

# *DRUŠTVO TVOJ TELEFON*

BILTEN, LETNIK 2025



*POVEŽITE SE Z NAMI*



05 720 1720



[tvoj.telefon@siol.net](mailto:tvoj.telefon@siol.net)



<https://drustvotvojtelefon.com/>

# DELOVANJE DRUŠTVA OMOGOČAJO

OBČINA POSTOJNA



OBČINA PIVKA



OBČINA SEŽANA



OBČINA AJDOVŠČINA, OBČINA BLOKE, OBČINA BOHINJ, OBČINA BOVEC, OBČINA CERKNICA, OBČINA CERKNO, OBČINA DIVAČA, OBČINA HRPELJE-KOZINA, OBČINA IDRIJA, OBČINA ILIRSKA BISTRICA, OBČINA KAMNIK, OBČINA KOPER, OBČINA LOŠKA DOLINA, OBČINA LUKOVICA, OBČINA NOVO MESTO, OBČINA PIRAN



Zavod Republike Slovenije  
za zaposlovanje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Iskreno se zahvaljujemo vsem, ki s svojo podporo omogočate naše delo in pripomorete k izboljšanju življenj ljudi v stiski. Vaša pomoč je ključna za naše poslanstvo in vsak prispevek, bodisi finančen, materialni ali strokovni, omogoča, da smo bližje ljudem, ki nas potrebujejo.

Zahvaljujemo se našim stalnim donatorjem, ki s svojo trajno podporo gradijo temelje našega dela. To so: **Telekom Slovenije, Sonja Garmuš, dr., GAIA MED, d.o.o., MALI GLASBENIKI in Krasinvest.**

Vaša podpora nam omogoča, da svoje poslanstvo živimo vsak dan, da smo bližje ljudem v stiski in da gradimo bolj povezano in sočutno skupnost. Hvala, ker ste z nami!



***Spoštovani bralci, drage prostovoljke in prostovoljci, cenjeni podporniki,***

ob zaključku leta 2025 z občutkom globoke hvaležnosti zremo na pot, ki smo jo prehodili skupaj. Društvo Tvoj telefon že več kot tri desetletja ostaja svetilnik podpore v trenutkih, ko je človeška bližina najbolj potrebna. Na brezplačni številki Klic v stiski vsak dan odmevajo zgodbe ljudi iz vse Slovenije – zgodbe o ranljivosti, o pogumu in o veri, da je pogovor lahko prvi korak nazaj k stabilnosti.

Letos smo v društvu ponovno dokazali, kako pomembno je, da v prostoru stiske nekdo ostane prisoten. Naši prostovoljci so v letu 2025 opravili približno tisoč ur dežurstev, kar predstavlja neprecenljiv prispevek, ki ga ne more izmeriti nobena statistika, lahko pa ga začuti vsak klicalec, ki je bil slišan. Njihova predanost in spoštljiva drža sta temelj, na katerem stoji naše delo. Iskrena hvala vsem, ki ste v tišini dežurstev, v zahtevnih trenutkih, ostali ob nekom, ki je potreboval vaš glas.

Hvaležni smo tudi vsem, ki so letos poklicali našo številko. Odločitev, da poiščejo pomoč, je dejanje izjemne notranje moči. Vsak njihov klic nas opomni, da je zaupanje najdragocenejše, kar lahko prejmemo, in hkrati največja odgovornost, ki jo nosimo. Zaupanje klicateljev je smerokaz našega strokovnega in organizacijskega razvoja, vodi vse naše programe, usposabljanja in pobude.

Leto 2025 je bilo za društvo tudi leto rasti. Podpora Ministrstva za javno upravo v okviru razpisa za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij, podpora občin, nam je omogočila, da smo okrepili svoje delo, posodobili nekatere procese ter prostovoljcem zagotovili dodatna znanja in strokovno oporo. Veseli nas, da smo s tem temeljem stopili korak bližje stabilnejši in še bolj dostopni telefonski pomoči za vse, ki jo potrebujejo.

Ob zaključku leta želimo izraziti iskreno zahvalo vsakemu posamezniku, ki je soustvarjal našo zgodbo – prostovoljcem za njihovo srčnost, zaposlenim za predano strokovnost, partnerjem za podporo ter vsem, ki verjamete v pomen odprtega pogovora.

Naj bo leto 2026 leto miru, notranje moči in povezanosti. Naj nas vodi zavest, da je empatija eden najmočnejših darov, ki jih lahko podarimo drug drugemu.

Z globokim spoštovanjem in hvaležnostjo,

**Društvo Tvoj telefon**

# KLIC V STISKI – PREGLED DELOVANJA V LETU 2025

V obdobju od januarja do oktobra 2025 je **program Klic v stiski** uspešno uresničeval svoj namen – nuditi varen, zaupen in takoj dostopen pogovor ljudem v različnih življenjskih stiskah.

V tem času so naši prostovoljci sprejeli **7.218 klicev**, kar predstavlja približno **2.500 ur pogovorov**, ter opravili okoli **1.000 prostovoljnih ur**. Številni klicatelji so izrazili hvaležnost za možnost pogovora, občutek varnosti in podporo, ki jim jo linija zagotavlja.

## PODPORA, KI DOSEŽE LJUDI

Glavni cilj programa – nudenje čustvene podpore in razbremenitve – je bil dosežen. Program omogoča varen in anonimen prostor za pogovor ter pomembno prispeva k zmanjševanju osamljenosti in duševnih stisk. Posebno pozornost namenjamo tudi razvoju prostovoljcev, ki se redno udeležujejo strokovnih usposabljanj, supervizij in intervizij.

## DOSTOPNOST LINIJE

Linija je bila v letu 2025 dostopna:

- na stacionarni številki **vsak delovnik** med 7.00 in 22.00,
- ter na brezplačni številki Sopotnik 116 123, kjer smo zagotavljali približno **60 ur dežurstva tedensko, vključno z nočnimi dežurstvi ob sredah in četrkih**.

Takšna razpoložljivost je omogočila, da so klicatelji pomoč prejeli takoj, ko so jo potrebovali.

## AKTIVNOSTI DRUŠTVA

Poleg telefonske pomoči smo v letu 2025 izvajali tudi številne dodatne aktivnosti:

- delavnice za prostovoljce in širšo javnost,
- sodelovanje v konzorciju Sopotnik,
- udeležbo na srečanju STS v Ormožu in posvetih FIHO,
- sodelovanje z NIJZ ter občinskimi in lokalnimi partnerji,
- redne supervizije in intervizije.

Posebej smo ponosni, da je ena izmed naših prostovoljk prejela priznanje za svoje predano delo.

## Sklep

Rezultati v letu 2025 potrjujejo, da Klic v stiski ostaja pomemben steber podpore ljudem v stiski ter pomembno prispeva k boljšemu duševnemu zdravju in večji povezanosti skupnosti.



# Ko poslušanje postane most med ljudmi

Drage poslušalke in poslušalci društva Tvoj telefon!

Z veseljem sem se odzval povabilu Tatjane, predsednice vašega društva, da napišem kratek prispevek za pričujoči bilten. Priprava in izdaja biltena zahteva veliko truda in je dokaz, kako močna je skupnost, kadar jo povezuje želja pomagati človeku v stiski.

***Zveza slovenskih društev za telefonsko pomoč, skrajšano STS, povezuje štiri društva, ki danes delujejo kot ena družina. Skupaj nas je več kot 250 aktivnih poslušalk ter poslušalcev in smo v preteklem letu opravili več kot 32.000 pogovorov. Vsak od teh pogovorov je bil poseben svet – povprečno dolg 22 minut, a za nekoga je teh 22 minut pomenilo razliko med obupom in upanjem.***

Še vedno nas najpogosteje pokličejo ljudje, ki živijo z duševnimi motnjami in boleznimi.

Na drugem mestu so osamljeni, tisti, ki pogrešajo glas na drugi strani.

Na tretjem mestu pa so težave v medosebnih odnosih, ki jih poznamo vsi.

V vseh teh pogovorih se skriva nekaj skupnega – človekova potreba, da bi bil slišan. In prav to je bistvo našega poslanstva: poslušati, ne soditi; sprejeti, ne popravljati; biti tam, ko drugi ne more.

Letos smo v strokovnem delu veliko pozornosti namenili problematiki kroničnih klicalcov. To ni le naša slovenska posebnost, kot je pokazala tudi mednarodna razprava, ki jo je organizirala zveza IFOTES, katere člani smo. Gre za svetovni izziv. Znotraj naše zveze smo o tem razmišljali v posvetovalnem telesu, kjer iščemo poti, kako še naprej nuditi zadostno podporo kroničnim klicalcem, a hkrati zmanjšati negativne vplive, ki jih ti klicanci imajo na naše delo.

Drage prostovoljke in prostovoljci, vsaka vaša ura dežurstva, vsaka noč, vsaka beseda razumevanja, vse to gradi mostove med ljudmi. V času, ki prostovoljstvu pogosto ni naklonjen, vi dokazujete, da človečnost še obstaja.

Hvala, ker darujete svoj čas, svojo energijo in svoj del srca. Danes nas svet potrebuje bolj, kakor kadarkoli prej.

Hvala vam, ker poslušate – in s tem spreminjate svet.

**Samo Babuder**

**Predsednik zveze STS**



# POMEN TELEFONSKE POMOČI

Telefonska pomoč je tihi, a izjemno pomemben steber družbe. Njena moč se pokaže v trenutkih, kadar posameznik občuti nemoč, tesnobo, osamljenost ali obup – kadar je najbolj pomembno, da ni sam. Telefonska pomoč omogoča, da človek takoj pride do sogovornika, ki posluša, razume in ne obsoja.

Največja prednost tovrstne pomoči je **takojšnja dostopnost**. Ni čakanja ali administracije – dovolj je klic. Ko se človek odloči spregovoriti, je nekdo tam zanj. Prav ta enostavnost pogosto prepreči, da bi stiska ostala neizrečena ali predolgo nerazrešena.

Pomemben je tudi **občutek anonimnosti**, ki klicatelju omogoča popolno iskrenost brez strahu pred prepoznavo ali stigmo. Hkrati je **pomoč dostopna iz domačega okolja**, kar ustvarja posebno **varnost in bližino** ter osebi omogoča, da se izrazi na način, ki mu je najlažji.

Telefonska pomoč ima ključno vlogo tudi **v trenutkih akutne čustvene preobremenitve**. Pogovor umiri misli, zmanjša napetost in pomaga posamezniku ponovno začutiti tla pod nogami. Včasih to pomeni preprečiti eskalacijo stiske, drugič pa omogočiti prvi korak k izboljšanju. Naša linija pogosto predstavlja **most do nadaljnje pomoči**. Prostovoljci pomagajo klicateljem razjasniti njihove potrebe ter jih, kjer je potrebno, usmerijo k ustreznim službam ali strokovnjakom.

Pomemben del našega delovanja je tudi **zmanjševanje osamljenosti**, ki je postala ena največjih stisk sodobnega časa. Nekaterim klicateljem je glas na drugi strani linije edina človeška bližina, ki jo doživijo tisti dan ali teden.

**Telefonska pomoč premošča geografske, socialne in finančne ovire – dostopna je vsem**, ne glede na to, kje živijo ali kakšne so njihove zmožnosti. Tako deluje kot **varnostna mreža za najranljivejše: starejše, bolne, žrtve nasilja, socialno ogrožene in ljudi z duševnimi stiskami**. Za linijo stojijo predani prostovoljci in strokovni sodelavci, ki svojo predanost pretvarjajo v poslušanje, sočutje in razumevanje.

**Zato telefonska pomoč ni le krizna intervencija, temveč tudi preventiva, ki krepi stabilnost posameznika in skupnosti.**



**Telefon za ljudi v stiski**  
**116 123**  
**05 720 1720**



# KDO KLIČE NA NAŠO TELEFONSKO LINIJO

Vsak klic na naši liniji nosi svojo zgodbo. Kličeta tako posameznika, ki se soočata z osamljenostjo, skrbmi in težavami v odnosih, kot tisti, ki potrebujejo varno mesto za iskren pogovor.

Med klicatelji so tudi ljudje, ki se oglašajo redno. Zanje je pogovor s prostovoljcem pomemben del občutka varnosti in povezanosti. Ena od rednih klicalk tako pri nas najde prostor, kjer lahko podeli svoje misli, spomine in skrbi, ki jih doma nima komu zaupati. Čeprav se včasih vprašamo, ali je pogovor dovolj, izkušnje kažejo, da že to, da je človek slišan, prinaša olajšanje, zmanjšuje napetost in manjša občutek osamljenosti.

Vsak klic je korak k temu, da se posameznik počuti manj sam in bolj povezan. Pogosto prav ti trenutki poslušanja ustvarijo most med ločenostjo in toplino človeškega stika.



# PODPORA PROSTOVOLJCEM IN STROKOVNO DELO

V preteklem letu smo na društvu izvedli več strokovnih delavnic, na katerih so prostovoljci in zaposleni pridobivali nova in drugačna znanja ter širili razumevanje tem, s katerimi se pri svojem delu srečujejo. Delavnice so bile priložnost za pogovor, izmenjavo izkušenj in skupno razmišljanje o tem, kako ostajati ob ljudeh v stiski.

Poseben pomen so imele tudi redne **mesečne supervizije**, ki so nudile prostor za podporo, razbremenitev in strokovno usmerjanje.

Iskreno se zahvaljujemo gospodu Torkarju, ki je s svojim znanjem in toplim pristopom pomembno zaznamoval naše delo. Ker se v prihodnjem letu od vloge supervizorja poslavlja, stopamo v iskanje novega supervizorja, ob tem pa z veliko hvaležnostjo ohranjamo vse, kar smo v tem času skupaj ustvarili.

Tatjana



# STROKOVNA DELAVNICA: RAZUMETI KLIC NA POMOČ

*“Vsak klic, ki ga sprejmemo, v sebi nosi del zgodbe nekoga, ki si želi biti slišan. Prav zato se vedno znova učimo, rastemo in iščemo načine, kako biti ljudem v stiski bližje – z razumevanjem, potrpežljivostjo in odprtim srcem.”*

V ponedeljek, 19. maja 2025, je naše društvo organiziralo strokovno delavnico z naslovom Razumeti klic na pomoč, ki jo je vodila priznana **psihiatrinja in predavateljica dr. Vesna Švab**.

Srečanje je potekalo v spodbudnem in sproščenem vzdušju ter je predstavljalo pomemben prispevek k razvoju naših prostovoljk in prostovoljcev.

Osrednja tema delavnice je bilo razumevanje osnovnih čustvenih potreb oseb, ki se v hudi duševni stiski obrnejo na telefonsko pomoč. Dr. Švab je poudarila, da so temelj učinkovite podpore aktivno poslušanje, sočuten odziv ter sposobnost prepoznavanja skritih sporočil, ki jih kliče pogosto posredujejo med vrsticami.

Udeleženci smo poglobili razumevanje psiholoških mehanizmov, ki lahko vodijo v občutke nemoči, osamljenosti ali obupa. Seznanili smo se tudi z nekaterimi značilnimi znaki duševnih motenj ter se naučili, kako se nanje primerno in empatično odzvati v okviru svetovalnega pogovora.

Delavnica je okrepila tako naše strokovno znanje kot tudi zavedanje, kako pomembno vlogo ima človeška bližina, ko nekdo v stiski seže po telefonu in potrebuje razumevajoč, prijazen glas na drugi strani.

Prostovoljci so delavnico sprejeli z veliko odprtostjo in navdušenjem.

Ena izmed udeleženk, Klara, je delila svoje vtise:

***»Delavnica z dr. Švabovo mi je odprla povsem novo perspektivo. Zdaj bolje razumem, kaj je v ozadju stiske in kako lahko že s tem, da sem pristno prisotna, naredim razliko.«***

Tudi Marjetka, dolgoletna prostovoljka, je bila nad delavnico navdušena:

***»Osvežila sem svoje znanje in dobila konkretne napotke za delo. Največ mi pomeni, da se zdaj počutim bolj samozavestno pri odzivanju na težke klice.«***

Z znanjem, ki smo ga pridobili na tej strokovno bogati delavnici, bomo lahko še bolj sočutno, strokovno in učinkovito podprli posameznike, ki se v stiski obrnejo na nas.



# DELAVNICA NENASILNE KOMUNIKACIJE (NVC)

*„Šele ko si dovolimo resnično prisluhniti – sebi in drugim –, odkrijemo, kako zelo si vsi želimo istega: biti razumljeni, sprejeti in slišani.“*

Organizirali smo delavnico nenasilne komunikacije (NVC), zasnovane po metodologiji **Marshalla Rosenberga**. Delavnico je vodil **Javor Škerlj Vogel**nik, mednarodno **certificiran trener NVC** ter **izkušen strokovnjak na področju komunikacije in osebnega razvoja**.

Nenasilna komunikacija je pristop, ki spodbuja spoštljivo izražanje lastnih potreb ter aktivno in sočutno poslušanje drugih – brez obsojanja, kritiziranja ali napadanja. Namenjena je gradnji odnosov, ki temeljijo na razumevanju, sodelovanju in iskrenosti tako v osebnem kot tudi profesionalnem življenju.

Rosenbergova metodologija temelji na prepoznavanju čustev in potreb, ki jih izražamo ali prepoznavamo pri drugih. Proces vključuje štiri osnovne korake:

1. opazovanje brez presoje,
2. izražanje čustev,
3. prepoznavanje potreb,
4. oblikovanje konkretnih in spoštljivih prošenj.

Javor Škerlj Vogel

nik nam je s svojim pristopom nazorno predstavil osnove NVC ter nas aktivno vključil v vaje in refleksije. Udeleženci smo imeli priložnost preizkusiti različne komunikacijske tehnike v varnem in spodbudnem okolju, kar je prispevalo k boljšemu razumevanju, kako lahko nenasilna komunikacija izboljša kakovost naših stikov ter okrepi empatijo v vsakdanjih situacijah.

Delavnica je bila dragocena priložnost za osebno rast in krepitev komunikacijskih veščin, ki so ključne tudi pri našem prostovoljskem delu. Utrdila je naše prepričanje, da je sočutna komunikacija temelj zaupanja in opore, ki ju želimo nuditi vsakemu, ki nas v stiski pokliče.

Izjavi udeleženk delavnice:

***»Delavnica me je spodbudila, da več pozornosti namenim neizrečenim sporočilom v pogovoru. Zdaj se zavedam, kako pomembno je, da ljudi slišimo zares – ne le z ušesi, ampak tudi s srcem.«***

***»Ugotovila sem, da lahko že s preprosto spremembo načina izražanja preprečim marsikateri nesporazum. Nenasilna komunikacija ni le teorija, ampak način bivanja – in to bomo kot svetovalci znali uporabiti tudi v praksi.«***

# TEMATSKI DELAVNICI

Z velikim veseljem predstavljamo poročilo o izvedbi dveh tematskih delavnic, ki sta potekali v okviru našega programa. Zasnovani sta bili z namenom okrepiti razumevanje lastnih miselnih procesov, zmanjševanja stiske ter razvijanja veščin, ki so ključne tako v osebnem življenju kot pri delu z ljudmi v stiski.

S sodelovanjem predavateljice **Helene Pavlovič Kravanja** (terapevtke, trenerke in coachinje) in aktivno udeležbo vseh prisotnih smo ustvarili prostor odprtega dialoga, učenja in samorefleksije.

Poročilo v nadaljevanju povzema ključne vsebine in vtise z obeh srečanj, ki nam jih je poslala predavateljica. V okviru programa sta bili izvedeni dve delavnici, na katerih so udeleženci aktivno sodelovali, delili svoje izkušnje ter se poglobljeno ukvarjali s posameznimi temami.

## 1. delavnica: Moč osebnih prepričanj

Na prvi delavnici smo raziskovali vpliv osebnih, zlasti negativnih prepričanj na naše vsakdanje življenje. Udeleženci so spoznali, da nas takšna prepričanja pogosto ovirajo pri napredku, povzročajo občutek ujetosti ter zmanjšujejo zadovoljstvo. Ključni poudarek je bil na tem, da se teh prepričanj mnogokrat sploh ne zavedamo. Zato smo se učili, kako jih prepoznati, ozavestiti ter sprejeti, kar je prvi korak k premagovanju in spreminjanju teh miselnih vzorcev.

## 2. delavnica: Ko skrbi postanejo pretežke

Druga delavnica je bila namenjena prepoznavanju in razumevanju skrbi ter miselnih bremen. Udeleženci so razmišljali o tem, kdaj skrbi postanejo preobsežne ter kako razlikovati med tem, na kaj imamo vpliv, in na kaj ga nimamo. Skozi praktične primere iz osebnega in delovnega okolja so raziskovali strategije, kako se učinkoviteje spopadati s pretirano zaskrbljenostjo.

Na obeh delavnicah je bila prisotna visoka raven interakcije, odprte komunikacije in samorefleksije. Udeleženci so se aktivno vključevali s svojimi vprašanji in primeri, kar je prispevalo k bogati in dinamični izkušnji.

# RAZLIČNI GLASOVI, SKUPNO POSLANSTVO

Vsak dan naše društvo soustvarjajo prostovoljci z različnimi življenjskimi zgodbami, izkušnjami in pogledi, ki jih povezuje skupno poslanstvo – biti ob tistih, ki potrebujejo pomoč. Kljub svojim vsakodnevnim obveznostim najdejo čas, energijo in voljo, da podprejo druge, bogatijo delo društva in hkrati svoje lastno izkušnjo prostovoljstva. Njihove zgodbe navdihujejo in dokazujejo, kako močno lahko posameznik s predanostjo, skrbjo in srčnostjo vpliva na svet okoli sebe.

Hvala vam, prostovoljke in prostovoljci, ker ste del naše skupnosti, ker s svojim prostovoljskim delom prinašate poslušanje, razumevanje in podporo, ter ker vsak dan znova dokazujete, da lahko predanost in srčnost premikata meje in spreminjata življenje. Vaša energija in zaupanje so temelj našega skupnega poslanstva.

**Uredništvo**



## **Iz srca v pogovor**

V našem društvu smo prostovoljke in prostovoljci vedno pripravljeni vzpostaviti pogovor s klicanci, ki nas pokličejo zaradi različnih stisk. Pri razreševanju teh se soočamo z različnimi preizkušnjami, doživljamo nihanja v razpoloženju in spremembe v vedenju. Včasih nas presenetijo pogovori in tudi da je dovolj že naša tiha prisotnost, ker nekateri klicanci pripovedujejo svojo zgodbo in so zelo veseli, da jih poslušamo in jih med pogovorom ne prekinjamo. Rada opravljam to delo in ga bom z veseljem še naprej, dokler mi bo zdravje služilo.

Marica Zgonc

## **Biti prostovoljka**

Moja pot se je začela že pred dvajsetimi leti, ko sem razmišljala, kje bi lahko naredila nekaj dobrega. Takrat sem prvič slišala za Tvoj telefon. Poklicala sem in ostala.

Vsak klic na naši liniji je zgodba zase. Ljudje, ki pokličejo, prihajajo iz različnih življenjskih okoliščin: nekateri se soočajo z osamljenostjo, drugi s skrbmi vsakdana, s težavami v odnosih ali pa z notranjimi stiskami, o katerih težko spregovorijo drugje. Za mnoge je telefon edina vez s svetom, varen prostor, kjer lahko izrazijo svoje misli in čustva brez strahu pred obsojanjem.

Najtrši oreh so tisti, ki kličejo redno. Ponavljajoče zgodbe včasih zahtevajo veliko zbranosti in notranje moči. A prav ti klici mi vedno znova pokažejo, da pogovor ni samo beseda ali trenutek poslušanja. Zanje je to opora, stik, dokaz, da nekdo vztraja ob njih. Neki gospod, ki pokliče skoraj vsak dan, je pri nas našel prostor, kjer ga nekdo sliši – in to mu pomeni neizmerno veliko.

Včasih se vprašam, ali so naši pogovori vedno dovolj. Potem pa se spomnim, da že sam občutek, da je nekdo na drugi strani, pogosto prinese olajšanje, zmanjša osamljenost in vrne drobec miru. V teh trenutkih poslušanja se pogosto zgodi nekaj tihega, a izjemnega: ustvari se most med izolacijo in toplino človeškega stika.

To je čar našega dela – nikoli ne vemo, kako pomemben je lahko ravno tisti klic, ravno tisti trenutek prisotnosti.

Ana



# INTERVIJU Z PROSTOVOLJKO

**Ana Novak** je prostovoljka na telefonski pomoči za ženske v stiski. Iskala je nekaj, kar bi počela »za dušo«, poleg vsakdanjih obveznosti, in tako našla svoj prostor pri našem društvu. S srcem prisluhne ženskam, ki se srečujejo z nasiljem, in jim nudi podporo, razumevanje ter varen prostor za pogovor.

## ***Kaj te je spodbudilo, da si se odločila za prostovoljno delo na področju pomoči stiski?***

»Iskala sem nekaj, kar bi lahko počela poleg vseh drugih obveznosti – nekaj za dušo. Ko sem izvedela za telefon, sem poklicala in danes sem tukaj. Vesela sem, da sem naredila ta korak.«

## ***S kakšnimi stiskami se najpogosteje srečujejo ženske, ki poiščejo pomoč?***

»Ženske pogosto pokličejo, a težko neposredno spregovorijo o tem, kar doživljajo. Velikokrat govorijo »okoli«, počasi in previdno. Naloga poslušalca je, da sledi njihovim besedam, prisluhne med vrsticami in jim z nežnimi vprašanji pomaga, da lažje izrazijo svojo stisko. Te stiske so zelo različne, pogosto pa ostajajo nevidne – med njimi je tudi nasilje nad starejšimi ženskami, o katerem se premalo govori.«

## ***Zakaj je po tvojem mnenju o nasilju tako težko spregovoriti?***

Zakaj? Še vedno je to tabu, strah nas je, pa tudi sram...

## ***Kako pomembno se ti zdi, da imajo ženske varen prostor, kjer so slišane in sprejete?***

»Zelo pomembno. Za mnoge je to morda prvi prostor, kjer jih nekdo res posluša – brez obsojanja, brez nasvetov na silo, brez pritiska. Ko se ženska počuti slišano in sprejeto, lahko začne spet verjeti vase in ne samo ženska, zavedati se moramo, da nasilje lahko doživlja tudi moški. Varen prostor ni razkošje, ampak osnovna potreba.«

## ***Kaj bi želela sporočiti ženskam, ki doživljajo nasilje, pa si (še) ne upajo poiskati pomoči?***

»Rada bi jim sporočila, da niso same in da si ne zaslužijo živeti v strahu. Vem, da je težko spregovoriti, a vsak majhen korak šteje. Pogovor je lahko prvi korak iz tišine – in ni treba, da ga naredijo same. Pomoč obstaja in so ljudje, ki jih bodo slišali brez obsojanja.«

## ***Kako prostovoljci ohranjate moč in sočutje pri delu s tako težkimi zgodbami?***

»Pomaga nam, da imamo jasno ločeno svojo osebno življenje in poslušanje zgodb drugih. Redno se pogovarjamo med seboj, delimo izkušnje in si nudimo podporo. Prav tako je pomembno, da si vzamemo čas za počitek in stvari, ki nas napolnijo. Le tako lahko ohranimo sočutje in resnično prisluhnemo ženskam v stiski.«

## ***Zakaj je po tvojem mnenju pomembno, da o tej temi redno govorimo tudi javno?***

»Pomembno je, da nasilje nad ženskami ne ostaja tabu tema. Ko o tem govorimo javno, ozaveščamo družbo, da problem obstaja, in spodbujamo žrtve, da poiščejo pomoč. Samo z odprtim pogovorom lahko zmanjšamo stigo in pokažemo, da je pomoč dosegljiva in da nihče ni sam.«

### ***Kakšno sporočilo bi želela ob 25. novembru poslati širši javnosti?***

V tem mesecu želimo spodbuditi pogovor, ozaveščanje in medsebojno podporo. Če ste v stiski, niste sami – pomoč obstaja, pogovor lahko prinese prvi korak k svobodi in varnosti.

## **25. november je mednarodni dan boja proti nasilju nad ženskami.**

V Sloveniji je približno vsaka druga ženska, stara 15 let ali več, vsaj enkrat doživela obliko nasilja. Najpogostejše so oblike psihičnega nasilja, sledijo fizično nasilje, premoženjsko nasilje, omejevanje gibanja in spolno nasilje. Večino nasilja povzročajo moški.

Podatki raziskave Osebna varnost v zasebnem okolju iz leta 2020 kažejo, da ženske pogosteje kot moški doživljajo nasilje, ki se ponavlja in ima hujše posledice. Večina nasilja v partnerskih odnosih je storjena s strani intimnih partnerjev, med njimi pa je kar 75 % žrtev žensk.

Vir: NIJZ; Leskošek idr. (2010); SURS (2022)



## Prostovoljstvo kot življenjska izbira

Pomen prostovoljstva vsak razume po svoje in se temu primerno tudi odloči, kateri skupini se bo pridružil. Moja odločitev, da postanem prostovoljka, je bila zelo preprosta: namenila sem se dajati, kajti jaz lahko marsikaj dam. Odrekla sem se pričakovanju zahvale in plačila. Kar bom dala, bom pač dala iz čistega veselja. Ko dajemo iz čistega veselja, vemo, da to tudi imamo.

Bog je res Bog, saj je vsakomur dal vse. Zaklad talentov je skril v naše srce – tja, kamor zelo poredko ali pa sploh nikoli ne pogledamo. To niso vedno darovi v materialnem smislu; ne, to so tisti, po katerih najbolj hrepenimo: prijaznost, sprejetost, odpuščanje, sočutje, razumevanje – skratka, da te drugi sprejme takšnega, kakršen si.

Izbira prostovoljskih poti je pestra. Pridružimo se lahko skupinam, ki delujejo v širšem družbenem okolju, pa tudi tistim, ki segajo širše v Evropsko unijo in druge dežele našega sveta, kjer so potrebe po prostovoljstvu zaželeno in pogosto nujne. Številni prostovoljci so si v takšnih skupinah pridobili veliko delovnih izkušenj in možnosti za izobraževanje. Prostovoljstvo je torej široka pahljača različnih interesov, pri katerih podarjeni talenti pridejo še kako prav.

Biti z dušo in srcem predan prostovoljec pa se ne izide vedno. Včasih se dogajajo tudi zelo neprijetne stvari, celo zlorabe, ki pa prej ali slej pridejo na dan. Pri nas na telefonu takšnih izkušenj vsaj za zdaj ni.

Prostovoljstvo na klicnem telefonu je svojevrsten izziv, saj sogovornika ne vidimo, temveč ga le slišimo. Včasih še to slabše, če govori prek mobilnega telefona ali če v ozadju ropota radio ali televizija. Pri našem delu smo prikrajšani za dva zelo pomembna dejavnika povezovanja: govorico telesa in očesni stik. Ta dva včasih povesta več kot besede. Ker pa smo na telefonu prikrajšani za osebni stik, se težje izognemo manipulaciji sogovornika – ne prav pogosto, se pa dogaja.

Vaja dela mojstra in mojster dela vajo, zato se dokaj hitro učimo in usvajamo veščine poslušanja. Dober poslušalec je najlepše darilo, ki ga lahko dobi prejemnik na drugi strani žice. Za naše kronične klicalce, ki jih ni tako malo, pa res ne vem, ali to vedno drži. Včasih nas žal tudi izrabljajo, a kaj hočemo – imajo prosto pot do nas in še brezplačno je.

Marsikomu pa polepša dan že čisto navaden klepet o tem in onem ali pa zgolj o vremenu. Izobraževanja, supervizije in pogovori v veliki meri prispevajo k temu, da zberemo dovolj poguma za soočanje z lastnimi zatajenimi strahovi in preživelimi prepričanji, ki nas omejujejo pri večji odprtosti in sprejemanju drugačnosti.

Prostovoljec nikoli ni sam. Vedno se giblje in povezuje z ljudmi, ki so mu podobni, kar mu omogoča, da ostaja v stiku s svetom in dogajanjem v njem. Ne straši samega sebe, temveč pogumno vstopa v odnose, kamor koli ga že zanese pot. Spoznava svet in odnose v njem; ne trudi se spreminjati sveta, temveč spreminja samega sebe v vse boljšega, kozmopolitskega človeka.

N. V.

## **Nedelo za sebe, neskrb za sebe, nemoč, neznanje, pomanjkanje volje. Neverjetje.**

Sem svetovalec na telefonu za občane v stiski – Sopotniku.

Kadar dežuram, si za pogovore navadno vzamem dovolj časa. To delo opravljam z veseljem in se ga rad udeležujem, čeprav sem v zadnjem obdobju zaradi zdravstvenih težav nekoliko manj aktiven.

V sklopu svojih cca 8 ur dežuranja sprejem vse klice, le ponovitev izjemoma ne. Večina so klici kratki in se sučejo okrog vremena, vsakdanjih zadev in podobno. Vendar se v tem mojem času pojavita običajno vsaj dva klica, ki se dotakneta odnosov, partnerstva, ljubezen-ske problematike; teh sem najbolj vesel, saj v teh pogovorih lahko bistveno več prispevam. Vem, da kdor pokliče, potrebuje pogovor, četudi ne globok oz. vsebinsko zahteven. Zato smo, da poslušamo. Iz teh zahtevnejših pogovorov razberem, da ljudje resnično želijo nekaj narediti, storiti korak v pravo smer ali pa razrešiti določeno situacijo. Praviloma sva v teh pogovorih oba zadovoljna; se pa tudi zgodi, da se razideva z deljenim stališčem, tudi to je nekaj oz. pozitiven prispevek v pravo smer, saj sem prepričan, da oseba po koncu pogovora še razmišlja o vsebini najinega pogovora.

Rad pa bi zapisal izkušnjo vezano na naslov teksta. Tako me je nekoč poklicala gospa, ki je bila v težavah, takih klicev je bilo v mojem času delovanja kar precej. Težave v službi, doma, občasno alkohol, utrujena od dela in vsega drugega, nervozna. Ko mi pripoveduje gospa o svojih težavah, čutim, da ji je zelo težko. Sprašujem jo, kaj bi rada. Odgovori mi, da bi marsikaj poskusila, samo, da bi lahko šla dalje. Nato me vpraša, kaj ji svetujem, da bi ji pomagalo. Vprašam jo, ali je kdaj meditirala. Pravi, da ne in da ne ve, kako naj bi ji to pomagalo. Ko ji vse podrobno razložim, nekaj si tudi zapiše, se mi zahvali in obljubi, da bo to delala. Slučajno sem zopet na telefonu čez 14 dni in ona pokliče, Prepoznam jo po glasu in jo vprašam, kako ji je šlo. Ona pa se izgovarja, da ni imela časa... Odgovorim ji, če niste imela časa zase v 14 dnevih, se ne bova danes nič pogovarjala, saj obljube niste izpolnila, novega pa Vam tudi nimam kaj reči. Glej ga zlomka, čez 14 dni se že v tretje slišiva. Ko jo vprašam po rezultatu, ona zopet - veste, pa nisem imela časa... Takrat sem bil še bolj kratek - ko boste izpolnila svojo obljubo in nekaj naredila zase in vsaj poskusila nekaj čas izpolnje-vati obljubo, se bova pogovarjala dalje in odložim.

Tole je bilo pa že malo preveč, komaj sem verjel svojim ušesom. Pokliče v četrto. Ponovi se zgodba iz prejšnjega slišanja. Tako sva končala in se nisva več slišala.

Nekateri bi samo jamrali in ničesar naredili, se samo sebi smilili. Je pa še nekaj. Tako kot marsikdo v alternativo ne verjame in ji ne zaupa, tako je bilo verjetno tudi z omenjeno gospo. Zase delati ni lahko, se začeti učiti, da bi s seboj delali, najtežje pa je to, da ni veliko ljudi nikoli slišalo za meditacije, nihče jih ni učil, o tem se ne govori, tega ni mogoče prijeto, se s tem hvaliti, ni kaj pokazati.

Zanjo vem, da velja skoraj vse, kar sem napisal. Vem, da ima šibke živce, da rabi čas, da se za nekaj odloči, potem mora preteči še dosti vode, da bi kaj začela delati. Zanja so odločitve silno težke in ne more si pomagati. Prepričan sem, da bi ji v tem primeru koristilo nekaj narediti, poskusiti, nihče drug tega namesto nje pač ne bo storil. Tako se konča »pot«, zelo verjetno, velikemu številu ljudi in se ne premaknejo nikamor, sučejo se v začaranem krogu in skoraj nihče se kroga ne reši. Taka je usoda takih ljudi, zato je naš telefon potreben, upravičen, čeprav skoraj vedno neuspešen?



Morda še to, zakaj so taki ljudje prišli tako daleč. Trpljenje, stresi, bolezen, okoliščine -take in drugačne, odnosi, smola; še bi lahko našteval. Odgovorov je veliko v zgornjem tekstu, vendar jih vsak in vseh ne bo našel.

Marijan

## Želja

Edini primer v moji dobi svetovalca. Gre za popolno nasprotje prejšnjega članka in je bistveno starejšega datuma. Nekega dne me v mojem času dežurstva na Sopotniku, že v dopoldanskem času, pokliče moški. Hitro sva si izmenjala osnovne podatke, zatem pa ga vprašam, kaj ga je zapeljalo do mene. Z malo drugačnim glasom mi pove: živim sam, sem bolan, imam vročino, to že kar nekaj dni, misli pa se mi stalno vračajo na samomor. Vprašam ga zakaj razmišlja o tem. Pojasni mi, da mu je težko, ker je sam in bolan, ker nihče ne skrbi zanj ... Tako se še nekaj časa pogovarjava. Doumel sem, da misel na samomor ni "trdna", temveč je le posledica trenutnega stanja. Potem povzamem - vročina Vas sekira, Vas nadleguje. Veste kaj, ali bi midva nekaj poskusila, da bi se ta vročina malo oddaljila od Vas, da bi popustila ... pa kar dajva (namenoma mu nisem pušchal nobenega manevrskega prostora). Prav, pa dajva, saj škoditi tako ne more, reče. To pa res ne, mu pritrdim. Takole bova naredila, saj ste kdaj hodil k maši, ali ne. Seveda sem, tudi moliti znam, saj molim, pa nič ne pomaga. Ne glede na to, dajva. Naredila bova eno zares posebno molitev, povezano z meditacijo. Ta posebna molitev, reče se ji tudi energijska molitev; ima dva dela. V prvem delu, to je v začetku, bova molila »Oče naš«, v drugem delu pa bova delala naslednje: polagala bova dlan v dlan, zapirala oči, izrekala bova po en stavek. To bo trajalo po eno minuto, potem pa bova to še dvakrat ponovila. To je vse. Sedajle se bova lotila dela, jaz bom govoril, Vi pa za menoj ponavljajte gibe in tekst. To meditacijo sva naredila trikrat, tako da jo je znal. To energijsko molitev lahko delate večkrat na dan, še posebej sedaj, ko ste bolni.

Čez približno 4 ure me je čakalo presenečenje. Gospod je poklical nazaj, prej sem mu povedal, da bom tistega dne dežural kar do poznega popoldneva. Takoj sem v njegovem glasu zaznal spremembo. Pojasnil mi je, da je vročina padla, ni se več potil, bil je boljše volje in na samomor sploh ni pomislil več. Razlagal je: »Veste, ubogal sem Vas, poskušal sem, delal oz. izvajal sem to Vašo energijsko molitev in mi je uspelo. Zelo sem hvaležen za nasvet.« Jaz pa sem mu pojasnil: »Veste, če se ne bi Vi sam odločil nekaj za sebe narediti in delati, ne bi bilo uspeha. Čestitam Vam za Vaš uspeh; tako se to dela.« Tako, če človek ne poskuša, ne pokaže volje in predvsem ŽELJE, da bi nekaj storil zase, ni uspeha in človek se ne premakne nikamor. Zopet se je pokazala upravičenost delovanja našega telefona, za kar smo hvaležni vsem, ki nas pri našem delu podpirajo.

To je bil edini primer v moji svetovalski »karieri«, da se je nekdo tako potrudil, da je bil uspešen, da mu je bilo dano biti uspešen in še posebej, se mi je zdelo dobro, da je vrnil klic, klic hvaležnosti.

Marijan

# VAREN PROSTOR ZA BESEDE IN OBČUTKE

Naše temeljno poslanstvo je preprosto, a izjemno pomembno: biti glas, ki ga človek v stiski potrebuje – takoj, brez sodbe in brez pogojev. Verjamemo, da že pogovor lahko razbremeni, pomiri, ustavi spiralo stiske ali odpre pot do nadaljnje pomoči.

Hkrati pa vemo, da je včasih dovolj že to, da je nekdo tam. Nekdo, ki posluša z resnično pozornostjo, ki sprejme solze, jezo ali tišino in ki s svojo mirnostjo pomaga najti tisti drobn občutek, da človek ni sam.

Pomembno nam je, da klicatelju ponudimo varen prostor, kjer lahko brez maske pove, kako je; kjer so njegove besede vredne slišanja in kjer je njegova bolečina priznana. V vsakem pogovoru želimo okrepiti občutek dostojanstva, upanja in osebne moči – tudi takrat, ko se zdi, da je vsega tega zmanjkalo.

Našo podporo gradimo na sočutju in človečnosti. Zato verjamemo, da vsak pogovor šteje. Vsak stik lahko prinese olajšanje, priložnost za premislek ali prvi korak k spremembi. In prav to je bistvo našega poslanstva: biti ob človeku takrat, ko je to najbolj potrebno.



Svetovalec na telefonu je pogosto kot tiho, sočutno ogledalo. Ne da bi sodil ali usmerjal, odseva tisto, kar klicatelj že nosi v sebi – njegova čutenja, misli, skrbi in tudi tiste drobne iskricke moči, ki jih morda v trenutku stiske ne zmore videti. S toplino glasu, z razumevanjem in s spoštovanjem pomaga klicatelju, da se lažje sliši, razume in ponovno najde svoj notranji prostor miru. V tem odnosu ni pomembno, kdo ima odgovore; pomembno je, da je nekdo tam, ki nežno drži prostor in odseva človečnost, ki jo klicatelj potrebuje, da lahko stopi korak naprej.

Prostovoljka

Razmišljanje o tišini nastaja na prvo adventno nedeljo. S ponedeljkom bomo vstopili v tisti čas leta, ki se ga je prišlo poimenovanje veseli december. Potrošniški hegemon nas že od srede novembra bombardira z bučnimi slušnimi, zaslepljujočimi vidnimi in privlačnimi čutnimi dražljaji z obljubo sreče, miru in ustvarjanju bližine z najdražjimi. In verjamemo mu, ker hrup je nemalokrat milozvočen, skupaj občudujemo in se čudimo svetlobnim umetniškim konstelacijam, ki prižigajo iskrice v očeh, čutimo se povezani v radosti in pričakovanju...Veseli december je ukradel tišino in kontemplacijo adventnega časa. Naravni red stvari je, da se pozimi vse obrne vase, v mirovanje, da se zgodijo notranji procesi, ki bodo nastavki za novo, zdravo rast. Tudi človek je podvržen temu naravnemu redu. Vendar je res, da se ni enostavno obrniti vase, obmirovati v tišini, ko pa je veselodecembrski skušnjavec tako glasen, z neskončno ponudbo hipnih zadovoljstev in potešitev.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2011 razglasila hrup za kugo sodobnega časa. Njegovi učinki so lahko dolgoročni in pogosto subtilni. Določena mera hrupa je civilizacijski davek. Vendar si veliko hrupa ustvarimo tudi sami. To zagotovo velja zame. Moje ravnanje v avtu na poti do službe ali domov gre nekako takole: če sem vesela, želim to veselje potencirati z bučno, energično glasbo; če sem žalostna, želim glasbo, ki je v harmoniji z mojim čustvom in ga celo preglasi; če nimam volje, energije, to dosežem z rok komadom najvišje jakosti; če ne vem, kaj bi sama s sabo ob 5.30 zjutraj, potem iščem po radijskih postajah, v predalu s CD-ji in ko najdem, spet najvišja jakost, da mi začrta prihajajoči dan ...

Dokazano je, da že dve minuti tišine delujeta bolj sproščujoče kot poslušanje mirne glasbe. Tišina zmanjšuje izločanje stresnih hormonov, kar vodi v bolj sproščeno stanje duha. V tišini poteka obnova in regeneracija možganskih celic. Tišina pomaga umiriti um, kar je pogoj za kvaliteten spanec, le-ta pa za dober imunski sistem. Naša koncentracija in osredotočenost sta v tišini bistveno boljši kakor med izpostavljenostjo zvočnim dražljajem. Reden odklop od zunanjega hrupa vsaj za 30 minut dnevno ima blagodejen vpliv na srčno-žilni sistem. Mentalni počitek, ki ga omogoča tišina, je pomemben dejavnik pri preprečevanju izgorelosti in čustvene preobremenjenosti. Sebi, svojemu notranjemu svetu, ki je prav tako resničen in pomemben kakor zunanji, lahko prisluhnemo in ga prepoznamo le v odsotnosti zunanjih dražljajev.

Za nas, prostovoljce, poslušalce/svetovalce na telefonu za klic v stiski je pomembno, da znamo ustvariti notranji prostor tišine, lahko bi rekla tudi praznine. Ta praznina je prostor za klicalca, za njegovo zgodbo. Naš kanal za poslušanje ni naravnan na pravo frekvenco, če smo obremenjeni z notranjim hrupom. Preveč svojih vsebin nehote, nezavedno vpletamo v pogovor. Iz tišine lahko osredotočeno poslušamo, postavljamo zdrave meje, jasno odgovarjamo, smo proaktivno naravnani na potrebe in težave klicalca. Enako pomembno pa je, da si tudi po pogovoru zagotovimo dovolj zunanje in notranje tišine, da ustrezno pripravimo svoj notranji prostor za novega klicalca.

Vsem bralkam in bralcem tega biltena želim, da bi se zmogli čim večkrat odmakniti od vseh zunanjih dražljajev, se obrniti vase, se mojstriti v tej veščini in prisluhniti notranji tišini.

Jana Čekada



## PESMI IZ PROSTOVOLJSKIH SRC

### Po luč pridem,

čiste misli  
praznih rok,  
v navadnih oblačilih  
nekega običajnega dne  
in vem,  
da bo dan odtlej sijal drugače

### Stopam vate,

tvoje telo mi je prav.  
Pomigam s tvojimi prsti,  
začutim skozi tvoje srce.  
Svež je pogled skozi tvoje oči,  
misli švigajo preustrojene.  
Za hrepenenje dolg hip sem ti  
in jaz obenem,  
nato se za zmeraj naseliš v meni.  
Postaneš gib dlani,  
odblesk pogleda,  
poteza mojega obraza,  
oživim te kakor mater hči.  
Karavana prednikov stopa ubrano v meni.

### Tišina se je razlegla

po razgrnjeni vezenini zdajšnjosti.  
dotik tvojih prstov  
je vtisnjen v tkanino,  
za vedno si v mreži spominov  
in vonj po tebi  
gnezdi v mojem pogledu, koži, roki, krvi.

### Posamič pristopamo,

da razdremo skupne statve.  
Za vsakega je košček tkanine, krpica  
spominov,  
režem drugo za drugo.  
Odhajamo znova na pot  
s prostim srcem, v neznano.

*Andreja*



# **PESMI IZ PROSTOVOLJSKIH SRC**

## **HREPENENJE**

Ne sprašujem po odgovoru  
iščem le dušo v meni.

Ne lažem,  
ker sem preveč ranljiva,  
iščem resnico  
in ne vem kje se skriva.

Sonce zaide v večerni zarji,  
pošiljam za njim  
melodijo čipkastih tonov,  
ostaja le solza na licu  
in duša hrepenenja.

Po noči brez sna  
se sonce vrne,  
brez besed me potolaži,  
vrne mi smisel,  
vendar pogrešam adute.

Spet sem sposobna dihati  
v meni zori ljubezen,  
naj jo bo dovolj za vse,  
ki si jo žele.

**Slava Dragolič**





V zadnjem času se pogosto srečujem z vprašanjem pomena zrcaljenja v pogovorih. Na telefonu se večina pogovorov odvija kot izpoved klicalcev in klicalk. Marsikatera zgodba in izpoved prikazuje težke in zahtevne življenjske situacije, preizkušnje in stiske. Poleg tega se vedno znova pojavi tudi vprašanje, kdo smo mi na drugi strani, ki poslušamo, v kakšni koži smo v tem trenutku, s čim se mi srečujemo v svojih življenjih, katere izkušnje so nas zaznamovale.

Klicalce in klicalkke poskušamo razumeti v njihovi stiski. Poskušamo stopiti v njihove čevlje. Hkrati moramo obdržati ustrezno presojo in distanco, da ne pride do »zlitja«. Želimo pomagati, razbremeniti osebo v stiski, skupaj graditi še drug zorni kot in poti k morebitnemu izhodu ...

Življenjske zgodbe seveda živimo tudi svetovalci. Ko stopimo v pisarno, ni vedno lahko zapreti vrat za svojo zgodbo in stopiti iz svoje realnosti. Vse nosimo s seboj v nahrbtniku. Pogovori nizajo različne teme, probleme in vprašanja. Ob marsikateri vsebini se nam poslušalcem zgodi »ujemanje«, ko nam je tema poznana, blizu in imamo morda podobno izkušnjo. Dobro ali slabšo. Telo se prebudi, tudi naša vpletenost v pogovor se morda poveča ali pa »zamrzne«. Prebudijo se občutki, dogodki, utrinki ..., ki smo jih morda pometli pod preprogo in se nepričakovano oglasijo.

V pogovoru aktivno poslušamo, klicalcu/klicalki pritrjujemo, razmišljamo, tudi povemo, da imamo sami podobno izkušnjo ipd. Med pogovorom se nam vrivajo misli na našo situacijo in kradejo zbranost. Tedaj zagledamo sebe v ogledalu, ki namga je ponudila pripoved.

Kako se odzovemo v tistem trenutku in kaj čutimo, kako smo po pogovoru?

Po pogovoru običajno obsedimo, vrtimo »film« in si rečemo: »To je tudi del moje zgodbe.« Misli hitijo in odpirajo vprašanja: Kaj se mi dogaja? Kako, da nisem ..., da sem ...? Ja, to bi morala ... Kako sem znašel v tej godlji ...? Razmisleke in občutke nesemo s seboj domov, vznemirjeni ali tudi zadovoljni, da zmoremo »pogledati« sebe drugače. Pozornost nam prinese nov pogled, umiritev z meditacijo, zapis občutkov in čustev.

To nam med drugim vrača delo pri telefonskem svetovanju s klicalci in klicalkami.

Dobrodošlo je ozavestiti prebujeno počutje, vprašanja in si jih priznati ter sprejeti: »O, to me je pa zelo vznemirilo, to je še zelo boleče pri meni,« kar vodi v razmišljanje o sebi, ki je lahko težavno, pa tudi osvobajajoče.

# BITI GLAS NA DRUGI STRANI

V društvu Tvoj telefon delam eno leto. V tem času sem mnogo razmišljala o pomenu mojega dela, kako in če sploh kako pomagam klicateljem telefona, kaj imam tudi sama od tega. Razmišljanja so bila različna, ali sem dovolj podoživljala in vzpostavila zaupanje do sebe, do klicateljev in do svojih sodelavcev v Društvu Tvoj telefon.

Mislim, da sem si ustvarila svoj način delovanja in komuniciranja v okviru katerega delam, da je odnos spoštljiv in usmerjen v razumevanje problemov klicateljev.

V začetku sem hotela več, da vzbudim pri klicateljih vsaj neko minimalno spremembo njihovega vedenja, vendar sem ugotovila, da je to preveč. Zelo mi je pomagalo razmišljanje psihiatrinje, s katero sem govorila o tej dilemi. Dejala mi je, da so naši klicatelji ljudje, ki so prešli različne sisteme pomoči in iskanja podpore in na koncu smo jim ostali le mi, da jih poslušamo, razumemo in ne posegamo v spreminjanje njihovega vedenja.

To pojasnilo sem vzela za opominjanje same sebe. So situacije, preko katerih ne moreš in jih vzameš za samo po sebi umevne. Doživljam pa tudi situacije, ki mi mnogo pomenijo, ko klicatelji rečejo, da nas potrebujejo, da jih razumemo, da so določeni trenutki, ko nas morajo poklicati.

V društvu Tvoj telefon nas je kar lepo število prostovoljcev, ki delamo na način, ki je odraz naših subjektivnih spoznanj, izkušenj in osebnostnih lastnosti. Naša vodja je zelo skrbna in pozorna (slaščice, voda, kava, čaj) in s težnjo, da pridobivamo nova znanja na predavanjih, ter da razrešujemo svoje dileme, dvome in primernost reakcij do klicateljev na supervizijah.

To je ena od zelo pomembnih podstat; ali smo na supervizijah pripravljeni poseči v globine svoje osebnosti, razkriti del sebe, si ustvariti zaupanje v skupini in naprej delovati neobremenjeno.

Alenka Curk





# PRIZNANJE ZA PROSTOVOLJSTVO

## Andreja – dobitnica državnega priznanja za izjemne dosežke na področju prostovoljstva

Andrejina dolgoletna prostovoljska dejavnost v našem društvu je bila prepoznana z najvišjim državnim priznanjem za dosežke na področju prostovoljstva, ki ji ga je podelila Nataša Pirc Musar, predsednica Republike Slovenije. S svojim delom je prispevala k osnovni nalogi društva – biti dosegljiv in v pomoč tistim, ki se znajdejo v stiski. Andrejina nagrada je tudi priložnost, da se spomnimo, kako pomembno je delo vseh naših prostovoljcev, ki skupaj omogočajo, da pomoč doseže tiste, ki jo potrebujejo.



Podelitev priznanj v Predsedniški palači, 23.6. 2025

Foto: Bor Slana / STA



To visoko državno priznanje je namenjeno posameznikom in organizacijam, ki s svojim dolgoletnim, predanim in srčnim prostovoljskim delom bistveno prispevajo k bolj povezani, solidarni in človeški družbi. Prejemniki priznanja so ljudje, ki vsak dan – pogosto tiho in neopaženo – prinašajo spremembe, lajšajo stiske, dajejo upanje ter širijo vrednote sočutja, odgovornosti in vztrajnosti.

# KONTRASTI KRALJEVINE BUTAN

*V tokratni številki z veseljem objavljamo zapis naše prostovoljke Andreje, ki nas popelje v Butan – deželo, kjer so mir, spoštovanje in povezanost z naravo del vsakdanjega življenja. Njeno potovanje ni le spoznavanje oddaljenih krajev, temveč predvsem način osebnega bogatenja, ki ga kot prostovoljka prinaša tudi v naše skupno delo na telefonu v stiski. Vabimo vas, da se za trenutek ustavite ob njenem doživetju in ga preberete z odprtostjo, ki nas druži v naši prostovoljski skupnosti.*

Rada potujem, spoznavam nove kulture, ljudi in njihove običaje. Letos sem obiskala Zahodno Bengalijo in Butan. Najbolj me je prevzela prav ta mala gorska država v Himalaji, umeščena med Indijo, Tibet in Nepal oziroma manjšo državico Sikkim, ki spada pod Indijo.

Butan materialno ni bogata država. Glavne prihodke prinašajo prodaja elektrike Indiji, turizem ter manjši delež mineralov. Kar 90 % električne energije izvozijo v Indijo, ta pa jim v zameno gradi hidroelektrarne in ceste. Njihovo pravo bogastvo pa vidim v spoštovanju narave, izjemni čistoči, preprostosti in skromnosti, zlasti na podeželju.

Gozdovi so v lasti države, z njimi ravnaajo zelo skrbno in pazijo, da ne posekajo več kot 60 % gozdnih površin. Nikjer, še posebej ne v naravi, ne vidiš odvrženih plastenk, papirnatih robčkov ali drugih smeti. Srce ti kar zaigra ob tej skrbi in lepoti.

Spoštovanje do dediščine se kaže v negi templjev in samostanov, bogato okrašenih z mitološkimi motivi budizma. Enako stroga pravila veljajo za arhitekturo: tudi nove stavbe morajo vključevati elemente tradicionalnega sloga dzongov. Ti so bili v preteklosti zgrajeni kot utrdbe in še danes služijo kot verska ter upravna središča. Po kraljevem odlokom iz leta 1998 morajo imeti vse stavbe večbarvne lesene fasade, majhna obokana okna in poševne strehe.

Mladi se ročnih spretnosti učijo v »Šoli 13 tradicionalnih umetnosti«, kjer se posvečajo šivanju, rezbarjenju obrednih mask, izdelovanju mandal in drugim veščinam. Prav posebno doživetje je bilo tiho hoditi med učilnicami in opazovati njihovo predanost. Razlika med podeželjem in glavnim mestom Thimphu je velika. Thimphu ponuja vse, kar imajo sodobna mesta: trgovine z evropskimi znamkami, stojnice ročnih izdelkov, množico avtomobilov. Ljudje so oblečeni tako tradicionalno kot povsem sodobno. Posebej so me navdušile trgovinice z mlečnimi izdelki – prekrasno rumeno maslo, siri ... Že pogled ti vzbudi občutek domačnosti.

Podeželje ostaja skromno in preprosto. Ker je Butan izrazito gorata država, so strmine preoblikovali v terase, na katerih pridelujejo zelenjavo, riž in krompir. Hiše so majhne, pogosto lesene. Država vsaki družini letno podari 100 enot elektrike, kar zadostuje za povprečno porabo. Popolnoma brezplačni so vrtci, šole in zdravstvene storitve. Zanimivo je, da je govedo v zasebni lasti – zjutraj ga spustijo iz ograde, čez dan se prosto pase, zvečer pa samo najde pot domov.



O Butanu bi lahko pisala še dolgo. Prevezla me je prelepa narava, razgledi na Himalajo ter spoštovanje do tradicionalnih vrednot in okolja. Država tudi sama uravnava količino informacij za turiste, ki jih posredujejo lokalni vodniki, zaposleni v državni službi. V kratkem obisku je težko oceniti dejansko zadovoljstvo prebivalcev, ki živijo skromno na podeželju, v primerjavi z življenjem v Thimphuju, Paru ali drugih večjih krajih. A otroci na podeželju delujejo resnično srečni – nasmejani, pristrčni in nikoli vsiljivi. Oblečeni so v lično izdelane šolske uniforme, deklice pa imajo čudovite črne kite, ki jih pogosto krasijo bele pentlje.

Največja znamenitost Butana je Tigrovo gnezdo, samostan na skalni polici nad Parom. Po pripovedki naj bi v 8. stoletju guru Rinpoče na tigrici prijahal iz Tibeta v Butan. Tigrice naj bi se s kremplji oprijela te skalne police, kjer je guru tri leta, tri mesece, tri tedne, tri dni in tri ure meditiral. Samostanski kompleks na 3.050 metrih je danes ena najveličastnejših znamenitosti države.

Butan je dragulj – mala država pod mogočno Himalajo, ki ima celo svoje ministrstvo za srečo, negativni ogljični odtis in neprecenljivo naravo, ki ostaja čista prav zaradi spoštovanja do nje. Tujci lahko sicer kupijo stanovanje, a le do 50 % lastniškega deleža, zato kapital ne more preprosto zavzeti njihovih ozemelj. Najvišji vrh Gangkhar Puensum (7.570 m) ostaja neosvojen; plezanje preko 6.000 metrov je prepovedano zaradi spoštovanja do bogov. Morda zveni mitološko, a zame pomeni spoštovanje in željo po ohranjanju narave. Ali mora človek res vedno znova dokazovati svojo moč nad naravo in za sabo puščati smeti?

Andreja Zupančič Razpet

Prispevki, kot je ta, nas opominjajo, da prostovoljci na telefonu niso le glas v slušalki, temveč ljudje z lastnimi potmi, doživetji in notranjimi svetovi. Potovanja, o katerih piše avtorica, niso le premiki po zemljevidu, temveč načini, kako si polnimo občutljivost, širimo razumevanje in krepimo tisto človeško toplino, ki jo pozneje delimo v pogovorih z ljudmi v stiski. Vsaka takšna izkušnja je droben košček bogastva, ki ga prostovoljci prinesejo v naš skupni prostor poslušanja.

Uredništvo

# PRIVEZ ZA LADJE IN SVETILNIK NA NANOSU

Nanos je planota, ki se začne na Notranjskem; podpirata ga vasici Belsko in Razdrto, sega pa daleč na Primorsko, zato ga neprestano boža burja in mu nikoli ni dolgčas. Najbolj vzhodni del Nanosa je kot nos, ki štrli ven, kakor da hoče vohati, kaj se godi v Postojni. Menda je prav zato dobil takšno ime.

Danes še bolj kot nekoč, odkar je izgubil tisti veliki blok – kamen, ki so ga v lukah uporabljali za privez ladij. Ta blok je bil izklesan iz kamna, visok najmanj en meter, imel je kljun, da privez ne bi zdrsnil z njega. Danes je tam samo še jama, saj so ga Italijani tik pred drugo svetovno vojno izkopali in odpeljali v Razdrto. Od takrat naprej o njem ni več sledu. Ostala je le jama na Nanosu, ki ga zelo boli, saj je kot rana, ki skeli.

Zato sta se Nanos in burja dogovorila ter zdaj poizvedujeta, kje bi le bil ta kamen na tem svetu. Včasih sta oba tako žalostna, da burja zavija svojo melodijo, premetava avtomobile na cesti, podira drevesa, potem pa ji je vseeno. Včasih se hitro potolaži in neha pihati. Pod vrhom Nanosa je tudi cerkvena. Pravljičica pa pripoveduje, da je bil tam prej svetilnik. Se tudi vi sprašujete, kaj je tam počel svetilnik? Toda bil je tam in vse kaže, da je bilo nekoč tu morje. Od Kopra in Portoroža pa vse do Dunaja je segalo morje, tista zeleno-modra voda, v kateri se je bilo poletiti tako prijetno kopati. Ladje so plule mimo, morda celo brez voznega reda. Morda ga res niso upoštevale in so bile kaznovane – in je zato morje odšlo.

V srednjem veku, ko so bili zelo težki časi, se ljudje niso upali zaupati kar komur koli. Cerkev je bila vedno njihovo pribežališče. Na Nanos so prihajali ljudje – morda po naključju, morda ob košnji ali med pašo. Na Nanosu so kurili kresove in bili na preži pred prihodi Turkov, ki so v Slovenijo vdirali vsakih nekaj let. Ko so na drugih gorah zagoreli kresovi, so tudi na Nanosu prižgali ogenj, da so ljudje v okolici takoj videli, da Turki prihajajo, in so se poskrili ali zatekli nanj. Turki so požigali, ropali, lovili ljudi in jih odgnali s seboj v Turčijo.

Izklesani kamni so vabili k gradnji, in za cerkev je bilo treba le povedati v bližnjem župnišču, pa je delo steklo. Okrog leta 1360 pa so se oglasili iz Ogleja. Patriarh iz Ogleja je trdil, da je tisto, kar stoji na Nanosu – kot piše v njihovem urbarju – njihov svetilnik. Ker pa ta ne more več služiti svojemu namenu, saj ni več morja, so pristali, da postane cerkvena, vendar naj bi ostala pod oblastjo Ogleja.

Vmes so posegli še tržaški mornarji:

»Svetilnik je bil naš simbol, saj nam je služil in prav zaradi njega smo vedno vedeli, kje je naš dom. Kar tako nas ne boste odpravili. Naša dolžnost je, da bomo za cerkvico skrbeli mi, v njej bo večna lučka vedno gorela.«

Vsako leto so pripeljali polovnjak olja.

Ko je bila cerkvena zgrajena, so Vipavci in okoliški kmetje zahtevali, da bo posvečena svetniku, ki ga bodo izbrali oni. Cerkvena je bila prvič obnovljena proti koncu 14. stoletja. Do takrat je v razvalinah živel puščavnik Hieronim. Ljudje iz Vipavske doline in okolice so ga imeli zelo radi, ker jim je veliko pomagal pri kmetovanju. Posvetil jim je vse svoje življenje, z njimi je bil v bitkah za vsak košček zemlje in za vsako uro lepega vremena. Pomagal jim je tudi razreševati zapletena življenja in odpuščati grehe.



Ko se mu je življenje izteklo, so bili vsi zelo žalostni in so rekli:

»Kdo nam bo zdaj pomagal z nasveti, če ga več ne bo?«

Hieronim jih je potolažil:

»Nanos bo še vedno tu, nikamor ne bo šel. Kadar bo dobil kapo, bo slabo vreme. Ko pa se začnejo preganjati meglice, bo začela pihati burja. Ženske naj takrat operejo perilo in pospravijo hiše, moški pa naj popravijo in nabrusijo motike, sekire ter pripravijo kose. Ko bo spet lepo vreme, boste veselo šli na delo. Bodite dobri drug do drugega in radi se imejte.«

Vipavci so nato v Rim poslali predlog, da se Hieronim prizna za svetnika. Cerkvico na Nanosu so posvetili njegovemu imenu, ki ga nosi še danes.

Med prvo svetovno vojno je bila cerkva požgana, vendar so jo po njej tudi obnovili. Po drugi svetovni vojni pa je začela propadati in leta 1990 za svetnikov god 30. septembra so cerkvico obnovili, verniki iz Vipavske doline, Pivke in Ilirske Bistrice. Za oltar so naročili novo sliko Sv. Hieronima pri Tomažu Perku.

Slava Dragolič, po pripovedi Ivanke Logar iz Postojne

To pripovedko smo si izposodili od naše drage Slave (Slava je bila vrsto let naša prostovoljka, še danes pa ostaja častna članica društva), ki je v svoji knjigi zbrala stare zgodbe, spomine in domišljijske podobe krajev, kjer se zgodovina prepleta s pripovedjo. Vabi nas, da prisluhnemo zgodbi o Nanosu – o vetru, kamnu, svetilniku in ljudeh, ki so v teh krajih iskali upanje, varnost in smisel. Naj vas ta zgodba ponese v čas, ko so gore poslušale ljudi in je burja govorila svoj jezik.



## IZLET NA TOLMINSKO – DAN ODDIHA ZA PROSTOVOLJCE

Sončno soboto v juniju smo se odpravili na izlet po Tolminskem. Prvi postanek smo naredili v idiličnem Mostu na Soči, kjer smo si privoščili jutranjo kavico in uživali ob pogledu na čudovito zelenomodro reko, ki je v jutranji svetlobi kar vabila k tišini in občudovanju. Pot smo nadaljevali proti Tolminu, kjer nas je čakal naslednji postanek – **cerkvena Sv. duha v Javorci**. Ko prideš pred to secesijsko lepoto, te že njena zunanost prevzame. A ko po kamnitih stopnicah vstopiš v njen notranji, sakralni prostor, kar vzdrtiš – modrina sten, detajli in tišina, ki govori. Vodič, izjemen pripovedovalec, nas je popeljal v čas prve svetovne vojne, v obdobje, ko so vojaki v srhljivih okoliščinah zgradili ta izjemni prostor miru in spomina. Njegova pripoved je bila ganljiva in poglobljena, pustila je pečat v vsakem izmed nas. Po tem duhovnem dotiku smo se sprehodili še skozi **Tolminska korita**, kjer se narava pokaže v vsej svoji moči in lepoti. Hladna voda, visoke skalne stene, Dantejeva jama in Hudičev most – vsak korak je bil kot potovanje v skrivnosti podzemlja in vode.

Ob koncu dneva smo se, prijetno utrujeni in lačni, ustavili še na **Turistični kmetiji Široko**, kjer smo uživali v okusni domači hrani in vonju kmetije, ki ima svoj čar in toplino. Pogledi s hriba, dobra volja in polni želodčki so bili popoln zaključek. Domov smo se vračali s toplino v srcu. Za nami je bil res čudovit dan, poln naravnih lepot, zgodovine, okusov in prijetne družbe.





Najbolj me je očarala cerkev Svetega duha v Javorci. V svoji tišini in preprostosti deluje kot prostor miru in spomina. Ob pogledu nanjo sem razmišljala o tem, kako pomembna je prisotnost, ki ne posega, ne razlaga in ne išče odgovorov, ampak preprosto je. Javorca sredi narave tiho nosi zgodbe preteklosti, podobno kot mi prostovoljci v Društvu Tvoj telefon sprejemamo klice ljudi v stiski – z zavedanjem, da včasih največ pomeni to, da nekoga poslušáš in mu pustiš prostor.

Ta izlet mi je dal občutek povezanosti: z naravo, s skupino in z delom, ki ga opravljamo. Potrdil mi je, da je tudi klic v stiski lahko prostor zaupanja in miru, če je na drugi strani nekdo, ki zna biti prisoten.

Marjetka





# KAKO POSTATI NAŠ PROSTOVOLJEC/KA?

Prostovoljno delo v DRUŠTVU TVOJ TELEFON – telefonu za klic v stiski je pomembno poslanstvo, ki sodelujočim prinaša odgovornosti in številne prednosti.

Društvo Tvoj telefon povezuje številne prostovoljce, ki namenjajo svoj čas, znanje in pozornost ljudem, ki potrebujejo sogovornika, poslušalca, svetovalca .... ob vprašanju, dilemi, stisk, ki jih prinaša življenje.

Sodelavec/sodelavka - prostovoljka/prostovoljec Tvojega telefona lahko postanete, če vas zanima delo z in za ljudi in uspešno opravite uvodno usposabljanje.

## Pogoji za vključitev:

- vsaj V. stopnja strokovne izobrazbe
- polnoletnost
- osebnostne lastnosti, ki se odražajo v strpnosti, sprejemanju drugih-empatičnosti
- pripravljenost za nadaljnje izobraževanje

Uvodno usposabljanje je sestavljeno iz teoretičnega (splošnega) in (strokovnega) praktičnega dela. Na usposabljanju se boste seznanili z osnovnimi pravili in načeli društva, z Etičnim kodeksom telefonskega svetovanja ter ravnanjem v posebnih primerih. Ob zaključku uvodnega usposabljanja in odločitvi za sodelovanje, boste podpisali dogovor o prostovoljnem delu in se seznanili s pravicami in dolžnostmi prostovoljnega dela v Društvu Tvoj telefon.

## Obveznosti usposobljenega prostovoljca:

- spoštovanje osnovnih načel društva
- prostovoljno delo na telefonu za klic v stiski
- obiskovanje izobraževanj organiziranih v okviru društva in izven

## Kaj usposobljeni prostovoljec pridobi:

- priložnost za pridobivanje novih znanj in osebno rast preko kakovostnih oblik izobraževanja organiziranih v okviru društva in izven;
- priložnost, da prispeva k boljši in solidarnější družbi.

## KAKO SE LAHKO PRIDRUŽITE?

Pišite nam na e-naslov: [tvoj.telefon@siol.net](mailto:tvoj.telefon@siol.net) ali nas pokličite na tel. št.: 057 201 720.

Dogovorili se bomo za srečanje. Na vsako vprašanje bomo z veseljem odgovorili.





116 123  
05 720 1720

Društvo Tvoj telefon je nevladna, neprofitna, humanitarna in prostovoljska organizacija s statusom delovanja v javnem interesu na področju socialnega varstva.

Na naših številkah lahko zaupate svoje težave in se razbremenite skrbi, občutij krivde in dvomov. Zagotovljeni sta anonimnost in zaupnost pogovora.