



UTRINKI rehabilitacije

april - september
2019

DOBER DAN ŽIVLJENJE



Življenje, veliko, visoko večno,
kličem ti: Dober dan!
in ti ponujam roko za srečno
skupno vandranje kdove kam.
Čez solzenja, cvetenja, zorenja,
na severni in na južni tečaj,
v dolino solz in na goro vstajenja
in zmerom znova k sebi nazaj.

Dober dan, možnosti in dolžnosti,
večni up in stalna norost,
dober dan, mila ptica mladosti
in tvoja pesem – dar in skrivnost.

Dober dan, življenje! Silno in milo.
Kot na praznik prihajam v tvoj hram
in ti šepečem na uho
besedilo zaljubljenih: Rad te imam!

Tone Pavček



SKRIB ZASE

Šentprima govori o zaposlitvi - moramo imeti kondicijo, paziti moramo, da se ne prekurimo. Če smo zaposleni, smo tudi bolj zdravi. Ko smo žalostni, takrat kaj počnemo, gremo na sprehod, pokličemo koga na kavico, poslušamo glasbo. Še kaj razmišljamo. Opravljamo delo, pospravljamo, kuhamo, gremo na sprehod.

Koliko poznaš sebe? Kakšna sem po karakterju? Sem prijazna, rada pomagam. Rada delam z ljudmi, gremo se družabne igre.

Kako smo lahko bolj zdravi? Relaksiramo se, gremo na morje in imamo še druge dejavnosti. Dobro napredujemo, če smo spočiti. Lepo je tudi če se pogovarjamo, to imenujemo poročilo-medosebna komunikacija.

Moramo si zastavljati cilje - morajo biti dosegljivi. Takšni, da jih lahko izpolnjuješ. Ko si zastaviš cilj, se trudiš, da ga uresničiš - ko cilj dosežeš si vesel, srečen in zadovoljen- ponosen nase in na svoje zmogljivosti. Cilji so lahko kratkoročni-uresničimo jih v krajšem časovnem obdobju in dolgoročni in se gradijo dlje časa. So pa naša vizija upanje in sanje. Pri ciljih vztrajamo tako dolgo, da se uresničijo. Ko en cilj uresničiš - si zastaviš drug dosegljiv cilj, ti je vspodbuda in misel na prihodnost. S cilji si zastavimo naše srčne želje, ki so nam v oporo in zadovoljstvo. Medsebojna komunikacija je sposobnost, da lahko govorimo drug z drugim. Pomemben je tudi razgovor-kako se pripravim na svoj poklic, kaj želimo delati-moramo imeti delovne izkušnje, kaj pričakujete od nas, delovne okoliščine. (5-10 vprašanj in odgovorov).

Obstaja tudi terapija-tablete, ter alternativne aktivnosti-sprehod, tek, fitness, fizično delo, sprostitve, dihalne vaje, joga, čigong, ples, itd ...

B. K.

“

REALIZACIJA ZAPOSLOTITVE

Besedi iz naslova tega besedila sta vzeti iz nekega elektronskega dopisa, s katerim se ureja moja ponovna zaposlitev, in imata zato zame magičen pomen, saj me napolnjujeta z upanjem.

”

REALIZACIJA ZAPOSLOTITVE

Moja rehabilitacija se je začela januarja 2013, ko sem pri svojih 35 letih zbolel za psihozo in tako ulovil zadnjo starostno mejo, pri kateri se ta bolezen najpogosteje pojavlja. Bolezen je povzročil močan in dolgotrajen stres, ki sem ga doživel med iskanjem zaposlitve, ki sem jo pred tem (upajoč, da le začasno) prekinil zaradi želje po dokončanju študija. Študij sem dokončal, a si tako zaradi previsoke (ali tudi prenizke) izobrazbe zaprl vrata do prejšnje ali druge takšne zaposlitve.

Agonija iskanja nove službe je trajala več kot pol leta, zaradi česar sem psihično izgorel. Moja hospitalizacija je v treh delih, in v obdobju treh let, skupaj trajala 16 mesecev, medtem ko je višek bolezni trajal slabo leto in pol v letih 2013-2014. Kljub izboljšanju stanja je do prve zaposlitvene rehabilitacije oziroma usposabljanja na delovnem mestu preteklo še leto dni. V tem letu sem poleg iskanja službe napisal še drugo diplomsko delo, intenzivno pa sem obiskoval tudi muzejsko študijsko skupino. Po pol leta usposabljanja v Dobroviti (družbi za usposabljanje in zaposlovanje invalidov) se mi je leta 2015 bolezen ponovila še tretjič, do remisije pa je preteklo še štiri mesece hospitalizacije. Marca 2016 sem se vrnil na usposabljanje v Dobrovito in tam ostal pol leta, nato pa usposabljanje nadaljeval pri muzeju, v katerem sem obiskoval prej omenjeno študijsko skupino. Po letu in pol v muzeju sem opravil na začetku zastavljen načrt del, zato sem se še drugič vrnil v Dobrovito, kjer sem ostal še 14 mesecev.

DOBROTNIK

V Umu nekega človeka je zazevala praznina. V njej se je porodilo Sonce, Veliko Oko Stvaritelja.

Pod njim je nastajal zemeljski krog. Od kristalo-mineralnesredice se je drobci za drobcem dopolnjeval, dokler ni prišel v vseobsegajoči pas rodovitne zemlje.

Šlo je za neokrnjeno sladkavo prvo zemeljsko prst. Kakšen svet neki je to bil? Bil je to svet, v katerem so stvari večno trajale in nobena ni preminila. Na njem sovladale popolne kompozicijske vrednosti čiste harmonije. Na njem ni bilo nobenega grička niti nobenega živega bitja. Ena sama prostrana ravnica. Še sam Bog bi se lahko gol eone in eone sprehajal po njej brez bojazni, da bi ga kdo videl.

V pravih geometrijskih kompozicijskih ključih pentagrama, heksagrama in sedemkotnika so začela nastajati centrična jedra kot cvetoči gaji, vrtovi in gozdiki z bogatim sadjem, travicami, grmičevjem in zeliščji. Temperatura je bila idealna za razrast vsega. Lahko si se usedel pod drevo in meditiral. Lahko si nag zaspal kjerkoli brez bojazni, da bi si kaj hudega naredil.

Pomislite! Cel planet je bil en sam rajski vrt obilja! Vsak list je imel svojo aromo in okus. In če si karkoli utrgal, je nato, čez kratek čas, spet zraslo nazaj.

V tem svetu se ni nič pokvarilo in nič postaralo. Vse je zvesto sledilo Načrtom dovršenega vesolja. Nato je iz pomembnejših predelov začela izvirati čista živa voda, ki se je počasi začela povezovati v vodno omrežje planeta. Voda je naraščala in dosegla višino 30 m nad površino ravninskega zemljekroga. Nato je Sonce začelo vedno močneje sijati. Sijalo je in segrelo vodo in v njej vso bogato sadje in zeli. Cel planet je naposled vrel. Nenadoma se je vretje ustavilo in nastal je popoln napoj, Elikvir življenja, katerega je Veliki Alkimist nato prefiltriral v svojo posodo, kjer se je ohlajal dokler naposled ni bil nared in je dosegel svoj namen – Alkimist je eliksir spravil v majhne stekleničke in jih razposlal v nepopolne svetove, ki so še hlepeli po rajskih dimenzijah.

Marko Razpotnik

POTOVANJA

Danes bom pa pisal o tem kam sem potoval v življenju:

Najbolj všeč mi je bilo, ko sem z družino pri 12-ih letih odpotoval v Z.D.A. Eno leto pred terorističnimi napadi.

Obiskali smo resort Captiva Island na Floridi. Imeli smo dvonadstropni apartma in snažilke črnke velike kot omara. Po resortu smo se premikali s turističnim vlakcem. Enkrat smo se peljali v pristanišče za jahte, kjer so nam pokazali morske krave v Mehiškem zalivu. Sicer smo na cesti ob morju do tja videli še delfine. Posebnost je bila pa ta, da smo pod balkonom apartmaja lahko gledali rakune.

Na plaži je bilo sanjsko. Gre za peščeno plažo in na vsakem koraku, ki si ga naredil, si naletel na dlan veliko školjko.

Enkrat se je zgodilo tudi, da smo v morju videli morskega psa. Plavali pa smo med ribami. Na hrano sem pa hodil na fast food k enemu starejšemu Kubancu, s katerim sem lahko vadil angleščino.

Tam smo bili 1 teden.

Ko smo potovali domov, smo na letališču v Londonu naleteli na štrajk družbe Air France, ki bi nas morala prepeljati domov.

Na srečo smo to rešili in nakupili še nekaj daril v trgovinah na letališču Heathrow London.

Tako to je to.

Lep pozdrav

M. F.

XY

Življenje neznanka
Kam pot me vodi uganka

Narava privlači in ne obsoja
Razširi mi obzorja


Ljubezen nasmiha
A hkrati umika

Družina prepletena stvar
A vedno da mi kaj v dar

Prijateljstvo živi
Za vse večne dni
A črne ima plati

LJUBITI SEBE
PIKA, VPRAŠAJ IN KLICAJ

M. J.



Pomembno se
je tudi sprejeti in
imeti rad. Šele ko
spoznaš, da imaš
rad sebe in se
sprejemaš
lahko zaživiš!

nemogoče je MOGOČE

Pa bom rekla takole: priložnost je prišla, da pišem.
Zdaj nekateri bi rekli, da je brezveze.

Tisti, ki misli, da je NEMOGOČE MOGOČE in tisti, ki verjame vase, ve
da je življenje sestavljeno iz drobnih, malih stvari, ki pomenijo ogromno.

Pomembno se je tudi sprejeti in imeti rad. Šele ko spoznaš,
da imaš rad sebe in se sprejemaš lahko zaživiš! !
Postopoma pridejo želje in cilji tudi sanje, kar ni nič narobe! !
Prav nasprotno VEDNO in VREDNO je zato živeti. To je VSE! ! !

Življenje ni popolno, ker popolnosti ni, ima pa trenutke, ki so.
Najsi bodo lepi in manj lepi so moji, naši ter vaši in ja ti odidejo z nami.

Priznam, da sem z večletnimi obiski delavnic na Šentprimi pridobila nova znanja, nova
upanja, nove sanje in nove cilje! !
Ob tej priliki bi se vam rada zahvalila celotni ekipi tudi ZRSZ referentki Renati, nevladni
organizaciji ALTRI moji družini in prijateljem in jim še na ta način povedala.
da jih oziroma vas imam RADA! !
HVALA VAM ZA VSE! !



M. J.



SREČA

Kaj je to sreča, ki jo ljudje tako neutrudljivo iščemo ter jo skušamo ujeti.
Je denar? Moč? Oblast? Je najboljši avtomobil? Razkošje? Ne!

Sreča ni v moči, ne v denarju, ne razkošju. Sreča nima doma v materializmu. Nima doma v potrošništvu. Sreča ne mara blišča, hrupa in zunanji izgled. Sreča se ne kiti z močjo in oblastjo. Sreče ne moreš kupiti, niti jo prodati. Sreča je skrivnostna.

Kje jo torej najdemo?
Vam povem?

Prav pa naj bo. Ugotovil sem, da ima sreča rada skromnost, doma je v majhnih ljubkih hišah. Rada ima domačnost. Rada ima zmernost. Sreča je v mali hvaležni starki, ki si ji pomagal čez cesto. Sreča je v otroškem smehu. Sreča je v bolnem človeku, ki si ga obiskal. Sreča je v neznancu, ki si mu podaril nasmeh.

Ja, sreča nima domovanja v prestižu. Rada ima male stvari.
Samo eno stvar pa ima sreča rada veliko. To je srce.

Mitja Žibert

ZAPOSLOITVENA REHABILITACIJA

V program zaposlitvene rehabilitacije sem se vključila zaradi dolgoletne brezposelnosti in želje po neodvisnem življenju.


Program vključuje tako pomoč pri iskanju primerne zaposlitve kot tudi psihosocialno pomoč v obliki tedenskih skupin.

Dobimo se vsak četrtek zjutraj, vsako srečanje traja uro in pol. Na srečanjih vsak pove toliko, kot hoče. Skupaj rešujemo probleme, si svetujemo. Pomembno se mi zdi, da smo odkriti in da se naučimo poslušati sočloveka. Ne obsojamo se.

Včasih pogovori stečejo gladko in čas hitro mine, včasih pa ne. Takrat me problemi zelo zamorijo in jih odnesem še domov.

V programu zaposlitvene rehabilitacije sem spoznala ljudi s podobnimi problemi, kot jih imam sama. Pravzaprav se s problemi soočamo vsi ljudje, le da jih nekateri rešujejo sami, drugi pa pri tem rabimo pomoč.

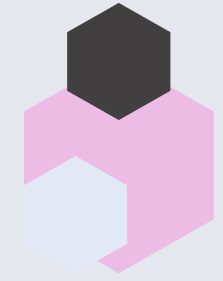
Anonimna



“ Pomembno se mi
zdi, da smo odkriti
in da se naučimo
poslušati sočloveka.
Ne obsojamo se. ”

KJE JE TA SVET

Iščem pot
Ki pelje v neskončnost
Iščem sled
Ki vodi do tebe.
Pogledam nazaj, sama sivina
Pogledam v prihodnost, mrtvo tišina.
Kje je ta pot?
Kje so sledi?
Kje se ta svet?
Pot je prerasel osat
Sledi je izbrisal čas
Sam bledim v labirintu življenja
Ali bom našel pot
Ali bo konec trpljenja?



S. D.



Z GLAVO V SENCI

Bliža se večer. To je čas, ko gremo v mesto na sladoled. Jaz si vsakič izberem drugo vrsto okusa, moja starša pa prisegata na cherrymanijo.

S seboj vzamemo tudi psičko Jono, ki jo peljemo v vozičku, saj zaradi starosti težko hodi. V vožnji nadvse uživa, čeprav včasih ljudje pisano gledajo, kakšno dete je to.

Ta večer pa je prišel Wolf. To je naš sosed iz Nemčije, ki ima ženo Inge in psičko Lili. Postalo mi je nerodno in s strahom pričakujem srečanje z njimi, čeprav se že dolgo poznamo. Ne vem zakaj, a skrijem se v prikolico in čakam na neizbežno.

Drugače pa se najbolj veselim jutranje kave. Dvignemo se najprej oči, nato Jona in mami in nato še jaz. Ko vstanem me kava že čaka. Popijem jo in ob cigaretu planiram, kaj bom počel do kosila. Pri tem mi pomaga mami, oči pa je kot po navadi že na kolesu.

Jaz na morju raje tečem in hodim po bližnjih hribih, na voljo pa imam tudi kajak, s katerim lahko obiščem težje dostopne plaže. Sedaj se sončim na plaži v kampu, z glavo v senci in poslušam prijetno glasbo iz lokala-restavracije, v katerem imajo tudi nastope glasbenih skupin v živo. Voda je hladna, sonce je vroče in res se počutim kot v nebesih.

Mami medtem skuha kosilo. Včasih ji pomagam narezati česen za solato ali pa danes razpečkati češnje, ki jih je nabral moj oči. Po kosilu spijem kavo in pomijem posodo, v času počitka, pa rešujemo križanke, beremo revije in knjige.

D. J.

Utrinki rehabilitacije
Ljubljana, 2019

Template design: www.canva.com

Izvirne zgodbe naših uporabnic in uporabnikov, takšne kot so, z nekaj minimalnimi slovničnimi popravki. Namenoma, ker so pač avtorske; vsaka po svoje drugačna in izjemna.

M. Singha