



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Življenje z izkušnjo osebnostne motnje: kako razpletati vozle zapletenih odnosov?

Svetovni dan duševnega zdravja vsako leto obeležujemo 10. oktobra. Letos bomo v okviru programa OMRA pripravili vrsto dogodkov, s katerimi bi tokrat radi opozorili tudi na izkušnjo osebnostne motnje, ki je v različnih oblikah izražena pri kar 10 odstotkih prebivalstva. Ljudje z izkušnjo osebnostne motnje imajo izrazite težave tako v zasebnih medosebnih odnosih kot tudi v delovnem okolju. Kot velja za večino težav v duševnem zdravju, je tudi v tem primeru iskanje strokovne pomoči še vedno zelo (samo)stigmatizirano. Vrsta zanimivih in poučnih dogodkov, ki smo jih pripravili partnerji programa OMRA bo potekala pod geslom »**Življenje z izkušnjo osebnostne motnje: kako razpletati vozle zapletenih odnosov?**«, zvrstili se bodo med 7. in 10. oktobrom.

V prizadevanju za zaježitev širjenja koronavirusnih obolenj in v skladu s priporočili NIJZ bodo vse aktivnosti potekale na spletu.

Koledar dogodkov ob svetovnem dnevu duševnega zdravja:

- **7. 10. 2020: VIRTUALNA RAZSTAVA LIKOVNIH DEL** pod sloganom: »Kaj bi želeli povedati / prikazati na svetovni dan duševnega zdravja 2020?«, ki bo predstavila kreativne izdelke uporabnikov in uporabnic društev Projekta Človek in Altra, partnerjev programa OMRA.
- **8. 10. 2020 (od 16.00 do 17.30 ure): OKROGLA MIZA** s štirimi zanimivimi sogovorniki: Stanko Hrastel, Jedrt Lapuh Maležič, Matjažem Lunačkom in Tino Košir, ki bodo tančice težav v duševnem zdravju odstirali skozi lastne izkušnje literarnega ustvarjanja in nudenja pomoči. Sodelovanje na njej bo mogoče preko ZOOM platforme, spremljanje dogodka v živo pa preko YouTube kanala.
- **9. 10. 2020: SERIJA PREDAVANJ**, ki jih bodo pripravili prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., spec. psih. (Inštitut Karakter), dr. Suzana Oreški, univ. dipl. soc. del. (Društvo ALTRA - odbor za novosti v duševnem zdravju) in Luka Agrež, mag. soc. del., psihoterapevt (Projekt Človek). Na predavanjih bodo predstavili značilnosti osebnostnih motenj, komorbidnosti ter rešitve in ovire, ki jih lahko

pričakujejo ljudje, ko iščejo strokovno pomoč v sistemu zdravstvenih in socialnih storitev.

Več o našem programu dogodkov ob svetovnem dnevu duševnega zdravja si oglejte [tej povezavi](#) [tej povezavi](#).

Delavnice OMRA: Stres povzročča stiske, okrepite svoje moči!

Obveščamo vas, da se bodo naše letošnje brezplačne delavnice "STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!" pričele izvajati v mesecu oktobru.



Da bodo delavnice lahko v trenutnih okoliščinah nemoteno potekale, smo jih do nadaljnjega preselili na splet. Udeležite se jih lahko, brez da bi morali zapustiti udobje domačega naslanjača!

Na delavnici priznani strokovnjaki na razumljiv način odgovarjajo na vprašanja kot so: Kaj so motnje razpoloženja? Kako se razvijejo? Kako jih prepoznati? Kako prispevati k zmanjšanju stigme? Kako motnje razpoloženja zdraviti? Kam in h komu po pomoč? Kaj lahko naredite sami?

Za udeležbo na spletni delavnici **OBVEZNO** potrebujete dobro spletno povezavo, računalnik (ali prenosnik) in mikrofona. **ZAŽELENA** je tudi kamera. Po prijavi na razpisan termin delavnice vam bomo posredovali na vaš e-mail spletno povezavo do delavnice, s kratkimi navodili. Vsebino in časovni potek delavnice, koledar delavnic in prijavnico najdete na [tej povezavi](#).

PRIJAVITE SE ČIM PREJ, KER JE ŠTEVILO MEST NA POSAMEZNI DELAVNICI OMEJENO. SE VIDIMO!

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije

in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.