

PREDGOVOR

OMRA V ZAKULISJU

Pustolovščina ni zunaj človeka, je v njem.

Marry Ann Evans (George Eliot)

Prav teh intimnih, prepogosto skritih osebnih »pustolovščin« smo se dotikali v programu OMRA. Najintenzivneje v zadnjem letu delovanja programa, ko smo v krajih na Koroškem, Štajerskem in v Pomurju izvajali celodnevne delavnice o težavah, povezanih s stresom, anksioznimi motnjami, depresijo in bipolarno motnjo razpoloženja. Od oktobra 2018 do maja 2019 smo jih uspešno in angažirano izvedli dvaindvajset, na njih pa se je nabralo kar 1096 udeleženk_cev.

Veseli nas, da smo se z vsebinami in načinom izvedbe delavnic uspeli približati ljudem v stiskah in oni nam. To so bili lepi koraki v obe smeri. Med odmori in predavanji so nam številni spontano zaupali svoje zgodbe: zgodbe o izgubah, nenadnih življenjskih preobratih, dolgoletnem trpinčenju, boleznih bližnjih, zapletenih medgeneracijskih in partnerskih odnosih, strahovih, pomanjkanju, nerazumevanju okolice, stiskah na delovnem mestu, ponižanjih in podobnem. Včasih je bila bližina tako prepustna, da smo občutili temna obdobja življenja, iz katerih se je peklensko težko izvleči, in nemalokrat bi bila na mestu ugotovitev Fride Kahlo, da lahko človek na koncu dneva prenese mnogo več, kot se zaveda.

Ključno sporočilo delavnic je bilo, da izhod iz labirinta obstaja. Razumevanje mehanizmov motenj razpoloženja namreč pripomore k njihovemu obvladovanju, človek lahko veliko stori sam z raznimi oblikami samopomoči in ne nazadnje je na voljo strokovna pomoč, ki je dostopna vsem. V zadnjem delu delavnice smo zato v sodelovanju s psihiatrom iz lokalnega okolja predstavili, katere so pristojnosti posameznih strokovnjakov in institucij, prav tako pa na katere vladne in nevladne oblike pomoči se je v določeni regiji mogoče obrniti.

Delavnice so bile neredko svetel moment pri udeleženkah_cih, poriv ali motiv za korak k spremembi, iskanju pomoči, vpisu na delavnice o stresu, depresiji ali anksioznih motnjah, ki se izvajajo v zdravstvenih domovih, in iskanju drugih možnosti. Predvsem pa smo z izobraževalnimi delavnicami prispevali k

razširjenemu in boljšemu razumevanju motenj razpoloženja (višji pismenosti) in zmanjševanju stigme na tem področju. Vsekakor smo s programom OMRA dosegli svoj namen.

No, svojevrstne pustolovščine pa so bile tudi naše pogoste poti v kraje severovzhodne Slovenije. Zgodnji jutranji odhodi in pozno popoldansko vračanje po nepredvidljivi štajerski avtocesti iz Murske Sobote, Maribora, Celja, Slovenj Gradca, Velenja, Gornje Radgone, Moravcev in s Ptuja so se na srečo razpletli brez večjih čakanj v cestnih zastojih. Občasno nam je pot zapletla le navigacijska naprava in nas brez kančka slabe vesti suvereno zapeljala v napačno *uliko*¹ in nepoznane labirinte, a tudi iz teh geografskih smo se nekako vedno uspeli rešiti in pravočasno prispeti na cilj, četudi je bilo treba v navalu smeha čez travnik ali kolovoz. Logično, saj pot do cilja ni nikoli samo ena.

Jana Šimenc

1. Popačena angleška izgovorjava besede ulica.



Prva tiskovna konferenci v prostorih ZRC SAZU



Srečna ekipa: prva uspešno izvedena delavnica v Velenju



Bogato gradivo za udeležence delavnic zлага celotna ekipa OMRA



En selfi ekipe z lokalnimi organizatorji, Slovenj Gradec



Po zaključnem delu v soboto v Gornji Radgoni
https://doi.org/10.3986/9789610502197_02



Skoraj celotna ekipa na enem mestu z lokalno organizatorko, Moravci



Mediji na obisku
 Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.