

SAMARIJAN

Letnik XIV

številka 1

april 2016

Skromnost

Letno poročilo društva

Anketa o superviziji

Predavanja:

Sprejemanje

Življenje z boleznijo

Kako učinkovito postaviti mejo klicalcu s seksualno vsebino

Preprosta meditacija za razbremenitev po pogovoru

Marjan Žveglič: Sprejemanje

Po zelo lepi samarijanski zahvalni sv. maši, ki jo je za samarijane ob 19-letnici obstoja in delovanja daroval p. Silvo Šinkovec v Marijini kapeli cerkve sv. Jožefa na Poljanah, smo se preselili v veliko predavalnico Medicinske fakultete v Ljubljani. Prava predavalnica, takšna "s stoli navzgor v nadstropje", me je silno razveselila. Že kakih 40 let nisem sedela v podobni, od konca študentskih let. Razveselila me je tudi slika na velikem platnu: mavrica čez cel ekran, pod njo zelen travnik in drevo ter pot, ki pelje v daljavo ... Kam? Kdo ve.

Naš predavatelj, Marjan Žveglič oziroma naš Marjan, ustanovitelj in začetnik Samarijana, prijazen in dobro ohranjen 83-letni gospod, je stal pred nami. Pozdravil nas je z iskrenimi besedami v svojem imenu in imenu žene Pavle, ki je ostala doma, da bi čuvala vnuka: "Danes je osmi dan v novem letu in v osmini še veljajo voščila. Želim vam, da bi se odprla nebesa in da bi blagoslov deževal na vse vas in na vse, ki so vam dragi!"

Povedal je, da na samarijane misli vsak dan. Vsak večer s Pavlo molita rožni venec in kličeta blagoslov nad vse samarijane in nad vse klicalce. Lepo. Hvala, Marjan!

Mavrica se je prikazala na nebu tudi po vesoljnem potopu (zgodba iz Sv. pisma Stare zaveze) kot "prva izjava brezpogojne Božje ljubezni".

Marjan se je pred začetkom predavanja opravičil tudi vsem tistim, ki niso verni. Rekel je, da je prepričan, da so že Njegovi, ker delajo dobro. "Če delate dobro, ste pač Njegovi," je zaključil svoj uvod.

SPREJEMANJE – KOGA ALI ČESA?

Obdelali bomo tri sklope sprejemanja, in sicer:

1. SPREJEMANJE SEBE,
2. SPREJEMANJE DRUGIH LJUDI,
3. SPREJEMANJE OTROK IN POSLEDICE, ČE NISO SPREJETI.

Zakaj tako? Zato ker moramo najprej sprejeti sebe, če hočemo kdaj sprejeti tudi soljudi. O sprejetosti otrok v rani mladosti pa zato, ker v času od rojstva do šestega, sedmega leta starosti otroci pogosto doživljajo nesprejetost in jih to zaznamuje za vse življenje.



I. SPREJEMANJE SEBE

Ko govorimo o sprejemanju, velja močno poudariti, da gre za sprejemanje sebe in soljudi takšnih, kakršni smo, ne pa za pogojno sprejemanje, potem ko se bomo "poboljšali".

Sprejeti sebe pomeni dvoje: najprej videti se takšnega, kakršen sem, in potem sprijazniti se s tem. To je pomembno zato, ker preprosto ne moremo rasti in se spreminjati, dokler ta dva pogoja nista izpolnjena. Da ne more biti drugače, bo očitno takoj, ko uporabimo primerjavo. Zamislimo si popotnika, ki je zgrešil pot. Ali je kaj upanja, da bo spremenil smer, če se tega sploh ne zaveda? Seveda ne. Zato je tako pomembno zagledati resnico o sebi in si jo priznati. To pa nikakor ni preprosto. Najprej zato, ker utegne biti resnica grozljiva, ali pa zato, ker nismo pripravljeni vložiti potrebnega truda, da bi se spremenili. Na težavnost samozavedanja (avto-refleksije) opozarja že Johan Wolfgang von Goethe, ko ugotavlja: "Samo tisti, ki je sposoben sebe videti kot storilca najnižkotnejšega zločina, sme upati, da bo spoznal sebe." Kar zadeva trud, pa velja, da sta zavedanje jaza in bolečina neločljivo prepleteni. Tu bi nam lahko bili zgled anonimni alkoholiki, ki višjo silo prosijo, naj spoznajo sebe, naj ugotovijo, kaj lahko spremenijo in česa ne morejo, in da končno tisto, kar je v njihovi moči, spremenijo, kar pa ni, pa sprejmejo.

Kakšne posledice ima nesprejemanje sebe?

- brezvoljnost,

- depresijo,
- trajno nezadovoljstvo,
- strah,
- razne psihosomatske težave.

In kakšni so sadovi sprejemanja sebe?

Najpomembnejši sad je MIR. Nič več ni skritega.

Nobena tempirana bomba več ne grozi. Tisti, ki veruje v Boga, ljubečega in usmiljenega Očeta, prejme dar brezmejnega zaupanja. K Njemu se lahko zatečemo vsak trenutek. Nikdar ne bomo sami.

2. SPREJEMANJE DRUGIH LJUDI

“Za to, da lahko človek živi, se razvija in raste v svobodi, človek potrebuje neko drugo osebo, za katero je edinstven in ki ga spodbuja k rasti in k temu, da postane on sam. Brez tega se zapira, brani in dokazuje.” Nešteto je primerov, kako se je pri našem delu, na primer pri izobraževanju, izoblikovala skupnost, živa, povezana, pripadna skupnost ljudi. Nekdo je spregovoril, dal sebe drugim, za njim še drugi in tretji itd. Nastalo je občestvo ljudi, ki so se medsebojno sprejeli. Drug drugemu so izkazali ljubezen. John Powell zatrjuje: “Resnični dar ljubezni je odkrivanje sebe. Dokler nismo dali tega, nismo dali ničesar.”

Osebnih preprek za doseganje pristne skupnosti so:

- potreba, da bi navzven delovali pametno,
- strah pred neobvladanostjo,
- potreba po urejanju stvari,
- ohranjanje razdalje do drugih,
- neiskrenost; dokler nismo popolnoma iskreni, nobena skupnost ne more zaživeti,
- predsodki,
- presojanje drugih; vnaprejšnje sodbe.

Ovire za gradnjo pravega občestva so:

- grdi individualizem,
- poklicanost, da bi postali neodvisni posamezniki,
- neodvisnost in samostojnost,
- želja, da stojimo na lastnih nogah,
- želja, da sami krmarimo svojo ladjo,
- želimo biti sami gospodarji svoje usode.

Kaj zahteva občestvo od svojih članov?

- pošteno in odkrito komunikacijo,
- nobenih laži,

- tveganje intimnosti,
- priznanje za skupnost pomembnega,
- razkrivanje prikritega, če to koristi.
- da govorijo takrat, ko so spodbujeni k temu, in ne govorijo, ko niso; govorimo takrat, ko imamo res nekaj povedati!

Kaj se zgodi, če medsebojno sprejemanje uspe?

- udeleženci presežejo svoj narcizem (pri hudi napaki narcizma je potrebno sodelovanje s strokovnjakom),
- začnejo se medsebojno sprejemati,
- cenijo medsebojne razlike; razlike nas bogatijo, če jih znamo sprejemati,
- prikriti zamere pridejo na dan in se razrešijo,
- sovražniki se pobotajo.

Kako poteka komunikacija v skupini, ki se sprejema?

- vsak udeleženec ima občutek, da lahko izrazi svoje mnenje,
- vsi ga pazljivo poslušajo,
- nihče nikogar ne podcenjuje, ampak ceni njegovo mnenje, kakršno koli je = enakovreden položaj,
- vsi člani imajo enako moč.

Kakšno je nepravo občestvo?

- udeleženci prikrivajo medsebojne razlike,
- ni prave iskrenosti,
- izogibajo se bolečim temam,
- drug drugega spreobračajo,
- težijo k hitrim zaključkom, slabo se odločajo.

3. SPREJEMANJE OTROK

Od spočetja (NE od rojstva!) otrok najbolj potrebuje sprejetost. Če ga mati ne sprejema, otrok že v maternici trpi. Če ni sprejet, utrpi trajne poškodbe.

Vsi se rodimo eno leto prezgodaj, saj nismo sposobni samostojnega življenja (kot denimo teliček, kozliček ...). Za samostojnost mora otrok imeti stalno materino podporo. Mama ga nahrani, pokrije, umije, mama mu da varnost, mama mu je vedno na voljo. Kdor ni bil sprejet že od prvega trenutka življenja, ga to negativno zaznamuje za celotno življenje.

Kaj se zgodi, če otrok ni sprejet?

- Otrok tega preprosto ne more preživeti, zato se brani na način, ki ga zmore:
- se zapre pred ogrožajočim svetom (čepi v kotu in

- kriči, da bi se mu nihče ne približal),
- se umakne v svoj umišljeni svet (sanjari o pravljicnem svetu, kjer je vse lepo),
- na vprašanje, ki si ga pogosto zastavlja: "Zakaj me zavračajo?", si odgovori s prepričanjem, da je slab in sam vzrok zavračanju,
- ali pa začuti jezo in potrebo, da bi tudi on ranil, se maščeval, zato začne delati zlo, da bi tudi drugi trpeli,
- agresivnost se utegne obrniti proti njemu samemu.

Na temelju sprejemanja otrok lahko zraste v zrelo osebnost. Otrok tudi ne smemo podcenjevati. Marjan je povedal primer svojega dveletnega vnučka, ki je v trgovini izsiljeval, jokal in vreščal, da bi mu kupili neko igračko. Ko so ga odvedli ven, je resno rekel: "Ni mi uspelo!"

Vsako odstopanje od sprejemanja otroka v odraslosti lahko vodi tudi v hude oblike psihičnih bolezni, na primer shizofrenijo, ko človek želi prestopiti v neko drugo osebnost, da je lahko sprejet.

In za konec še misel moralnega teologa Bernharda Häringa: "Odrešenja si ne smemo predstavljati kot dobroimetje v banki; pridemo in si ga vzamemo, ampak kot vse življenje trajajoče zdravljenje."



Ob koncu se je razvil zanimiv pogovor, v katerem je Marjan povedal, kako sprejema svojo starost, svojih 83 let.

Tudi sprejemanje starosti z vsem, kar prinaša, je sprejemanje sebe. Vsak dan si starejši in vedno hitreje gre čas.

Na vprašanje, zakaj ime SAMARIJAN, je povedal "Priliko o usmiljenem Samarijanu" iz Svetega pisma (Lk 10, 25-37), ki pravi takole:

Neki učitelj postave je vprašal Jezusa: "Učitelj, kaj naj

storim, da dosežem večno življenje?"

Jezus ga je vprašal, če ve, kaj je pisano v postavi, in ta mu je odgovoril: "Ljubi Gospoda, svojega Boga, iz vsega srca, z vso dušo, z vso močjo in z vsem mišljenjem, in svojega bližnjega kakor samega sebe."

Jezus mu je rekel: "Prav si odgovoril. To delaj in boš živel."

Pa je učitelj spet vprašal Jezusa: "In kdo je moj bližnji?"

Jezus mu je odgovoril: "Neki človek je šel iz Jeruzalema v Jeriho in je padel med razbojnike. Ti so ga slekli, pretepli, pustili napol mrtvega in odšli. Primerilo pa se je, da se je vračal po tisti poti domov neki duhovnik; videl ga je in šel po drugi strani mimo. Podobno je tudi levit, ki je prišel na tisti kraj in ga videl, šel po drugi strani mimo. Do njega pa je prišel tudi neki Samarijan, ki je bil na potovanju. Ko ga je zagledal, se mu je zasmilil. Stopil je k njemu, zliil olja in vina na njegove rane in jih obvezal. Posadil ga je na svoje živinče, ga peljal v gostišče in poskrbel zanj.

Naslednji dan je vzel dva denarja, ju dal gostilničarju in rekel: "Poskrbi zanj, in kar boš več porabil, ti bom nazaj grede povrnil."

"Kaj se ti zdi, kateri od teh treh je bil bližnji tistemu, ki je padel med razbojnike?" je vprašal Jezus.

Oni je dejal: "Tisti, ki mu je izkazal usmiljenje."

In Jezus mu je rekel: "Pojdi in ti delaj prav tako!" (Opomba: levit je tempeljski služabnik, Samarijan pa prebivalec Samarije, judom osovraženi brezverec, s katerim niti govorili niso).

In kako je začel delovati zaupni telefon?

Po veliko zapletih, administrativnih in finančnih, po številnih razgovorih, dobrodelnih koncertih njegovih prijateljev iz seksteta, po dokazovanju ministrstvu, da je nekaj takega nujno potrebno, po iskanjih pomoči prek poznanstev in osebnih stikov ... je 24. decembra 1996 poslal številnim župnikom obvestilo, naj pri polnočnici oznanijo, da telefon dela. In kmalu po polnoči je nekdo poklical, da bi preveril, ali to drži. Začelo se je in traja že 19 let ...

Povsem za konec smo z Marjanom, ki se mu je že mudilo na pevske vaje, zapeli pesem Glej zvezdice božje, migljajo lepo. Marjan je odšel, nas pa je čakala prijazna pogostitev. Zunaj je bil že večer in deževalo je ...

Tanja Šket: Kako učinkovito postaviti mejo klicalcu s seksualno vsebino



Seksualna zasvojenost je patološko razmerje do seksa, seksualnih misli ali vedenja. Gre za:

- izgubo stika z resničnostjo prek zanikanja,
- izgubo nadzora nad vedenjem navkljub resnim posledicam,
- dogajanja, ki se večinoma fantazijska.

Morda smo mislili, da je to le težava moških, vsaj naše izkušnje tako kažejo, a ni tako. Predavateljica je povedala, da je po zadnjih raziskavah čedalje več žensk odvisnih od pornografije. K temu je gotovo pripomogel internet, saj so vsebine dosegljive vsakomur in ne vidimo, kaj se dogaja s človekom, ki je skrit za štirimi stenami ali pa zelo sam. Znano pa je, da je največkrat vtipkana beseda na spletu prav beseda seks.

Kako torej vemo, da je nekdo zasvojen? Ko:

- ne more nadzorovati svojega vedenja,
- se vede v nasprotju s svojimi stališči in vrednotami,
- ponavlja škodljivo vedenje kljub temu, da se zaveda posledic, a se ne zmore ustaviti;
- se nauči, kako s posameznim mišljenjem, postopki ali vedenjem doseže spremenjeno stanje zavesti,
- stopnjuje svoje vedenje do vedenj, ki so nemoralna, prepovedana ali nevarna,
- razvije toleranco in potrebuje za isti učinek večjo dozo.

Včasih lahko komu naredimo krivico, če takoj trdimo, da je zasvojen. Zato je dobro vedeti, kaj ni zasvojenost:

- neodgovorno vedenje,
- erotiziran bes – sproščanje čustev jeze s seksualnimi aktivnostmi,
- varanje (odvisno od namena),

- različne spolne prakse,
- spolna orientacija.

Zasvojen lahko postane vsak, dejansko pa obstajajo dejavniki tveganja za zasvojenost:

- dednost in okolje,
- otroku do 12. leta starosti se zaradi travme, ki jo doživlja, ko živi ob zasvojenih ljudeh, ali zaradi zane-marjanju njegovih potreb zaustavi razvoj,
- otroci lahko preusmerijo energijo, ki bi jo potrebovali za rast in razvoj, v obrambo ali v skrb za starše,
- otrok potlači boleča čustva, kot so jeza, strah, prizadetost, sram, krivda, da bi lahko preživel.

Zasvojenost s spolnostjo pa ni edina nekemična zasvojenost. Vse je več ali manj del našega vsakdanjega življenja, zato še toliko bolj velja zgornji kriterij, da ne sodimo prehitro. Dokler mi obvladujemo zadeve, še gre, ko spodaj naštetu začne obvladovati nas, smo čez mejo:

- aktivnosti: delo, telesna vadba, nakupovanje, igre na srečo za denar, nevarni ali vznemirljivi hobiji in športi, elektronski mediji ...
- medsebojni odnosi: zasvojenost s seksualnostjo, z zaljubljenostjo ali odnosi; reševanje in popravljanje ljudi ...
- misli in občutki: obsedenost s pesimističnimi in negativističnimi mislimi; vzroki in sistemi verovanja; obsedenost z emocionalnimi stanji, kot so bes, kronična mizerija, tesnoba, pozicija žrtve in grešnega kozla.

Seveda nas je zanimalo, kako naj se odzivamo na take vrste klicincev.

Kaj lahko rečem oziroma storim?

- meni je nelagodno, ni mi prijetno, kaj želite ...
- potrdi: lahko, da imaš prav, in ...
- aktivno sočutno poslušanje, postaviti mejo,
- razumem, ampak mi smo tukaj zato ...
- če imate težave s seksualno zasvojenostjo, obstaja pomoč, kamor se lahko obrnete ...
- biti v stiku s svojimi občutki, ki nam povejo, kar je res (so realni), tako pri klicu lažje zaznamo stisko in klicalcu ne damo možnosti, da nas zlorabi.

Ena izmed možnih brezplačnih pomoči:

Sex Addicts Anonymous Slovenija je brezplačna organizacija. Temelji na osnovi pristopa, ki je pomagal milijonom ljudi po svetu, predvsem pa nikogar ne obsoja. Člani ne zavračamo pomoči in storili bomo vse, da bo **SAA Slovenija** varen prostor za vsakogar, ki meni, da je zasvojen s seksualnostjo.

Če menite, da nekdo trpi zaradi zasvojenosti s seksualnostjo, ga povabite, da pokliče: **031 265 235**.

To je zaupna številka, na kateri odgovarjamo člani skupine. Običajno boste prejeli klic v 24-48 urah.

e-pošta: saaslo.lj@gmail.com

<http://www.saa-slovenija.org>

Upoštevamo načelo stroge anonimnosti in zaupnosti, zato so naša srečanja varen kraj za vse udeležence.

Da pa sem lahko pri tem »uspešen«, moram delati na sebi – predelovati svoja čustva, skrbeti zase, na primer:

- pozitivne afirmacije,
- meditacija,
- igra, zabava,
- telovadba,
- zavestno hranjenje,
- podpora žensk,
- postavljanje zdravih meja,
- pisanje dnevnika,
- udeleževanje predavanj,
- zdrav dotik,
- izobraževanje,
- branje literature,
- seznam hvaležnosti,
- iskreno izražanje čustev,
- aktivno poslušanje,
- zavestno dihanje.

Poskrbeti zase, učiti se postavljati meje ... ni kaj, dela nam, samarijanom, ne bo zmanjkalo. Upam, da se vidimo na naslednjem predavanju.

Mihaela, LJ

Če veste, kam greste, ste že na pol poti.

Zig Ziglar

Katarina Hölzl: Preprosta meditacija za razbremenitev po pogovoru

Na februarski delavnici v Mariboru smo samarijani imeli priložnost seznaniti se z različnimi tehnikami preproste meditacije, ki so nam lahko v pomoč pri našem delu na telefonu za klic v duševni stiski. Predavanje je vodila gospa Katarina Hölzl, ki je z nami nesebično delila svojo osebno izkušnjo, kako umiriti um in ne glede na zunanje okoliščine ohraniti notranji mir ter obvladati stres.



Predavateljica Katarina Hölzl je zaključila Pravno fakulteto Univerze v Mariboru, MBA in IEDC – Bled School of Management ter pridobila licenco Hale Clinic iz Londona za Simply Meditation (preprosto meditacijo). Svoje pridobljeno znanje in izkušnje prenaša na posameznike in podjetja z namenom izboljšanja njihove storilnosti, čustvenega ravnovesja in kakovosti delovanja, znižanja stresa in celovitega reševanja nastalih izzivov. Pri tem uporablja interdisciplinarna znanja, holistični pristop in prakse, ki pomagajo ljudem pri njihovem delu in vsakodnevnem življenju. Uvodoma nam je predstavila izvor svojega doseženega notranjega skladja z okolico s pomočjo meditacije, ki izvira iz njenih preteklih vodstvenih ter drugih izkušenj in izzivov soočanja s stresnimi okoliščinami v vsakodnevnih življenjskih situacijah. Pri tem je poudarila pomembnost umirjenega uma, ki nas poveže z ljubeznijo v nas in poveča ustvarjalnost ter kakovostnejše delo na telefonu. Prijazno nas je popeljala skozi različne tehnike preproste meditacije in nam omogočila doživeti lastno izkušnjo v praksi.

Kaj je meditacija?

Meditacija je ena izmed mnogih tehnik sproščanja in obračanja k sebi ter pomeni umiritev misli. Z meditativnimi tehnikami se skozi preproste dihalne vaje nenehno zavestno osredotočamo in s tem izključujemo vse, kar

nas bremeni. To pomeni, da z meditacijo ustavimo umski oziroma miselni proces. Najpomembnejše pri tem je, da meditacija omogoča razvijanje sposobnosti za spremembo notranjega počutja. Včasih je konstantno mentalno čofotanje, ki se odvija v mislih, težko preprosto izklopiti. Vendar je v veliki meri odvisno od nas, ali bomo zaradi neke situacije pod stresom ali ne. Kakor nas je gospa Katarina Hölzl prijazno spomnila, se s tem, ko spremenimo sebe, oziroma svoje notranje počutje, spremenijo tudi zunanje okoliščine.

Različne zunanje okoliščine nas silijo v soočanje z vsakodnevnimi izzivi in reševanje teh izzivov, kar nenazadnje lahko občutimo kot obremenitev oziroma stres. Vsekakor stres ni pogojen samo z zunanjimi dejavniki, kajti lahko si ga povzročimo tudi sami, v svojih mislih – denimo ko smo v skrbeh zaradi nečesa, kar se še ni zgodilo, ali pa imamo neracionalne strahove in pesimistične misli o nekaterih dogodkih. Tudi pri delu na telefonu se nam lahko dogaja, da zaradi različnih situacijskih miselnih obremenitev, ki jih nehote nosimo v sebi, čutimo stres in zaradi tega nekako nismo pri stvari. Pri tem je dobro, da se znamo rešiti iz umske mehničnosti in se znova odpremo čutenju. Praksa preproste meditacije nam lahko pomaga, da najdemo olajševalne vrednosti, kot so ravnotežje, ljubezen, veselje in notranji mir. S pomočjo meditacije lahko znova občutimo sebe in življenje, ki se odvija okrog nas. Cilj vseh meditacij pa je vedno stanje uma brez misli, kajti ko se um umiri, se začne odpirati srce.

Kako odpreti srce?

Ob prijetnem vodenju skozi različne tehnike preproste meditacije smo lahko tudi izkusili, kako zavestno odpremo svoje srce, kar ne pomeni nič drugega kot



obračanje k sebi, k svojemu bistvu, tj. ljubezni do sebe. Bistvo meditacije je ravno v tem, da se ljubeče poglobimo vase in znova najdemo mir znotraj nas, kljub temu da nič v našem življenju ne ostane stalno. S pomočjo redne meditacije lahko ustvarimo našo lastno notranjo oazo, ki postane nedotakljiva za stalne zunanje spremembe in negotovosti. Z umiritvijo uma, ohranjanjem miru in obvladovanjem stresa odpiramo srce k drugačni vrsti ljubezni. To je k ljubezni, ki prihaja iz našega bistva, in ne iz osebnosti, ki ni ljubezen in je pravzaprav maska. Takšna maska ljubezni se pogosto kaže v različnih dvojnih oblikah, saj lahko ustvarja iz ljubezni sovraštvo in iz prijaznosti žaljivost; pri tem gre namreč le za emocijo oziroma ljubezen kot zelo površinsko čustvo. Prava ljubezen nam omogoča zavestno spoznavanje samega sebe in s tem razvijanje lastnih potencialov, ki še niso razviti. Edino iz zavesti smo se sposobni spomniti sebe – kdo smo in kaj si dejansko želimo.

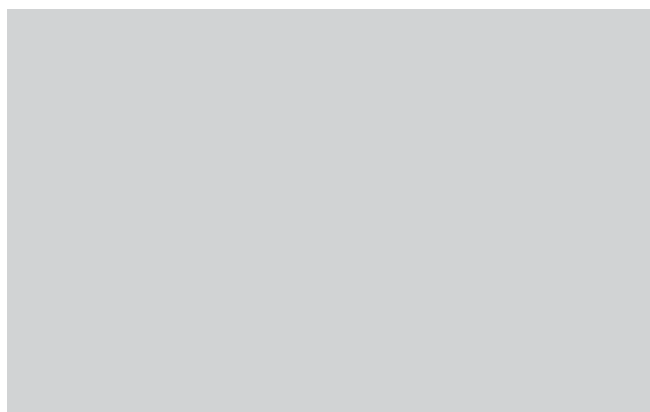
Preprosta meditacija, kakor smo jo spoznali na tem predavanju, nam velikodušno odpira različne tehnike umiritve uma, ohranjanja miru in obvladovanja stresa, in nam predvsem omogoča, da v stresnih situacijah ne pozabimo nase.

Daša, MB



Mojca Senčar: Življenje z boleznijo

Prim. Mojca Senčar, dr. med., je že 16. leto predsednica Slovenskega združenja za boj proti raku dojk – Europa Donna. Je upokojena anesteziologinja z Onkološkega inštituta, bolnica z rakom dojk in življenjska zmagovalka. Dobitnica številnih priznanj s področja svojega dela, Slovenka leta in tudi prejemnica državnega odlikovanja za hrabrost. Kdo, če ne ona, lahko najbolje predstavi življenje z boleznijo, ki jo je zaznamovala tako poklicno in kot osebno?



Predavanje, ki je bilo zasnovano kot pogovor, je prim. Senčar začela z zahvalo, da je med nami, saj naše delo pozna in ceni. Že kot mlada zdravnica je tudi ona prizadeto opazovala duševne stiske bolnic, h katerim je kmalu pristopila ne samo z medicinsko pomočjo, temveč tudi s sočutjem. Zaveda se, kaj lahko človek stori za sočloveka in kako pomembna je pomoč pri prebroditvi stisk.

Rodila se je pred 76 leti v Ljutomeru. Gimnazijo in glasbeno šolo je obiskovala v Mariboru, leta 1964 pa je diplomirala iz medicine. Čeprav si je želela postati kirurginja, se je po razmisleku odločila za delo anesteziologinje, ki ga je na Onkološkem inštitutu rada in predano opravljala vse do upokojitve leta 2000, ko je prevzela vodenje slovenske Europe Donne. Njeni pomoč, podpora in nasveti so bolnicam in svojcem na voljo tudi prek telefona, na katerem je dosegljiva 24 ur na dan.

Za rakom dojk je zbolela, ko je bila stara 41 let. Kot pravi, je šele tedaj v popolnosti dojela težave in stiske, s katerimi se soočajo bolnice s tem rakom. Da je zdravnica in zaposlena na Onkološkem inštitutu, ji ni prav nič pomagalo pri soočanju z diagnozo. V hipu se ji je zrušil svet in nenadoma je smrti zazrla v oči. Zbrala je dovolj

moči, da si je zastavila cilj; preživeti še pet let, da po sinovi maturi dočaka še hčerino. Pa je še danes z nami, vendar znova bije bitko z rakom, ki si ji je ponovil po 33 letih. Tudi tokrat jo je prizadelo. Če bi ji ob prvi diagnozi ponudili še 33 let življenja, bi kot pravi, takoj podpisala. Danes z razumom ugotavlja, da se ne sme zaradi ničesar pritoževati nad življenjem, vesela bo, če ji bo namenjeno čim bolj kakovostno preživeti preostanek.

Bolezen jo je tudi okrepila. Spoznanje, da je v življenju le malo zares pomembnih stvari, ji je pomagalo določiti prioritete in slediti pozitivni naravnosti. Zaveda se, da negativna čustva blokirajo imunski sistem, hormoni veselja pa ga krepijo, zato si ne dovoli kritike drugih. Pravi, da je njen kritik lahko edino njena vest, ta pa je trda z njo in zahteva veliko.

Do Onkološkega inštituta čuti samo hvaležnost. Kolegi so ji vedno stali ob strani, ob prvi diagnozi so se zanj še posebej zavzeli. Tudi danes prek Europe Donne z njimi dobro sodeluje. Sodelovanje med stroko in bolniki je nujno. Zdravniki morajo razumeti stiske bolnikov, bolniki pa se morajo o svoji bolezni čim bolj informirati ter imeti pravico do drugega mnenja. Čeprav sedanosti ne more primerjati s preteklostjo, ko je bila mlada zdravnica in se o raku ni govorilo, bolnik pa z diagnozo sploh ni bil seznanjen, je treba še veliko dela usmeriti v ozaveščanje in pravice bolnikov. O poteku zdravljenja mora bolnik soodločati, za kar se zavzemajo tudi v Europi Donni; glas civilne družbe, ki v stroki in zakonodaji ne sme biti prezrt. Slovensko javnost želijo ozaveščati, da je skrb za zdravje stvar posameznika. Zelo jo žalosti, da se kljub ozaveščanju o pomembnosti zdravega načina življenja vse preveč ljudi vede tvegano. Prekomerno pitje, kajenje, sončenje in neodziv na povabila presejalnih testov so le nekateri dejavniki, ki povečujejo tveganje



Evropsko združenje za boj proti raku dojk - Europa Donna je nastalo leta 1994 s ciljem, da bi vse ženske v Evropi imele enake možnosti za zgodnje odkrivanje, zdravljenje in rehabilitacijo raka dojk, najpogostejšega raka pri ženskah. Zavzema se tudi za vzpostavitev drugih presejalnih programov in osvešča o pomembnosti zdravega načina življenja. Danes Europa Donna povezuje že 47 držav članic in tesno sodeluje s strokovnjaki s področja bolezni dojk in odgovarjajočimi institucijami v Evropski uniji. Slovenska Europa Donna deluje od leta 1997. V tem času je s trdim delom in številnimi aktivnostmi postala prepoznavna in cenjena nevladna in neprofitna organizacija, ki v svojim prizadevanjih tesno sodeluje s svojim strokovnim svetom, sestavljenim iz strokovnjakov Onkološkega inštituta s področja raka dojk. Med številnimi dosežki je slovenska Europa Donna še posebej ponosna na več kot 3.500 članov in članic, ki so se jim pridružili v boju proti raku dojk.



za rakava obolenja. Projekcije kažejo, da bo vsaka tretja ženska in vsak drugi moški, rojen v letu 2012, do svojega 75. leta zbolel za vsaj eno vrsto raka. V Sloveniji samo 50 odstotkov žensk, obolelih za rakom dojk, pravočasno pride do zdravnika, vsak dan so tri ženske soočene s to diagnozo, vsak dan ena ženska umre zaradi raka dojk. Zavzema se za komplementarno zdravljenje, ki združuje medicino in komplementarna zdravila in v katerega je vključena tudi sama. Dotaknila se je tudi skrhanosti samopodobe v primeru odstranitve dojke. Kot je poudarila, je razlogov za nastanek raka dojk več in ni nikoli en sam. Omenja staranje, zgodnjo menstruacijo pri dekletih, pozno in manj številčno rojevanje, umik dojenja, nezdrav način življenja in bolno dušo. Tu so še rizični dejavniki, pogojeni genetsko. Ženskam, ki sodijo v rizično skupino obolelih za rakom dojk, preventivno in redno sledijo. Kontracepcijske tablete ne vplivajo znatno na večjo verjetnost za obolelost, kar pa ne velja za nadomestno hormonsko terapijo. Senčarjeva opomni tudi na pomembnost zdrave duše, kateri stres ne pride do živega, in spodbuja k izžarevanju pozitivne energije. Te je polna skupina za samopomoč mladih bolnic, ki je organizirana v okviru združenja. Senčarjeva je do njih še posebej rahločutna, saj jih je rak presenetil sredi ali pred začetkom najbolj aktivnega življenjskega obdobja, zato je njihova stiska še toliko večja. Pogovor se zaključi z vprašanjem, na kakšen način se Mojca Senčar napolni z energijo. Energično odgovori, da jo polnimo mi. Uživa v pozitivni družbi, zato se rada odzove številnim povabilom. Ima osem vnukov in dva pravnuka, s katerimi ji ni dolgčas. Občuti srečo, da je zdravnica in da je delo opravljala na Onkološkem inštitutu, vodenje slovenske Europe Donne pa jemlje kot privilegij. Čisto na koncu se spomni, da redno in vsako jutro telovadi, pa da ne bi mislili, da je njena telovadba lahkotna, vse prej kot to.

Katja, LJ

Glasilo Društva zaupni telefon Samarijan

Izdajatelj: Društvo zaupni telefon Samarijan

Uredništvo: Sabina, Stane, Tina

Oblikovanje, grafična priprava: Stane

Fotografije: Karel, Katja, Majda, Mojca, Stane, Vojko

Tisk: Birografika Bori d.o.o.

Vse pravice pridržane.

Brez dovoljenja uredništva društva ni dovoljeno fotokopiranje ali kakršnokoli prepisovanje besedil.

Zaželjeno je, da prispevke pošiljate po elektronski pošti na e-naslov samarijan@gmail.com ali na sedež društva.