

V Društvu za razvijanje čuječnosti si prizadevajo za večjo dostopnost do programov psihološke pomoči



Društvo za razvijanje čuječnosti, ena od prepoznanih nevladnih organizacij, vključena v program NVO s potencialom. Pridružili so se lani decembra in svoj razvoj na organizacijskem in strokovnem področju nadaljevali v letošnjem letu, vse s ciljem postati prepoznana organizacija na področju izobraževanja in zdravstvenega varstva.

Društvo za razvijanje čuječnosti organizira programe psihološke pomoči, namenjene splošni populaciji in različnim ranljivim skupinam. V ta namen združuje psihoterapevte, psihologe, pedagoge in druge posameznike z izkušnjami. V Društvu dajejo velik pomen ustvarjanju skupnosti kot podpornega okolja za osebnostni razvoj ljudi in si prizadevajo za cenovno dostopnost programov. Prostovoljno organizirajo tudi predavanja, filmske večere in podporne skupine za razvijanje čuječnosti.

Od ustanovitve v začetku leta 2015 je organizacija zrasla iz ekipe 8 specializantov psihoterapije na današnjih 50 članov in več kot 150 uporabnikov. Osrednja tema, ki jih povezuje, je koncept čuječnosti – duševne sposobnosti človeka, da se svojega doživljanja zaveda s sprejemanjem in radovednostjo. Z razvijanjem človekovega zavedanja se tako krepi dostop do notranjih virov moči, sočutja in kreativnih načinov reševanja problemov.

V letošnjem letu so pridobili sredstva Urada za preprečevanje zasvojenosti Mestne občine Ljubljana, ki je podprl projekt Čuječnost v šolah. Šola je okolje, ki pomembno oblikuje življenje otrok in mladostnikov, hkrati pa je lahko vir številnih stisk. Tudi kot delovno okolje je šola izredno zahtevna, saj spada učiteljski poklic v skupino najbolj stresnih poklicev. Stroka se že dolgo strinja, da so v šolskem sistemu potrebne spremembe, pa vendar številne novosti pogosto le še otežujejo življenje v šoli, tako učiteljem, strokovnim delavcem, kot učencem. Izkušnje v tujini kažejo, da se z vnosom čuječnosti v šole zmanjšuje doživljanje stresa, napetosti in tesnobe. S psihoedukativnimi programi učitelji krepijo svoje notranje vire za delo z učenci (lastno duševno zdravje, motivacijo za učiteljsko delo) in pomembne odnosne veščine, ki so za delo z učenci ključnega pomena, npr. dobro komuniciranje in zagotavljanje podpore čustvenem in socialnem razvoju učencev.

V sodelovanju z Europo Donno, slovenskim združenjem za boj proti raku dojke, izvajajo projekt Čuječnost kot podpora pri zdravljenju raka. Pot onkoloških bolnikov se po koncu zdravljenja pogosto še ne konča. Mnogo bolnikov še nekaj let po zaključku zdravljenja poroča o vrsti dolgotrajnih in zapoznelih učinkov, ki nastanejo kot posledica bolezni ali zdravljenja. Programi čuječnosti so že v mnogih državah del celostne oskrbe in rehabilitacije. Številne raziskave kažejo, da imajo ugodne učinke na zdravje, na zmanjšanje stresa, boljšo prilagoditev na bolezen in večjo kakovost življenja. Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, kar jim omogoča, da bodo lahko programe izvajali brezplačno. To je velik dosežek, saj bodo s programom zajeli tudi tiste udeležence, ki bi si sicer program težje financirale.

Društvo za razvijanje čuječnosti bo v programu NVO s potencialom tudi v prihodnje krepilo svoj organizacijski in strokovni razvoj, da bi lahko uresničevalo nove kot tudi že do sedaj zastavljene cilje.