

NOVIČNIK SZUT

Št. 4, avgust 2023/letnik 2

UVODNA BESEDA

Spoštovane bralke in bralci,

pred vami je 4. številka elektronskega Novičnika SZUT, druga v letošnjem letu. V tokratni številki pozornost posvečamo predvsem dogodkom in projektom, ki so zaznamovali SZUT na začetku leta 2023 ter tistim, v katerih so sodelovale (ali še sodelujejo) članice SZUT skupaj z drugimi umetniki in strokovnjaki. Uvajamo nekaj novih rubrik, kot so »Delimo svoje izkušnje«, »PZU v medijih« in »Obogatimo svoje delovanje«, v kateri zbiramo in podajamo predloge, ki lahko izboljšajo delovanje združenja in pa tudi naše delovanje.

Novičnik je vsakič bogatejši in ima več vsebin, kar nas izredno veseli, saj tako izkažemo, da smo aktivne in si lahko delimo znanja in izkušnje. Ima pa Novičnik tudi drugo funkcijo: s tem, ko beležimo dejavnosti združenja in aktualno, spremljamo dogajanje v naši stroki v danem trenutku. V prihodnosti lahko to predstavlja pomemben vir podatkov. Zato resnično vabim, pridružite se s svojimi prispevki, njihov namen je, da se bolje povežemo, da vidimo, kdo se s čim ukvarja, kaj se dogaja na področju ter si delimo zamisli, kako bi lahko dodatno obogatile svoje delovanje.

Urednici: Jasminka Ferček, Saša Hudnik
Avtorice besedil: Jasminka Ferček, Saša Hudnik, Mojca Kasjak, Lara Plajh, Katarina Davidovič, Polona Kovačič Bebler
Vaših odzivov bomo veseli na elektronski naslov zdruzenje.szut@gmail.com

Kot vselej do sedaj bomo do naslednje številke, ki bo predvidoma izšla decembra, beležili aktivnosti SZUT in zbirali predlagane teme, na vas pa se obračamo s povabilom, da sodelujete s svojimi kratkimi prispevki na temo, ki se vam zdi aktualna in zanimiva na področju umetnostne terapije/pomoči z umetnostjo ter bi jo radi delili s člani SZUT in/ali širšo PZU skupnostjo.

FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA (POROČILO)

Slovensko združenje umetnostnih terapevtov se je **18.5. na 1. Festivalu duševnega zdravja na Gospodarskem razstavišču predstavilo s svojo stojnico**. Članice združenja smo poleg stojnice pripravile še t.i. mizo ustvarjalko, ki se je razvijala tekom dne, več-čutni bife s tekstilnimi materiali, ter ponudili obiskovalcem delo z glino. Na prenosnem računalniku na stojnici so si obiskovalci lahko ogledali fotografije in video posnetke dela z uporabniki nekaterih članic, povabile pa smo jih tudi k soustvarjanju mize ustvarjalke. Razstavile smo nekaj rekvizitov, glasbil in materialov, ki jih uporabljamo

pri svojem delu.

Na stojnici

smo se tekom dneva izmenjevale članice SZUT, ki smo obiskovalcem stojnice predstavile pomoč z umetnostjo ter se povezovale s predstavniki drugih organizacij, ki so bile prisotne na sejmu. Bogat, poln dogodek, ki je odprl mnogo novih priložnosti, tako za delovanje navzven kot povezovanje znotraj združenja. Stkala so se



nova poznanstva in nova sodelovanja, stojnico pa je obiskala tudi predsednica države. V obliki Power Point prezentacije smo se predstavili tudi na velikem LCD ekranu v središču prostora, kjer je bil tudi prostor za predstavnike organizacij, ki so imeli možnost v kratkem nekajminutnem pogovoru predstaviti svojo organizacijo in delo na področju duševnega zdravja. Kot predstavnica SZUT je Bea DeCecco toplo in prijazno nagovorila navzoče in jim približala Pomoč z umetnostjo.

FOTO: Peter Hudnik / Saša Hudnik

Skupinska diskusija

OPOLNOMOČUJOČE TEKSTILNE SKUPNOSTI IN NJIHOV DRUŽBEN POMEN

Bienale tekstilne umetnosti BIEN23

Kranj, 29.6.2023

Diskusija, katere kuratorka je bila Jasmina Ferček, se je znašla v SZUTjevem novičniku, ker sta na njej med štirimi gostjimi iz tujine sodelovali dve likovni terapevтки – Savneet Talwar in Lisa R. Garlock. Strokovno srečanje je ponujalo prostor za predstavitev projektov, ki temeljijo na pomoči s tekstilno umetnostjo in rokodelstvom in so namenjeni skupnostim. Beseda je



tekla o tekstilnih skupnostih kot prostorih moči, svobode, emancipacije, aktivizma in družbenih sprememb, dobrobiti in zdravja, novih identitet in socialno-kulturne tranzicije.

Diskusijo si lahko ogledate tukaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=8l3Oh2JbNuM>

Posnete intervjuje pa tukaj:

o Savneet Talwar: https://youtu.be/_1tX1cNn2lk

o Lisa R. Garlock: <https://youtu.be/fxzNo8Iz178>

o Katy Emck: <https://youtu.be/D6jQe07vGvE>

o Rachael Matthews: <https://youtu.be/tsn8wMUUkN8>

Skozi pogovore z udeleženkami dogodka so se izluščile mnoge pomembne informacije, ki sta jih Ferčkova in vodja bienala Zala Orel strnili v znanstveni plakat, ki bo (z nekaj sreče) predstavljen na konferenci Art and Health v muzeju MAAT v Lisboni.



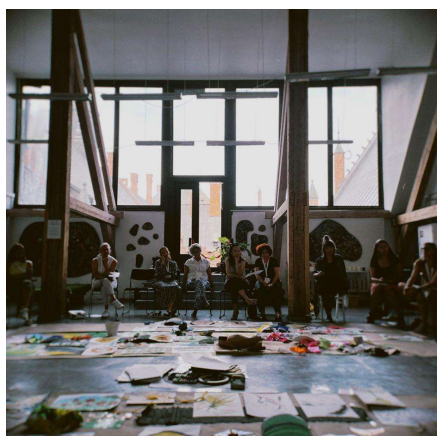
Tekstilni bienale pa je gostil tudi delavnico z elementi pomoči z umetnostjo - Punčka iz tekstila: samoraziskovanje za ženske iz različnih kulturno-socialnih okolij. Izvedli sta jo skupaj s Sašo Hudnik in kombinirali likovno in dramsko modaliteto.

FOTO: Maša Pirc

Riga, 15.6. – 17.6.

Gostitelj letošnje konference je bilo Združenje za likovno terapijo iz Latvije (<https://arttherapy.lv/en/>), ki je na Akademiji za likovno umetnost v Rigi odlično organiziralo omenjen dogodek.

Konference sem se udeležila kot edina članica SZUT (upam, da nas bo naslednjič več), vendar sta

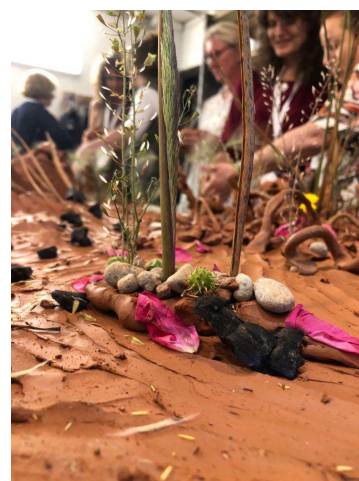


na konferenci prisostvovali tudi študijski kolegici Kelly Avsenik Hanson in Estera Burger. Tridnevni dogodek je prežemala toplina, družabnost, sproščenost, v kateri sem se kot novopečena PZU-jevka dobro počutila. Udeleženci, skoraj same ženske, so bili profesionalni vendar dostopni in neformalni, kar je ustvarjalo atmosfero, v kateri se je vsakdo počutil dobrodošel tak kot je, s takim in tolikim znanjem ali izkušnjami kot jih ima. Tako si lahko kadarkoli nagovoril znane strokovnjake s področja likovne terapije, kot sta Susan Hogan ali Ephrat Huss.

Poleg odličnih predavanj in delavnic, izmed katerih je bilo težko izbirati, je bilo dovolj prostora namenjenega izmenjavi znanj, povezovanju, načrtovanju prihodnjih sodelovanj.

Osebnostno sem prvič v živo srečala kolegice iz interesnih skupin, katerih članica sem. Spoznala sem tudi predsednico HART-a (Hrvaškega združenja za likovno terapijo) in nekatere njene člane ter navezala stike s kolegi iz Malte, Danske, Grčije, Cipra, Irske, Francije, Nemčije in Portugalske.

Naslednja konferenca bo leta 2025 in se še ne ve, katera država bo gostitelj. Šušlja se, da se za to mesto potegujeta tako Hrvaška kot Malta.



Jasmina Ferček

FOTO: Arhiv EFAT

**NARAVA UMETNOST ZDRAVJE - SPOZNAJTE TERAPEVTSKO MOČ USTVARJANJA V
NARAVNEM OKOLJU**

26.8.2023

Mestni park, Maribor



SZUT (Nives Skura, Saša Hudnik, Mojca Kasjak in Jasmina Ferček) je v sklopu



mariborske Platforme sodobnega plesa (njegova umetniška in programska vodja je naša članica Mojca Kasjak) izvedel

izkustven dogodek v naravi, na katerem so udeleženci lahko spoznali v naravi temelječ pristop pomoči z umetnostjo. Na dogodku se je zbralo 13 udeležencev in udeleženk. Na srečanju so se tako kot lani v Tivoliju prepletale različne modaliteta PZU, s tem, da smo tokrat dodali še elemente dramske terapije. Mariborski park nam je ponudil varen in navdihujoč prostor ter vsebine za ustvarjanje, Festival Platforma sodobnega plesa pa nam je izrekel toplo dobrodošlico in nas čudovito pogostil ob zaključku dogodka.

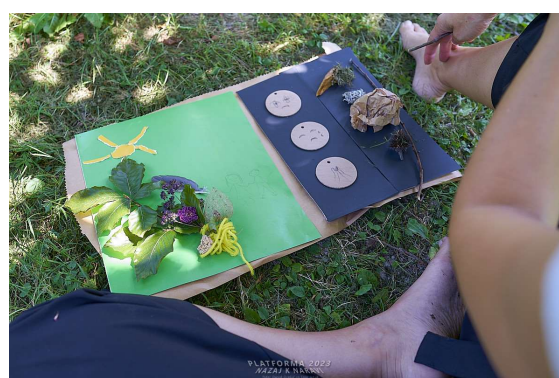


FOTO: Nives Skura / David Orešič in Igor Unuk (oba za Platformo sodobnega plesa)

April – avgust 2023

Info ŠKUC je v sodelovanju s partnerjem SZUT pridobil sredstva za izvedbo 10 podpornih srečanj za mlade (študentska populacija) s težavami v duševnem zdravju.

Načrtovano je bilo, da na skupinskih srečanjih sodelujeta družinska terapevka Inge Zajec in Jasmina Ferček mag. pom. z umetn., ki pa sta si delo zaradi manjše udeležbe (med 3 in 5 udeležencev) razdelili. Tako se je nekaj podpornih srečanj izvedlo pogovorno, nekaj pa z uporabo likovnega ustvarjanja. Udeleženci so se na samoraziskovanje s pomočjo umetnosti zelo dobro odzivali in bili presenečeni nad njenimi učinki.

PREDSTAVLJAMO ČLANICE SZUT

LARA PLAJO



Dr. Lara Plajh, rojena 1978, je doktorica znanosti iz področja umetnosti tekstilnega oblikovanja, ki je svoje znanje razširila z magistrskim študijem psihosocialnega svetovanja. Je prejemnica Univerzitetne Prešernove nagrade za eno najboljših diplomskih del Univerze v Ljubljani (2005), ter prejemnica Gosarjevega priznanja za najboljše magistrsko delo na študijskem programu Psihosocialnega svetovanja (2022/23). Je tudi Reiki terapevka, svoje znanje pa trenutno nadgrajuje na Univerzi Sigmunda Freuda, na področju hipnopsihoterapije. Kot vodilna avtorica se je v prvi svetovni pilotni študiji ukvarjala z raziskovanjem učinkov tehnike TRE na kakovost življenja posameznikov s fibromialgijo. Fibromialgija je bolezen, ki se zaradi mnoštva nepredvidljive simptomatike pri vsakem obolelem izraža na specifičen način. Skupno vsem obolelim pa je, da jim bolezen izjemno zniža kakovost življenja ter posledično vpliva na slabšo samopodobo. Rezultati znanstveno raziskovalne študije kažejo, da lahko s telesno tehniko Tension, Stress and Trauma Release (TRE®) ob vzporedni kognitivno-vedenjski terapiji in psihosocialni podpori obolelemu zvišamo kakovost življenja in posledično tudi samopodobo.

Lara trenutno živi ob vznožju Pohorja v bližini Maribora, njeno delo, ki je živ proces in se odraža skozi odnose in vloge v psihosocialnih procesih, pa presega meje Štajerske in se širi na vse konce Slovenije. V zavodu Center Siara dela tako s posamezniki kot tudi s skupinami, otroci, najstniki, družinami in pari. V svojem svetovalnem delu izhaja iz kognitivno-vedenjske terapije (Cognitive Behavioral Therapy, ACT), ki jo dopolnjuje z likovno terapijo in različnimi telesnimi tehnikami. Prepričana je, da je svetovalno-terapevtski proces namenjen posamezniku, zaradi tega je nujno potrebno, da svetovalc-

terapevt vedno izhaja iz posameznika in svetovalni proces prilagodi glede na potrebe klienta v danem trenutku. Sama to dosega s kombinacijo različnih top-down in botom-up pristopov ter predvsem z uglašenostjo s klientom. Omenjene pristope uspešno kombinira tudi pri svojem vsakdanjem delu, pri čemer največ dela z žrtvami nasilja – ženskami in otroki. Na njihovi poti jim pomaga osmisliti preživetje izkušnje, jo mentalno in telesno predelati, da se v čim večji meri izniči učinek travme, ter jih opolnomočiti do te mere, da prizadete posameznice najdejo predvsem smisel v prihodnosti. Pred časom jo je bilo mogoče ujeti v osrčju Krasa, kjer je v Dnevnem centru Štanjel z varovanci društva Vezi izvajala likovno-telesno-terapevtsko delavnico.

Lara je že vse svoje življenje vpeta med ustvarjanjem in raziskovanjem za človeka – predvsem v iskanju načinov, kako se njegova notranjost zrcali v zunanosti in obratno – kako s svojo zunanostjo pove okolici kdo in kaj je. Preden se je v celoti posvetila zgolj svetovalno-terapevtskemu delu, je bila namreč več kot 15 let bila predavateljica na Ljubljanski fakulteti za dizajn. V svoji biti je raziskovalka življenja in globoko verjame, da lahko vsak izkoristi potencial danega trenutka in postane tisto, kar mu je vedno bilo namenjeno biti.

POMOČ Z UMETNOSTJO V MEDIJIH

PRISPEVEK IZ ODDAJE PANORAMA NA RTV SLOVENIJA 23.5. 2023: BLAŽENJE DUŠEVNIH STISK S POMOČJO UMETNOSTI

Novinarka Ališa Kasjak Gutman je v sklopu Evropskega tedna duševnega zdravja pripravila kratek prispevek o Pomoči z umetnostjo v Sloveniji, v katerem se je pogovarjala s Sašo Hudnik, Jasmino Ferček in Mojco Šoštarko, obiskala pa je tudi dramsko skupino, ki jo obiskujejo mladi z motnjami v duševnem razvoju in z Downovim sindromom. Vabljeni k ogledu!

<https://www.rtvlo.si/rtv365/arhiv/174959962?s=tv>

ODDAJA SVET KULTURE NA PROGRAMU ARS: NAJAVA PZU DELAVNICE V SKLOPU PLESNE PLATFORME

Program Ars Radio Slovenija, oddaja Svet kulture, **25.8.2023 - med 12:42 in 13:28**

Mojca Kasjak govori o v naravi temelječi delavnici pomoči z umetnostjo v Mestnem parku Maribor v sklopu [Platforma - Festival Sodobnega Plesa Maribor](#)
Vabljeni k poslušanju!

<https://ars.rtvlo.si/podkast/svet-kulture/64838778/174982083>

**POMOČ Z UMETNOSTJO KOT INTEGRIRAN DEL PROGRAMA KVALITETNEGA PREŽIVLJANJA
ČASA V DOMU STAREJŠIH OBČANOV**



Z vami delim primer dobre prakse integracije in implementacije pomoči z umetnostjo v socialnovarstvenem zavodu za starejše. Znotraj vedno bolj naraščajoče in heterogene populacije starejših odraslih, umetnost igra veliko vlogo pri spodbujanju zdravega staranja uma in ohranjanja telesne vitalnosti. Tako kot pri ostali populaciji lahko v starosti ukvarjanje z umetnostjo zmanjša anksioznost, depresijo in stres ter hkrati vpliva na povečanje samozavesti, zaupanja in da življenju smisel.

V DEOS Centru starejših Notranje Gorice že od leta 2019 počasi uvajam elemente pomoči z umetnostjo v tesni povezavi s timom delovnih terapevtk ter fizioterapije. Pričela sem z uvajanjem pomoči z glasbo. Na začetku sem po avtorsko napisanem protokolu, ki je sledil smernicam Music&Memory koncepta, izvajala le pasivno oz. receptivno obliko pomoči z glasbo. Starostnikom s slabim funkcionalnim stanjem sem preko slušalk in MP3 predvajalnika po uvodnem pogovoru ali posvetovanju s svojci redno predvajala glasbo iz njihovega življenja. Kmalu zatem smo kupili Orffova glasbila in sem pričela z aktivno obliko pomoči, temelječo na glasbeni improvizaciji. Intervencije sem izvajala tako individualno kot skupinsko po vsem centru in na zaprtih oddelkih obolelih za demenco. Na to temo sem trenutno tudi v zaključevanju svojega magistrskega dela. Ker so bili učinki pozitivni in navdušujoči, sem počasi lahko pričela tudi z implementacijo pomoči z likovnim izražanjem.



Preko ustvarjalnega procesa in varnega ter zaupnega okolja se uporabniki lažje izražajo in komunicirajo o svojem notranjem doživljanju. Gre namreč za generacijo ljudi, kjer izražanje čustev ni bilo samoumevno ali sploh dovoljeno. Moje delo temelji predvsem na k izdelku usmerjeni pomoči z likovno umetnostjo, ki je ta pri starostnikih še posebej učinkovita in dobrodošla, saj so ti visoko motivirani k pomoči drugemu, še posebej otrokom

in imajo veliko potrebo po dajanju in obdarovanju, ki pa jo z izdelki, ki jih ustvarijo, lahko zadovoljijo. Posegli smo po več različnih oblikah likovnih tehnik in različnih strukturah

izvajanja intervencij, kasneje pa uvedli še delavnice z glino, saj smo pridobili tudi peč. Vsa izpovedna dela so ob soglasju uporabnikov dobila mesto tudi na stenah naših hodnikov v centru. Tako imamo že tri stalne razstave naših uporabnikov poleg tega pa organiziram tudi razstave gostujočih umetnikov in zaposlenih. Rezultati, ki jih dosežemo tako z umetnostno terapijo kot neinvazivnim pristopom dela s starostniki, so več kot navdušujoči ter potrjeni s strani zaposlenih, uporabnikov in njihovih svojcev.

V centru zdaj podpiramo vse oblike umetniškega izražanja stanovalcev. Dodatno smo pričeli z izražanjem preko pisanja in igre. Pogosto se posvetim (na novo) odkrivanju pozabljenih talentov ali hobijev in jih z nežno podporo in motivacijo spodbudim k ponovnemu ustvarjanju. Moj cilj v organizaciji je ob boku delovne terapije in fizioterapije vzpostaviti samostojen oddelek pomoči z umetnostjo.



Tekst in foto: Katarina Davidovič

POMOČ Z LIKOVNO UMETNOSTJO V DOMU STAREJŠIH OBČANOV

Uporaba pomoči z umetnostjo pri delu s starostniki, ki bivajo v domu za ostarele, se mi je zdelo zanimivo predvsem zaradi velikih sprememb, ki so jih deležni. Stran od doma, stran od svojcev, telesno, mentalno ali kako drugače šibkejši. Vsekakor ranljiva skupina, ki me je pritegnila in kjer smo bili oboji deležni izmenjave mnogih modrosti, kakšne solzice, različnih izkušenj in lekcij v življenju, tudi veselja in hvaležnosti.



Kolegica Katarina, ki je v domu zaposlena kot animatorka, je povabila starostnike, ki bi jih utegnilo zanimati tovrstno čustveno popotovanje. Formirala se je skupina petih čudovitih starostnikov, ki so bili, glede na okoliščine, precej motivirani. Stari so bili od 65 pa tja do 97 let. Srečanja sem zasnovala po različnih sklopih, ki so se iz srečanja v srečanje povezovala in nadgrajevala. Po preseganju začetniških blokad in zadržkov pred čopičem, barvami in risanjem smo se podali na pot ozaveščanja čustev in nezavednega s pomočjo likovnih in glasbenih medijev. Kako so bili hvaležni za glasbeno podlago, ki jih je vedno znova odnesla v čutni svet in odprla vrata nezavednemu, ki je vedno in znova presenetilo. Tedenska druženja so potekala nekje 60 – 80 min, vendar se nam je zdelo, da zaradi intenzivnosti doživljanja vsakič prehitro zaključimo. Komunikacija je poleg verbalne potekala skozi jezik



kaj naj zdaj naredim iz te kepe slanega testa ali pa iz folije in teh palčk...» O ja in vedno je ven prišlo ravno to, kar je moralo priti. Brez zabave in smeha na koncu ure ni šlo in brez obilice hvaležnosti, iz obeh strani, jasno tudi ne!

[illegible]

Polona Kovačič Bebler

10

PREDSTAVITEV NA FESTIVALU NEVLADNIH ORGANIZACIJ LUPA

14.9. Prešernov trg

SZUT se bo na festivalu predstavil na stojnici, ki si jo bo delilo s Plesnim Epicentrom.

12.45–13.30 KAVARNA PRITLIČJE

Izkustven dogodek: VREČA SREČE - SREČA in ZADOVOLJSTVO

Obiskovalcem želimo predstaviti pomoč z umetnostjo na prijazen in dostopen način. Imeli bodo priložnost spoznati in izkusiti nekaj različnih pristopov, ki nam nudijo podporo v obliki pomoči z umetnostjo. Dogodek je primeren za vse, ki si želijo pozitivno in kreativno izkušnjo.

<https://www.cnvos.si/novice/3377/objavljamo-program-za-vseslovenski-festival-nevladnih-organizacij-lupa-2023/>

**THE 6TH INTERNATIONAL EXPRESSIVE ARTS - THERAPY AND COACHING CONFERENCE
OCTOBER 13TH TO 15TH 2023. BELGRADE**

Nedelja, 15.10.

Saša Hudnik in Mojca Kasjak bosta na izkustveni delavnici »Nature Art Health« v okviru konference udeležencem preko prepletanja različnih pristopov pomoči z umetnostjo in izraznih sredstev omogočili, da se pristneje povežejo z naravo, z njo soustvarjajo in se učijo od nje.

Urnik celotne konference, ki bo potekala tako v živo kot preko spleta, je dostopen na njeni spletni strani: <https://www.meetingpointart.com/>

<https://www.meetingpointart.com/schedule-live?pgid=lk6xqezc-55d860be-0902-40db-b83f-05f7a0b01ff9>

INTERVIZIJSKA SKUPINA

Premnogokrat se lahko pri svojem delu znajdemo v situacijah, ko se nam porodijo mnoga vprašanja in dileme: ali smo pravilno ravnali, kako nadaljevati v določeni situaciji, kako se česa lotiti ali pa se temu izogniti in druga. Zanimajo nas tudi izkušnje drugih, morda se prvič lotevamo aktivnosti z določeno skupino oseb, prvo sodelovanje na nekem področju. To so absolutno tudi teme za supervizijo, a včasih želimo o tem spregovoriti s svojimi strokovnimi kolegicami in kolegi. Znotraj SZUT se je zato že večkrat pojavila zamisel o intervizijskih srečanjih. Zato prosimo, da na naš e-mail naslov izrazite interes, da oblikujemo intervizijsko skupino in se dogovorimo o terminih, lokacijah in oblikah srečanj: zdruzenje.szut@gmail.com

STROKOVNA SREČANJA

Jeseni nadaljujemo s strokovnimi srečanje/deljenjem izkušenj preko spleta.

Koga želite povabiti, da deli z vami svoje znanje in izkušnje?

Katere teme vas zanimajo?

Se želite osebno predstaviti?

Želite predstaviti svoje delo?

Vabljeni, da sodelujete s predlogi na naš e-mail naslov: zdruzenje.szut@gmail.com

**ZA ZAKLJUČEK PA ŠE MISEL, KI NAJ NAS SPREMLJA DO
PRIHODNJE ŠTEVILKE NOVIČNIKA:**

»Ustvarjalnost je prostor, kjer ni bil še nihče nikoli. Zapustiti moraš mesto svojega udobja in oditi v divjino svoje intuicije. Kar boš odkril, bo čudovito. To, kar boš odkril, si ti sam.«

Alan Alda



FOTO: Saša Hudnik