



UTRINKI REHABILITACIJE

januar - marec 2019



šentprima

Uvodne besede

Drage bralke in bralci,
pred vami je prvi izvod naših Utrinkov. Najprej bi se rad zahvalil vsem udeleženkam in udeležencem zaposlitvene rehabilitacije za prispevke, pogum in odločnost pri pisanju besedil. Z zgodbami iz Utrinkov se trudimo povedati tudi drugim, da v življenju ni vse enostavno in da se lahko marsikaj zgodi, spremeni, lahko se kaj naučimo, včasih tudi kaj premagamo. Osebam, ki se borijo s težavami v duševnem zdravju in še niso vključene v program zaposlitvene rehabilitacije, sporočamo, da na ta način lahko izrazijo svojo zgodbo, lastno življenjsko izkušnjo ter povedo ostalim, da težave z duševnim zdravjem niso več tabu, če jih pravočasno in na pravi način rešujemo, premagujemo. Naše vodilo je: »**bolj smo povezani, bolj smo glasni in močni**«.

Bralke in bralci (s težavami ali brez težav) pa imate možnost dobiti izkušnje iz prve roke. Tako boste lahko spremenili svoj vpogled na osebo, ki ima težave v duševnem zdravju in gojili do nje bolj prijazen odnos. Zato, da sem pridobil izvirne zgodbe naših uporabnic in uporabnikov, namenoma nisem spreminjal njihovih besedil ali popravljaj slovničnih napak, ker so pač avtorske; vsaka po svoje drugačna in izjemna. Mogoče komu pride prav, da je seznanjen s tem, kaj pomeni program zaposlitvena rehabilitacija in ji/mu pride na pomoč pri odločanju za program.

Želim vam prijetno branje.

mag. **Monishankar Singha, univ. dipl. psiholog**

Kava

Le kava nahrani
Moj um podivjani
Morda le predrami
A mene omami

Večerno nje pitje
Zbudi moje bitje
Morda le srce
A poje mi vse

Ko zjutraj brez nje
Mi hoja ne gre
Morda pretiravam
A le slepo tavam

Le dolga zadošča
Prepade premošča
Morda za korak
A ga stopi junak

Ob kavi to pesnim
Ko zmanjka, se zresnim
Morda me kam prime
A važne so rime

Zdaj šal'ca je prazna
Pisava porazna
Je vzorec razpadel
In pesnik propadel
Bi plesal zdaj rad
Na background komad

Š. G.

Zaposlitvena rehabilitacija

V program zaposlitvene rehabilitacije sem vključena že precej let. Na delovnem usposabljanju sem bila v različnih podjetjih. Smola pri tem je bila, da so bila podjetja državna. Delo se vedno dobila s pomočjo strokovnega tima (URI SOČA, ŠENT).

Pomagali so mi prebiti led pri prvem razgovoru, a sem imela kljub temu precejšnjo tremo. Minila je po nekaj tednih, ko sem spoznala, da delovne naloge opravljam dobro. Vsa navodila, ki sem jih dobila od mentorja na delovnem mestu sem razumela takoj, nekaj sem si jih tudi napisala v zvezek (vse postopke na računalniku). Dela na računalniku me je bilo tudi izredno strah in me je še vedno. Veliko mi je pomenilo, da na moje delo niso imeli nobenih pripomb.

Bi pa dodala, da sem upoštevala vse nasvete, ki sem jih dobila tako na URI SOČA, kot tudi na Šent-u. Žal pa so se mi pojavile nove zdravstvene težave, zato sem se odločila, da začnem zbirati zdravstveno dokumentacijo, za predstavitev na invalidski komisiji (ZPIZ). Dodala bi še, da bi z veseljem opravljala še naprej vsa dela, ki sem jih v okviru usposabljanja na delovnem mestu. Kot alternativo pa bi sprejela tudi delo na domu.

M. M.

Za zaposlitveno rehabilitacijo sem izvedel od delavke na Zavodu za zaposlovanje.

Pričakujem, da bom dobil zaščiteno delovno mesto, da bo delo, v katerem bom užival in bom dober.

Pa, da ne bom pristal pri delu z minimalno plačo, ampak, da bom glede na svojo izobrazbo primerno plačan.

M. F.

Za program zaposlitvene rehabilitacije sem izvedela iz Centra za socialno delo.

Moja pričakovanja so, da se zaposlim in sem uspešna pri delu. Pri delu lahko izvem nove stvari in se razvijam kot oseba. Zaslužim nekaj denarja in imam manj problemov za kvalitetno življenje.

R. J.

Znankin samomor

Sedim pred terapevtom za mizo in razmišljam, kako ugoditi njegovi želji, da ta trenutek napišem neko besedilo za nov bilten. Ne vem, kako bi začel. Edina stvar, ki mi gre trenutno po glavi, je samomor. Da bi bila stvar lahko bizarna, ne razmišljam o tem, kako bi ubil sebe, ampak, zakaj to storijo drugi. Do takšnega razmišljanja me je pripeljala smrt oziroma samomor nekaj ljudi, ki sem jih poznal osebno ali pa so bili slavni. Še posebej pa me je prizadela smrt znanke, ki je bila – vsaj tako je moje mnenje – čudovito bitje: prijazno, sočutno in všečno na pogled. Vedno sem se z veseljem ozrl za njo, saj je imela svoj izraziti slog.

Od njenega slovesa je že skoraj mesec dni, a na ta dogodek ne morem kar tako pozabiti. Včasih sem žalosten, a še večkrat sem jezen. Ne razumem povsem, zakaj je to storila in zakaj je pri tem ni nihče ustavil. Mar so bili sorodniki do nje premalo ljubeči? Ali sploh smem razmišljati na tak način? Kakor koli, s samomorom je prizadela tako svoje najbližje, kakor tudi nas, malo bolj oddaljene.

Tudi sam sem kot najstnik razmišljal o samomoru, a sem se iz primeža teh misli rešil s pomočjo in razumevanjem okolice - v kritičnih trenutkih sem se lahko naslonil na najbližje. In ta začarani krog takšnega razmišljanja se včasih ne ustavi. Zavedam se, da bi bilo najbolje vse pozabiti in iti v življenju naprej, a to ni tako enostavno.

Včasih se mi zdi, da celo razumem, zakaj so nekoč samomorilce pokopavali izven zidov pokopališča, spet drugič se mi zdi takšno razmišljanje povsem tuje. Težko sprejemem smrt meni tako všečne osebe in zato tudi ne vem, kako samomor vrednotiti. Zdi se mi najbolje, da se prepustim čustvom in jo hkrati ljubim in sovražim, vsekakor ji pa želim, da je zdaj nekje, kjer ji je lepo.

Lahko noč kraljična.

D. P.

Zaposlitvena rehabilitacija

Sam nase sem ponosen, da od začetka delovne rehabilitacije zmorem 7 ur dela na dan.

Včasih sem zaradi svojih težav tudi odsoten, ampak imam izjemno razumno mentorico Martino.

Pri sodelavcih pa opažam, da ima marsikdo, tudi nekateri, ki zmorejo manj ur dela kot jaz, včasih dolg, zloben jezik. Upam pa, da bo naslednje delovno mesto boljše za mojega duha in intelekt.

M. F.

Ime mi je Janko in sem obiskoval dnevni oddelek, kjer sem kasneje tudi s pomočjo zavoda našel program zaposlitvene rehabilitacije. Najprej sem bil usmerjen na URI Soča, kjer so me ocenjevali, če sem primeren kandidat za zaposlitveno rehabilitacijo. Potem so me izbrali in začel sem hoditi na Šentprimo, kjer imam trenutno predavanja in bom poskušal z njihovo pomočjo najti primerno zaposlitev. Zdi sem mi kar v redu to, kar predavajo in se že veselim dela.

J. J.

Spominjam se otroštva, ko sem bil precej čustven. Nisem vedel, kaj se z menoj dogaja. V srednji šoli sem se med množico dijakov neprijetno počutil. Hrup na hodniku mi je povzročal utrujenost. Vedno sem iskal mir in blagodejno tišino.

Po srednji šoli, ko sem bil zaposlen kot učitelj vožnje, so se začeli panični napadi. Moral sem poiskati pomoč. Dobil sem diagnozo obsesivno kompulzivna motnja. (OKM). Te motnje nisem poznal, nikoli nisem slišal zanjo. Vse je bilo novo. Po hospitalizaciji sem vsaj vedel, kaj mi je in kako naj živim. Tudi zdravila sem dobil. Zaradi motnje sem izgubil zaposlitev. Poiskal sem drugo, kjer tudi nisem bil uspešen.

Dolgo sem bil na Zavodu za zaposlovanje in nisem vedel za kakršnekoli programe. Niti na misel mi ni prišlo, da sem ravno jaz ustrezen kandidat za oceno in za status invalida. Nato pa so mi na zavodu povedali, da bi bilo to smiselno.

Zelo sem vesel te priložnosti. Na Šentprimi so vsi zelo prijazni in se trudijo priti človeku nasproti. Upam, da bom pridobil nova znanja in se zaposlil nekje, kjer bom lahko delal, ne da bi se mi zdravje poslabšalo. Moram priznati, da me je kar malo strah. Prepričan pa sem, da bom s pomočjo Šentprime uspešen. Za dosedanji trud pa sem vsem sodelavcem Šentprime iskreno hvaležen.

M. Ž.

Mlada srca

Misel, da bi se
Ljudje družili, bolj
Ali manj se veselili.
Da bi srečo okol delili,
A nasmeh ne pozabili.

So, zato se skupaj zbrali,
Ringaraja zaigrali,
Cingel cangel še dodali,
z Aleluja pa končali.

L. Š.

Končno sem zaposlen

Svojo prvo zaposlitev sem začel iskati leta 2005 preko študentskega servisa Apel. Delo je potekalo v Mercatorjevem skladišču živil, kjer sem bil blagovni manipulant. Nabiral sem živila na paleto, kjer so nato samo še čakala na prevoz do trgovine. Tu sem delal en mesec. Ker mi takrat ni šlo sem se začel ukvarjati s športom in se vpisal na Taekwon-do. S to borilno veščino sem se ukvarjal pet let.

Leta 2010 sem se prijavil na Zavod za zaposlovanje in iskal zaposlitev preko interneta. Ker sem čakal na delo sem se v prostem času ukvarjal s hojo, kolesarjenjem in sprostitevni tehniki.

Po osmih letih čakanja, sem končno dobil vabilo naj se udeležim skupin, kjer bomo delali življenjepis pod vodstvom mentorja s Šentprime. Na Šentprimi sem dobil veliko gradiva v zvezi z življenjepisom.

Konec poletja 2018 sem bil sprejet v Mizarstvo Iskra, kjer sem opravljal vlogo nadzornika v sedemmesečnem usposabljanju.

Z aprilom 2019 sem si pridobil zaposlitev.

N. B.

Spet sem na morju

Kaj me je pripeljalo v program zaposlitvene rehabilitacije? Moje življenje se je spremenilo z zadnjim izpitom na fakulteti, ko sem spoznal, da ne bom diplomiral. Stvari so se naenkrat obrnile na glavo in izgubil sem vse. Takrat sem mislil na samomor in nisem bil za nikamor. Edino upanje sem videl v iskanju službe, ki pa je nisem mogel dobiti. Bil sem izoliran, kljub temu da sem poslal sto prošenj in več in si prizadeval biti boljši človek. Sproščal sem se z vožnjo kolesa, motile pa so me smeti, zato sem jih začel pobirati, kar sem delal tri leta po dva tedna. Bil sem po okolici, pa tudi v centru. Za dušo sem se ukvarjal z modelarstvom in v garaži zgradil dva čolna in sestavil dve letali na daljinsko vodenje. Čas je hitro mineval in počutil sem se dobro. Prijatelje sem videval bolj redko, saj so vsi že hodili v službo in so si ustvarili družine. Potihoma sta se me lotila strah in tesnoba, zato sem se umaknil v svoj svet. S starši se nisem razumel. Nisem imel počitnic, bil sem brez morja več kot šestnajst let. To me je zelo žalostilo. Na koncu je bilo tako, da sem se zlomil in dobil napad panike, v katerem sem rekel vsakemu svoje, zato smo poklicali rešilca, da me končno odpelje na psihiatrijo. Sedaj jemljem zdravila, s starši smo zadovoljni in spet sem na morju. Vesel sem, da imam resno delo in skoraj normalno življenje.

D. J.

Zavod za zaposlovanje

Zavod za zaposlovanje me je napotil na predstavitev zahtevnega delovnega mesta, ki je zahtevalo veliko fizične in psihične moči. Tako kot nekateri drugi udeleženci predstavitev tudi sam/a nisem šel/šla na osebni razgovor z delodajalcem, saj sem hitro ocenil/a, da dela ne bi mogel/mogla kakovostno opravljati. O tem, da se razgovora nisem udeležil/a je zvedela tudi moja osebna svetovalka na zavodu. Na naslednjem razgovoru me je tako vprašala, kako to, da nisem šel/šla na razgovor z delodajalcem. Dejal/a sem, da dela niti fizično niti psihično ne bi zmogel/zmogla opravljati. Nato sva nekako prešla/i na moje psihično stanje, povedal/a sem za svojo diagnozo. Napotila me je k posebni svetovalki, ki je pristojna za ukvarjanje z iskalci zaposlitve z različnimi bolezenskimi težavami. Tekom razgovora s to posebno svetovalko sva ugotovila/i, da bi bila zame primerna zaposlitvena rehabilitacija, ki mi jo je tudi predstavila. Sam/a sem takrat zanjo prvič slišal/a. Postopek se je nato počasi začel.

Anonimno

Prehrana

Hrana je skupek snovi, ki jo organizem zaužije in predstavlja vir energije. Hrana je nekaj, kar daje življenju obliko. V zdravi prehrani se priporoča uživanje štirih do petih obrokov dnevno, od katerih je zajtrk najpomembnejši. Sadje in zelenjava sta pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi. Prehrana in življenjski slog sta ključna dejavnika zdravja človeka. Pogosto se zavedamo, da z nepravilno prehrano škodimo zdravju, manj pa je znano, da prehrana lahko deluje tudi kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi. Najpomembnejši nasvet naj bi bil, da poskrbite za pestro in uravnoteženo prehrano. To pomeni, da morate s hrano v telo vnesti toliko energije, kolikor je porabite, zato morate količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in obsegu telesne aktivnosti. Uravnotežena in raznovrstna prehrana običajno zadošča za večino fizično aktivnih ljudi.

R. L.

Za zaposlitveno rehabilitacijo sem izvedla od delovne terapevte v dnevnem oddelku v psihiatrični kliniki Ljubljana. Tudi psihiatrinja mi je priporočila, da se naj vključim v rehabilitacijo.

Vesela sem, ker sem izvedela, da me bodo zaposlili. Tako da se je usposabljanje na delovnem mestu obrestovalo. Z delom nisem imel težav, saj so mi mentorice in sodelavci razložili kako kakšno delo poteka. Pridobila sem nove izkušnje, delavnost, natančnost. Spoznala sem nove ljudi. V delovnem okolju je zelo prijetno, delo mi je všeč, saj je različno.

Zlati S.

Za program ZR sem izvedel tako, da so mi ga predlagali kot naslednji možni korak ob zadnjem odpustu iz Psihiatrične bolnice Ljubljana Polje leta 2016. Predstavili so mi ga kot program za nemoteno vključevanje v življenje običajne družbe. Predlog sem dobil od gospe dr. Silva Demšar, ki je takrat vodila psihiatrični oddelek I-2.

Pričakoval sem podporo, pogovor, praktične nasvete in pomoč pri vključevanju na trg dela.

M. R.

Moja pot se je lahko začela

Do programa zaposlitvene rehabilitacije sem prišel preko zavoda za zaposlovanje. Po prijavi in prvih nekaj srečanjih s svetovalcem v Kamniku mi je glede na mojo takratno situacijo svetoval pregled in preizkus mojih zmožnosti glede primernosti programa zaposlitvene rehabilitacije zame. Preizkuse in pogovore sem opravil, komisija je določila mojo primernost za program, nato pa sem po nekajmesečnem čakanju dobil vabilo s Šentprime in moja pot zaposlitvene rehabilitacije se je lahko začela.

Od programa zaposlitvene rehabilitacije pričakujem, da mi omogoči pomoč in podporo v iskanju mojih zaposlitvenih možnosti. Prav tako pričakujem da mi lahko ekipa strokovnjakov ponudi drugačen pogled in glede na njihovo poznavanje izzivov pri vključevanju ljudi z zdravstvenimi težavami v delovno razmerje pričakujem, da se mi lahko odprejo nove možnosti pri iskanju zaposlitve oziroma rednega prihodka. Program mi nudi nove možnosti in priložnosti ki se mi brez vključenosti v program zaposlitvene rehabilitacije ne bi nikoli ponudile.

Š. G.

A drugače žal ne gre

Za program zaposlitvene rehabilitacije sem izvedel od zdravnika psihiatra, kateri dela v psihiatrični bolnišnici.

Imam 9 let delovne dobe na normalnem, torej neprilagojenem delovnem mestu. Želim si postopne vključitve nazaj. Trenutno imam največji problem z rednim zgodnjim vstajanjem, kateri je v veliki meri posledica jemanja psihiatričnih zdravil - a drugače žal ne gre. Želim si spet postati zanesljiv in točen z jutranjim vstajanjem in sposoben opravljati normalno delovno mesto, kot vsak zdrav državljan. Če mi je do zdaj šlo, mislim, da ni prevelikih ovir, da ne bi šlo tudi v bodoče.

Anonimni

Skupinska srečanja

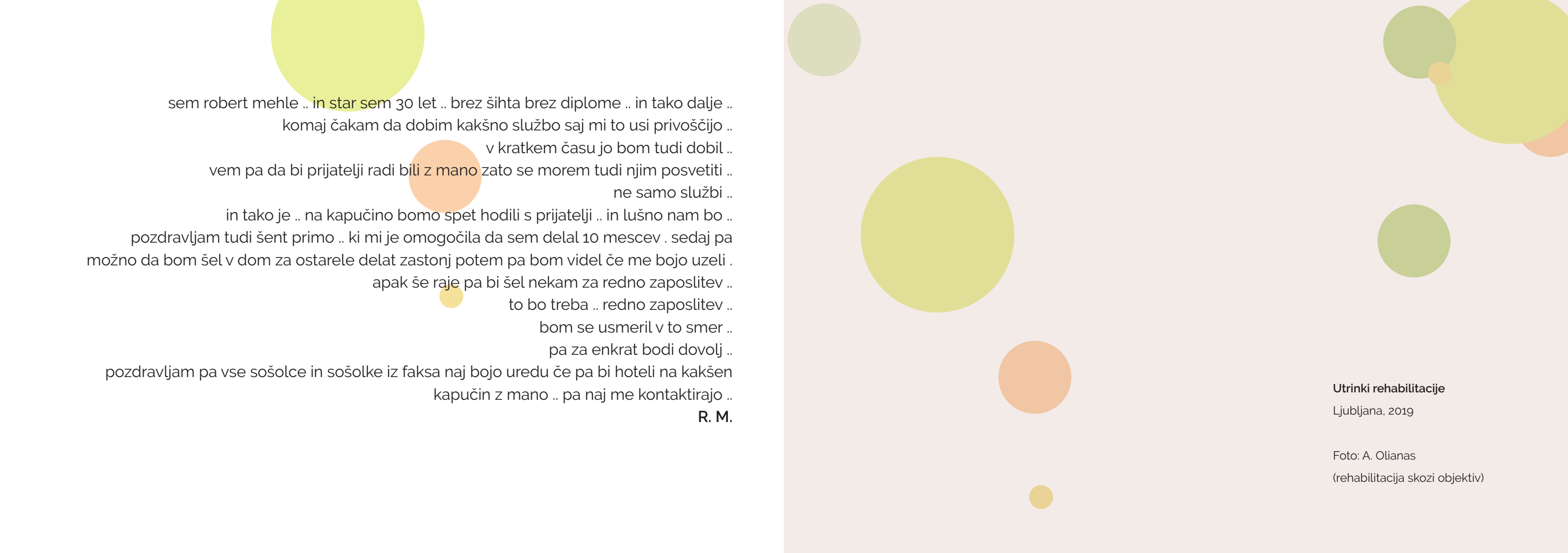
Na zavodu mi je svetovalka predlagala, da se prijavim na Šentprimo in bila sem zadovoljna. To je trajala okrog dve leti. Nato sem šla na usposabljanje. 3 mesece sem se usposabljala. Z delom sem bila zadovoljna, kljub temu da prej nisem še nikoli delala. Zaradi zdravstvenega stanja nisem uspela delati naprej. Zato zdaj hodim na le redna skupinska srečanja. S skupinskimi srečanji sem zadovoljna, ker mi pomagajo iskati delo. Imeti moraš samo voljo. Kljub različnim težavam, vedno najdejo ustrezno delo za uporabnika. Sčasoma, ko napreduješ, imaš možnosti za zaposlitev. Lahko povem, da če imaš voljo za delo, potem se ti tudi lahko uspe zaposliti.

M. Ž.

Živijo

sem mlada deklica ki rada hodi v šolo
imam rada bonbone in lizike ..
čokolade in sladoled ..
učasih greva z mami po nakupih in mi kupi kakšne bonbone
rada jih imam .. vem da ji to tudi veliko pomeni če jih potem tudi pojem ..
in tako mine dan za dnem .. da jem bonbone ..
in pa tudi kosilo .. učasih skuha kakšne pačaćinke ki jih potem namažem z nutelo
in tako dalje ..
rada hodim tudi v šolo ..
in pa po pouku na telovadbo ..
tam se igramo razne igre ..
kot so badbinton .. rokomet in pa tudi košarka ..
učasih vržem tudi kakšno trojko ..
saj sem stara že 17 let ..
zdaj sem se postarala vsaj za 4 leta ..
sem že v srednji šoli ..
gre mi kar dobro ..
imam veliko prijateljev .. nekaj prijateljic no .. s katerimi se družim

in se imamo lepo ..
hodim tudi na plesne .. kjer se zelo zabavamo
saj sem zdaj stara že 19 let .. imamo kmalu maturo in mislim da jo bom dobro naredila
glede na to da sem do zdaj bila skos odlična ..
in sedaj sem že v prvem letniku .. odlčna tudi tokrat ..
res use mi je naklonjeno .. profesorji prijatelji usi ..
velikokrat gremo jest v fokulusa in tam se zabavamo z robijem ..
ki je moj sošolec ..
velikokrat poka kakšne vice in se smejimo
sedaj pa sem v drugem letniku ..
ne vem kje je robi kar izginil je .. sedaj sami hodimo v fokulus .. in pa jesti
študeram psihologijo .. in lušno je
pogrešam robija ..
ampak vem da mu nikoli ne bo težko saj se znajde poznam ga ..
kar dobro ..
ja res je slišala sem nekaj da ni naredil prvega izpit in je sedaj doma . nekaj časa še bo ali
kako ..
ja res je sedaj pa se bom jaz predstavil ..



sem robert mehle .. in star sem 30 let .. brez šihta brez diplome .. in tako dalje ..
komaj čakam da dobim kakšno službo saj mi to usi privoščijo ..
v kratkem času jo bom tudi dobil ..
vem pa da bi prijatelji radi bili z mano zato se morem tudi njim posvetiti ..
ne samo službi ..
in tako je .. na kapučino bomo spet hodili s prijatelji .. in lušno nam bo ..
pozdravljam tudi šent primo .. ki mi je omogočila da sem delal 10 mescev . sedaj pa
možno da bom šel v dom za ostarele delat zastonj potem pa bom videl če me bojo uzeli .
apak še raje pa bi šel nekam za redno zaposlitev ..
to bo treba .. redno zaposlitev ..
bom se usmeril v to smer ..
pa za enkrat bodi dovolj ..
pozdravljam pa vse sošolce in sošolke iz faksa naj bojo uredi če pa bi hoteli na kakšen
kapučin z mano .. pa naj me kontaktirajo ..
R. M.

Utrinki rehabilitacije

Ljubljana, 2019

Foto: A. Olianas

(rehabilitacija skozi objektiv)