas jo je skrbelo, kako bo profesorica zadovoljna z njo. Ko je izstopila iz avtobusa in prečkala cesto, je hitela čez prehod proti fakulteti. Videla je, da se ji približuje nek avto in da ne zmanjšuje hitrosti. Pohitela je in prišla na drugo stran ceste, opazila pa je tudi, da je za njo hodil moški, ki se avtu ni zmozel ogniti. Avto ga



je oplazil, padel je. Avto je odpeljal naprej, ampak tudi ona se ni ustavila in je hitela naprej, ker je že zamujala k profesorici. Šele kasneje se je zavedala teže svojega dejanja, da človeku v stiski ni pomagala, da ni nikogar poklicala, da ne ve, kako je bilo z njim, da ne ve, ali je bil poškodovan. Poslušala sem jo in nato vprašala: »Je bilo to na Linhartovi?« Osupnila je: »Ja, ampak kako vi to veste?« Povedala sem ji svoj del zgodbe, kaj sem videla in da je možki dobil ustrezno pomoč in da ni bil videti resneje poškodovan. Nato sem spet dolgo poslušala, zakaj je tako ravnala in zakaj ni pomagala.

Bila je tako presenečena in hvaležna, da kar ni mogla verjeti, da je na telefon dobila ravno osebo, ki je videla tega človeka in videla pomoč, ki jo je dobil. Tudi jaz sem podobno čutila in še po toliko letih se včasih spomnim na ta pogovor. Na pogovor, ki je bil zdravilen in dobrodošel tako zanjo kot zame. Bil nama je namenjen. Bil je pogovor, ki se je moral zgoditi. 

Kam po pomoč?

Ob hudih duševnih stiskah ali samomorilnih mislih poišči strokovno pomoč v organizacijah, ki nudijo neposredno pomoč. Lahko se obrneš na svojega osebnega zdravnika ali na:

- 112 – Center za obveščanje (za takojšnjo nujno pomoč);
- 116 123 – zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24 ur/dan);
- 116 111 – TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro);
- 01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj);
- 031 233 211 – Ženska svetovalnica – krizni center (24 ur/dan);
- 080 11 55 – SOS telefon (24 ur/dan).
- Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani To sem jaz, v regionalnih centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov ali v svetovalnih centrih za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, Mariboru in Istri.
- Za odrasle so v zdravstvenih domovih brezplačno na voljo delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo. Če se soočate s hudo stisko, lahko pomoč poiščete tudi v regionalnih centrih za duševno zdravje odraslih.
- Prav tako so na voljo brezplačna svetovanja v svetovalnicah Posvet v: Ljubljani, Kranju, Postojni, Novi Gorici, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Sevnici in Portorožu; tel.: 031 704 707 ali info@posvet.org (za naročanje pokličite od ponedeljka do petka med 9. in 19. uro).
- Psihološki svetovalnici Posvet v Celju in Laškem, tel.: 031 778 772, svetovalnica@nijz.si (za naročanje pokličite od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro).
- Če se soočate s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju, lahko pokličete na Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic.

Povzeto po portalu Živ Živ

ZAUPNI TELEFON
116 123



SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

Če pri sebi, svojcu, znancu ali prijatelju opazite znake duševne stiske, poiščite pomoč. Več o osnovni podpori, ki jo lahko nudite osebi v stiski, lahko preberete na spletni strani programa MIRA. Včasih pomaga že, da težave delimo z osebami, ki jim zaupamo. Prvi vir pomoči je lahko osebni zdravnik. Na voljo so vam tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja v centrih za duševno zdravje v okviru zdravstvenih domov. Na seznamu poiščite najbližjega. Na spletni strani najdete tudi dodatne vire pomoči v stiski. Na iste vire pomoči se lahko obrnete, če znake duševne stiske opazite pri sebi.

Če je vaša stiska zelo huda in drugi viri pomoči niso na voljo, se lahko obrnete tudi neposredno na:

- dežurnega zdravnika;
- dežurno ambulantno najbližje psihiatrične bolnišnice;
- reševalno službo (112);
- urgentno psihiatrično ambulantno v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01 475 06 70).

Pokličete lahko katerega od telefonov za pomoč v stiski, kjer boste ostali anonimni:

- Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj);
- zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24 ur/dan, vsak dan), klic je brezplačen;
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja: 080 11 55 (vsak dan, 24 ur/dan);
- TOM – telefon za otroke in mladostnike: 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro), klic je brezplačen.

Povzeto po NIJZ



Tema naslednjega žarišča:
Upanje

Duh ostaja vedno mlad

Naš pogovor: dr. Eva Trpin Fortuna

■ **Ksenija Fänrich**, mag. znanosti, učiteljica slovenščine na OŠ Nazarje in šolska koordinatorka Mreže Unescu pridruženih šol, kot učiteljica podpira vseživljenjsko učenje in v tem duhu tudi deluje.

Eva Trpin Fortuna, zdravnica, zobozdravnica in specialistka maksilofacialne kirurgije, je mnogim znana po pravi družinski humanitarni odpravi na Madagaskar. Z možem Gašperjem Fortunom, ki je zobozdravnik in oralni kirurg, in njunimi šestimi otroki so se lani poleti odpravili v medicinsko-šolski misijon, ki ga je postavil slovenski misijonar Janez Krmelj, in dva meseca nudili zdravstveno oskrbo tamkajšnjim prebivalcem. O tej odpravi je Eva pripovedovala tudi na srečanju Unescovih šol, in kdor jo je poslušal, je v njenem pripovedovanju začutil tolikšno zavzetost, skrb, natančnost, empatijo in predanost zastavljeni nalogi, pomagati ljudem, da se je na koncu želel posloviti od nje vsaj s stiskom roke v pozdrav in poklonom za delo, ki ga je ta družina opravila. Kdo je ta izredna ženska?

Gospa Eva, v kakšni družini ste odrasčali? Kakšna je bila vzgoja?

Odraščala sem v štiričlanski družini. Prepričana sem, da sem imela najlepše možno otroštvo. Celó tako lepo, da si sploh nisem želela odrasti! Moj oči je po pokli-

cu kemik, mami ekonomistka. Imam leto in pol mlajšo sestro, s katero sva bili in sva še vedno zelo povezani. Ko sem bila stara štiri leta, smo se preselili v hišo, ki sta jo oči in mami zgradila. Živelí smo na robu vasi, zraven gozda, reke, polj. Bila

sem izjemno živahna, zgovorna, iznajdljiva in vedoželjna deklica. Popoldneve sva s sestro preživljali zunaj, po drevesih, v gozdu, na kolesu, v pesku. Odkar se spomnim, sem imela veliko ljubezen do narave in stvarstva. Kot deklica sem učila hroščke šuštarčke plavati, lovila in vzgajala metulje, po gozdu nastavljala vabe za žuželke, ptice in medvede, skrbno preučevala povozeno žabo, priredila tekmovanje za polže, nabirala deževnike ... Oboževala sem babico, ki je vedela toliko o gobah, zdravilnih zeliščih in čajih. Nisem hodila na nobene popoldanske dejavnosti, razen k verouku. Že v vrtcu so starši in vzgojitelji opazili, da sem spretna pri ustvarjanju z rokami. Ni je bilo stvari, ki me ne bi pritegnila: risanje, pletenje, kvačkanje, vzlanje, klekljanje, nakit, figurice, šivanje ... Živelí smo lepo, a skromno. Dela in izdatkov na hiši nikoli ni zmanjkalo. Ko sem bila v srednji šoli, mami več mesecev ni dobila plačila za delo zaradi stečaja podjetja ... takrat smo okusili tudi revščino. Še dobro, da sva imeli s sestro štipendijo za nadarjene učence, da smo prestali tisto obdobje. Hvaležna sem za vzgojo. Oči je bil avtoritativen, ni se toliko pogovarjal in ukvarjal z nama, njegova beseda in njegovo mnenje sta ponavadi na koncu obveljala. Mami imam zelo rada. Brez knjig in priročnikov naju je s sestro iz srca, z besedo in zgledom nežno vzgajala v delavni, pošteni, dobron srčni in hvaležni osebi. Vsako leto bolj se zavedam, kako sem lahko hvaležna staršem in starim staršem tudi za dar vere.

Kdaj in zakaj ste se odločili postati zdravnica?

Že kot mala deklica sem želela biti mami – najprej številnim medvedkom in punčkam (nobenemu fantku) – oni so spali lepo pokriti v moji postelji, jaz pa na robu postelje ali na tleh. V osnovni šoli smo vse odmore skakali gumitvist in bila sem zelo dobra. Vsi so se mi smejali, ko



sem zatrjevala, da bom nekoč imela šest otrok, da bodo lahko skakali trikotnik (ena od iger gumnivista – trije držijo elastiko, trije skačejo).

Od vseh otroških iger sva se s sestro najraje igrali zdravnice in učiteljice. Še zdaj hranim kartoteke namišljenih malih bolnikov. Z nasmehom se spomnim, kako sem jih cepila z brizgo, v katero sem vtaknila šivanko, da jih je vsaj malo zbolelo. In vodo sem pobarvala z vodenkami, da sem lahko potem 'analizirala' urin in kri. Bila sem zelo dobra učenka, na Škofijski klasični gimnaziji sem bila zlata maturantka, sprejeta bi bila na katerokoli fakulteto. V učenju sem res uživala. Brez posebnih naporov sem si zapomnila velike količine informacij, logično in abstraktno sklepanje mi je šlo gladko. Vedno mi je ležalo naravoslovje, izjemno dobra sem bila tudi v latinščini. Kri mi je bila vedno všeč. Tudi stres, akcija in hitre, premišljene odločitve. Zdelo se mi je tako zelo naravno, da bom zdravnica, da bom delala s krvjo, da bom reševala življenja, da bodo moji bolniki tudi mali otroci in da bom najboljša.

V petem letniku medicine sem se vzporedno vpisala še na študij dentalne medicine. Dentalno medicino sem šla študirati malo za zabavo, malo pa iz upornišva. Več kot tri leta sem namreč trikrat tedensko obiskovala likovno šolo zdaj že pokojnega izvrstnega akademskega slikarja Zmaga Modica. Sprejemne izpite na Akademijo za likovno umetnost ali Fakulteto za arhitekturo bi verjetno opravila z lahkoto. Oči mi ni dovolil vzporedno študirati arhitekture, zato sem se leto kasneje na skrivaj vpisala na dentalno medicino. Na začetku je še kar šlo, kmalu pa je bilo izjemno naporno in zahtevno usklajevati obvezne praktične vaje na dentalni medicini in pripravištvo na medicini. Doma sem povedala, šele ko sem se z vsemi opravljenimi izpiti vpisala v tretji letnik. Po spletu okoliščin sem izbrala in opravila zame najlepšo specializacijo – maksilofacialno kirurgijo. Je gotovo med najzahtevnejšimi, potrebni sta diplomski tako medicine kot dentalne medicine. Med specializacijo sem spoznala svojega bodočega moža Gašperja, ki je specializiral oralno kirurgijo. On se je zaljubil vame,



meni pa se je ambiciozno življenje 'piflarke' postavilo na glavo.

Ko vas človek posluša in gleda, vidi pred seboj izjemno odločno žensko s trdnim značajem, voljo, življenjem, ki kar sije. Ste od nekdaj takšni oz. kdo vam je dajal zgled, ob kom ste se navduševali in kdo/kaj vas navdušuje zdaj?

Od nekdaj! Rada sem vesela, rada širim dobro voljo, nasmeh, sonce, luč. Tako malo je potrebno, da naredimo trenutek lepši, službo manj naporno in življenje svetlejšo. V Svetem pismu piše: »Veselite se! Bodite pogumni! Ne bojte se!« To ne pomeni, da me kakšna stvar ali vedenje ne spravi s tira, znam tudi kričati in se jeziti.

Čutim se prav privilegirano, ker mi življenje namenja takšne preizkušnje, ki jih zmorem; ob njih sicer včasih tudi trpim, ampak rastem. To močno pozitivno življenjsko naravnost gotovo pripisujem tudi prvi izkušnji Madagaskarja leta 2004, ko sem spoznala, živela in delala z najrevnejšimi med revnimi. Hvaležnost, pristnost in nasmehi teh ljudi so mi popolnoma zlezli pod kožo in ni minil en

sam dan v teh dvajsetih letih, da se jih ne bi spomnila. Naše poletno družinsko delo mi je dalo nov, svež in neomajen zagon!

V misijone na Madagaskar ste se odpravili dvakrat – leta 2004 še kot študentka in 2007 kot mlada zdravnica. Kaj vas je nagovorilo, da ste se odpravili v misijon prvič in potem še drugič? Kako je to vplivalo na vas kot na osebo in strokovnjakinjo?

Študenti petega letnika medicine smo lahko obiskovali izbirni predmet Tropska medicina, kjer smo spoznavali nevarne ekso-tične bolezni, poslušali pričevanja starejših kolegov in se urili v iznajdljivosti. Predmet je takrat vodil izjemni in srčni prof. Franjo Pikelj, ki je tudi sam še v času Jugoslavije deloval med Pigmejci. Žar, zanos in navdušenje, ki so ga izžarevali starejši kolegi, je bilo tisto, kar me je pritegnilo. Odločitev, da grem za tri mesece delat na Madagaskar, kjer ni zdravnika, mi je kot študentki petega letnika medicine osmislila trud učenja za izpite – ves čas sem premišljevala, kako bom to znanje uporabila sredi ničesar. Oči ni dovolil, da grem tako daleč za tako dolgo, pa ga je mami počasi pripravila. Za

starša je bilo kar hudo, ker smo imeli zelo slabe zveze. Ni bilo telefonov, internetni signal je bil samo ob pravem vremenu, ob pravem času, na pravem mestu, za čisto kratek čas ... Vrnila sem se spremenjena, srečna in trdno odločena, da se vrnem. Čez tri leta, tik pred začetkom specializacije, že kot mlada zdravnica, sem šla s prijateljico instrumentarko ponovno nazaj. V tem vmesnem času je misijonar Janez Krmelj sredi ničesar zgradil bolnišnico in porodnišnico. Delali sva zahtevno medicino v težkih razmerah s hudo bolnimi, ki so prihajali od vsepovsod. Takrat sem strokovno zrasla, bila ponižna ob nevedenju in neznanju in zagreta ter predana, da pomagam po svojih najboljših močeh. Uspeh zdravljenja je bil večkrat odvisen od najine iznajdljivosti in praktičnosti. Hvaležna sem bila, da sem bila odlična študentka. Naša letošnja družinska izkušnja je bila neprecenljiva. Mene je spet popolnoma prevzela ljubezen do medicine! Delali smo ogromno, noč in dan, dan za dnem. Brez počitka. Brez jamranja. Ves čas so z nama delali tudi otroci, spoznali so najina poklica, bili so nama v nujno potrebno pomoč. Prav izživela sem svoj medicinski adrenalin, akcijo, rojevanje, kirurgijo, življenje ogrožajoča stanja ... Kot zdravnica sem tu začutila svoje poslanstvo veliko močnejše kot doma. Hvaležnost so nama ljudje vračali z objemom, stiskom rok, ponižnim priklonom. Bilo je težko. Umirali so nam otroci, tudi odrasli. Veliko smo jih rešili. Vsako jutro sem prosila

Boga, da uporabi moje roke in moje znanje, da pomaga tem ljudem, in vem, da so bile moje prošnje, včasih tudi po pravem čudežu, uslišane.

Izpeljali ste svojo dolgoletno željo in na Madagaskar odpeljali tudi svojo družino. Z možem, ki je zobozdravnik in oralni kirurg, ter šestimi otroki ste odšli na misijon Janeza Krmelja, ki je tako rekoč sredi ničesar. Kako je zvenel vajin prvi pogovor o tej nameri? Od kod moč in pogum, da sta to izpeljala?

Že tri leta načrtujemo celovito prenovo hiše, v kateri stanujemo. Vsi vemo, kakšen stres je to, sploh če moraš za nekaj mesecev izseliti veliko družino in hišo popolnoma izprazniti. Računala sva, da bo prenova potekala poleti 2024. Malo v hecu sem možu predlagala, da se lahko z otroki 'umaknem' na Madagaskar, on pa 'v miru' prenavlja in nadzoruje dela na hiši. Potem pa ni šlo po načrtih, menjala sva arhitekta, zato so načrti za prenovo zamujali in februarja 2024 nama je postalo jasno, da poleti ne bomo prenavljali. Istočasno je bil na letnem dopustu v Sloveniji misijonar Janez Krmelj, pri katerem sem bila že dvakrat in s katerim smo vzdrževali redne stike. Z nasmehom mi je rekel, da bomo morali pohiteti z obiskom, dokler je on še tam. Torej se je vse poklopilo. »Kaj pa, če gremo za dva meseca skupaj delat na Madagaskar?« en večer čisto resno rečem

možu. In njemu se po 10-sekundni tišini zaiskrijo oči in reče: »Ja, pa pejmo!« Po 14 dneh sva kupila karte, takrat sva povedala otrokom. Bili so vznemirjeni, skupaj smo načrtovali, kako se bodo starejši štirje lahko vključili v najino delo. Otrokom je to našo skrivnost uspelo zadržati zase še cele tri tedne. Posneli smo kratek filmček in ga sorodnikom predvajali na rojstnem dnevu enega od otrok – vsi so mislili, da pričakujemo še enega dojenčka. Nihče si naju ni upal pregovarjati, da ne bi šli, ker so vedeli, kako odločena sva, da to speljeva. Potem je bila vse samo stvar organizacije, načrtovanja, dogovarjanja, logistike. In stotih 'varovalk': kaj če ... V tem sva pa res izjemno dobra.

Povedali ste, da se ljudje, ki ste jih srečevali na misijonu Ampitafa, zelo dobro zavedajo, da je izobrazba edina pot iz revščine, in da so se vaši otroci naučili, kaj pomeni dobrodelnost in razvijanje sočutja do drugih. Katero je vaše vodilo pri vzgoji otrok? Kako vam uspe uskladiti poslanstvo mame, žene in strokovnjakinje?

Vsi starši vzgajamo s srcem, zgledom, dejanji in besedami. Včasih nam gre bolje, včasih se tudi znajdemo v slepi ulici. Tudi pri nas je tako. Ko sem že mislila, da popolnoma obvladam sceno, se je začelo najstništvo!

Želim si, da bodo otroci zrasli v poštene, odgovorne in delavne osebe. Da bodo spoštljivi drug do drugega, do naju in do vseh ljudi. Da bodo ponižni in skromni. Da bodo ljubili Boga. Da bodo vedno ohranili otroško dušo, čudenje, veselje, vedoželjnost. Da bodo znali izbrati prave življenjske sopotnike in sopotnice. Da bodo cenili domovino in rodbino. Da se zavedajo, da smo vsi ljudje enakovredni, čeprav ne živimo v enakih razmerah. Da delamo vsi za skupno dobro in za mir.

Če je mož glava družine, jaz sem vrat, pljuča, srce in celo telo. Eden brez drugega težko preživiva. Še skregati se ne moreva, ker se sproti dogovarjava, kdo, kam in kdaj pelje naslednji dan otroke v šolo, kdo jih pobira, kdo razvaža na dejavnosti. On je specialist oralne kirurgije, zasebnik,



deloholik, uživa v svojem poklicu, obvlada ga, veliko dela. Otroci ga spoštujejo, njegova beseda vedno zaleže, ko so otroci z njim sami doma, je vse pospravljeno, igrajo se mirno (dokaj), sploh fantje kot gobe pijejo njegovo tehnično znanje. On je moja desna in leva rama, ko potrebujem objem, pogovor, pomoč, mnenje. Rada se pogovarjava tudi o strokovnih stvareh in poklicnih dilemah.

Brez podpore starih staršev bi verjetno težko zmogla. Oni so junaki v zakulisju! Izjemoma sem zaradi bolezni otrok vzela bolniški stalež – vedno mi je na pomoč z varstvom priskočila mami. Pomoči pri gospodinjstvih opravih nimamo. Če bi enkrat na teden prišla pomočnica pospraviti stanovanje, nihče od otrok ne bi skrbel za red, tako pa imajo vsak svoje zadolžitve, ki jih (s pritoževanjem) tudi izpolnijo. Se pa s številom otrok eksponentno povečujejo kupi perila, hrane in umazane posode.

Prihodnost je v medijih predstavljena skoraj apokaliptično. Kako vi gledate na to? Kaj porečete o tem svojim otrokom?

Z otroki se veliko pogovarjamo o vsem. Največkrat v avtu in pri skupnih obedih. Najstnike zelo zanima aktualna politična in gospodarska problematika. Poročil po televiziji ne gledamo, spremljamo pa novice po radiu in spletu. To ima svoje prednosti in slabosti – mogoče nam kakšna informacija uide in jo spregledamo, obenem pa dnevno nismo izpostavljeni temu obliwu negativnih, zaskrbljujočih svetovnih stanj, na katere kot posamezniki nimamo nobenega vpliva, spravljajo pa nas v stresno stanje in skrb. Mislim, da tako lažje ohranjam notranji mir in trdnost. Trudim se, da delam dobro v okolju, kjer delujem in bivam. Pomembno se mi zdi, da otroke vzgajamo v odgovorne in zavedne državljane, ki hodijo na volitve in glasujejo na referendumih. Dogajanja in stvari, na katere nimamo vpliva, pa izročamo v Božje roke z molitvijo za mir in za modrost svetovnih politikov.

Povedali ste, da ste bili en teden v gosteh pri Pedru Opeki in ste bili priča življenju v skupnosti, kjer



je pomembno dvoje: 1. da človek lahko živi dostojno življenje, je nujno, da ima delo; 2. edina pot iz revščine je izobrazba, zato se morajo otroci šolati. Menite, da drži to tudi za ljudi pri nas in v Evropi?

Tudi sama menim, da je šolanje privilegij in ne nujno zlo. Da delo krepi človeka, je stara resnica. In če pomislim, je zgodovinska dolžnost in življenjska naloga staršev, da otroke izšolamo in pripeljemo do lastnega kruha. S tem se popolnoma strinjam. Današnji razviti svet postaja vse bolj usmerjen v to, kako čim manj truda vložiti v šolo in delo in kako čim več denarja zaslužiti ter ga porabiti za lasten užitek. Nihče ne bi za dosego ciljev vložil truda, vztrajnosti, trpljenja, bolečine. Ob tem pa postajamo vse bolj duhovno revni, ne vidimo smisla, ne znamo razvijati pravih osebnih odnosov, smo depresivni in negativno nastrojeni, ciniki in večni 'jamrači'. Razvita družba meni, da je naprednejša: vedno višje, hitreje, močnejše ... Ob tem pa spregleda nizke, počasne in šibkejše. Sprašujem se, ali je to napredno ... Toliko se lahko naučimo od najrevnejših!

Na srečanju ste nam zaključni pozdrav povedali v malgaščini, ki v prevodu pomeni: »Duh ostaja vedno mlad.« Kaj to pomeni vam?

To misel ima Pedro Opeka s kamenčki vtakovano na tleh pred hišnim pragom. Kako drži! On je živi dokaz, živi svetilnik, da to drži! Telo se stara, pojavijo se gube, lasje osivijo, boli koleno in križ ... ampak

če je notranja moč, energija, tvoj duh vesel, pozitiven, neomajen, srečen, to sije iz človeka, to se začuti, to se vidi! Tak človek izžareva voljo in veselje do življenja, ljubezen do sočloveka in stvarstva. To je tudi moja smer, moj cilj.

Ali bi želeli še kaj sporočiti?

Če ne bi imela tako velike družine, bi verjetno izpopolnila svoj poklic do višav. Mogoče se ne bi zadostila samo s strokovno popolnostjo v svetu izobilja in visoke znanosti, ampak bi delovala kot zdravnica misijonarka po zgledu svete matere Terezije iz Kalkute med najbolj ubogimi po različnih krajih sveta.

Vem, da sem izbrala pravi poklic. Srečna sem, da lahko živim zakon in materinstvo v polni meri. Hvaležna sem, da imam energijo in moč za vse troje! Vse to me vsakodnevno uči ponižnosti in potrpežljivosti.

Med specializacijo sem se naučila, da »Ne da se« in »Ne znam« v kirurgiji ne obstajata. Zato pogumno! Vse se da, če se hoče! Bodite odprti za življenje, za otroke. V našem poklicu za ženske nikoli ni pravi čas za otroke. In obratno – vedno je pravi čas. Otroci nam spremenijo pogled na bistvo življenja in v nas vzbudijo srčne, hvaležne, potrpežljive in iznajdljive ljudi. Ljubezen do otrok in ljubezen do zdravniškega poklica se ne izključujeta, ker se ljubezen ne deli, ljubezen se množi.

Dr. Eva Trpin Fortuna, hvala za vse vaše odgovore. ◀

Adam, kam si se skrili?

■ **Leon Kernel**, univ. dipl. inž. gozdarstva, poučuje strokovno-teoretične predmete s področja gozdarstva na Srednji gozdarski, lesarski in zdravstveni šoli Postojna ter na Višji strokovni šoli Postojna.



Foto: Rebeka Hozjan

Bog je klical Adama v raj, ko sta se po prepovedanem sadežu z Evo skrila. Adam je Bogu povedal, da se je zbal Božjega glasu in se skrili, ker je bil nag. Potem je valil krivdo za njun greh na Evo, Eva na kačo ... In tako vse do današnjih dni. Za kazen sta morala zapustiti raj, da se ne bi polastila še drevesa življenja. V potu svojega obraza in v bolečinah si še danes služita vsakdanji kruh, da bi si lahko spet zaslužila raj. Evino krivdo je poravnala Marija, ko je izrekla Bogu svoj »Da« in tako spočela po Svetem Duhu in rodila Jezusa, ki nam je s svojim življenjem, oznanjevanjem, smrtjo in vstajenjem ponovno odprl vrata usmiljenja v novi raj večnosti.

A človek ni v polnosti sprejel ponujenega odrešenja. Kljub posledicam Adamove krivde je skozi vso svojo zgodovino želel še vedno postati 'kakor Bog'. Vendar biti 'kakor Bog' je nemogoče, saj si tako Boga – po nasvetu 'kače iz raja' – človek vzame za svojega tekmeca. Tako se zapeklani človek še zavestno razide z Bogom,

ki je vanj položil edinstveno pot za njegovo zveličanje. Tak človek mora zato ustvariti lasten raj na zemlji, saj v svoji neveri dvomi, da mu Bog lahko sploh še kdaj odpusti. Meni, da je Bog kralj, ki ne dovoli konkurence, zato se nehote pripravlja na lastno pogubo. V svojo uteho želi ustvariti svoj raj na zemlji, dokler ga smrt ne iztrga iz tega sveta. Za raj na zemlji pa kot samozvani bog potrebuje svoje podložnike, ki jih naredi za stvari, ki mu bodo omogočile ta raj in jih bo lahko po uporabi zavrzel. Verjame 'prišepetovalcu', da je bog na tej zemlji. Zato mu morajo vsi služiti, a on je diktator, ki naj bi za svoje ravnanje prejemal denar in slavo tega sveta. »Glejte, plačilo, ki ste ga utajili delavcem, kateri so poželi vaša polja, kriči – in klici žanjcev so prišli do ušes Gospoda nad vojskami.« (Jak 5,4)

'Gospodar sveta' odreja, kaj je prav in kaj ni, kaj je dobro in kaj ni. Pove, da je resnica spremenljiva, prav tako sta spremenljivi morala in etika – seveda po njegovi meri,

saj je on novi bog. Temu morajo slediti vsi ljudje, ga po božje častiti, sicer jih čaka kazen. Kopiči bogastvo, kupuje prijatelje, ki pa postanejo zato njegovi sužnji denarja in oblasti. In ki komaj čakajo, da ga bodo nekoč nadomestili. Stopnjuje zgodbo Kajna in Abela, a brez razpleta. Kljub vsemu je zaradi tega še vedno nesrečen, saj ve, da je le lutka v rokah zla, da nima nobenega pravega prijatelja in da ga čaka ob koncu nelahka smrt.

Seveda najprej poskrbi za to, da si bo v življenju nakopičil čim več bogastva, ki mu bo morda nadomeščalo prave prijatelje. Zato mora pahniti del sveta v pomanjkanje, revščino in vojno. Potrošništvo naredi za novo religijo, ki njegovo prestrašeno in prazno srce polni z navideznim bogastvom. Temu doda navidezno 'protireligijo' – naravovarstvo ... Tako lahko obide in ubije 'človekavarstvo'. Uzakoni pobijanje nerojenih in s tem 'nadgradi' Herodovo početje.

Pod vprašaj mora postaviti vse človekove korenine. Nato jih lahko postopno človeku in človeštvu poreže, da je upor človeštva neučinkovit in kratkotrajen. Postopno in sistematično zastruplja in uničuje družino, jezik, narod, državo, kulturo. Vse to mu uspe, če človeku vzame njegovo vero, ki trdno povezuje človekove korenine. Človeka za neposlušnost kaznuje tako, da mu pretrga stik s Presežnim. Tu nas Jezus svari: »Ne bojte se tistih, ki umorijo telo, duše pa ne morejo umoriti. Bojte se rajši tistega, ki more dušo in telo pogubiti v peklenški dolini!« (Mt 10,28)

Človek temu 'novemu bogu' postane sredstvo za uveljavljanje njegovega pojmovanja svobode, ki sočloveka lahko po uporabi tudi zavrže. Novi bog človeku pove, da je to sedaj zelo moralno, saj sicer tak 'nemočen' človek trpi. Tako poseže človek, skupaj z 'vladarjem tega sveta', po drugem drevesu iz raja: drevesu življenja. Določiti, kdo ima še pravico do življenja in kdo

ne več. Skuša postati izključni gospodar življenja drugih. Sam želi večno življenje zase – vsaj za tisti čas, dokler ne pride pred sodbo, ki mu kljub uporabi ne da miru. In upa, da bo evtanazija morda tudi njemu prinesla hitro smrt in izničenje.

A se moti. Hitra smrt ni hitra, saj tedaj samo čas preneha teči linearno. Morda mu bo ob lastnem umiranju v Božjem usmiljenju še dana milost, da se v tem 'medčasu' do večnosti, ko se mu življenje in vrednotenje njegovih zemeljskih dejanj in odnosov razgrneta brez oklepajev, odloči za življenje in ne za večno trpljenje po smrti. Trpljenje na tem svetu je namreč nujno za naše zveličanje.

Pomoč pri samomoru, evtanazija, je namreč samo navidezna, vsiljena, instantna rešitev za okolico trpečega človeka, ki si zakriva oči pred trpljenjem, minljivostjo in smrtjo. Nima pa vloge osmislitve trpljenja trpečega človeka, ob katerem bi se lahko spremljajoči učili živeti polno življenje.

'Pomoč' pri smrti je samo 'posel' nakradnemu bogastvu, brez zavedanja človeških korenin. Predstavlja način, kako uzakoniti 'uporabnega človeka'. Vsi ostali pa postajamo samo 'nujno zlo' v grabljenju dobička zaradi izkoriščanja drugih. Ostajamo nadležna motnja kratkovidnemu pogledu 'vladarja/-ev tega sveta'. Je vse to, kar je tako načrtovano, namenjeno samo elitnemu ostanku človeštva z navideznim vladarjem 'umetne inteligence'? Se iz zgodovine nismo ničesar naučili? Res mislimo, da smo 'edini gospodarji' zgodovine in da bomo to tudi ostali?

Jezus nam naroča: »Jaz sem trta, vi mla-dike. Kdor ostane v meni in jaz v njem, ta rodi obilo sadu, kajti brez mene ne morete storiti ničesar.« (Jn 15,5)

Ob koncu 19. stoletja je slavinski župnik Janez Sajovic zapisal v svoj osebni dnevnik, ko je obiskal umirajočega: »Dana mu je bila milost dolge bolezni.« Za današnji čas, ki mu manjka 'življenjskega smisla', je

to nerazumna in nesprejemljiva ugotovitev. A vendarle: človeku je z boleznijo in trpljenjem dana milost, da lahko naredi temeljit obračun svojega življenja, poravnane zamere, se pobota s prijatelji, se poslovijo od najbližjih, sprejme Božjo popotnico v večnost in se vdano preda v naročje Božjega Usmiljenja in Ljubezni.

Sme človek življenje in smrt brez posledic vzeti v svoje roke? Sme tudi o življenju in smrti drugih odločati – kakor da bi bil on sam bog?

Adam! Kje si? Kam si se skril?

»Nebo in zemljo kličem danes za pričo proti vam: predložil sem ti življenje in smrt, blagoslov in prekletstvo. Izberi torej življenje, da boš živel ti in tvoj zarod.« (5 Mz 30,19)

»Ne bojte se!« nam naroča Jezus. Kajti strah je nasprotje ljubezni.

»Kdor ne ljubi, Boga ni spoznal, kajti Bog je ljubezen.« (1 Jn 4,8)

Jezus nas opogumlja: »In glejte: jaz sem z vami vse dni do konca sveta.« (Mt 28,20) 

Foto: Matej Hozjan





Motnje vedenja in temperament

■ **Katarina Jensterle Nečimer**, prof. športne vzgoje, waldorfska pedagoginja, spec. ped. dok., je zaposlena na Centru IRIS, Ljubljana.



V šolah se srečujemo z otroki različnih temperamentov. Temperament ima posebno vlogo pri tem, kako bo otrok upošteval pravila in kakšne bodo posledice.

Razlika med karakterjem in temperamentom

Karakter in temperament sta tesno povezana pojma, vendar imata različne korenine in vpliv na naše vedenje ter odzive v različnih situacijah. Čeprav oba oblikujeta našo osebnost, je ključna razlika v tem, da je temperament prirojen, medtem ko se karakter oblikuje skozi izkušnje, okolje in vzgojo.

Temperament je torej tisto, kar nam je dano ob rojstvu, medtem ko karakter zgradimo skozi življenje. Temperament nas

lahko vodi k določenim odzivom, vendar naš karakter določa, kako te odzive obvladujemo in kako se v določenih okoliščinah odločimo ravnati.

Štirje temperament

Otroke lahko razdelimo v štiri osnovne temperamentne. Če jih poznamo, nam je to lahko v veliko pomoč, da razvijemo razumevanje in empatijo do posameznega otroka. Prvi in najpomembnejši korak, ki ga mora narediti učitelj, je objektivno definirati svoj lastni temperament. Biti mora-

mo pošten v identificiranju svojih lastnih nagnjenj. Najboljši način spoznavanja svojega temperamenta je, da se vprašamo: Kakšni zagotovo nismo? Seveda imamo v sebi vse štiri temperamentne, toda običajno prevladata eden ali dva. Če se nekaj časa opazujemo, zaznamo, da en temperament pride v ospredje. Druga naloga, ki jo moramo vaditi, je, da odložimo predsodke. Naučimo se poslušati in opazovati otrokovo vedenje, ne da bi ga sodili.

V nadaljevanju sledi opis temperamentov, kot se kažejo v šoli. Najbolje jih lahko definiramo športni pedagogi, v telovadnici, pri igranju različnih iger.

Kolerični temperament

Otroci s koleričnim temperamentom vidijo pravila kot omejujoče meje, omejevanje svojih pravic. So ekstravertirani in dominantni. Njihov govor je premišljen in empatičen. Igre vidijo kot osebni izziv, ki jim daje možnost za zmago. Velikokrat imajo nemirno naravo. Že pred razlago pravil igre delujejo neučakano. Pogosto kršijo pravila, ker so jih pozabili ali pa jih preprosto niso poslušali. Za lastne napake krivijo druge. So prepričani sami vase in neuvidevni. Ker imajo močan občutek ponosa, moramo biti zelo pazljivi, kako ravnamo v sporih. Z njimi se pogovarjajmo mirno ali pa počakajmo s pogovorom, dokler se ne umirijo. Če boste vztrajali pri pogovoru tukaj in zdaj, boste še okrepili njihovo kolerično obnašanje. Postali bodo bolj predrzni. Bodite pazljivi s kritiko, še posebej pred drugimi. Poudarite njihova dobra dejanja, posebej tista, ki zahtevajo pogum. Poudarite njihovo sposobnost vodenja. Če se umaknejo in bojkotirajo igro, jim lahko rečete, da so zelo pomembni igralci, da jih potrebujete v igri. Edina pot, da tak otrok ne zablokira in se ne upre, je ta, da poskrbite, da ne izgubi ponosa in ostane pomemben člen igre.



Foto: BS

Če pa se odločite, da bo zaradi kolerične ravnanja izločen iz igre, mu to povejte enkrat in odločno, vaša odločitev pa naj bo dokončna. Lahko ga izzovete tako, da mu rečete, da je bil izločen iz igre zato, ker ji ni dorasel, zato boste poiskali zamenjavo zanj. Kolerik vas bo silil, da spremenite svojo odločitev. Če želite pridobiti njegovo spoštovanje, ne spreminjajte svoje odločitve!

Sangvinični temperament

Otroci s sangviničnim temperamentom pravil v resnici ne kršijo namenoma, temveč jih preprosto ne upoštevajo. Zdi se jim, da pravila veljajo predvsem za tiste, ki jih po njihovem mnenju potrebujejo – sami se raje gibljejo svobodno in se ne zadržujejo dolgo na istem mestu. Njihova prijateljstva so pogosto prehodna in spremenljiva, a so hkrati zelo pozorni na dogajanje okoli sebe. Obtožbe o kršenju pravil jih praviloma ne prizadenejo močno in zaradi tega se redko zapletajo v prepire. Pogosto delujejo, kot da sprejemajo povedano, a ko drugi otroci menijo, da so razrešili nastalo situacijo, sangviniki hitro spet kršijo pravila. Takšno vedenje lahko druge otroke močno razjezi. V takih primerih imamo dve možnosti: da jih izključimo iz igre ali pa da toleriramo njihovo šarmantno, a nepredvidljivo vedenje. Ključno je, da ostanemo mirni in se ne odzivamo čustveno, saj sangvinični otroci zelo dobro obvladajo svoje vedenje, vendar pa se slabo počutijo, ko se morajo soočiti s posledicami svojih dejanj.

Pri soočanju s posledicami so najbolj učinkoviti pristopi, ki vključujejo druge otroke. Sangvinika lahko povabimo, naj prisluhne, kako njegovo vedenje vpliva na druge – tako pozitivno kot negativno. Če želimo doseči spremembo, moramo ukrepati takoj, saj sangvinik hitro preusmeri pozornost in se že ukvarja z novo situacijo, medtem ko je prejšnjo pozabil.

Pomembno je, da ga spodbudimo k sočutju – recimo mu, naj se poskusi postaviti v kožo drugega. Lahko tudi izrazimo, da nam bo naredil osebno uslugo, če bo situacijo popravil. S pravim pristopom lahko pri sangviničnem otroku vzbudimo občutek odgovornosti in ga spodbudimo k bolj upoštevajočemu vedenju.

Flegmatični temperament

Flegmatiki ljubijo pravila. Njihov moto

je: Za vsako stvar mesto in mesto za vsako stvar. Redko kršijo pravila, če pa jih, to priznajo in bodo sprejeli posledice. Če se ne strinjajo, bodo zavrnili vsako kazen in trmasto vztrajali, da niso naredili ničesar narobe. Ostajajo trdno pri svojem, ne glede na to, kakšnega pritiska so deležni. To so otroci, ki se le redko pritožujejo, se pa ostro odzovejo, kadar kdo krši pravila in tega ne prizna. Navadno imajo počasne, toda dobro definirane geste. So logični, prijazni, toda nekoliko umaknjeni. Pri igri, ki jih zanima, bodo dobri soigralci. Če igro dobro poznajo, se bodo celo javili za vodjo. So strategji, zmožni narediti dobro izdelane načrte, če jim damo čas. Če jim predlagamo, česar nočejo, raje molčijo in so nekooperativni, kot da se odkrito ne bi strinjali. Otrok, ki je bil prej predvidljiv, lahko nenadoma izrazi svojo jezo na način, ki se zdi pretiran, in se ne umiri zlahka. Če ga pozorno opazujemo, lahko zaznamo zgodnje znake njegovega čustvenega izbruha – postane manj strpen, včasih celo napadalen. Pomembno je, da ohranimo potrpežljivost in ga mirno vprašamo, kaj ga moti. V primeru, da »se dolgočasi«, imamo vso pravico ukrepati tako, da ga za določen čas umaknemo iz aktivnosti, na primer tako, da ga posedemo na klop, kjer ne sme početi ničesar. Morda bo sprva v tem celo užival, a z vztrajnostjo mu damo vedeti, da zanj trenutno nimamo nalog, ker jih sam noče sprejeti.

Šele ko sam izrazi željo, da bi spet sodeloval, ga ponovno vključimo. Gre za proces, v katerem se otrok uči sprejemljivega vedenja in razvija razumevanje posledic svojih dejanj.

Melanholični temperament

Melanholika vodi v konflikt zanimanje za samega sebe. Tako so zatopljeni vase, da ne morejo videti, kako se počutijo drugi igralci. Vsak prepir vidijo kot ranljiv napad nase. Otroka, ki ga izziva, lahko melanholik napade z osebni žaljivkami, ne zmore pa se spomniti, zakaj se je prepir začel (npr. je kršil pravila). Zelo je prizadet, če je kdo do njega sarkastičen, sam pa se zlahka posmehuje s sarkazmom ter strelja trdosrčne in destruktivne komentarje na kogarkoli, ki gre mimo. Tako postane odprta tarča za zbadanje in izvajanje nasilja. Čeprav povzroča bolečino sebi in drugim,

mu učitelji moramo dati vedeti, da ga ne obsojamo zaradi dejanj, ki jih je storil, in da bi mu radi pomagali rešiti težavo. Samo tako se mu lahko približamo. Melanholiki se zelo težko vključijo v igro, tudi če si to želijo. Zadržuje jih predstava o tem, da se bodo poškodovali, da jih bodo žalili, se jim posmehovali. Včasih govorijo s presledki in opazujejo ljudi, kako reagirajo, kaj si mislijo o njih. Imajo nizek prag bolečine. Občutijo jo vsakič, ko se kdo zaleti vanje ali ko padejo. Radi imajo samostojne dejavnosti, kot so branje, ročna dela in dolgi sprehodi v naravo, kjer se posvetijo vsakemu detajlu. Imajo dober spomin in močno vez s preteklostjo. Melanholika potolažimo tako, da z njim sočustvujemo. Če ga vidimo, da tekmo spremlja od strani, je najbolje, da mu rečemo: »Joj, kako se je težko vključiti v to igro.« Melanholiku je torej pomembno pokazati razumevanje. Sočustvujemo z njegovimi preteklimi dogodki in s strahom pred prihodnostjo. Pokažimo pa mu, da ob razumevanju njegovih čustev hkrati ponujamo varno roko, ki obvlada trenutno situacijo.

Učitelj deluje s svojim temperamentom

Razumevanje lastnega temperamenta je ključnega pomena za uspešno pedagoško delo. Učitelj, ki prepozna in reflektira svoj temperament, lahko bolj zavestno obvladuje svoje odzive ter ustrezneje usmerja dinamiko v razredu. Sangvinična nagnjenost k nepovezanosti, melanholična občutljivost, kolerična impulzivnost ali flegmatična pasivnost – vse te lastnosti oblikujejo način, kako učitelj komunicira z učenci in upravlja učni proces. Zavedanje teh notranjih vzgibov učitelju omogoča, da se odziva bolj premišljeno, s čimer ustvarja varno in spodbudno učno okolje. Otroci instinktivno spoštujejo odrasle, ki znajo uravnavati svoje vedenje in se soočati s svojimi šibkostmi na konstruktiven način. Ključ do uspeha torej ni le v poznavanju otrokovega značaja, temveč tudi v poglobljenem vpogledu v lastno naravo – le tako lahko učitelj vzpostavi avtentičen stik z učenci in ustvari temelje za učinkovito in harmonično vzgojno-izobraževalno okolje. 

Opomba

- Več o tej temi lahko preberete v: Payne, Kim John (1998): *Games Children Play*. Hawthorn Press.

Pametni telefoni in otroštvo

Zaščita otrok pred digitalno škodo



■ **Octavian M. Machidon**, dr. znanosti iz elektrotehnike in telekomunikacij ter diplomirani teolog, je docent na Fakulteti za računalništvo in informatiko Univerze v Ljubljani.

V prejšnjem članku smo raziskali nevarnosti, ki jih predstavljajo družbena omrežja in njihovi algoritmi priporočil, ki temeljijo na umetni inteligenci. Ti algoritmi manipulirajo z mladimi uporabniki, da srkajo vsebine, ki lahko vodijo v nezadovoljstvo s telesno podobo, tesnobo in zasvojenost. Vendar pa se težava začne že pred stikom z družbenimi omrežji. Ključno vprašanje, ki si ga moramo zastaviti, je: Ali bi otroci sploh morali imeti pametne telefone?

Danes pametni telefoni niso zgolj orodje za komunikacijo, temveč močno vplivajo na otroštvo, socialne odnose in duševno zdravje. Vse več raziskovalcev, pedagogov in oblikovalcev politik opozarja na nepričakovane posledice, ki jih prinaša neomejen dostop otrok do teh naprav. Razprava o uporabi pametnih telefonov pri otrocih in mladostnikih ni več zgolj dilema staršev – postaja globalno politično vprašanje.

V tem članku bomo raziskali naraščajoče svetovno gibanje za omejitev dostopa otrok do pametnih telefonov, razloge za to spremembo in nujnost skupnega ukrepanja za zaščito mladih. Proučili bomo empirične podatke, ki povezujejo zgodnjo uporabo pametnih telefonov s krizo duševnega zdravja mladih, ter predstavili delo Jonathana Haidta *The Anxious Generation*, ki ponuja jasne smernice za zaščito otrok. Na koncu bomo obravnavali konkretne ukrepe, ki jih lahko sprejmejo družine, šole in oblikovalci politik, da otroštvo osvobodijo digitalnega primeža pametnih telefonov.

Globalno prebujenje

Dolga leta so se starši in pedagogi spraševali, kakšen vpliv imajo pametni telefoni na otroke. Zdaj, v letih 2024 in 2025, smo priča globalnemu prebujanju – prehodu od skrbi h konkretnemu ukrepanju. Države po vsem svetu sprejemajo odločne ukrepe za regulacijo dostopa do pametnih telefonov, zlasti

v šolah, saj je postalo jasno, da neomejena uporaba ni le motnja pri učenju, temveč tudi neposredna grožnja otrokovemu počutju (Chadwick, 2024).

- Francija je bila ena prvih držav, ki je ukrepala, saj je že leta 2018 prepovedala uporabo pametnih telefonov v osnovnih in srednjih šolah. Leta 2024 je to prepoved razširila na več javnih prostorov, kjer se zadržujejo otroci.
- Nizozemska je sledila s celovito nacionalno prepovedjo uporabe telefonov v šolah, pri čemer se sklicuje na številne dokaze o negativnih vplivih na učenje in duševno zdravje.
- Združeno kraljestvo uvaja ukrepe za šole brez telefonov, pri čemer starši in vlada vse bolj podpirajo zamisel o omejevanju dostopa do digitalnih naprav do poznejših let mladostništva.
- V Združenih državah Amerike se pojavlja val pobud na ravni posameznih zveznih držav, katerih cilj je omejiti dostop do pametnih telefonov v šolah. Do konca leta 2025 naj bi več zveznih držav uvedlo politiko popolne prepovedi telefonov v šolskih prostorih, medtem ko si zakonodajalci prav tako želijo strožje starostne omejitve na družbenih omrežjih.
- Avstralija je sprejela enega najdržnejših ukrepov in uvedla nacionalno prepoved dostopa do družbenih omrežij za otroke, mlajše od 16 let, hkrati pa je tehnološka podjetja pravno zavezala k doslednemu

preverjanju starosti uporabnikov (Ritchie, 2024).

Hkrati organizacije, kot je UNESCO, že od leta 2023 pozivajo h globalni prepovedi pametnih telefonov v šolah. Opozarjajo, da njihova vsesplošna uporaba škodi učenju, povečuje motnje zbranosti in spodbuja družbeno izolacijo (UNESCO, 2023). Ti premiki v politiki kažejo na naraščajoče zavedanje o dolgoročnih tveganjih, povezanih z zgodnjo uporabo pametnih telefonov. Takega pogoja še pred desetletjem skoraj ni bilo.

Kriza duševnega zdravja, povezana s pametnimi telefoni

Zakaj se te spremembe dogajajo prav zdaj? Odgovor leži v osupljivih empiričnih dokazih, ki povezujejo zgodnjo izpostavljenost pametnim telefonom s strmim porastom anksioznosti, depresije in socialne izolacije pri mladih (Rausch in Haidt, 2024).

Knjiga Jonathana Haidta *The Anxious Generation* (2024) prinaša alarmantne podatke, ki kažejo na drastičen upad duševnega zdravja otrok in mladostnikov, ki se je začel v zgodnjih 2010-ih, prav v času, ko so pametni telefoni in družbena omrežja postali splošno dostopni mladim uporabnikom (Haidt, 2024). Njegova raziskava trdi, da se je otroštvo temeljito spremenilo: iz sveta igre, resničnih interakcij in svobodne igre se je preselilo v zaslonski svet, kar je povzročilo resne razvojne posledice.

Otroštvo je bilo stoletja zaznamovano z nestrukturirano igro na prostem, osebnimi prijateljstvi in reševanjem težav v resničnem življenju. Te izkušnje so bile ključne za razvoj odpornosti, čustvene pismenosti (smiselne čustvene odzivnosti) in socialnih veščin. Toda v manj kot desetletju je bil ta model otroštva praktično izbrisan in nadomeščen z digitalnimi odnosi. Namesto plezanja po drevesih, vožnje s kolesom in soočanja s konflikti iz oči v oči otroci danes preživlja-

jo čas z brskanjem po družbenih omrežjih, igranjem spletnih iger in pošiljanjem sporočil namesto pristnega pogovora.

Posledice so katastrofalne:

- Strm porast anksioznosti in depresije. Raziskave kažejo, da več kot otroci uporabljajo pametne telefone, višja je stopnja anksioznosti in depresije, še posebej pri najstnicah.
- Kronično pomanjkanje spanca. Pametni telefoni v spalnicah so povzročili veliko pomanjkanje spanja, kar še dodatno poslabšuje duševno zdravje.
- Socialna izolacija. Namesto pristnih družbenih stikov mladi komunicirajo predvsem preko zaslonov, kar vodi v osamljenost in slabšo sposobnost reševanja socialnih situacij v resničnem svetu.
- Slabša zbranost in težave v šoli. Nenehne motnje, kot so obvestila, aplikacije in družbena omrežja, otežujejo učenje in osredotočenost pri otrocih in mladostnikih.

Haidt (2024) poudarja, da ta sprememba ni bila zavestna izbira staršev ali družbe, temveč nenadzorovan eksperiment, ki ga je sprožil hiter vzpon pametnih telefonov in družbenih omrežij. Za razliko od preteklih tehnoloških sprememb se je ta zgodila prehitro, zato ni bilo časa oceniti njene posledice – vse do zdaj.

Ukrepi za zaščito otrok in mladostnikov

Ker postajajo nevarnosti zgodnje uporabe pametnih telefonov vse bolj očitne, Jonathan Haidt (2024) predlaga štiri ključna pravila, ki lahko pomagajo otroštvu osvoboditi digitalne prenasleditve:

- Brez pametnih telefonov pred srednjo šolo (približno pri 14., 15. letu). Mlajši otroci naj imajo dostop le do preprostih telefonov za osnovno komunikacijo, pametne telefone pa bi morali dobiti, šele ko so dovolj zreli za njihovo odgovorno uporabo.
- Brez družbenih omrežij pred 16. letom. Raziskave kažejo, da najstniki ne bi smeli biti izpostavljeni algoritmom družbenih omrežij, dokler niso čustveno in kognitivno dovolj zreli, da jih znajo ustrezno obvladati.
- Šole brez telefonov. Šole bi morale biti prostori učenja, socialne interakcije in resničnega povezovanja, ne pa digitalnih motenj.

- Več svobodne igre in časa na prostem. Starši bi morali spodbujati otroke, da preživijo več časa na svežem zraku, imajo več osebne interakcije in se nestrukturirano igrajo. To je ključno za socialni in čustveni razvoj otrok.

Čeprav te smernice ponujajo jasen načrt, je njihov uspeh odvisen od skupnega delovanja. Starši, učitelji in oblikovalci politik se morajo povezati, da bi te spremembe resnično zaživele. Velik izziv je v tem, da se mnogi starši počutijo ujeti v družbeni pritisk. Ko otrok reče: »Jaz sem edini v razredu brez pametnega telefona,« je izjemno težko upreti se navadi in sprejeti drugačno odločitev.

Zato sta družbena ozaveščenost in politično ukrepanje ključnega pomena. Če več staršev, šol in državnih ustanov hkrati sprejme podobne ukrepe, bo lažje postaviti zdrave digitalne meje, ne da bi se posamezne družine počutile izolirane. Gibanja, kot sta Wait Until 8th (Počakaj do osmega razreda) in OK to Delay (V redu je počakati), že pridobivajo priljubljenost v ZDA in drugod, saj pomagajo staršem, da se združijo v kolektivni odločitvi in tako zmanjšajo pritisk, da bi morali otroci čim prej imeti telefone in družbena omrežja.

Slovenija potrebuje podobno gibanje, da bi povečali ozaveščenost med družinami in šolami. Mnogi starši se bojijo socialne izključenosti svojih otrok, če nimajo pametnega telefona, medtem ko se šole spopadajo s težavami zaradi motenj pri učenju in negativnih posledic za duševno zdravje zaradi čezmerne uporabe naprav. Javna razprava, ki bi jo vodile starševske skupine, učitelji in oblikovalci politik, bi lahko pomagala spremeniti družbene norme in podprla starše pri sprejemanju premišljenih skupnih odločitev. Ko se celotne skupnosti odločijo za zamik dostopa do pametnih telefonov in družbenih omrežij, otroci ne bodo več imeli občutka, da so edini brez naprave, starši pa bodo pod manjšim pritiskom. Tako bi lahko vzpostavili zdravo digitalno kulturo, ki bo ščitila prihodnje generacije.

Poziv k skupnemu ukrepanju

Smo na prelomni točki. Dokazi so jasni. Neomejen dostop otrok do pametnih telefonov ima uničujoče posledice za duševno zdravje, socialne veščine in splošno dobrobit. Po vsem svetu družbe končno spoznavajo resnost

problema in sprejemajo ukrepe za zamikanje zgodnje izpostavljenosti pametnim telefonom, da bi ustvarile bolj zdravo otroštvo.

Vendar pa resnične spremembe ne bodo prišle same od sebe. Potrebno je sodelovanje staršev, šol in oblikovalcev politik. Ni dovolj, da se le nekaj družin odloči za omejitev uporabe pametnih telefonov. Potrebujemo kolektivno gibanje, da otroci ne bodo imeli več občutka, da so 'edini brez telefona', ampak da je to normalno in prav.

Z ozaveščanjem, zagovarjanjem šol brez telefonov in odlašanjem dostopa do pametnih telefonov in družbenih omrežij lahko ponovno vzpostavimo otroštvo, ki bo temeljilo na resničnih izkušnjah, ne na digitalnih zaslonih. Cilj ni zavrnitev tehnologije, temveč zagotavljanje, da služi otrokovemu razvoju, namesto da ga nadomešča ali celo ogroža.

Postavljeni smo pred odločitev in ta korak moramo storiti sami. Bomo dopustili, da pametni telefoni še naprej preoblikujejo otroštvo brez nadzora, ali pa bomo ukrepali in otrokom zagotovili pristne izkušnje, ki jih resnično potrebujejo?

Hkrati pa si moramo, ko se soočamo s posledicami revolucije pametnih telefonov, postaviti naslednje pomembno vprašanje: Ali smo pripravljeni na naslednjo veliko digitalno spremembo? Preteklo desetletje nas je naučilo, da je nevarno, nekritično sprejemati nove tehnologije, še posebej ko gre za otroke. Generativna umetna inteligenca (AI) prinaša nov izziv, ki bo lahko korenito preoblikoval otroštvo, izobraževanje in celo človeško ustvarjalnost.

Zdaj imamo drugo priložnost. Izkušnje iz obdobja pametnih telefonov in družbenih omrežij lahko uporabimo pri naslednji digitalni revoluciji, še preden bo prepozno. O tem bomo razpravljali v naslednjem članku. 

Viri

- Chadwick, Lauren (2024): Which countries in Europe have banned or want to restrict smartphones in schools? *Euronews*, 29. 12. 2024. Pridobljeno 18. 2. 2025 s spletne strani: <https://www.euronews.com/next/2024/12/29/which-countries-in-europe-have-banned-or-want-to-restrict-smartphones-in-schools>.
- Haidt, Jonathan (2024): *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Random House.
- Rausch, Zach; Haidt, Jonathan (2024): The Evidence: The Anxious Generation and Adolescent Mental Health Trends. *The Anxious Generation*, 2. 3. 2024. Pridobljeno 18. 2. 2025 s spletne strani <https://anxiousgeneration.com/research/the-evidence>.
- Ritchie, Hannah (2024): Australia approves social media ban on under-16s. *BBC News*, 29. 11. 2024. Pridobljeno 18. 2. 2025 s spletne strani: <https://www.bbc.com/news/articles/c89vj0lxx9o>.
- UNESCO (2023): *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education – A Tool on Whose Terms?* Paris: UNESCO.

Socialna povezanost

■ **Branka Borjanić** je mag. prof. inkluzivne pedagogike.

Socialno vključevanje in povezovanje omogoča ustrezna družbena praksa, ki razvija empatične in povezovalne odnose med posamezniki. Ob tem spreminja možgane in vpliva na dobro počutje vsakega posameznika.

Integracija in inkluzija

V afriškem jeziku bantu beseda *ubuntu* pomeni, da oseba postane oseba samo preko drugih ljudi. Ne samo fizična prisotnost, tudi mentalna podoba druge osebe lahko vpliva na stanje možganov, vedenje in odnose. Na interakcijo med dvema posameznikoma močno vplivajo osebnost vsake osebe, zgodovina, stereotipi, družbene sheme, slog navezanosti, pa tudi nenehno spreminjajoči se pritiski okolja (Hari in Kujala, 2009).

Koncept vključevanja v neko skupnost zahteva implementacijo konceptov integracije in inkluzije, ki se najpogosteje interpretirata kot promocija enakih možnosti za vse člane družbe, ne glede na družbeno okolje ali osebne okoliščine (Hozjan in Strle, 2012). Besedi integracija in inkluzija izvirata iz latinščine (*integrare, inclusio*). Po SSKJ integracija pomeni »povezovanje posameznih enot, delov v večjo celoto, združevanje«. Pomeni tudi komplementarnost,

integriteto. Inkluzija je v SSKJ pojasnjena kot »vključenost, vsebovanje«. V etimološkem smislu inkluzija pomeni le umestitev/vključitev brez povezanosti, integracija pa poleg vključenosti še povezanost.

Ko imamo v mislih socialno dimenzijo integracije in inkluzije, bi lahko rekli, da prevladuje obratno prepričanje. Integracija zahteva od ljudi, da se prilagodijo potrebam družbe, medtem ko koncept inkluzije temelji na upoštevanju in vključevanju ljudi v družbo glede na njihove specifike, ob tem da se družba prilagaja posamezniku in mu nudi možnost za aktivno družbeno participacijo (Hozjan in Strle, 2012).

Ideje inkluzije nam dajejo pridih bivanja v sožitju, čeprav se zdi, da je premalo izpostavljen ključni element takšnega sobivanja – to je dvosmerni proces, ki omogoča povezovanje vseh članov znotraj družbe. Zgolj možnost aktivne družbene participacije ne pomeni nujno tudi socialnega povezovanja.

Zrcaljenje in uglasčevanje

Prvi korak k uresničitvi idej inkluzije in integracije so empatični odnosi. Empatija utre pot družabnosti, ljudje pa smo družabna bitja. Empatija v sami osnovi zahteva našo pozornost. Ostrejša kot je naša pozornost, lažje lahko začutimo notranje stanje druge osebe. Bolj kot smo zaskrbljeni, pod stresom, obrnjeni vase, težje in manj natančno se živimo v druge. Ko se osredotočimo na druge, se naš svet razširi, s tem pa se poveča tudi sposobnost za povezovanje ali sočutno dejanje (Goleman, 2010).

Nevronska vezja se aktivirajo pri osebi, ki izvaja dejanja, izraža čustva in doživlja občutke, hkrati pa se aktivirajo tudi samodejno preko zrcalnega nevrnskega sistema pri opazovalcu teh dejanj, čustev in občutkov. Tako osebno, povezano s telesom, izkustveno znanje nam omogoča namerno usklajevanje z drugimi. To pomeni, da razumemo dejanja, ki jih izvajajo drugi, ter čustva in občutke, ki jih doživljajo. Izmenjava teh vsebin ob pomoči namernih odnosov z drugimi oziroma preko njihovih nevrnskih podlag ustvarja namerno uglasitev. Namerno uglasčevanje pa s strjevanjem namenov drugih v opazovalčeve namene povzroči nenavaden občutek poznavanja, ki ga dobimo, ko smo v odnosu z drugimi. S skupnim živčnim stanjem, realiziranim v dveh različnih telesih, ki kljub temu spoštujeta ista pravila, »objektivni drugi« postane »drugi jaz«. Ta mehanizem modeliranja se imenuje utelešena simulacija. Kot pravi Gallese (2006), ne gre za to, da mi le vidimo dejanja, čustva in občutke. Vzporedno s čutnim opisom opaženih socialnih dražljajev, notranje predstavitve telesnih stanj, ki so povezana s temi dejanji, čustvi in občutki, pri opazovalcu izzovejo, kot da bi počel podobno dejanje ali doživel podobno čustvo ali občutek (prav tam).

Uglasitev definiramo kot kinestetično in čustveno zaznavanje drugih. Ustvari se dvostranska izkušnja neprekinjenega občutka povezanosti z zagotavljanjem vzajemnega afekta in/ali resonančnega odziva.



Foto: Matej Hozjan

To je dvodelni proces, ki se začne z empatijo – biti občutljiv na občutke in potrebe druge osebe; vključuje pa tudi sporočanje te občutljivosti drugi osebi (Erksine, 1998). Siegel (2009) pravi, da ko se uglasimo z drugimi, dovolimo, da se naše notranje stanje spremeni in odzvanja z notranjim svetom drugega. Ta resonanca je v središču pomembnega občutka, da smo občuteni, kar se zgodi v tesnih odnosih. Otroci potrebujejo uglasjevanje, da se počutijo varne in se dobro razvijajo. Pravzaprav vse življenje potrebujemo uglasjevanje, da se počutimo blizu in povezani.

Uglasitev je sposobnost, da sinhroniziramo svoj živčni sistem z živčnim sistemom druge osebe. Otroci se tega naučijo, ko zaradi nelagodja jočejo in jih mati dvigne, nato pa se počutijo pomirjeno. Njihov srčni utrip čuti mirnost srčnega utripa matere in oba živčna sistema se začneta sinhronizirati. Pri zlorabi in zanemarjanju se to nikoli ne zgodi. Otrok se ne počuti usklajeno in varno, možgani pa se zatekajo k delovanju iz stanja boja, bega ali zamrznitve. Velik del škode, ki jo povzročita zloraba in zanemarjanje zlasti v zgodnjem življenju, pomeni škodo tudi za delovanje možganov in človekovo sposobnost zaupanja. Ko je uglasjenost poškodovana, je poškodovana tudi sposobnost navezovanja. Navezanost je varna vez in pomanjkanje zgodnje uglastitve vodi do odraslih, ki ne zaupajo navezanosti, ne zaupajo odnosu (Cox, 2018).

Sinhronizacija možganov

V kontekstu povezovanja možganov lahko sinhronizacijo opredelimo kot usklajevanje možganov, da delujejo skladno in pravočasno. Živčni procesi v enih možganih so povezani z živčnimi procesi v drugih možganih preko prenosa signalov iz okolja. Utelesena simulacija lahko privede do situacije, ko se oboji možgani uglastijo med seboj (Praszquier, 2016).

Eden od prenosnikov tega uglasjevanja je jezik. Odkrili so, da povezave med možgani ne omogočajo toliko vsebina, besede in slovnica, temveč predvsem ritem komunikacije. Sinhronizacija procesov v možganih je možna tudi s kretnjami rok in obraznimi izrazi (prav tam).

Sodelovanje med nevronskimi mrežami je oblikovano v določeni, sinhroni obliki.

Uporaba fMRI za snemanje možganske aktivnosti govorca in poslušalca med naravno besedno komunikacijo pokaže, da so med uspešno komunikacijo možgani govorcev in poslušalcev pokazali skupne, časovno povezane odzivne vzorce. Obsežnejše nevronske povezovanje pri govorcu in poslušalcu vodi do uspešnejše komunikacije. Zanimivo je, da ta povezava izginje, ko udeleženci ne komunicirajo (Stephens idr., 2010, v Praszquier, 2016). Med socialno interakcijo oba udeleženca spreminjata svoja dejanja v odziv na nenehno spreminjajoča se dejanja partnerja. Ta neprekinjena medsebojna prilagoditev povzroči interakcijsko sinhronizacijo, ki jo doprineseta oba člana. Sinhrono delovanje z drugimi okrepi socialno povezanost v skupini in izboljša medsebojno sodelovanje. Tisti, ki so sinhronizirani z nami, so si ne samo bolj podobni, ampak izzovejo tudi več našega sočutja in altruističnega vedenja. Člani skupine, ki so izkusili pozitivno čustveno okužbo, so izboljšali sodelovanje, imeli manj konfliktov in se uspešneje spopadli z nalogami. Sinhronizacija v skupini tako poveča identifikacijo, sodelovanje in povezanost. Po Sternovi (2004, v prav tam) teoriji socialnih zrcal »ni zrcal v umu, če ni zrcal v družbi«. Socialna empatija se ne osredotoča na posameznike, ampak na odnos med njimi. Upošteva mrežo vezi in povezav med subjekti v skupini.

Ljudje ali skupine, ki so sinhronizirani, bolje nastopajo in komunicirajo. Ta proces omogočajo zrcalni nevroni, ki zagotavljajo uteleseno simulacijo opazovanih dejanj osebe, kar vodi do povezovanja možganov z možgani ter sinhronizacijo komunikacije in družbenega vedenja. Težave na področju socialnih spretnosti nakazujejo motnje v procesih uglasjevanja in sinhronizacije. Analiza ritma v odnosu otrok in staršev je lahko orodje za zgodnje napovedovanje različnih motenj in oblikovanje ustreznih terapevtskih postopkov. Trevarthen in Daniel (2005, v prav tam) sta ugotovila, da je asinhroni ritem pri staršu – otroku lahko napovednik nekaterih motenj, kot so npr. avtizem ali Rettov sindrom.

Vključenost in povezanost v družbi ni odvisna le od zunanjih, organizacijskih pogojev, ampak tudi od notranjih dejavnikov. Učinkovita uglastitev z drugimi daje občutek varnosti in povezanosti, kar potre-

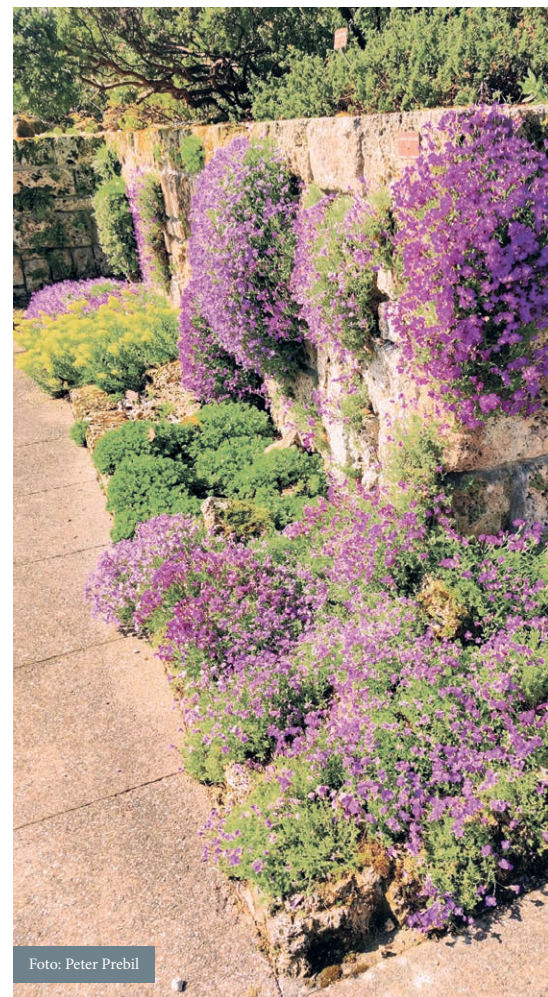


Foto: Peter Prebil

bujemo celo življenje in na čemer bi morala sloneti vsa prizadevanja za ustvarjanje inkluzivne družbe, družbe z vključenimi in predvsem med seboj povezanimi posamezniki. 

Literatura

- Cox, Robert (2018): *Attunement, Attachment and Connection*. Pridobljeno 1. 10. 2024 s spletne strani: <https://thriveglobal.com/stories/attunement-attachment-connection/>.
- Erksine, Richard Gordon (1998): Attunement and involvement: therapeutic responses to relational needs. *International Journal of Psychotherapy*, 3, str. 3.
- Gallese Vittorio (2006): Mirror neurons and intentional attunement: Commentary on olds. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 54 (1), str. 47–57.
- Goleman, Daniel (2010): *Socialna inteligenca. Nova veda o odnosih med ljudmi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hari Riitta; Kujala, Miiamaaria V. (2009): Brain basis of human social interaction: from concepts to brain imaging. *Physiol Rev.*, 89 (2), str. 453–79.
- Hojzan, Dejan; Strle, Marko (2012): *Inkluzija v sodobni šoli*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
- Praszquier, Ryszard (2016): Empathy, mirror neurons and SYNC. *Mind & Society*, 15 (1), str. 1–25.
- Siegel, Daniel J. (2009): Mindful Awareness, Mindsight, and Neural Integration. *The Humanistic psychologist*, 37, str. 137–158.
- *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (SSKJ). Pridobljeno 1. 9. 2024 s spletne strani: <https://fran.si>.

Beseda zdravi ali ...

■ **Urška Končan**, dipl. sociologinja, je strokovna sodelavka v hiši Ljubhospic.



Medsebojni odnosi so temelj našega bivanja. Od rojstva naprej se povezujemo z drugimi, vstopamo v odnose, se učimo ljubezni, sprejemanja in zaupanja. Odnosi nas oblikujejo, nam dajejo občutek varnosti in pripadnosti, so naš vir veselja in pogosto tudi bolečine. In čeprav so odnosi zahtevni, so najpomembnejši v življenju.

Ali ste že slišali za izraz 'bucket list' ali po slovensko 'seznam stvari, ki jih želim storiti, preden umrem'? V svetu postaja to precej pomembna stvar, saj ljudje vedno bolj stremimo k temu, da bi pred smrtjo izkoristili življenje do polnosti.

Polnost življenja si vsak predstavlja drugače. Nekdo želi prepotovati svet, drugi osvojiti vrhove gora, spet tretji preizkusiti svoj pogum v adrenalinskih izzivih – konec koncev se le enkrat živi. Na katerem

mestu seznama pa bi bila zapisana želja po lepih odnosih z našimi najbližjimi? Želja po razumevanju in sprejemanju drug drugega kljub različnosti?

V hiši Ljubhospic smo vedno znova priča prepletanju odnosov. Ko se človek približuje koncu svojega življenja, se njihov pomen še posebej izostri. Kot da bi življenje dobilo pomen, šele ko se bliža koncu ... Odpadejo vsa mašila in na videz pomembni zunanji dogodki, ki so

nam zapolnjevali dneve. Kar naenkrat smo soočeni s končnostjo. Z jutri, ki ga morda ne bo. Ironija je ravno v tem, da ob koncu življenja še najmanj govorimo o končnosti, temveč predvsem o življenju. Obujamo spomine, lepe in težke. Predvsem pa se misel ustavi na ljudeh, ki jih imamo radi, a morda (pre)večkrat nismo ravnali prav v odnosu do njih.

V Svetem pismu, v poglavju Pregovori, so zapisane besede: »Jezik modrih pa ozdra-



Foto: Benedikt Lavrih

vlja rane.« V zadnjih trenutkih življenja pogosto ni več možnosti za dolge pogovore in analize, ampak kratke in bistvene besede, kot so hvala, oprost, odpuščam ti, ne gojim zamer, sedaj bolje razumem, rad/-a te imam ... A ravno v teh pomembnih izrazih umirajoči in svojci najdejo zdravilo za notranje rane, ki so nastale v življenju.

Kot psihosocialna delavka se srečujem z veliko ljudmi. Nekatere zgodbe sežejo globoko in zaznamujejo življenje. Vsak človek ima svojo pot. Vedno znova sem presenečena, koliko preizkušenj lahko človek preživi in še vedno ohranja dostojanstvo in spoštovanje do vsakega. Včasih dolgo traja, da svojci in umirajoči zmorejo iskreno spregovoriti o težkih dogodkih življenja. Večja kot je ranjenost, težje se je odpreti in soočiti.

Za vedno mi bo ostal v srcu spomin na gospo z resnično težko zgodbo. Že od samega otroštva ji življenje ni prizanašalo. Odraščala je v družini, kjer ni imela zdravih temeljev za vzpostavitev najbolj pristnih odnosov s starši. Poročila se je mlada, saj je želela pobegniti od nezdravih vzorcev in začeti znova. A kaj, ko je ranjenost obvladovala njeno življenje; tudi kot mama in žena nikoli ni zmogla vzpostaviti ljubečega odnosa z družino, ampak je tolažbo iskala v alkoholizmu in nasilju. Leta so tekla, otroci so se odselili in oddaljili. Nastopila je bolezen – diagnoza raka. Po neuspešnem zdravljenju so ji zdravniki svetovali hišo Ljubhospic, saj so ji bili šteti dnevi.

Ob samem sprejemu ni bilo zaznati nobenih posebnosti v družinskih odnosih. Šele skozi dneve se je začela razprostirati tančica globoko potlačenih dogodkov, ki so pustili pečat na vseh družinskih članih. Največje breme pa je nosila umirajoča gospa. Viden nemir, za katerega ni bilo dovolj telesno zdravilo. Ta umirajoča gospa je bila do sebe neprizanesljiva in je vidno izražala žalost zaradi svojih preteklih odločitev. V takih trenutkih nastopi čas za iskrenost. Z družino smo sedli in se pogovorili o pomembnosti odpuščanja in zaključevanja odnosov. Hčerka je po našem pogovoru odšla k mami v sobo. Ko se je vrnila, je opisala njuno srečanje. Sedla je k njej ob bolniško posteljo, jo prijala za roke in pogledala v oči. Povedala ji je, da



Foto: Nataša Pezdir

ji ničesar ne zameri, odpušča ji vse, kar je bilo težkega, in da jo ima rada. Prišel je čas, da odpusti še sama sebi.

Ne moremo kar mimo teh pomembnih besed: jaz ti odpuščam, zdaj pa odpusti še ti sebi ... Kakšno brezpogojno ljubezen in odpuščanje je izkazala ta hči do mame. Biti priča takim trenutkom je neprecenljivo. Besede lahko zdravijo ali ranijo. Pomislimo na svoje življenje in odnose z bližnjimi. Kolikokrat se po nepotrebnem zapletamo v nesoglasja, da dokažemo svoj prav, ali pa imamo le slab dan in je lažje vzkipeti kot potrpeti. Kako malo je po-

trebno, da drug drugemu polepšamo dan, ne pa ga otežimo.

Odnosi niso pomembni le ob koncu življenja, ampak od samega začetka – graditi jih moramo vsak dan. Vsaka prijazna beseda, vsak trenutek pozornosti, iskren objem, čas za pogovor, skrb in pomoč so del mozaika povezanosti, ki nas oblikuje. Če živimo z zavedanjem, da so odnosi največja vrednota, bomo ob koncu poti nosili manj obžalovanja in več hvaležnosti.

Naj bo naš vsakdan prežet s sočutjem in ljubeznijo, saj je prav to tisto, kar ostane v srcih ljudi, tudi ko nas ne bo več. 

Medgeneracijsko sodelovanje v luči demografskih sprememb

■ **Barbara Zupančič**, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok, je vzgojiteljica v Vrtcu Jarše.

Demografske spremembe so privedle do demografskih težav, ki jih ima ves svet. Ena izmed njih je, da so generacije premalo povezane, da bi se poznale med seboj, se dopolnjevale in na tej osnovi razvijale medgeneracijsko solidarnost, ki je temeljna človeška lastnost za preživetje posameznika in družbe.

Demografsko stanje v Sloveniji

Po podatkih statističnega urada bo v Sloveniji leta 2060 več kot 30 % prebivalstva starejšega od 65 let, saj ima Slovenija že od leta 2003 več starostnikov (starejših od 65 let) kot mladih (otrok do 15. leta). Generacije, stare 65–74 let, so po svojem življenjskem ciklu veliko bolj podobne ali sorodne v povprečju 10 let mlajšim prebivalcem kot pa starostnikom med 75. in 84. letom. S staranjem prebivalstva pa se spreminja tudi odnos družbe do starostnikov, kar se kaže v tem, da je vedno več osamljenih ljudi – ne samo starejših, tudi otrok in zakoncev.

V Sloveniji starejši predstavljajo veliko družbeno skupino, saj ima 15, 4 % slovenskega prebivalstva več kot 65 let in le 15 % je mlajših od 15 let (Statistični urad Republike Slovenije). Takšna struktura prebivalstva nakazuje družbene posledice v prihodnosti: neravnovesje v družbi, spremembe na področju socialnega varstva, zdravstva, izobraževanja in dela. Starostniki se v tretjem in četrtem življenjskem obdobju pogosto soočajo s številnimi osebnimi težavami, ovirami, veliko jim pomeni biti aktiven in sodelen v družbi. K temu veliko pripomore sodelovanje z drugimi, predvsem z mlajšo generacijo, zato je nujno razvijati nove oblike medgeneracijskega povezovanja.

Medgeneracijsko povezovanje

V preteklosti je medgeneracijsko sodelovanje večinoma potekalo znotraj družine. Starejši družinski člani so mlajšim predajali svoja znanja, veščine, norme in vrednote, vendar so se s hitrim tehnološkim razvojem, industrializacijo in družbenimi spremembami pojavile spremembe v medgeneracijskih odnosih. Medgeneracijsko sodelovanje danes razumemo kot izmenjavo izkušenj in spoznanj, druženje, učenje, pomoč ene generacije drugi, ustvarjanje, ohranjanje in širjenje socialne mreže. Gre za materialno varnost in ohranjanje kulturne dediščine ter socialno in čustveno oporo.

Zaradi staranja prebivalstva in vse daljše življenjske dobe sta se poleg osnovnih potreb po materialnih dobrinah, ohranjanju duševne, telesne in delovne vitalnosti oblikovali pomembni potrebi starostnikov: po človeških odnosih ter predajanju življenjskih izkušenj in znanj mlajšim generacijam. Medosebne povezave ter potrpežljiva in spoštljiva komunikacija starejšim zagotavljajo občutek varnosti in sprejetosti. Fizična in družbena samopodoba se s staranjem običajno zmanjšujeta, starostniki se pogosto prilagajajo pojmovanjem, ki se nanašajo na njihovo starostno skupino, ali se samoočenujejo v skladu s svojim prepričanjem o tem, kakšni naj bi bili v tem življenjskem obdobju. Občutek nekoristnosti in izločitve iz določenih skupin, zlasti ob upokojitvi, večkrat vodita v osamljenost, celo v pomanjkanje volje do življenja. Na samopodobo starejših pomembno vpliva tudi zdravstveno stanje, saj je tipično, da bolezen samopodobo posameznika zmanjšuje, zdravje in dobro počutje pa njeno raven dviguje. S starostjo so po-



Foto: Peter Prebil

gosto povezane tudi povečana čustvena občutljivost, nestabilnost, depresija in psihološka občutljivost.

Vendar je med starostniki, zlasti tretjega življenjskega obdobja, veliko takšnih, ki so v življenju zelo aktivni in pomembno prispevajo k usklajevanju družinskih in delovnih obveznosti svojih otrok, dejavni pa so tudi na področjih družbenega, socialnega in političnega življenja. Družba se mora zato prilagajati spreminjajoči se starostni sestavi prebivalstva. Staranje bo treba sprejeti kot razvojni proces, ki bo spodbujal k sožitju in strpnosti med generacijami.

Komunikacija in odnosi med generacijami

Družina je v človekovem življenju pomembna, pomeni primarno varnost. Ljudje smo socialna bitja in nihče ne more živeti sam. Lahko rečemo, da se življenje začne in konča v družinski skupnosti. To zakonitost so procesi v razvitih družbah skoraj izničili, danes pa jo poskušamo ponovno oživiti. Medgeneracijski odnosi temeljijo na vzajemni pomoči, ki je včasih v ravnovesju, včasih pa se nagiba v smer ene ali druge generacije, odvisno od življenjskih okoliščin. Pogost vzorec današnjega družinskega življenja je, da so razširjene družine, v katerih v skupnem gospodinjstvu živi več generacij, redke, zato je tudi manj priložnosti za medgeneracijsko učenje in podporo, predvsem pa vzpostavljanje medgeneracijskih odnosov. Razlike v stališčih, vrednotah in izkušnjah, ki jih imajo posamezniki določene generacije, lahko pomembno vplivajo na kakovost medgeneracijskega sožitja in sodelovanja. Za vzpostavitev medgeneracijskih odnosov je pomembna komunikacija, ki med generacijami ne poteka vedno ustrezno in je pomanjkljiva.

Mladi danes pogosto nimajo veliko možnosti za vzpostavljanje stikov s starejšo generacijo, kadar pa to možnost imajo, dialog med njimi ne steče. Komunikacija steče, če znajo sodelujoči poslušati in sebe ustrezno izražati na način, ki ga drugi razumejo; prisotna morata biti medsebojno zaupanje in empatija. Družina ostaja pomembna pri medgenera-

cijskem sodelovanju in učenju, vendar je nujno ozavestiti, da je stikov v družini manj kot v preteklosti. Zato je pomembno vzpostavljanje novih priložnosti za medgeneracijsko sodelovanje in učenje, ki bodo izboljšale stike, dialog in odnose med generacijami.

Medgeneracijsko učenje

Medgeneracijsko sodelovanje ni novo. Znanje se je nekoč prenašalo iz roda v rod in je bilo posledica skupnega življenja v istem gospodinjstvu. Temu danes rečemo medgeneracijsko učenje. Razlika je v tem, da se danes ne dogaja več samo v ožjem krogu oziroma v krogu družine, temveč je dobilo širše razsežnosti.

Programi medgeneracijskega učenja navadno vključujejo dve nestični generaciji, včasih tudi več različnih generacij, ki so vključene v organizirano ali namerno izobraževalno dejavnost. Najpogostejša oblika je učenje mlajših od starejših, ko starejši v organiziranih situacijah učijo ali delijo svoje spretnosti z mlajšimi. Pogosti so tudi programi, ko se starejši učijo od mlajših. Starejši morda ne potrebujejo vseh znanj, tako kot mlajši, toda s pridobivanjem nekaterih novih znanj na področju družbenih, kulturnih in tehnoloških sprememb se izognejo nevarnosti, da bi postali marginalizirani. Medgeneracijsko učenje se tesno povezuje z učenjem v prostorih, kjer ljudje živijo ali delajo. Pogosto povezujemo dva koncepta učenja: medgeneracijsko in skupnostno učenje. Oba ljudi povezujeta, krepiata vključenost in solidarnost. Z različnimi strategijami (od e-mreženja do skupinskega učenja) posameznikom omogočata, da izstopijo iz svoje osamljenosti in postanejo dejavni, ter pripomoreta k medsebojnemu spoznavanju, razumevanju in premagovanju stereotipov. Medgeneracijsko in skupnostno učenje imata tako podobne funkcije, njun namen pa je, da bi v življenje ljudi vpeljevali kakovostne spremembe.

Otroci in starostniki sta starostni skupini, ki ju pogosto prepoznavamo in obravnavamo kot najranljivejši del družbe, vendar združitev teh dveh generacij nesporno pomembno prispeva k ustvarjanju bolj povezane, harmonične in bolj

sočutne družbene skupnosti. Zato je pomembno iskati poti za medgeneracijsko sodelovanje že od najzgodnejšega otroštva, če želimo graditi in vzdrževati odnose med starimi in mladimi, krepiati socialno povezanost v skupnosti ter prepoznati vlogo starih staršev v življenju mlajših otrok in tako bogatiti učenje starih in mladih.

Babice in dedki povabljeni v vrtec

Najmlajši otroci, ki v vrtec vstopajo še pred dopolnjenim prvim letom, s svojimi starimi starši nimajo stikov, ki smo jih bili vajeni še do nedavnega. Babice in dedki, ki v vrtec prihajajo po malčke, so postali redka izjema, saj je večina še vedno delovno aktivna in se je njihova vloga tudi z vidika podpore staršem bistveno spremenila. Čas, ki ga stari starši danes preživijo z vnuki, je vse krajši, obiski in stiki so redki, saj večina družin ne stanuje več na istem naslovu. Pričevanja malčkov, njihovi odzivi na doživetja s starimi starši, veselje in sreča, ki smo jim priča ob njihovem srečanju, so nas spodbudili, da smo babice in dedke povabili k sodelovanju. V letošnjem šolskem letu nas babice in dedki obiščejo v vrtcu in z nami preživijo del dneva. Njihov odziv na povabilo je nepričakovano velik. Mnoge babice in dedki vzamejo prost dan, dopust, da se lahko vključijo v naše dejavnosti. Za ta obisk se vsi tudi pripravijo – prinesejo slikanico, preberejo zgodbo, pripravijo predstavitev svojega konjička, nas presemetijo z lutkovno predstavo in sodelujejo pri praznovanjih. Potrpežljivost, ljubezen in umirjenost, ki jo stari starši ob srečanjih izžarevajo najmlajšim, iskrice v očeh vnukov in vnukinj, ponos in hvaležnost, ki jih ni mogoče spregledati, so neprecenljiva zaveza k spodbujanju medgeneracijskih druženj. 

Več o tej temi

- Klančnik, B.; Pivk, K.; Zakšek, K. (2010). Medgeneracijska solidarnost in medgeneracijsko učenje. V Ličen, N. in Bolčina, B. (ur.). (2010). *Izobraževanje – most med generacijami*. Priročnik za medgeneracijsko učenje (str. 17–24). Ajdovščina: Ljudska univerza Ajdovščina. Pridobljeno 14. 10. 2024 s spletne strani: <https://www.lu-ajdovscina.si/wp-content/uploads/2022/02/Prirocnik-za-medgeneracijsko-ucenje.pdf>.
- Statistični urad Republike Slovenije (2015). *Projekcije 2015*. Pridobljeno 14. 10. 2024 s spletne strani: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6584>.

Spolna vzgoja mladih

■ **Benjamin Tomažič**, prof. matematike, prof. informatike, geštalt pedagog, je direktor *Inštituta Integrum*, profesor informatike v *Zavodu sv. Frančiška Saleskega* v Želimljah, predavatelj, vodja seminarjev in delavnic.



Zmedenost na področju identitete in ljubezni, ki jo prinašajo mediji, družbena omrežja, videoigre in pornografija v naš svet, je ogromna. Kaj še oblikuje otrokov pogled na spolnost in kaj starši in vzgojitelji na vseh stopnjah lahko naredijo za mlade, ki odrasčajo v sodobni družbi?

Okolje oblikuje pogled mladih na spolnost

Družina

Družina je bila vedno pomemben, če ne najpomembnejši dejavnik pri oblikovanju posameznikovih vrednot in njegovega pogleda na spolnost. Spolna vzgoja se v veliki meri odvija v domačem okolju. Spolnost pojmuje kot del telesnosti, ki je širši pojem od spolnih odnosov.

V svoji družini otrok prejme zgled spolnih vlog in odnosov med njimi. V domačem okolju nas je veliko prejelo rane, s katerimi se ukvarjamo desetletja in jih razrešujemo. Starši vzgajamo s tem, kdo smo, in s svojim odnosom do drugih oseb.

Otrok, ki je deležen pozitivnih izkušenj na telesni ravni (objemi, trepljanje po rami, preizkušanje svoje moči, blagoslov na čelo ...), se v svojem telesu počuti dobro in lažje gradi zdravo samopodobo. Če otrok prvo informacijo o odnosu v zvezi prejme od staršev in njegova izkazovanja medsebojne naklonjenosti, bo doživljal kot normalno, da se izkazuje naklonjenost s poljubom, držanjem za roke na sprehodu, objemom pri snidenju. Pogosto pa take izkušnje v družini manjkajo, zato otroci na čustvenem področju doživljajo velik primanjkljaj in informacije o odnosu iščejo drugje, pogosto pri nezdravih zgledih. Otroku lahko v svoji družini doživlja fizično in psihično nasilje, celo zlorabo. Spolna zloraba pripne k pogledu na spolnost veliko negativnih misli, čustev in sporočil. Gnus, sram, krivda, žalost, obup, občutki osamljenosti, zapuščenosti, nevednosti ... so lahko posledice zlorab in jih velikokrat srečujemo pri mladostnikih in otrocih.

Vrstniki

V obdobju odrasčanja (adolescenca) se običajno večja vloga vrstnikov in manjša

vloga primarne družine. Pred puberteto začnejo postajati stiki z vrstniki pogostejši in zanimivejši. Starši in vzgojitelji lahko v tem času omogočimo otroku predvsem druženje z vrstniki z vrednotami, blizu našim. Po raziskavah pridejo danes otroci najpogostejše v stik z neprimernimi spolnimi vsebinami preko vrstnikov.

Če bi starši oz. vzgojitelji želeli otroke popolnoma obvarovati pred negativnim vplivom vrstnikov, jih 'popolnoma zaviti v vato', bi se to kaj kmalu vrnilo kot bumerang z uporniškimi otrokom, ki bi bil nepripravljen živeti v realnem svetu.

Starši so odgovorni, da otroku nudijo okolje, ki ga bo spodbujalo rasti na zdrav način. Naj omenimo nekaj primerov dobrih praks. Zakonske skupine, družinske kateheze, manjše skupnosti družin ... omogočajo povezovanje tako staršev kot otrok, ki so si v spodbudo pri premagovanju izzivov. Obenem pa prinašajo občutek, da 'nismo edini, ki tako mislimo in se s tem spopadamo'. Skviti in druge organizacije, ki celostno naslavljajo vzgojne izzive in katerih vrednote so jasne, lahko igrajo ključno vlogo pri ustvarjanju varnega okolja, v katerem si lahko najstniki ustvarijo trdne prijateljske odnose in kjer starejši vrstniki uspešno prenašajo znanje in vrednote na mlajše. Odperti dom je še ena možnost, ki jo lahko izkoristijo starši, da vzpostavijo varen prostor za druženje otrok z vrstniki v svojem domu in tako pozitivno vplivajo na vrstnike. To je bolje, kot da bi otroci hodili drugam, kjer otrok nihče ne spremljanja, zato so v negotovem in nevarnem okolju.

Šola

Šolanje pokrije precej vsebin, ki so povezane s spolnostjo. Različne države imajo različne programe. Povsod pa se, če ne drugje, pri biologiji učijo tudi o spolnih organih,

reproduktivnosti ipd. Razlike pri podajanju teh vsebin nastajajo zaradi različnosti oseb, ki te vsebine poučujejo. Pogledi na mnoge vsebine s tega področja družbo polarizirajo, zato se nekateri učitelji teh vsebin raje izogibajo, drugi pa aktivistično predstavijo samo en pogled. Zato mladi, kljub lahki dostopu do informacij, pogosto nimajo objektivnega poznavanja celostne slike o kontracepciji, splavu, spreminjanju spola ... Negotovost na tem področju je tudi posledica spolne vzgoje, ki jo izvajajo zdravstvene ustanove, kajti ni jasno, kaj naj bi otroci že vedeli od doma in iz šole ter kaj naj predstavijo zdravstveni delavci. Ko smo prisotni v enem vogalu tega trikotnika, se nam hitro zazdi, da bosta za določene teme spolne vzgoje že poskrbela druga dva vogala.

Idoli

Otroci in najstniki naravno iščejo starejše osebe, po katerih se zgledujejo. Pred 70 leti se je lik idola močno prenašal prek knjig, revij, pogovorov ... Pred 40 leti smo z občudovanjem zrl v junake preko televizijskih ekranov, danes mladi pogosto najdejo svoj idol na spletu. Kratki videi, družbena omrežja, igrice ... so vstopna mesta v svet številnih idolov. In prav na področju spolnosti so sporočila, ki jih ti idoli predajajo, zelo različna. Današnji vplivneži vstopajo v medijski svet z željo po slavi in posledično prilagajajo svoja sporočila, da bi bili čim bolj všeč publiki.

Družba

V Evropi je med državami precejšnja razlika v zakonodaji, šolskih programih, neformalnih izobraževalnih programih v odnosu do tradicije, veroizpovedi, vrednot, do tega, kaj so pričakovane in običajne prakse in kaj ne. Na tem področju ne gledamo samo trenj, ampak vojne med različnimi

pogledi na spolnost. Politično prevladujoča struja med najvišje vrednote EU postavlja idejo enakosti spolov, ki gre v smer tako imenovane fluidnosti spolov. Razlikujejo *gender* in *sex*, izraza za poimenovanje družbenega in biološkega spola. Krščanski in islamski sistem prepričan pa temeljita na različnosti in komplementarnosti spolov, na dopolnjujoči se vlogi moškega in ženske. V radikalnejši, konservativni smeri določenih katoliških gibanj je moč zaslediti tudi ostanke janzenistične miselnosti in ob tem pogleda na spolnost, ki ji pripisuje zgolj reproduktivno vlogo, sicer pa jo povezuje z grešnostjo in umazanostjo.

Kaj lahko naredi učitelj?

Ustvarjanje varnega prostora

S pogovorom o teh temah lahko počasi v različnih skupnostih (družinah, razredih, skupinah ...) vzpostavimo ozračje, v katerem si bodo mladi upali pogovarjati o spolnosti. V pogovoru je pomembno, da osebe, ki išče, ne obsojamo. Hkrati pa smo kot voditelji dolžni razodevati resnico in o tematikah spregovoriti celostno ter predstaviti posledice dejanj, kot so kontracepcija, splav, spreminjanje spola, samozadovoljevanje ipd.

Izobraževanje in učenje o spolnosti

Danes se o spolnosti lahko poučimo na mnoge načine: e-pošta, podkasti, videi, izobraževalne oddaje, knjige. S poznavanjem različnih pogledov na spolnost bo vzgojitelj bolj suveren v pogovorih o spolnosti. Hkrati pa bo lažje razumel ljudi, ki mislijo drugače. V angleščini je veliko kakovostnih knjig in oddaj, ki vključujejo vrsto zgodb in izkušenj (npr. podkast Jasona Everta *Lust is boring*,¹ podkast dr. Boba Schutcha in Jaka Khyrna Restora *The Glory*,² veliko vsebin s področja osebne identitete najdemo v *Person and Identity project*³).

Za katoliške pedagoške delavce je izredno pomembno, da poznajo pogled Cerkve na spolnost. Velik del gradiva najdemo v *Teologiji telesa*, ki je celosten pogled papeža Janeza Pavla II. na človeško osebo. Človeško telo ima poseben pomen, zaradi česar je nevidna resničnost vidna in lahko razkrije odgovore na temeljna vprašanja o nas in našem življenju:

Ali ima življenje smisel in kaj je to?

Kaj pomeni, da smo bili ustvarjeni po Božji podobi?

Zakaj smo bili ustvarjeni kot moški in ženske? Zakaj je pomembno, da smo enega ali drugega spola?

Kaj zakonska zveza moškega in ženske pove o Bogu in njegovem načrtu za naše življenje?

Kakšno je poslanstvo zakoncev oziroma posvečenih oseb?

Kaj točno pomeni ljubezen?

Je res mogoče živeti s čistim srcem?

Odgovore z razlagami je sv. Janez Pavel II. podal od leta 1979 do 1984 v 129 sredinih katehezah, znanih kot *Teologija telesa*. Njegova razmišljanja temeljijo na Svetem pismu in vsebujejo celostno vizijo človeške osebe. Papež pravi, da je bistvo ljubezni samopodaritev, zato se zoperstavi družbenim trendom, ki na telo gledajo zgolj kot na predmet užitka ali kot na stroj za manipulacijo. Papež predstavi telo kot klic, da bi ljubili, kot ljubi Bog. Teh in sorodnih tem se dotikajo knjiga Janeza Pavla II. *Ljubezen in odgovornost* ter papeški dokumenti, na primer *Familiaris Consortio* in *Mulieris Dignitatem*.

Janez Pavel II. spodbuja k resničnemu spoštovanju daru spolnosti in poziva, naj jo živimo na način, ki je vreden našega velikega dostojanstva. Njegova teologija ni namenjena le mladim odraslim ali poročenim parom, temveč vsem starostnim skupinam in poklicem.⁴

Zgled

»Zgled ni samo najboljša pot učenja, ampak edina pot učenja.« (Albert Schweitzer) Na spolnem področju vsak človek nosi s seboj kakšno rano, ki vpliva na njegovo doživetje spolnosti in nepopolnost pri poučevanju drugih o spolnosti. Zato ima vsak človek priložnost, da se zave, da ni potrebno, da je popoln, ampak da je bolj pomembno, da zna drugim prisluhniti in biti iskren tudi glede svojih napak.

Včasih si mislimo, da ne poznamo dovolj medicine, da bi odgovarjali na vprašanja otrok, zato smo raje tihi. Otroci in mladostniki pa ne iščejo strokovnih odgovorov, ampak človeka, ki se trudi, jim je na voljo, se pogovarja tudi o kočljivih temah ter ima svoja stališča in spregovori o svojih izkušnjah. Tudi besede, s katerimi govorimo o spolnih organih, govorijo o odnosu



Foto: Peter Prebil

do spolnosti, pogum, da se temam o spolnosti ne izogibamo, ker mlade to zanima, ustvarja odnos med generacijama. Uporaba besed penis, vagina, prsi, spolni odnos, penetracija ... mora biti spoštljiva, saj odraža naš odnos do spolnosti in razodeva, ali spolnost doživljamo kot lepo in jo kot tako želimo predati prihodnji generaciji.

S tem sporočamo tudi željo, da sledimo resnici. Spolni organi imajo velik pomen pri oblikovanju osebne identitete. Lepota jezika odraža tudi lepoto stvari, o kateri govorimo, zato z govorico sporočamo o vrednosti telesa, odnosov in smislu življenja. Poimenovanje stvari in dogodkov s pravimi imeni pomaga prepoznavati nevarnosti, ustvarjati varno okolje, pa tudi razkrinkati laži, ki so v moderni družbi lažnih informacij in nasilnih ideologij vse bolj prisotne. S spoštljivim odnosom do svojega telesa učimo otroke tudi spoštovati lastne meje in meje bližnjih. ◀

(Za)upanje

Kljub še tako velikemu trudu staršev in pedagoških delavcev bo vedno na področju spolne vzgoje prihajalo do ran. Vsi smo jih bili deležni in utopično bi bilo pričakovati, da se temu lahko izognemo. Kljub temu pa je prav, da se potrudimo biti dovolj dobri in zaupati, da bomo s tem prihodnjim rodovom zagotovili popotnico, s katero bodo sposobni sprejemati dobre odločitve.

Nikoli pa ne pozabimo, da naše življenje in življenje otrok ni v naših rokah, ampak pripadamo Očetu, ki vidi celotno sliko in ve s svoje najširše perspektive, kaj je za posameznika najbolje.

Opombe

1 <https://chastity.com/podcast/lust-is-boring/>

2 <https://www.restoretheglorypodcast.com/>

3 <https://personandidentity.com/>

4 <https://theologyofthebody.net/>

Travma pri otroku

■ **Tina Mežnar Kosec**, pomočnica vzgojiteljice predšolskih otrok v Vrtcu Antona Medveda Kamnik.



Travma je verjetno tisti vzrok človeškega trpljenja, ki je največkrat zanikan, napačno razumljen in redko zares zdravljeno. Otroci so ranljivi in občutljivi, zato se največ travmatskih doživetij v telo vtisne ravno v najzgodnejših obdobjih življenja. Obrazi travme so različni in večkrat neprepoznani ali napačno interpretirani.

Travma ni samo v dogodku

Onkraj besede travma si ponavadi predstavljamo zastrašujoč dogodek, ki se je zgodil v preteklosti. Vendar pa sama travma ni dogodek, temveč nastane kot vpliv dogodka na živčni sistem. Močan dražljaj nenadoma preplavi otroka, ga pusti spremenjenega in odtujenega od njegovega telesa in duha. Počuti se popolnoma nemočnega. Lahko se pojavi tudi kot posledica dolgotrajnega strahu in živčne napetosti. Dovzetnost za travmo se od otroka do otroka razlikuje, odvisna pa je tudi od različnih dejavnikov, kot so starost, genske predispozicije, telesne in intelektualne zmožnosti in psihična odpornost.

Dva obraza travme

Razvojna travma je posledica neprimerne nege, vodstva in težavnih okoliščin v ključ-

nih razvojnih obdobjih otroštva (fizično in čustveno zanemarjanje, stroga avtoritarna vzgoja s popolno podreditvijo otroka, ne-realna in prevelika pričakovanja staršev). Je ponavljajoča se in dolgotrajna, njene korenine pa segajo najgloblje, ker se v tem času otrokov živčni sistem še oblikuje.

Travma kot posledica šoka se pojavi silovito in nepričakovano. Takrat naše sposobnosti odzivanja večinoma niso uspešne (naravne nesreče, napadi, prometne nesreče, nenadne smrti ...). Osnova travme, ki jo je povzročil enkratni dogodek, je fiziološka in ne psihološka. To pomeni, da ob soočenju z grožnjo ni časa za razmišljanje. Prav zato so naše prvinske reakcije nagonske.

Razvoj travme

Glavna naloga možganov je preživetje. Naš odziv na nevarnost domuje v njih-

vih najstarejših in najglobljih strukturah. Ko zaslutijo grožnjo, samodejno aktivirajo izjemno veliko količino energije, ki sproži več kot dvajset fizioloških odzivov (razbijanje srca, osredotočenost, hitro dihanje ...), namenjenih temu, da se pripravimo na obrambo.

Naš živčni sistem se deli na dva dela. Parasimpatični živčni sistem je aktiven, ko je mirno in varno. Simpatični živčni sistem pa se aktivira, kadar imamo občutek, da nam preti nevarnost. Ko ocenimo, da se zmoremo odzvati, vklopimo mehanizem boja ali bega, ki je vgrajen vanj.

Če pa ugotovimo, da nobena od teh dveh možnosti ni mogoča in je simpatični del že tako ekstremno vzbujen, da telo ne zdrži več, se na tej točki znajdemo v neuspelem preživetvenem mehanizmu. Stanje pride tako silovito, da utiša celotno telo, oseba pa se znajde v stanju zamrznitve. To lahko pomeni popoln kolaps, šok, disociacijo ali manj ekstremne različice, kot so nezmožnost jasnega razmišljanja, uporabe besed ali premikanja delov telesa. Odziv je lahko trenuten ali pa se vleče v neskončnost.

Dr. Peter A. Levine v svoji knjigi *Kako prebuditi tigr* (2015) navaja zgovoren primer, kako živali v naravi uporabljajo instinkte, ki jih ljudje ponavadi preslišimo zaradi moči intelekta, ki ga živali nimajo. Močan plenilec lovi šibkejši plen. Antilopa nagonsko ve, da boj z lačno levinjo ni mogoč, zato bo poskušala pobegniti. Če ji ne bo uspelo, bo njena zadnja možnost, da zamrzne. V tem stanju si poveča možnost za pobeg, saj lahko plenilec preneha z lovom, ker mu ne bo več zanimiva, ali pa v stanju zamrznitve otopi, ne čuti bolečine, ko jo plenilec neusmiljeno raztrga. Če pa ji bo le uspelo zbežati, se bo otrsela otrplosti (tresavica je naraven fiziološki odziv na



Foto: Benedikt Lavrih

strah), ponovno dobila nadzor nad svojim telesom in brez travme živela naprej. Uporabila je spontan odziv, se tresla, njeno telo pa je zaključilo naraven proces od zamrznitve do sprostitve energije.

Vzrok za travmo

Funkcija strahu ima na začetku pomembno vlogo, saj sproži odzive, da telo vstopi v stanje pripravljenosti. Čeprav smo ob res hudih preizkušnjah lahko sprva zavarovani pred čustvenim odzivom in celo jasnim spominom (disociacija), zamrznemo ali se v grozi zgrudimo, je nujno, da se telo zmore povrniti v normalno stanje. Če se ne, je oseba travmatizirana.

Ker se travma zapiše v telo, moramo razumeti, da so ključ do razrešitve telesna občutja (strah je čustvo, panika in nemoč sta občutji), ki so jezik najstarejših možganov, ne pa intenzivna čustva ali razmišljanje. Zato najpomembnejšo vlogo pri razreševanju travme igra prav telo. Spomin je kognitivna funkcija, zato nima nobene vloge pri zaključevanju naših nagonov po preživetju. Kljub temu pa je pomembno, da se travme zavedamo, saj v nasprotnem primeru ustvarja potrebo po ponovnem udejanjanju.

Kadar ta izjemno intenzivna, negativna, celo življenjsko ogrožajoča izkustva ostanejo nepredelana in spominsko odcepljena, govorimo o psihični travmi.

Razlog, da nas travma posrka vase, je, da svojim biološkim ritmom ne dopustimo, da bi se zaključili. Tako so postravmatski simptomi v svojih temeljih nezaključeni fiziološki odzivi, ki so obviseli v strahu. Na tem mestu ni prostora za razmišljanje, prepustiti se je treba naravnim mehanizmom telesa (tresenje, jok, drgetanje, kričanje, agresivni impulzi ...). Le tako se zamrznjeni del živčnega sistema lahko sprosti.

Znaki travmatskega stresa pri otroku so:

- nezmožnost osredotočanja, hiperaktivnost in hiperbudnost;
- težave s spanjem, more in nočne groze;
- nihanje razpoloženja, neobvladljivi napadi jeze ali pretirani čustveni odzivi;
- somatske težave (bolečine v trebuhu, glavoboli ...);
- pretirana plahost, umikanje, zapiranje vase;
- vračanje v predhodne vzorce obnašanja (sesanje prstov, močenje postelje ...).

Tudi če ima otrok katerega od naštetih znakov, še ne pomeni, da je bil travmatiziran. So pa to lahko smerokazi, da se mu je nekaj zgodilo.

Otroci velikokrat notranje napetosti izražajo z 'neprimernim vedenjem', kot so siloviti čustveni izbruhi in agresija. Travmatična doživetja poškodujejo pogled na resničnost in mnogi celo življenje ostanejo zvesti nauku, ki so ga potegnili iz svojih najgorenjših izkušenj.

Dr. Peter A. Levine v svoji knjigi *Skupaj premagujmo travme in stres* (2019) opisuje svet petih otrok različnih starosti, vpletenih v različne dogodke. Vsem je skupno to, da so na neki točki doživeli občutke popolne nemoči. Vsak od njih je bil travmatiziran zaradi načina, kako je izkusil tisto, kar se je zgodilo. Čeprav so ti otroci v vsakdanjem življenju delovali, kakor da so na dogodke pozabili ali da se jih morda sploh ne spominjajo več, pa so igra, vedenje in telesne težave razkrivali, da so še vedno v stiski, čeprav je resnična nevarnost že minila.

Pomoč

Preko igre (domišljajska igra), umetnosti (gline, risanje, plastelin), glasbe in branja knjig (verzi, pesmice, zgodbe) nam omenjena knjiga ponuja možnosti za razvijanje psihične odpornosti, utrjevanje telesnih zaznav in pomoč v primeru, ko se je travma že zgodila. Avtor podrobno opiše osem korakov za njeno razrešitev. Ponuja nam vodila za prepoznavanje spolnega nasilja, na kakšen način otroka podpremo v primeru ločitve ali smrti in mu pomagamo skozi fazo žalovanja. Ponuja tudi napotke, kako učinkovito reagirati, ko se otrok poškoduje, je udeležen v nesreči, pri operacijah, ugrizih psov, v okoliščinah, ko otroka močna in intenzivna občutja lahko popolnoma preplavijo.

Če travmatski simptomi močno ovirajo normalno vsakodnevno delovanje, je seveda treba poiskati tudi strokovno pomoč.

Naloga odraslih

Ker so dogodki in odziv otroka nanje različni, se moramo tudi odrasli na njih odzivati na različne načine. Če nemočnega dojenčka pustite samega v temni sobi, je zanj to lahko položaj popolne premagano-

Foto: Nataša Pezdir



sti, za otroka je strašljivo, za najstnika pa le nelagodno. Zato razvite telesne zmožnosti in razumevanje trenutnega položaja igrajo izredno pomembno vlogo.

Bistveno je prepoznati izvor travme in 'najti sebe' v takšnih situacijah, kar pomeni, da moramo delati na lastnih vsebinah, da bomo zmogli ostati 'umirjeno prisotni' in pomagati otroku.

Knjiga *Skupaj premagujmo travme in stres* (Levine, 2019) nam ponuja veliko načinov, kako se lahko tudi sami urimo v zavedanju telesnih zaznav, da nam bo lažje, ko bomo pomagali graditi samozaupanje svojega otroka od dojenčka pa vse do mladostnika. Tudi kontekst varne navezanosti je izrednega pomena, saj otroku lahko pridemo bližje in pomagamo uravnati notranja intezivna stanja, ki jim sam ni kos. Otroci, ki niso varno navezani na svoje starše (zaupanje, občutek varnosti), so dovzetnejši za nastanek travme.

Situacijam, ki izzovejo stanje šoka, ne moremo ubežati, vendar ima prav vsak od nas prirojeno zmožnost, da se posledic ozdravi. Travma je življenjsko dejstvo. Vendar pa ni nujno, da je hkrati tudi dosmrtna obsodba. ❖

Literatura

- Levine, Peter A.; Frederick, Ann (2015): *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm*. Ljubljana: Založba VBZ.
- Levine, Peter A.; Kline, Maggie (2019): *Skupaj premagujmo travme in stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Slikarkin klic upanja

Tinca Stegovec: Klic, barvna reliefna jedkanica in akvatinta, 1978

■ **Akad. Milčec Komelj**, dr. znanosti, likovni kritik in pesnik, je do upokojitve leta 2011 predaval na Oddelku za umetnostno zgodovino Filozofske fakultete v Ljubljani. Je redni član umetniških razredov Slovenske akademije znanosti in umetnosti in redni član Evropske akademije znanosti in umetnosti v Salzburgu ter častni občan Novega mesta. Deset let je bil predsednik Slovenske matice. Njegova bibliografija ima več kot 2200 objav, od tega več kot 30 knjig in vrsto katalogov.

Tinca Stegovec (1927–2019) je v svoji veliki občutljivosti, težavnih zasebnih okoliščinah in družbenih razmerah pogosto doživljala življenjske stiske. Vse tegobe pa je, zaupajoč v svoje delo, skušala ustvarjalno premagati z obvladovanjem najzahtevnejših grafičnih nalog, z oblikovno in tehnično popolnostjo, ki usklaja vsakršna protislovja v kar najbolj enovite in popolne umetniške dosežke.

Harmonijo, po kateri je stremela, je dosegala z ritmično usklajenostjo kompozicijskih sestavin, monumentalno zlitih v pomensko učinkovito, a lirično poetično celoto. Ker je od nekdaj ljubila doslednost in preglednost, čistost zamisli in jasnost likovne izvedbe, so ji bili najljubši vzorniki italijanski renesančni umetniki, ki so povezovali arhitektonsko urejenost in pesniško milino. V vsakem ugledanem prizoru, ki jo je likovno pritegnil, pa je skušala odkriti prikrit globlji življenjski pomen, duhovni namig ali idejno sporočilo.

V razmerju do soljudi je bila Tinca Stegovec nadvse zahtevna etična presojevalka in vzgojiteljica. Vse življenje je delovala tudi kot požrtvovalna likovna pedagoginja, rojena v šolskem poslopu v družini šolskega upravitelja. Ob vsej mediteransko obarvani radoživosti se ji je ustvarjalna domišljija lahko sprostila prav na tej 'pedagoški' osnovi, ki je predpostavljala premišljeno odmerjenost, zadržanost in nazornost; ta je bila očitno del njene osebnostne identitete, usmerjene v poučarjeno likovno strogost in pedantnost. Kljub življenjski polnokrvnosti, ki jo je razkrival že njen estetski videz, je bila ne le odmaknjena od vsakršne lahkoživosti in banalnosti, marveč je v svoji moralni načelnosti prezirala sleherno

prilagodljivost in bila docela predana Bogu. Njeno življenjsko vodilo se je že od srednješolskih let glasilo: Vse z Bogom, nič brez Njega. Najbolj jo je odbijal izrek *Carpe diem*, katerega sporočilo, da je treba iznajdljivo izkoristiti trenutek, je razumela v zanj neetičnem, hedonističnem smislu.

V življenjskih dilemah se je opirala na nasvete ozkega kroga kulturnih osebnosti, ki jih je najbolj cenila, posebno Božidarja Jakca, pri katerem je opravila tudi grafično specialko, psihologa Antona Trstenjaka ter nadškofa oziroma kardinala Franca Rodeta. Kot je napisala v avtobiografiji, se od njih »ni učila njihovih strokovnih in značajskih lastnosti, temveč, kako se praktično znajdejo v življenju, kako plujejo med Scilami in Karibdami, kako se izognejo neumnosti, zavisti in nasilju«. Ker so nekateri njeni kolegi po vojni obiske cerkva v mestu vse preveč budno nadzorovali, je hodila k večernim nedeljskim mašam na Rudnik in nekoč pozneje, po sprehodu na Golovcu, iz rudniške telefonske govorilnice za nek nasvet poklicala profesorja Jakca, ki je bil nekdajnim vestnim študentom vselej očetovsko naklonjen. Takrat je v prošojnem zavetju telefonske zaščitne kabine ugledala svoj odsev in iz presenečene zadržanosti v lastno podobo je nastala umetnina *Klic*, ki velja poleg grafike *Knjiga* za njeno najznamenitejše delo.

Četudi gre za svojevrsten klic v sili, podobne ni izoblikovala ekspresivno sunkovito in je ni ekstatično napolnila z vznemirjeno munchovsko grozo, marveč je strmenje svojega obličja premišljeno uskladila v statičen in zgoščen, na pretehtanih razmerjih temelječ vizualni prikaz,

komponiran iz ravnih in zaokroženih geometričnih oblik ter svetlobnih nasprotij, in je tako upodobljeno dogajanje likovno osredotočilo na bistvo. Zlasti v prikazu pokrajine v ozadju njenega odseva pa se je iz take elementarnosti skušala z rahlo zamegljenostjo barvnih prelivov približati celo mehko renesančnega »sfumata«. Nad umetničnim napol vidnim obrazom in nad grozečo kljukico za obešanje slušalke je kot sijoče upanje nad obzorjem in kot znamenje na nebu viden rdečkasto izstopajoč krog počasi zahajajočega sonca. Na ploskoviti podobi izstopa še umetničina dlan, ki drži slušalko in kontrastno temno rokavico, na zrnato sivi površini ohišja telefona z okroglo številčnico pa ne manjka jasno berljivih »navodil za uporabo novčičnega aparata«, uokvirjenih v pravokotnik in prikazanih s prav fotografsko preciznostjo.

Taka grafična natančnost in sposobnost kombiniranja zahtevnih grafičnih tehnik je bila za umetnico, ki je s svojo tehnično dognanostjo izstopala že na akademiji, najzgovornejše potrdilo njene resnosti, s katero se je hote izogibala zlahka dosegljivim učinkom. Usmerjenost na vsakdanjo predmetnost je navzven razumljiva že v znamenju sočasnega poparta, vendar je bila umetnica zavezana stilizirani figuriliki in jasnemu obrisovanju predmetov ves čas in ne glede na modne usmeritve (razen deloma v letih pariškega izpopolnjevanja, ko se je uspešno preizkusila tudi v bolj abstraktnih prijemih). A je predmetni svet nikakor ni pritegoval sam po sebi, marveč le v povezavi s človeškim življenjem, na pričujočem prizoru kot pojasnilo njene tedanje potrebe po komunikaciji.

Prav ta slika, edina, ki jo je izvedla v letu 1978, je bila za avtorico celo tako pomembna, da jo je uvrstila na naslovnico svoje monografije *Človek in njegovo okolje*. Tak knjižni naslov bi bil zagotovo



primernejši za kak učbenik kot za umetniško predstavitev, a je pri njem vztrajala prav zaradi svojih pedagoških nagnjenj, kot da bi bilo njeno delo v resnici nekakšen učbenik življenja. Zaradi poudarka na aktualnih življenjskih témah ali idejah so bile njene grafike že nekajkrat predstavljene tudi v reviji *Vzgoja*, kar ji je veliko pomenilo.

Likovna dela Tince Stegovec so v življenjske prizore projicirane meditacije, izluščene skozi opažanja, ki so v svoji prečiščenosti lahko pedagoško nazorna kot kake sentence ali definicije, pa tudi kot tihe molitve; toda hkrati so prežete z zadržano, a pristno poezijo, čistostjo in lepoto, kar jim daje ponekod celo magičen pridih.

Kot pedagoginja je Tince Stegovec o umetnikih tudi naklonjeno pisala, posebno v *Prosvetnem delavcu*, popularizirala je grafiko in je v svoji monografiji pričujočo lastno umetnino tudi sama lapidarno opisala. Globino upodobljenega prostora je pri tem pojasnila »s funkcijo telefona, ki z glasom poveže razne daljave«. V avtobiografski knjigi *Bilo je takole. Romanje za lepoto* pa je vsebino in pomen grafike Klic osvetlila takole: »Od

različnih možnih razlag te zelo odmevne grafike se mi zdi najbolj točno hrepenenje po svobodi in povezavah. (Izredno je ugajala profesorju Trstenjaku, v Parizu so jo na razstavi Salon des Nations obesili na najbolj reprezentativno mesto in nagradili s srebrno medaljo, v Zagrebu so jo odkupili za Jugoslovansko akademijo znanosti in umetnosti ter kupili na mednarodnem kongresu Arts & Communications v Los Angelesu).« Iz njenih spominjanj pa je tudi razvidno, kako so jo kolegi zaradi tovrstnih uspehov v tujini onemogočali, kako jo je 'spremljala' varnostna služba (Udba) in kako je prav iz življenjske stiske kot klic po rešitvi nastalo tudi še kakšno drugo njeno sporočilno izrazito delo.

Človeka v stiski, na življenjskem razpotju, v njegovi samoti, izgubljenega v množici ali zatekajočega se pred nenadnimi nevarnostmi v gruče ter oklevajočega med zbliževanji ali razhajenji, je kot lucidna opazovalka dojemala vsenaokrog sebe. Sama pa je iskala vir takega ustvarjalnega navdiha in odrešilno uteho v potovanjih in srečevanjih z ljudmi duha, toliko bolj, ker je imela kot očarljiva ženska posebno z manj nadarjenimi in manj izobraže-

nimi ter vsiljivimi kolegi bolj bridke izkušnje. Zato se je toliko bolj odločno in samostojno dokazovala samo z delom, ki je zaradi svoje kakovosti zelo postopoma, a nezadržno doživljalo vse večje moralno priznanje.

Ustvarjalnost Tince Stegovec je poetično izoblikovano opozorilo na človeške stiske in hrepenenja ter na lepote sveta, ki jih je odkrivala v izbranih knjigah, umetnosti in v naravi; s tem pa je postala tudi klic po humanosti, po sočloveku, ki bi jo razumel, in tako tudi najbolj avtentična emanacija avtoričine duhovne eksistence. Ob vseh upodobljenih samotah in hrepenenjih ter podobah medčloveške odtujenosti pa umetnica ni prenesla, da bi jo označevali za samotno, kaj šele osamljeno, ker je bila tako živo, razmišljujoče, ljubeče in sočutno zazrta v življenje okrog sebe, da se je v svojem delu tudi sama spojila z njim. Četudi je bila s perspektive svojih upodobljenih prizorov ali zgodb največkrat 'utelešena' le kot opazovalka (na grafiki *Klic* kot opazovalka same sebe), se je povzdignila iz pasivne pričevalke o tirnicah življenja v kontemplativno ustvarjalno nepričakovanih situacij in simbolnih oblik, ki jih je razbirala kot bežne uvide, pa tudi kot usodna znamenja na življenjski poti slehernega človeka.

Tako znamenje je postala zanjo tudi telefonska govornica, ki ji je omogočila vzpostaviti stik z mentorskim nasvetom ali življenjsko tolažbo. Zato je lahko trenutek pred telefoniranjem, z dvignjeno slušalko v roki, ki jo na grafiki posebej izpostavlja, spremenila v trajno podobo upanja na odrešilni pogovor med razumevajočimi se, četudi oddaljenimi ljudmi. Ker je njeno oko umeščeno natanko v središče slike, lahko v njem zaznamo celo simbolično vsevidnost središčnega Božjega očesa, svetlobno poudarjena slušalka pa vzbudi aluzijo na najbolj zupanja vredno in za človeške tožbe najbolj odprto Božje uho. V tem duhu sem besedilo njene monografije, ki ga s svojo pomenljivostjo uvaja grafika *Klic*, opremil z naslednjim motom: »Tišine klic v negibnosti sveta / strmi v odsev / nad snom narave. / V brezčasnosti sijoč, išoč Boga, / se z glasom upanja lovi odmev / Neznosti v očeh Daljave.« 



Nasilje – vse, kar nam je storjeno na silo



■ **Toni Kores**, univ. dipl. teolog, zakonski in družinski terapevt, vzgojitelj mladostnikov s čustveno-vedenjskimi motnjami, svetovalni delavec, opravlja svetovalno in psihoterapevtsko delo.

Če si to priznamo ali ne, če nam je vseh ali ne, je nasilje prisotno v svetu, ki nas obdaja – mimo tega ne moremo. Katerokoli zgodovinsko obdobje pogledamo, se srečamo z različnimi oblikami nasilja: od krvavih vojn, trgovanja s sužnji, prostitucije, hladnih vojn, raznih oblik totalitarnih sistemov do nasilja v ožjem krogu družine in še bi lahko naštevali.

Z gotovostjo lahko rečemo, da o tej tematici še vedno premalo govorimo, jo odrivamo in pospravljamo pod preprogo, s tem pa se minimalizira in omalovažuje dinamika nasilja, ki ga s takimi odzivi žal ne zmanjšamo, temveč mu tako kvečjemu omogočimo še večjo moč in nadaljnje delovanje v družbi ter medosebnih odnosih. Je pa kljub temu treba dodati, da je svet, v katerem živimo in ki nam je zaupan v skrb, dober in to tudi ter zlasti zaradi vsakega posameznika, ki se trudi za dobro in s tem za omejitev delovanja nasilja. Tam, kjer sta na delu človeška dobrota, ki vodi v skupno dobro, in posluš za človeka, za kakršnokoli obliko nasilja ni prostora.

Čustvena dinamika nasilja in posledice

Za nasilje opredeljujemo vse, kar se nam je zgodilo na silo, ne glede na to, ali je bilo storjeno hote ali nehote. Posameznik, ki nam naredi nekaj na silo, brez naše privolitve, še posebej če gre za avtoriteto v socialnem okolju (starši, učitelji, vzgojitelji, duhovniki ...), nas izpostavi in osramoti. Počutimo se osramočeni, nevredni družbe. Vsako nasilje okruši in načne naše dožemanje sveta, ljudi okoli nas in samega sebe. V zavesti posameznika vznikne občutek, da je postal žrtev storilca, žrtev rablja. Pojavijo se občutki groze, nemoči, ponižanja in odvzete jeze ob samem dogodku. V primeru telesnega nasilja, zlasti spolnega, zaradi nasilnega posega telo »zamrzne«, v primeru verbalnega nasilja

(poniževanja, obtoževanja, zasmehovanja, zbadanja, razvrednotenja ...) zaradi šoka zmanjka besed. Pritihotapi se občutek krivde (kaj sem naredil/-a narobe, da se mi je to zgodilo) in potem se začne pojavljati vprašanje, kako naj ponovno stopim v družbo, pred ljudi, sošolce, znance – zasramovan/-a, ponižan/-a, razvrednoten/-a, ko me nihče zares ne razume in ne jemlje resno tega, kar se mi je zgodilo. Ne glede na to, da različne oblike nasilja v našem organizmu puščajo različne posledice, je nedopustno delati bilanco

glede na obliko nasilja. Verbalno nasilje ni nič manj nasilno od spolnega ali fizičnega. Nasilje je nasilje in pika!

Vsako nasilje je vselej del travme – oziroma ni travme, kjer ne bi bilo prisotno nasilje. Nasilna travma zaznamuje naš organski sistem, kar pomeni, da pusti sledi v našem spominu, na psihosomatskem področju in na področju duhovnega. Zlasti zaradi tega je pot iz vrtinca nasilja dolgotrajna, naporna in zahteva angažiranost celega človeka ter sočutno podporo in oporo bližnjih, večkrat pa zahteva tudi strokovno pomoč. Travmatične izkušnje, zaznamovane z nasiljem, se prenašajo iz generacije v generacijo, še posebej takrat, ko niso bile izgovorjene, procesirane, predelane. Velika verjetnost je, da se bo vzorec nasilja, ki so ga bili deležni posa-



mezniki ali cela družina, pa nikoli niso imeli možnosti spregovoriti o bolečinah ter grozotah, ki so jim bile nasilno storjene, prenesel na katero od naslednjih generacij. Ni nujno, da bodo ti ljudje fizično nasilni drug do drugega, lahko pa bo npr. pri njih navzoč alkoholizem, ki ravno tako velja za obliko nasilja, ali pa bodo tarča nasilja od zunaj ali kake druge oblike nasilja, od žaljenja, zanemarjenosti itd. Ljudje, ki povzročajo nasilje drugim ali so nasilni do sebe, so bili običajno sami deležni nasilja in ga potem na način, ki so ga prejeli, podajajo drugim, okolici, ali pa ga obrnejo navznoter, proti sebi. Lahko se zgodi, da začnejo uživati razna mamila, postanejo zasvojeni z alkoholom, se prenašajo itd. Vse naštet in še kaj sodi med oblike nasilja. Taki ljudje postanejo nevarni zase in za okolico ter nujno potrebujejo omejitve od zunaj, saj so od znotraj nerazmejeni, njihove meje so porušene. Vsako nasilje namreč poruši posameznikove notranje meje. Da ne naštevamo dolgega seznama, kaj vse spada pod nasilje, se lahko poslužimo dogmatičnega imperativa »Ne ubijaj!« kot pete zapovedi dekaloga. Ta imperativ poleg dobresednega »Ne ubijaj!« prepoveduje tudi vsako drugo obliko nasilja – če si npr. ne dopustimo dovolj spanca, tako

polagoma uničujemo, ubijamo svoje telo in opuščamo potrebno skrb zase. Kot dobro vemo, ubijajo tudi besede, saj je od žrtev nasilja pogosto slišati, da bi bilo veliko 'lažje', če bi jih udaril kot pa rekel kaj tako bolečega.

Pot iz nasilja

Pot iz vrtinca nasilja lahko v grobem razdelimo na štiri stopnje. Na prvi stopnji gre za zavedanje in ozaveščanje, da se nam je zgodilo nasilje. Na drugi stopnji se soočamo s čustvi, ki jih je v nas pustil nasilni dogodek. Kot je že bilo omenjeno, govorimo o občutjih sramu, jeze, žalosti, ponižanosti, zasramovanja. Naslednja stopnja je izražanje bolečine, izpoved prizadetosti v varnem okolju, bodisi najbližjim in najožjim ali pa strokovnemu osebju. Četrta stopnja je običajno najzahtevnejša in dolgotrajna. Gre za dokončno okrevanje in navezovanje novih stikov. Na tej stopnji gre za slovo od vloge žrtve, za vrednotenje dogodka, za sprejetje dejstva, da nismo popolnoma nič krivi, še manj pa odgovorni za to, kar se nam je zgodilo, ne glede na spol, socialni status, videz ali na primer versko prepričanje. Na tej stopnji je ključnega pomena tudi odločitev, da ne bomo iz žrtve postali storilci, kar je pogosta past v krogu nasilja.

V življenju in doživljanju posameznika stopnje nikoli ne potekajo popolnoma ločeno ena od druge, ampak se med seboj prepletajo, kar pomeni, da lahko iz četrte stopnje zdrsne npr. na prvo in da tak zdrs nikakor ne pomeni neuspeha v procesu rehabilitacije.

Odgovornost vseh

K zaustavitvi nasilja smo torej poklicani vsi kot posamezniki. Odločimo se, da rečemo ne vsaki obliki nasilja, brez minimaliziranja katerekoli oblike nasilja. Še posebej gre za apel žrtvam in storilecem nasilja – vsak od teh ima možnost in priložnost, da naredi še več kot nekdo, ki sam nima take izkušnje, saj zelo dobro razume in čuti, za kaj pri nasilju pravzaprav gre. Kot se žrtev nasilja skozi dolgotrajen in zahteven proces dela na sebi odloči, da ne bo več žrtev, tako se lahko storilec odloči, da ne bo več storilec, za-

čenši s procesiranjem nasilja na način, ki je njemu in drugim neškodljiv in varen. Ko se odloči, da z drugimi ne bo ravnal tako, kot so oni ravnali z njim, naredi velik korak iz začaranega kroga nasilja.

Pri zajezitvi nasilja med otroki in najstniki je še posebej pomemben odziv odgovornih, odraslih, ki pa lahko predstavlja velik problem, zlasti tedaj, ko le-ti ne verjamejo žrtvi oz. je ne zmorejo, ne znajo ali pa ne želijo razumeti. Kadarkoli se odgovorni odzovejo na kakršnokoli obliko nasilja na omalovažujoč, neodziven, prezirljiv način (tudi če nekdo potoži, da ga zbadajo), nosijo odgovornost pri nadaljnjem razvoju nasilnih dogodkov. Tako ali drugače so bili seznanjeni, pa niso ukrepali, da bi nasilje zajezili, ustavili. Odrasli imamo moč, da ukrepamo na različne načine, od opozorila storilcu ali izdaje raznih (vzgojnih) ukrepov, če gre za vzgojno-izobraževalno okolje, do prijave dogodka pristojnim organom.

Ne oklevajte glede ukrepanja, pa četudi gre za zbadanje, in vzemite resno, ko otrok potoži, da se mu je zgodila krivica, da se mu je zgodilo nasilje. Poskušajte izvedeti čim več, vstopite z otrokom v dialog, mu podarite besede tolažbe, kajti vedite, da nima prav nobenega razloga, da bi si izmišljeval. Nikakor pa ga ne napadite z jezo in ostrim tonom, češ, si že sam/-a to izzval/-a. Taki odzivi so le dodaten pritisk na že prizadeto dušo posameznika in dodajanje bolečine ter utrjevanje nezaupanja, kar žrtev še bolj potegne vase in lahko povzroči, da bo storjeno nasilje obrnila vase ter se začela do sebe vesti nasilno, destruktivno. Diametralno nasproten učinek pa se zgodi, ko okolica zavrne nasilje kot nespreejmljivo in stopi na stran žrtve. Takšno dejanje se kaže kot žarek upanja in kot ključni trenutek pri zajezitvi širjenja nasilja, kot začetek okrevanja ter prvi obliž na rano prizadetega.

Vsakič, ko stopimo na stran žrtve nasilja in se postavimo zanj (tudi s prijavo, če je treba), odpremo možnost, da vlijemo pogum v marsikatero, še posebej najstniško dušo, da bo zbrala moč in spregovorila o tej težki in neprijetni tematiki, odraslim in družbi pa postanemo zgled in dajemo upanje, da se je nasilju mogoče upreti ter ga zajeziti. 



Foto: Petra Duhanov

Jezus med nami

■ **Janko Jarc**, spec. pedagog in univ. dipl. teol., upokojenec. Delal je v prehodnem mladinskem domu, 23 let je bil vzgojitelj v fantovskih in dekliških skupinah v *Dijaškem domu Tabor* in 13 let pomočnik ravnatelja. V *Ognjišču* in *Družini* so od leta 1969 pod psevdonimom Smiljan izhajale krajše zgodbe, katerih izbor je izšel pri *Ognjišču* v knjigah *Samo še pet minut* in *Marija na kolenah*, v samozaložbi pa *Otroka Male ulice*. Napisal je vrsto člankov in uredil tri zbornike.



Foto: Rebeka Hozjan

Daj mi slišati

Jezus, okoli tebe se je trla množica, ki si je želela tvoje bližine ali pa bi samo rada doživela kakšen čudež. In v množici je bila tudi žena, ki je krvavela že dvanajst let, a si ni upala stopiti predte in te prositi, da jo ozdraviš. Le od zadaj se je dotaknila tvoje obleke. In je ozdravela.

Gospod, daj mi takšno vero! Nakloni mi tako močno zaupanje, da se te bom upal, da se te bom hotel tudi jaz dotakniti. In daj mi, prosim, Gospod, čutiti, da se me dotikaš tudi ti. Močno, trdno. Lahko tudi čisto na lahno. Naj ne bom le del množice, ki se preriva okoli tebe. Gospod, daj mi slišati: »Tvoja vera te je rešila!«

Tisti pogled

Jezus, vrnil si se v domači kraj, kjer si odraščal, in šel v shodnico. Vzel si v roke zvitek, prebral Izaijevo napoved in povedal, da se s teboj spolnjujejo njegove prerokbe. Ljudje tega niso mogli sprejeti. Niso te mogli priznati za preroka. Zanje si bil še vedno eden izmed njih, samo tesarjev sin. Zgrabila jih je jeza in so te odvedli na previs nad mestom, da bi te pahnili v prepad. Ti pa si jih samo pogledal in se sredi med njimi napotil dalje.

Gospod, rad bi videl tisti tvoj siloviti pogled, s katerim si umiril razdraženo množico, da se je razklenila, in si odšel sredi

med njimi, ne da bi se te kdo dotaknil. Gospod, ti, ki si s pogledom razorožil množico, si se pustil križati. Zaradi mene, zaradi vsakega izmed nas. O, moj Bog, kako močna je Božja ljubezen.

Brat in sestra in mati

Jezus, obiskala te je tvoja mati skupaj s sorodniki, ker bi radi govorili s teboj, a zaradi množice niso mogli priti do tebe. Nekdo jih je opazil in te opozoril: »Tvoja mati in tvoji bratje stojijo zunaj ...« Ti pa pokažeš na množico: »To so moja mati in moji bratje ... Kdorkoli namreč spolnjuje voljo mojega Očeta, ki je v nebesih, mi je brat in sestra in mati.«

Gospod, rad imaš vsakega iz te množice tako kot svojo mater, čeprav ti ni nihče vsak trenutek stal ob strani tako kot ona. Samo poslušat so te prišli. Morda samo iz radovednosti. Gospod, okoli tebe se je vedno zbiral množica. In vsakega imaš za brata in sestro. Tudi tiste, ki so naščuvano vpili: »Križaj ga!« V teh množicah se, skozi leta življenja, znajde vsak izmed nas. Gospod, tvoji bratje in sestre in mati smo. Če spolnjujemo voljo tvojega Očeta.

V belih oblačilih

Vedel si, zakaj si vzel na goro samo tri učence, tebi najbližje. Hotel si jih pripraviti na težke dneve, ki so bili pred teboj in pred njimi. Da bodo takrat, ko bo prišla preizkušnja, trdni in polni zaupanja. Tam na gori si vstopil v svet, ki je izven resničnosti našega bivanja in kjer ne veljajo zemeljski zakoni. Ko se je učencev dotaknil ta svet, je celo Peter, ki je vedno našel modro besedo, postal zbežan in je v svoji nemoci govoril nekaj o postavljanju šotorov. Vsak izmed nas bo vstopil v ta svet, ko nam bo zmanjkalo dni in besed. Daj nam, Gospod, da te bomo takrat videli v oblačilih, ki jih noben belilec ne more tako pobeliti.

Jokal si z njimi

Jezus, v Betanijo si prišel, ko je bil Lazar že štiri dni v grobu. »Ko bi bil ti tukaj, bi moj brat ne bil umrl ...« je v bolečini rekla Marta. Do srca te je ganilo, ko si videl jokati njo in vse okoli stoječe. Vzdrhtel si, se zjokal in jo vprašal: »Kam ste ga položili?« »Gospod, pridi in poglej.« Stopil si do groba in navzočim naročil: »Odvalite kamen!« In Lazar je prišel iz groba.

Gospod, vedno več prikritih grobišč se odkriva po naši deželi. Vedno več človeških kosti prinašajo iz številnih jam, grap in rovov. Gospod, kje si se mudil tisti čas? Ali nisi vedel, da se zgrinja sovraštvo nad našo deželo in se odpirajo grobovi? Zakaj si čakal? Joj, kako velika skrivnost je to!

Toda vemo, da si takrat, ko so se polnile jame in brezna, jokal tudi ti. In jokal si z našimi materami in ženami tudi vsa leta, ko so čakale in upale, da se njihovi sinovi in možje vrnejo. Jokal si z njimi, ko one niti jokati niso smele.

»Tvoj brat bo vstal!« si dejal Marti in to zagotovil tudi tem materam, ženam in vsem nam trpečim.

Verujem, Gospod

Gospod, ko si prišel k Lazarjevemu grobu in videl jokati Marto in Marijo, si bil ganjen, da si vzdrhtel in se zjokal. Jezus, tako kot si občutil njuno bolečino, občutiš tudi našo stisko ob smrti naših najdražjih. In tako, kot si zagotovil Marti »Tvoj brat bo vstal,« govoriš tudi nam, da se življenje samo spremeni, ne pa izniči. Skupaj z Marto pa nas sprašuješ: »Veruješ to?« Martin odgovor je bil jasen: »Da, Gospod. Trdno verujem ...«

In kakšen je naš odgovor? Gospod, če ne bi verjeli, se ne bi v duhu pogovarjali z našimi pokojnimi, ne bi zanje molili in darovali svete maše, ne bi hodili na grobove, polagali rož in prižigali svečk ...

Da, Gospod, verujem ...

V vojni sva se srečala

Pismo prijateljem in dobrotnikom, božič 2024



■ **Barbara Peterlin**, dipl. medicinska sestra, je redovnica v *Družbi Marijinih sester čudodelne svetinje*, od leta 2011 je misijonarka v Ukrajini. Tam služi predvsem bolnikom na njihovih domovih ter brezdomcem na ulici in v bolnišnici.

Februarja se je dopolnilo tretje leto vojne. Zelo smo je že naveličani in upanje o koncu včasih že zamira. Posebej težka meseca sta bila oktober in november, ko se je zračna nevarnost z eksplozijami v bližini vrstila noč za nočjo. Ko se srečujemo z ljudmi, pozdravu »Dobro jutro« vedno sledi vprašanje: »Kako ste preživeli noč?« Strahu in negotovosti je veliko, prav tako paničnih otrok in izčrpanih staršev. Kot da je zlo podivjalo in mu ni videti konca. Sredi zla, ki nas obdaja, skušamo služiti ubogim. Skoraj vsi mladi prostovoljci, ki so bili do kovida zelo aktivni, so v tujini. Tudi to je eden od žalostnih obrazov vojne. Treba je bilo začeti znova. Naša dobrodelna skupina se redno zbira vsak ponedeljek zvečer. Prihajajo starši, najstniki, študenti, pa tudi nekaj starejših. Za vsakega se najde kakšno ročno delo. Večina se je naučila plesti rožne vence iz vrvi, nekaj jih izdeluje vizitke, vedno pa pride prav lepljenje nalepk na vrečke za vincencijanski medenjake ter pripravljanje čudodelnih svetinj za širjenje. Marsikdo si vzame delo tudi domov. Lepo je videti navdušenost prostovoljcev za ročno delo in druženje. Med prostovoljci je tudi Ira z možem in hčerko. Večkrat se čudim, kako to, da v času trpljenja in stiske ni več ljudi v cerkvi. Prav Ira pa mi govori, da je Bog na delu in išče človeka tudi v vojni. V prvem mesecu vojne je v Kijevu policijska ura trajala tudi več dni. Vse je obstalo. Kaplan Bogdan je že nujno potreboval frizerja. Ena od njegovih župljank je našla frizerko Iro. Tako se je Ira preko striženja prvič srečala s Cerkvijo. Ker so imeli v župniji tudi humanitarno pomoč, so jo prosili, da bi jim pomagala z razdeljevanjem zdravil, saj je po poklicu farmacevtka. Ira je začela s svojim služenjem in počasi se je prebudila tudi želja, da začne hoditi k maši in se

pripravljati na prejem zakramentov. Sama pravi: »Več kot štirideset let sem živela brez Boga, v vojni sva se srečala in moje življenje je dobilo nov smisel.«

Jeseni smo na več župnijah prodajali vincencijanski medenjake. Letošnja sredstva smo namenili družinam, ki imajo otroke s posebnimi potrebami. So naša posebna skrb. Od pomladi se enkrat mesečno srečujemo pri nas. Mame se pogovarjajo, izmenjujejo izkušnje in nam odkrivajo svet, ki ga živijo. Otroci pa skupaj s prostovoljci ta čas ustvarjajo in se igrajo. Lepo je videti, kako se sprostijo ob glasbi ter koliko truda je vloženega v izdelek iz papirja. Mame svoje otroke zelo dobro poznajo. Tudi če ne govorijo, razumejo, kaj potrebujejo. Zanje se žrtvujejo dan in noč. Z zbranimi sredstvi jim bomo lahko pomagali pri zdravljenju, fizioterapiji, šolanju in v preprostih vsakodnevnih potrebah, da bi jim malo olajšali življenje.

Med brezdomci, ki jih srečujemo na ulici, smo razdelile že veliko čudodelnih Marijinih svetinj. Marsikdo je bolj vesel kot čaja in sendviča. Opazujem, kako jim ob pogledu na svetinjo zažarijo oči ali pa jo spoštljivo poljubijo ter si jo nadenejo. Nekateri prosijo, naj jim jo takoj zavežemo okrog vratu.

Pred kratkim smo jo podarile slepemu brezdomcu. Medtem ko smo mu dajale še čaj in sendvič, mu je svetinja iz roke zdrsnila v vrečko. Preden se razidemo, zaskrbljeno vpraša: »Kje je pa svetinja?«

Svojo izkušnjo nam je na vsak način želela posredovati brezdomka, ki je poletje preživela v bližini železniške postaje. Dale smo ji že čaj in sendvič in z razdeljevanjem nadaljevale pri drugih brezdomcih, ko nas je začela na ves glas klicati, naj se vrnemo k njej, da nam mora nekaj nujno povedati. Pokazala je svetinjico, ki smo

ji jo podarile, in rekla: »Tale Marija od mene odganja vsakršno zlo. Če bi ve vedele, kaj vse se tukaj dogaja. Ona pa me varuje pred hudobnimi ljudmi.« Pričevanje te preproste brezdomke me navdaja z veseljem, da so ubogi odprti za božje in deležni potrebnih milosti.

Velikokrat smo od brezdomcev deležne zahvale, da smo z njimi. Tudi za nas je v teh težkih časih najpomembnejše, da je Bog z nami. Hvaležne smo vam za vaše zvesto spremljanje z molitvijo in za vso pomoč. Naj vam Novorojeni prinese mir, veselje, preprostost in naj v vašem srcu najde prostor, ker se uresničuje odrešenje. 



Foto: Nataša Pezdir

Spremljevalci otrok s posebnimi potrebami v vrtcu



■ **Lucija Gerdevič**, mag. prof. pedagogike in zgodovine, je vzgojiteljica predšolskih otrok za zgodnjo obravnavo in svetovalna delavka v Vrtcu Sežana.

Poleg neposrednega dela z otroki in njihovimi družinami, strokovnimi delavci ter vodstvom zavoda mora svetovalna služba svoj čas nameniti tudi preventivni dejavnosti ter razvoju programa in dela v vrtcu ali šoli. Temelj našega dela so programske smernice za posamezno stopnjo izobraževanja, vendar pa se količina dela sorazmerno povečuje z zaznavanjem novih težav v vzgoji in izobraževanju. V zadnjih letih se v našem vrtcu (in tudi mnogih drugih zavodih) sorazmerno s povečevanjem otrok s posebnimi potrebami, ki so vključeni v redne oddelke vrtcev, povečuje tudi število stalnih ali začasnih spremljevalcev otrok s posebnimi potrebami.

Spremljevalci in zakon

Sama se z vsakim novim šolskim letom povprečno srečujem s 7–11 spremljevalci znotraj enot našega vrtca. Skupaj s tem povečanjem se nakazuje vedno večja potreba po ustreznem naslavljanju spremljevalcev znotraj posameznega zavoda. Tu imam v mislih predvsem nudenje pomoči pri njihovem delu z otrokom (zlasti ob pomanjkanju potrebnih izkušenj), ustrežno podporo ob obremenitvah in težavah, ki nastajajo v sklopu njihovega dela, ter primerno razbremenitev.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami predvideva stalnega ali začasnega spremljevalca za težje in težko gibalno ovirane ter slepe otroke, ki so usmerjeni v programe za predšolske otroke in izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem z dodatno strokovno pomočjo ter potrebujejo fizično pomoč v času izvajanja vzgojno-izobraževalnega dela. Izjemoma se lahko začasni spremljevalec dodeli tudi dolgotrajno bolnim otrokom, slabovidnim otrokom oziroma otrokom z okvaro vidne funkcije, otrokom z avtiističnimi motnjami in otrokom s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (Zakon

o usmerjanju ..., 2011, 10. člen). V dveh letih dela kot začasna spremljevalka otroka z avtiistično motnjo sem se tudi sama spopadala s številnimi izzivi in težavami, ki so bile povezane z delom z otrokom, sodelovanjem s strokovnimi delavci vrtca in starši ter možnostmi strokovnega izobraževanja.

Pri svojem delu sem spoznala, da je mesto spremljevalca otrok s posebnimi potrebami slabo ovrednoteno. Čeprav Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami opredeli, katerim otrokom se spremljevalec dodeli (prav tam), pa delovno mesto ni zakonsko določeno. Osnova za razpis delovnega mesta je v šoli odločba komisije o usmerjanju, ki tudi opredeli, ali otroku pripada stalni ali začasni spremljevalec, v vrtčevskem okolju pa nam podlago nudi individualni načrt pomoči družini ali zapisnik multidisciplinarnega tima, ki ga izda pristojna razvojna ambulanta s pridruženim centrom za zgodnjo obravnavo (Zakon o celostni zgodnji obravnavi ..., 2017). Pogoj za delovno mesto stalnega ali začasnega spremljevalca je dokončana V. stopnja izobrazbe splošne ali strokovne smeri. V praksi se pokaže, da je spremljevalec veliko več kot zgolj fizična pomoč,

saj nujno potrebuje tudi določena strokovna znanja in veščine, če želi svoje delo opravljati kakovostno in v dobrobit otroka (znanja s področij specialne pedagogike, pedagogike, psihologije, zdravstva itd.). Hkrati z delom v oddelku in spremljanjem otroka spremljevalec v praksi predstavlja pomembno vez med strokovnima delavcema v oddelku in otrokovimi starši.

Strokovna podpora spremljevalcem

Pri svojem delu začasne spremljevalke sem se prvič soočila z delom z otrokom z avtiistično motnjo in spoznala izredno pomembno vključevanje svetovalne službe v pomoč pri delu z otrokom, spoznavanju in razumevanju njegovih težav ter izzivov v oddelku. Omenjeni akterji nujno sodelujejo kot tim, ob tem pa je nepogrešljiva stalna podpora spremljevalcu, ki jo nudijo strokovni delavci v zavodu – zlasti izvajalci dodatne strokovne pomoči, ki z otrokom tedensko izvajajo specialnopedagoške ali logopedске obravnave. Spremljevalec predstavlja tudi nepogrešljivo vez v trikotniku otrok – starši – vrtec.

Izrednega pomena je, da vodstvo vrtca spremljevalca napoti na strokovno primerno izobraževanja, ki mu omogočijo, da se teoretično in praktično seznani z otrokovo morebitno diagnozo ter možnimi metodami in pristopi k delu z otrokom. Osebna izkušnja mi je pokazala pomembnost lastnega vložka v samoizobraževanje in prebiranje ustrezne strokovne literature s tistega področja, kjer se kot posamezniki čutimo šibkejši pri svojem delu. Tako strokovni delavci kot spremljevalci moramo pri svojem delu zasledovati vodilo vseživljenjskega učenja, prilagajanja in

morebitnega spreminjanja dnevne rutine v oddelku ter ustrezno vključevanje pridobljenega znanja v prakso. Vendar se tu ponovno pojavi težava financiranja tovrstnih izobraževanj in seminarjev, ki so večinoma plačljivi, od posamezne vzgojno-izobraževane ustanove pa je odvisno, koliko finančnih sredstev in katera izobraževanja bo namenila spremljevalcem.

Pomen sodelovanja staršev

Velikokrat so kandidati za spremljevalca ob nastopu dela brez konkretnih izkušenj, odvisni od pomoči strokovnih delavcev v kolektivu in vodstva ustanov, zato se moramo svetovalni delavci še posebej zavedati velikega pomena vloge, ki jo imamo pri tem. Dobra podpora, zlasti vzgojiteljev, izvajalcev dodatne strokovne pomoči in svetovalne službe, lahko pomembno vpliva na skupno iskanje rešitev in uspešno sodelovanje vseh deležnikov v vzgojno-izobraževalnem procesu. Ob tem moramo starše sprejeti kot enakovrednega partnerja pri oblikovanju programa pomoči otroku, saj so oni tisti, ki otroka najbolj poznajo – s takšnim pristopom pa lahko učinkoviteje dosegamo zastavljeni program in cilje.

Vloga svetovalne službe

Svetovalna služba mora skupaj z izvajalci dodatne strokovne pomoči spremljevalca seznaniti in mu v praksi pokazati ustrezne oblike in metode dela z otrokom ter mu omogočiti redne konzultacije. Zaželeno je, da spremljevalec sodeluje pri specialpedagoških in logopedskih obravnavah. Po potrebi mora prilagajati izvajanje dejavnosti v oddelku in imeti možnost uporabe drugega prostora, kamor se lahko umakne ob morebitni stiski otroka. Vodstvo naj spremljevalcu omogoči udeležbo na zanj potrebnih strokovnih izobraževanjih in/ali usposabljanjih, na vabilo staršev ali predlog centra za zgodnjo obravnavo pa tudi obisk obravnav/terapij v zasebni ali razvojni ambulanti.

Zaradi velikega obsega dela svetovalne službe se v marsikaterem vrtcu soočajo s pomanjkanjem časa, namenjenega preventivnim dejavnostim, spremljanju dela spremljevalcev, nujenju nasvetov in



Foto: Petra Duhanny

podpore. Velikokrat je svetovalna služba zaradi obsega del in nalog, ki jih opravlja, ter kadrovske podhranjenosti preobremenjena, zato zmanjkuje časa za osebno svetovanje in podporo zaposlenim (Svetovalna služba v vrtcu: programske smernice, 1999). Spremljevalcem bi morala biti redno nudena strokovna podpora in pomoč svetovalnih delavcev v obliki osebnih pogovorov ali izvajanja supervizije po dogovoru oziroma najmanj enkrat mesečno (Milošević Arnold, 2004). Le tako bi lahko ustrezno naslavljali sprotne težave, iskali rešitve, hkrati pa bi spremljevalec lahko našel sogovornika, na katerega bi se obrnil ob morebitni stiski, ki je neizbežno povezana z nemočjo in pomanjkanjem izkušenj pri delu z otrokom s posebnimi potrebami.

Ustrezno plačilo

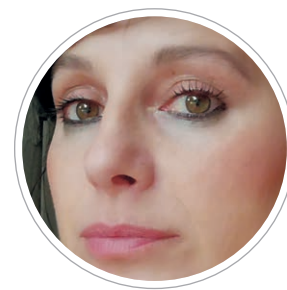
Glede na zahtevano stopnjo izobrazbe za delovno mesto je neto mesečni do-

hodek zaposlenega spremljevalca izredno nizek (po stari plačni lestvici je bila začetna plača pod zakonsko določeno minimalno plačo). Poleg tega so nekateri spremljevalci zaposleni zgolj za štiri ali šest ur na dan, kar ustrezno zniža že tako nizko mesečno plačilo. Upam, da bodo v bližnji prihodnosti odločevalci in pristojni na ministrstvih začeli celostno reševati kompleksno problematiko spremljevalcev in obstoječo zakonodajo, ki ureja to področje. ◀

Literatura

- Milošević Arnold, Vida (2004): *Priročnik za intervizijo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- *Svetovalna služba v vrtcu: programske smernice* (1999). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 5. 12. 2024 s spletne strani: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Programske_smernice_vrtcev.pdf.
- Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami (2017). *Uradni list RS*, št. 41/17 (28. 7. 2017). Pridobljeno 5. 12. 2024 s spletne strani: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO7681>.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011). *Uradni list RS*, št. 58/11, 40/12 – ZUJE, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI (22. 7. 2011). Pridobljeno 5. 12. 2024 s spletne strani: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>.

Sodelovanje staršev in učiteljev za uspešen razvoj otroka



■ **Klara Lanc**, prof. nemškega jezika s književnostjo, je profesorica na Gimnaziji Ravne na Koroškem.

Vloga staršev in učiteljev v vzgoji in izobraževanju otrok je ključna za njihov celostni razvoj. Otroci, ki odrasčajo v okolju, kjer so starši in učitelji povezani ter sodelujejo, imajo boljše možnosti za uspeh tako na osebнем kot akademskem področju. Ta članek raziskuje, zakaj je sodelovanje med starši in učitelji pomembno, kakšni so njegovi izzivi ter kako lahko obe strani vzpostavita in vzdržujeta uspešno partnerstvo.

Pomen sodelovanja za otrokov razvoj

Otroci se najbolje razvijajo, ko starši in učitelji delujejo kot tim, ki si deli odgovornost za njihovo vzgojo in izobraževanje. Sodelovanje omogoča:

- Celovit pogled na otroka: starši poznajo otrokove osebnostne lastnosti, interese in domače navade, medtem ko učitelji razumejo otrokovo vedenje v učnem okolju ter njegove akademske sposobnosti.

- Podporo otrokovim potrebam: ko starši in učitelji izmenjujejo informacije, lažje prepoznajo in naslovijo otrokove posebne potrebe, pa naj gre za dodatno podporo pri učenju ali za spodbujanje njegovih talentov.
- Doslednost pri vzgoji: usklajena komunikacija prispeva k enotnim vzgojnim pristopom doma in v šoli, kar otrokom nudi varnost in jasnost.
- Večjo motivacijo za učenje: ko otrok vidi, da starši in učitelji sodelujejo, se počuti podprtega in bolj motiviranega za učenje.

Ovire pri sodelovanju

Kljub želji po sodelovanju se lahko pojavijo ovire, ki otežujejo vzpostavitev uspešnega partnerstva. Kot izpostavlja Keyes (2002), »učitelji pogosto nimajo ustreznega usposabljanja za delo s starši, prav tako pa mnogi starši ne vedo, kako naj se učinkovito vključijo v šolske dejavnosti«.

Ovire pri sodelovanju so:

- Pomanjkanje časa: hiter življenjski tempo staršev in obremenitve učiteljev pogosto onemogočajo redno in kakovostno komunikacijo.
- Različna pričakovanja: starši in učitelji lahko različno razumejo svoje vloge, kar povzroča neskladja pri vzgojnih ciljih.

- Komunikacijske težave: nejasna ali pomanjkljiva komunikacija lahko vodi do nesporazumov in nezaupanja.
- Kulturne in socialne razlike: različni pogledi na vzgojo in izobraževanje, ki izvirajo iz kulturnih, socialnih ali jezičnih razlik, lahko vplivajo na medsebojno razumevanje.

Strategije za uspešno sodelovanje

Za premagovanje ovir in krepitev partnerstva med starši in učitelji so potrebna zavestna prizadevanja obeh strani. Spodaj so predlagane strategije:

• Redna in odprta komunikacija

Kakovostna komunikacija je temelj uspešnega sodelovanja. Pomembno je, da se starši in učitelji redno obveščajo o otrokovem napredku, izzivih in dosežkih. To lahko dosežemo z načrtovanimi roditeljskimi sestanki in individualnimi pogovori, ki so odlična priložnost za izmenjavo informacij; z elektronsko komunikacijo preko e-pošte, aplikacij za komunikacijo (šolski portali) in sporočil, ki omogočajo hitre in učinkovite stike; pri mlajših otrocih starši in učitelji lahko beležijo pomembne informacije v dnevnik in beležke, kar je zelo koristno.

• Gradnja medsebojnega zaupanja

Zaupanje je ključnega pomena za uspešno partnerstvo. Starši morajo zaupati, da imajo učitelji v mislih najboljše interese otrok, medtem ko morajo učitelji razumeti, da starši najboljše poznajo svoje otroke. To lahko dosežemo s pozitivno naravnostjo, pri kateri se pogovori začnejo s poudarkom na otrokovih močnih točkah; transparentnostjo, ko jasno izrazimo svoja opažanja, odločitve in ukrepe,



Foto: BS

povezane z otrokovim razvojem; spoštovanjem različnosti, pri katerem sprejemamo različnih pogledov in iskanje skupnih rešitev krepi partnerstvo.

- **Vključevanje staršev v šolske dejavnosti**

Vključenost staršev v šolsko življenje povečuje njihovo razumevanje šolskih procesov in krepi vezi med njimi, otroki in učitelji. To lahko dosežemo z organizacijo dneva odprtih vrat, kjer starši spoznajo šolsko okolje in učne metode; povabilom staršev k sodelovanju pri projektih, delavnicah ali ekskurzijah; spodbujanjem staršev, da delijo svoje znanje in izkušnje z učenci (npr. predstavitev poklicev).

- **Izobraževanje in podpora za starše in učitelje**

Organizacija seminarjev, delavnic ali predavanj o vzgoji, učenju in komunikaciji lahko pomaga staršem in učiteljem pridobiti nova znanja in veščine za boljše sodelovanje.

- **Reševanje konfliktov na konstruktiven način**

V vsakem partnerstvu se lahko pojavijo nesoglasja, vendar je pomembno, da se te situacije rešujejo spoštljivo in odprto. Koraki za reševanje konfliktov so poslušanje in razumevanje stališč obeh strani; iskanje skupnih ciljev v korist otroka ter vključevanje mediatorja, če je to potrebno (npr. šolski svetovalni delavec).

Praktični primeri uspešnega sodelovanja

Da bi bolje razumeli, kako lahko sodelovanje med starši in učitelji koristi otrokom, pogledjmo primera iz prakse. V prvem primeru je učenec z učnimi težavami napredoval, ko so starši in učitelji skupaj pripravili prilagojen učni načrt. Starši so doma izvajali dodatne aktivnosti, ki jih je priporočil učitelj, medtem ko je šola zagotovila dodatno podporo z individualnimi urami. V drugem primeru je pri skupinskem projektu učitelj povabil starše, da pomagajo pri organizaciji in izvedbi. Otroci so ob sodelovanju staršev pridobili dodatno motivacijo, projekt pa je bil izveden na višji ravni.

Primeri iz prakse potrjujejo teoretične ugotovitve. Epstein (2001) ugotavlja, da



»šole, ki ustvarjajo strukture za sodelovanje s starši, dosegajo večjo vključenost in večje zadovoljstvo vseh vpletenih«.

Vloga šolskih svetovalcev pri sodelovanju

Šolski svetovalci igrajo ključno vlogo pri spodbujanju in omogočanju sodelovanja med starši in učitelji. Njihova vloga zajema:

- Pomoč pri komunikaciji: svetovalci lahko posredujejo v primerih nesoglasij in pomagajo najti skupne rešitve.
- Organizacija delavnic: priprava srečanj, kjer starši in učitelji pridobijo nova znanja in izmenjujejo izkušnje.
- Podpora otrokom: svetovalci spremljajo otrokov napredek in pomagajo oblikovati strategije za njegov razvoj.

Kot pravi Hornby (2011), »svetovalci predstavljajo most med šolo in družino, saj pomagajo pri razumevanju potreb otroka in oblikovanju skupnih strategij podpore«.

Raziskave

Raziskave na področju sodelovanja staršev in učiteljev potrjujejo, da tovrstno partnerstvo pozitivno vpliva na otrokovo šolsko uspešnost, socialne veščine in čustveni razvoj. Študije kažejo, da otroci, katerih starši so aktivno vključeni v šolsko življenje, izkazujejo boljše samopodobo,

večjo motivacijo za učenje ter imajo boljše medosebne odnose.

Hkrati raziskave opozarjajo, da sodelovanje zahteva trajno prizadevanje vseh vpletenih. Pomembno je, da šole ustvarijo okolje, kjer se starši počutijo dobrodošli in vključeni, ter da starši razumejo, kako lahko njihova vloga v otrokovi vzgoji in izobraževanju presega zgolj spremljanje ocen.

Zadnji korak je torej v zavedanju, da je uspešen razvoj otroka skupna odgovornost. Le z nenehno izmenjavo znanja, spoštovanjem različnih perspektiv ter vzajemno podporo lahko ustvarimo pogoje, ki bodo otrokom omogočili, da v celoti razvijejo svoje potenciale in postanejo samozavestni ter odgovorni posamezniki. Raziskave dosledno potrjujejo koristi sodelovanja. Henderson in Mapp (2002) povzemata, da »sodelovanje med šolo in družino izboljša učne rezultate, samopodobo in socialne veščine otrok«.

Viri in literatura

- Epstein, Joyce L. (2001): *School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools*. Boulder, CO: Westview Press.
- Henderson, Anne T.; Mapp, Karen L. (2002): *A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement*. Austin, TX: Southwest Educational Development Laboratory.
- Hornby, Garry (2011): *Parental Involvement in Childhood Education: Building Effective School-Family Partnerships*. New York: Springer.
- Keyes, Carol R. (2002): *Parent-Teacher Partnerships: A Theoretical Approach for Teachers*. New York: Routledge.
- OECD (2017): *The OECD Handbook for Innovative Learning Environments*. Paris: OECD Publishing.

Bomo res svež veter?

Drage članice, dragi člani, spoštovani bralci revije Vzgoja.

V marcu sem prevzela vodenje DKPS – Društva katoliških pedagogov Slovenije. Ob izvolitvi sem prejela veliko izrazov zaupanja, voščil, čestitk in dobrih želja, za kar sem globoko hvaležna.

Društvo je nastalo v letih pred osamosvojitvijo Slovenije (1989). V dobrih treh desetletjih delovanja se je družba popolnoma spremenila, tako globalno kot v našem, slovenskem prostoru. Spremenila se je šola in z njo pričakovanja do vseh, ki smo – ste vpeti v šolsko dogajanje. Tem potrebam in pričakovanjem naj bi odgovarjale tudi dejavnosti društva.

Naši člani ste večinoma vzgojitelji in učitelji v državnih ustanovah. V njih danes vejejo vsi vetrovi, pogosto kar viharji sodobnega časa. Društvo si želim voditi tako, da bi vam v teh viharjih pomagali stati pokončno in svojo držo črpati iz globokih korenin vere. Zato bomo še naprej skrbeli za duhovne in strokovne vsebine: za seminarje, predavanja, konference in srečanja.



Zavedam se, da je ponudba strokovnih vsebin različnih institucij ogromna. Učitelji si pogosto ne želijo nič drugega kot miru in mirnega razmisleka o vsem, kar delajo. Kljub temu vse vabim, da spremljate našo ponudbo ter si privoščite vsebine za dušo in duha. Za to namreč šolski sistem ne skrbi.

Vabim vas tudi, da ostanete zvesti člani društva. Vašo podporo potrebujemo za svoje delovanje. Če imate ob sebi še koga, ki ga zanima ponudba društva ali vsebina revije Vzgoja, poiščite prijavnice na naši spletni strani. Želim si, da bi nas društvo in revija Vzgoja povezovala in podpirala.

Kar znamo in zmoremo, bomo delali za to, da bo društvo v javnosti zagovarjalo vrednote človeka v vseh njegovih dimenzijah.

V iskrenem veselju nad dejstvom, da smo društvo katoliških pedagogov, naj zaključim z motom društva:

»Utemeljeni v Ljubezni skupaj iščemo smisel v našem svetu.«

Helena Kregar, predsednica

Vseslovensko študijsko srečanje pedagogov v Novi Gorici

V soboto, 5. aprila, je v Novi Gorici potekalo vseslovensko študijsko srečanje pedagogov z naslovom »Sodobni učitelj in večna pedagoška vprašanja«. Pobudnik srečanja je bilo Društvo katoliških pedagogov Slovenije, glavno organizacijo pa smo nato prevzeli goriški pedagogi.

Pedagoge je najprej v svetoletni cerkvi Kristusa Odrešenika pozdravil škof Jurij Bizjak ter nam podelil blagoslov. V dvorani so nas nato pozdravili predsednik DS RS g. Lotrič, predsednica društva DKPS Helena Kregar ter njegov duhovni voditelj dr. Šinkovec, nazadnje pa akademik dr. Milčec Komelj. Zatem smo udeleženci prisluhnili trem predavateljem: Janu Dominiku Bogataju, Anji Božič in Nadji Ušaj Pregelj. V pogovornih skupinah smo si podelili svoje izzive, s katerimi se srečujemo pri pedagoškem delu, kako jih rešujemo in kako nam nemalokrat pri tem pomaga vera. Prijetno druženje se je nadaljevalo med kosilom. Popoldne smo skupaj praznovali sveto mašo ter prisostvovali slovesni umestitvi Slomškovih relikvij v novogoriški konkatedrali in se pred tem priporočili zavetniku učiteljev. Tretjina udeležencev je srečanje sklenila še z ogledom grobnice Burbonov in samostanske knjižnice na Kostanjevici.

Pedagogi smo s srečanjem dosegli več ciljev. Okrepili smo občutek povezanosti, obogatili smo se za marsikatero novo spoznanje, se vključili v živahno kulturno dogajanje evropske prestolnice kulture ter si ne nazadnje nabrali novih duhovnih moči in upanja.

Klara Levstek

Anton Martin Slomšek, zgled ljubezni

Na vseslovenskem srečanju pedagogov je bila 5. aprila 2025 pri sv. maši za domovino v konkatedrali v evropskem mestu kulture ob maševanju škofa dr. Jurija Bizjaka in somaševanju slovesno umeščena relikvija blaženega Antona Martina Slomška, zavetnika učiteljev, vzgojiteljev, katehetov



Foto: Valentina Kobal

in staršev. Kakšna čast za vse nas! Dragi Anton Martin, za nas si zgled ljubezni do domovine, maternega jezika in mladine. Prosimo in bomo še naprej prosili za družine, našo mladino, šolo za življenje in trdno vero.

»Učitelj ne sme misliti, da je svojo dolžnost dovršil, če je svoje učence gladko brati in čedno pisati naučil. Kaj pomaga, če je glava prebrisana, srce pa hudobno in robato.

Branje in pisanje je le lupina, jedro pa krščanska omika in žlahtno srce.« (Anton Martin Slomšek)

Magdalena Jarc

Draga Vlasta!

Od začetka mojega predsedovanja v Kranju si pristopila in aktivno delala za društvo DKPS vse do danes. Bila si opomnik

za sestanke, podajala ideje za dogodke v Kranju, jih vodila in bila povsod zraven. S tvojo pomočjo smo izvedli mnogo zanimivih dogodkov.

Zahvaljujemo se ti za vsa ta leta požrtvovalnosti, tvojega dragocenega časa in volje. Stokrat bohlonej!

Želimo ti veliko blagoslova na poteh, ki so te poklicale zdaj.

Ula Hribar Babinski

Seminarji DKPS 2024/2025

Nevrotaktilna integracija refleksov MNRI®

Obseg: 20 ur

Izvedba: Ljubljana, 5. in 6. 9. 2025, prijave do: 25. 8. 2025

Predavateljica: Marjeta Krejči Hrastar

Seminarji so namenjeni pedagoškim delavcem (vzgojiteljem, učiteljem, profesorjem, razrednikom, šolskim svetovalnim delavcem, ravnateljem), staršem in drugim posameznikom, ki želijo osebno in strokovno rasti. V Društvu katoliških pedagogov Slovenije jih izvajamo že več kot 25 let.

Pedagoški delavci lahko udeležbo na seminarjih uveljavljate pri predlogu za napredovanje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju. Seminarje izvajamo tudi za učiteljske zbornice in zaključene skupine. Podrobnejši podatki so objavljeni na naši spletni strani <http://www.dkps.si>.

Seminarji, označeni z *, so uvrščeni v katalog Katis.

Informacije in prijave:

Društvo katoliških pedagogov Slovenije (DKPS)

Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana

01/43 83 983

(torek, četrtek: 9.00–12.00)

izobrazevanje@dkps.si

<http://www.dkps.si>

Razpis za podelitev Slomškovih priznanj 2025

Razpis za podelitev Slomškovih priznanj. Priznanja se podeljujejo članom društva, izjemoma tudi drugim, za delo na vseh področjih vzgoje in izobraževanja, ki:

- zavzeto vzgajajo in poučujejo,
- pomembno prispevajo k razvoju pedagoške teorije,
- pomembno prispevajo k uveljavljanju novih modelov pedagoške dejavnosti,
- razvijajo in uveljavljajo modele dobre vzgojne prakse,
- mladim načrtno posredujejo etične in moralne vrednote,
- pri delu z mladimi sledijo etičnemu kodeksu društva,
- se trudijo za uveljavljanje etičnega kodeksa v pedagoški praksi,
- prispevajo k strokovnemu razvoju in uveljavljanju društva,
- za življenjsko delo.

Podrobnejša določila in pogoji so objavljeni v Pravilniku o Slomškovih priznanjih na spletni strani društva <http://www.dkps.si/drustvo/slomszkova-priznanja>.

Predlog mora vsebovati življenjepis, področje dejavnosti in razlog za pridobitev priznanja in naj skupaj ne presega 5000 znakov s presledki.

Predloge pošljite najpozneje do 5. junija 2025 v zaprti pisemski ovojnici na naslov: Društvo katoliških pedagogov Slovenije, Rožna ulica 2, 1000 Ljubljana, s pripisom: »Za Slomškova priznanja – ne odpiraj!«.

Napovedni *koledar*

Vlog, ki ne bodo oddane pravočasno in skladno z 2. odstavkom 11. člena Pravilnika o Slomškovih priznanjih, ne bomo upoštevali.

Priznanja bodo podeljena ob praznovanju Slomškovega dne, 4. oktobra 2025, v prostorih Zavoda Antona Martina Slomška v Mariboru, Vrbanska cesta 30.

Marja Žabjek, predsednica komisije za podeljevanje priznanj DKPS



Počitniško varstvo Srčna dežela 2025

Letos bomo že osmo leto zapored organizirali počitniško varstvo Srčna dežela. Rdeča nit tokratnega varstva je ljudsko izročilo in kulturna dediščina. Naslov počitniškega varstva pa je »Oživimo ljudsko izročilo«.

Deveturno počitniško varstvo bo potekalo od ponedeljka do petka v treh terminih, in sicer:

1. termin: 7.–11. julij 2025,
2. termin: 14.–18. julij 2025,
3. termin: 21.–25. julij 2025.

Program je namenjen otrokom od 1. do 5. razreda.

Prijave se bodo odprle v torek, 6. 5. 2025, ob 7. uri.

Več informacij o počitniškem varstvu lahko najdete na spletni strani DKPS ali na spodnji povezavi: <https://www.dkps.si/izobrazevanje/pocitnisko-varstvo>.

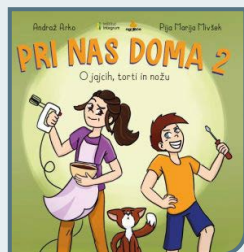
Vabljeni k prijavi.

Andraž Arko

Pri nas doma 2: o jajcih, torti in nožu

Škofljica: Inštitut
Integrum, Koper: Ognjišče,
2022

84 strani, cena: 19,90 €



V prvem delu Pri nas doma: ko pogovor nanese na ... (ki je bil predstavljen v 95. številki Vzgoje) sta Nejc in Ana spoznavala spolnost. Drugi del je nadaljevanje zgodbe o spolnosti v družini najstnikov Nejca in Ane. Strip mlade postopoma pospremi po svetu spoznavanja spolnosti in čustev. Pomagal jim bo prepoznati, kaj pomenijo burna čustva, kako jih sploh poimenovati, kako se naučiti s to paletto čustev živeti in kako so jim lahko v pomoč. Prisrčna in navdihujoča zgodba za otroke in mlade, ki je zanimiva tudi za starše, ki želijo odgovorno vzgajati.

Andraž Arko

Pri nas doma 3: hormonomanija

Škofljica: Inštitut
Integrum, Koper: Ognjišče,
2024

132 strani, cena: 19,90 €



Tokratni precej daljši strip bo pospremil mlade pri nadaljnjih korakih spoznavanja spolnosti, uporabe mobilnih telefonov in hormonskega viharja v najstniških letih. Pomagal jim bo prepoznati, kaj pomenijo najstniški izživi s hormonskimi nihanji, ter jih spodbudil k premišljeni uporabi digitalnih naprav. Prisrčna in navdihujoča zgodba za otroke oz. mlade, ki odpira žal pogosto še vedno tabu temo – spolnost – je zanimiva tudi za starše, ki čutijo odgovornost za razvijanje odnosa do spolnosti pri otrocih in mladostnikih.

Benjamin Tomažič

Brez zadrege o vzgoji v digitalni družbi

Priročnik za
starše

Koper: Ognjišče, Škofljica:
Inštitut Integrum, 2024

40 strani, cena: 10,20 €



Novi priročnik je drugi v vrsti priročnikov za starše in sledi priročniku z naslovom Brez zadrege – kako začeti vzgojo za celostno spolnost (ki je bil predstavljen v 95. številki Vzgoje). Knjiga je podporno čtivo za starše in vzgojitelje, ki želijo svoje otroke voditi skozi digitalni svet s čutom, jasnostjo in razumevanjem. Naslavlja tematike videoiger, družbenih omrežij, nekemičnih zasvojenosti, medvrstniških odnosov in varnosti na spletu ter ponuja strokovne nasvete in konkretne primere dobrih praks za oblikovanje zdravih digitalnih navad. Priročnik nam pomaga ozavestiti pomen tega, da starši stojimo otroku ob strani in se z njim kontinuirano pogovarjamo o uporabi digitalne tehnologije ter smo opora in zgled v iskanju pravega načina uporabe.

Bogomila Čermelič,
Tomaž Urh

Pija in Juš na digitalnih počitnicah

Škofljica: Inštitut
Integrum, Koper: Ognjišče,
2024

48 strani, cena: 19,90 €



Knjiga je nadaljevanje zgodb o Piji in Jušu (knjiga Pija in Juš spoznavata svoje telo je bila predstavljena v 95. številki Vzgoje). Tokrat je poudarek na tematiki digitalne tehnologije v odnosu do otrok/najstnikov. Slikanica predstavlja zgodbo predšolskih otrok, ki odkrivata pomen ljubečih medsebojnih odnosov in nevarnosti čezmerne uporabe digitalne tehnologije. Potopite se v barvito zgodbo o predšolskih otrocih Piji in Jušu, ki skozi igro in druženje spoznavata, kako ljubeči odnosi in premišljena uporaba tehnologije oblikujejo naš svet. Barvna slikanica je privlačno branje za najmlajše, ki spoznavajo digitalni svet z ljubečimi starši ob strani. Zgodba nas popelje na morje, kjer bodo junaki odkrivali, kako že v predšolskem obdobju oblikovati zdrav odnos do uporabe digitalnih naprav.

Foto: Matej Hozjan

The title of the *Editorial* by Silvo Šinkovec is What makes people happy? In it, he presents some thoughts by Kristjan Kristjansson, who gave a lecture about values at the Educational Research Institute.

The *Focus Theme* of 105th issue of *Vzgoja* is titled A Call in Need. In the introductory article, Samo Babuder has compiled information about the Slovenian Association of Helplines. We can read an article by Nada Tržan-Herman about the establishment of the first helpline in the world and the first one in Slovenia. Darinka Vrabčič introduces us to the life and work of dr. Cvijeta Pahljina, who dedicated her endeavours to people in need. A volunteer shares her experience of volunteering at the TOM helpline. Tatjana Gorjanc gives an insight into the work of the Tvoj telefon association in Postojna in her article. Jovan Popov writes about the Čriček association from Ormož, which has been implementing its mission for 25 years. Samo Zupanc reflects on the causes of distress of modern people. Brigita Rupar introduces supervision as a form of support for volunteers. A volunteer from the Samarijan association shares her

experience of working on a mental health helpline. Sonja Molek Cestnik writes about her experience of volunteering in an article titled The call that had to happen.

In *Our Interview*, Ksenija Fänrich hosts Dr Eva Trpin Fortuna, a doctor, dentist and specialist in maxillofacial surgery, who went on a family humanitarian expedition to Madagascar last summer with her husband and their six children.

In the *Teachers* section, Leon Kernel wonders where Adam has hidden. We also learn about behavioural disorders and temperaments, which have been collected for us by Katarina Jensterle Nečimer.

In the *Educational Plan* section, Octavian M. Machidon's article is titled Smartphones and childhood. Branka Borjanić wrote an article on social connectedness. From Urška Končan's personal experience, we learn about the power of words that can heal or ...

In the *Parents* section, Barbara Zupančič shares her views on intergenerational cooperation in the light of demographic change. Benjamin Tomažič describes what influences the sexual education of young

people. Tina Mežnar Kosec discusses aspects of trauma in children.

In the section *Fields of Education*, dr. Milček Komelj presents the work of painter Tinca Stegovec: The Call. In his article, Toni Kores shares his view on violence, which is anything that is done to us by force.

In the *Spiritual Challenge* section, we can read some reflections by Janko Jarc under the common title Jesus among us. Sister Barbara Peterlin shares with us a letter she sent from Ukraine to her friends and benefactors at Christmas.

In the *Experience* section, Lucija Gerdevič's article introduces us to the work of the attendants of children with special needs in kindergarten. Klara Lanc wrote the article "Cooperation of parents and teachers for the successful development of the child".

In the *Reading Tips* section, we present four books on education that will help teachers and parents, as well as children and adolescents. ◀

Written by: Tatjana Fajdiga
Translated by: Tanja Volk

Letna naročilnica na revijo Vzgoja

Revija VZGOJA izhaja štirikrat letno.

Naročnina za leto 2025 je 29 €.



[https://www.
revija-vzgoja.
si/revija-vzgoja/
narocilo/narocilo-
letne-narocnine](https://www.revija-vzgoja.si/revija-vzgoja/narocilo/narocilo-letne-narocnine)

SOMNOSOL

Pomen spanja in zdravo delovno okolje

Izvajamo izobraževanja in svetovanja na področju zdravja v delovnem okolju s poudarkom na pomenu spanja. Preventivno izobražujemo in svetujemo različnim interesnim skupinam (npr. športnikom, poslovnežem, delavcem v nočnem in izmenskem turnusu).

Pomagamo odkrivati škodljive dejavnike, ki privedejo do motenj spanja, ki je pogost, a žal spregledan dejavnik, ki lahko vodi v kronične bolezni, slabšo storilnost, zmanjšane motorične sposobnosti, slabši učni in delovni uspeh ter prometne nesreče.

Predavanja v obliki delavnic in svetovanja vodi in organizira mednarodno priznana strokovnjakinja na področju spanja
prof. dr. Leja Dolenc
Grošelj.

✉ cmsdolenc@gmail.com

SOMNOSOL, podjetniško in poslovno svetovanje, d.o.o.
Zvezna ulica 37, 1000 Ljubljana

Matična številka: 9342869000
Davčna številka: 89381572





Tinca Stegovec: Klic, 1978

barvna reliefna jedkanica in akvatinta, 40,6 x 59 cm

Vir: Stegovec, Tinca (2006): Človek in njegovo okolje. Ljubljana: Družina.

Stran 123.