



DOBRO SEM
MESEČNI
NOVIČNIK

SEPTEMBER 2023

Ob vstopu v jesen...

Leto se je prevesilo v jesen in na programu Dobro sem smo jo "zaštartali s polno paro".

Kar nekaj trenerjev se je odločilo v jesenskem času izvesti delavnice, kar nas neizmerno veseli! Delavnice je pričelo izvajati **kar 21 trenerjev**, od tega **13 z otroki in 8 z odraslimi**. V delavnice bo tako vključenih **skoraj 400 udeležencev**.

Še vedno pa vabimo tudi vse tiste, ki o izvajanju še razmišljate, da se nam javite na dobro.sem@zpmmoste.net.

AMBASADORJI ZDRAVJA

Ministrstvo za zdravje izvaja kampanjo *Ambasadorji zdravja*, s katero želijo povečati aktivnosti na štirih področjih:

- na področju porabe alkohola in tobaka med mladimi,
- znižati stopnjo stigmatizacije težav v duševnem zdravju,
- povečati zdravstveno pismenost o duševnem zdravju in demenci ter
- ozaveščati o preventivi proti rakavim obolenjem.

Pod sloganom »Zdravje za vse« želijo te teme približati javnosti in poskrbeti, da se o njih pogovarjamo.

V sklopu kampanje so nastali pogovorni podkasti. **Gostja enega od podkastov je bila tudi vodja našega programa Monika Erjavec Bizjak**, ki je z ambasadorico zdravja Melani Mekicar spregovorila o različnih vidikih duševnega zdravja.

Posnetek podkasta si lahko ogledate [tukaj](#).



10.10.2023: OKROGLA MIZA OB SVETOVNEM DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

V mesecu oktobru obeležujemo svetovni dan duševnega zdravja. Na ta dan na naši ZPM organiziramo okroglo mizo z naslovom **PREVENTIVA > KURATIVA: Preventiva kot odgovor na lažje uravnavanje stresa v kriznih situacijah**, ki se je lahko udeležite tudi vi!

Neprijetnih dogodkov, kot so naravne nesreče, bolezni, smrt pomembnih drugih, izguba službe ipd. se velikokrat ne da napovedati. Na njih se ne da vnaprej pripraviti, vsak posameznik pa jih doživlja na svoj način. Kako preživi bolečino, predeluje čutenja in uravnava stres je predvsem odvisno od njegove notranje moči ter stanja njegovega podpornega sistema. Duševne stiske naraščajo, oblike pomoči pa so vse prej kot dostopne. Ob tem se moramo vprašati – ali naredimo dovolj na področju preventivne krepitve duševnega zdravja?

Na okrogli mizi bodo sodelovale:

- **ANITA OGULIN:** predsednica ZPM Ljubljana Moste-Polje, humanitarka z dolgoletnimi izkušnjami na področju pomoči socialno ogroženim prebivalcem Slovenije.
- **MONIKA ERJAVEC BIZJAK:** mag. Zakonskih in družinskih študij, vodja preventivnega programa Dobro sem za krepitev duševnega zdravja ranljivih skupin.
- **ANICA MIKUŠ KOS:** otroška psihiatrinja, predsednica Slovenske filantropije, humanitarna delavka, bivša vodja Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana.
- **ŠPELA VESELIČ:** Vodja Odseka za zdravje na Mestni občini Ljubljana.

Okrogla miza bo potekala v sklopu humanitarnega programa Veriga dobrih ljudi in preventivnega programa Dobro sem. Udeležba je za vse **brezplačna**, mesta pa so omejena, zato ne čakajte s prijavo.

KDAJ?

**Torek, 10.10.2023
ob 10. uri.**

KJE?

**Veliki stolp Muzeja za
arhitekturo in oblikovanje**

**Rusjanov trg 7, 1000
Ljubljana**

KAKO SE PRIJAVIM?
Skeniraj QR kodo:



ali klikni na povezavo:
<https://forms.gle/DG8HoVGT6HFRBkWCA>

Prispevki trenerjev...

Tokrat z vami delimo izkušnjo trenerke Maje, ki na OŠ Brezovica pri Ljubljani že tri leta zapored izvaja delavnice Dobro sem. Maja izvaja delavnice z vsemi oddelki enega razreda, kar pomeni, da so bile do zdaj v delavnice vključene že tri zaporedne generacije učencev. Če bo tako nadaljevala tudi v prihodnjih letih, bo uspela kot prva trenerka Dobro sem v delavnice vključiti vse učence šole!

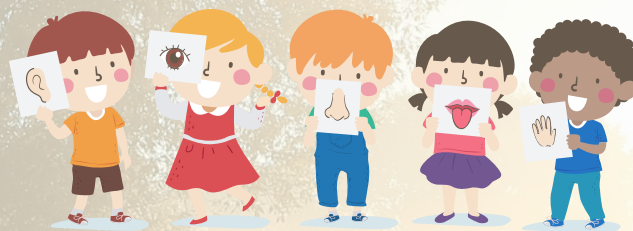
Kaj več o njeni izkušnji, pa naj vam pove kar sama:

Na šoli že tretje leto izvajamo delavnice "Dobro sem. Pa ti?" v 4. razredih.



Učiteljice so prepoznale delavnice kot zelo kvalitetne in nekatere teme se povezujejo tudi z učno snovjo pri predmetu Družba. Kljub temu, da delavnice potekajo 20 ur, jih vse izpeljemo znotraj pouka. Delo s celotnim razredom je sicer nekoliko drugače, saj je skupina številčna, prav tako pa so pri urah vsi učenci, tudi tisti, ki se za delavnice ne bi odločili, če bi bile prostovoljne. Med delavnicami poskušam popestriti delo z izdelki (npr. škatlica hvaležnosti), učenci pa tudi radi prisluhnejo različnim zgodbam in izvajajo različne tehnike sproščanja.

Učiteljice poskušajo uporabljati vsebino posameznih delavnic tudi kasneje ob pogovorih z učenci ali pa pri reševanju konfliktov in tako je znanje, ki ga učenci dobijo, trajnejše. Učenci si takih delavnic želijo in lani so me ustavljali in spraševali, kdaj bom ponovno prišla in bomo imeli delavnice. Kljub temu, da si učenci tega ne izberejo, pa se vsak lahko najde v kakšni od ponujenih tem. Sedaj staršev ne sprašujemo več za soglasje, temveč jih ob začetku šolskega leta seznanimo z vsebinami delavnic, ki jih bodo izvedli in tisti, katerih otroci so bili delavnic že deležni, jih pohvalijo in si želijo, da z njimi nadaljujemo.



Svojo izkušnjo lahko še vedno podelite tudi vi! Oddate jo lahko preko **te povezave**.

"Želim si rdečo jesen kot ljubezen, rumeno kot sonce, ki je še vedno toplo na nebu, oranžno kot sončni zahodi ob koncu dneva, vijolično kot zrna grozdja. Želim si, da bi jesen odkrila, doživela, okusila."

- Stephen Littleword

Naj bo tudi vaša jesen čim bolj barvita!

Monika & Neža