



DOBRO SEM
MESEČNI
NOVIČNIK

OKTOBER - NOVEMBER

2023



OKROGLA MIZA

10.10.2023 smo svetovni dan duševnega zdravja obeležili z okroglo mizo z naslovom **PREVENTIVA > KURATIVA: Preventiva kot odgovor na lažje uravnavanje stresa v kriznih situacijah.**

Na okrogli mizi so sodelovale sogovornice **Monika Erjavec Bizjak, Anica Mikuš Kos, Špela Veselič in Anita Ogulin**, vodila pa jo je **Mojca Fatur**. Z občinstvom so podelile svoje poglede na pomen preventivnega delovanja, opažanja pri svojem delu, potrebe naše družbe in načine, kako lahko delo na področju preventive duševnega zdravja še izboljšamo.

"V naših dolgoletnih izkušnjah ugotavljamo pomembnost duševnega zdravja, ker so prebivalci Slovenije ljudje, ki skrivajo svojo stisko in se ne povezujejo, sploh v času, ko so v težavah. Teh pa je vse več. In tukaj so res tako velike duševne stiske, ki pa klenih Slovencev ne odprejo toliko, da bi odprli tudi vrata. Ozrmo se okoli sebe, da smo človek človeku, da širimo človečnost, ker že sam pogovor s človekom, ki je v stiski, pomaga in mu nekako razsvetli pot do strokovne institucije." (Anita Ogulin)

"Duševno zdravje ni samo moja osebna dobrobit, vključuje tudi človečnost, tudi skrb za okolje, za skupnost. V vzgojo za duševno zdravje moramo vključiti tudi skrb za psihosocialno kakovost skupnosti in ljudi v stiskah." (Anica Mikuš Kos)

Na tej točki bi se želeli še enkrat zahvaliti vsem gostjam in moderatorki, ter tistim, ki ste se okrogle mize udeležili. Veseli nas, da je zanimanje za tako pomembne teme veliko in upamo, da se na takšnih oz. podobnih dogodkih vidimo tudi v prihodnje.



DOBRO SEM V MEDIJIH

10.10.2023 je bila Monika Erjavec Bizjak gostja v oddaji Vroči mikrofoni na II. programu Radia Slovenija. S sogovornico Heleno Jeriček Klanšček sta osvetlili trenutno stanje na področju duševnega zdravja mladih v Sloveniji, ki je po podatkih nedavne raziskave NIJZ zaskrbljujoče.

Oddajo lahko poslušate na [tej povezavi](#).

10. 10. 2023

Mednarodni dan duševnega zdravja: Mladi so kot lakmusov papir

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so pri mladostnikih med 11 in 17 let izvedli raziskavo Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju. Izsledki niso vzpodbudni, občutke osamljenosti je izkusil vsak šesti mladostnik, več kot tretjina jih redno doživlja vsaj dva...

▶ 23 min

PREDLOG ZA BRANJE

Ali pa za darilo.

MAJA LUNDE: SNEŽENA SESTRA

Snežena sestra je božična zgodba norveške avtorice Maje Lunde, ki je prevedena v več kot 29 jezikov in prejemnica mnogih nagrad.

Knjiga ne naslavlja le božiča, temveč poudarja medosebne odnose in skozi zgodbo Juliana, ki ima rojstni dan na božični večer, odkriva čarobnost življenja.

Knjiga je tokrat naš predlog za branje, saj s svojo unikatno in prisrčno zgodbo izstopa iz klasičnih okvirjev božičnih zgodb in pravljic, ter v praznični čas vnaša svežino.

Več o knjigi si lahko preberete na [tej povezavi](#).



TA VESELI DECEMBER...

... naj bo vesel tudi zame!

Bliža se "veseli december," ki je za večino nas poln druženj, družinskih aktivnosti, nakupovanja daril, pa tudi drugih obveznosti, ki so ali pa niso povezane s prihajajočimi prazniki. O pomenu skrbi zase v času prazničnih dni smo v naših novičnikih že govorili, a se nama vseeno zdi pomembno, da pred obdobjem, ki je lahko tudi zelo "hektično," to ponovno ozavestimo.

Pri načrtovanju vseh možnih dejavnosti, druženj in obveznosti v času pred prazniki ne smemo pozabiti tudi nase - na mir, počitek, stvari, ki nas veselijo, hrano za dušo. Hkrati pa lahko to obdobje izkoristimo za refleksijo, skozi katero preletimo leto in si dovolimo biti hvaležni za neponovljive spomine, izkušnje ter dogodke, ki so nam pri srcu in jih želimo ohraniti v spominu.

Čas zame: ideja za refleksijo

Pri tem nam je lahko v pomoč vaja, ki jo trenerji Dobro sem že poznate - **škatla hvaležnosti**. Tisti, ki si želite vzeti čas za refleksijo, si lahko pripravite škatlico/lonček hvaležnosti, ter vanj **s 1.12.2023 vsak dan dodate eno stvar, za katero ste v tem letu hvaležni**. Ne vzame vam veliko časa, lahko pa vam polepša vsak dan posebej, saj vas spodbudi, da si v spomin priključete nekaj vam ljubelega ter iz tega črpate pozitivno energijo. Ob koncu leta lahko vse zapise pregledate in vidite za koliko stvari v tem letu ste v resnici hvaležni. Pri tem ste lahko tudi ustvarjalni in jih zapisujete na fotografije, risbice, ipd. ter nato ustvarite kolaž.

Hvališna sem
za ...
... mojo sodelavko
v pivarni.



Hvališna sem
za ...
... moje prijatelje.



Hvališna sem
za ...
... delo, ki me
veseli.



S toplimi pozdravi,
Monika & Neža.