

DEINSTITUCIONALIZACIJA JE LE ZAČETEK!

Marijan Lačen



Marijan Lačen (levo)



Center Črna na Koroškem

Foto: Urška Andrejč/cudvcrna.si

Pa se je začela tudi v Sloveniji, deinstitutionalizacija namreč. Država je za njen začetek določila **Dom na krasu v Dutovljah** in **Center za usposabljanje, delo in varstvo v Črni na Koroškem** kot eksperimentalni (pilotni) enoti za ugotavljanje, **kako uvajati deinstitutionalizacijo v slovenskem prostoru za osebe s težavami v duševnem zdravju in motnjo duševnem razvoju** (v nadaljevanju s posebnimi potrebami). S tem začetkom, v primerjavi z razvitimi državami Evrope, zaostajamo približno 15 do 20 let. A v tem primeru, za dobrobit oseb s posebnimi potrebami, še kako velja domislek, bolje pozno kot nikoli.

Deinstitutionalizacija je za osebe s posebnimi potrebami dobra novica in sodobno ter kvalitetno načrtovanje njihovega bivanja. Deinstitutionalizacija je eno **temeljnih izhodišč konvencije združenih narodov o pravicah invalidov** kot tudi mednarodne lige za pomoč osebam z motnjo v duševnem razvoju. Pomeni nastanitev v manjših bivanjskih enotah in praviloma v domačem, poznanem okolju. Je pa sama deinstitutionalizacija še daleč od celostnega planiranja kvalitete njihovega življenja. In če država oz. družba misli, da bo s preselitvijo oseb s posebnimi potrebami na manjše enote v celoti rešila njihove probleme, se seveda hudo moti. Sama preselitev ni dovolj, niti za pogasitev slabe vesti te iste države oz. družbe. Celostna rešitev namreč ni samo v deinstitutionalizaciji, temveč v **NORMALIZACIJI** njihovega življenja.

Normalizacija je širši in nadrejeni pojem in kot takšna daje kvaliteto in osmislitev življenja osebam s posebnimi potrebami. **Kaj torej razumeti pod pojmom normalizacija življenj oseb z motnjo v duševnem razvoju?**

- Normalizacija je načelo splošne vrednosti in stalne uporabe. To ni doktrina, niti aktualno strokovno (ali politično) spoznanje, ki se lahko danes ali jutri spremeni z novimi dognanji. Je preprosto temeljni

aksiom življenja, neodvisen od današnjih ali jutrišnjih strokovno-družbenih dogajanj. Normalizacija enostavno pomeni, narediti življenje oseb s posebnimi potrebami enako našemu, z globokim upoštevanjem in spoštovanjem njihovih specifičnosti in primanjkljajev.

- Cilj normalizacije ni normalizirati ljudi, **temveč pogoje njihovega življenja** (n.pr. slep se nauči brajice, gluhi dobi slušni aparat, paraplegik dobi voziček, oseba z motnjo v duševnem razvoju dobi sebi dojemljivo komunikacijo). Njih ne spreminjamo. Nasilni poskusi njihovega spreminjanja (nekateri tudi tako razumejo normalizacijo!) lahko povzročajo emocionalne travme ali neprilagojeno vedenje, zanesljivo pa vsaj nezadovoljno življenje. In kaj smo potem s tem dosegli? Spreminjamo torej pogoje njihovega življenja in s tem dosegamo njihovo vse večjo stopnjo opolnomočenja in vključevanja v življenje z vsem respektom do njihovega primanjkljaja.
- Normalizacija ne pomeni enakih pravic za vse, ker bi bila to največja diskriminacija. Večkrat se sliši načelo, vsi enaki, vsi enakopravni. In kako so potem nekateri bili ponosni na to parolo, ki pa je bila v bistvu zelo slaba usluga osebam s posebnimi potrebami. Če kaj ne velja za osebe s posebnimi potrebami, potem ne velja to načelo. **Oni potrebujejo nekaj več**; in družba, ki se deklarira za socialno, jim to več mora dati. Za njih velja načelo: ne enake pravice, temveč za različne potrebe (glede na hendikep) različne pravice in šele potem so to enake pravice.
- **Drugačnost bo vedno ostala drugačnost** (oseba z mentalnim primanjkljajem ne more postati genij, niti povprečnež), **postala pa naj bi vsakdanjost**. Da pa bo to postala, ni odvisno od osebe z motnjo, ta je namreč takšna kot je in se ne more bistveno spremeniti. Zato tudi zelo opravičeno pravimo, da problem te motnje ni njihov problem, temveč je to problem njihovega okolja, torej vseh nas. Mi moramo drugačnost spoznati, jo sprejeti in bo tako le ta s tem postala v nas vsakdanjost. S tem pa za vse nas osebe s posebnimi potrebami vsakdanje, ne pa neko čudo, ko z izbuljenimi očmi gledamo v njih, ali za njimi. S tem pa bomo vsi največ pripomogli k osmišljenemu življenju oseb z motnjo v duševnem razvoju in težavami v duševnem zdravju, manj stresnemu življenju njihovih sorodnikov in prijateljev. Pri tem kaže še posebej poudariti, da nekateri, mogoče preozko usmerjeni, sicer dobronamerni, zagovorniki oseb s posebnimi potrebami, pravijo, da te osebe niso drugačne, ker smo pač vsi ljudje nekako drugačni. Mislim, da jim s tem prav tako delajo slabo uslugo, ker pač preprosto, če ne znaš nekaj prebrati, ali pogledati na uro, si drugačen. In v zameno za to drugačnost potem dobiš neko družbeno benefikacijo. In še enkrat družba: ki se deklarira za socialno, jim je to benefikacija dolžna dati. Če pa se kakšna družba (država) želi te obveze znebiti, jo k njej obvezujejo tudi mednarodne deklaracije in konvencije.

Še enkrat, deinstitutionalizacijo bo izpeljala država (upamo, da v doglednem času, ker pri tem že zelo zamujamo) in s tem naredila velik korak k normalizaciji življenja oseb s posebnimi potrebami. Ampak to je šele prvi korak, ali celo samo pol koraka, ker je iz zgoraj povedanega razvidno, da je normalizacija veliko več kot le bivanjska ustreznost; deinstitutionalizacija je le del normalizacije.

Celotna normalizacija pa je temeljni pogoj za zadovoljno življenje oseb z motnjo v razvoju. Njena uspešna realizacija pa odvisna od vseh nas. To je moralno človeška zaveza vseh nas na eni in obveza države na drugi strani.

Marijan Lačen je bil dolgoletni direktor Centra za usposabljanje, delo in varstvo ter predsednik Društva specialne olimpijade v okviru Sožitja – Zveze društev za pomoč osebam z motnjo v duševnem in telesnem razvoju

ROČNO DELO JE ŠE VEDNO NAJBOLJ VREDNO DARILO



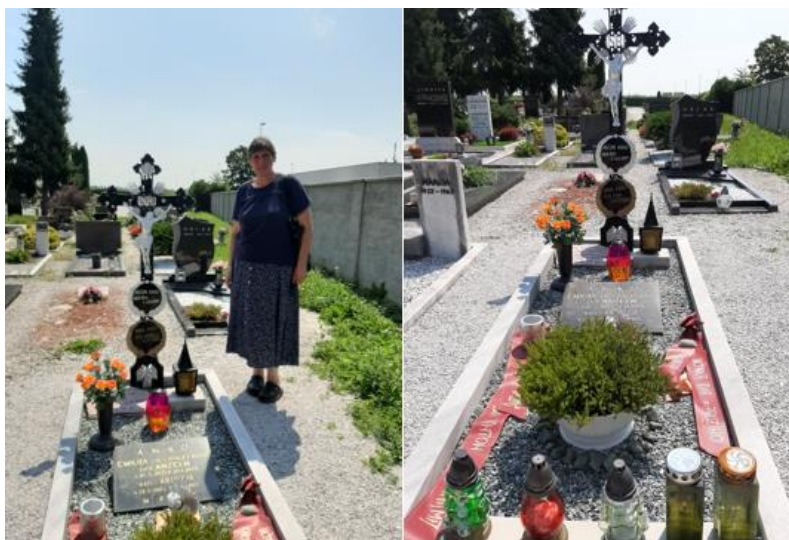
Tadej je pokazal izvajalki Simoni svoj ustvarjalni kotiček

Foto: S.B.

Za vsako okrevanje, ki je skoraj vedno tudi fizično in čustveno zahtevno, si je potrebno vzeti čas. V sklopu posebnega socialnega programa **Veriga psihosocialne oskrbe in druženja**, je izvajalka programa obiskala uporabnika Tadeja, ki uspešno okreva po **počeni aorti**. Tadej je ugotovil, da mu pri okrevanju pomaga, da je ne samo fizično, ampak tudi miselno aktiven, saj ima tako svojo tesnobo pod nadzorom. **Izdelovanje čestitk** je tisto, kar ga sprošča in popelje v svet ustvarjanja.

Izvajalki programa Simoni Bukovec je pokazal nekaj zadnjih čestitk, ki so nastale izpod njegovih talentiranih rok. **»Tadej je res zelo talentiran.** V času obiska sem imela priložnost tudi videti od blizu, kako on hitro in enostavno izdelava čestitko,« nam je navdušeno povedala Simona. Tadeju je v veliko oporo tudi njegov oče, ki mu je pomagal prebiti najtežje čase in še danes mu je v veliko oporo pri samem okrevanju. (kl)

V ZAHVALO DOBRIM LJUDEM



Agata Milutinovič na grobu svoje mame Ane Anko

Foto: S.B.

Ob smrti moje mami, babice in prababice Ane Anko, se iskreno zahvaljujem vodstvu Zdrženja invalidov – Foruma Slovenije za 18 let tedenskega obiskovanja in lajšanja bolečin.

»Draga mami, če bi imela še enkrat možnost, bi zagotovo objela vse svoje otroke, jih stisnila k sebi, jim pokazala ter dejala, da jih imaš zelo rada. Trudila bi se jih vzgojiti in pripraviti na njihovo samostojno pot po svojih najboljših močeh in znanjem. Če bi imela še enkrat priložnost, bi ves prosti čas, kar bi ga imela,

preživela v igri s svojimi prekrasnimi vnuki in vnukinjami. Če bi ti bilo pa usojeno se še enkrat vrniti na ta prekrasen sončen dan, bi se pa šla igrat na travnik poln cvetic s svojima zlatima pravnučkoma. Mama, babica, prababica, počivaj v večnem miru med zvezdami, saj na zemlji te je spremljal nemir pri iskanju toplote, katero vsi tako potrebujemo in si jo želimo«. V imenu tvojih najdražjih, Agata Milutinovič.

MAJHNI ZAMAŠKI ZA VELIKE NASMEHE

Silva Razlag



Skupina članov Sončka z glasbenim gostom in humanitarcem Ignacem Habjaničem (drugi z leve)

Foto: Srdan Mohorič

Ko pogovor nanese na **Ignaca Habjaniča** s Ptuja, skoraj ni Slovenca, ki v zadnjih malo manj kot desetih letih že ne bi slišal zanj (med drugim je bil v ponedeljek, 10. avgusta med tremi imeni Vala 202 za Ime tedna). Prijel se ga je vzdevek »**Stric zamašek**«, saj že vse od leta 2011 skrbno zbira različne plastične zamaške, ki se jih je v tem času nabralo preko 60 ton.

Ogromno časa porabi za sortiranje le-teh, saj se med njimi znajde veliko neprimerne materiala, pa tudi kakšen cent, se rad pošali. **Ogromne vreče hrani v skladišču** na železniški postaji Ptuj, zakar je hvaležen Slovenskim železnicam. Hvaležen pa je tudi Slovenski vojski, ki redno poskrbi za odvoz. Tako je bilo tudi 4. avgusta 2020, ko so **napolnili tovornjak s 3.500 kilogrami**, izkupiček od prodaje pa se je **Ignac odločil nameniti** Društvu Sonček, društvu za cerebralno paralizo Ptuj-Ormož.

Kot je v pozdravnem nagovoru izrazila njegova predsednica Valerija Grobelšek, so te donacije izredno veseli, saj jo bodo porabili za fizioterapije svojih članov, ki je bila letos zaradi korona virusa močno okrnjena. Zahvalo je izrazil tudi predsednik Zveze društev za cerebralno paralizo Sonček Lojze Tomaževič, ki je izpostavil pomen tistega prvega, nekaj dekagramov težkega zamaška leta 2011, ki je pripeljal do **skupaj zbranih neverjetnih 60 ton**. Za odlično vzdušje je ob tokratnem odvozu poskrbel posebni gost, pevec **Adi Smolar**, ki je ob pomoči članov društva Sonček vsem prisotnim z izbranimi melodijami na lica izvabil nasmehe.

AKCIJA »GIBALNO OVIRANI GORE OSVAJAJO« - GOGO 2020

Stojan Rozman



Z gibalno oviranimi v naravo

Foto: PIN/OPP

Gore spremenijo pogled na življenje tudi invalidom. Dolina postane kraj, ki je drugačen, zaradi pogleda od zgoraj. Da to res deluje, preverite v navdihujoči akciji »Gibalno ovirani gore osvajajo - GOGO 2020«, ki nas bo med **5. in 10. septembrom** popeljala do naslednjih planinskih koč:

- sobota, 5. september Planinski dom Tamar
- sobota, 5. september Planinski dom na Boču
- nedelja, 6. september Koča Antona Bavčerja na Čavnu
- nedelja, 6. september Lavričeva koča na Gradišču
- četrtek, 10. september Lavričeva koča na Gradišču

Zbor bo ob 9:30 na vseh izhodiščih.

Opis akcije je dostopen:

<https://pin-opp.pzs.si/novice.php?pid=14263>

Skupna akcija treh zvez – Planinske zveze, Zveze paraplegikov in Zveza društev za cerebralno paralizo Sonček- organiziran prevoz, voden pohod in kulturni program (ob pomoči prostovoljcev iz vrst tabornikov, skavtov in Karitasa).

Prijavnica je dostopna na povezavi:

<https://forms.gle/KYbEysyUX7pXGrSU6>

Prijavite se lahko do **20. avgusta** tudi po e-pošti: 2020goov@gmail.com ali gsm 031 536 573.

HALO, ZIFS...?

Poberki iz dežurne svetovalne službe

Pokličite nas na 041 381 679, vse dni v tednu med 8.00 in 21.00 uro.



Kako besede ogrejejo Foto: graphologie.de

Nekaj poberkov iz dežurne svetovalne službe:

- Invalid M.L. z Gorenjske nas je opozoril na katastrofalno stanje varovancev v domovih, za katere naj bi skrbele pristojne domače občine njihovega prvotnega bivanja. Tako se že leta dogaja, da jih sploh nihče ne obišče in se ne pozanima niti za to ali so še živi niti za to, kako živijo. Še več, sostanovalka v domu ni bila že ostrižena več kot pol leta in ker nima svojih sredstev, je domska oskrba glede urejanja lasišča popolnoma nična. Zelo vesel je naših obiskov, saj smo edina organizacija, ki v teh mesecih redno in skrbno prihaja tudi v domove k invalidom, kar v teh mesecih zelo malo poskrbijo celo sorodniki. Tudi najbližji, ki jim morda že prej ni bilo do obiskovanja, so zdaj našli dober izgovor v covidu-19.

Povedali smo mu, da razumemo njegovo stisko in še stotine drugih, na katere vsak dan naletimo pri obiskovanju invalidov, ne samo od 13. marca naprej, ampak tudi že v preteklih letih. Res pa je, da se je njihov položaj po 13. marcu še poslabšal in da so razmere marsikje na terenu katastrofalne. O tej temi bomo tudi sicer pisali v eni od prihodnjih številčk Sporočevalca;

- Invalid P.L. iz Ormoža je telefoniral, ker ne more razumeti, kako lahko hrvaška država dovoli nočne zabave na Zrću, saj ima od tega samo škodo hrvaški turizem. Hrvaška država nima od tega resnično nič, imajo pa privatniki, ki so lastniki nočnih lokalov. Zanima ga, zakaj pri nas o tem tako malo pišejo, saj so očitne povezave med temi zasebniki in oblastjo oziroma občinami na Pagu?

Povedali smo mu, da naj v zvezi s tem kliče naš krizni štab ali pa urad za informacije in bo morda tam dobil vse potrebne odgovore, čeravno mislimo, da še vlada v Zagrebu niti točno ne ve, kakšne so te povezave, ali pa ji je manj mar, kot bi bilo to potrebno za obstoj hrvaške turistične sezone v prihodnjih tednih;

- Že pred mesecem nas je poklicala težka invalidka, obolela za rakom in tisti čas na kemoterapiji Marija K. iz Maribora. Na zadnjo - praznično soboto popoldan, pa se je zopet oglasila, tokrat s psihiatrične bolnišnice, ker jo je težka bolezen pripeljala v psihozo, saj je v času kemoterapije ostala tudi brez strehe nad glavo, ker jo je dotedanji partner enostavno postavil na cesto, češ da pri njem ne bo umirala. Usoda te bolnice je še tem hujša, ker na vsem svetu nima drugega, kot enajstletnega sina, ki pa je v reji, saj je pred 6. leti umrl tudi njen takratni partner in tudi oče tega otroka za prav tako hudo obliko raka.

Kot je običaj, smo tudi tokrat aktivno posegli. Prvič smo ji poslali tudi nekaj posebnih priporočil za številne organizacije v Mariboru, ki se ukvarjajo s tovrstnimi težavami svojih občan in občanov. Žal pa, kot je povedala v soboto, popolnoma brezuspešno, saj ji nikjer niso želeli prisluhniti. To soboto

pa smo v bolnišnico napotili našo izvajalko posebnega socialnega programa **Veriga psihosocialne oskrbe in druženja** Slavo Zorc, ki je takoj stopila v akcijo in jo zdaj vsak dan obiskuje v času ur, ki so namenjene obiskom zdravih oseb.

Ta in podobni primeri kažejo, da v državi ni veliko služb, ki bi resnično delovale in tudi kaj postorile za pomoč invalidom in bolnikom, še posebej pa tistim, ki so nenadoma izgubili streho nad glavo in praktično nimajo nikogar več!

POČITNIŠKO BRANJE DHAMMAPADA, MODROST razEGOVanja 1. del Dr. Marko Pavliha



(z leve proti desni) Tenzin Gyatso, Siddhartha Gautama, Viktor Frankl in Friedrich Nietzsche Foto: goalcast.com/wikipedia

Smisel človeškega življenja je iskanje sreče, je prepričan **Tenzin Gyatso**, tibetanski budistični menih in XIV. dalajlama. Naj je nekdo veren ali ne, naj pripada tej ali oni duhovni, politični, filozofski ali svetovnonazorski smeri, **vsí stremimo k nečemu boljšemu**, k celostni blaginji. Zdi se, da je **srečo mogoče doseči** na najrazličnejše načine, denimo z ljubeznijo, zdravjem, n(a)ravnostjo, varnostjo, uspehom in premoženjem, toda najučinkovitejše je tisto, kar nam je najlažje dosegljivo in hkrati najtežje izvedljivo: **urjenje uma**. Smo tisto, kar mislimo, čista vest (um) je najboljše zglavje, a nam ga nenehno izmika Enormni Grabežljivec Osebnosti – **EGO**. Če pustimo ob strani sociopate, med nami mrgolijo tudi navidezno **“popolni” egoisti**, ki delujejo nepopisno zadovoljno v neizmerni samovšečnosti, kot da se jim ne bi po glavi podile destruktivne misli, pri čemer svoje potrebe, užitke, hobije in celotni način življenja zadovoljujejo egocentrično na račun soljudi, ki se jim morajo povsem podrežati ali vsaj pohlevno prilagajati, drugače je ogenj v strehi. Vselej morajo imeti prav, gluhi so za drugačna mnenja, dialog si zamišljajo kot monolog, da govorijo le oni, preostali jim prikimavajo. Toda **njihova “sreča” traja** le dotlej, dokler jim ne odvzamemo tešilne dude, materine dojke ali igrače za odrasle; tedaj začnejo cepetati, pobesnijo in pokažejo svoje resnično obličje.

Urjenju uma največ pozornosti namenja **budizem**, ki je mnogo več kot religija, je filozofija, odnos do življenja, duhovna in telesna drža, humanizem v najžlahtnejšem pomenu, ki je kompatibilen z drugimi verami, vključno s krščanstvom. Za utemeljitelja velja **Siddhartha Gautama** iz plemiškega rodu Sakya, ki je živel v sedmem in šestem stoletju pred Kristusom in je **dosegel duhovno prebujenje** okoli leta 588, zato ga odsihdob poznamo pod vzdevkom **Buda**. Legenda pravi, da ga je **oče vzgajal “v vati”**, ker je iz njegovega življenja odstranil vse, kar bi ga lahko užalostilo, zato princ ni poznal žalosti in vsega hudega. Ko se je nekoč sprehodil zunaj palače, se je prvikrat soočil z boleznijo, smrtjo in trpljenjem, zato je pri devetindvajsetih zapustil udobno razkošje, ženo in otroka ter kot **berač-asket pričel iskati spoznanje in osvoboditev od sveta**. Pridigajoč po Indiji je zbral okoli sebe skupnost privržencev in ustanovil budistični meniški red. Tudi on se je odločil za srednjo pot, zlato sredino med samopopustljivostjo in samotrpinčenjem. Zagovarjal je **nauk o štirih svetih ali plemenitih resnicah** in plemeniti osemčleni ali osmeri poti, vendar sam ni pisal, temveč je beleženje prepustil svojim učencem. Budizem se je v stoletjih razvil v **dve šoli**, Hinayana in Mahayana (sem spada tudi Zen), izjemno obsežni budistični spisi pa so razdeljeni na **tri pitake**: Sutra Pitaka (ki vključuje tudi Dhammapado), Vinaya

Pitaka in Abhidharma Pitaka. Buda je imel mnogo vzdevkov, na primer **Veliki slon**, ker ta žival v indijski tradiciji simbolizira ogromno moč, zaklenjeno v vsakem človeku. Tako kot slon izruje drevo, ga ovije z rilcem in nosi kot bambusovo lutko, tako lahko vsakdo na osemčleni poti doseže zdravje, energijo, potrpežljivost in moč.

Najzlahtnejša esenca Budovega izročila je zapisana v verzih o dharmi, o katerih briljantno piše **Ek Nath Easwaran** (The Dhammapada, Nilgiri Press, 2007). V slovenščini sta na voljo najmanj dva prevoda, in sicer **Dhammapada - Pot resnice** (Založba Branko, 2001) in **Dhammapada: Besede modrosti** (Mladinska knjiga, 1990), verjetno pa obstaja še kakšen. **Prva plemenita resnica** se glasi, da smo vsi izpostavljeni trpljenju, s katerim se moramo soočiti. Vsi si želimo sreče (sukha), nečesa kar je dobro, prijetno, pravilno, trajno, radostno, harmonično, zadovoljujoče in lahkotno. Žalibog nam življenje postreže ravno z nasprotnim, s frustracijami, nezadovoljstvom, nepopolnostjo, žalostjo in preostalim trpljenjem (duhkha).

Življenje je nenehna sprememba in ta nikoli ne poteši želje, zato vse, kar se spreminja, povzroča trpljenje. **Druga resnica je vzrok trpljenja**, ki kljuva v sebični želji ali žeji (trishna), v hlastanju in pehanju za vsem, kar bi hoteli posedovati, pri čemer je najhujše koprnenje po zadovoljevanju lastne namišljene grandioznosti in vzbujanju zavisti (saj poznate angleško situacijsko komedijo Keeping Up Appearances?), po osebnem povečevanju in čutnem tešenju, zato nujno prihaja do besnega spopada Titanov - Egov. Ne bodimo sentimentalni ali apatični do sebe, temveč sočutje preusmerimo na okolico. Želja je mati misli, strah je oče dogodkov. V hinduistični in budistični psihologiji je **hrepenenje ali bolesta želja tista sila**, ki vedno znova išče fizično utelešenje, ponovno rojstvo za zadovoljitev telesnih želja. Navezanost na užitke je ena najresnejših ovir za duhovno rast, prebujen človek pa ve, da sta prijetno in neprijetno dve plati izkustvenega dejstva, da je življenje stalna sprememba. Ne potrebuje minljivega telesa, da bi bil srečen, ker lahko doseže popolno svobodo in izpolnitev z nirvano, ko premaga vse življenjske strasti, osebne želje in težnje ter zlije svoj Jaz z večno naravo. Čeprav je Buda v palijskem kanonu večkrat uporabil besedo anatman, "brez jaza", ni pomembno, ali je verjel v Atmana kot transcendentni jaz/sebstvo, ki je istočasno Brahman po hinduističnem verovanju. Poanta je identična.

Tretja plemenita resnica pravi, da ima trpljenje poleg vzroka tudi **konec - zdravilo**, **četrt** pa, da je trpljenje zaradi sebičnosti **mogoče ozdraviti oziroma pogasiti s plemenito osmero potjo**, ki je tlakovana s pravilnim razumevanjem, namenom, govorom, delovanjem, zaposlitvijo, trudom pozornostjo in meditacijo. To je srednja pot (meden agan, tao) med dvema skrajnostma – radikalno askezo in razuzdanim hedonizmom. Pravilno razumevanje pomeni, da jemljemo življenje takšno kot je, da se **zavedamo, da sreča ne more priti od zunaj, da je vse minljivo**. Pravilni namen ali smisel izhaja iz pravilnega razumevanja in pomeni hotenje, želenje in mišljenje v skladu z življenjem per se, bistvo življenja je, da ga živimo. Pravilno bomo ravnali, če bomo prijazno in nesebično govorili, delovali in se poklicno ukvarjali v dobrobit celotnega stvarstva, ne da bi škodovali kateremukoli živemu in čutečemu bitju. Zato si moramo nenehno prizadevati, da z meditacijo urimo svoj um, besede in dejanja, bodimo tukaj in zdaj, maksimalno zbrani, pozorni in čuječi, osredotočeni zlasti na pozitivno, na vrednote in vrline, na vse, kar koristi drugim, odvrnjeni od negativnega.

Popotovanje do nirvane ima štiri stopnje (dhyanas), ki presegajo zmogljivosti in poslanstvo povprečnega človeka, vsem pa lahko koristi naslednji Budov napotek: ni pomembno, kaj pridobimo z meditacijo, marveč kaj izgubimo, na primer bolezen, jezo, depresijo, negotovost, breme starosti in strah pred smrtjo. Vsakdo ima v sebi petero moči, ki jih premalo udejanjamo - nadzor uma, prisotnost v resničnosti, zavedanje spreminjanja, nenavezanost in vesoljno ljubezen, - sedmera polja razsvetljenja pa so čuječnost, živahnost, radost, spokojnost, koncentracija, uravnanost in prodiranje dharme. Budizem kajpak ne želi posegati v polje psihološkega fenomena večkratne navezanosti, o katerem med drugim piše **Zlatka Cugmas**, namreč o trajnih čustvenih vezeh dojenčka z osebami ali objekti, denimo navezanost na starše, sorojence, vrstnike in živali.

Drugačna pa je obsesivna navezanost na nežive objekte, na primer na opojne substance, avtomobile, oblačila, družbena omrežja in mobilne telefone, ki je skrb vzbujajoča zasvojenost.

V zvezi s sodobnimi terapevtskimi pogledi na trpljenje se moramo spomniti na avstrijskega nevrologa in psihiatra **Viktorja Frankla** in **njegovo logoterapijo**, po kateri je **lahko tudi trpljenje smisel življenja** (Kljub vsemu reči življenju da: psiholog v koncentracijskem taborišču, Celjska Mohorjeva družba, 2016). Človek ne potrebuje duševne homeostaze, ampak "noodinamiko", to je duhovno dinamiko na polarnem napetostnem polju, kjer je na enem koncu duhovni smisel (logos), ki ga je treba izpolniti, na drugem pa človek, ki mora ta smisel doseči. Že **Friedrich Nietzsche** je navzlic svoji bolehnosti zapisal, da **kdor ve, zakaj živi, lahko prenaša vsakršen kako**. Na žalost večina ljudi tava v bivanjski praznini - eksistencialnem vakuumu, ki gnoji kolektivni nihilizem in postopni razkroj družbe. Zaskrbljeno se sprašujem, ali obupavajo tudi tako vsestransko nadarjene in etične osebe kot je recimo pisatelj in naravovarstvenik **Nara Petrovič**, ki je v Sodobnosti na samovprašanje "**zakaj se danes nisem ubil**" odgovoril, da zato, ker **se ubija(m) z življenjem**. K sreči njegova knjiga **Slovenija: navodila za uporabo** (Sanje, 2017) hvalevredno vliva bistveno več upanja, saj Nara v svojem stilu že na začetku odločno zapiše, da je duhovnost temelj sprememb, pri čemer jo razume kot preseganje samoreferenčnosti s sposobnostjo opredeljevanja sebe in vsega preostalega onkraj svoje definicije resničnega in pravičnega. Izhaja iz bistrourne hipoteze, da duhovnost merimo po odnosu, ki ga človek sam ali v skupinah neguje(jo) do sebe in sveta, in sicer s samozavedanjem, samorefleksijo in samokorekcijo.

MORSKA POJEDINA OB MORJU



Pozdrav z morja

Foto: Niko Kostjukovskij

Naš član in zvesti bralec Sporočevalca iz Valkanele, Niko Kostjukovskij, nas ne vabi samo na morje, ampak tudi na morsko pojedino. Če imate tudi vi, kot Niko, radi morsko hrano, pogled na morje in sveži morski zrak, potem je zadnji čas, da tudi **vi okusite kakšno morsko dobroto in namočite noge v morju**.



Morske dobrote



Foto: Niko Kostjukovskij

Za konec pa nam vsem pošilja sončne pozdrave z morja. (kl)

CVETOČI ZIMSKI POZDRAV IZ AVSTRALIJE

Dopisnica Metka Jakšič Ruane iz Avstralije



Avstralska zima v cvetju

Foto: M.J.R.

Tudi pri nas se že peti mesec ukvarjamo z novim korona virusom.

Tako kot povsod po svetu omejevalne ukrepe uvajajo in ukinjajo. Vse skupaj spominja na globalno vojno stanje. Meje so zaprte, vstop je dovoljen le imetnikom avstralskega potnega lista, izhod pa dovoljen le za tiste s posebnim razlogom, izjemoma.

Sicer pa se **vsaka posamezna država Avstralije**, po svoje prilagaja trenutnim razmeram glede na število okuženih.

V **Viktoriji** so maske trenutno obvezne ob vsakem izhodu, nakupovanju in rekreaciji. Druge nujne dejavnosti so omejene na obseg največ 5 km od prebivališča. Na poti v službo je potrebno pri sebi imeti potrdilno dovolilnico, ki dokazuje, da gre za odhod na delo. Ni pa izhoda po 20.00 uri zvečer.

Gneče ni nikjer, kar je čudovito.

Res, da nam **maske** zakrivajo usta in nos, ni pa potrebno, da jih imamo tudi na očeh. Čeprav ne moremo videti ozadja pandemije pa lahko **občudujemo zimsko cvetje**.

Številne grmovnice, drevesa in travniki **razkazujejo svoje pisane cvetove** in se ne zmenijo za hladne zimske dni ali izredne razmere.

Sporočevalca izdaja Združenje invalidov – Forum Slovenije, Linhartova 3, p.p. 2539, 1109 Ljubljana

Glavni in odgovorni urednik: Borut S. Pogačnik

Tajnica uredništva: Katarina Lukešević

Telefon: 041/381-679

e-naslov: info@zifs.si

Mednarodna standardna serijska številka: ISSN 2630 – 3639

Uredniški odbor sestavljajo: Borut Sever (NSIOS), Luka Pavlin (ZDSSS), Anton Petrič (ZDGNS), Jože Globokar (ZPS), Pavel Kranjc (ZMS), Drago Perko (Zveza ŠIS – SPK), Jože Ocvirk (Društvo za zdravje naroda), Klemen Porenta (Sonček), Niko Kostjukovskij (predstavniki bralcev)