



NOVIČNIK SZUT

Št. 7, avgust 2024/letnik 3

UVODNA BESEDA

Spoštovane bralke in bralci,

pred vami je že 7. številka elektronskega Novičnika SZUT, druga v letošnjem letu. Najbolj pester je bil mesec maj, saj je združenje dobilo novo spletno stran, v glasniku mreže zdravih mest sta Bea De Cecco in Jasmina Ferček objavili svoja prispevka k ozaveščanju glede pomoči z umetnostjo, Mojca Kasjak in Urška Novak pa sta predstavljali SZUT na letošnjem Festivalu duševnega zdravja v Mariboru. V rubriki »Delimo svoje izkušnje« članice SZUT pišejo o svojem delovanju na različnih področjih pomoči z umetnostjo in na tak način bogatijo naš prostor s svojimi izkušnjami. Članice so pripravile tudi poročila z raznih dogodkov, ki so bodisi namenjeni oziroma vsebujejo vsebine in prvine s področja pomoči z umetnostjo in umetnostne terapije.

Zadnja letošnja številka bo izšla pozimi, v decembru 2024. Na vas se kot navadno 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.

Urednici: Saša Hudnik in Jasmina Ferček

Avtorice prispevkov: Katarina Davidović, Jasmina Ferček, Polona Kovačič Bebler, Neva Kralj, Urška Novak, Jerica Majerhold Ostrovšnik in Blažka Garmut

Ilustracija: Simona Korošec

Vaših odzivov bomo veseli na elektronskem naslovu zdruzenje.szut@gmail.com



OBJAVA V GLASNIKU 'ZDRAVO MESTO'

V maju je izšla težko pričakovana 5. številka Glasnika mreže zdravih mest, ki je bila v celoti posvečena kulturni in umetnostni dejavnosti. Naša kolegica Bea De Cecco je v članku z naslovom *Mestni park kot navdih za delavnice pomoči z umetnostjo* (str. 15) predstavila pomoč z umetnostjo/umetnostno terapijo – stroko, ki se v zadnjem času vse bolj uveljavlja na področju dobrobiti in zdravja, ter združenje, v katerem strokovnjaki s tega področja delujejo – Slovensko združenje umetnostnih terapevtov (SZUT). Kot primer dveh dobrih praks njegovega delovanja opisuje dogodka v Mestnem parku Maribor in Krajinskem parku Tivoli v Ljubljani.

Skupaj z Zalo Orel sem pripravila prispevek *S pletenjem v naročju - tekstilne skupnosti kot prakse skrbi, emancipacije, okrepljenih identitet, podpornih socialno-kulturnih tranzicij, nege in regeneracije* (str.30). Prispevek predstavlja izsledke raziskav dobrodejnih učinkov ustvarjanja s tekstilom na posameznika, skupine in skupnosti tako v Sloveniji kot širše. Ob tem ponuja predloge, kako lahko tekstilno ustvarjanje kot prakso skrbi in nege prenesemo na lokalno in nacionalno raven, v socialne, izobraževalne in zdravstvene sisteme.

Tudi ostali prispevki so vredni branja, saj prinašajo izkušnje mnogih javnih in zasebnih zavodov, ki so lahko za nas izvajalce pomoči z umetnostjo potencialni naročniki ali partnerji v projektu. Zdravo mesto je glasnik slovenske mreže zdravih mest 2024 se nahaja na povezavi: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/06/Zdravo-mesto-februar-2024-splet.pdf>



JASMINA FERČEK



PREDSTAVITEV NA FESTIVALU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

15.5.2024, Maribor



Na Festivalu duševnega zdravja, ki se je odvijal v sredo, dne 15.5.2024, v Mariboru, sva Urška Novak in Mojca Kasjak v sodelovanju s Kulturnim bazarjem in Ministrstvom za kulturo predstavili Slovensko združenje umetnostnih terapevtov. Izvedli sva kreativne delavnice pomoči z umetnostjo z ženskami in otroki. Uporabili sva pristope likovne in plesno gibalne pomoči z umetnostjo ter pripovedovanje zgodb. Udeleženkam sva skušali skozi kratko izkušnjo predstaviti in približati proces, pri katerem so v podpornem okolju ob pomoči z umetnostnim medijem raziskovale svoj notranji svet, prihajale v

stik s svojimi čutenji, mislimi in vedenjem. S samoopazovanjem, (samo)refleksijo, verbalizacijo doživetega procesa, ob kontekstu, ki ga je ponujal umetnostni izdelek in v interakciji s strokovnjakinjo pomoči z umetnostjo, so udeleženke eksperimentirale s porajajočimi se uvidi. V igrivem in izkustvenem trenutku tukaj in zdaj so raziskovale, izražale in oblikovale nove čutne in vedenjske izkušnje ter misli.

Umetnost je most do stika s seboj, s sočlovekom, skupnostjo in z našim planetom. S kreativno in integrativno uporabo likovnega, glasbenega, dramskega in plesno gibalnega umetnostnoterapevtskega medija skušamo strokovnjaki pomoči z umetnostjo opolnomočiti posameznika za polnovredno življenje.



URŠKA NOVAK
FOTO: URŠKA NOVAK



NOVA SPLETNA STRAN SZUT

V mesecu maju se je nekaj članic združenja lotilo prenove in lansiranja uradnega spletnega mesta našega društva. Zakupile smo spletni naslov (domeno) ter plan za preprosto in nemoteno urejanje vsebin.

Osvežile smo že obstoječe vsebine starega spletnega mesta in dodale nekaj novih. Nekaj vsebin, kot so na primer predstavitev članic, kaj mediji poročajo o nas in o področju ter predstavitev posameznih umetnostnoterapevtskih modalitet, pa je še v pripravi.

Tako se lahko obiskovalec našega spletnega mesta seznani z združenjem in s pomočjo z umetnostjo ter umetnostno terapijo. Dodale smo tudi pretekle dogodke s povezavami na objave (v kolikor je dogodek imel objavo) in prihajajoče dogodke. Poseben zavihek smo namenile konferenci ob 20. obletnici društva SZUT, kjer bomo program in vsa obvestila sproti dodajale. Seveda smo ob tej priložnosti spletno mesto opremile tudi z aktualnim logotipom.

Poseben prostor smo namenile Novičnikom SZUT, kjer so v elektronski obliki zbrani Novičniki, ki so nastali do sedaj in so na voljo za ogled ali prenos.

Veseli nas, da je stran končno zaživela in vas vabimo, da nas obiščete na <https://szut.si>

Vseh predlogov za izboljšavo spletnega mesta ali dodajanja novih vsebin bomo veseli. V kolikor nam je kje zagodel 'tiskarski' škratek ali predlagate kakšen popravek, pa vas prosimo, da nas o tem obvestite.

KATARINA DAVIDOVIČ

DELIMO SVOJE IZKUŠNJE

UTIRANJE POTI POMOČI Z UMETNOSTJO V OSNOVNI ŠOLI.

Na šoli, kjer sem zaposlena, sem počasi in sigurno začela črtati pot pomoči z umetnostjo. Od konca februarja pa do začetka junija sem imela delavnici za dve dekleti iz socialno šibke družine, v kateri so sicer štirje otroci. Prva deklica je obiskovala 2., druga pa 3. razred. Za delovanje z njima me je prosila specialna šolska služba. Skupaj smo se družile enkrat na teden po 45 minut, kar je izredno malo časa, a kljub temu smo nekaj ustvarile in predvsem povezale ter spoznale med seboj.



Z mlajšo deklico sva naprej nabrali in izbrali kamne, iz katerih sva potem uprizorili njeno veliko družino. Zanimivo je bilo opazovati, kako jih vidi in čuti. Vsako uro je bilo malce drugačna postavitvev in oblikovanje, kar je kazalo na družinsko ozračje tistega, oziroma prejšnjega dne. Sicer je zelo odprta in komunikativna deklica, a je bila izredno previdna, kaj je rekla o svoji družini. Moja želja je bila, da bi naredili dokončno postavitev, nato



kamne pobarvali, jih prilepili, a je deklica zaostajala z učno snovjo, tako da nama ni preostalo drugega, kot da sva čas, ki nama je še preostal, delali redno šolsko delo.

FOTO: vzeto s spleta

S starejšo deklico pa sva se obrnili na karton in sukanec. Pričela je z risanjem poljubne teme, pri čemer je zavzela celoten karton, ki sva ga nato prebodli, obrezali, nato pa je začela z šivanjem po načrtani temi. Najina redna spremljevalka je bila glasba, ki sva jo izmenično izbirali. Obe sva tistih 45 min na teden izredno uživali. Vse je teklo sproščeno, ob pogovoru in petju. Pogovor je tekel prosto, teme so bile raznorazne, veliko je govorila o svoji družini. Tako lepo je bilo, da sem v maju in juniju dobila še kakšno sošolko več (zahvala gre učiteljici, ki je z veseljem spustila kakšno sošolko zraven), na koncu nas je bilo sedem. Sama učiteljica je večkrat poudarila, kako zelo se veseli petka in najine ure. Res je lepo in super opazovati otroke pri ustvarjanju, nimajo nobenih zavor, uživajo vsak trenutek. Od njih se marsikaj naučiš.



FOTO: JERICA MAJERHOLD OSTROVRŠNIK

Tretja delavnica, ki je prav tako potekala enkrat na teden v trajanju 45 minut, so bila plesno gibalna srečanja za dekleta iz 4. razreda. Uspele smo se družiti in izvesti pet delavnic. Namen teh srečanj je bil združiti in povezati, preplesti prijateljske vezi med sošolkami. Vsako uro sem imela pripravljene različne plesno gibalne vaje (v veliko pomoč mi je bila knjiga dr. Bojane Caf) ter izbrano glasbo. Vaje so zajemale od pozdrava soncu, do plesa s prstki, prepletanje teles, spojitve, razdružitve, zrcaljenje, ples na podlagi prej pripovedovane zgodbe ... Zadnjo uro pa smo na njihovo željo plesale glasbene kipe celih 45 min. Evalvacija je bila izredno kratka, a kar me je najbolj razveselilo, so bile besede že po prvi uri, ko so rekle, da jim je bilo všeč vse, najbolj pa to, da se to uro niso kregale. In tako je bilo vsako uro. Naših 45 minut smo sodelovale in se spoštovale.

Kot zadnja pa je bila učna pomoč iz angleščine učencu 8. razreda. Nič nisva hitela, najprej sva se spoznala, nato pa začela delati. Ker je bila glasba najino skupno izhodišče, sva ure zastavili v ritmu tistega dne. Se učila, pogovarjala, ponavljala in ustvarila PowerPoint predstavitev, v ritmu, ki nama je dišal tisti dan. Fant je bil na začetku zelo zaprt, stik z očmi sem pridobila šele, ko je beseda nanekla na glasbo in njegove želje. Nato je teklo, lahko bi rekla, kot po maslu. Mogoče se nisva veliko naučila, a zgradila sva iskren odnos in učenec se je udeležil vsake ure (tudi ob 7.30 zjutraj, čeprav je »nočni ptiček«). Tudi o



pomembnosti spanja sva govorila, pa se je zgodilo jutro, ko je prišel ves nasmejan in povedal, da je zelo srečen, ker je naspan. »Sem vas poslušal in sem šel spat ob 23.30. A veste, kako lepo jutro je! Prvič se je zgodilo, da nisem mamice prosil na kolenih, če lahko ostanem doma«.

To so moji mali prispevki in koraki k naši disciplini. Močno verjamem vanjo in močno verjamem v nas!

*Iz Vesolja prihaja Veliki vir,
Del le- njega se obdrži tudi v tebi.
Prebiva, vzhaja, zahaja.
Si samo obiskovalka,
Bodi tudi zapisovalka in prevajalka.*

JERICA MAJERHOLD OSTROVRŠNIK

22ND NORDIC ART THERAPY CONFERENCE - AVENUES OF HOPE AND THE POWER OF ART

Elverum, Norveška, 2024

9.6. - 12.6.2024

S sodelavko Zalo Orel (direktorico BIENa) že od lanskega Bienala tekstilne umetnosti BIEN23 raziskujeva pomen tekstilnih skupnosti. Najino sodelovanje se je začelo s kuriranjem in vodenjem strokovne mednarodne diskusije, na kateri so se predstavile dobre prakse in spoznanja iz UK, ZDA in Slovenije. Sodelovanje sva nadaljevali in pripravili najprej priročnik, nato pa znanstveni plakat, ki sva ga predstavili na Mednarodni konferenci o umetnosti in zdravju v muzeju MAAT v Lizboni. S podporo ACF sredstev sva priročnik prevedli ter si financirali predstavitev na Nordijski likovno-terapevtski konferenci.

Pripravili sva kombinirano predstavitev - predavanje + delavnica z naslovom TEKSTILNE SKUPNOSTI: Socialne in psihološke koristi ustvarjanja s tekstilom. Na delavnici so udeleženske kot svoje platno za šivanje spominov uporabile kuhinjske krpe, ki so jih prinesle od doma.



Konferenca je bila namenjena srečanju likovnih terapevtov iz Islandije, Finske, Norveške, Švedske in Danske, vendar je bilo na njej poleg naju iz Slovenije kar nekaj gostov od drugod. Iz Romunije, Izraela, Francije, Portugalske, Madžarske.

Na spodnji povezavi lahko preberete več o predavateljih in njihovih raziskovalnih temah (izvlečki so na voljo):

<https://www.billedterapiforeningen.no/nordic-art-therapy-conference-2024-2/>

Publikacija, ki sva jo predstavili na konferenci, je na voljo tukaj:

<https://layer.si/bien/wp-content/uploads/2024/06/BIEN-PRIROCNIK ENG SPREADS.pdf>

JASMINA FERČEK
FOTO: ZALA OREL

POLETNA USTVARJALNA GIBALNA DELAVNICA

2. julij 2024, Kranj

Škrlovec – dnevni center za mlade in družine, Center za socialno delo Kranj

Škrlovec – dnevni center za mlade in družine je socialno preventivni program, ki med letom nudi psihosocialno pomoč otrokom in mladostnikom, mladim in njihovim staršem, v času poletnih počitnic pa v Škrlovcu organizirajo prijetne in zabavne dejavnosti za otroke in mlade.

Vlogo pri spodbujanju socialnih spretnosti in integracije v družbeno okolje je imela tudi poletna ustvarjalna gibalna delavnica, kot smo jo imenovali. Beseda HVALA s pogledom v oči je bila največkrat izrečena, ko smo se po celodnevem druženju poslavljali. In še danes se s hvaležnostjo spomnim na otroke in mladostnike, dekleta in fante, ki se v procesu odraščanja soočajo z različnimi težavami in stiskami. Brez srčnosti vseh, ki zaupamo in verjamemo vanje, bi se še stopnjevale. Zaupanje, sproščenost, skupinska kohezivnost in odprtost v izražanju udeležencev se je tako prijetno poglobljala ... do ... 'A boš še prišla?' na koncu. Ja, psihosocialna podpora in pomoč mladim poteka na vseh ravneh, tako na *telesno-gibalnem področju* (funkcionalne in dinamične živčno-mišične spretnosti), kot na *socialno-čustvenem področju* (interakcije in medosebni odnosi, pozitivno samo-vrednotenje, skupinsko sodelovanje in so-ustvarjanje, lastna angažiranost za raznovrstne kreativne gibalne dejavnosti) in *psihični*





ravni (razbremenitev napetosti in nemira, sprostitvev ter spoznavanje različnih tehnik letanja).



Težko si je z opisanimi besedami predstavljati vzdušje, kaj in kako se je dogajalo. Z začetnim ritmičnim uglasovanjem in ozaveščanjem delov telesa (body percussion) smo spodbudili notranjo motivacijo, skupinski duh in dvigovali energijo, v nadaljevanju so se otroci in mladostniki preko plesne dejavnosti, slovenske ljudske glasbe kot tudi glasbe različnih dežel zbliževali s kulturnim okoljem, v katerem živijo. Z gibalnim ustvarjanjem so utelešali strpnost in razumevanje in sprejemanje medsebojne različnosti, skozi prostorsko dimenzijo so razvijali telesno shemo, z raziskovanjem različnih senzoričnih spodbud angažirano soustvarjali lastno zadovoljstvo, stik s samim seboj in se povezovali, predvsem pa izpostavljam, vsak otrok in mladostnik je

bil spoštovan, sprejet in upoštevan tak, kakršen v danem trenutku je. To je enotna bazična potreba vseh nas, ne glede na starost, spol, kulturo ali življenjsko okolje. Enodnevno srečanje smo zaključili s prostim tokom gibanja barv po papirju in po prostoru ob primerni glasbeni spodbudi. Otroci in mladostniki so prijetno presenetili z iskanjem in razumevanjem simbolov v svoji risbi, ki so ji dali tudi naslov. S kontinuiranim delom bi ustvarjalne gibalne/plesne delavnice kot psiho-socialna pomoč z umetnostjo otrokom in mladostnikom iz manj spodbudnega okolja omogočale dolgoročne in trajnejše učinke, kot je zadovoljstvo s samim seboj, grajenje ustrežnejše samopodobe, razumevanje in sprejemanje različnosti itd., kar predstavlja temelj za izboljšanje medosebnih odnosov in vključevanje ranljivih otrok in mladostnikov v socialno sredino in na sploh temelj za njihov uspešnejši nadaljnji razvoj.

Prispevek zaključujem z besedami raziskovalke in pedagoginje, prof. Susan W. Stinson:
"While in everyday life I just use my body, in dance I sense it in a different way«.

NEVA KRALJ
FOTO: SAŠA HUDNIK



PROJEKT 'POD POVRŠJEM' - KAOS KRANJ X CUTOUT KIJEV

10.–15. 8. 2024

Zavod Carnica & Culture Helps

Izražanje čustev, misli in doživljanja skozi tehniko kolaža ima pomembno mesto v pomoči z umetnostjo in likovni terapiji. Rezanje, trganje in lepljenje podob ter besedil ponuja ljudem možnost, da ustvarijo razdrobljene, a realistične pokrajine, realne ali nepredstavljive odseve svojega notranjega sveta. V svetu, polnem negotovosti, ponarejene resnice, nasilja in celo vojne, sta si roke podali dve evropski umetniški iniciativi. Slovenski festival sodobnega kolaža KAOS iz Kranja je povabil ustanoviteljice projekta kolažne umetnosti CUTOUT iz Kijeva, Ukrajine, da delijo svoja znanja, prakse in umetnost.



Annete Sagal, Katya Syta in Olha Syta, ustanoviteljice CUTOUT projekta kolažne umetnosti iz Ukrajine, so avgusta v Kranju na projektni rezidenci sodelovale pri različnih aktivnostih. Program v Kranju, ki so ga vodile skupaj z domačimi strokovnjaki (Oljana Karpus, Matija Samec, Jasmina Ferček), je ponujal delavnice za ukrajinske družine, ki živijo v Sloveniji, ter

strokovni program, namenjen pedagoškim delavcem ter strokovnjakom in študentom iz poklicev pomoči.

(FOTO ZGORAJ: MAŠA PIRC)

Kolegica Polona je svojo udeležbo na strokovnem programu opisala takole: V ponedeljek in torek preteklega tedna, sem se udeležila čudovitega Festivala kolaža Kaos v Kranju. Na strokovnem programu so sodelovali domači in tuji umetnostni terapevti, ki so vsak na svoj inovativen način predstavili svoje delo s klienti in uporabniki.



FOTO: JASMINA FERČEK

Na uvodnem srečanju prvega dne, nam je ukrajinska umetnica Annete Sagal predstavila projekt kolažne umetnosti CUTOUT. Poudarila je pomen pomoči s kolažno umetnostjo za ljudi, ki so doživeli različne travme povezane z vojno. Sledila je študija primera Ance Ghearasamescu iz Romunije - Ukrajinski najstniki v likovni terapiji – travma, jezikovna ovira in čustveni most. Anca se je javila kot prostovoljka, da bi pomagala z umetnostjo od vojne travmatiziranim najstnikom, ki so preko likovne terapije premagovali tudi jezikovne ovire.



Po odmoru je delavnico simpatično odvodila ukrajinska umetnica Katya Syta z naslovom Vaza. Dobili smo številne revije, iz katerih smo trgali strani in iz njih oblikovali vaze. Škarjic namenoma ni bilo na razpolago, zato smo trgati z rokami, kar je bilo zelo prijetno. Zelo rada sem to počela. Vazo smo poljubno prilepili na papir in jo po občutku obdali s podobami oziroma zapolnili preostali del papirja.



Dan je zaključila naša kolegica Jasmina Ferček, z delavnico - Ustvari svoje bitje moči, ki je potekala v kanjonu reke Kokre. Kreirali smo z elementi, ki smo jih našli v naravi, nekaj materiala pa je prinesla Jasmina s seboj. Na koncu je vsak povedal par besed o svojem bitju, ki ga je ustvaril. Bil je lep zaključek prvega vročega dne v naravi.

FOTO: NEVA KRALJ

Naslednji dan smo pričeli z delavnico Ustvarjalni trenutki v vrtu, ki se je dogajala v kranjskem Hortikulturnem vrtu. Vodil jo je gozdni terapevt Matija Samec. Najprej smo se uglasili z okoljem, potem pa iskali elemente v naravi, ki so nas »poklicali« in nam prinašali osebna sporočila. Ob zaključku smo ustvarili skupno likovno delo, vsa sporočila prepletli in dopolnili med seboj. Mnogi koščki so skupaj delovali kot popolna celota.



FOTO: MAŠA PIRC

Sledila je delavnica z Annete Sagal - Avtoportret v stolpu Škrlovec. S tehniko kolaža smo izdelovali svoj avtoportret narejen iz časopisnih podob.

Po kosilu se je odvijala dvournna delavnica ukrajinske psihoterapevtke (v izobraževanju) in članice SZUT - Oljane Karpus: Desetiročka, lutka-motanka. Ob podrobnih navodilih in preciznih korakih smo izdelali tradicionalno ukrajinsko lutko. Lutka je utelešala naše cilje, ki smo si jih predhodno napisali in jih med izdelovanjem ponavljali.



Zadnjo delavnico je izpeljala Katya Syta z naslovom Naključja. Dobili smo prazne pole papirje, ki smo jih bodisi porisali, bodisi polepili s podobami iz revij. Kolaže smo podali naprej sosedu. Med udeleženci so dela krožila, pri tem je vsak nekaj malega dodal na vsak kolaž, ki mu je prišel v roke. To je trajalo toliko časa, dokler ni vsak udeleženec ponovno prejel svoje delo.

FOTO: MAŠA PIRC

Oba dneva sta bila res poučna, intenzivna, v bodoče bi se takih in podobnih srečanj z veseljem še udeležila!

Program *Pod površjem* je bil podprt s strani evropskega programa Kreativna Evropa "Culture Helps".

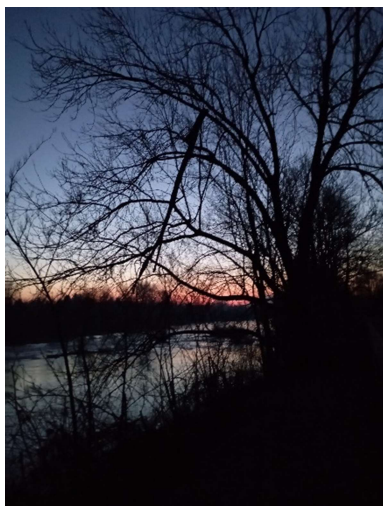
JASMINA FERČEK
POLONA KOVAČIČ BEBLER

ŠTUDIJA PRIMERA

UMETNOSTNA TERAPIJA – PLESNO-GIBALNA TERAPIJA V ZASEBNI PRAKSI

Ljubljana

Januar 2017 – julij 2024



Delo v zasebni praksi je prav gotovo drugačno kot delo pod okriljem institucije. Odgovor na *kako?* in *zakaj?* presega namen prispevka. Osredotočila se bom na študijo primera, dolgoletni proces individualnega dela plesno gibalne terapije z odraslo osebo s travmo iz otroštva v zasebni praksi.

Pri terapevtskem delu z osebami z različnimi izkušnjami in izzivi je, ne glede na starost, jasna in razumljiva potreba najprej oblikovati varno okolje in ustvarjati terapevtski odnos zaupanja, kjer se nadaljnji proces lahko udejanja. Kako dragoceno, ali celo prednostno, je v prostoru, ki to sploh omogoča. V prostoru, ki je dovolj velik in omogoča

dovolj svobode gibanja, ki je zračen in svetel, napolnjen s pozitivno energijo, kjer se ogledala zastrejo z zavesami in so v vsakem trenutku na voljo pestri pripomočki in materiali, ki podpirajo trenutni proces klienta ... da se lahko ustvarjalno izraža in kjer kot

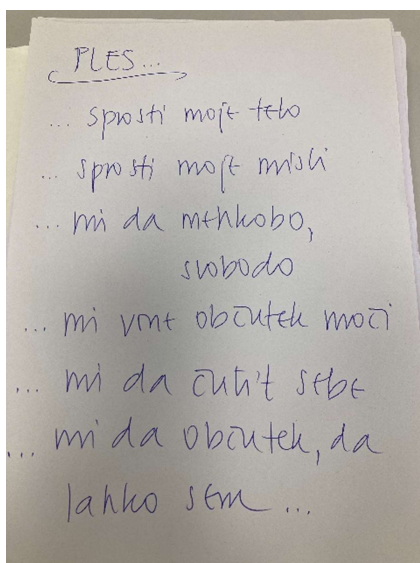


umetnostna terapevtka lahko omogočim osebi varen dostop do čutne in simbolične ravni njegove osebnosti. A seveda pogosto ni tako lepo, kot se sliši...

V otroštvu Anke (ime je izmišljeno), gospe srednjih let, zaposlene v javnem vzgojno-izobraževalnem zavodu, ni bilo smeha in nasmeha, ne veselja in igre, ni imela prijateljev. Že v nosečnosti je njena mati zbolela za hudo obliko depresije, večkrat hospitalizirana in tudi sedaj živi pod vplivom zdravil. Anka ni vedela, kaj se dogaja in zakaj mamica večino časa joka, leži, spi, je tiho ali v bolnici ... Kot majhna deklica je bila čisto sama in bala se je, da bo zapuščena. Sedela je poleg mamice, ne da bi vedela, kaj naj stori. Želela ji je pomagati. Spontano je vedela, da mora obstajati nekaj več kot samo takšno življenje. Prepotrebne materine ljubezni ni dobila. Tudi Ankin oče je bil tog, zahteven in strog človek in ni bil deklici v čustveno oporo. Pri sedemnajstih letih je v prometni nesreči izgubila še edino zaveznico, nekaj let starejšo sestro.

Anka ima še danes občutek, da je odgovorna za mamina čustva in dobrobit drugih ljudi. Ima težave v odnosih in navezovanju stikov, prisoten je eksistencialni strah, strah pred zavrnitvijo, močni občutki nepomembnosti, manjvrednosti in krivde ... bazična potreba po starševski ljubezni (od katere je odvisno otrokovo preživetje, saj otrok intuitivno ve, da ni sposoben samostojnega preživetja) se izrazi tudi z besedami »Mami, kaj je narobe? Me imaš rada? Povej mi, prosim.« A pogosteje je njena pripoved nebesedna, telesna, gibalna, likovno izrazna, preko fotografij, simbolov ... kajti, ko želi izraziti svoje občutke, misli ali ideje z besedami, je raje tiho, se umakne in ne reče nič, ker, pravi Anka: »Ničvredno je, drugi me ne poslušajo, ne sprejmejo mojih idej, nimam dovolj poguma, ne bo mi uspelo.« Neprijetna čustva (jeza, žalost, strah, krivda) pokaže s temnimi barvami in močnim pritiskom, obsegajoč ves prostor na velikem papirju.

Na enem izmed zgodnjih srečanjih sem zapisala: Anka ne zavzema veliko prostora, giblje se skoraj na enem mestu, večinoma v centru. Četudi pogosto menja prostorske ravni, je bolj prisotno njeno gibanje pri tleh, a telo ostaja vertikalno. Opazna je nepovezanost



zgornjega in spodnjega dela telesa. Gibanje je trajajoče, v nevtralni kvaliteti ali z več teže v spodnjem delu, telo togo in redko seže čez sredinsko črto telesa, kar sporoča o (samo)nadzoru gibanja – vedenja - vsakodnevnega funkcioniranja in delovanja kot obrambni mehanizem. Po več letih plesno-gibalne umetnostne terapije, ki gre z roko v roki z verbalno psihoterapijo in drugimi oblikam podpore in osebne rasti, je Ankino telo veliko bolj povezano, gibanje odprto, večkrat tudi mehko, tekoče, v vseh smereh telesa in po celem prostoru, predvsem pa je njeno zavedanje sebe in odzivov svojega telesa, misli, telesnih občutkov in čustev v vsakdanjem življenju ozaveščeno. Umetnostna terapija je pot, je



način premagovanja psihološke travme, socialne podpore in re-integracije.

Telo ve, telo pomni, ples ga spomni, če je pozabilo ...

V večletnem procesu odtujenosti od svojega telesa in svojih čustev, je prav delo s telesom, utelešenimi spomini in občutki, s pomočjo integracije glasbene, dramske in likovne terapije vodilo v »osvoboditev« travmatičnih izkušenj preteklosti.

Četudi nikoli ne bo dokončna, je življenje Anke sedaj lažje, svetlo in z voljo do nadaljnjih sprememb. Vse to pišem prav zato, ker ni običajno, da človek vztraja, kljub bolečinam in premnogim oviram, toliko časa, že osmo leto. Kjer je vloženo veliko energije, čustev in nenazadnje finančnih sredstev. In prav čas pomeni največje samozaupanje in darilo sebi. Kako zelo sem ponosna nanjo!

NEVA KRALJ

FOTO: NEVA KRALJ

OBOGATIMO SVOJE DELOVANJE

POZIV K INTERVIZIJI, STROKOVNA SREČANJA

Znotraj SZUT se je že večkrat pojavila zamisel o intervizijskih srečanjih. Če bi se želeli udeleževati v intervizijski skupini, vas vabimo, da na naš e-mail naslov izrazite interes, na osnovi katerega bomo oblikovali intervizijsko skupino in se dogovorili o terminih, lokacijah in oblikah srečanj: zdruzenje.szut@gmail.com

JASMINKA FERČEK

FOTO: SPLETNI VIR





BLAŽKA GARMUT: TERAPETJE

Prisrčen pozdrav!

Ta zapis začnjam z anekdoto. Aprila sem pripravila krajšo predstavitev svojega dela za Novičnik. Predstaviti sem želela svoje delo, saj sem v začetku letošnjega leta "zaštartala" v zasebni praksi, kjer izvajam glasbeno terapijo. Članek sem opremila z relevantnimi podatki, povezavami in sliko, da me lažje najdete. Pa sem ga pozabila poslati 😊. S Sašo sva se dogovorili, da članek izide v naslednji številki, a me je spodbudila, da morda raje napišem nekaj več o sebi, svojem delu in Terapetju itd... skratka, zapis nekoliko razširim. No, pa sem.

Ne bom začela na začetku, ker je zgodba, kako sem pristala v umetnostni terapiji v resnici zgodba mojega življenja. Je moja osebna resnica, h kateri me je življenje po dolgi vrsti takšnih in drugačnih dogodkov pripeljalo samo. Začela pa bom na točki, ko sem prvič slišala za glasbeno terapijo. Takrat je moja učiteljica klavirja posejala seme, ki je več let klilo, dokler drevo ni zraslo do svoje trenutne višine. Morda že brsti, zagotovo pa še ne cveti.

Ta učiteljica, Tanja, mi je pred veliko leti omenila glasbeno terapijo a o slednji zelo dolgo nisem razmišljala. Ideja je ostala, zapisana nekje v kotičku možganov. Ko je napočil pravi trenutek je privrela na plano. V trenutku ko sem bila najbolj zlomljena, sama, brez izobrazbe, redne službe, denarja,... V trenutku, ko sem morala prevzeti odgovornost za svoje življenje.

Tisto leto je v Kranju svoja vrata odprl inštitut Knoll. Ker pa sem za vpis potrebovala predhodno izobrazbo, sem se čisto po občutku vpisala na študij zdravstvene nege. Z enim samim namenom - nadaljevati študij na inštitutu Knoll. Tik pred diplomiranjem sem se znašla pred izzivom. Tokrat sem se morala postaviti na realna tla in razmisliti, ali je nadaljnji študij res v mojem dosegu. Takrat sem odkrila Pomoč z umetnostjo, ki mi je bila dosegljiva. Zvezde so se ponovno poklopile, saj sem diplomirala ravno na dan, ko se je iztekel rok za prijavo na študij PZU. Z diplomo v roki sem tekla na upravno enoto overit kopijo in jo skupaj z ostalo dokumentacijo v zadnjem hipu poslala na fakulteto. Tako se je moja pot lahko nadaljevala.

Študij je koščke moje sestavljanke združil v smiselno celoto in iz tega se je rodilo Terapetje, kreativen prostor, namenjen osebnemu raziskovanju in samospoznavanju skozi moč glasu. Pri svojem delu izhajam iz integrativnega umetnostno terapevtskega procesa, največji poudarek pa je na glasbeni terapiji. Srečanja potekajo individualno, na





tedenski ravni. Z vsakim klientom na začetku zastavimo cilje, ki jih nato z usmerjenimi dejavnostmi skušamo doseči. V procesu delamo na ozaveščanju in utelešanju glasu ter njegovih posameznih komponent, precej pozornosti pa namenimo tudi ozaveščanju diha, ki nas ponovno naseli v telesu, nas prizemlji in nenazadnje pomembno vpliva na način petja in vokalizacije. Pomagamo si tudi z vokalno tehniko, ki nam omogoča raziskovanje lastnih glasovnih razsežnosti, spodbujamo naravne načine vokalnega izražanja in uporabo sponatnih vokalnih izrazov (npr. jok, kirk, vzdih,...), ki izražajo in sproščajo različna čustva. Z glasbenimi in drugimi umetniškimi dejavnostmi krepimo samozavest, zdravje, se učimo veščin in izboljšujemo psihofizično počutje. Terapetje še raste. To zagotovo ni njegova končna oblika. Moja želja je, da vse skupaj preselim v naravo. Da se naučim povezovanja z naravnimi cikli, najdem navdih v naravnih elementih, dodobra raziščem staroslovansko izročilo, obrede in rituale ter najdem način, da vse to izrazim z glasom, telesom, glasbo, umetnostjo ter vtkem v umetnostno terapevtski proces. Zavedam se, da sem si zadala velik izziv, a želim zaobjeti vse vidike človekovega delovanja in ga obravnavati holistično. Vsakega posameznika, takšnega kot je - enkrat in neponovljiv v času in prostoru.

Vabljeni, da me obiščete v mojem "terapevskem" kotičku!

Pa lep dan!

Več informacij na: www.terapetje.si / <https://www.facebook.com/terapetje/> / info@terapetje.si

BLAŽKA GARMUT



NAMESTO ZAKLJUČNE MISLI PA TOKRAT MODEL S.A.G.E. DR. CATHY MALCHIODI:



Being S.A.G.E.

The Four Areas of Restorative Attachment Supported by Expressive Arts:

Synchrony

Participating in mutual rhythmic movement, sound, enactment, mark-making, and play for co-regulation and entrainment.

Attunement

Actively noticing, recognizing, and observing creative arts and play with authentic curiosity, delight, and praise.

Grounding

Stabilizing through playing, moving, sound-making, pretending, and creating together to support a sense of safety.

Engagement

Responding to imagination and creativity with enthusiasm, consistency, respect, and acceptance.

© 2023 Cathy Malchiodi PhD