



POVZETKI PREDAVANJ SEMINARJA ZA MENTORJE PROJKETA »VKLJUČUJEMO IN AKTIVIRAMO!«

14. in 15. 5. 2018

Hotel Lambergh, Begunje na Gorenjskem

Darja Pavlič:

O interpretaciji literarnega besedila

Pojem interpretacija ima v literarni vedi različne pomene; po navadi ga enačimo z razlaganjem pomena (smisla), včasih pa označuje tudi analizo uporabljenih literarnih postopkov (npr. rime, pripovedovalca, dramskega govora itd.) ali se z analizo vsaj povezuje. V prvem delu predavanja bom na kratko predstavila, kakšne oblike interpretacij so se razvile od antike do sodobnosti. Medtem ko sta do 18. stoletja prevladovali gramatično-historična in alegorična interpretacija, je od romantike dalje vzniknilo ogromno šol, med katerimi so nekatere interpretacijo zavračale, češ da je preveč subjektivna oz. neznanstvena. Smeri, ki so se ukvarjale z interpretacijo v 19. in 20. stoletju, so pomen literarnega dela povezovale bodisi z avtorjem, besedilom, bralcem ali kontekstom, v novejšem času pa je tudi na tem področju obveljal pluralizem.

Ker literarna besedila beremo z različnimi nameni in pričakovanji, je na mestu vprašanje, ali vsi bralci interpretiramo oz. ali potrebujemo strokovnjaka, ki bo to počel namesto nas. Virginia Woolf je bila prepričana, da je povprečni bralec tiran, ki hoče zgodbo. V drugem delu predavanja bom skušala pokazati, da je konstruiranje zgodbe (narativizacija) postopek, ki vsakemu bralcu omogoči vstop v literarni svet, lastno doživetje, raziskovanje različnih plasti besedila in dialog z njim. Narativizirati in s tem osmisлити je mogoče tudi besedila, ki ne vsebujejo zgodbe, kar je povezano z večjim bralskim naporom (in užitek). Uživati pa je mogoče tudi, kadar zgodbe ali pomena ne razberemo.

Neli Filipič:

Kako izbrati ustrezno literaturo in pripraviti dober načrt usposabljanja?

NAČRT USPOSABLJANJA

Je čvrst okvir projekta, iz katerega bomo črpali vsebino vse leto.

Načrt usposabljanja je nujen.

Toda ali je tudi koristen?

Kako se ga lotiti, ko pa je toliko neznank?

Dileme: morda prvič slišiš za ta zavod, ne poznaš bodočih udeležencev – ali sploh berejo? Koliko so zares pismeni? Jih kultura zanima? Kaj – za kar 40 delavnic moraš pripraviti natančen načrt dela, pa ničesar ne veš o njih?! Brez skrbi, to ni ovira. Napisati načrt usposabljanja ni najlažja zadeva, a se splača potruditi. K sreči so nam v množici neznank v pomoč naše dobre stare znanke – knjige.

Sedem praviljčnih korakov do srečnega konca:

1. Strokovni sodelavec = podpora in pomoč. Izbereta datume, določita uro obiskov. Načrt usposabljanja pišeta oba – kdo prispeva kaj? Kaj lahko strokovni sodelavec lahko pove mentorju o bodočih udeležencih in česa ne ve?

Javna agencija
za knjigo RS
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijizjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si



2. Vsebinski lok oblikuje smisel celote; uokvirja sklope vsebin in teme za posamezne delavnice. Kako jih zastaviti? Kako vanje razvrstiti literarna dela in goste? Sklopi vsebin, izbrana literatura in gosti ter ustvarjalne vaje so jedro načrta.
3. Knjige iz ViA programa – izbor desetih iz JAK-ovih zalog predstavlja ogrodje – kaj pa ostalo? Dopolni izbor knjig iz javnih knjižnic ali lastnih zalog (slabost tega je, da jih ne moreš skupinsko izposojati).
4. Tema srečanj narekuje izbor literature in ustvarjalne vaje. Strast, ki jo kot mentor čutiš do vsebin, se bo prenesla na udeležence. Podpri se s pomožno literaturo in podatki. Obisk gosta naj se ujema s temo in izbrano literaturo.
5. Gosti. Zvezde slovenskega kulturnega neba, strokovnjaki, ustvarjalci, glasbeniki, gledališčniki ... Kaj od tega bo delovalo? Klasična literarna srečanja in avtor, poln sebe = zeh! Gost kot nagrada + pomoč tvojemu delu (pomagaj gostu, pa bo gost pomagal tebi).
6. Vaje za ustvarjalnost so sladkorčki delavnic: sproščeno vzdušje, igra in domišljija – nobene prisile. Za prvi dve poskrbiš sam/a, kaj pa domišljija? (Kar brez skrbi, vsi se radi igrajo.)
7. Končno: pisanje načrta – zdaj gre zares. Kaj deluje in kaj ne? In ali se boš tega načrta sploh lahko držal/a?

Priloga:

- Naredi si sam: obrazec za izposojajo knjig (morda ti pa moj pride prav ☺)
- Izsek iz načrta + poročilo (primerjava načrta in realizacije)

**Javna agencija
za knjigo RS**

Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek

koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič

koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic@jakrs.si



**vključujemo
 in aktiviramo!**

JAKRS
 JAVNA
 AGENCIJA ZA
 KNJIGO RS



EVROPSKA UNIJA
 EVROPSKI
 SOCIALNI SKLAD

IZPOSOJA KNJIG:

Št. izposojenih izvodov – JAK: _____

Zavod: _____

KNJIGA: _____

Datum izposoje: _____

Datum vračanja: _____

Ime in priimek	Izposojeno	Vrnjeno

**Javna agencija
 za knjigo RS**
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijzjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic@jakrs.si



Zoran Pevec: *Kreativna delavnica pisanja*

V predavanju o kreativnem pisanju za mentorje bom na kratko predstavil nekaj temeljev literarne teorije, za katere se mi zdi pomembno, da jih obvlada vsakdo, ki se spopada s književnostjo. V nadaljevanju pa bo kreativna delavnica namenjena predvsem praktičnim vajam, ki naj bi stimulirale mlado pisko oziroma pisca. V tem smislu bom uporabil primere za dokončevanje različnih misli, eden od njih se bo nanašal na »glas«, kot možno izhodišče za pisanje, kolažiranje in sestavljanje poljubnih delov besedil iz različnih področij, ki naj bi jih avtorica/avtor sestavila v novo književno enoto, kako je možno vaditi na način, da pesnica/pesnik imitirata druge znane avtorje, da izbereta za izhodišče enake začetke posameznih verzov, kot je na primer besedna zveza »spomnim se«, kako napisati pesem s samimi vprašanji ipd.

Poseben poudarek bo namenjen tako imenovani »found poetry«, ko avtorica/avtor kot izhodišče za pesem uporabita poljubno besedišče iz nepoetičnih kontekstov in virov, kot so časopis, druge knjige, grafiti, recepti, slovarji ipd.

Na koncu bom poudaril pomen tega, da mentor razloži udeležencem kreativnih delavnic, kako ustvariti dialoški proces med besedilom in bralcem, kako bi naj to besedilo učinkovalo na percepcijo bralca, in sicer predvsem tako, da preseže horizont bralčevega pričakovanja, da avtorica/avtor razmišljata o tem ali je njuno besedilo zmožno odgovoriti na bralčeva vprašanja, ki si jih ob književnem delu zastavlja in ali je zmožno vzpostaviti temeljni dogodek, ki naj bi deloval na sinhroni, to je trenutni ravni in na diahroni ravni, skozi neko časovno obdobje.

Stanka Hrastelj: *Kako v usposabljanje vključevati kreativne vaje pisanja in izražanja*

Letos kot mentorica prvič sodelujem pri projektu Vključujemo in aktiviramo, in sicer v zaporu na Dobu. Zdaj sem torej nekje na pol poti usposabljanja in se še ne morem ozreti na projekt, ki je že ves spravljen pod kap. Lahko pa že zdaj vidim, da je dobro pripravljen načrt ključnega pomena – ne le za uspeh samega projekta in zastavljenih ciljev, ampak tudi za dobro vzdušje v skupini, za optimalni razvoj kreativnosti udeležencev in ne nazadnje za mentorjev občutek, ali je na dobri poti.

Ko sem sama sedla k pisanju načrta usposabljanja, sem se najprej znašla v zadregi. Jasno mi je bilo namreč predvsem, da udeležencev, njihove starosti, poklicne in izobrazbene strukture, kakor tudi bralnih izkušenj, pisateljskih ambicij ali kreativnega dometa ne poznam in jih ne morem vnaprej predvideti. Največji izziv pri tem »skoku v vodo«, kar načrtovanje celoletnih srečevanj s praktično ne(po)znanimi naslovniki zagotovo je, je bil zame pripraviti program, ki bo zanimiv in koristen tako za dobro podkovanega gorečnega (ki želi napisati roman, recimo) kot za nejevernega mlačnega (ki ne bere kaj dosti in mu ni ravno do pisanja). V osnovi sem se naslonila na informacije, ki sem jih dobila na lanskoletnem seminarju v Ankaranu. Na eni strani tiste bolj »papirnat«, ki artikularajo, katere vsebinske sklope je potrebno upoštevati, katere kompetence in cilje zasledovati ipd., in na drugi strani na izkušnje, nasvete in opozorila mentorjev, ki v projektu že sodelujejo. Predvsem slednje je bilo dragoceno.

Javna agencija
za knjigo RS

Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijzjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si



Največ pozornosti sem namenila ustvarjalnemu aspektu projekta. Hotela sem, da bi udeležence dejansko aktivirala, jih zmotivirala, da napnejo in razgibajo čim več svojih mišic za kreativnost (delo) in da se ob tem zabavajo (užitek). Vaje sem si zamislila kot kontinuiteto, skozi katero bomo obdelali različne literarne žanre, sloge in pripovedne načine. Tudi se mi je zdelo pomembno, da udeleženci preko vaj pisanja presežejo (morebitni) predsodek, da pisci iz sebe iztiskujejo čustva, vtise, spomine in podobno.

Kot osnovo za nadaljnje vaje sem udeležencem dala nalogo, naj ustvarijo svojega **literarnega junaka**. Ta naj bo odrasla oseba, sodobnik, naj ne bo resničen ali fantazijski lik; poznati morajo njegov ekonomski in družbeni položaj, življenjski slog in standard, okolje, iz katerega izhaja, poklic, hobije. Najprej so morali predstaviti njegov/njen zunanji videz, nato najvidnejše pozitivne in negativne lastnosti. Nato so ga ob posameznih vajah vse bolj spoznavali oz. gradili. Ko smo ga izpostavljali različnim situacijam, je moral ohraniti svoj značaj in ravnati v skladu z drugimi danostmi, ki so mu jih določili.

Nekaj primerov:

Junak ima pomemben opravek, na katerega zamuja. Nekdo mu pred nosom zasede zadnje prosto parkirno mesto. Opiši junakovo reakcijo. Zapis naj bo v 3. osebi.

Junak dobi zdravnikov poziv na dodatne zdravniške preiskave. Kaj je njegova prva misel, ko prebere dopis?

Postaraj junaka na starost 90 let. V zgodbi opiši njegovo jutranjo rutino.

Po vsaki vaji udeleženci svoja besedila na glas preberejo. Sama opozorim na morebitne zdrse, pohvalim uspele izpeljave, skupaj pretresemo določena mesta (npr. junak, ki je sicer zadržan in odljuden, je na zasedeno parkirno mesto odreagirал z vpitjem in grožnjami – ali nas njegovo ravnanje prepriča, kakšno reakcijo bi sicer pričakovali od zadržane osebe, v kakšnih okoliščinah bi bila junakova burna reakcija dejansko verjetna ipd.).

Med drugim se pri takšnih vajah, kjer v osnovi gradimo in brusimo literarni lik, mimogrede spoznavamo in preizkušamo v različnih pripovednih vrstah in žanrih, konceptih, menjamo dogajalni čas, tip pripovedovalca, vnašamo dialoge in podobno.

Vaje povezujemo z izbranimi knjigami in obravnavanimi temami, poleg vaj »zgraditi literarnega junaka« pa se nenačrtovano ponudijo tudi drugačni izzivi. Pred kratkim nas je obiskal Žiga Valetič, s katerim smo spregovorili tudi o njegovi najnovejši knjigi o slovenski popularni glasbi in beseda je nanese na Jana Plestenjaka. Spomnila sem se, da je Uroš Zupan nekoč napisal pesem *Jan Plestenjak je žalosten in zamišljen*. Na naslednjem srečanju so udeleženci napisali pesmi z istim naslovom. Jan Plestenjak je hvaležen literarni junak ... :)

Javna agencija
za knjigo RS
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.bližjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si

Jan Plestenjak je žalosten in zamišljen

Za božič sam,
čisto sam,
v svoji vinski kleti čist prežgan.
Od dobrega vina
po bradi cedi se mu slina,
a v kleti je tišina.
Pripravlja se, da bo pritisnil petelina.
Na ogromno stvari uhajajo mu misli



Metka! zakriči.

Žalosten sem! Pa potr!

Čisto brez veze bi tako mlad šel v smrt!

Še enega žlahtnega je zvrnil

in se k pisanju nove pesmi vrnil.

Maja Martina Merljak:

*Učinkovito izvajanje delavnic govornega izražanja,
javnega nastopanja in samopredstavitve*

Za mnoge je le še strah pred smrtjo večji od stahu pred javnim nastopanjem. Govorce zato marsikdo gleda kot bogove, s posebnimi darove obdarjene posameznike, katerim sam ne bo nikoli podoben. Malokdo pa se resnično zaveda, da za vsakim dobrim nastopom, stoji vložen trud.

Ne more biti vsak vrhunski igralec ali glasbenik, vsakdo pa lahko izrazi samega sebe.

Pred-Priprava

Pomembno je dobro poznavanje in pravo ogrevanje svojega govornega aparata.

- vaja za artikulacijo pomeni postaviti vsak glas naše abecede na *pravo mesto* v ustni votlini in ne razmigavanje obraznih mišic, kot je pogosto zmotno mišljenje. Pri tem nam lahko pomaga vizualizacija "zoprnega profesorja".
- ena najpogostejših pastí, ki čakajo neukega govorca, je pojemanje moči proti koncu stavka. Edina delujoča strategija proti tej pasti je redna in vztrajna vaja. Glej slide 7: Ko zmanjka moči.
- prav tako ena najpogostejših pastí je nepravilno – težko, stresno – dihanje pred in med nastopom (dihanje z mišicami prsnega koša). Edina delujoča strategija je poznavanje ter trening pravilnega dihanja s prepono.

Priprava

Ljudje se na svoj nastop običajno absolutno premalo pripravijo. Preletijo vsebino in akcija. Ravno dobra priprava pa je ključna za dober nastop.

Priprava na nastop je: *simulacija pravega nastopa*. Po zadnjih raziskavah vaja pred ogledalom ni nujna, saj marsikomu dobro pripravo na nastop celo oteži. Mnogo ljudi, še posebej začetnikov, namreč bega pogled na samega sebe v situaciji, ki je zanj nova. Pomembno pa je, da je vaja glasna – besede govorimo na glas. Če bomo na nastopu stali, stojimo. Če bomo sedeli, sedimo.

Pri sami vaji je pomembno, da se skoncentriramo na pravilne stavčne poudarke – vedno je v stavku le en – ter pazimo na pavze. V veliko primerih se namreč zgodi, da zaradi treme med samim nastopom govorec podivja. Vaja pravega, umirjenega tempa pomaga ta pojav ublažiti.

Razumevanje t. i. podteksta je v veliko pomoč pri sami intepretaciji – šele ko najdemo čustveni naboj za besedami, se pravzaprav lahko začne užitek. Tako pri nastopajočem kot pri poslušalcih.

Javna agencija
za knjigo RS
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijizjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si



Najpomembneje pri pripravi: da vsak izmed nas najde svoj izraz – svoj nastop!

Da nismo kopije ljudi, ki smo jih v svojem življenju videli nastopati, ne zavzamemo poze, ampak pred sočlovekom ali množico stojimo kot unikat – avtentično in samosvoje.

Vzgoja lastnih misli

Veliko ljudi misli, da mora tremo premagati. Malokdo pa se zaveda, da je prav trema tista, ki nam pomaga k boljšemu nastopu. *Trema*, ki deluje po istem principu kot stresni mehanizem, nam namreč *da energijo in moč* – v kolikor znamo z njo pravilno upravljati. In ravno *upravljanje z našimi mislimi, upravljanje dojemanja situacije*, ki je pred nami, je skrivnost dobrega nastopa.

Ciril Horjak:

Kako nam lahko spodleti bolje?

Primeri dobrih praks vključevanja in aktivacije

V svoji knjigi *In Defence of lost Causes*¹ se Slavoj Žižek sprašuje, ali smo izgubili boj za globalno emancipacijo. So univerzalne vrednote preživeli ostanki dobe, ki je minila?²

Vprašanji filozofa sta pomembni za vse udeležence projekta »Vključujemo in aktiviramo!« (ViA). Že naslov projekta se sliši emancipatorno in univerzalistično. Moramo se vprašati po smislu svojega početja. Bo naš trud obrodil sadove? Bo denar iz evropskih skladov smiselno porabljen?

V praksi z osebami s hendikepom (gibalno ovirane osebe, avtizem, druge motnje v duševnem razvoju in težave v duševnem zdravju) vedno znova ugotavljam, da ne dosežemo zastavljenih ciljev, ali bolj natančno: da jih ne dosežemo povsem tako, kot smo jih načrtovali.

S praktičnimi primeri bi rad pokazal, da je projekt ViA izredno pomemben in nujen – ne kljub temu, da nam na koncu spodleti, ampak prav zaradi tega.

Neuspeh moramo razumeti z besedami irskega pisatelja Samuela Becketta: »Poskusi znova. Znova ti spodleti. Znova ti spodleti bolje.«³

Vedno znova ugotavljam, da udeleženci naredijo presenetljive stvari. Izjemno kvalitetne pesmi, trenutki genialnih prebliskov, skriti talenti, ki jih odkrijemo skupaj. Dobre risbe in slike nastanejo vzporedno z delavnicami, kot reakcija nanje in ne kot neposreden rezultat le teh. Odnosi v skupini se spremenijo, ljudje pridobijo samozavest in postanejo bolj dejavni.

Poudaril bom pomen delovnega načrta in sposobnost, da ga kreativno prilagodimo razmeram v skupini. Pokazal bom primere delavnic in primere izdelkov udeležencev. Čeprav se dobre prakse oblikujejo tudi mimo načrta, je ta ključen.

Samuel Beckett v knjigi, od koder izvira pogosto uporabljani citat o tem, da moramo poskusiti znova, ni optimist. Tudi predstavitev primerov dobrih praks udeležence seminarja ne bo naredila za optimiste – pokazal pa bom, da je mogoče delavnice dobro pripraviti in da je naše delo smiselno.

Javna agencija
za knjigo RS
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si

¹ Žižek, Slavoj, *In Defence of lost Causes*, Verso, London 2008

² Moj prevod citata s strani: <https://www.amazon.com/Defense-Lost-Causes-Slavoj-Zizek/dp/1786630796>, 5. maj 2018

³ V noveli *Worstward Ho*, 1983



**vključujemo
 in aktiviramo!**

JAK
JAVNA
AGENCIJA ZA
KNJIGO RS



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



Brigita Krek, Mandala, akril na platnu, 2017

Barbara Gorišek, 2017
BARVE (izsek)

*Vse je pisano v glavi,
barve so zamenjale črno -beli svet.
Vse je lepo, zato naj to ne bo slovo.
Namesto tega začetek nov
brez okov
na nogah, na rokah in v srcu.*

Samira Kentrić:

Vključevanje ilustratorskega modula v proces usposabljanja

Na podlagi likovnih izdelkov, ki smo jih z udeleženkami in udeleženci ustvarili na kreativnih delavnicah v ZPKZ IG v letu 2016 in ZPMZKZ Celje v letu 2017, bom predstavila izkušnjo mentorstva ilustratorskega modula pri projektu ViA.

Primerjala bom način dela v obeh delavnicah ter predstavila specifične pristope, za katere menim, da so bili najuspešnejši.

Poudarki:

Delavnice so vseskozi vsebovale veliko pogovorov, uravnoveženega in aktivnega vključevanja vseh udeležencev, spodbujale so predvsem sodelovanje med samimi udeleženci, s konkretnimi nalogami smo krepili samozavest in veselje do ustvarjalnosti, tako individualne kot skupne.

Celostni pristop k ilustratorskemu mišljenju smo spoznavali z vajami, kjer je bil del slike že izrisan. Udeleženci so z dorisovanjem in s komentarji k sliki izkazali tako poslušnost za kreativno pisanje kot razumevanje same slike. Pri tem smo se izognili tudi strahu pred čisto praznim, belim papirjem.

Likovnim nalogam smo iz srečanja v srečanje pospeševali tempo, krajši odzivni čas je udeležence stimuliral k hitri in spontani reakciji, kar je bila vseskozi tudi moja želja in vodilo: **predstaviti udeležencem njihove lastne kreativne in socialne kompetence ter čar prepletanja, sodelovanja teh številnih sposobnosti v ustvarjalnem procesu.**

Likovni izzivi so bili vseskozi podprti z jasno socialno, družbeno problematiko, ki je udeležence spodbujala k premisleku svoje pozicije v družbi in sistemu. Ta premislek so s pomočjo lastne risbe in črke, vizualizacije in ubesedenja, uspešno pozunanili in tako zavestno zavzeli stališče.

Javna agencija
za knjigo RS

Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek

koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič

koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si

Številne naloge so zahtevale sodelovanje v paru ali v skupini. S tem smo se zavedli, da avtorstvo nikoli ne pripada enemu samemu ustvarjalcu, za dobro idejo in izvedbo je pogosto potrebnih več glav in tudi zadovoljstvo nad rezultatom je večje, ko ga delimo.

Rok Tavčar:

Specifike dela z osebami s težavami v duševnem zdravju

Duševno zdravje

Svetovna zdravstvena organizacija je prvo definicijo zdravja, ki je postavila zdravje tudi v duševni in socialni okvir, določila leta 1948. Danes vemo, da je zdravje dinamično ravnovesje, ki se nenehno vzpostavlja, spreminja. Definicija zdravja je torej sedaj naslednja: zdravje ni samo želeno stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja brez bolezni in invalidnosti, temveč je dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in hkrati preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Poenostavljeno gledano to pomeni, da si za zdravje prizadevamo zato, da bi bolje živeli.

Duševne motnje so pogoste, a so kot problem skrite. Ocenjujejo, da ima približno tretjina družin člana, ki ima težave v duševnem zdravju. Strokovnjaki na področju duševnega zdravja nenehno doživljamo, da nam praktično neznanci pričnejo razlagati lastne težave ali pa težave svojega družinskega člana, takoj ko povemo, kaj in kje delamo. Duševne motnje povzročijo neizmerno trpljenje in težave v vsakodnevnem delovanju. Hkrati pa osebe v stiski in s težavami iz različnih razlogov ne (po)iščejo zdravljenja. Vendar učinkovito zdravljenje obstaja in je dostopno. Duševna bolečina je tako resnična, kot je resnična telesna bolečina. Celo več – telesna in duševna bolečina vzdružita isti del možganov, ki je odgovoren za čutenje bolečine. Zato tudi ne preseneča, da imamo za duševno in za telesno bolečino isto besedo – bolečina.

Duševne motnje ločimo na dve veliki skupini:

– Blažje duševne motnje (epidemične razsežnosti, iščejo pomoč, imamo učinkovita zdravila, lahko preprečujemo poslabšanja in ponovitve)

- S stresom povezane duševne motnje (10%)
- Anksiozne motnje (8%)
- Depresija (5%)

– Hude duševne motnje (po svetu variacije v pogostosti glede bolezni odvisnosti, ostale motnje so enake, zahtevajo doživljenjsko zdravljenje in/ali prilagoditev življenjskega sloga)

- Shizofrenija 1%
- Bipolarna motnja razpoloženja 1% (do 7,5%)
- Bolezni odvisnosti (??)
- Osebnostne motnje (do 10%).

Pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju je pomembno upoštevati, da imajo zelo močne in velikokrat travmatične osebne izkušnje (izkušnja izgube nadzora nad svojim čustvovanjem, mišljenjem, vedenjem) in da je stigma in samostigma zelo velik problem:

Javna agencija
za knjigo RS
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.bližjiknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si



- Vzpostavitev odnosa in izražanje čustev.
- Navezava posredovane informacije na osebno izkušnjo poslušalca.
- Imajo lahko izražene motnje pozornosti, koncentracije in spomina zato INFORMACIJO PONAVLJAMO.
- Imajo lahko motnje abstraktnega mišljenja, zato prilagodimo razlago, ki gre OD KONKRETNEGA K BOLJ ABSTRAKTNEMU, MED TEM PREVERJAMO RAZUMEVANJE.

Biblioterapija je posebna oblika psihoterapije, kjer uporabljamo različne vrste literature in je zelo uporabna pri tistih, ki radi berejo/poslušajo/se pogovarjajo o prebranem:

- Samopomoč z branjem literature.
- Načrtno branje določene literature in pogovorom o prebranem in doživetem.
- Popularne so osebne zgodbe, ki zbujajo upanje in dodatno izobražujejo. Izvajajo se lahko individualno ali skupinsko, tudi v kombinaciji z drugimi tehnikami.

Andrej Kastelic:

Posebnosti dela z osebami, ki jemljejo droge in/ali se zdravijo zaradi odvisnosti

Ljudje smo različni in to, kar nas dela različne, je naša osebnost oz. različni vzorci razmišljanja, čustvovanja in vedenj, ki nas določajo. Osebnost sestavlja zapleten sistem zaznavanja sebe in/ali drugih, svojega razumevanja in povezovanja z drugimi. Pri tem je težko ločiti, še posebej v klinični praksi, katere so tiste poteze, ki predstavljajo neustrezne prilagoditve ali motnje, in kaj od tega je že tudi patološko, kajti ne obstaja zadosti objektivnih medicinskih in nevropsiholoških diagnostičnih testov ali markerjev, da bi lahko postavili zanesljivo klinično uporabno in znanstveno diagnozo. Pri tem je seveda lažje prepoznati težave kot predlagati klinično ustrezne odgovore za boljše razumevanje in pomoč/zdravljenje teh oseb.

Veliko je bolezni, npr. duševne motnje, odvisnost od alkohola, drog, debelost, mišična obolenja..., za katere raziskave kažejo, da so bolniki s temi boleznimi in še posebej tisti, ki skušajo s svojo boleznijo pridobiti kakšno korist, za zdravje ljudi, ki skušajo pomagati, bolj obremenjujoči, kot druge osebe z različnimi motnjami. Terapevti se pogosto ne čutijo dovolj usposobljene za delo s tovrstnimi osebami ali pa se zapletejo v odnos, ki ga ne obvladajo več, nudijo nenavadno veliko ali premalo pomoči, delajo izjeme in so jezni oz. nejevoljni na bolnika ali zaradi njega, ne da bi vedeli, zakaj. A spremembe pri teh osebah se dogajajo počasneje kot pri drugih bolnikih in ovire se zdijo bolj nepremagljive. Ljudje pogosto ne prepoznajo svojih težav, ne znajo poiskati pomoči ali je ne želijo, so slabo motivirani ali ne poznajo poti za spremembe, skrivajo svoje dejansko stanje, se bojijo spremembe ali zavrnitve, žal tudi na podlagi preteklih slabih izkušenj.

V prispevku avtor predstavlja značilnosti dela in pristope k osebami, ki jemljejo droge in/ali se zdravijo zaradi odvisnosti, motivacijske in druge terapevtske tehnike, programe zmanjševanja škode, ki jo povzroča jemanje različnih psihoaktivnih snovi, in nove oblike odvisnosti, vključno z uporabo novih psihoaktivnih snovi.

Javna agencija
za knjigo RS

Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.bližjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si



**vključujemo
 in aktiviramo!**

JAK
JAVNA
AGENCIJA ZA
KNJIGO RS

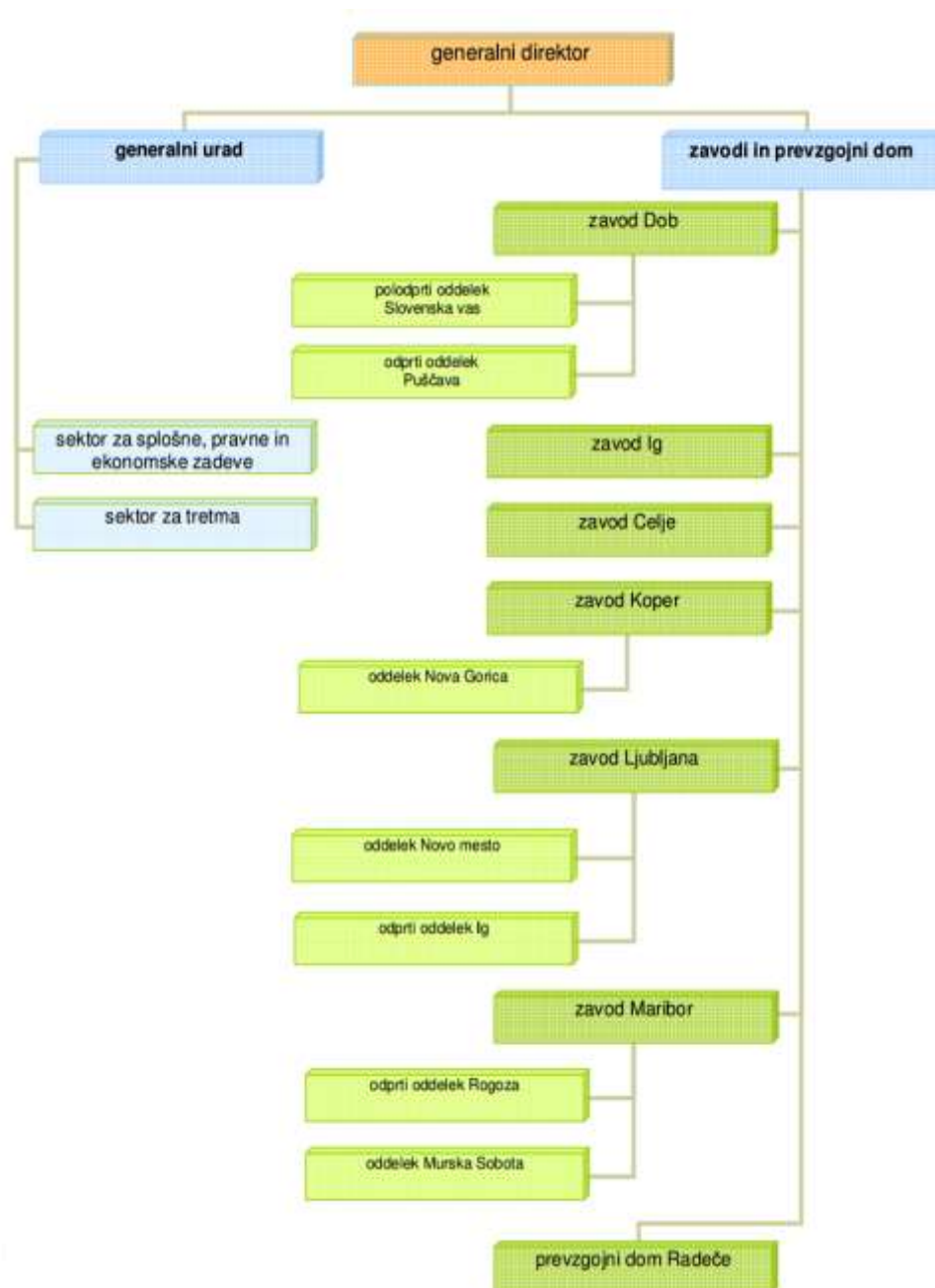


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

Aleksandra Tratar in Vanja Jakopin: Delo z obsojenci

ZAPORSKI SISTEM V SLOVENIJI

V Republiki Sloveniji kazenske sankcije izvršuje URSIKS (Uprava za izvrševanje kazenskih sankcij), ki je organ v sestavi ministrstva, pristojnega za pravosodje.



Javna agencija
za knjigo RS
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.blijjknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si

Slika: Organizacijska shema URSIKS (vir: Ministrstvo za pravosodje, b.d.)



OBSOJENEC

Kakšen je tipičen obsojenec?

TČP in svoboščine – omejitve.

Soočanje z deprivacijami (žrtev, pogajalec, razumnež, upornik).

Uravnavanje čustev in občutkov osamljenosti, žalosti, strahu, frustracije, obžalovanja, jeze in depresije.

DINAMIKA SKUPINE

Skupina kot temeljni socialni in komunikacijski okvir, v katerem posameznik zraste kot socialno bitje in razvije strategije socialnega vedenja.

Skupina kot prostor nenehnih sprememb – skupinska dinamika.

Dogajanje v skupinah kot proces (orientacija, spremembe in stabilizacija; priključitev, oblikovanje vlog, zaupanje in intimnost, diferenciacija in storilnost, ločevanje).

Tematsko usmerjena interakcija: JAZ – NALOGA – MI.

PRAVILA SKUPINE

Pravila se postavi skupaj z ostalimi člani skupine na prvem srečanju.

Oblikovana naj bodo iz splošnih socialnih norm, potreb in ciljev skupine.

MOTIVACIJA

Motivacija je ocena uporabnika, koliko mu doseganje nekega cilja lahko koristi in kako realno je, da bo cilj dosegel.

Naše delo je, da mu cilj predstavimo tako, da bo v trudu za dosego cilja videl smisel.

Zunanja ali notranja.

VPLIVANJE NA MOTIVACIJO

verjamemo

poslušamo

opogumljamo

informiramo

podpiramo

razbremenjujemo

spoštujemo

KOMUNIKACIJA

Je dvosmerni proces, v katerem udeleženci pošiljajo, sprejemajo ali interpretirajo sporočila ali simbole, ki so povezani z določenim pomenom.

Učinkovita komunikacija.

„Nemogoče je nekomunicirati.“ Watzlawick

Nasilna in nenasilna komunikacija.

**Javna agencija
za knjigo RS**
Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.bližjiknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic@jakrs.si



**vključujemo
 in aktiviramo!**

JAKRS
JAVNA
AGENCIJA ZA
KNJIGO RS



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

VZPOSTAVLJANJE ODNOSA

medosebno poznavanje in zaupanje
dobra komunikacija
medosebno sprejemanje in potrjevanje
konstruktivno reševanje konfliktov

IZZIVI

KAKO RAVNATI S TEŽAVNIMI ČLANI SKUPINE?

(blokiranje, agresivno vedenje, izpovedovanje, tekmovanje, iskanje priznanja, klovnovstvo, umik)
Smernice so uporabne kot namigi za vodenje razprave, kadar se v dialogu ali skupini dogajajo manj
želene oblike vedenja.

Kadar ...

Izražena so močna stališča, brez razumne razlage
(navajanja dokazov) ali pojasnjevanja ...

Diskusija skrene od obravnavane teme ...

Dvomiš o pomembnosti lastnih misli ...

Mnogo stališč je hkrati izpostavljenih ...

Zaznate negativno reakcijo pri drugih ...

Ljudje zavzamejo stališča, vendar ne identificirajo
svojih skrbi ...

Trditev je postavljena, a ni jasno njeno bistvo ...

Kadar neka definicija ali fraza vodi v zastoj ...

Bi lahko rekel ...

»Morda imaš prav, vendar bi jaz želel bolje
razumeti tvoje stališče. Na temelju česa verjameš
(sklepaš, zaključuješ) ...?«

»Ni mi povsem jasno, kako je to povezano s temo,
ki jo pravkar obravnavamo. Ali lahko pojasnite, na
kakšen način vi vidite to kot pomembno ...?«

» To, kar mi je prišlo na misel, morda sedaj ni
pomembno. Če je tako, povejte in bom počakal
...«

»Na tabli imam sedaj tri ideje (povejte, katere).
Predlagam, da jih naslovimo drugo za drugo ...«

»Ko si rekel (navedite kaj) ..., sem imel vtis, da si
doživljal (imenujte čustvo). Če je tako, bi želel
razumeti, kako sem prispeval k tvojemu
doživljanju.«

»Razumem, da je to tvoje stališče. Želel bi
razumeti še skrbi, ki jih imate v zvezi s tem ... Na
kakšen način se vam tvoje stališče zdi najboljši
način za rešitev teh skrbi?«

»To, kar sem jaz razumel, da praviš, je (povejte
interpretacijo)? Sem razumel prav?«

»Kadar praviš (vstavi ključni termin), sam navadno
menim, da to pomeni (dodaj pomenski prizvok).
Kako pa ti to misliš?«

KJE JE MEJA MED DISTANCO IN BLIŽINO?

ALI JE EMPATIJE LAHKO PREVEČ?

KAKO SPODBUJATI USTVARJALNOST IN KREATIVNOST V OKOLJU, KI PRAVILOMA SPODBUJA H KONFORMNOSTI, UNIFORMNOSTI IN POSLUŠNOSTI?

**Javna agencija
za knjigo RS**

Metelkova ulica 2b
1000 Ljubljana
Slovenija
www.jakrs.si
www.bližjiknjigi.si

Zarika Snoj Verbovšek
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 75
zarika.snoj-verbovsek
@jakrs.si

Mojca Bergant Dražetič
koordinatorka projekta
T: +386 1 478 79 30
mojca.bergant-drazetic
@jakrs.si