

Knjige nas bodo rešile?



Da ima branje številne pozitivne učinke, nam v času šolanja povedo pogosto, da pa (si) z branjem lahko pomagamo pri premagovanju duševnih stisk, pa ostaja še nerazvita samo-pomočna priložnost.

Duševne stiske v ranljivih skupnostih in tudi širše so velikanske, sistemska in brezplačna pomoč pa za večino nedosegljiva. Vsi, ki delamo z mladimi in ranljivimi osebami, lahko ponudimo orodja za blaženje in soustvarjamo prostore zdravljenja. A za to potrebujemo nekaj strokovne podlage.

ZATO VAS VABIMO NA

Mednarodno usposabljanje o duševnem zdravju, travmah in biblioterapiji skozi prizmo medkulturnosti

Po vzoru bralnih skupin v angleškem Leedsu*, bralne skupine primarno namenjene prosilcem za azil in osebam z begunsko izkušnjo, razvijamo tudi v Ljubljani in Budimpešti. Z izkušnjo kolektivnega branja želimo okrepiti potencial za boljše počutje, predvsem pa krepitev in emancipacijo posameznikov, posameznic in skupnosti.

S spoznavanjem elementov biblioterapije bomo hkrati raziskovali možne pristope podpore. Vabimo vas, da se nam pridružite na usposabljanju, ki se bo odvijalo **15.5.-17.5.2023, 9:00- 17:00, v prostorih SFU Ljubljana** (Trubarjeva cesta 65, Ljubljana).

*<https://bibliotherapyhubleeds.wordpress.com/>

Ponedeljek, 15.5.2023

(izvaja SFU Ljubljana in zunanji izvajalci tba)

Fokus: DUŠEVNO ZDRAVJE

- O duševnem zdravju: varovalni dejavniki in dejavniki stresa
 - Spoznajmo travmo in posttravmatski stresni sindrom
 - Spoznavanje najpogostejših motenj pri življenjskih katastrofah (PTSD, depresija, anksioznost, ...), simptomi in značilnosti. Odziv telesa, možganov in živčnega sistema (beg-boj, zamrznitev)
 - Priprava na krizne intervence pri tesnobi in postravmatski stresni motnji
 - Prepoznavanje kriznih situacij (samomorilno razmišljanje in vedenje, akutni stresni odzivi, napadi panike...) in primerni odzivi nanje
 - Skrb zase
-

Torek, 16.5.2023

(izvaja SFU Ljubljana in zunanji izvajalci tba)

Fokus: BRALNE SKUPINE IN ELEMENTI BIBLIOTERAPIJE

- Predstavitev metode
 - O zdravljenju in podpori s pomočjo biblioterapije
 - Pomen telesnega doživljanja med branjem
 - Vloga biblioterapevta in praksa v biblioterapiji
-

Sreda, 17.5.2023

(izvaja društvo Humanitas: Tjaša Kosar, Viktorija Kos, Manca Šetinc Vernik, Anwar Samara, Omar David Ash'al, Payman Qasimian)

Fokus: DRUŽBENO-STRUKTURNE NEENAKOSTI

- Dediščina kolonialnih predstav o »kulturah drugih«
- Trpljenje kot manifestacija družbeno-strukturnih neenakosti in zatiranja
- Refleksija in razumevanje lastnih stereotipov in predsodkov
- Refleksija in razumevanje lastne pozicije v družbi
- Potencial bralnih skupin v mojem lokalnem okolju?

Na 3-dnevnem izobraževanju bomo prostor namenili temam, povezanim z duševnim zdravjem, metodologiji bralnih skupin in elementom biblioterapije. Ker pa so travme, bolečine in duševne težave tudi posledica krutosti družbenih sil, ki zadevajo politična in kulturna vprašanja, bomo prav tako naslovili družbeno-strukturne neenakosti in njihov vpliv na duševno zdravje.

Udeleženci in udeleženke bodo tekom izobraževanja pridobile znanje in veščine, ki lahko v kombinaciji s predhodnimi izkušnjami in strokovnim znanjem omogoča izvedbo neformalnih bralnih skupin. Skozi teoretične koncepte in izkustveno učenje se bomo približje seznanili s **povezavo med družbeno neenakostjo (s poudarkom na migracijah) in duševnim zdravjem**, obenem pa spoznali elemente **biblioterapije**, ki nas lahko podpre pri delu z različnimi osebami in skupnostmi.

Usposabljanje bo potekalo v angleščini. Zaželjena je udeležba na celotnem usposabljanju. Podroben program dogodka z vsemi izvajalci, prijavljeni prejmejo pred samim dogodkom. **Prijave** zbiramo na [TEJ POVEZAVI](#) do zapolnitve mest.

Usposabljanje je brezplačno in se izvaja v sklopu projekta Poglavje: Potni list, financiran s strani EU.