



DOBRO SEM

MESEČNI NOVIČNIK

APRIL 2023

V aprilu...

April nam je postregel s pravim aprilskim vremenom, a na programu Dobro sem nismo pustili, da bi nas to oviralo.

USPOSABLJANJE ZA TERAPEVTE IN STAŽISTE

Na naši ZPM, v okviru humanitarnega programa Veriga dobrih ljudi, nudimo tudi psihosocialno podporo našim uporabnikom, ki jo izvajajo izkušeni terapevti. V lanskem letu pa smo pridobili tudi **status Ustanove za stažiranje**, ki nam ga je podelilo Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije. To pomeni, da lahko terapevti, ki zaključujejo izobraževanje, v okviru naše organizacije izvajajo obvezno stažiranje in na ta način opravijo vse študijske obveznosti, ter se odpravijo na samostojno pot opravljanja izbranega poklica.

V mesecu aprilu smo za vse stažiste in terapevte, ki delujejo v okviru naše ZPM, pripravili **interno usposabljanje Dobro sem**. Predstavili smo jim vsebino delavnic in predvsem tiste vaje, ki jim lahko pridejo prav pri izvajanju terapij.

Kljub njihovemu obsežnemu znanju s področja duševnega zdravja, nam sporočajo, da sem jim vaje zdijo uporabne in jim pridejo zelo prav, kar nas neizmerno veseli.

MEDVRSTNIŠKO NASILJE

V mesecu aprilu so medijski prostor ponovno polnile novice o medvrstniškem nasilju, tokrat iz okolice Celja. Na naši ZPM že vrsto let opozarjamo na to problematiko, saj jo pogosto prepoznavamo pri naših uporabnikih. Otroci socialno ogroženih družin so, zaradi prikrajšanosti družine, v šolah pogosto tarče posmeha in drugih oblik medvrstniškega nasilja.

Prav to je bilo tudi eno od glavnih vodil pri oblikovanju programa Dobro sem, saj se zavedamo, da lahko preventivno delo na področju duševnega zdravja pozitivno vpliva tudi na zmanjšanje pojavnosti nasilja. Zaradi tega nam je velika želja razširiti izvedbo delavnic na čim več osnovnih šol, saj smo mnenja, da lahko to blagodejno vpliva na izboljšanje šolske klime. Veseli smo, ko od trenerjev prjememo povratne informacije, da po izvajanju delavnic opažajo pozitivne spremembe pri vključenih otrocih in na splošno v razredni ter šolski klimi.

Ob tej priložnosti, bi se želeli zahvaliti vsem trenerjem, ki izvajate delavnice. S skupnimi močmi ustvarjamo bolj spodbudno okolje, ki je še kako potrebno.

PRAZNIKI IN DUŠEVNO ZDRAVJE

V prihajajočih dneh se lahko veselimo kar treh praznikov, ki so hkrati tudi dela prosti dnevi (in na našo srečo ne "padejo" na vikend). Prav tako so se pričele prvomajske počitnice.

V času dela prostih dni odrasli kar hitro zapademo v stanje "čiščenja" stvari, ki nas "čakajo", pa drugače za njih med delovniki ni dovolj časa ali energije. Lahko imamo občutek, da je te dni potrebno izkoristiti za praznenje koša z umazanim perilom, čiščenje doma, opravljanje vrtnarskih in vzdrževalnih del, obiskovanje sorodnikov kot po tekočem traku in opravljanje drugih obveznosti, ki nam "visijo nad glavo".

Ne smemo pa pozabiti, da so prazniki oz. dela prosti dnevi tudi idealna priložnost, da si vzamemo nekaj časa zase in poskrbimo za svoje duševno zdravje.

Vsak od nas sicer razpolaga z različno mero prostega časa, a dovolj je lahko že nekaj minut, ki si jih vzamemo zase in odmislimo vse ostalo. Naj bo to sprehod v naravi, meditacija, dobra knjiga, križanke, dihalne vaje, pisanje dnevnika, športna aktivnost...karkoli nas veseli in sprošča. Pomembno je, da za svoje duševno zdravje skrbimo sproti - dnevi, ki so pred nami, pa nam lahko nudijo tudi čas za to, da se pogovorimo sami s seboj in ugotovimo ali dovolj skrbimo zase.

Naj bo vodilo v prihodnjih dneh to, da stvari, za katere imate občutek, da jih **morate postoriti**, spremljajo tudi **tiste izkušnje, ki si jih želite**.

NAREDI:

- VZAMI SI ČAS ZASE
- Operi oblačila
- Pospravi stanovanje
- Pokosi travo



Če ste novičnik prejeli od nekoga drugega in bi se nanj želeli naročiti, lahko to storite na [tej povezavi](#).