



Časopis
društva za
pomoč
odvisnikom in
njihovim
družinam

www.svit-kp.org

DRUŠTVO SVIT KOPER

NOVEMBER 2024

KAZALO

1

PA ZAČNIMO..

DRUŠTVO SVIT KOPER - KDO SMO?1

Naše aktivnosti v društvu skozi celo leto.....2

Uni, dipl.soc. del. Katja Brsa, strokovna delavka v dnevnem centru

SKUPAJ ZMOREMO VEČ8

Dr. Vesna Grahovac, predsednica društva Svit Koper

POSŁANSTVO SRČNOSTI10

Uni. dipl. soc. del. Andreja Vrčko, strokovna vodja

STIGMATIZACIJA14

2

ZGODBE IZ ULICE: INTERVJU UPORABNIKA

PREVZGOJNI DOM RADEČE

Mladostniški U(za)POR?.....15

3

ORGANIZACIJA SE PREDSTAVI...

DRUŠTVO ZDRAVA POT.....18

Uni. dipl. soc. del., Tomaž Pečarič

DROGART20

Mag. soc.del. Simona Nahtigal

CENTER MLADIH KOPER - CMK23

Mladinska delavka cmk, Lana Kocjančič

V NOVI GORICI SVOJA VRATA ODPIRA "GORIŠKA VARNA SOBA"27

Strok. vodja v programu goriške varne sobe, šent, Luka Mrak,

POGLED NA SUPERVIZIJO SKOZI NAŠA PRIČAKOVANJA31

Psihoterapevtka; soc. del. Mirjana Bubnič Palčič

4

ZDRAVJE

HEPATITIS C: KAJ JE? POTEK OKUŽBE, OKRITJE IN

TESTIRANJE33

Dr.med.Jasna Černoša; prof. dr. Mojca Matičič, dr. med.

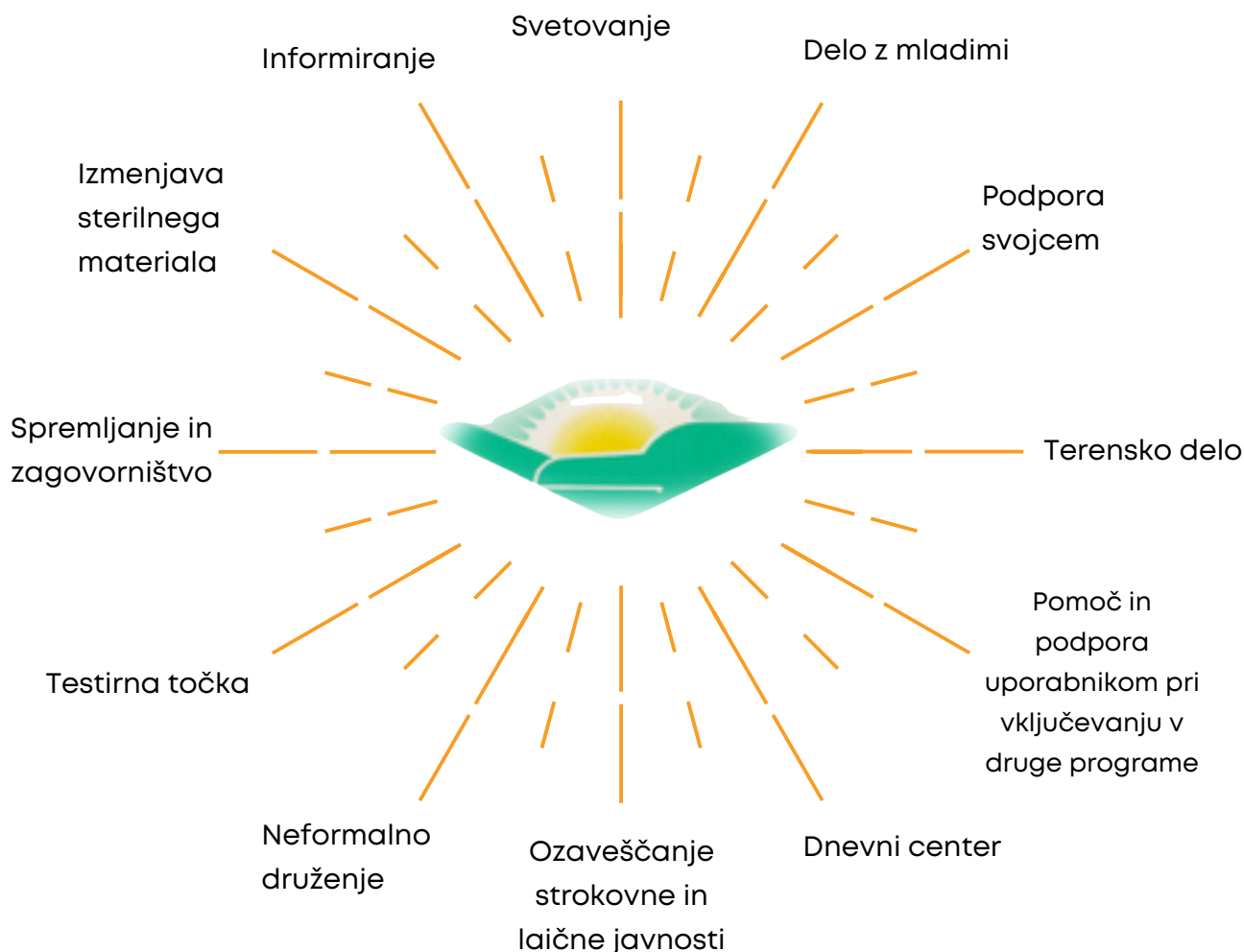
ZAHVALA



DRUŠTVO SVIT KOPER

Društvo za pomoč odvisnikom in njihovim družinam SVIT Koper je nevladna organizacija, ki od leta 1992 deluje na področju drog in izvaja program »Delo z uporabniki prepovedanih drog in njihovimi svojci«, katerega namen je reševanje težav in socialnih stisk oseb, ki so odvisne od prepovedanih drog.

Delo v programu temelji na pristopu zmanjševanja škode, saj ima oseba z manjšimi zdravstvenimi in socialnimi posledicami, ki so rezultat uživanja drog, boljše možnosti za enakopravno ter dejavno socialno vključevanje. Program je razdeljen na dva sklopa, in sicer na delo v dnevnem centru in terensko delo.





Aktivnosti v našem društvu...

PRENOVA DNEVNEGA CENTRA:



← BEFORE

AFTER →



KUHARSKE DELAVNICE:



Pašta s piščanjčjo omako



Roštiljada





Uporabniki prepovedanih drog imajo v mestnem okolju malo možnosti za preživljanje prostega časa.

Dnevni center društva zagotavlja varen in vključujoč življenjski prostor za uporabnike prepovedanih drog. V sklopu dnevnega centra nudimo podporo in pomoč pri urejanju različne dokumentacije, izvajamo individualne pogovore ali pogovore v skupnosti.

Vse te dejavnosti predstavljajo pomembno podlago pri načrtovanju urejanja osebne problematike oz. pri vključevanju v druge programe pomoči. Planirane so tudi aktivnosti in drugi družabni dogodki. S pomočjo donatorjev uporabnikom zagotavljamo vsakodnevno prehrano in napitke.

SLADKO RAZVAJANJE:



Smuti gozdni sadeži



Peka bananinega kruha



Agraria - donacija



Pustno sladkanje



Slaščičarna Klasika - donacija



Katja Brsa, soc. del; strok. vodja dnevnega centra

V dnevnem centru poteka informiranje in ozaveščanje uporabnikov, ki vodi k bolj učinkovitim pristopom, preseganju socialne izključenosti in destigmatizaciji.

Prakticira se tudi izmenjava sterilnega materiala s ciljem varnejše uporabe drog in posledično zmanjševanjem škode, s katerim doprinesemo k osebemu zdravju uporabnikov in vsekakor tudi širši skupnosti.

Preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni predstavlja vrednotenje in usmerjanje družbenih norm ter lahko prispeva k zmanjševanju stroškov zdravljenja.

UREDITEV DRUŠTVA SVIT KOPER in OKOLICE:





Aktivnosti v našem društvu...

AKTIVNOSTI ZUNAJ DNEVNEGA CENTRA :



Dan prostovoljstva



Obisk komune Skupnost Srečanje - Vremski Britof

MLADINSKO DELO:



Delavnica na PUM-u Koper



Prostovoljki na terenu



Prostovoljki v CMK





IN OSTALE AKTIVNOSTI SKOZI LETO...



Prva pomoč Rdeči Križ



Karnevalska delavnica



Peka kostanja



Jesenske radosti

ANDREJ PEŠEC

Andrej Pešec je strokovni sodelavec preko 300 zavodov, šol, društev, mladinskih organizacij, knjižnic in podjetij v Sloveniji ter na tujem. Napisal je tudi štiri knjige, ki so že prevedene tudi v nekaj tujih jezikov. Po izobrazbi je univ. dipl. psih. (mednarodni odnosi), že preko 10 let pa deluje kot celostni psiholog, pedagog in trener.

Vsa predavanja in izobraževanja so oplemenitenjena z lepo dozo sadobnih znanj, bogatih izkušenj, smeha in življenjskih modrosti.

TRANSFORMACIJA VSEH T.I. NEGATIVNIH ČUSTEV

5. JUNIJ 2024 OB 10:00

Svetovalni center Istre Koper

PRIJAVE DO 27.05.2024
drsvite@gmail.com

Drustvo za pomoč mladostnikom in njihovim družinam Sviti Koper

STRAH
JEZA
ŽALOST
STRES

Predavanje

Loading...





KJE IN KAKO SMO DOSEGLJIVI?

**LOKACIJA**

**EMAIL**
drsvit@gmail.com

Društvo SVIT Koper
**FACEBOOK**

**URNIK**
DNEVNI CENTER:
PON. - PET.: 7:30-13:30

KONTAKT

064 233 998 – pisarna
064 150 070 – strokovni vodja
031 296 930 – teren
TERENSKO DELO:
PON. - PET.: 8:00-14:00

www.svit-kp.org





Dr. Vesna Grahovac, predsednica Društva Svit Koper

SKUPAJ ZMOREMO VEČ



V novembru, mesecu boja proti zasvojenosti, v Društvu Svit Koper ozaveščamo o izzivih povezanih s to temo ter izdajamo naš časopis. V člankih te številke boste lahko prebrali o društvih, organizacijah in prostovoljcih, s katerimi sodelujemo. Upamo, da boste skozi slednje članke bolje spoznali naše delovanje, povezovanje, predvsem z našimi uporabniki ter oblike pomoči, ki jih ponujamo. Prav to je tema, o kateri vam želim napisati nekaj stavkov – o pomembnosti sodelovanja in skupnega delovanja.

Osamljenost, izoliranost in neosebna komunikacija, ki poteka samo preko socialnih medijev ali dopisovanja s pomočjo različnih aplikacij, so v post-covidnem obdobju še bolj poudarjene. Posledice izolacije in prekinitve osebnih stikov že čutimo, vendar menim, da jih bomo v naslednjem desetletju občutili še bolj. Mnogi posamezniki so se v času covida soočali s tesnobo in stresom, kar je povečalo nagnjenost k uživanju substanc kot načina soočanja z duševnimi obremenitvami. Raziskave kažejo, da se je uporaba nekaterih drog, predvsem kanabisa in stimulansov povečala, saj so ljudje iskali načine za lajšanje osebnih stisk ali ohranjanje budnosti pri delu od doma. Trgovci z drogami so se hitro prilagodili – povečala se je prodaja prek temnega spleta in s pomočjo kriptovalut, kar omogoča anonimne transakcije. Nekateri strokovnjaki so zaskrbljeni, da so te spremembe na trgu privedle do lažjega dostopa do drog.

Izvajamo nove programe, nadgrajujemo obstoječe in se prilagajamo spremembam na področju uporabe prepovedanih drog ter njihovih posledic, še posebej pri mlajši populaciji uporabnikov.



Na voljo so tudi inovacije v sistemih pomoči in zdravljenja, saj so se pojavila virtualna svetovanja.

Prvi stik z uporabnikom prepovedanih drog je seveda najpomembnejši, pa tudi zavedanje posameznika, da želi in potrebuje pomoč.

V društvu še vedno izvajamo terensko delo, obenem pa iščemo nove načine, da dosežemo tiste, ki sodijo med populacijo skritih uporabnikov.

Zaradi vseh teh okoliščin je sodelovanje med društvu, institucijami in obalnimi občinami izjemno pomembno. Le skupaj lahko pomagamo uporabnikom prepovedanih drog in njihovim družinam. V zadnjih letih se je to sodelovanje okrepilo, ampak še vedno iščemo nove pristope k reševanju tega družbenega problema.

Skupno delo že podaja rezultate, vendar je pred nami še veliko izzivov in nalog. Podpora okolja v katerem delujemo je ključna, prav tako razumevanje, da droga ni vzrok težav temveč posledica različnih stisk, travm in pogosto duševnih bolezni.

V veliki meri Društvo Svit Koper pokriva potrebe iz okolja, vendar lahko le skupaj hitreje in lažje dosežemo boljše rezultate. Hvala vsem, ki nam na tej poti pomagate.

Vesna Ograhovac





POSŁANSTVO SRČNOSTI



V lanskem letu sem se v svojem prispevku za naš letni časopis dotaknila teme uporabniškega sveta prepovedanih drog, ki še zdaleč ni črno – beli svet, ampak zelo pisan, tako kot življenje vsakega izmed nas. Tokratna razmišljanja in besede pa sem namenila svoji poklicni poti in poslanstvu. Mogoče se kdo najde v tej zgodbi ali pa komu vlije pogum za spremembo svoje poti.

Kot otrok sem bila vedno razposajena in radovedna punčka, komunikativna in zmeraj rada v družbi. Rada sem hodila na obisk k moji prababici, s svojo (zdaj pokojno) omo, v dom za starejše. Zelo rada sem govorila tudi z ostalimi »babicami«, vse sem vzela za »svoje«. V osnovni šoli sem se vedno družila s tistimi, katerih »niso marali« in so bili nekako izločeni iz skupine zaradi svojih posebnosti. Uživala sem, kadar sem lahko pomagala drugim, jim stala ob strani. Z odraščanjem me je vedno bolj začelo zanimati področje človeške psihe, vedenja, vzgoje, travm,... Očitno se je že takrat pričelo potihem kuhati zanimanje za delo z ljudmi.

Seveda sem, kot večina najstnikov tudi jaz imela težave pri izbiri srednje šole in kasneje fakultete, namreč zanimalo me je veliko različnih področij, a izbrati sem morala enega. V veselje so mi bili jeziki, pedagogika, andragogika, sociologija, psihiatrija, socialno delo in še kaj. Izbrala sem Gimnazijo Velenje in nato Fakulteto za socialno delo v Ljubljani. Vito Flaker, takratni dekan, nas je vprašal, zakaj ste tukaj? Vsi pametni so šli na FDV, to delo ni cenjeno. Še imate čas, da si premislite. Ampak jaz sem se srčno odločila, da bom pomagala ljudem, to je bilo namreč že v zvezdah zapisano. Takrat nisem vedela, da bom s tem delom v veliki meri pomagala tudi sebi in bližnjim.

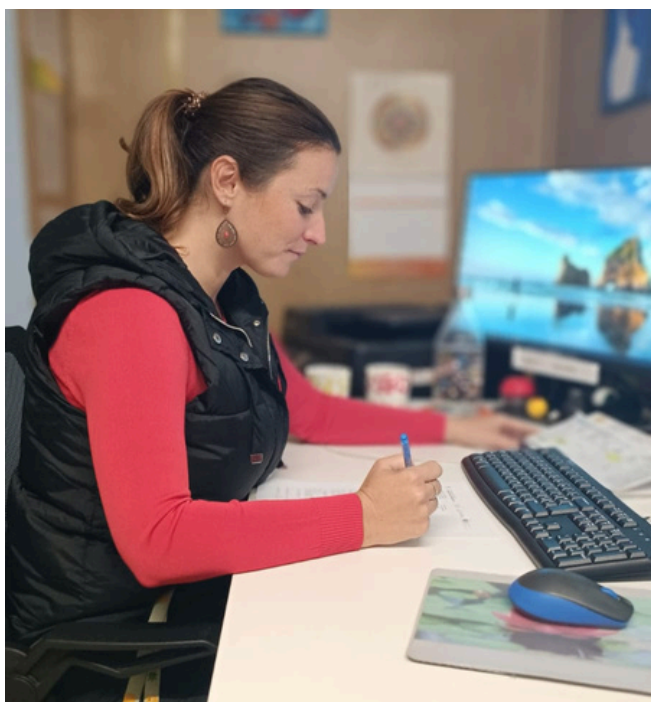


V srednji šoli in na fakulteti sem se vključila v prostovoljstvo, zato danes zelo cenim takšen način .

dela, saj mi je prineslo veliko izkušenj na moji poti. Le to z veseljem opravljam še danes. Kot strokovna delavka sem prevzela vlogo mentorice prostovoljcem in sedaj jih s svoji znanjem spremljam pri njihovem udejstvovanju, kot so mene nekoč.

Na Fakulteti za socialno delo sem res uživala, saj so me obravnavane teme zelo zanimale. Je pa res, da se človek začne najbolj učiti, ko vstopi v delovni proces. Vsako področje socialnega dela ima svojo zakonodajo, pristope in metode ter obravnava različne ranljive skupine, s katerimi se skupaj učimo iz izkušenj ter kako biti dober strokovni delavec. Vsekakor je potrebna motivacija, želja po po-moči, znanje za ravnanje in sočutje do ljudi. Potrebno pa je znati postaviti meje. Vsako delo do sedaj me je še bolj izoblikovalo in verjamem, da učenje nikoli ne preneha.

Svojo poklicno pot sem najprej začela v domu za starejše, kjer je za enega zaposlenega socialnega delavca precej dela.



Kar sem se hitro naučila je, da mora biti zaposleni pri poslanstvu, ki ga opravlja suveren in dobro argumentirati svoje odločitve.

Učila sem se predvsem organizacije, administracije, timskega sodelovanja, veščin komuniciranja (beri: diplomacije) in plavati z različnimi »morskimi psi«, včasih so to bili svojci, zaposleni pa tudi vodstvo.



Največji izziv sem videla na področju usklajevanja potreb organizacije/vodstva ter mojih in etičnih načel socialnega dela. Ko se je vrnila socialna delavka s porodniške, se je po

več kot treh letih moja pot tukaj zaključila. Bila sem seveda žalostna, saj sem prvič čutila poklicno pripadnost. Kaj hitro pa sem ugotovila, da menjava službe danes ni težava, v kolikor si prilagodljiv in imaš rad nove izzive.

Sledila so različna dela - na recepciji bazena, animacija otrok, delo družinskega oskrbovalca, tečaji jezikov, sodelovanje v več vlogah na Sončkovih taborih itd., do naslednje zaposlitve kot socialna delavka v domu za starejše v čudovitem Mariboru. Prvič sem zapustila svoj rodni kraj. Kako je bilo razburljivo se spominjam še danes. Končno sem se počutila zares odlično v svojem poslanstvu, saj smo z vodstvom imeli podoben pogled na življenje v domski nastanitvi. Imeli smo veliko aktivnosti, izzive smo reševali timsko,



imela sem suport pri kadru, stanovalci so me z veseljem sprejeli medse. V času Covida sem zaradi osebnih stisk, ki sem jih čutila ob pritisku sistema na zaposlene, kot na stanujoče v domu zapustila zaposlitev, katera mi je sicer bila zelo ljuba. Dobro smo se razumeli, gledali smo v isto smer. Srčnost je našla svoje mesto in ga nato zaradi slednjega tudi zapustilo. Breme je bilo pretežno.

Naj osvetlim, da je vsaka sprememba zame bila potrebna takrat, ko srce pri poklicnem delu, ni bilo več radostno in je bil občutek nelagodja tako velik, da je bilo potrebno zbrati pogum in iti na novo pot, pot v nepoznano.



Nobena odločitev ni bila lahka, pa vendar sem čutila, da je potrebna. Moje poslanstvo se je v določeni organizaciji zaključilo in v življenju je tako, da je kdaj potrebno odpreti nova vrata, ki ponovno odpirajo srce na široko.

Naslednja poklicna izkušnja je bila v osebni asistenci, kar mi je zaradi pretežnega dela od doma v času Covida bilo pisano na kožo. Ponovno sem bila notranje mirna. Kakšno olajšanje. Umik od ljudi in delo na računalniku sta za tisti čas prekinili agonijo občutka ujetosti in napada na svobodo vseh nas. Različna mnenja glede organizacije dela in občutek, da mi manjka osebni stik z ljudmi me je po enem letu pognalo v ponovni premik. Ker takrat v Mariboru ni bilo na razpolago delovnega mesta soc. delavca, sem se odločila, da se preselim na obalo. To, da sem »morska deklica« je seveda pripomoglo k moji odločitvi. Tako sem pričela z delom strokovne vodje v programu za pomoč zasvojenim in njihovim družinam. Večkrat me kdo vpraša kako lahko zdržiš, ali ni to delo prezahtevno. Odgovorim jim, to je poslanstvo srčnosti.

Pri vsaki zaposlitvi do sedaj sem čutila potrebo po po-moči ranljivim skupinam, po odpiranju svojega in njihovega srca. Biti njihov glas v sistemu. Steber, na katerega se lahko naslonijo. Poslušalka, ko jih nihče ne razume. Motivatorica, ko je vse brezveze in življenje nima več smisla. Svetovalica o korakih za naprej. Informirati kam se lahko še obrnejo po po-moč in kakšne so njihove pravice in odgovornosti. Usmerjati in skozi razgovor vračati ljudi v moment tukaj in zdaj ter skupaj soustvarjati rešitve.

Vloga socialne delavke je ena izmed mnogih stvari, ki me osrečuje. Zavedam se namreč, da s svojim znanjem, svetlobo v srcu, naravnostjo k rešitvam, odprtem pogledu in pozitivno energijo doprinesem k boljšemu danes.

Andreja Vrčko



STIGMATIZACIJA

Stigmatizacija je strokovni sociološki izraz, ki označuje poseben odziv okolja na drugačnost/različnost. Ameriški sociolog Erving Goffman jo je opredelil kot »nezaželeno drugačnost«. Menil je, da je vse človeške razlike mogoče stigmatizirati.

V nekaterih okoljih je lahko drugačnost (barva kože, etnična pripadnost, veroizpoved, politično prepričanje, starost, izobrazba, ...) nezaželena oz. stigmatizirana, okolje pa stigmatizirane osebe dojema kot manjvredne.



Ti so lahko tarča posmeha, zaničevanja, opravljanja, psihičnega in fizičnega nasilja, dostop do družbenih dobrin, npr. izobrazba, delovno mesto, politično odločanje, ... jim je pogosto otežen.

Posledica stigmatizacije se vedno izraža v socialni distanci do stigmatiziranih oseb in skupin.





PREVZGOJNI DOM RADEČE

V Prevzgojnem domu Radeče (VPD) se izvajajo vzgojni ukrep oddaje mladoletnika v prevzgojni dom, ki ga izreče sodišče mladoletnikom in mladoletnicam zaradi storjenih kaznivih dejanj, za območja vseh sodnih okrožij Republike Slovenije in je edini tak zavod v Sloveniji.



Z uporabnikom, ki je 2,5 leti preživel v prevzgojnem domu Radeče sem opravila intervju, vendar je zaradi zagotavljanja varnosti podatkov ime izmišljeno in šifrirano.

Pri kolikih letih si šel prvič v prevzgojni dom? In koliko si star sedaj?

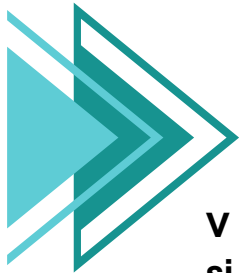
MLKŽ: 16. Zdej sem 23.

Kakšno je bilo tvoje odraščanje, mladostniška leta?

MLKŽ: V razredu sem bil najstarejši, ker sem padel en razred in ker sem bil starejši kot drugi sem v 8. razredu že kadil čike in travo. Veliko sem bil na ulici, ker so se moji starši ločili. Začel sem špricat šolo in se ukvarjat z ukradenimi motorji. Tudi snifal sem občasno. Pred tem sem bil priden treniral sem nogomet in judo.

Kaj pa ljubezen?

MLKŽ: takrat sem bil zaljubljen v sošolko in se na skrivaj dobivala. To je bila ta punca, ki se mi je pol utrgalo in sem jo hotel ubit.



V najinem pogovoru si omenil, da si bil na ljudski univerzi, da si delal ampak kljub vsemu si pristal v prevzgojem domu Logatec. Mi lahko poveš kaj več o tem?

MLKŽ: Ja, ker sem bil na ulici, se ukvarjal z ukradenimi motorji in drogo..in delal kažin sem dobil kazen, ampak ker sem bil mladoleden me niso mogli ovadit in zapret, zato mi je Center za socialno delo dal pogoji, da končam šolo, da ne bi šel v prevzgojni dom v Logatec.

Ampak se tega pogoja nisi držal?

MLKŽ: Ne, ker sem delal, ker je bil dvoizmenki pouk in sem imel keš in ker se mi ni dalo hoditi tam v šolo. Sem raje bil na ulici, snifal, kadil in se dobival z mojo punco.

In potem? Kako se je odvijala zgodba?

MLKŽ: Nič, ker se nisem držal pravil so me vseeno odpeljali v Logatec. Ampak sem bil velikokrat tudi na begu, ker sem se hotel videvat s punco. In enkrat vmes, ko sva se slišala mi je rekla, da je noseča. Skoraj se mi je zmešalo. Ven me niso pustili, zato sem bežal, jo lovil, da naredi test ampak se je non stop tega izogibala. Pol na koncu, ko sem jo prisilil, da ga vseeno naredi in je bil negativen sem vzel pištolo in ji grozil, da jo bom ubil. Valda me je prijavila za poskus uboja in sem končal v prevzgojnem domu Radeče.

Ampak vmes, ko sem bežal in bil doma sem že spoznal drugo punco iz svojega kraja.

Torej si imel novo ljubezen vmes?

MLKŽ: Ja, ona je zdej tudi mama mojega otroka. Ampak itak imamo non stop neke probleme. Še vedno. V njo sem se zaljubil, čeprav sem rekel, da ne bom imel take punce kot je ona in evo. Zgodilo se je. Ko sem bil zaprt v Radečah mi je hodila na obiske.

Ko sem hodil za vikende domov, sva se s to mojo videvala in se je zgodil. Imela sva se lepo, imela sva se res rada.

Koliko časa pa si bil v prevzgojnem domu Radeče?

MLKŽ: 2,5 leti.





Kakšno je pa življenje v Radečah? Eni mu pravijo tudi mladostniški zapor. Zakaj?

MLKŽ: Zapor je, ker so pravosodni policisti. Imaš režim in si

na nekem prestajanju kazni, ampak kot mladoletnega te ne morejo zapret v pravi zapor, zato je to milejša oblika, ampak še vedno stroga. V 2.5 letih sem končal šolo, celo dva letnika v enem. Imaš različne odelke, odprti, pol - odprti in zaprti. Odvisno od kazni. Jaz sem bil na pol - odprtem.

Kako se počutiš danes po vsem, kar si prestal?

MLKŽ: Ma dobro, kaj. Bilo je zanimivo, pestro. Neka izkušnja. Ampak sem vesel, da sem zunaj, da je konec.

Kakšen odnos imaš z otrokom? Ga videvaš?

MLKŽ: Ga vidim vsake toliko, ko sem v Sloveniji. Občasno grem v tujino delat.

Kaj pa z mamo otroka? Kakšen odnos imata?

MLKŽ: Z njo je pa vedno pestro, burno. Vedno se nekaj skregamo. Ampak je dobra mama.

Kakšno je pa tvoje življenje sedaj?

MLKŽ: Zdej je tako, zanimivo, heheh (*smeh*) Hodim delat, da zaslužim, pridem nazaj, vidim otroka, se zadanem in ne spim po tri dni ampak je dobro, heheh (*smeh*).

Torej, po vsej izkušnji se nisi nič bolj "zresnil" in poskusil prenehati z uporabo droge? A zase meniš, da si odvisnik?

MLKŽ: Ne, ker mi je tako dobro. Ma nisem odvisnik, lahko neham kadar hočem, ampak mi je tako lepo, da nočem zgubit tega občutka.

Misliš, da je tvoje bivanje v prevzgojnih domovih pustilo kakšne posledice na tebi? Travme?

MLKŽ: Ma ne vem, verjetno kaj, ampak se mi zdej tolko dogaja, da še sam ne vem.

Kaj pa kakšni načrti za prihodnost?

MLKŽ: Zaenkrat nič ne planiram, bomo videli sproti. Sem še mlad, da bi delala velike plane, heheh (*smeh*).

Hvala za intervju, hvala da si podelil to izkušnjo z nami.

MLKŽ: Hvala vam.





Tomaž Pečarič, uni. dipl. soc. del.

DRUŠTVO ZDRAVA POT



Društvo Zdrava pot je ena izmed nevladnih organizacij, ki v Sloveniji ponuja pomoč ljudem, zasvojenim z drogami. Organizacija deluje na več ravneh in nudimo celovit pristop k reševanju problematike zasvojenosti, od osveščanja javnosti do neposredne pomoči odvisnikom in njihovim družinam.

POSŁANSTVO IN CILJI DRUŠTVA

Poslanstvo društva Zdrava pot je celostna obravnava zasvojenosti. Prizadevamo si zmanjšati negativne posledice uporabe drog in pomagati zasvojenim osebam ponovno vzpostaviti kakovostno življenje. Naš pristop temelji na harm reduction metodi (metoda zmanjševanja škode), ki ne obsoja uporabnikov, temveč jim nudi varne možnosti za zmanjšanje tveganj, povezanih z uporabo drog.

Društvo nudi več programov, med katerimi so izpostavljeni dnevni center, terensko delo in različne oblike svetovanja ter psihosocialne pomoči. Ti programi so ključnega pomena pri podpori uporabnikom na poti do okrevanja, saj jim omogočajo varen prostor za pogovor, psihosocialno pomoč in praktično pomoč pri izboljševanju trenutne življenjske situacije.

DNEVNI CENTER

Dnevni center društva Zdrava pot je pomemben program, namenjen uporabnikom drog, ki si želijo spremeniti svoje življenje, a potrebujejo podporo na vsakodnevni ravni. V dnevnem centru lahko uporabniki dostopajo do socialne in psihološke pomoči, kar jim pomaga premagovati vsakodnevne izzive zasvojenosti.

Tu potekajo različne aktivnosti in psihosocialne dejavnosti, ki uporabnike motivirajo k spremembam in jim omogočajo pridobivanje novih veščin, ki so pomembne za izboljšanje življenjske situacije.



Tomaž Pečarič, uni. dipl. soc. del.

Poleg tega dnevni center
nudi varen prostor, kjer

uporabniki lahko izmenjujejo izkušnje z drugimi ljudmi v podobni situaciji. Socialna povezanost in občutek pripadnosti sta ključnega pomena za izboljšanje trenutnega življenja uporabnika.



TERENSKO DELO

Program terenskega dela, ki ga izvaja društvo Zdrava pot, je eden izmed najbolj neposrednih načinov stika z ljudmi, ki so zasvojeni z drogami. Terensko delo omogoča, da strokovni delavci obiščemo uporabnike na ulicah, v njihovih domovih ali drugih lokacijah, kjer preživljajo čas. Tako lahko ti ljudje prejmejo pomoč tudi takrat, ko niso sposobni ali pripravljeni obiskati dnevnega centra ali drugih zdravstvenih storitev.

Terenski delavci pomagamo uporabnikom z nasveti, distribucijo sterilnih igel, informiranjem o varni uporabi drog ter jim nudimo psihosocialno podporo. To delo je izredno pomembno, saj terenski delavci predstavljamo most med uporabniki in zdravstvenimi storitvami, kar povečuje možnost, da bodo posamezniki sčasoma poiskali bolj celostno pomoč.

Tomaž Pečarič





DROGART

Na DrogArtu se ukvarjamo z zmanjševanjem tveganj. Čakaj... kaj? Kakšna tveganja in kakšno zmanjševanje?

Zmanjševanje škode je v resnici nekaj, kar prav vsi uporabljamo v vsakdanjem življenju. Ko se usedemo v avto, se pripravimo z varnostnim pasom. Ta nas v primeru nesreče varuje pred hujšimi poškodbami. Seveda ne razmišljamo o tem, da se bomo zaleteli kar vsakič, ko sedemo v avto, vendar pa vedno obstaja možnost, da bo iz tega ali onega razloga (npr. slabih vremenskih razmer, nepredvidljivih drugih udeležencev v prometu, divjadi, ki skoči na cesto ...) šlo nekaj narobe. Tveganje je seveda večje, če se peljemo v avtu, ki že dolgo ni bil servisiran, ima prazne gume, vozi pa ga nenaspan voznik. V tem primeru je verjetnost, da bo prišlo do nezgode, večja in tudi varnostni pas ne bo naredil čudežev (samo zato, ker smo se pripeli, še nismo povsem varni). No, tako nekako je tudi z alkoholom, seksom, drogami in še čem.

Zmanjševanje škode je eden od načinov, kako pristopamo do alkohola, seksa, drog in tudi drugih tem.

Namesto da delujemo preventivno ali da prepovedujemo (ali pa romantiziramo, da je vse čisto super in brez nevarnosti), izhajamo iz dejstva, da so psihoaktivne substance, seks... nekaj, kar je bilo vedno prisotno in je še vedno del naše realnosti. Ne glede na vse poskuse prepovedi so te stvari življenjske in vseprisotne.





Ponekod po svetu so denimo poskusili prepovedati alkohol (najbolj znana je verjetno prohibicija – zakonska ureditev, ki prepoveduje trgovanje in javno uporabo alkoholnih pijač – v

ZDA med 1920 in 1933), a je ta prepoved vodila samo v ilegalno trgovino z alkoholom in pitje na skrivaj, ne pa v dejansko manjšo porabo alkohola ali manj težav, povezanih z njim.

Pitje alkohola je torej dejstvo: alkohol se dobi v trgovini, doma starši ob večerji spijejo kozarec vina, s prijatelji novo leto proslavimo s šampanjcem, v barih vabijo barviti koktejli, na reklamnih panojih se bohotijo najnovejše alkoholne pijače... Uporabe alkohola ne moremo preprečiti, lahko pa zmanjšamo tveganja, ki so povezana z njo.

To pomeni, da imamo dovolj informacij, da sebi in drugim naredimo čim manj škode, če se odločimo za pitje alkoholnih pijač: vmes na primer pijemo vodo (s tem zmanjšamo mačka naslednji dan), ne vozimo pijani (s tem zmanjšamo možnost za prometne nesreče), ne pijemo pogosto ali za reševanje stisk (s tem zmanjšamo možnost za nastanek zasvojenosti) in podobno.



Enako je s seksom: gre za normalen del življenja, ki pa nam ob pomanjkanju informacij lahko nakoplje kup težav (neželena nosečnost, spolno prenosljive okužbe, neprijetne izkušnje in nizko samopodobo ...).

Na enak način se »ukvarjamo« tudi z drugimi drogami – ki vedno prinašajo določena tveganja.

Kako pa to pravzaprav počnemo? Na DrogArtu imamo kar nekaj programov, med njimi so svetovalnica (za osebe, ki imajo zaradi uporabe težave), testiranje substanc (da lahko preveriš, kaj neka tabletko ali prašek zares vsebuje)



Simona Nahtigal, mag. soc. del.

in dnevni center za mlade (kjer se družimo, kuhamo, debatiramo o vsakdanjih in težkih življenjskih vprašanjih).

Velik del tega, kar počnemo, pa je terensko delo. Enostavno razloženo: napakiramo torbe z materiali in gremo na parti! Tam postavimo stojnico, kjer se lahko kdorkoli ustavi in nas vpraša karkoli o alkoholu,



drogah, seksu, nam pove, da danes vrti en res hud DJ, se nam zaupa o tem, da ga skrbi prijateljičino pitje vsak vikend, pride po pomoč, če je nekomu slabo ali pa vzame material in odpleše naprej.

V naš repertoar materiala spadajo barvne zgibanke z informacijami o substancah, čepki za ušesa (jap, glasba na partijih je velikokrat res preglasna), kondomi in lubrikanti (da posledica razgrete noči ni kakšna okužba ali neželena nosečnost), cedevite (da serijo pirčkov ali shotov presekamo z nečem brezalkoholnim in vase spravimo kak vitamin), kuponi za taksi prevoz (da plešemo samo na partiju in ne tudi po cesti), karbonski filtri za džojnte (da svojim pljučem naredimo nekaj manj škode) in več.

Na partijih doživimo marsikaj, vse od res slabih do zelo smešnih šal, plesa in vseh mogočih akrobacij, nadvse podrobnih degustacij naših pomaranč, globokih filozofskih debat, priča smo začetkom novih romanc, pa tudi izpovedim osamljenosti, neprijetnim konfliktom, manj ali bolj resnim zapletom... in vsemu vmes. Vse te izkušnje pa nas bogatijo in zbližujejo in jih ne zamenjamo za nič na svetu

Simona Nahtigal

ČE TE O NAŠEM DELU ZANIMA VEČ, NAS NAJDEŠ NA:

www.drogart.org

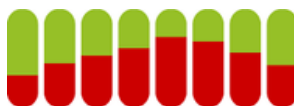
01 439 72 70

info@drogart.org

DrogArt



@drogartekipa



DrogArt



Lana Kocjančič, mladinska delavka CMK

CENTER MLADIH KOPER

V Centru mladih Koper lahko posedaš ob dobri kavi in toastu, se družiš s kolegi, igraš kalčet, ping pong ali družabne igre, snemaš svoje avtorske komade, organiziraš dogodek ali celo tiskaš s 3D tiskalnikom. Osrednji prostor v CMK-ju je dvorana, ki je namenjena preživljanju prostega časa čez dan, zvečer pa v njej potekajo tudi koncerti, stand-up večeri, gledališke predstave, literarni dogodki, predavanja in raznorazne predstavitve. V ostalih dveh prostorih se običajno odvijajo delavnice, ples, telovadba, gledališke vaje in še in še. Terasa CMK-ja je skriti biser, kjer za topel čajček ali hladno limonado poskrbi postrežba iz CMK bara.



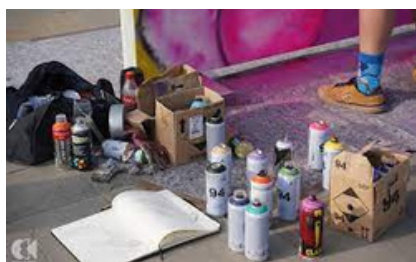
MCMC - Četrtni mladinski center na Markovcu ponuja glasbeno vadnico, prostor za učenje, osrednji prostor s kalčetom, ping-pongom, družabnimi igrami ter predavalnico, ki se hitro spremeni v telovadnico ali drugi namenski prostor. Na vrtu s prekrasnim razgledom na Koper se občasno dogajajo manjši dogodki in čarobni poletni akustični koncerti.



NAŠI PROJEKTI

Vsako leto konec šolskega leta organiziramo **CMoKFEST** - mladinski festival, ki ponuja veliko glasbe, športa in kulture, skratka vsebin, ki očarajo vse generacije različnih interesov kratkočassenja. Festival oblikuje mladina, s podporo mladinskih delavcev, in ga kroji po svojih željah od same zasnove programa do končne izvedbe. Ponuja številne aktivnosti, kot so skate & BMX event, koncerti, ustvarjalne delavnice, večeri poezije in druge zanimive aktivnosti. Vabimo te, da se nam pridružiš pri organizaciji ali pa samo pri končni izvedbi.

CMK magazin je spletna mladinska revija, kjer mesto najdejo vse kreativne in tudi malce bolj resne misli, umetnine, poezije, potopisi, kuharski recepti, reportaže iz dogodkov, skratka vse, kar mladi želijo brati. Magazin izhaja že od leta 2016, vse številke pa lahko poiščeš na strani issuu.com. Prispevke lahko vedno pošljete na magazin@cmk.si.



Povpraševanje po lokacijah za grafitiranje in s tem povezana subkultura v Kopru je zelo naraščala, zato smo po letih organizacije poslikav mestnih podhodov pričeli z organizacijo festivala **Street Art Fest Koper**. SAFK nudi bogat spremljevalni program in delavnice na temo grafitiranja in priprave šablon, vodene ogled po že poslikanih podhodih, predavanja na temo ulične umetnosti in glasbeni program, ki aktualno razsvetljuje urbano kulturo. S festivalom želimo podpreti mlade neveljavljene ulične umetnike_{ce}, nadaljevati s podporo umetnosti in hkrati promovirati enega izmed najpomembnejših sodobnih umetniških gibanj 21. stoletja.



Lana Kocjančič, mladinska delavka CMK

CMK Studio Live je natečaj za mlade neuveljavljene glasbene skupine. Ker se zavedamo pomena mladih

glasbenikov za lokalno glasbeno sceno, se po najboljših močeh trudimo mladim glasbenikom_cam olajšati premik iz dnevne sobe, preko vadbice, snemalnega studia, pa vse do odra. Tri nagrajene skupine prejmejo snemanje avtorskih skladb in mix s profesionalnim producentom, zmagovalec natečaja pa snemanje videospota. Prav kmalu se bodo letošnje prijavljene glasbene skupine dobile priložnost dokazati na našem odru!



Prostovoljstvo je ena od najbolj pristnih in iskrenih oblik udejstvovanja/dela. Spodbujanje mladih k aktivnemu preživljanju prostega časa in njihovo mentoriranje je tudi eno od poslanstev našega mladinskega centra. Podporo in usmeritev mladim nudimo skozi prostovoljstvo, kjer interesentje_ke pridobivajo znanja in kompetence, ki jim pomagajo v nadaljnjem življenju in prihodu na trg dela. Prostovoljci_ke nudijo pomoč pri izvajanju in organizaciji programa, predstavljajo glas lokalne mladine ter soustvarjajo vsebine in projekte CMK-ja.



Lana Kocjančič, mladinska delavka CMK

SODELOVANJE S SVITOM

Center mladih Koper je namenjen preživljanju kvalitetnega, kreativnega prostega časa mladih in njihovemu opolnomočenju na področju neformalnega izobraževanja. Želimo si, da bi v naših prostorih mladi našli udobno okolje, ki jim za njihovo varno odraščanje nudi ustrezne vsebine, različna izobraževanja ter jih ozavešča o aktualnih problematikah. V zadnjem času smo zato z veseljem vzpostavili stik tudi z Društvom Svit, ki na naših dogodkih informira mladino o tvegani uporabi psihoaktivnih substanc.



KJE NAS NAJDETE?

Center mladih Koper, Gregorčičeva 4, 6000 Koper

Urnik: pon - pet, 9h - 22h; v primeru dogodkov: pon - čet do 22h, v petek in soboto pa do 24h

Četrtni mladinski center Markovec, Cesta na Markovec 65a, 6000 Koper

Urnik: pon - pet, 12.30 - 20.00

Lana Kocjančič

Kontakt & socialna omrežja:

E-mail: info@mladi-koper.si

Tel: +386 51 393 670

FB, IG, TikTok, YT: @CenterMladihKoper

Spletna stran: www.cmk.si





Luka Mrak, strokovni vodja v programu Goriška varna soba, Šent

V NOVI GORICI SVOJA VRATA ODPIRA »GORIŠKA VARNA SOBA«

Po skoraj štirih desetletjih, ko so v Bernu v Švici odprli prvo uradno varno sobo na svetu, ter po vztrajnem prizadevanju različnih deležnikov pri nas, je v letošnjem letu očitno napočil čas, da programi varnih sob zaživijo tudi v slovenskem prostoru. S ponosom, hvaležnostjo in olajšanjem, v Novi Gorici svoja vrata odpira »Goriška varna soba«.

V Sloveniji so bili že leta 2012, po dopolnitvi 187. člena Kazenskega zakonika, formalnopravno zadoščeni pogoji za vzpostavitev instituta varne sobe, za katero so številni strokovnjaki, predvsem tisti iz nevladnega sektorja trdili, da znatno pripomore k urejanju problematike uporabe drog v skupnostih. Kljub ambicioznim ter lično pripravljenim strateškim dokumentom s področja prepovedanih drog, kjer je varna soba vedno našla svoje mesto, pa je implementacija le-te v praksi vedno naletela na previsoke ovire. Bržčas je k temu odločilno pripomogla neusklajenost različnih pogledov na problematiko zasvojenosti, umanjkanje politične volje, ter tudi premajhna sodelovalnost med izvajalci programov ter ključnimi deležniki znotraj lokalnih okolij.

V okviru društva Šent, kjer v različnih slovenskih skupnostih (Severna Primorska, Ljubljana, Velenje) deluje učinkovita mreža programov zmanjševanja škode, smo se v letu 2022 prijavi na javni razpis Sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja do leta 2025, ki ga je izvedlo Ministrstva za zdravje. Po odobritvi sredstev so v začetku leta 2023 stekle projektne aktivnosti skupaj s konzorcijskima partnerjema Mestno občino Nova Gorica, Zdravstvenim domom Osnovno varstvo Nova Gorica, ter Kreativno zadrugo. Z obema konzorcijskima partnerjema v lokalni skupnosti, že leta uspešno sodelujemo pri izvajanju različnih skupnostnih programov ter projektov, zato si tudi tokratnega – Goriška varna soba, brez podpore obeh lokalnih institucij ne predstavljamo in ga pravzaprav ne bi niti začeli.



Prav tako je pri vzpostavitvi programa potrebno poudariti sodelovanje in podporo Policije, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, pristojnega Centra za socialno delo ter

številnih drugih nevladnih in vladnih organizacij, ki delujejo tako v lokalnem, nacionalnem, kot tudi mednarodnem prostoru, pri slednjem moramo zlasti izpostaviti podporo ENDCCR (Evropske mreže varnih sob).

Goriška varna soba je v prvi vrsti socialnovarstveni program zmanjševanja škode, s katerim zmanjšujemo tveganja pri ljudeh, ki uporabljajo droge oz. so zasvojeni. Kot ostali tovrstni programi, **gre za zakonsko reguliran in zdravstveno podprt program, namenjen reševanju problematike uporabe drog na javnih površinah ter omogočanju manj tvegane uporabe drog v higiensko ustreznih prostorih.** S programom se osredotočamo na interese javnega zdravja, zdravja najranljivejših posameznikov, interese javnega reda in miru, temeljno izhodišče predstavljajo človekove pravice in demokratične svoboščine. Program vključuje diplomirano medicinsko sestro, ki uporabnike usmerja, k čim manjšim tveganjem pri uporabi drog, ta tveganja se nanašajo na uporabnike same ter tudi na vse ostale ljudi, ki z uporabniki sobivamo v skupnosti. **Z ustvarjanjem specifičnih prostorov za uporabo drog namreč omejimo uporabo drog na javnih mestih** in preprečujemo nastanek odprtih scen, ki imajo svojo lastno logiko delovanja (preprodaja drog, kriminal, motenje javnega reda in miru, javna uporaba drog, ipd.). Poleg medicinske sestre v programu deluje tudi socialna delavka, s katero skupaj delujeta v smeri osnovnih ciljev programa:

- preventiva bakterijskih in virusnih (HIV, Hepatitis idr.) okužb in obolenj,
- preventiva predoziranja in možnost učinkovite obravnave predoziranja,
- omogočanje kontakta skritih ter težko dosegljivih skupin uporabnikov drog,
- vključevanje in povezovanje uporabnikov drog z drugimi socialnovarstvenimi ter zdravstveno varstvenimi programi pomoči v skupnosti,
- zmanjševanje uporaba drog na javnih površinah ter preprečevanje pojava odprtih scen.



Luka Mrak, strokovni vodja v programu Goriška varna soba, Šent

Goriška varna soba deluje znotraj programa **Dnevni center za uporabnike prepovedanih drog**, ki je med uporabniki drog že dolga leta prepoznan kot njim prijazno dnevno

zatočišče, kjer lahko poskrbijo za zadovoljevanje osnovnih človekovih potreb, omogočen jim je stik s strokovnim in laičnim osebjem s področja socialnega varstva, ter dostop do storitev zmanjševanja škode. Čeprav sta oba programa med seboj programsko ter formalno ločeni enoti, ju zaposleni in uporabniki dojemamo kot skupen ter integriran sistem storitev zmanjševanja škode. V varno sobo tako uporabniki vstopajo iz prostorov dnevnega centra, kjer v sprejemni sobi uporabnika sprejme bodisi medicinska sestra ali socialna delavka.

Ob prvi uporabi programa (vključitvi) se z uporabnikom opravi poglobljen intervju, kjer pridobimo številne podatke glede socialnega ter zdravstvenega statusa, opravi se legitimacija, posebno pozornost namenimo tudi posameznikovi uporabi drog. Za nadaljnje vstope uporabnik pridobi anonimizirano šifro, zaposlena pa vsakič znova beleži vrsto uporabljene droge, način uporabe, ter druge izstopajoče značilnosti posameznika pred in po uporabi droge. Pred vsako posamezno uporabo je pomembno, da uporabnik izpolnjuje pogoje (vključenost v program, primerno psihofizično stanje, upoštevanje pravil programa), ki mu omogočajo uporabo varne sobe. Po opravljenem razgovoru s strokovno delavko mu ta pripravi ustrezne materiale za uporabo drog, uporabnik pred vstopom odda osebne pripomočke v zato namenjen prostor ter zgolj z odmerkom substance, ki jo sam prinese v program, vstopi v enega od dveh prostorov varne sobe, odvisno od načina apliciranja substance – kadilnico ali sobo namenjeno injiciranju ter njuhanju drog – in drogo tam uporabi.

Navzoča zaposlena v programu ob tem ostaja v sprejemni sobi ter uporabnika spremlja preko stekla, z njim je povezana tudi preko zvočne naprave. V primeru zdravstvenih zapletov tako lahko nemudoma reagira po protokolu posredovanja, poleg tega sta obe zaposleni strokovnjakinji posamezniku na voljo pred ali po uporabi droge, glede na specifiko njegovih zdravstvenih ali socialno varstvenih potreb.



Luka Mrak, strokovni vodja v programu Goriška varna soba, Šent

Čeprav je bila vzpostavitev programa **Goriška varna soba** zahtevna in je od vseh konzorcijskih partnerjev terjala veliko inovativnosti, truda, predvsem pa sodelovalnosti ter

prilagodljivosti, se poglavitno delo v resnici komaj začel. Pri tem ne mislimo zgolj neposrednega dela z ljudmi, ki droge uporabljajo, temveč predvsem dela, ki bo usmerjeno v skupnost ter širšo strokovno ter laično javnost. **Z vidika paradigme zmanjševanja škode se nadejamo, da bo Goriška varna soba presegla zgolj izvedbeni okvir storitev, temveč bo posegla tudi v diskurz družbenega spoprijemanja s socialno izključenimi ljudmi, živečih na družbenem robu** (ali onkraj) in ob tem izpostavila odnos, ki ga do teh ljudi vzpostavljamo.

Socialno delo ter zmanjševanje škode namreč izhaja iz predpostavk sprejemanja, vključevanja in krepitev moči najranljivejših, ob tem pa verjamemo, da s tem ne vplivamo zgolj na spreminjanje vedenj uporabnikov samih, temveč lahko ob tem vplivamo tudi na spremembe v širši skupnosti, družbi. Želimo si, da bi Goriška varna soba služila kot izhodišče za nadaljnjo razpravo med različnimi strokami, akterji politike drog ter laično javnostjo, in kot dobra praksa služila logičnemu sosledju odpiranja tovrstnih programov v drugih urbanih središčih Slovenije.

Luka Mrak



Goriška
Varna
Soba



Avtor fotografije: Luka Mrak



Mirjana Palčič Bubnič, psihoterapevka, socialna delavka

POGLED NA SUPERVIZIJO SKOZI NAŠA PRIČAKOVANJA

Čeprav smo strokovnjaki usklajeni, da predstavlja supervizija metodo trajnega učenja za strokovno in osebnostno rast posameznika v različnih poklicih, se izvedba te metode med supervizorji razlikuje. Izvedba je odvisna od supervizorjevega razumevnja, kaj je strokovna in osebnostna rast, in kako posamezniku to skozi supervizijski proces omogočati.



Naloga supervizorja je vodenje posameznika/supervizanta in skupine v proces širjenja in poglobljanja znanja s katerim si bo omogočil kvalitetnejše in bolj avtonomno strokovno delo. S poglobljenim znanjem in razumevanjem svojega delovanja supervizanti vzpostavljajo bolj zadovoljujoče odnose, tako v svojem profesionalnem kakor v osebnem življenju. Moje vključevanje kot supervizorke temelji na razumevanju človekovega delovanja kot

delovanje zaprtega sistema, kar pomeni, da smo ljudje notranje motivirana bitja, ki se vseskozi vedemo v skladu s pomenom, ki ga pripisujemo vedenju drugih in zunanjim okoliščinam. Skozi življenje smo si oblikovali točno določene predstave kako naj bi se, tako mi kakor drugi vedli ali kako naj določene okoliščine izgledajo, da bi se mi počutili dobro. Imeli zadovoljene naše potrebe tako eksistencialne kakor psihične. Vsak zase ve kaj je zanj dobro v konkretni situaciji. Iz teh naših predstav si mi oblikujemo pričakovanja, ki so vseskozi prisotna, vklopljena. Vseskozi vrednotimo ali se drugi vedejo v skladu z našimi pričakovanji ali ne. Ko se ne vedejo v skladu z našimi pričakovanji, se počutimo slabo, ko se, se počutimo dobro.



Mirjana Palčič Bubnič, psihoterapevtka, socialna delavka

Ker je naš organizem stalno v pogonu z namenom ohranjanja dobrega počutja, skušamo vplivati, na drugega na okoliščine, da bi bile usklajene z našimi pričakovanji.

Vendar pa naš vpliv na drugega določi ta drugi. Kar pomeni, da je od pričakovanj drugega, ki jih goji do nas odvisno kako nas bo doživel. Z razumevanjem in ozaveščanjem, da vedenje in počutje drugega govori o tem kako nas drugi doživlja, (ko se vedemo v skladu z njegovimi pričakovanji ali ko se ne vedemo v skladu z njegovimi pričakovanji) lažje pristopimo k tej osebi in se zanimamo za njegova pričakovanja.

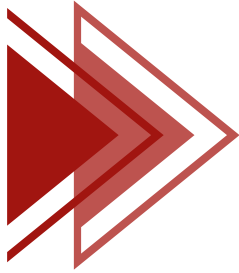
Kljub našemu zanimanju in razumevanju kako se drugi ob meni počuti, še vedno nimamo zagotovila, da bo drugi nas razumel oz. uresničil naša pričakovanja. Ne zato, ker jih ne bi bilo možno fizično uresničiti, ampak, ker noče odstopiti od svojih pomenov, vrednotenj našega vedenja.



Npr. ko verjamem, da mi nekdo skozi kritiko sporoča, da mu jaz povzročam slabo počutje, kar ni bil moj namen, lahko avtomatično, samodejno pripišem tej osebi, da mi s tem, ko me kritizira sporoča, da nisem ok, me ne sprejema, me zavrača

Ker so naši pomeni avtomatizirani se do razumevanja teh pomenov običajno zelo težko dokopljemo sami saj jih v večini primerov ne znamo takoj prepoznati. Vedno pa znamo prepoznati ali se počutimo dobro ali slabo. Na supervizijskih srečanjih se ob določenem gradivu supervizanta posvečamo ozaveščanju in razumevanju naše zaznave, poimenovanju občutkov, ki jih ob tem začutimo in iskanju pomenov s katerimi smo si nehote ustvarili te občutke. Z razumevanjem sebe in drugega si supervizanti omogočajo boljše sodelovanje v medosebnih odnosih, tako v delovnem kakor v domačem okolju.

Mirjana Palčič Bubnič



HEPATITIS C

Kronična okužba z virusom hepatitisa C je eden izmed glavnih vzrokov kroničnega hepatitisa, ciroze, jetroceličnega raka in presaditve jeter v razvitih državah.

Do same okužbe lahko pride predvsem ob izpostavljenosti okuženi krvi, do katere lahko pride ob souporabi igel, brizg in drugega pribora za injiciranje ter njuhanje drog in s tveganimi spolnimi odnosi.

Sam potek bolezni je dolgotrajen in brezsimptomen, okuženi pa velikokrat pošičejo pomoč šele po več letih ali desetletjih, ko pride do živčjenje ogrožajočih zapletov in nepopravljive poškodbe jeter.



Hepatitis C je bolezen jeter, ki jo povzročaja virus hepatitisa C (HCV).

Hepatitis lahko povzročajo tudi drugi virusi (virusi hepatitisa A, B, D in E) in nekateri drugi dejavniki. Virusni hepatitisi se med seboj razlikujejo po načinu prenosa okužbe in vplivu na zdravje.

S cepljenjem lahko preprečite le hepatitis A in hepatitis B.



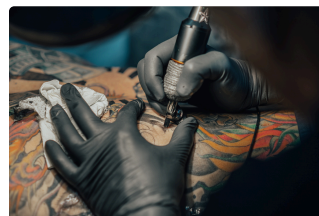
Jasna Černoša, dr.med., prof. dr. Mojca Matičič, dr. med.

Virus hepatitisa C se prenaša pri vnosu okužene krvi v telo.



Najpogostejši način okužbe s HCV je uporaba **okuženega pribora za uživanje nedeovoljenih drog (z injiciranjem ali njuhanjem)**

Okužite se lahko tudi pri **neprofesionalno opravljeni tetovaži in "piercingu"**



Možen, a zelo redek je tudi prenos virusa **med družinskimi člani oz. člani skupnega gospodinjstva**, predvsem zaradi skupne rabe osebnega pribora (britvice, zobne krtačke, pribor za urejanje nohtov, itd.)

Okuženi so lahko tudi vsi tisti, ki so prejeli **transfuzijo krvi ali krvnih pripravkov pred letom 1993.**



Okužba pa se lahko prenese tudi pri **spolnem stiku** z okuženo osebo (predvsem med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi) in **z okužene matere na novorojenca.**

Virus hepatitisa C se NE PRENAŠA pri običajnih socialnih stikih z ljudmi!



Jasna Černoša, dr.med., prof. dr. Mojca Matičič, dr. med.

KAKO POTEKA OKUŽBA S HCV?

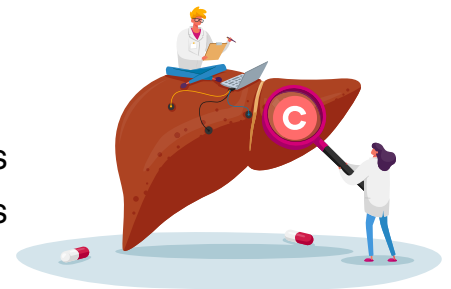
Okužba s HCV poteka najpogosteje brez znakov bolezni, le redko se pojavi rumenica kože in drugi znaki, značilni za nenadno vnetje jeter.

Po okužbise virus le redko odstrani iz telesa in pri večini okuženih jetrih vztraja vse življenje; govorimo o kronični okužbi s HCV.

Kronična okužba s HCV povzroči kronično vnetje jeter (kronični hepatitis C), ki največkrat dolgo poteka prikrito, brez bolezenskih znakov, tako da bolezen pogosto odkrijemo povsem naključno.

KAKO ODKRIJETE HCV?

Potreben je rutinski odvzem krvi v kateri bodo s posebnimi testi ugotovljali prisotnost protiteles proti HCV (**anti- HCV**).



Protitelesa proti HCV se pojavijo v krvi v povprečju šele 8-12 tednov, največ pa do 6 mesecev po okužbi.

V primeru pozitivnega izvida anti- HCV je potrebna dodatna preiskava krvi za dokaz prisotnosti virusa v krvi (HCV RNA).

Pozitivni izvid HCV RNA pomeni, da ste okuženi z virusom hepatitisa C.

KJE SE LAHKO TESTIRATE NA OKUŽBO S HCV?

- pri osebнем zdravniku
- v enem od centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovezanih drog (CPZOPD)

TESTIRATE SE LAHKO NA KLINIKI ZA INFEKCIJSKE BOLEZNI IN VROČINSKA STANJA UKC LJUBLJANA:

- ANONIMNO IN BREZPLAČNO, BREZ NAPOTNICE ALI KARTICE ZAVAROVANJA
- VSAK PONEDELJEK MED 12:00 IN 14:00 URO

univerzitetni
klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana





ZAHVALA

Zahvala vsem financerjem in donatorjem, posameznikom in zaposlenim za vaš trud in dobrosrčnost.

Ni jih besed, ki bi lahko opisale našo hvaležnost za vašo pomoč. Da nas vidite, slišite in ste pripravljeni pomagat. V teh letih brez vas ne bi bilo nas.

Vsaka donacija za društvo pomeni dodatno vrednost programa in lažje izvajanja le-tega.

Društvo Sviti Koper



NAŠI FINANCERJI IN DONATORJI V LETU 2024:

- Ministrstvo za delo, socialne zadeve in enake možnosti
- Mestna občina Koper
- Občina Piran
- Občina Ankaran
- Slaščičarna Klasika
- Ministrstvo za zdravje
- Kmetijska zadruga Agraria Koper
- Pekarna Europa
- Birokop d.o.o.
- LIDL

DONACIJA

**DONACIJA JE LEPA GESTA, ZATO LAHKO DONIRATE TUDI VI,
IN SICER:**

- Donacija **1 %** dohodnine -
(več informacij na naši spletni strani):
www.svit-kp.org/obrazec-za-donacijo
ali
- davčni upravi: www.edavki.durs.si
- preko našega TRR računa: **SI56 1010 0003 5493 750**
odprt pri Intesa Sanpaolo Bank
ali
- osebno (živila, oblačila, obutev, odeje, šotor, ipd...)



“

VSAK ČLOVEK BIJE SVOJO BITKO O
KATERI
NE VEMO NIČESAR, ZATO BODIMO
PRIJAZNI.
VEDNO.”

”

LETOŠNJO BARVO SVIT ČASOPISA SMO
OBARVALI V ORANŽNO, SAJ LE-TA IZŽAREVA
TOPLINO IN VESELJE.



Je optimistična in očarljiva, prinaša spontanost in pozitiven pogled na življenje. Ohranja nas motivirane in nam ponuja čustveno moč v težkih časih.

Pomaga pri prilagoditvi novih idej, osvobaja omejitve duha in nam daje občutek, da smo kar smo.

IZDAJATELJ:

Društvo za pomoč odvisnikom in njihovim družinam
Svit Koper
Ljubljanska cesta 6,
6000 Koper

UREDNICI:

Gordana Ovčina in Andreja Vrčko