

Letnik 13, številka 34  
Marec 2021



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA

# POVEJMO SI...



# V tej številki



---

## **Uvodnik** **3**

Dovolimo si biti zmagovalci

---

## **Lepo nam je skupaj** **4**

Moja poklicna pot se je začela in končala v Domu upokojencev Idrija

---

## **Zgodbe, ki jih piše življenje** **8**

Vedno sem užival v naravi in skrbel za ravnovesje divjadi

S prijateljico vsak dan eno uro igrava karte

---

## **Dogaja se... Enota Idrija** **12**

Poseno leto 2020

O tem, kako sem preživel čas epidemije in o mojem "delu za dušo"

Spomin na otročarije

Pozna se, da smo izgubili kondicijo

Potem pa kar naenkrat nič več

Kaj se je dogajalo

Praznična pisanja

Spoštovana sestra Irena

---

## **Dogaja se... Enota Marof** **22**

Lahko bi rekli nenavadno leto

Projekt: prekolesarimo svet

Rdeči noski- klovni zdravniki

Leto 2020 skozi oči stanovalcev

Mama

Zahvala

---

## **Iz stroke** **32**

Verjamem vanjo

---

## **Razvedrimo se** **38**

Malce drugačna križanka

---

Glasilo izdaja: Dom upokojencev Idrija, oskrba in varstvo starostnikov d.o.o.  
Arkova 4, Idrija

Glavna in odgovorna urednica: Klavdija Prezelj

Grafično oblikovanje: Klavdija Prezelj, Andrej Potočnik

Uredniški odbor: Urška Močnik, Romana Kavčič, Ema Brelih, Metka Pavšič

Sodelavci: Nina Trček, Janko Vojska, Jože Tušar, Peter Erjavec, Janko Peternelj, Sabina Kopač, Mihaela Kavčič

Fotografije: arhiv Doma upokojencev Idrija, osebni arhiv Anice Likar, osebni arhiv

Roze Rztresen, osebni arhiv Mihaele Kavčič

Jezikovni pregled: Nives Florjančič

Tisk: Etiketa, tiskarna d.d.

Naklada: 100 izvodov

Prispevke za naslednjo številko oddajte v delovno terapijo enote Marof ali po elektronski pošti na naslov: [info@duidrija.si](mailto:info@duidrija.si) ali [klavdija.prezelj@duidrija.si](mailto:klavdija.prezelj@duidrija.si) najkasneje

**do srede meseca oktobra**

# Dovolimo si biti zmagovalci

Romana Kavčič, strokovna vodja

**Iskrene čestitke za pogumno preživetost obdobje osamljenosti, skrbi, bolezni in tudi upanja, s katerim nas je preizkušalo preteklo obdobje epidemije koronavirusne bolezni. Drugo še bolj kot prvo, saj je močno zarezalo v naš domski vsakdan. Nas zaprlo v sobe in oddelke, nam omejilo gibanje, nas obleklo v neprepoznavne silhete in nam skrilo nasmeh ter strah za blago zaščitnih mask. A tudi to smo preživeli. Skupaj. Dovolimo si zato biti zmagovalci.**

S hvaležnostjo za nove izkušnje ter zavedanje naše majhnosti, s hvaležnostjo za bližino in pomoč drugega, hvaležni za možnost ponovnih zблиževanj, obiskov in s hvaležnostjo za zdravje. Z veseljem, da je pred nami pomlad, ki je lahko letos še svetlejša kot preteklo leto. Posebej ob trenutnem sproščanju ukrepov in boljši epidemiološki sliki.

Epidemija je pustila, pušča in bo pustila negativne posledice v zdravstvu ter zdravju prebivalstva, gospodarstvu, zaposljivosti in tudi v neposrednih medosebnih odnosih. Vendar lahko prav vsak izmed nas prispeva k temu, da nam bo bolje. Tako s spoštovanjem zaščitnih

ukrepov, skrbi za svoje telesno in duševno zdravje ter zdravje soljudi kot skrbi za boljše medosebne odnose, čistejšo okolje, kulturna udejstvovanja in praznovanja.

Pa naj bo zadnje posebej namenjeno čestitki vsem gospem, mamam in ženam ob minulem prazniku 8. marca. In tudi čestitki vsem gospodom, očetom in možem. Ostanite zdravi, pogumni, modri in predvsem dobrega srca!

Tokratna izdaja domskega časopisa je zaradi prisotnosti bolezni Covid-19 v obeh enotah doma nastajala vse od meseca novembra. Vsebinska zato nosi zapise doživljanja stanovalcev in dogajanja v domu v obdobju epidemije, zahvali vsem, ki so nam v tem času stali ob strani in tudi o načrtih, ki jih želimo v domu uresničiti v prihajajočih mesecih.

Naj vam bo branje v prijetno sprostitev.



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA



## Moja poklicna pot se je začela in končala v Domu upokoencev Idrija

Romana Kavčič

***V letu 2021 odhaja v pokoj sodelavka Anica Likar, dolgoletna vodja Zdravstveno negovalne službe v enoti Marof, stanovalcem in zaposlenim v Domu poznana kot Ančka. Ob tej življenjski prelomnici smo jo zaprosili za krajši intervju.***

***Vsi povezujemo besedo Marof z Ančko in Ančko z Marofom. Zanima nas, kaj počnete, ko niste na delovnem mestu na Marofu? Kaj ste Anica Likar v osebnem življenju?***

Sem žena in mama in na prvem mestu mi je skrb za družino. Veliko prostega časa preživim v naravi, na sprehodu s psom, veliko mi pomeni delo na vrtu, rada berem, zvečer pa dan zaključim pred TV z ogledom kakšnega lepega romantičnega filma, z dobrim koncem seveda.

***Kako je potekala vaša poklicna pot, posebej poklicna pot v Domu upokoencev Idrija?***

Moja poklicna pot se je začela in končala v Domu upokoencev Idrija. Prvih nekaj mesecev v enoti Idrija, kasneje so me premestili v enoto Marof, kjer se je moja poklicna pot po 40-ih letih tudi zaključila.

***V enoti Marof ste torej že štiri desetletja. Spoznali ste veliko ljudi, stanovalcev in zaposlenih, veliko osebnih zgodb. Katera vas je najbolj nagovorila?***

Res je. Štirideset let je zares dolga doba. Bili so lepi in manj lepi trenutki. Veliko stisk ljudi, mnogo osebnih zgodb, o katerih bi lahko govorila ure in ure. Vedno sem imela občutek, da je moje delo



za stanovalce pomembno, saj so mi to z drobnimi dejanji hvaležnosti tudi izkazali. To mi je veliko pomenilo.

***Delo s stanovalci, ki imajo težave v duševnem zdravju, motnje v duševnem razvoju in druge oblike oviranosti, je drugačno. Kje vi vidite razlike?***

Vsekakor je delo s stanovalci s težavami v duševnem zdravju in duševnem razvoju drugačno. Menim, da je zelo pomemben pravi pristop in način dela z njimi. Življenjske zgodbe teh ljudi v veliki meri niso lepe. Že zaradi drugačnosti so nekako odrinjeni na rob družbe. Skratka, te ljudi je potrebno razumeti in preprosto imeti rad.

***Delo vodje zdravstvene nege je razmejenost med strokovnimi opravili zdravstvene nege in delu z ljudmi. Katera znanja, veščine in osebnostne lastnosti morajo imeti zaposleni, ki delajo z ljudmi, posebej z ljudmi s posebnimi potrebami?***

Delo z ljudmi s posebnimi potrebami je specifično, zato ga marsikdo ne more zadovoljivo opravljati. Oseba, ki želi to delo dobro opravljati, mora imeti določena strokovna znanja, empatijo in spoštljiv odnos do ljudi. Predvsem pa se mora zavedati, da je to delo z ljudmi in za ljudi.

Tudi pri izbiranju zaposlenih za delovna mesta v zdravstveni negi sem to vedno iskala. In mislim, da sem bila uspešna pri izbiri sodelavcev. V veliki meri delajo v službi zdravstvene nege ljudje, ki so za to delo primerni. In čutijo poklic kot svoje poslanstvo.

***Kaj je tista lepa plat in kaj tista težka plat dela vodje zdravstvene nege?***

Delo vodje zdravstvene nege je razmejeno med strokovnimi opravili zdravstvene nege in delom z ljudmi. Na eni strani zaposlenimi, na drugi s stanovalci in njihovimi svojci. Zame osebno je bila lepa plat mojega dela vedno srečen in zadovoljen stanovalec. Težka plat pa nenehna kadrovska podhranjenost in posledično izgorelost zaposlelih.

***V obdobju 30 let se je veliko spremenilo. Kako vidite ta razvoj? Kje so prednosti in kje slabosti?***

Prednosti v razvoju so, med drugim tudi v razvoju informacijske tehnologije, uporabi mobilnih aplikacij. Slabosti vidim pa v vedno več birokraciji, dokumentiranja in evidentiranja ter vse manj časa za neposredne stike in neposredno delo s stanovalci. Kar je v dejavnosti, ki jo opravljamo, najpomembnejše.

***Kaj so želje in nedokončane naloge, ki bi jih želela kot vodja zdravstvene nege še opraviti, vendar vam je zanje zmanjkalo časa?***

Moja veliko želja je bila in se žal še ni uresničila, da na mestu starega Marofa zasije nova, svetla stavba, ki bi stanovalcem izboljšala pogoje bivanja, zaposlenim pa delovne pogoje.

***Je poklicno delo in vse izkušnje, ki ste jih v njem pridobili, vplivalo na vaše doživetje življenja, tistih pomembnih stvari, za katere je vredno živeti?***

Mlada in na začetku poklicne poti sem bila polna entuziazma. Najraje bi obrnila svet na glavo. Tako kot večina mladih. Kar je tudi prav. Vedno pa je bilo moje vodilo pomagati ljudem. Prav zaradi tega mi ni bilo nikoli žal, da sem se odločila



za poklic medicinske sestre. Vsekakor pa so vsebina mojega poklicnega dela, delovne izkušnje in tudi življenjsko dozorevanje nedvomno vplivale na moje dožemanje življenja. Kako pomembno je zdravje, kako pomembni so dobri medosebni odnosi in to, da imaš okoli sebe prijatelje in ljudi, ki te imajo radi. Tiste pristne medčloveške odnose. In ne več toliko materialne dosežke, stvari in uspehe, ki so mlajšemu človeku pomembni in tudi potrebni.

### ***Kaj še radi v življenju počnete in kaj vas posebej veseli?***

Zelo rada imam živali. Mojega psa in mačka. Rada grem na morje in upam, da bom za to imela sedaj več časa. Tudi za delo na vrtu moje obmorske hišice.

### ***Kako si zamišljate vaše vsakdanje življenje v pokoju, ko ne bo več potrebno jutranje vsta-***



### ***janje ob 5:30 uri, kuhanje tiste močne, Ančkinе kave, ...***

Kuhanje močne Ančkinе kave se bo zamaknilo na 7:30. Pila jo bom doma v družinskem krogu, vendar še vedno iz moje marovške skodelice. Počasi in z užitkom. Skodelico sem prejela v dar sodelavcev, takoj po popiti zadnji kavi, na zadnji delovni dan v domu. Z občasnimi mislimi in spomini na moj drugi dom zadnjih 40 let. Vsekakor pa si želim dneve preživljati umirjeno med opravljanjem vsakodnevnih gospodinjskih opravil, vrtnarjenju, sprehodu s psom ter preživljanjem brezskrbnih dni na morju. Brez misli na delovne razporede. Drugih posebnih ciljev zaenkrat nimam.

*Dragoceni bodo napotki iz vaših poklicnih in življenjskih izkušenj. Kaj bi ob priložnosti upokojitve sporočila stanovalcem, kaj zaposlenim in sodelavcem?*

*Vsem želim vse dobro v življenju. Stanovalcem želim mirno, zadovoljno življenje v domu, brez hujših pretresov in travm. Zaposlenim in sodelavcem želim, da delajo na osebni rasti, medsebojnem razumevanju, spoštovanju drug drugega ter vedno povezovalno in v skrbi za stanovalce.*



# Vedno sem užival v naravi in skrbel za ravnovesje divjadi

## Pogovor s stanovalcem Petrom Erjavcem

Nina Trček

*Rodil sem se v kmečko družino iz Masor. Materi Franci in očetu Frencu. Pisalo se je leto 1936. Bili smo štirje otroci. Trije bratje in sestra. Žal je en brat že pokojen, medtem ko sta sestra in drugi brat svoj kruh in življenje našla v Nemčiji, kjer živita še danes.*

Kmečko življenje ni dopuščalo veliko prostega časa, zato sem bil že kot otrok navajen vsakega dela. Sprva sem bil pastir, vmes sem obiskoval tudi osnovno šolo, a sem naredil le štiri razrede, saj se je učiteljica, ki nas je učila, poročila in odšla. Tako smo ostali brez edine učiteljice in šolanja. Ni bilo druge, kot da sem si poiskal delo in ker sem imel vedno dobre delovne navade, sem se lotil različnih del. Tako sem našel delo v gozdarstvu, kjer smo čistili gozdove, se nato zaposlil pri Elektru, kjer smo za tiste čase kar dobro zaslužili.

Kmalu sem moral nastopiti vojaščino in namestili so me v Makedonijo v Kočane, kjer sem preživel dve leti. Nekaj mesecev tudi na bolgarski meji, kjer smo od karavle do karavle pobirali mine in čistili ozemlje. Po končanem vojaškem roku, sem se vrnil domov in si službo našel v Anhovem, kjer pa nisem dolgo zdržal. Le malce več kot eno leto, saj je bilo to izredno težko, nevarno in zdravju škodljivo delo. Vsak dan sem se vračal z dela ves bel in poln prahu, da si niti z roko nisem mogel skozi lase. Tako polni prahu smo bili. K sreči sem hitro našel delo v Idriji pri cestnem podjetju, kjer smo opravljali različna vzdrževalna dela. Včasih se mi zdi, da smo bili kot cigani, saj smo spali po šupah ob gozdu. Pa se mi je ponudila prilika za



delo v rudniku v Idriji, ki sem jo hitro zagrabil. A sem se vmes na žalost poškodoval, si polomil vretenca in bil dolgo časa v gipsu. Zato so mi odredili lažje delo. Pa se je tudi rudnik kmalu zatem zaprl in so nas premestili na vse konce. Nekateri so šli delati v Premogovnik Velenje, drugi h Gozdni, nekaj nas je delo našlo v bližnji Eti, kjer sem delal še nadaljnjih deset let ter tam naposled tudi dočakal pokojnino.

V času ko sem bil zaposlen pri Rudniku, sem se vpisal v lovsko družino. Užival sem v naravi, skrbel za pravo ravnovesje divjadi in kar nekaj lepih trofej se je nabralo z leti. Veliko sem jih tudi podaril. Še danes lovsko kočo v Šebreljah krasijo moje trofeje. Najdlje pa je svoje mesto našla trofeja, ki je potovala celo v Španijo. Nek znanec je



k nam pripeljal svojo ženo, ki je bila Španka in se kar ni mogla načuditi vsemu temu rogovju. Pa smo ji podarili eno za spomin. Lovskih prigod se je kar nabralo. Spominjam se, kako sem nekoč uplenil krasnega jelena. Se je zgodilo, da se mi je prišel potožiti kmet, da mu bo jelenjad vso peso uničila na njivi. Pa smo potem en dan sedeli z lovsko družčino v gostilni, nekaj sem popil in kar naenkrat sem se dvignil od mize in rekel, da grem po tistega jelena. So se mi vsi smejali, češ, tako židane volje pa v temi, ko se je dan že prevešal v večer, ga že ne bo ustrelil. Šel sem domov po puško, se usedel na moped ter se namenil do preže. Zadnjih nekaj metrov sem šel peš, da ne bi prestrašil divjadi. Dobro sem vedel, da se bodo tak čas jeleni prišli past na jaso. Ni bilo dvajset minut, ko sem zaslišal rukanje, vejevje pred mano je zašumelo, zagledal sem rogovje in ustrelil. Bum! Jelen je padel po tridesetih metrih opotekanja med grmovje. Tako se je zapletel z rogovjem v vejevje, da ga sam nisem mogel potegniti ven. Šel sem iskat bližnjega kmeta, ki je imel traktor, da bi potegnila jelena iz vejevja. Ker je bil že večer in so ljudje slišali strel, so prišli še sami pogledat kaj se dogaja in prinesli s sabo luči. Skupaj nam je uspelo potegniti jelena iz grmovja. Zatem sem se usedel na moped in zapeljal pred gostilno ter tam zbrani lovski družčini povedal, da sedaj pa že imam jelena, da ga ravno peljejo za mano. Vsi so vstali od mize in šli takoj pogledat ven. Le eden je zavpil za mano, da lahko vse potegnem za nos, le njega ne bom. Pa je tudi ta kmalu prišel ven, zato nisem mogel, da ga ne bi podražil nazaj: "No, pa sem tudi tebe potegnil za nos!"

Vedno sem bil veseljak, rad sem imel družbo, imel sem celo nekaj talenta za glasbo, tako da sem se naučil igrati tudi na inštrumente. Še celo na kako ohcet so nas povabili, da smo igrali. Pa na plesih smo se družili in tako je naneslo, da sem tudi svojo ženo Emo spoznal na plesu v Šebreljah. Beseda je dala besedo, izmenjala sva si nekaj pisem. Ne tako kot danes, ko se lahko kadarkoli pokličeš po telefonu. In sva se zaljubila. Vse pogosteje sem se usedel na motor ter se zapeljal v Šebrelje, kjer

je živela moja Emica in sva se naposled tudi vzela. V hiši njenega očeta sva si ustvarila dom in družino. Rodila sta se nama dva otroka, žal sva prvega otroka prezgodaj tragično izgubila, saj se je otroku še pred porodom okrog glavice navila popkovina in ga ni bilo moč rešiti. K sreči naju je življenje ponovno obdarilo in nama namenilo sina, ki ima danes tudi sam svojo družino. Mene pa razveseljujeta vnučki Pia in Loti. Tudi oni živijo v isti hiši. Sin si je v delavnici, ki sem jo postavil, uredil stružnico, s katero si danes služi vsakdanji kruh. Veseli me, da hiša ni prazna. Ker je ženin oče umrl kmalu potem, ko sem sam prišel za ta mladega k hiši, je bila ta takrat le toliko dograjena in urejena za silo, da sem moral še veliko postoriti in dograditi. A sem bil vedno spreten in sem znal ogromno dela postoriti sam. Rad sem delal z lesom in sem kar sam izdeloval razno orodje, čebre, grablje in podobno. Celo kovačijo sem imel in ljudje so hodili od vsepovsod k meni, da niti nisem mogel vsega sproti podelati. Raje sem jih začel učiti kako se orodje izdelava oziroma popravi ali nabrusi. Meni pa je bilo prihranjeno nekaj dela, ker je sčasoma postajalo vsega preveč.

Po upokojitvi sem se vpisal v društvo upokojencev in ker sem zgodaj ovdovel, mi je prijala družba. Vedno sem bil rad med ljudmi, zato sem rad hodil na izlete in druženja, ki jih je organiziralo društvo. Spoznal sem tudi dobro prijateljico, s katero sva tudi sama z avtom obiskala veliko lepih krajev tako doma kot v tujini. Sedaj teče tretje leto odkar sem v domu upokojencev. Sem se kar sam odločil, da ne bom nikomur v breme in prišel sem v dom. Ni mi žal. Tudi tu sem našel prijatelje, s starimi pa še danes ohranjam stike. Veseli me, da sem tudi tu lahko tako aktiven, da lepo skrbijo za nas, da se ves čas kaj dogaja. Hodimo na izlete, kaj zapojemo, celo v Žogabend sem se vključil in tako se družimo dalje. Bi si želel, da bi se tudi mladi malo bolj družili, tako kot smo se mi včasih - staro in mlado skupaj. Le ta korona virus nam je malo prekrizal načrte, pa bomo tudi to preživeli, saj smo že mnogo dali skozi. Želim si, da bi se vsi držali navodil in upoštevali ukrepe, da bi bilo čimprej spet vse po starem.

# S prijateljico vsak dan po eno uro igrava karte

## Pogovor s stanovalcko Rozo Raztresen

Metka Pavšič

*Prihajam iz Ajdovščine, natančneje z Gregorčičeve ulice 21. Rojena sem 31. marca 1958 v Postojni. S staršema, Albino in Kazimirom ter bratoma smo živeli skupaj v hiši. Veliko sem se preigrala s sosedovimi punčkami. Doma smo imeli njivo koruze, a so nam jo kasneje vzeli, da so na njej zgradili šolo. Taki časi so pač bili.*

Na osnovno šolo nimam lepih spominov. Otroci so me veliko zafrkavali, zato ker smo bili bolj revna družina, pet nas je bilo. Mama ni hodila v službo. Oče je bil zaposlen v kmetijski zadrugi, prodajal je v trgovini. Z očetom sem se nekako bolj ujela kot z mamo. Bila sva si bolj podobna. Umrli je, ko mi je bilo trinajst let, mama pa pri mojih petinštiridesetih letih. Najbrž mi je bog pustil mamo tako dolgo zato, ker je očeta tako zgodaj vzela.



Skupaj s stricem igralcem Stanetom Raztresen



Gimnazijo sem obiskovala dve leti, potem je nekako postala pretežka zame. Matematika mi je delala največ preglavic. Zaposlila sem se na tedanjem SDK-ju, vnašala sem podatke o plačilnem prometu. Tedaj še ni bilo računalnikov, nekakšni strojčki za vnašanje podatkov so bili. Tam sem delala vse svoje delavno obdobje, petindvajset let, nato sem postala tehnološki višek. Za to delavno mesto so zahtevali končano srednjo šolo. Pet let sem bila prijavljena na zavodu za zaposlovanje, kasneje pa so me invalidsko upokojili. Zelo rada sem opravljala svoje delo, tudi razumeli smo se lepo v službi.

Septembra je bilo osem let, kar sem v domu. Nisem se težko privadila življenju tu. V redu mi je. Zdaj, ko so ti koronski časi, zelo pogrešam obiske. Prej sta k meni redno hodila sestrična in sin Irenej. Vsak mesec sta prišla. Sestrična me zdaj vsak drugi dan pokliče, brat Marko vsak dan, tudi sin, a malce bolj poredko. Včasih mi pošlje kakšno kartico. V domu si krajšam čas z branjem knjig. Najraje prebiram ljubezenske romane. Trenutno imam v branju Usodno preteklost. S tem sem pravzaprav začela bolj intenzivno šele v domu. Tudi muzika mi je vedno krajšala čas in mi ga še sedaj. Moja pesem je tista Pod rožna-

to planino grabila je seno. Četudi ga nisem nikoli grabila mi je pesem zelo pri srcu. V domu imam tudi prijateljico. Veroniko. Z njo igrava karte. Vsak dan po eno uro. Od pol treh do pol štirih. Dobi-va se pri njej v sobi. Lustik igrava. Tudi tega sem se naučila v domu, iz dolgočasje. Veronika je bila moja učiteljica.

Če bi bila še enkrat mlada, bi izbrala kako lažjo šolo. Na primer trgovsko. Ta je lažja. Za naprej pa si želim le zdravja in da čimprej minejo ti čudni časi korona virusa, da bi spet dobila obiske.



## Posebno leto 2020

Urška Močnik

***Nedavno je minilo leto dni od začetka epidemije Covid – 19 v Sloveniji. Že pred tem, ko se je bolezen že začela širiti v sosednjih državah, je zaposlene v domovih upokojujencev že zelo skrbelo kakšen vpliv in posledice bo imela predvsem za naše stanovalce.***

V lanskem spomladanskem valu epidemije v Domu upokojujencev Idrija nismo imeli okužb ne med zaposlenimi ne med stanovalci. Takrat smo se ukvarjali predvsem z nabavo zaščitne opreme. Še zlasti zaščitne maske so bile prava redkost na trgu.

Življenje v domu se je poleti do neke mere vrnilo v normalne tirnice, a ne za dolgo. Nismo si delali utvar, da nas bo epidemija obšla, zato smo se na morebiten izbruh okužb ves čas pripravljali in iskali možne rešitve (nadomestne lokacije) z namenom zaščititi naše stanovalce in zaposlene ter premakniti pojav okužb v domu na čim poznejši čas. To nam je kar nekaj časa tudi uspevalo, saj smo učinkovito odkrivali okužbe v domu in izolirali njihove kontakte. Vse do tretjega tedna novembra, ko se je okužba skoraj hkrati pojavila na več oddelkih obeh enot doma. Zboleli so tretjina zaposlenih in dve tretjini stanovalcev. Žal so nekateri med njimi boj z boleznijo izgubili.

Med epidemijo smo se zaposleni in stanovalci v domu znašli v veliki stiski. Stanovalci v skrbi za svoje zdravje in osamljeni zaradi izolacije, zaposleni zaradi velike delovne obremenitve ob povečanih potrebah in odsotnosti bolnih sodelavcev in še dodatno zaradi vsakodnevnega soočanja s hudo boleznijo in njenimi posledicami. V tem času smo bili iskreno hvaležni za vsako vzpodbudno besedo, prijazno misel in pomoč. Zahvaljujemo se vsem, ki ste nam pomagali s svojimi izdelki, delom ali materialom. Vaše prijazne geste so bile v težkih časih vsem še posebno dragocene.

Decembrski prazniki so nam prinesli darilo v obliki cepiva. Doslej so bili cepljeni skoraj vsi stanovalci in večina zaposlenih, ki še niso bili okuženi z novim koronavirusom. Tiste, ki so okužbo že preboleli, bomo predvidoma cepili šest mesecev po okužbi, v maju in juniju. Verjamemo, da nas bo cepivo zaščitilo vsaj pred težjimi oblikami bolezni in bo bolezen Covid – 19 sčasoma postala le še ena od neprijetnih sezonskih viroz.

Življenje v domu se to pomlad le vrača v ustaljene poti. Našim stanovalcem že od začetka leta omogočamo obiske svojcev. Čeprav so obiski še vedno napovedani in ob upoštevanju preventivnih ukrepov, verjamem, da zato niso nič manj prisrčni.

Že od začetka leta potekajo tudi aktivnosti za stanovalce. Aktivnih okužb v domu nimamo več. Preventivne ukrepe izvajamo še naprej z namenom, da tako tudi ostane.

Ob prebujanju pomladi spet razmišljamo o prihodnosti. O tem, kako polepšati dneve našim dragim stanovalcem. V letošnjem letu bomo nadaljevali z ozelenitvijo skupnih površin v enoti Idrija ter s pripravo projektov za novogradnjo v enoti Marof. Začetek gradnje nove stavbe planiramo za drugo polovico letošnjega leta. V tej enoti nadaljujemo tudi s prenovo prostorov v stari stavbi – vse z namenom, da bo življenje pri nas in z nami prijetno za vse.

Stanovalcem in njihovim svojcem se zahvaljujem za vaše razumevanje in potrpežljivost, svojim sodelavcem pa za izjemno in požrtvovalno delo v preteklem letu. Vsem pa želim, da se dogodki, po katerem ga bomo ohranili v slabem spominu, nikoli več ne ponovijo.

Veliko sonca in zdravja vam želim.

# O tem, kako sem preživel čas epidemije in o mojem "delu za dušo"

Janko Vojska

*Povem samo to, da hvala vsem, ki ste tu, v domu, zaposleni. Kdor je to prebolel, vsak ve kaj je. Štiri dni je bilo neznansko hudo. Najbolj sem občutil v ušesih in ustih. Ušesa so me tako bolela in srabela, da bi kar z glavo tolkel ob zid. Neverjetno. Mislil sem, da mi bo glavo razneslo. Nič ni pomagalo. Vsi, ki pravijo, da ta virus ni nič, bi to morali preboleti in potem šele komentirati.*

To, da smo morali biti v sobi, sem jaz čisto lahko prenašal, zato ker sem bil "na gvišnem". Tu sem vedel, da so sestre, zdravnik, da bom takoj dobil pomoč, če bo treba. Ni tako kot doma, ker je težje priti do zdravnika in vsega. Pa tudi od vedno sem navajen tako, da če je treba, potem se to naredi in spoštuje, saj je to dobro tudi za mene in za vse.

Risal sem celo življenje, po poklicu sem pleskar. Dolgo let nisem nič delal, potem ko sem odšel v penzijo pa sem spet začel. Učil nas je Jemec,

na Bledu. Večkrat sem bil na tečaju. Sem član društva Driklc in v okviru tega sem delal, bil aktiven, razstavljal. Veliko slik se je nabralo. Imam kar nekaj želja, idej tudi za naprej. Rad bi naredil še eno Zadnjo večerjo, bolj veliko. Vsaj meter pa pol. Najrajši rišem naravo, ker jo je najlažje. Najtežje je narisati obraz in roko. Usta, roka, ... samo ena pika in je čisto drugačen izgled. Moja barva je bela. Ne vem zakaj, ampak jaz sem bil vedno za belo barvo.

Odločil sem se, da bom za Dom naredil eno sliko. V zahvalo. Drugega nimam za dati. Motiv je znan: Ugrabitev Levkipovih hčera. Ta motiv je nekako moj, saj sem že v preteklosti naredil eno sliko. Pa tudi vnukinja mi ga je svetovala in pripravila fotokopijo predloge. Slikal pa sem kar enih štiri-najst dni. Je treba kar delati. Ko ne gre, potem je najboljša, da se dvigneš in greš stran in kasneje prideš nazaj, ker te ne pusti na miru in te kar nekaj žene, da moraš nadaljevati.

## Spomin na otročarije

Jože Tušar

*Naredil sem pa tudi kakšno neumnost v letih, ko se to skorajda ne spodobi več.*

Na primer, ko smo kurili kres in pokali. Seveda smo se "trudili" in poskusili vse, da bi bilo poka-nje čim glasnejše, s plinom. Pri tem sem bil zelo aktiven, celo preveč, tako da je vrečo, ki sem jo držal, razneslo. Neznansko je počilo in naenkrat sem bil gluha in slep. Nisem nič videl in ne slišal. Nisem vedel ali sem že na onem svetu ali kje. No, potem smo popili malo žganja in je bilo takoj

boljše. Slišal pa še vedno nisem. Naslednji dan sem šel v Ljubljano. Zdravnik, ki me je pogledal, je rekel: "Ni čudno, da nič ne slišite, saj imate raztrgan bobnič". Potem sem hodil na terapije. Neko mazilo so mi dajali v uho in se je kar dobro zacelilo, čisto v redu uho ni več delalo, ampak moti me pa tudi ne več.

Takrat so rekli, da sem zgledal divji in razcapan kot "ta tjerjest", ker sem bil ves raztrgan in osmojen spredaj, ampak koža pa ni bila načeta.

## Dogaja se... Enota Idrija

V času karantene nisem v sobi nič pogrešal. V sobi sva v redu, z Endijem, sostanovalcem. Sicer mu je ime Andrej, ampak ga kličemo kar po domače. Veliko se pogovarjava. Pogosto pripoveduje o tem, kako je delal doma, veliko delal. Na koncu

se počuti opeharjenega s strani drugih. Težko je včasih. Ja, dom pa lahko zaprete nazaj, ampak prej me pa dajte domov. Doma je vseeno lepše, čeprav če bi pa resno zbolel, bi bilo pa žalostno. Še veliko težje kot tukaj.

# Pozna se, da smo izgubili kondicijo

Peter Erjavec

***Nikoli nisem prav veliko razmišljal, če je hudo ali ne. Tudi zdaj sem moral biti en teden v sobi, ker je bil moj sostanovalec pozitiven. In seveda že prej. Ne spomnim se, koliko časa ja trajalo to, da so nam nosili hrano v sobo.***

Sostanovalec je težje zdržal v sobi. Včasih se je odpravil kar ven in sem ga opozoril, naj ne hodi, ker lahko prinese virus s seboj. Nekaj časa me je kar poslušal in upošteval, potem pa je kar malo pozabil. Drugače sva se razumela in se tudi veliko pogovarjala. Le zvečer je gledal po televiziji take stvari, ki mene niso zanimale. Kriminalke, grozljivke. In potem je o tem sanjal celo noč, vpil, celo iz postelje je padel. Rekel sem mu, da ne sme tega gledati zvečer. On se seveda zjutraj ni spomnil, da je ponoči rogovilil. Jaz gledam samo poročila.

Z domačimi se pogosto slišimo po telefonu. Še posebej mali dve, vnukinji, sta takoj pri telefonu in se hočeta pogovarjati z mano. Če vidita, da kličem jaz, se takoj oglasita. Doma sem bil samo enkrat vmes, poleti, potem pa nič več. Dobro so. Sin pravi, da ima veliko dela, skoraj preveč. Včasih je bil tam hlev, kjer je zdaj delavnica. Vsako leto sem zredil enega bika, potem pa sem ugotovil, da se ne splača in sem hlev podrl ter naredil delavnico, ki še zdaj pride prav. Seveda vedno rad grem domov. Do svetega Ivana še nisem šel, ker še ni nič odprto. Upajmo, da bo poleti. Ko pridem domov, sta me res veseli vnukinji. Zdaj, ko sem bil doma prvič po pol leta, sta me takoj peljali, da sem videl, kako imata urejene sobe in zunaj na dvorišču. Razkazali sta mi igrišče, vse kar so

preuredili v tem času. Mala hodi v prvi razred, ta druga, večja, pa v četrti. V tem času, od kar se nismo videli, sta zrasli. Čudim se, kako sta brihtni, koliko znata. Že prej sem jih učil šteti do sto, vse si zapomnita.

Življenje se počasi vrača. Jaz sem vesel, samo da je odprto, da lahko grem ven. Tudi telovadbo imamo in razne druge skupine. Le z družbo za sprehajanje je malo slabše. Pozna se, da smo izgubili kondicijo. Včasih smo šli do Mostičerja in vse naokoli. Upajmo, da bo vsak dan boljše. Ljudje bi se morali bolj držati tega, kar priporočajo. Za vse bi bilo boljše.



Čipka

## Potem pa kar naenkrat nič več

Janko Peternej

**Ko so rekli, da ne smemo več niti na hodnik, sem vzel vse zelo enostavno.**

Začel sem hoditi po sobi, delal kroge. Hodil sem, kar se je dalo, ker sem si predstavljal, da hodi ti moram, ker če ne bom, bom obležal. Pa sem hodil sem pa tja, gor, dol, kar tako in sem se že sam sebi zdel malo trapast. Če bi me kdo gledal, bi rekel, da je ta malo nor, da se mu je zmešalo. Bral sem, reševal križanke, pregledoval stare časopise. Se pa vsega naveličaš. Potem sem popravil, kar sem imel, stare reči, delal inventure, nekaj kar brez veze premikal. Prej sem bil navajen, da sem šel vsak dan ven dopoldan, popoldan, cele ure, popoldan tudi več kot tri ure. Potem pa kar naenkrat nič več. V sobi. Hrano čakaš kot arestant, si zaprt, kot da si naredil kakšen kriminal, da ti morajo nositi vse v sobo. Sčasoma se nekako privadiš. Veš, da ti bodo opoldne prinesli kosilo, zvečer večerjo, vmes je še kdo prišel, vprašal, če kaj rabim, če sem še živ (smeh). Res so sestre in negovalke poskrbele za vse, prinesle so čaj in vse, kar sem rabil. Edini stik s svetom je bil preko njih. Dobre so. Pomislil sem, da še dobro, da ne kadim, tako res ni bilo razloga, da bi hodil iz sobe. Včasih je čas še kar hitro tekel, včasih pa zelo počasi, ni bilo konca dneva. Tudi preveč spanja je bilo in nobene utrujenosti.

Nekega dne so mi povedali, da sem pozitiven. Nič se nisem ustrašil. Malo čudno sem se počutil, kaj posebnega me pa ni bolelo. Potem so prišli zdravnica in ostali ter me poslali v bolnico. Na brzino! Pripravil sem se. Spomnim se še, da smo prispeli v bolnico, potem sem pa izgubil spomin. Ko sem se vrnil, so mi rekli, da sem bil v Ljubljani štiri dni. Sam sem bil prepričan, da sem šel zjutraj in se popoldne vrnil. Spomnim se, da sem bil zelo slaboten, ko smo se peljali proti Idriji. Spremljevalec me je nenehno spraševal kako sem. Odgovarjal sem mu, da bo, vendar se mi je zdelo, da se pot grozno vleče, kot bi se peljal

na konec sveta. Sam pri sebi sem se spraševal, če bom lahko zdržal. Počasi je šlo na bolje. Ko smo začeli hoditi v jedilnico, je bilo vse čudno. Veliko miz je praznih še zdaj. Ali pa sta za mizo eden, dva. Vse je bolj tiho. Včasih kdo reče, da je vseeno, če je jedilnica polna ali če je nekaj stolov praznih. Pa ni res. Še zdaj, ko sva s sosedom še vedno sama za mizo, kjer smo prej sedeli štirje, je tako čudno, tiho. Pol manj je ropota kot včasih, ko je bilo kot v panju. Se pa človek vsega privadi. Tudi zdaj, ko so prosti izhodi, ni tako kot je bilo prej. Ko grem proti Merkurju, srečam zelo malo ljudi, tudi pred domom ni nič tako živahno. Prazne ulice, prazne poti.



Čipkarski praznik



## Kaj se je dogajalo?

Emma Brelih

*Obdobja, v katerih smo imeli v domu tudi po deset različnih prireditev mesečno, na primer v januarju 2020, vsak mesec najmanj en koncert pevskega zbora ali kakšne druge zasedbe, vsak dan redna srečanja različnih skupin glede na interese in aktivnosti, so nekje globoko, v spominu tistih, ki smo jih soustvarjali. Ampak po več kot tridesetih letih, ki jih kot delovna terapevtka pomnim, sem vsake toliko časa priča temu, da se nekatere stvari zaključijo, nadomestijo z drugimi, podobnimi ali pa enostavno v nekem trenutku začnemo nekaj od začetka. Včasih je to tudi zgolj "odkrivanje tople vode".*

Nič ne bo narobe, če po enem letu drugačnih razmer pustimo, da rahla osvežitev vpliva na sedanjost in prihodnost. Osvežimo spomin in preletimo dogodke od lanskega marca naprej, kljub

karanteni, zaprtju doma, drugačnemu načinu dela, smo poskušali tudi preko medijev in drugih sodobnih naprav ostati povezani s svetom.

Že načrtovano sodelovanje na festivalu idrijske čipke smo izpeljali s postavitvijo interne razstave v avli doma, v uradnem programu pa je nastopila stanovalka Marica, trenutno najaktivnejša klekljarica v domu. Posnetek je bil uvrščen v uradni program, ki se je odvijal na spletu.

Na spletu se je odvijala tudi tradicionalna, vsakoletna revija pevskih zborov socialnih zavodov, na kateri smo sodelovali. Pripravili smo posnetke pesmi, jih poslali organizatorjem, ki so oblikovali celotno prireditev, da smo si jo lahko pogledali.

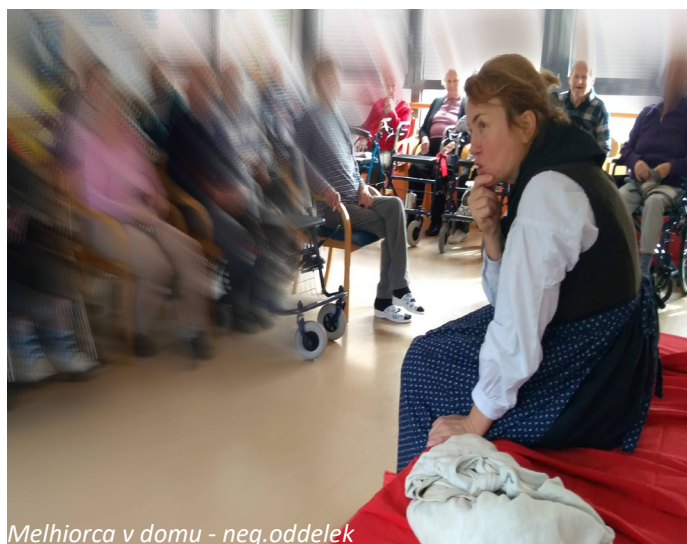
Vsakokrat dobrodošla, že kar navajeni smo, da se prikaže **Fehtarca**, predstava v izvedbi Metke Pavšič. V jeseni je v sodelovanju z



Mestnim muzejem Idrija pripravila novo predstavo *Ne bojim se ne križa, ne birača*. V vlogi **Melhiorce**, zgodovinskega lika ženske iz naših krajev, se je tudi tokrat odlično znašla in veseli smo, da lahko njene nastope spremljamo v naših prostorih.



Fehtarca



Melhiorca v domu - neg.oddelek

Koncerti pred domom so seveda izhod v sili. Ampak tokrat je šlo prav zares. Najprej koncert **Fantov z vasi**. Vrli štajerski pevci so že pred epidemijo postavili skupni cilj: zapeti v vseh slovenskih domovih. Ko so se razmere izboljševale, so pohiteli, priredili več koncertov, med njimi so zapeli tudi pred našo hišo. Vedno, ko pridejo pevci iz drugih koncev Slovenije, smo deležni tudi posebnih, njihovih pesmi, z njihovih koncev.



Fantje z vasi

Zasedbo **Pozdrav iz Gorenje vasi** seveda poznamo. Smo stari znanci, njihova pesem, harmonika in lepa beseda vedno dvignejo razpoloženje in tudi tokrat je bilo tako.

Prav tako se je na parkirišču pred domom oglasila prvomajska budnica, prednovoletni koncert **Godbenega društva rudarjev** in program **Rdečih noskov**, klovnov ter graparjev s pustnim programom.

Poleti so bili sprehodi zelo omejeni, vseeno pa smo se v skupinah odpravili do topilnice, zjutraj nekaj krogov okoli doma. Uspel je celo izlet. Po ovinkih in klancih smo naredili kar veliko kilometrov okoli Idrije in ugotovili, da se imamo čisto dobro in da je tako, iz varnega zavetja kombija še kako enostavno opazovati okolico.

Praznovali smo veliko **rojstnih dni**. Nekatere za nazaj, drugi so imeli srečo, da so bili izhodi dovoljeni ravno takrat, ko je bil praznik. Znašli smo se na različne načine, spekli smo sami, naročili iz trgovine, prinesli so svojci. Nazdravili smo, voščili in zapeli.

## Dogaja se... Enota Idrija



V času, ko so bili stanovalci v sobah in ni bilo dovoljeno zbiranje v skupnih prostorih, so še kako dobrodošli prenosi po televiziji, ne le športni dogodki in poročila, tudi dokumentarni program, bogoslužje, ampak ni isto kot v živo. V januarju letos smo po dolgem času lahko imeli **skupno sveto mašo** in tudi **razvedrilno prireditev z živo**

**glasbo, z Janezom Kogovškom.** To so posebni trenutki, ki smo jih prav vsi navzoči doživljali v ganjenosti in hvaležnosti ter iskrenem veselju.

Letošnji kulturni praznik smo praznovali med drugim tudi tako, da smo recitali pesmi in jih prepisovali.



# Praznična pisanja

Ema Brelih

**December in januar sta bila tudi v znamenju prejemanja voščil in čestitk. Letos jih je bilo ogromno. Večina voščilnic in pisem je poleg dobrih misli in vzpodbud imela zelo osebno noto. Nekatera so bila naslovljena na posamezne stanovalce.**

V pismih, paketih so bila darila od odevic, nogavic, čokoladic, okraskov, prazničnih prtov do zelo kvalitetno klekljanih motivov na čestitkah. Mnogi stanovalci so bili kar nekako v zadregi, ker niso mogli odgovoriti in se zahvaliti tako, kot bi želeli. Kar nekako v zadregi smo ljudje, ko nam kdo kaj da in nam pokaže, da mu nekaj pomenimo.

**Stanovalka Marija** je rekla, da jo je preganjalo to, da ne vidi in ne more odpisati. Ko sva vendarle našli čas in mir, sva skupaj sestavili zahvalo gospe, ki je seveda osebno ne poznamo, a je v iskrenem pismu povedala marsikaj o sebi, priložila darilo in dala vedeti, da je v mislih s tistim, kateremu pošilja paket. Ostala je še ena neodgovorjena pošta, ki pa nima popolnega naslova zadaj. Zato bo to nekoliko težje dati z glave. Pisma, v katerih so srednješolci napisali marsikaj o sebi, o tem kako preživljajo čase, ko ne morejo v šolo, se družiti z vrstniki, ko jih skrbi za stare starše, so vzbudili v marsikaterem stanovalcu sočutje in posebno povezanost z drugimi ljudmi. Prihajala so pisma iz drugih koncev, iz Prekmurja, Štajerske, drugi koncev Primorske. Neverjetno! Nastali so nekateri novi stiki in se bodo ohranili.

**Stanovalka Pavla** je odposlala kar nekaj voščilnic in tudi zahval. Eno od njih je dobila gospa, s katero sta se zdaj v živo videli in ugotovili, da sta si dopisovali.

*"Vesela sem bila, ko me je ta gospa prepoznala in povedala, kako vesela je bila mojega odgo-*

*vora. Res. Tudi jaz sem bila vesela, ko sem dobila njeno pismo. Vsake pošte je človek vesel, četudi pošiljatelja ne pozna. Občutek je dober, da nismo pozabljeni, da se spomnijo na nas. Tudi v Otalež sem pisala, sem se zahvalila za eno zelo lepo klekljano vizitko, ki sem jo dobila. Na ene pa ne morem odgovoriti, ker ni naslova zraven. Sem pa zmolila en Očenaš za te nepoznane. To je najboljša zahvala, kajne.*

*Veliko in rada sem pisala za praznike. Imam tudi veliko sorodnikov in se kar nabere. Rada pa tudi dobim pošto. Marsikdo zdaj reče, da je bolj enostavno poklicati, po telefonu, da nič več ne pišejo. Saj je res lažje. Meni se pa vseeno bolj fajn zdi, da dobim čestitko, da ti nekdo piše. To ostane, kasneje še pogledaš, se spomniš na človeka, telefon pa gre mimo in hitro pozabiš vse. Malo bolj se je pa treba potruditi, to je res."*



Mici Lapajne

## Dogaja se... Enota Idrija

**Mici Lapajne** na vprašanje, če je prišla do kakšne nove življenjske modrosti v času korone, pravi, da je že skoraj pozabila, kaj so to življenjska spoznanja. "Danes se kar tresem. Mogoče bom kar umrla." Kljub temu pa vztraja s pisanjem nekakšnega dnevnika, za katerega pravi, da ni pravi dnevnik. "Nič več ne pišem, samo še kakšno je vreme. No, nekaj je še, ampak res bolj malo." Da to ne drži popolnoma, se vidi, če malo prelistamo njene zapiske. "Največkrat pišem, da lahko vidim malo tudi za nazaj, kako je bilo počutje. Sproti vse pozabim in če mam napisano vidim kaj je bilo. Pisala sem kar lepo, zdaj pa vedno slabše, ker se mi roka trese. Nekaj je celo v italijanščini."

Najdeva prve zapise z datumom 1917. Ponekod manjkajo datumi. "Zdaj vidim, da sem pre malo natančno zapisala letnice, škoda. Včasih sem zapisala tudi kakšno misel, ki sem jo kje ulovila, tole sem si celo zapomnila." Skupaj prebereva eno izmed misli, zapisanih že pred štirimi leti:

*"Ko boste posekali zadnje drevo,  
ko boste zastrupili zadnjo reko,  
ko boste ulovili zadnjo ribo,  
boste šele spoznali,  
da denarja ne morete jesti."*

Potem pa nadaljujeva z brskanjem med datumi, stavki, ...

*Pravo aprilsko vreme. Kaj hočemo, aprilaska luna je še, manjka samo toplo sončno vreme, pa bodo*

*vse rastline pohitele z rastjo, da bo kar veselje gledati to čudo narave, kaj vse zmore. Je pa narava tudi muhasta. Tudi veliko škode je letos naredila. Ona že ve, kaj dela. Spoštovati jo je treba.*

Obe naju zanima, kaj je bilo zapisanega lani spomladi, ko se je začela epidemija. Vsak dan en stavek, ena misel, kvečjemu dve. Dovolj, da skupaj podoživiva marec, poletje, jesen, ...

*Včasih se mi tudi ne ljubi.*

*Karantena.*

*V sobi zajtrk, kosilo, popoldne vse v redu.*

*Tudi cerkev ne deluje.*

*Vse mesto prazno.*

*Zbudili smo se v opustelo mesto in dom.*

*Opustelo vreme, nič se ni spremenilo, zelo je dolgočasno.*

*Virus korona še vedno razhaja.*

*Še vedno smo zaprti.*

*Dolgčas, dolgčas in še vedno dolgčas.*

*Potrpežljivost me zapušča.*

Mici, kar pišite. Zaradi sebe in zaradi nas. Pisanje dnevnika zahteva, če drugega ne nekaj reda pri ubesedovanju svojih misli in občutkov. Včasih se vse zgosti v eni sami besedi, dveh, treh. Obe sva to občutili pri prebiranju in listanju po zvezkih. Lepi, ganljivi, veseli in žalostni trenutki, ki sestavljajo vsakdan, življenje. Hvala Mici, da sva lahko skupaj prebirali in kar pišite naprej.



## Spoštovana sestra Irena

Justina Peternelj v imenu stanovalcev

*Spoštovana sestra Irena,  
prišel je čas,  
ko se poslovljate od nas.  
Težko nam je to slovo,  
vendar bo za Vas lepo.  
En križ boste odložili  
in novih prijateljev si pridobili.*

*Mnogo let ste nam lajšali  
težave in bolečine,  
a čas vendarle hitro mine.  
Vedno ste pokazali sočutje in potrpežljivost.*

*Na vašem obrazu nismo nikoli opazili sledi nejevolje,  
veseli ste bili, ko nam je bilo boljše.  
Le Vi veste, koliko tolažbe so prejeli,  
preden so odšli prenekateri.*

*Tudi vaše igre bile so nam všeč,  
radi smo gledali in občudovali vaš igralski svet.  
Za vse, kar ste nam dobrega storili,  
bi se radi Vam iskreno zahvalili.  
V pokoju, med vašimi dragimi pa Vam želimo,  
lepega in dolgega življenja  
z veliko smeha in veselja.*



## Lahko bi rekli nenavadno leto

Klavdija Prezelj

*Lansko leto je bilo ... lahko bi rekli nenavadno leto. Običajno, tekem leta sledimo že ustaljenemu ritmu, pričakujemo dogodke. Običajno se vrstijo v nekem že ustaljenem urniku. Letos pa ni bilo tako kot običajno.*

V začetku poletja smo upali, da se bomo lahko odpravili na daljši izlet, a nam situacija tega ni dopuščala, prav tako nismo mogli na morje - pa čeprav le za en dan.

Smo pa z veseljem raziskovali druge skrite in za marsikoga nepoznane mirne koticke. Tako smo se odpravili na Šebreljski vrh, pa na kanomeljsko Razpotje, Črni vrh nad Cerknem in Vrsnik ter nam bližnje idrijske Rake. Prav tako smo redno hodili na sprehode "pod Golice".



Črni vrh

Kljub temu, da v tem nenavadnem letu, ko smo bili še bolj previdni s kom smo se družili, koga smo povabili v svojo sredo, si nismo mogli kaj, da ne bi, kot že vsa leta do sedaj, povabili harmonikarja Janeza Kogovška. Tudi moška vokalna skupina Pozdrav iz Gorenje vasi nas je razveselila s svojim lepim petjem. Vsi so nam polepšali dan ob druženju na vrtu, saj smo le tako lahko ohranjali tako pomembno razdaljo.



Šebreljski vrh



Harmonikar Janez Kogovšek



Črni vrh



Moška vokalna skupina Pozdrav

Zelo lepo je bilo za nas tudi srečevanje z "gledališkimi deskami". Junija so nas obiskale Fehrarca in različne ženske, ki ničesar ne obžalujejo, jeseni pa še marina Melhiorca – kontrabantarca iz Šebrelj. Vsem tem ženam je skupno eno – vse je uprizorila naša Metka. Res smo ji hvaležni, da nas s takim žarom popelje v čudoviti svet gledališča.



Metka

Družili pa smo se tudi med seboj. Tradicija je že, da se družimo na športnih igrah, ob kmečkih opravilih, na različnih družabnih dogodkih tako na vrtu kot po oddelkih, z veseljem pa sodelujemo tudi v različnih projektih. Ponovno smo se vključili v projekt Prekolesarimo svet.



Športne igre



Športne igre



Druženje ob kmečkih opravilih

In nenazadnje lahko rečemo, da smo se tudi v lanskem poletju imeli lepo, polni upanja smo tudi pričakovali novo leto. Prav v zadnjih dneh leta smo tudi uspešno premagali bolezen Covid 19, saj v naši hiši nismo več imeli aktivno okuženih stanovalcev.

In v novem letu, kaj si želimo? Želimo si čim bolj normalno leto, da bomo lahko aktivno in polno uživali v jeseni življenja.



10. september - 10. oktober 2020



NIJZ  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

POSVET  
CENTR ZA PSIHOLÓŠKO SOTIRANJE  
Ker pogovor rešuje.



I A S P  
International Association for  
Suicide Prevention (IASPP)

## Projekt: Prekolesarimo svet

Sabina Kopač

*Kljub vsemu, kar je se dogajalo v zadnjih mesecih zaradi slabe epidemiološke slike povezane z okužbo s korona virusom, ko je bil naš dom zaprt za obiskovalce in izhode stanovalcev, smo poizkusili biti v DUI v enoti Marof fizično in mentalno aktivni. Stanovalci so sodelovali v projektu prekolesarimo svet, ki že sedmo leto ozavešča o tem, kako lahko preprečimo samomor. Uradni pobudnik akcije je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora.*

Namen akcije je razširjati zavedanje, da samomore lahko preprečujemo. Obenem pa želimo z akcijo vzpodbujati druženje in povezovanje med ljudmi. Slednje izpostavlja tudi geslo **Skupaj za preprečevanje samomora**, ki poudarja pomen povezovanja, ki je ključnega pomena za preprečevanje samomora, saj le to zahteva priz-

devanja mnogih: družine, prijateljev, sodelavcev, skupnosti, zdravstvenih delavcev, verskih voditeljev, politikov in vlade. S skupnimi močmi lahko tako vsi skupaj in vsak od nas prispevamo k zniževanju količnika samomora.

V našem domu je v akciji sodelovalo **16 stanovalcev**. Projekta so se udeležili tudi stanovalci na invalidskih vozičkih. Skupaj so stanovalci na invalidskih vozičkih zbrali 115 km. Največ je posamezno prekolesarila stanovalka s četrtega nadstropja in sicer kar 52,90 km. Po mesecu zbiranja kilometrov so stanovalci **skupno prekolesarili 317 km**. Vsak posameznik je prejel tudi potrdilo o udeležbi na akciji. V letošnji akciji Prekolesarimo svet 2020 je 37 kolesarjev in več kot 250 udeležencev dogodka "Kilometri za življenje" s skupnimi močmi nabralo 100.700,50 km ter s tem prispevalo k razširjanju zavedanja, da samomor lahko preprečujemo.





# Rdeči noski - klovni zdravniki

Klavdija Prezelj

**Lansko leto je bilo nekaj posebnega. Zapomnili si ga bomo po tem nenavadnem "koro-na času", po tem, da smo se srečevali na nam ne tako normalen način. Zaposleni smo kljub temu poizkušili stanovalcem dajati isto toplino, nasmeh, občutek varnosti in sprejetosti. Kljub temu, da niso videli našega nasmeha, so videli žar v očeh, čutili prijazen dotik.**

Včasih se nam zdi, da neka za nas čisto majhna stvar, pri drugemu predstavlja nekaj velikega, nekaj neprecenljivega. Ko so nas poleti poklicali Rdeči noski klovni zdravniki, da bi nas na kratko obiskali, si nismo znali predstavljati, da bo ta kratek obisk našim stanovalcem pomenil nekaj velikega, nekaj neprecenljivega.

Zapisali so: "Trije klovni bi naredili kratko parado z zunanje strani doma - šli bi okrog doma in pozdravljali stanovalce, ki bodo slišali/videli klovne z balkonov in skozi okna. Stanovalce lahko obvestite, lahko tudi ne in bo presenečenje."



Kot sami pravijo, prinašajo umetnost tja, kjer so posamezniki tovrstnih doživetij drugače prikrajšani. K tem, ki so še posebej ranljivi, pristopijo z odprtostjo, iskrenostjo in humorjem. Na ta način jim lajšajo dneve, ki jih preživljajo v nedomačem okolju, sprožijo vedre misli, pogum in zaupanje. S tem pa pozitivno vplivajo na čustveno kakovost bivanja, kar pripomore k pogumnemu soočanju z boleznijo ali izgubo. Klovni svoje delo opravljajo z vsem srcem, znanjem in talentom.



Obiska teh prav posebnih zdravnikov so bili naši stanovalci izjemno veseli. Kljub temu, da so jih gledali tako na daleč, so začutili njihovo toplino, njihovo predanost svojemu poslanstvu. Ob vseh vragolijah, ki so jih v tej kratki paradi za nas pripravili, smo imeli občutek, da se je za trenutek ustavil čas, da smo pozabili na vse težave, take in drugačne. Najbolj pa smo bili veseli, ko so klovni zdravniki svoj obisk ponovili. Sredi oktobra, ko je jesen že pihala s hladnim vetrom, so ponovno prišli na obisk in tudi tokrat so nam ogreli srce in dušo. Tudi tokrat so nam odgnali skrbi in nas opogumili za naprej. In prav vsi, ki jih je nalezljiva dobra volja Rdečih noskov dosegla, si želijo, da bi jih še obiskali.

## Leto 2020 skozi oči stanovalcev

Klavdija Prezelj, Metka Pavšič

**Lansko leto je pred nas postavilo mnoge ovire in nove izzive. Kljub temu, da smo se večkrat srečali s "tega sedaj ne smemo, ne moramo, na žalost odpade, ..." smo v tem času doživeli tudi več lepih stvari, prišli smo do novih spoznanj. In res v vsaki slabi stvari velikokrat najdemo tudi dobre plati. Ves ritem življenja, druženja, komuniciranja, aktivnosti je bil narekovan z boleznijo covid 19 in ukrepi povezanimi z njo, ki smo jih vzeli resno.**

Letošnje leto je bilo tudi za nas drugačno. Običajno smo zjutraj vstali, se uredili, šli na zajtrk, nato pa "v službo" v VDC. Lansko leto pa ne, večino ma smo ostajali doma v domu. Dopoldneve smo preživljali ob druženjih. Skupaj smo telovadili, ustvarjali, skrbeli za veselo razpoloženje ob družabnih igrah. Skrbeli smo tudi za urejenost svojih sob. Pohvalimo se lahko, da smo skupaj sestavili več velikih in zahtevnih sestavljanek. Tako tudi razmišljamo, da bi pripravili razstavo naših izdelkov. Poleg puzzle sestavljanek izdelujemo tudi slike iz servetnih kroglic. Ene so prave umetnije.



V letošnjem letu si tako želimo novih sestavljanek, novih barvic, novih motivov za slike iz kroglic, da bomo še bolj ustvarjalni. Predvsem pa, da bi se življenje vrnilo v stare običajne tirnice, da bi šli ponovno v VDC. Počasi, a vztrajno, se vračamo v normalno življenje. Držimo pesti, da tako tudi ostane.

**(stanovalci 4 etaže)**

Pred časom korone sem kar pogosto šla domov. Tik pred zaprtjem doma sem šla in tam ostala čez poletje. Imela sem se lepo, umirjeno sem živela. Sosesti so me lepo sprejeli, tudi iz trgovine so mi pripeljali, kar sem rabila. Ko sem se vrnila nazaj v dom, sem imela občutek, da smo se na oddelku nekako odtujili, da se nekateri držijo bolj zase po sobah. Po določenem času sem se spriznala s tem, da ne morem več odhajati domov. Čas si krajšam tako, da odidem v pritličje in že najdem koga, da klepetava. Še največkrat z Janezom, ki pozna veliko ljudi. Sama še vedno rada grem v delavnico, tam je utrip isti, rada prebiram fižol. Tudi skupin, ki redno potekajo, se rada udeležujem. Rada grem tudi na sprehod in na vrt. Pravzaprav mi ni nič hudega.

**(Andrejka Gnezda)**

Lansko leto je bilo kot vreme – delno oblačno do sončno. V tem času se mi zdi, da smo se vseeno nekako bolj povezali. Moja želja je bila, da bo že za novoletne praznike boljše in res je bilo. Držim pesti in upam, da tako tudi ostane.

**(Tatjana Košir)**

Pred zaprtjem doma sem velikokrat šel v mestno knjižnico. V čitalnici sem prebiral dnevno časopisje. Tudi v trgovino sem zahajal in nabavljal stvari za dve gospe v varovanih stanovanjih. Zdaj pač tega ni, a nič ne sitnarim, ker vem,

da je situacija taka kot pač je. Nisem pa mislil, da se bo ta bolezen tako razširila. Zdaj rad grem na vrt in se malo sprehajam, da sem na zraku, pa kar v domu preberem kak časopis. Za knjige nisem preveč zagnan. Z Julčetom in Markom vsak dan po kosilu molimo Rožni venec. To se mi zdi zelo lepo in nas povezuje. Zberemo se kar v naši sobi. Jaz vodim molitev. Tudi posebno molitev za vse bolne, zdravstvene delavce in strokovnjake molimo vsak dan.

**(Janez Kenda)**

V teh posebnih časih mi ni pretirano dolgčas. Svojce rada pokličem po telefonu, čas si krajšam z izdelovanjem gobelina, kaj malega preberem, sem in tja tudi kaj zapojemo. V začetku oktobra me je hčerka, ko je prišla na obisk, ostrigla, ker sem bila tega že zelo potrebna. Ne morem reči, da bi kaj posebej trpela, le to pogrešam, da ne morem čez vikend domov ali da bi šli na kak izlet z domom. Ampak vse to bo minilo.

**(Marija Božič)**

Od vsega najraje poslušam muziko preko telefona. Tudi klicev imam kar nekaj. Kličejo me starši, pa teti in še kdo bi se našel. Sem in tja tudi klekljam, a priznam, da se mi marsikdaj ne da. Konjička delam. Ko bo narejen, ga bom komu podaril. Manjka mu še trebušček in rep. Od vsega pa najbolj pogrešam žlikrofe.

**(Izak Kovač)**

Od vsega v teh časih najbolj pogrešam sv. mašo, sv. obhajilo in sv. spoved. Je pa res, da v zadnjem času veliko molimo. Za svojce, bolnike, za vse osebe, ki se trudi, za znanstvenike, da bi čimprej odkrili zdravilo. Vsak večer preko radia Ognjišče prisluhnemo tudi sv. maši. To se mi zdi zelo dragoceno.

**(Marko Pavšič)**

Nisem pretirano vznemirjena zaradi te bolezni, se mi pa zdi zelo čudno, ker je toliko bolnih kljub temu, da nosijo maske. Najbolj pogrešam

obiske sestrične. Četudi je hodila poredko, a bilo je zame zelo dragoceno. Predolgo že vse to traja in močno si želim, da bi kmalu odkrili cepivo. Še dobro, da imamo televizijo, da si z njo krajšamo čas.

**(Nada Mahne)**

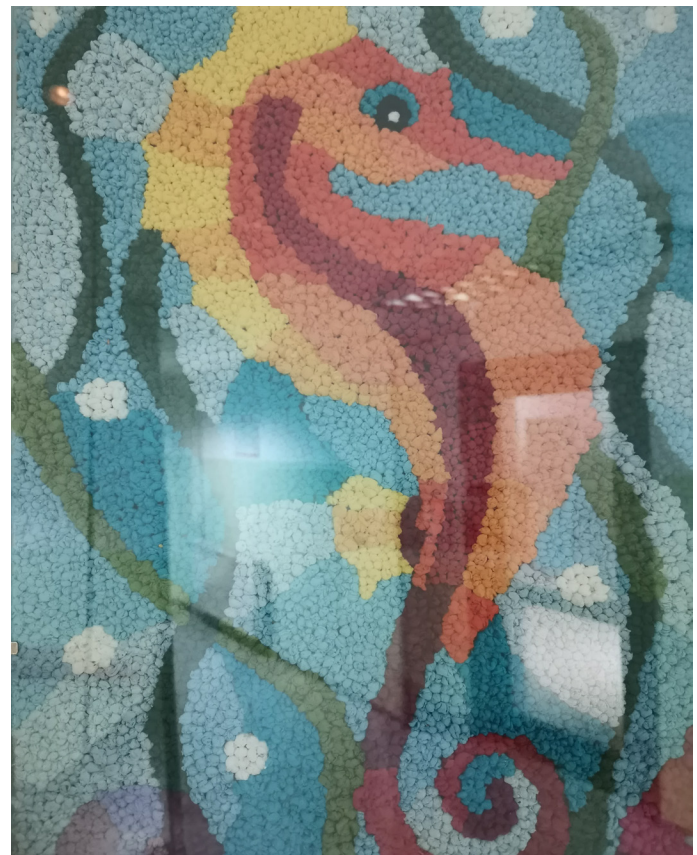
Jaz si te čase krajšam s pobarvankami. Zelo rada barvam. Sestre mi natiskajo razne risbice in tako dan hitro mine. Teh risbic imam ogromno. Ne vem, kaj bi delala, če ne bi imela barvic in papirja.

**(Angela Vončina)**

Jaz bi predvsem čimprej rada spet šla malce pred dom. Da bi bila malo na zraku in opazovala okolico.

**(Ivica Prezelj)**

Meni se življenje v času korone ni tako rekoč nič spremenilo. Berem, rešujem križanke, barvam in gledam televizijo. Delam to, kar sem počela že prej. Popolnoma nič mi ni dolgčas in tudi pogrešam ne ničesar. No ja, malce pa pogrešam



## Dogaja se... Marof

*obiske. Niso bili pogosti, ker so svojci od daleč. A težko sem jih čakala. Bili so vez z mojim prejšnjim življenjem. Se pa po telefonu sem in tja slišimo.*  
**(Ivanka Tomše)**

*Sama bi lahko prehodila ne vem koliko kilometrov. Se počutim v kondiciji. Veliko mi pomeni, ker smo danes skupaj odšle na sprehod. Kar trikrat smo šle v hrib in nazaj proti trgovini. Res smo se naužile svežega zraka. Vedno sem v hoji uživala, pa tudi vem, da je to zelo koristno za moje telo.*

**(Silva Meglen)**

*Pravzaprav se mi ti časi ne zdijo nič tako zelo posebnega. Še vedno pomagam v jedilnici pospravljat mize po obrokih. To mi pomaga, da mi ni dolgčas. Seveda bi rada videla, da bi kmalu spet prišla na obisk sin in brat, a tudi to bom dočakala. Saj smo vajeni v življenju kaj potrpeti, mar ne?*

**(Liljana Krapež)**

*Knjige so bile vedno moje spremljevalke. Trenutno prebiram knjigo Jutro v barvi sivke. Sicer pa berem vse, kar mi pride pod roke: revije, časopise, potopise, življenjepise, ... Dan mi hitro mine, četudi živimo v času izoliranosti. Človek se pač mora znati v življenju zaposliti.*

**(Majda Kogovšek)**

*Moram reči, da ničesar ne pogrešam. Prej sem veliko počivala in tudi zdaj v teh časih. Družbo imam fino. S svojci se slišim vsak dan. Nič hudega mi ni. Sem in tja zapojem sebi, še raje pa sostonovalcem. V zadnjem času najraje zapojem Dekle je šlo iz krasne domovine.*

**(Veronika Zihertl)**

*V dom sem prišel malo pred epidemijo. Zame je bil kar šok, ko so zaprli dom. Pogrešam predvsem obiske. Čas si zdaj krajšam s televizijo, računalnikom in telefonom. Rad poslušam muziko. V delavnico rad hodim sestavljat puzzle. Sestra mi je poslala sestavljenki. Zimska pravljica je naslov*

*slike, ki jo trenutno delam. Nekateri pravijo, da je vse to okrog korone le neka izmišljotina, jaz pa mislim, da je nekaj na vsem tem in da bi se mogli ljudje bolj držati vseh ukrepov. Verjamem, da bo do pomladi tega že konec in da bom spet lahko šel malo naokrog in da bodo v dom spet začeli prihajati obiski.*

**(Jože Omahen)**

*Če po pravici povem, sem že prav sita tega časa. Včasih imam občutek, da se mi bo kar zarolalo v glavi. Človek dan na dan posluša samo informacije o koroni. Mediji ne znajo povedati ničesar drugega več. In še informacije so si med seboj tako različne, da človek ne ve pri čem je. Še dobro, da lahko kvačkam. Trenutno za sestro Irmo kvačkam povštrček.*

**(Marija Bertok)**



# Mama

Klavdija Prezelj

**Prva beseda, ki se jo majhno dete nauči, je mama. Mama je tista, ki ga prva objame, ki ga varuje, spremlja, vzpodbuja, tista, ki je zanj vedno tu. Tudi, ko odrastemo, si ustvarimo svoje življenje, je mama vedno z nami, če ne drugače v mislih in spominih.**

Moja mama je imela kar 11 otrok. Mlada je umrla. Bila je zlata, dobrega srca. Spomnim se, da ko je bila pomlad in smo bili lačni, je rekla: "Pojdi na travnik pa pojej trobentice." Bila je zelo pobožna, vsako nedeljo je šla k maši. Tudi zelo delavna je bila, po vsakem porodu je šla že po enem tednu na njivo. Zelo rada sem jo imela. **(Marija Ferjančič)**

Ko sem bila stara 12 let, sem prišla k rejnici Milki. Klicala sem jo mama, ker je bila tako dobra. Imela sem jo rada, a je žal že umrla. Pri njej sem se imela zelo lepo. Tako kot jaz je imela rada živati in naravo, dobro je kuhala. Bila je dobra gospodinja. Še danes sem ji hvaležna, da me je vzela k sebi.

**(Melina Ukmar)**

Moja mama je bila zelo fajn. Imela je 3 otroke, vse je sama preživljala. Rada nas je imela in zelo delavna je bila. Bila je velika, imela je rjave lase in oči. Bila je tudi zelo pobožna, vsako nedeljo je šla k maši. Takrat je oblekla dolgo krilo, zgoraj rjavo jakno in obula lepe čevlje. Rada je tudi kuhala, njena mineštra je bila najboljša. "Kje so leta, ko smo bili skupaj!" otožno doda.

**(Mara Sedej)**

Bila je v redu ženska. Tudi sosedje so jo imeli radi. Z očetom sta imela mesnico. Tistim, ki niso imeli denarja, da bi si privoščili meso, jim ga je kar izpod pulta dala. Imela sem tudi sestro. Spomnim

se, da smo se ob večerih večkrat zbrali v kuhinji, vsak v svojem kotu, pa smo skupaj peli. Imeli smo tudi njivo, ki jo je mami zelo rada obdelovala. Ko je oče umrl, se je mami zaposlila v Almiri, da smo lahko preživele. Takrat sva bili s sestro večkrat sami doma. Pomagala je tudi kmetom, tako je večkrat dobila kakšnega "becka", ki ga je potem sama obdelala in pospravila, da smo imele kaj jesti. 73 let je imela, ko je umrla.

**(Ivanka Tomše)**



## Zahvala

Urška Močnik, Romana Kavčič

**Ob zaključku za stanovalce, zaposlene in tudi svoje stanovalcev zelo težkega obdobja se želimo zahvaliti vsem, ki ste nam v času epidemije in času neposredne prisotnosti koronavirusne bolezni Covid 19 v obeh enotah doma priskočili na pomoč:**

- Zdravstvenemu domu Idrija, posebno vršilki dolžnosti direktorice Ani Ogrič za vso pomoč pri organizaciji zdravstvenega varstva, zdravnikoma Milošu Simovu in Tini Jereb za njuno odlično in požrtvovalno skrb za naše stanovalce ter glavni medicinski sestri Zdenki Vihtelič in njenim sodelavkam, predvsem Zinki Pivk za organizacijo in izvedbo presejalnega testiranja med našimi zaposlenimi,
- Jerneji Fišer in Nataši Slejko, regijskima koordinatoricama za pomoč in nasvete pri obvladovanju epidemije,
- lokalni civilni zaščiti, Občini Idrija in Komunalni Idrija za pomoč pri ureditvi rdeče cone v Modri dvorani v Idriji,
- PGD Idrija za razkuževanje prostorov po doma,
- družbi FMR d.o.o. za donacijo kirurških mask,
- Urošu Štucinu, Ajda E.T.C. za donacijo 400 kirurških mask,
- družbi Sanolabor d.d. za donacijo aparatov za čiščenje zraka v rdeči coni,
- družbi Sensilab Ltd. za donacijo vitamina D stanovalcem in zaposlenim v domu,
- družbi Medisanus d.o.o. za donacijo magnezijevih pripravkov stanovalcem in zaposlenim,
- Rotary klubu Idrija za donacijo hitrih testov na Covid,
- časopisnim hišam oz. založbam Delo, Dnevnik, Družina in Primorske novice za donacijo večjega števila izvodov revij in časopisov, s katerimi so omogočili stanovalcem branje v času izolacije po sobah in oddelkih,
- Pravljični deželi Gorajte, iz katere so k nam na gostovanje pripeljali pravljичne kulise in nam s tem pričarali čarobnost v decembrske praznične dni,
- TIR d.o.o. Idrija, ki je omogočil prevoz pravljичnih kulis,
- Družini Mohorič, ki nam je podarila novoletno smrečico,
- KS Mesto Idrija, Zavodu za turizem in 12 društvom, organizacijam in zavodom ter Društvu klekljaric idrijske čipke za darovano naravno smrečico s posvetili,
- Idrijskim skavtom za prineseno Betlehemsko lučko miru,
- Društvu Sožitje Idrija-Cerkno za podarjeni masažni stol in vsa darila članom društva, ki živijo v enoti Marof,
- organizaciji Vera in luč Cerkno za novoletna darila članom, ki živijo v enoti Marof,
- Andreji in Simonu Ozebku, ki v skrbi za zdravje, zaposlenim podarila večjo količino domačega medu,

- Blaški Zupanc za podarjene revije, časopise in sadje za stanovalce,
- Župniji Spodnja Idrija za obdarovanje zaposlenih v domu ob sv. Miklavžu,
- DEOS centru Notranje Gorice za voščilnice, ki so nastale v okviru projekta "Mala pozornost za veliko veselje",
- učencem in učiteljicam osnovnih šol Idrija, Spodnja Idrija, Vrsnik-Ledine, Predoslje-Kranj, ki so sami in s pomočjo družin pripravili prelepe voščilnice in pisma za stanovalce doma,
- Dijani Čataković iz Mladinskega centra Idrija za koordinacijo, organizacijo in vzpodbudo mladim, dijakom Gimnazije Idrija s prof. Romano Kokošar ter vsem, ki so v okviru akcije "Mala pozornost za veliko veselje" ali na lastno pobudo, stanovalcem pripravili vizitke, pisma, darila ter prelepe okraske,
- članicam Društva klekljaric idrijske čipke iz Idrije, Spodnje Idrije, Ledine in iz številnih drugih krajev Slovenije, od Koroške do Brežic za čudovite klekljane mojstrovine,
- Fakulteti za socialno delo za poslane prijazne in spodbudne plakate,
- vsem sodelujočim v akciji "Zahvala vsem, ki skrbijo za naše zdravje",
- Slovenski Karitas in gospe Veroniki Žižek ter vsem prostovoljcem, posebej tistim, ki so se vključili v projekt Pismo za lepši dan,
- Karitas Župnije Idrija, Spodnja Idrija, Ledine, Cerklje, "Popoldan na Cesti" ter Škofijski Karitas Koper za vse pozornosti namenjene stanovalcem doma,
- Godbenemu društvu Idrija za oba letošnja koncerta pred enotama doma, na drugačen, veljavnim ukrepom prilagojen način,
- Rdečim noskom, ki so z zabavnim programom na dvorišču enot doma odganjali naše skrbi in malodušje,
- Društvu prijateljev mladine za organizacijo povorke ter posebej Dedku Mrazu, ki je naredil poseben postanek pred obema enotama doma,
- vsem prostovoljcem, ki so nam pomagali, bodisi izkazali resno pripravljenost za pomoč
- in vsem, ki ste nas z dobrimi mislimi in razumevanjem spodbujali v obdobju neposrednega soočanja z epidemijo v obeh enotah našega doma.

*Ob tem se iskreno opravičujemo in obenem zahvaljujemo vsem posameznikom in organizacijam, ki smo jih v tej pisni zahvali nehote spregledali.*

*Hvala vam srčni in dobri ljudje!*

## Verjamem vanjo

Mihaela Kavčič, glasbena terapevtka IK

*Glasba je bila od nekdaj vtkana v življenje človeka. Ima posebno moč, ki jo čutimo tudi v Domu. Povezuje nas, prebujajo v nas čustva in spomine, preko nje se izražamo,.. Glasbo pa lahko uporabljamo tudi kot terapijo.*

V današnjem strokovnem članku nam bo terapijo s glasbo predstavila glasbena terapevtka IK, ga. Mihaela Kavčič, profesorica razrednega pouka in predavateljica. Kot glasbenica sodeluje v različnih pevskih sestavih (pevka, vodja, zborovodkinja, organistka).

*Izobraževanje za glasbeno terapevtko je zaključila na Inštitutu Knoll, izpopolnjevala pa se je tudi v tujini (Hamburg, 2016). Glasbenoterapevtko deluje v domovih starejših, v zavodih za osebe s posebnimi potrebami, občasno tudi na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Je aktivna članica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije in se stalno strokovno izpopolnjuje. Konec leta 2019 je izšla njena knjiga UP, glasbena terapija z osebami z demenco, prva strokovna literatura s področja glasbene terapije v slovenščini. Ustanovila je tudi Center za glasbeno terapijo Ad libitum, katerega namen je povezovanje, nudenje glasbenoterapevtskih obravnav, širjenje prepoznavnosti glasbene terapije kot stroke in omogočanje kakovostnejšega življenja ranljivim skupinam. V okviru centra deluje tudi društvo Ad libitum.*

**Sredi novembra, ko narava že lega k počitku, se v meni prebudi posebno veselje. 15. novembra namreč obeležujemo Evropski dan glasbene terapije. In kaj je v tem veselja? Glasbena terapija je pri nas v Sloveniji še zelo mlada stroka. Šele pred šestimi leti je bil ustanovljen Inštitut Knoll, ki edini izobražuje glasbene terapevte. Meni je bilo dano, da sem med prvimi zaključila obsežen študij in sedaj lahko delam tudi kot glasbena terapevtka. Verjamem v glasbo, v njeno moč. Verjamem, ker čutim, ker vidim, ker to pri svojem delu doživljam. O tem želim pripovedovati, to želim deliti. Na praznični dan pa se še intenzivneje povežem s tistimi, ki glasbeno terapijo izvajajo po Evropi. In mi je toplo pri srcu.**

*"Glasbena terapija je profesionalna uporaba glasbe in glasbenih elementov v zdravstvenem, izobraževalnem in vsakodnevem okolju s posamezniki, skupinami, družinami ali skupnostmi, ki stremijo k izboljšanju dobrega počutja, kako-*

*vosti življenja in zdravja na fizičnem, socialnem, čustvenem, intelektualnem, komunikacijskem in duhovnem področju. Znanstvene raziskave, terapevtsko delo, izobraževanje in študijska*



Mihaela predava



*praksa v glasbeni terapiji temeljijo na poklicnih standardih v skladu s kulturnim, socialnim in političnim okoljem." (Kern, 2011, str. 1)*

Uf, dolga definicija. Zdi se, kot bi brala kako nerazumljivo matematično enačbo. Š. L. Knoll (2014) glasbeno terapijo opredeli kot "strokovno prakso, v kateri ima osrednjo vlogo trismerni proces med terapevtom, klientom in glasbo. Uporaba glasbe nudi klientom varen komunikacijski prostor, kjer se lahko srečajo s svojo stisko, jo izrazijo, preoblikujejo in ozdravijo." Ko govorimo o glasbeni terapiji, govorimo o strokovni obravnavi klienta, ki jo opravlja kvalificirani glasbeni terapevt. Gre za široko stroko, ki se ukvarja s pomočjo osebam v vseh starostnih obdobjih: od prenatalne, prek otrok, mladostnikov, odraslih, starejših, starostnikov, vse do konca življenja. V proces so torej vključeni: oseba z določenimi potrebami, stiskami (zanjo uporabljam besedo klient), lahko tudi skupina takih oseb, terapevt in glasba. Glasbenoterapevtski pristopi v Evropi in po svetu

se razlikujejo, vsem pa je skupen isti cilj: nuditi varno okolje klientom, da se lahko preko glasbe izrazijo in se tako izboljša tudi njihovo življenje.

### ***Kako je glasbenoterapevtsko srečanje videti v praksi?***

Poznamo receptivno obliko dela. V tem primeru terapevt klientu predvaja določeno, za klienta pomembno glasbo. Ta v posamezniku spodbuja asociacije in usmerja pogled na lastno telo. Poslušanju sledi pogovor o doživetjih med poslušanjem, če je pogovor seveda mogoč. Če ni, je terapevt pozoren na odziv klienta in nadaljuje v smeri, ki mu jo kaže klient. V filmu *Še vedno živ (Alive inside)* je bil delno predstavljen tak način dela. Pomembno pa je, da je posneta glasba ali pa glasba, ki jo za klienta igra, poje terapevt, skrbno izbrana. Kadar se glasbo predvaja po kateri od sodobnih naprav, sploh če se jo predvaja preko slušalk, je potrebno posebno pozornost nameniti glasnosti predvajanja glasbe.



Polona in Mihaela

## Iz stroke

Druga oblika dela je aktivna glasbena terapija. Tu gre za aktivno udeležbo klienta in terapevta; gre za igranje na glasbila, petje, improvizacijo – tako s strani klienta kot terapevta. Ta oblika ponuja več možnosti izražanja in aktivacije.

### ***Katera glasbila uporabljamo terapevti?***

Praviloma uporabljamo preprosta glasbila; različna tolkala (ksilofon, metalofon, zvončki, boben, triangel, činele, palčke, ...), strunska glasbila (kitara, citre, monokord), pihala (flavte, ustna harmonika, ...), klaviaturo. Izbor je povezan s klientom oz. klientsko skupino, s katero dela terapevt, z zbirko glasbil, ki jih ima terapevt na voljo, pa tudi z obliko dela.

### ***Se lahko v glasbeno terapijo vključi oseba, ki se ni nikoli v življenju učila igranja na glasbilo oz. ki nikoli ni igrala?***

Seveda. Glasbila, ki jih uporabljamo v glasbeni terapiji, niso prvenstveno namenjena temu, da bi klienti igrali znane melodije ali spremljave.

Tisti, ki to znajo, lahko igrajo. Poudarek je na preprostih glasbilih, ki lahko le z nekaj dotiki, gibi, udarci rok oddajajo najrazličnejše zvoke. Ker pa je glasbeni terapevt tudi glasbenik, lahko on nudi spremljavo ali pa umetniško odigra določeno skladbo, če je to klientu v korist ali si tega zaželi. Terapevt se lahko srečuje z enim klientom – individualno ali pa s skupino klientov. V tem primeru govorimo o skupinski glasbeni terapiji. Terapevt lahko prihaja h klientu na dom ali pa v ustanovo, kjer klient (trenutno) živi: v bolnišnico, dom starejših, ...

Glasbenoterapevtsko srečanje ima svojo strukturo, cilje in namen. Ob vsem tem pa mora biti prostor še za nepredvidljive dogodke in vsebine. Srečanje se začne s pozdravno pesmijo, ki je namenjena vsem, ki so vključeni v proces. Sledi improvizacija na glasbila, petje, pogovor, ... Srečanje se sklence z zaključno pesmijo, ki klienta/e pospremi v vsakdan.



Bobni

© bonut zigon



Nemški glasbeni terapevt Jan Sonntag pri delu z osebami z demenco, foto Michael Hagedorn

Pesem je, še posebej v glasbeni terapiji s starejšimi, zelo prisotna. Petje že zaradi uporabe "pevskega aparata" pripomore k boljšemu fizičnemu počutju, k vedrejšemu razpoloženju. Zato je hvalevredno in pomembno, da je petje vsakodnevno na urniku domov za starejše. Za razliko od skupinskega petja na oddelku doma ali bolnišnice, je petje v glasbeni terapiji osredotočeno na posameznika. Tam delamo z majhno skupino klientov, v kateri vsak dobi svoje mesto in izrazi svoje želje. Glasbeni terapevt je tisti, ki podpira kliente, da se izrazijo. Ni vodja tisti, ki predlaga kaj in kako se bo pelo, čeprav včasih tudi to počne. Terapevtova podpora pa je tudi v glasbi: dinamiki, melodiji. Posameznik na srečanju torej lahko igra, lahko poje, lahko pripoveduje, če zmore. Lahko poje ali igra za koga drugega v skupini ali pa skupina igra/poje za enega od njih. Lahko tudi samo posluša. Dovolj je, da je, kar je.

Vendar pa terapevt, klient/i in glasbila niso sama po sebi dovolj. Kar mora biti v ospredju vsakega glasbenoterapevtskega srečanja je odnos. Odnos med terapevtom in klientom. V tem pa je potrebno slediti nenapisanim korakom: sprejemanje, spremljanje in spreminjanje. Najprej sprejeti klienta takega kot je, z vsem, kar je. Nato ga spremljati v njegovem odzivu, v njegovi biti. In šele nato omogočiti spreminjanje vzorcev, odzivov, občutij. Če terapevt preskakuje korake, onemogoča varno srečanje in sledi lastnim željam, ne pa potrebam klienta. Zato je potrpežljivost pomembna vrtilna glasbenega terapevta. K potrpežljivosti doprinese tudi vzdušje. Vzdušje v glasbi je tisto, ki se zmore dotikati klientov, s katerimi dela glasbeni terapevt. Vzdušje v glasbi lahko odraža vzdušje v prostoru ali vzdušje v človekovi notranjosti. Obenem pa tudi izbor glasbe določa atmosfero. Ta interakcija prinaša nenehno dinamiko.

Naj tu dodam utrinek s terapevtskega srečanja in nekaj strokovne razlage za jasnejšo predstavo, kako poteka srečanje. Imena oseb so zaradi varovanja osebnih podatkov spremenjena, dogajanje pa je v celoti resnično.

### **Bližina**

*Naša skupna miza, okoli katere se zberemo vsak teden, stoji sredi velike dvorane. Okrog mize običajno sedita gospe Tereza in Marija, gospod Jože sedi v vozičku; bolj ali manj udobno. Gospa Ana sedi vedno stran od nas, kakih pet metrov, pod oknom, na stolu. Samo opazuje nas. Tudi če jo ob prihodu povabim k mizi, odkloni in sede tja, pod okno. Le opazuje. Običajno ne govori, ne poje, ne igra. Včasih zaploska, ko končamo s pesmijo. Čeprav smo se srečali že osemkrat, še vedno sedi tam, sama, stran od nas. Pravi, da ne ve, kaj počne tukaj. Gospa Tereza ji pove: "Tukaj se družimo z glasbo." To niso moje besede, ni jih slišala od mene. Sama je tako začutila in je to ubesedila.*



*Ko zaključimo sicer precej živahno srečanje in pospravljam inštrumente, poplesujem po sobi. Vsi klienti so še v dvorani okrog mize. Očitno so negovalke pozabile priti ponje. Pojem Sem deklica mlada, vesela. Pogledujem h gospe Ani. Tam, v samoti svojega stola premika ustnice, skladno z mojim petjem. Pri tra-la-la slišim tih glas. Njen je. Prvič v osmih srečanjih slišim njeno petje! Moje veselje se izrazi v odpevu pesmi. Na njenem obrazu pa v kotičkih ustnice opazim blag nasmeh. Razdalja ne pomeni tudi odsotnosti. Prav tako kot bližina ne nujno tudi prisotnosti. V tisti minuti petja in plesa pa smo si vsi blizu.*

Naše deveto srečanje. Trije klienti so z menoj pri mizi, ena je oddaljena, sedi na stolu pod oknom. Čeprav med samim srečanjem skrbim tudi zanjo (pogledujem k njej, se z njo usklajujem), je ne vabim, ne silim k skupni mizi. Klientka je v začetni fazi demence in v obdobju, ko se čuti še dovolj dobro, urejeno, stabilno in se morda želi še distancirati od svojih dementnih vrstnikov (Tüpkert in Keller, 2009). Morda s tem izraža tudi odpor, kar je eden od nezavednih procesov v glasbeni terapiji (Knoll, 2012). Vendar glede na lastno občutenje predvidevam, da preprosto še ni pripravljena, da pride med nas. Dopustim ji, da je tako, kar ne pomeni, da je ob začetku in koncu ne povabim k naši skupni mizi. Ko jo med srečanjem opazujem, vidim, da je prisotna. Ker so vsi klienti prisotni, čeprav vsak na svoj način in ker s svojo držo skrbi (Sonntag, 2013) omogočam dialog,

gospa Tereza odgovori na vprašanje gospe Ane: "Tukaj se družimo z glasbo." Kako preprosto in obenem jedrnatopovzame smisel naših srečanj. Ja, družimo se z glasbo. "Veliko bolj, kot da bi glasbo uporabili, gre za to, da bi jo prepoznali na nivoju vzdušja, kot del človeške biti." (Sonntag, 2013) Zato tudi dopustim gospe Ani, da je tam ob oknu, a vztrajno razvijam tudi svojo držo potrpežljivosti. Ob tem v mislih zelo jasno sledim pomembnim korakom v glasbeni terapiji: sprejemanje, spremljanje, spreminjanje. Sprejeti željo gospe Ane, da ni z nami, spremljati jo, četudi je fizično oddaljena in ne igra z nami, ne poje. Moje poplesovanje ali pa izbor pomenljive pesmi za gospo Ano pa odpre pot tudi spremembi (Ridder, 2003). Tako začne pripevati k pesmi Sem deklica mlada, vesela. Dragocen trenutek, zaradi česar je osmišljeno celotno srečanje.

Glasba vpliva na čustvovanje in spomin, zato je tako močno orodje za delo z različnimi klienti, še posebej s starejšimi in osebami z demenco.

*"Vselej je neverjetno opazovati osebo, ki je povsem izven sedanjosti zaradi določene bolezni, kot je npr. Alzheimerjeva bolezen, kako oživi, ko sliši znano pesem. Posameznikov odziv je lahko vse od njegove držbe do gibanja: od zvoka do besednega odziva. Velikokrat ta navidezno povsem drugačen odziv razkrije veliko o ohranjenem jazu in o nepoškodovani osebni zgodbi posameznika." (Tomaino, 2000, v Ridder 2003, str. 41) Petje znanih pesmi, ki imajo poseben pomen za osebo, nudi obliko čustvenega izražanja. Uporaba pesmi ji omogoča, da na družbeno sprejemljiv način izrazijo svoja močna občutja (Aldridge, 2001, v Ridder, 2003).*

Sama zelo rada delam s starejšimi, z ljudmi z demenco. Običajno v domu starejših. S posamezniki in s skupinami.

Vodi in navdihuje me dejstvo, da je mogoče v glasbeni terapiji srečati starega človeka na

način, ki mu omogoča doživljanje celovitosti in koherence, čeprav njegovo identiteto ogrožajo telesne in duševne bolezni, četudi gresta lastno doživljanje sveta in doživljanje oz. dožemanje drugih vedno bolj vsaksebi. Z glasbo, njenimi atmosferami in posebnimi možnostmi srečanja, lahko glasbena terapija prevzame povezovalno funkcijo, vodi v doživljanje klienta, gradi mostove med znotraj in zunaj, med nekoč in danes. Glasbena terapija lahko poveča, podpira ali ponovno omogoči kulturno in emocionalno bivanje v vsakdanu, lahko pa tudi spremlja obdobja tišine in slovesa.

*"Za izvajanje glasbene terapije s starimi ljudmi je potrebna popolna kvalifikacija, kar vključuje izkustveno delo, učno terapijo in supervizijo, saj je potrebno znanje za ravnanje s transfernimi in kontratransfernimi vsebinami, ki so na tem področju še posebej kompleksne. Dodatna specializacija lahko vključuje: specifične instrumentalne*

*in vokalne sposobnosti, posebni glasbeni zaklad, specifično metodiko." (Tüpker in Keller, 2009, str. 342) Glasbeni terapevt je tako tudi dragocen član strokovnega tima (npr. v domovih za starejše).*

Glasbeno terapijo bi primerjala s kakovostnim mazilom proti bolečinam. Redkokdaj po le nekaj nanosih mazila na obolelo mesto bolečina izgine. Običajno je potrebna vztrajna raba. Šele čez čas bolečina popusti ali celo izgine. Tudi glasbena terapija ni čudežna kapsula, ki bi v nekaj srečanjih klientu povsem spremenila življenje. A na dolgi rok so učinki glasbene terapije jasno vidni, merljivi in dokazljivi. In sem spet na začetku.

*Verjamem v glasbo, v njeno moč  
in si želim, da se dotakne tudi vas.*



#### **Literatura in viri:**

Decker-Voigt, H.-H., Oberegelsbacher, D., Timmermann, T. (2008). *Lehrbuch Musiktherapie*. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG Verlag.

Habe, K. (2005). *Vpliv glasbe na kognitivno funkcioniranje* (Doktorska disertacija). Ljubljana.

Knoll, C. (2016). *Glasbena improvizacija v superviziji* (Magistrska naloga). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Knoll, Š. L. (2012). *Odpor v glasbeni terapiji*. V: Bucik, K. in Caf, B (ur.) *Izzivi umetnostne terapije*. Ljubljana: Slovensko Združenje Umetnostnih Terapevtov, 95-105.

Knoll, Š. L. (2014). *Uvod v glasbeno terapijo*. Gradivo s predavanja v okviru študija glasbene terapije. Kranj: Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo.

Ridder, H. M. O. (2003). *Singing Dialogue: Music therapy with persons in advanced stages of dementia*. A case study research design. Aalborg Universitet: Institut for Musik og Musikterapi, Aalborg Universitet.

Sonntag, J. (2013). *Demenz und Atmosphäre*. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag GmbH.

Sonntag, J. (2015). *Atmosphäre – an aesthetic concept in music therapy with dementia*. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25 (3), Bergen: GAMUT, 216-228

Tüpker, R. in Keller, B. (2009). *Musiktherapie mit alten Menschen*. V H.-H. Decker-Voigt in E. Weymann (ur.), *Lexikon Musiktherapie*. Göttingen: Hogrefe Verlag, 341-345.

# Malce drugačna križanka

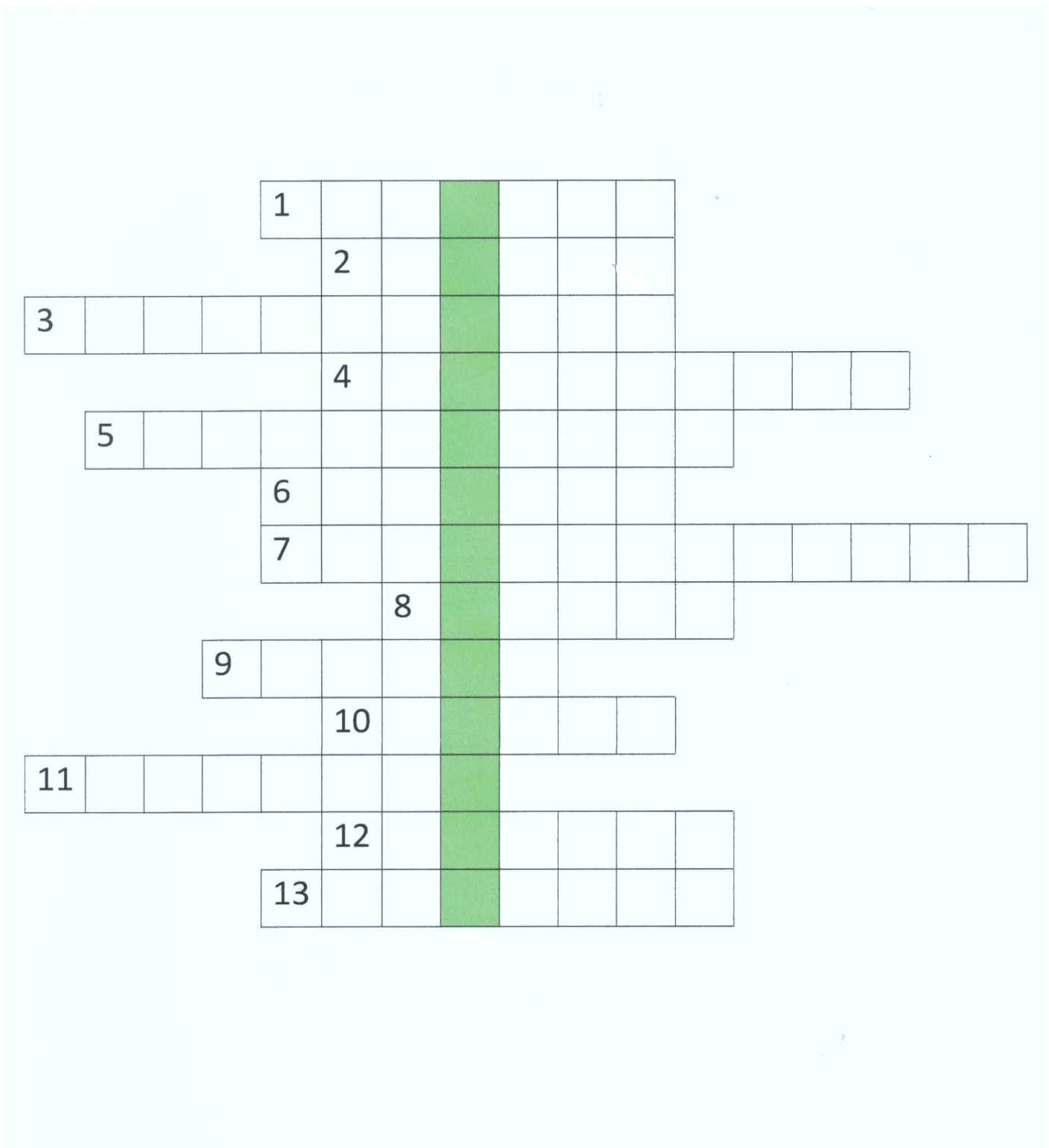
Klavdija Prezelj

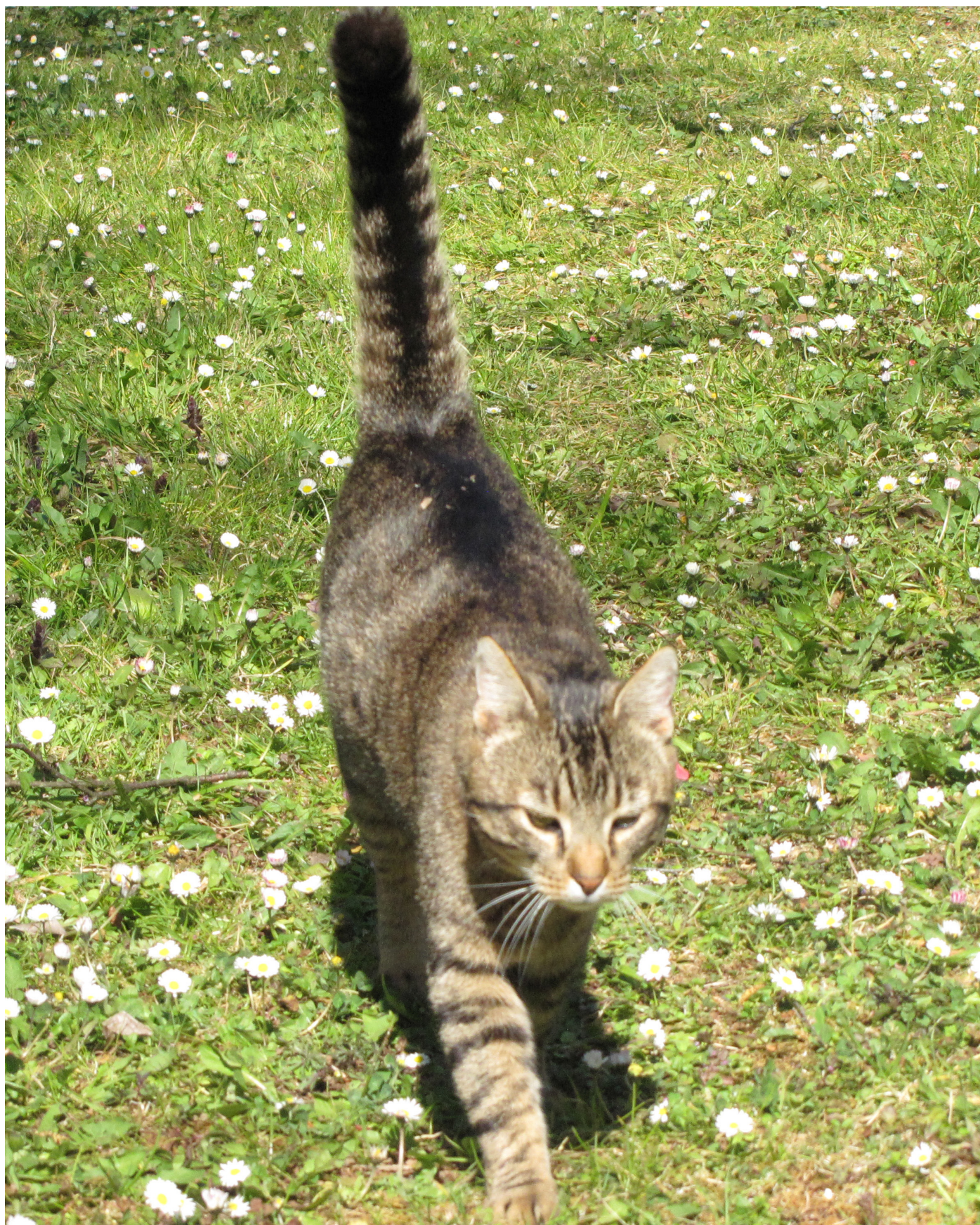
**Zunaj se je narava že prebudila in nas kar kliče v svoj objem.**

Pred vami je malce drugačna križanka. Vpišite gesla, v obarvanem stolpcu pa boste dobili še eno geslo, ki je rešitev tokratne križanke. Želim vam veliko sreče pri reševanju.

1. Trenutni letni čas
2. Staro ime za ta mesec je sušec
3. Drobna, rumeno cvetoča rožica, na katero lahko tudi zaigramo
4. Največji krščanski praznik
5. Staro ime za četrti mesec v letu
6. Gregorjevo je dan, ko se \_\_\_\_\_ ženijo
7. V marcu imajo svoj dan tudi možje, to je
8. Od pomladi naprej nas vedno bolj greje
9. Grm, katerega cvetovi so majhne klobasice
10. Glavni simbol največjega krščanskega praznika
11. Ob lepem vremenu se radi odpravimo na
12. Vijolična rožica pomladanskih travnikov
13. Praznujemo ga 8. marca







Na spletu nas najdete na: [www.duidrija.si](http://www.duidrija.si) (splošne informacije, rubrika publikacije)