

SAMARIJAN

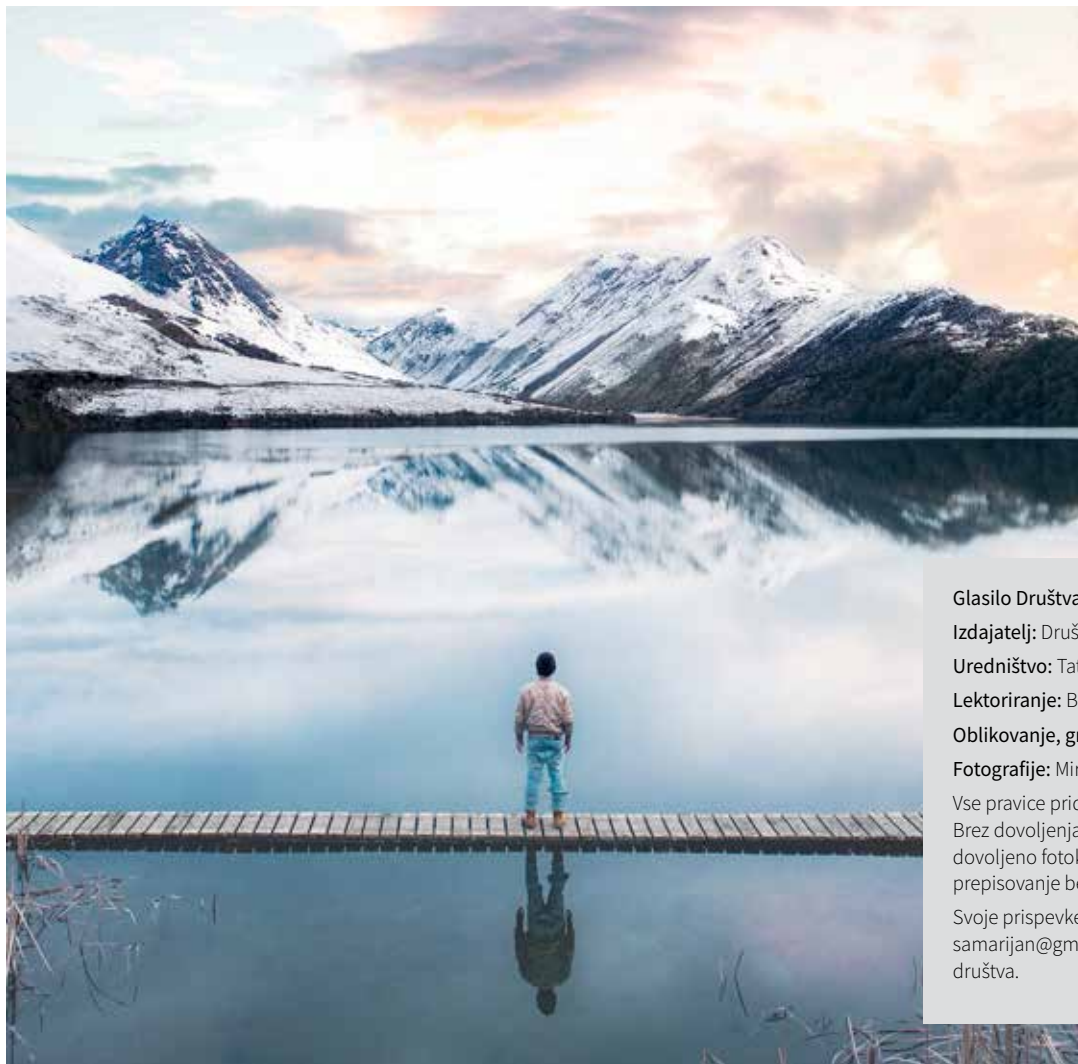
Letnik XIX

številka 1

avgust 2021

Strah pred neznanim
Zbor članov društva
Samarijanova kavarna





Glasilo Društva Zaupni telefon Samarijan

Izdajatelj: Društvo Zaupni telefon Samarijan

Uredništvo: Tatjana, Kristina, Stane

Lektoriranje: Barbara, Helena

Oblikovanje, grafična priprava: Stane

Fotografije: Miran, Stane, splet

Vse pravice pridržane.

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

Svoje prispevke lahko pošljete na e-naslov samarijan@gmail.com oziroma na sedež društva.

Potrjeno najbolj
priljubljen prevzem
paketov

*Več kot

97%

uporabnikov ocenjuje
dostavo v PS Paketomat
kot odlično.

PS PAKETOMAT

Za dostavo izberite PS Paketomat in svoje pošiljke prevzemite kadarkoli, 24/7 – brez čakanja v vrsti in brez kontakta z drugimi osebami! Preprosto, hitro in priročno!

www.posta.si/paketomat

* Raziskava o zadovoljstvu strank s paketsko dostavo 2021.

PS Pošta Slovenije

PS PAKETOMAT



Strah pred neznanim



Bojan, predsednik društva

*Kadar se tvoj strah dotakne
bolečine drugega,
postane pomilovanje.
Kadar se tvoja ljubezen
dotakne bolečine drugega,
postane sočutje.*

Stephen Levine

Prvo junijsko soboto je po dolgem obdobju Zooma in druženja na daljavo zaznamoval prijeten dogodek, na katerem smo se zopet lahko srečali v živo. Saj veste, tisto soboto je bil v domu Lovske družine Sveta Marjeta niže Ptuja, v prelepem okolju vasice Placerovci, samarijanski piknik. Organizatorji s štajerske podružnice društva so poskrbeli za prijetno druženje, spoznavanje, delovno klimo, da o domačih dobrotah sploh ne govorim. Izredno dobra organizacija, krasno vzdušje in kakovostno pripravljena in zanimiva strokovna tema, o kateri lahko več preberete na naslednjih straneh, je v Placerovce pripeljala blizu petdeset članov društva iz vseh sedmih izpostav. O druženju lahko govorim le v superlativih, priložnost pa mi je odprla tudi kar nekaj vprašanj.

Predvsem tega, zakaj se piknika ni udeležilo večje število samarijanov. Kaj je tisto, kar prostovoljce ne pritegne dovolj, oziroma, kaj manjka, da bi privabil večje število udeležencev? Želel bi si, da bi se piknika udeležilo tudi več supervizorjev, soustvarjalcev in skrbnikov kakovostnega strokovnega dela v društvu. Ob razmišljanju o tem se spomnim anketnega vprašalnika, kjer ste pred letom dni samarijani med ostalim izrazili željo po več možnostih za druženje in povezovanje. Piknik je odlična priložnost ravno za to, za prijetno druženje v kombinaciji z bogatim strokovnim programom, ki doprinaša v življenja pri delu na telefonu in z njega.

Prešine me misel, da nam je morda v kosti neopazno zlezel strah pred neznanim. V medijih je v času Covida poplava nasprotujočih si informacij, ki so med nas vnesle različne dvome, pomisleke, da ne rečem strahove. Morda se je trenutno družbeno stanje zavesti odrazilo tudi na samarijanovem srečanju? Verjetno pa so tudi moja pričakovanja res (pre)visoka.

Upam, da si bo čez leto dni kvalitetnemu druženju, spoznavanju in debati o nam vsem zelo skupnim temam, ki nas pogosto obremenjujejo, hkrati pa povezujejo v eno, in nam dajejo spodbudo za še bolj kvalitetno delo na telefonu, lahko pridružil več samarijanov. V teh podopustniških dneh pa, da ste si vzeli čas in poskrbeli najprej predvsem sami zase.

Zbor članov društva

26. redni zbor članov Društva Zaupni telefon Samarijan je letos potekal 16. marca 2021 v obliki, ki smo jo posvojili silom razmer, tj. na daljavo prek Zooma.

Kot pritiče 25. obletnici delovanja, ki se približuje 26. decembra, smo k uvodni besedi povabili zakonca Marjana in Pavlo Žvegljč, idejna ustanovitelja in mnogo let gonilni sili Društva Zaupni telefon Samarijan. Marjana in Pavlo smo obiskali na domu in z njima posneli pogovor o tem, kako sta sploh prišla na idejo, da bi ustanovila društvo, in katere prepreke sta morala preseči, da je telefonska številka za klicalce postala brezplačna, kar je nato postal tudi standard Mednarodnega združenja kriznih telefonov IFOTES, katerega član je tudi društvo.

DELO DRUŠTVA V LETU 2020

V letu 2020 je bilo s posamezniki v stiski opravljenih 21.387 pogovorov v skupni dolžini 7.989 ur, kar pomeni, da so bili uporabniki v program v povprečju dejansko vključeni kar 21 ur in 50 minut dnevno. V ospredju pogovorov so bile težave, povezane s pomanjkanjem socialnih stikov, osamljenostjo, partnerskimi odnosi ter težavami na področju duševnega in telesnega zdravja.

Prostovoljci smo opravili 17.778 prostovoljskih ur. Od tega 14.831 ur neposredno v programu, skoraj tri tisoč prostovoljskih ur pa so nam podarili supervizorji in predavatelji oziroma so jih prostovoljci vložili v nemoteno delovanje društva in izvajanje programa.

Konec leta 2020 je imelo društvo 315 članov, od tega 210 aktivnih prostovoljcev na zaupnem telefonu za klic v duševni stiski.

Program dela za leto 2020 smo izpolnili skoraj v celoti, kar je glede na izredno leto, zaznamovano z virusom Covid-19 in razglašeni izrednimi razmerami, brez dvoma odlično. S stalnim sledenjem zahtevam za varovanje zdravja, omejitvenim ukrepom in prilagajanjem nanje ter izjemni solidarnosti naših prostovoljcev smo uspeli zagotoviti:

- Dostopnost programa uporabnikom 24 ur na dan, na dveh odprtih telefonskih linijah, vse dni v letu.
- Usposobili smo nove prostovoljce: v Ljubljani 20, v Mariboru je spomladi 2021 zaključilo usposabljanje 9 novih prostovoljcev, ki so se vključili v usposabljanje v letu 2020.
- Uspešni smo bili na javnih razpisih za finančna sredstva posameznih občin, fundacije FIHO, v januarju 2020 smo podpisali sedemletno pogodbo za sofinanciranje programa s strani MDDSZ.
- Z delovanjem je pričela nova izpostava v Murski Soboti.
- Aktivno smo se vključili v delovanje Telefona za psihološko podporo v času Covid-19.
- Od načrtovanih mesečnih predavanj v Ljubljani in Mariboru nam jih je v živo uspelo izvesti 5. Odpadla predavanja smo nadomestili z izborom in opozarjanjem na raznovrstne kakovostne strokovne spletne vsebine, predavanja in delavnice.
- Supervizijska srečanja za prostovoljce smo izvajali v živo, ko je bilo mogoče. V času izrednih razmer smo jih preselili na splet. Organizirali smo eno strokovno srečanje supervizorjev.
- Izdali smo dve številki internega glasila.
- Pričeli smo z objavljanjem mesečnih samarijanovih novičk, ki so namenjene obveščanju, izpostavljajo strokovne vsebine, seznanjajo z dogajanjem v društvu in so namenjene povezovanju.
- Oglaševali smo v medijih z namenom večje prepoznavnosti programa in povabila novim prostovoljcem.
- S srečanjem v maju na Hajdini pri Ptujju in novoletnim srečanjem na Zoom povezavi smo skrbeli tudi za medsebojno povezovanje in dobro počutje med prostovoljci.

Društvo posluje finančno stabilno in je tudi v preteklem letu doseglo pozitivni poslovni izid. Po uradnem zaključku leta je razviden presežek prihodkov nad odhodki v višini 13.891,95 EUR, ki predstavlja zdravo finančno zaledje. V letu 2021 je bil, podobno kot v preteklih letih, za potrebe ohranitve statusa delovanja v javnem interesu na področju

socialnega varstva, pripravljen dvoletni finančni načrt v višini 128.000 EUR za vsako posamezno leto.

Tudi v letu 2021 zasledujemo in se trudimo izpolnjevati stalne cilje programa.

Iskrena hvala vsem članom društva: aktivnim prostovoljcem, skrbnicam izpostav, hospitorjem, mentorjem,

supervizorjem, članom odborov, podpornim članom in vsem, ki ste na kakršenkoli način pripomogli k nemotenemu delovanju in ohranjanju kakovosti dela v programu. Z našim skupnim trudom je lahko Zaupni telefon Samarijan na voljo neprekinjeno 24 ur na dan in vse dni v letu brezplačno že 25. leto!

Samarijanova psihološka podpora ob epidemiji **COVID-19** tudi s številke 080 51 00

Zaupni telefon Samarijan je del Operativne skupine za izvajanje psihološke pomoči, ki jo koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). V sodelovanju z njimi, z Društvom psihologov Slovenije, Rdečim križem Slovenije, Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo, Združenjem zakonskih in družinskih terapevtov ter Zvezo prijateljev mladine Slovenija – TOM telefonom, smo se v novembru 2020 pridružili Telefonu za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 in tako bili dosegljivi tudi na številki 080 51 00. Tudi s tem smo telefon za klic v stiski še bolj približali tistim, ki ga najbolj potrebujejo. Samarijanova linija je ostala nespremenjeno dostopna prek telefonske številke 116 123, na našo linijo pa so bili v nočnem času preusmerjeni telefonski klici na številko 080 51 00, s čimer smo dejansko omogočali, da je bil Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 na voljo 24 ur na dan.

V času, ko je bilo soočanje z novim koronavirusom najintenzivnejše za nas kot posameznike kot tudi nas v vlogi prostovoljcev na telefonu, smo se na vse spremembe, kolikor je bilo le mogoče, pripravili z informacijami. Opremili smo se s strokovnimi nasveti in smernicami ter

priročniki in drugim gradivom v pomoč pri soočanju s slabim razpoloženjem, različnimi stiskami, strahovi, težavami s spanjem, depresivnim razpoloženjem in raznovrstnimi težavami, ki so posledica neprijetnih sprememb. V podporo drugim smo lahko le, kadar se dobro počutimo sami, zato je pomembno, da smo si, ter si, vzamemo čas tudi zase in svoje bližnje.

S postopnim umirjanjem epidemije je Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 maja 2021 prešel najprej v fazo delovanja, v kateri je bila njegova dosegljivost skrajšana, junija 2021 pa je nato s postopnim umirjanjem in uradnim preklicem epidemije ter večanjem dostopnosti storitev v lokalnem okolju telefon zaključil s svojim delovanjem. Od takrat dalje so klicanci na telefonsko številko 080 51 00 preusmerjeni k drugim telefonskim virom pomoči za razbremenitev in psihološko podporo, med drugim tudi na številko 116 123, ki je poleg SOS telefona za ženske in otroke, žrtve nasilja, edina 24 ur na dan dosegljiva številka za pomoč klicalcem v duševni stiski.

Poziv k plačilu članarine - za vse, ki jo še niste uspeli poravnati

Zbor članov je potrdil višino članarine za leto 2021, ki ostaja 25 EUR ali več oz. 10 EUR za študente.

Vse aktivne prostovoljce, ki članarine ne zmorejo poravnati, vabimo, da podate izjavo o oprostitvi plačila in k delovanju društva prispevate na drugačen način.

Hvala za vso vašo podporo!

SAMARIJANOVA KAVARNA –

samarijansko srečanje

v Placerovcih

Gorišnica, 5. junij 2021



Prvo junijsko soboto smo se člani društva zbrali na vsakoletnem srečanju s piknikom. V strokovnem delu srečanja smo pripravili Samarijanovo kavarno. Odlična ideja, ki se je porodila in oblikovala na srečanju supervizorjev. Pripravili smo šest kavarniških omizij in se razdelili v prav toliko skupin. Vsako kavarniško omizje je nosilo eno od spodaj nanizanih tem, skupine so prehajale od omizja do omizja in nadgrajevale zasnovane teme. Vlogo gostiteljev kavarniških omizij so prevzeli naši mentorji – Brigita, Jasna, Katja, Klemen, Kristina in Tatjana ter odlično opravili svojo vlogo. Nastali so zapisi in fotografije, ki skupaj razmišljajo in odgovorijo na posamezno temo.

Kavarniška omizja na teme:

- 1. OBČUTKI NEMOČI, ko ne moreš ničesar narediti.
Kako si pomagaš?
- 2. NE-SVETOVANJE
Kdaj čutim, da ni prav, da ne svetujem? V katerih primerih čutim, da bi bilo prav, da bi klicalcu dal/a nasvet?
- 3. SAMARIJAN V MOJEM ŽIVLJENJU
Kako delo na telefonu vpliva na moje življenje? Kaj sem pridobil/a?
- 4. ZAKLJUČEVANJE POGOVOROV
Kako zaključim pogovor, ko:
 - je tišina;
 - se klicalec vede agresivno;
 - klicalec zlorablja telefon za spolno zadovoljitev;
 - ne neha govoriti?
- 5. ODLAGALIŠČE ZGODB IN DOŽIVLJANJ NA DEŽURSTVIH
Kam odložim vsebine, čustva, misli, stiske ... ki jih sprejemem na dežurstvih? Kje se razbremenim?
- 6. SUPERVIZIJSKI KROŽNIK
Na vrhno stran krožnika napiši: Kaj bi povedal/a na superviziji?
Na spodnjo stran krožnika napiši: Česa ne bi povedal/a na superviziji?

omra

Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja

Ko sem lani konec leta na spletu iskala izvajalca za delavnico o tem, kako se soočamo s stresom in stiskami, sem našla projekt OMRA. Kot piše na njihovi spletni strani, je »OMRA akronim za program z naslovom Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja«. Že sam naslov programa odlično opiše, kaj njegovi izvajalci počnejo. Ker moram za usposabljanja, ki jih v zavodu organiziramo za kulturo kakovosti, izvajalce najprej preveriti, sem se prijavila na prvo možno delavnico.

Udeležila sem se delavnice Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči! in bila prijetno presenečena, na kako prijeten in poljuden način so različni strokovnjaki razložili, kakšne so motnje razpoloženja, kaj čisto zares pomeni depresija, ki je ne smemo zamešati z bipolarno motnjo, kaj točno se dogaja pri tesnobi in kaj so panični napadi. Nazorni primeri vedenja pri posamezni motnji so bili podkrepjeni z opisom, kaj se takrat dogaja v našem telesu, kako lahko to prepoznamo in kako si lahko pri nekaterih motnjah pomagamo sami, pri drugih pa je potrebno poiskati

pomoč. Predavatelji, vsi priznani strokovnjaki, so pojasnili, da so motnje med nami običajen ter sploh v teh časih epidemije zelo pogost pojav. Največ, kar lahko vsi skupaj storimo, je, da s tem, ko o svojih težavah govorimo in se jih ne sramujemo, ogromno naredimo za destigmatizacijo duševnih motenj. Tisti, ki svoje motnje razpoloženja in stres skrivajo, življenje le še dodatno otežujejo sebi in bližnjim. S primeri izmišljenih osebnih zgodb so to predavatelji izjemno dobro pojasnili. Zanimivo je bilo poslušati, kako npr. majhni toda številni stresi, ki se jih velikokrat sploh ne zavedamo, lahko povzročijo resne posledice. Ne glede na to, ali gre za pozitivne ali pa negativne strese – kadar jih je preveč v nekem obdobju, kadar se pojavljajo drug za drugim, če so preveliki ali pa če predolgo trajajo, lahko povzročijo težave v telesnem in duševnem zdravju. Res pa je, da vsak človek določeno situacijo drugače dojema. Za nekoga je npr. služba ali študij negativni stres, pri drugem je to pozitivna motivacija za nova znanja in nove izzive, tretjemu pa to ne predstavlja nič posebnega, ker je zanj pomembno čisto nekaj tretjega.

Ko sem poslušala del o stresu, še posebej kako se naše telo odzove s fizično bolečino, kako pride do prebavnih motenj, motenj imunskega sistema, motnje dihal, motnje srca in ožilja, ki pripeljejo lahko tudi do izgorelosti, sem pomislila, da bi morala biti na te znake bolj pozorna pri sebi in jih prepoznati tudi pri drugih. Prav tako stres lahko povzroči nastanek depresije in anksiozne motnje. Zato je potrebno, da se zavedamo, katere večšine lahko uporabimo, da stres obvladamo. Najbolj ga lahko obvladamo z dobro telesno in duševno odpornostjo in z dejavnostmi, ki nas sproščajo. Za enega bo to npr. tek, za drugega sprehod v gozdu, za tretjega plavanje. Seveda sprošča lahko tudi npr. joga, toda sprosti nas lahko že, da si zavrtimo dobro glasbo, se pretegnemo, globoko vdihnemo in štejemo do tri, spijemo skodelico čaja ali kave. Največ pa lahko naredimo zase, če smo se sposobni sami objeti in se pohvaliti, da smo dobro opravili karkoli že.

Tekom delavnice smo udeleženci reševali še kratke teste o svojem stresu, skupne rezultate pa so preda-

vatelji tudi komentirali. Po odmoru so nam strokovnjaki predstavili še depresijo, bipolarno motnjo in anksioznost. S primeri (zgodbe običajnih ljudi) so nam razložili, kakšni dejavniki sprožijo depresijo in kateri so tisti dejavniki, ki potem depresijo vzdržujejo. Pri bipolarni motnji gre za nihanja razpoloženja med manijo in depresijo.

Za vsa stanja velja, da če so primer- no zdravljena, lahko osebe s temi težavami živijo dokaj »normalno« življenje. Nekateri so ravno zaradi te motnje lahko še posebno ustvarjal- ni. Na delavnici sem izvedela, da je imel bipolarno motnjo tudi Ernest Hemingway. Prebrala sem skoraj ves njegov opus in o njegovem življen- ju menila, da je bil precej sebičen čudak. Kako zelo sem se motila in kako zelo to dokazuje, da ne smemo soditi človeka kar tako »na počez«.

Samarijani (žal) lahko zgodbe, ki jih uporabijo predavatelji OMRA-e, takoj povežemo s primeri na telefonu, z našimi stalnimi klicalci. Izguba part- nerja sproži depresijo, ki jo osam- ljenost nato vzdržuje. Enkrat nas kličejo vsi navdušeni in govorijo kot dež, drugič pa iz iste osebe vlečemo, čakamo in z njo oz. njim težko vzpostavljamo pogovor. Velikokrat smo edino mi tisti, ki jih ljudje s taki- mi težavami pokličejo in z nami lahko govorijo o svojih težavah.

Na delavnici sem pridobila veliko novega znanja in priporočam vsem, ki si lahko vzamejo čas, da se prijavijo na njihove brezplačne delavnice. V teh časih je vse preko spleta in se je lažje prijaviti in udeležiti delavnice v udobju svojega doma (če delamo od doma) ali pa v službi, če nam je to omogočeno. Prav tako je prijava pre- prosta, takoj so poslali povezavo in je potreben samo računalnik s kamero in mikrofonom ter solidna internetna povezava.

Trenutno jih izvajajo na spletu in na svoji spletni strani ponujajo nasled- nje:

- Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!
- Čustveni vrtiljak odnosov: pre- poznajmo osebnostne motnje med nami



• Moč pogovora - šibkost stigme

Vsem udeležencem pošljejo na dom še dodatna gradiva, med drugim tudi tri majcane knjižice, kjer je opisano vse, kar boste slišali na delavnicah in lahko vsakič znova osvežite znanje. Ena izmed njih ima naslov Vodič po motnjah razpoloženja, Poti iz labirin- tov – Rešitev vedno obstaja.

Ravno to je moje vodilo, ker rešitev čisto zares vedno obstaja.

*Omrine delavnice se po poletnem oddihu vračajo zopet oktobra.