

## Voščijo vam ...

V imenu vseh gasilcev opozarjam občane predvsem na previdno rokovanje s pirotehničnimi sredstvi. Z njimi naj rokejejo le odrasle osebe, ki niso pod vplivom alkohola in lahko trezno razmišljajo! Preveriti je potrebno, da so pirotehnični izdelki pred uporabo oddaljeni od vnetljivih snovi vsaj toliko, kot to zahteva proizvajalec v svojih navodilih. Pazimo, da s pirotehničnimi sredstvi ne ogrožamo ljudi okrog sebe in njihovega premoženja. Prepričajmo se, da so predvsem rakete dovolj trdno postavljene, da bodo poletele v zrak ter se tako ne bodo razletele na tleh. Pirotehničnih sredstev ne uporabljajte v strnjenih naseljih, v bližini zdravstvenih ustanov, domov za ostarele in živali; le tako bo veseli december minil brez nepotrebnih nezgod. Ob prihajajočih praznikih pa želimo vsem bralkam in bralcem Notranjsko-kraških novic vse seboj božične praznike, v letu 2011 pa čim manj intervencij ter čim več osebnega zadovoljstva in sreče. **Sebastijan Dodič, nižji gasilski častnik in član Prostovoljnega gasilskega društva Gorenji Logatec**



Nič se ne zgodi brez vloženega dela, volje in sodelovanja. Tudi na področju šolstva ne, pa naj gre za učitelje, učence, starše ali lokalno in državno politiko. Zato želim, da bi vsi poleg lepih želja in velikih pričakovanj zmogli tudi dobro opraviti vsakodnevno delo in naloge, tiste rutinske in one ustvarjalne, in v tem našli potrditev in zadovoljstvo. Šolstvo je odvisno od družbenih dogajanj, ima pa hkrati moč, da na ta dogajanja vpliva. Izzivi današnjega časa so vedno večje socialne razlike, je življenje v kriznih gospodarskih in vrednostnih razmerah, zato je poleg konkurenčnega znanja potrebno zavedanje o moči tega znanja. Šola ponuja možnost, da iz dobrega naredimo boljše, da najdemo svoje potenciale in jih izkoristimo. Želim, da bi to zmogli, posamezniki in skupnost. **Magda Jakin Černe, ravnateljica OŠ Prestranek**



V letu, ki prihaja, vsem želim zdravja. Ne le odsotnosti boleznih, ampak telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Če smo že bolni, naj bo pomoč zdravstvenih delavcev čim bolj učinkovita. Vsem, tudi nam, ki v zdravstvu delamo, želim, da postane zdravstveni sistem bolj prijazen. Predvsem naj realno oceni pacientove pravice in poskrbi, da so res izpolnjene. Brez laži in idealiziranja naj omogoči čim boljše pogoje za naše delo. Teško je deliti nasvete kar na splošno, pa vendar. Delujte preventivno, kolikor v danih življenjskih okoliščinah lahko. Postavite si realne cilje in se pohvalite že za majhne dosežke. Ko je to premalo, vam bomo pomagali medicinci. Takrat povejte, kje vas boli, česa vas je strah, kaj pričakujete od nas. Vsem, tudi sebi, pa svetujem veliko strpnosti do soljudi. **Snežna Kordiš, Zdravstveni dom dr. Božidarja Lavriča Cerknica**



S poštenim delom in dobroto vseh nas na RK Cerknica vključno s prostovoljci in aktivisti smo poskušali čez leto prikriti sivino vsakdana nekaterih obč



arali prelepe počitnice in preživljanje prostega časa. Skratka, gibljemo se med vsemi generacijami in vsem bi v prihajajočem letu zaželeli manj skrbi, več lepih trenutkov, predvsem pa bi jim radi sporoč

e praznike in srečno

novo leto. **Nina Jerič, RK Cerknica**

# Zdrav odnos se gradi s pogovorom

» Barbara Čepirlo

**Nada Trtnik, zakonska in družinska terapevtka, deluje v okviru Terapevtskega inštituta Odnos, ki posameznikom, parom in družinam, ki jih pestijo težave v odnosih, depresije, slaba samopodoba, pomaga v Izoli in Postojni. Nada Trtnik vodi tudi skupinsko terapijo Odrasli otroci alkoholikov za take, ki so odraščali ob staršu alkoholiku. Skupaj z možem Boštjanom Trtnikom vodi še skupino za pare. O vsem tem pa o prazničnih dneh, ki so nekaterim v nadlego, o partnerskih odnosih ... sem klepetala pred dnevi ob čaju.**

**Vsi tako radi govorimo o odnosih, ne zavedamo pa se, kakšno odgovornost prinašajo. Kaj pravzaprav je odnos oz. kdaj sploh lahko govorimo o odnosu?**

Ljudje smo bitja odnosov. Rodimo se v mrežo odnosov, na primer, odnos očeta in mame do nas in odnos med njima ter odnos, ki ga imata starša do svojih staršev in drugih. Odnosov se učimo iz odnosov, v katerih odraščamo. Ti odnosi so lahko prežeti z ljubeznijo, toplino, varnostjo ali pa z zlorabo, nasiljem, sramotanjem. Tisto vzdušje, ki je najbolj prevevalo naše odnose z našimi starši v otroštvu, kasneje v odraslosti nehoti poustvarjamo tako z našimi partnerji kot z otroki in drugimi. Iz odnosa, ki ga imamo v otroštvu z našimi najbližjimi, postopno razvijamo tudi odnos do samih sebe. Če so nas starši v otroštvu sramotili, imeli za nesposobne, bomo sebe doživljali kot nesposobne in se v odraslosti povezovali z ljudmi, ki nas bodo bodisi obravnavali podobno, kot so nas naši starši v otroštvu, bodisi se bomo mi do drugih obnašali tako, kot so se naši starši do nas.

**V odnosu je, sem prepričana, najpomembnejše spoštovanje. Je odnos brez spoštovanja še odnos?**

Za dober odnos je res pomembno spoštovanje, kajti slednje v odnosu pripomore k temu, da se vzpostavi med dvema ali več osebami, s katerimi smo v odnosu, vzdušje sproščenosti, povezanosti, varnosti, topline, miru ... Odnos brez spoštovanja je še vedno odnos, vendar smo v takšnih odnosih nesproščeni, počutimo se ožroženi, osamljeni, napeti. Sestavni del spoštovanja je, da ima vsak sogovornik pravico, da lahko misli, kar misli, čuti, kar čuti, in to tudi na glas pove, brez strahu, da ga bo drugi zaradi tega sramotil, poniževal, popravljal.

**Kaj je poleg spoštovanja še nujna za zdrav partnerski oz. človeški odnos?**

Še sposobnost življenja v čustveni in miselni svet drugega, posvečen skupni čas, sposobnost iskrenega pogovora o tem, s čim drug drugega prizadene. Da smo pripravljeni razmišljati o svojem vedenju, še zlasti o tistem, ki prizadene drugega, ozaveščati, zakaj to počnemo, in seveda zavestno delo na spremembi tistih naših vedenj,

s katerimi rušimo odnose, ki so nam dragi. Osnova dobrega partnerskega odnosa je seveda varnost, ki jo zagotavlja zvestoba. Pomemben element je tudi držanje obljub, delitev del, kot so gospodinjstva opravila, vzgoja otrok ter prevzemanje odgovornosti za lastni čustveni svet.

**Pred nami so praznični dnevi, ki so za nekatere precej težki in mučni. Marsikdo nima urejene družine, nima partnerja, prijateljev ... Kako si lahko taki pričarajo praznične trenutke in polepšajo praznike?**

Res je, da se še zlasti v času praznikov lahko počutijo zelo osamljeni tisti ljudje, ki živijo sami in nimajo partnerjev, prijateljev. V današnjem času naš način življenja povzroča osamljenost, saj smo zelo zaposleni in v hitrem tempu življenja pozabimo na to, da bi podarili lepo besedo in prijazen nasmehek ostareli sosedji, ki živi sama. Vendar osamljeni niso samo tisti, ki živijo sami, ampak se počutijo osamljeni tudi družinski člani, ki živijo v družini, kjer so prisotni, na primer alkoholizem, nasilje, prevare ... Tisti osamljeni se med prazniki lahko povežejo z drugimi osamljenimi ljudmi, da dajo pobudo za stike, da spopustijo meje drugih, da, recimo, osamljena mati, ki je ločena, ne visi na svojih otrocih in njihovih družinah, ampak se veseli trenutkov, ko je lahko z njimi in da si zna organizirati življenje po svoje. Biti je treba aktiven in ne samo pasivno čakati, da se te bo kdo usmilil in bil s tabo. Če ne drugega, je treba nasloviti svojo potrebo po druženju na različne osebe, dati pobudo za stike in se včasoma se bo že kaj izcimilo. Če so nekateri ljudje dolga leta zelo osamljeni, je treba iskati vzrok tudi v sebi in se vprašati, kaj je v meni takšnega, s čimer odbijam druge ljudi od sebe.

**Po drugi strani pa je lahko osamljenost v takih dnevih celo dobrodošla. Marsikdo se v takih trenutkih zazre vase in prečisti, če se lahko tako izrazim, svojo dušo in misli ... Kaj pravite?**

Vsak človek je v nekem delu sebe osamljen in to je normalno in zdravo. Znati moramo biti tudi sami s sabo. V trenutkih samote se lahko poglobimo vase, razmišljamo o sebi, svojem življenju, svojih dosežkih, ciljih, smislu, presežnem. V trenutkih, ko se zmoremo umiriti in se poglobiti vase, lahko začutimo globok mir in glas naše duše. Če živimo po načelih svojih vrednot, norm, bomo znali v tišini uživati, če pa nas grize vest, se bomo izogibali, ali bali biti sami s seboj.

**Statistika kaže, da je med prazniki tudi največ negativnih čustvenih pretresov, depresij, strahov pa tudi samomorov. Kako najlažje iz osebnih stisk? Je rešitev že odprt in iskren pogovor?**

Kjer v odnosih ni povezanosti, zivosti, varnosti, spoštovanja mej, prihaja do vedno večje odtujenosti in s tem občutka osamljenosti, žalosti. To lahko povzroči izbruh depresij, brezupa, čustvenih pretresov, ki se lahko sto-



pnjujejo tudi do te mere, da človek ne vidi več rešitve in začne razmišljati o samomoru, ali se ga odloči celo narediti. Iz osebnih stisk nam najbolj pomagajo pristni, topli medosebni odnosi. Težava pa je, da običajno prav boleči odnosi pripeljejo do tega stanja brezupa, nesmisla in takrat običajno iskreni pogovori pripeljejo do še večjih konfliktov in nesporazumov. Potrebno se je naučiti se iskreno pogovarjati na način, v katerem je prostor za vsakega udeleženca, kjer je spoštovanje dostojanstva sogovornika, sposobnost življenja v svet drugega. Če nam pogovori ne pomagajo iz stisk in jih še poglabljajo, je zelo dobrodošla pomoč terapevta.

**Nam iz osebnih stisk lahko pomagajo tudi družinski člani?**

Seveda, tisti, ob katerih se počutimo dovolj varni, da lahko spregovorimo o svojih stiskah in ki so nam pripravljeno podariti nekaj svojega časa. Komunikacija v odnosih je tudi zelo pomembna. Če nam nekdo podari svoj čas in nam do neke mere prislunne, obenem pa nam očita, grozi, nas obtožuje, nam s tem ne pomaga, ampak samo še bolj poglobi našo stisko. Prav tako pa je pomembna naša komunikacija. Četudi smo v stiski in jo izražamo na tak način, da se pritožujemo, nergamo, napačamo, obtožujemo, očitamo, odbijamo bližnje, da bi pristopili do nas in nam pomagali. Pri pomoči družinskim članom je potrebno spoštovati tako svoje meje kot meje drugih.

**Torej si lahko veliko pomagamo sami. Kako?**

Tako, da ozaveščamo svoje vzorce vedenja, odzivanja, komuniciranja ... Ob tem razmišljajmo, kako s svojimi odzivi vplivamo na odzive drugih. Pomagamo si tudi s prebiranjem knjig o odnosih, lahko se odločimo za obisk pri psihoterapevtu, se vključimo v skupino za osebnostno rast, se naučimo tehnike sproščanja ali meditacije, molimo, delamo na izboljšanju samopodobe in občutku lastne vrednosti, se učimo prepoznavati svoje potrebe in jih zadovoljevati, prositi za pomoč ...

**Kaj pa, če pridemo k vam na osebni pogovor?**

Dobrodošli. Pred meseci smo odprli enoto tudi v Postojni, kjer izvajamo individualne terapije za posameznike, pare in družine, ki se srečujejo z različni-

mi težavami, kot so depresija, soočanje z izgubo bližnjega, konflikti v partnerskem odnosu, prevare, nizka samopodoba, vzgojne težave, fizične, čustvene in spolne zlorabe, nasilje, ločitev, prepri ... Nahajamo se v prostorih Zdravstvenega doma v Postojni. Terapije izvajam s še eno specialistko zakonske in družinske terapije, Petro Volovšek.

**V teh prazničnih dneh najbolj hrepenimo po bližini. Se vam zdi, da je dovolj le bližina? Kaj pa druženje in zabava?**

Vsak posameznik ima različne potrebe po bližini, druženju in zabavi. Nekateri raje preživijo čas v družbi svojih bližnjih sorodnikov, spet drugi v družbi svojih prijateljev. Predvsem v partnerskem odnosu je potrebno upoštevati tako potrebe enega kot drugega in sklepati kompromise. Pomembno je prislunosti svojim potrebam in potrebam svojih bližnjih.

**Kakšen je vaš odnos do praznikov? Opažate, da je družba naravnana le potrošniško, ali je med ljudmi dovolj osebnih vezí in pogovorov?**

Zadnja leta imam rada praznike, saj to zame pomeni več skupnega časa z mojim možem, ki ga izkoristiva za pogovore, druženja, prijetne skupne aktivnosti. Prav tako zame prihajajoči prazniki pomenijo razmišljanje o pomenu božiča in novega leta, osebni pregled preteklega leta in doseženih ciljev. V otroštvu pa nisem marala praznikov, saj so za mojo primarno družino pomenili predvsem več časa za konflikte.

Menim, da je današnja družba naravnana dokaj potrošniško. Prazniki za mnoge pomenijo nakupovanje, obdarovanje in druženje ob obilnih obrokih hrane. V neki meri je to dobrodošlo, vendar bi na prvem mestu moralo biti ustvarjanje prijetnega družinskega vzdušja, ki temelji na spoštovanju, ljubezni, miru, česar pa se ne da kupiti v trgovini. Izziv v tem času je tudi obvladovanje želja in usmerjanje pozornosti iz materialnega na duhovno in odnosno raven.

**Kaj nam želite v prihodnjem letu?**

V prihodnjem letu nam vsem želim čim več razumevanja, ljubezni in miru in medosebnih odnosih. Predvsem pa pripravljenosti na zavestnem delu, na iskrenih odnosih in spreminjanju samih sebe.