

JANUAR 2019 - ŠTEVILKA 1

# ŽIVETI ČUSTVA

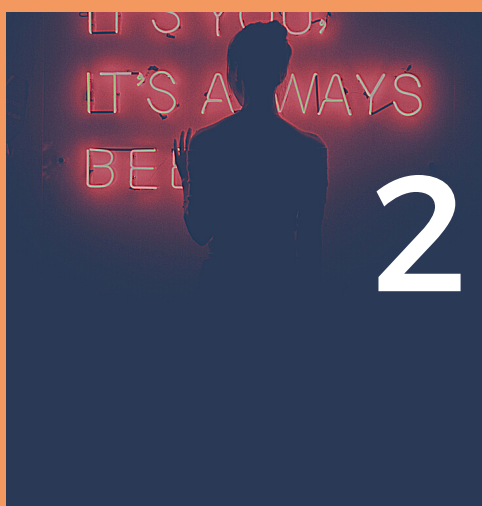
Izobraževanje na področju čustev preko vizualnega doživljanja  
za posameznike s težavami v duševnem zdravju



[www.livingemotions.eu](http://www.livingemotions.eu)

# VSEBINA

- 02**    Uvodnik
- 03**    Kaj je "živeti  
         čustva"?
- 04**    Za idejo





## UVODNIK

---

Januarja se je ekipa Živeti čustva srečala v Španiji in pričela s to čudovito pustolovščino.

V naslednjih dveh letih bomo sodelovali in ustvarili učni program in inovativno metodologijo. S tem bomo pomagali osebam s težavami v duševnem zdravju, da bolje prepoznavajo svoja čustva ter z njimi bolje upravljajo.

To je nekaj, na čemer bi moral delati vsak izmed nas ter nekaj, s čimer lahko podpremo posameznike, da vzpostavijo kontrolo nad svojim okrevanjem in življenjem.

Navdušeni smo nad tem, da bo ta ideja kmalu postala resničnost. Upamo, da ste tudi vi.

Spremljajte nas!

*The Living e-Motions team*  




# KAJ JE ŽIVETI ČUSTVA?

Čustva so ključnega pomena za naša življenja.

Dokazano je, da ima izražanje čustev terapevtske učinke. Pripovedovanje (Storytelling) je močno orodje okrevanja, še posebej za posameznike s težavami v duševnem zdravju. Projekt ŽIVETI ČUSTVA pa gre še korak naprej: ne bomo zgolj pripovedovali zgodb, ampak jih bomo doživljali skupaj z drugimi.

ŽIVETI ČUSTVA je program usposabljanja, ki bo ustvarjen, da izpolni potrebe po učenju o čustvih za posameznike s težavami v duševnem zdravju. Metodologija je osnovana na vizualnem doživljanju zgodb.

S pomočjo tega bodo udeleženci delili svoje refleksije o lastnih čustvih in izkušnje okrevanja preko video posnetkov, ter tako delili svojo zgodbo s svetom. Oni so protagonisti svoje zgodbe.

Projekt ŽIVETI ČUSTVA bo povečal socialne in digitalne kompetence ter tudi izboljšal počutje in kvaliteto življenja posameznikov. Gre za program usposabljanja, ustvarjen, da izpolni potrebe po učenju o čustvih, za posameznike s težavami v duševnem zdravju. Metodologija je osnovana na vizualnem doživljanju zgodb. S pomočjo tega bodo udeleženci delili svoje refleksije o lastnih čustvih in izkušnje okrevanja preko video posnetkov, ter tako delili svojo zgodbo s svetom. Oni so protagonisti svoje zgodbe.

Projekt ŽIVETI ČUSTVA bo povečal socialne in digitalne kompetence ter tudi izboljšal počutje in kvaliteto življenja posameznikov.



Štiri organizacije so v ozadju te inovativne ideje:

**FUNDACIÓN INTRAS**, iz Španije, je zasebna fundacija, ki deluje z namenom izboljševanja kvalitete življenja oseb s težavami v duševnem zdravju. Fundacija INTRAS je odgovorna za koordinacijo ekipe, ki dela na projektu Živeti čustva. Ta iniciativa je čudovit način, da proslavimo našo 25-letnico delovanja. Želimo, da bi bili tisti, za katere delamo, junaki te zgodbe.

Naša filozofija je osnovana na pristopu okrevanja, kjer spremljamo osebe s težavami v duševnem zdravju na njihovi poti do ponovne vzpostavitve kontrole nad svojim življenjem. Projekt Živeti čustva nam pomaga, da jih podpiramo tudi pri procesu sprejemanja lastnih težav. Dodatno jih učimo, kako prepoznati in upravljati s čustvi, ki jih velikokrat preplavijo.

# ZA IDEJO

**ASTANGU KESKUS** je rehabilitacijski center iz Estonije z več kot 20 let izkušenj nudenja rehabilitacijskih storitev osebam s posebnimi potrebami, med drugim tudi za posameznike s težavami v duševnem zdravju.

Našim uporabnikom nudimo ocene dela in zmožnosti, priložnosti za učenje in iskanje dela, rehabilitacijo, podporo pri iskanju službe in svetovanje. Naš cilj je pripraviti uporabnike za življenje s pomočjo razvoja veščin, potrebnih za delo, in drugih zmožnosti.

Projekt Živimo čustva nam bo omogočil, da pomagamo našim uporabnikom pri razumevanju čustev, ki jih doživljajo, ter pri osredotočanju na pozitivno in konstruktivno perspektivo.

**SCOTTISH RECOVERY NETWORK** (Škotska mreža okrevanja) je začela delovati leta 2004 kot iniciativa za osveščanje o okrevanju pri težavah z duševnim zdravjem. Naša naloga je postaviti izkušnjo okrevanja v center življenja, prakse in politike. Naše delo vključuje razvoj in promocijo številnih orodij, ki se osredotočajo na okrevanje, ter pristopov na področju medsebojne podpore, samokontrole in zgodb o okrevanju. Zgodbe o okrevanju nam bodo pomagale pri oblikovanju programa usposabljanja v okviru projekta Živeti čustva. Razvili smo vrsto pristopov za podporo posameznikom, da oblikujejo svojo zgodbo, delijo zgodbe o svojih izkušnjah in okrevanju z drugimi ter s pomočjo zgodb navdihujejo in vplivajo na druge. Doživljanje zgodb (storyliving) dodatno razvija naše razumevanje vloge zgodb o okrevanju pri pomoči posameznikom, da prevzamejo nadzor nad svojim okrevanjem in s svojim zgledom navdihujejo druge za spremembo, da se ustvari družba, v kateri imajo vsi pomembno vlogo.

**Slovenska Univerza v Mariboru** je javna univerza z velikim številom študijskih smeri, med drugim tudi Oddelkom za psihologijo, ki sodeluje v tem projektu. Naša naloga bo analizirati čustva, ki se najpogosteje pojavljajo v obdobju okrevanja po duševnih težavah, in jih jasno opisati ter s tem posameznikom pomagati, da bodo bolje prepoznali, sprejeli in regulirali čustva. Tesno bomo sodelovali z Škotsko mrežo za okrevanje ter ustvarili učni program in metodologijo, ki jo bodo nato pilotno preizkusili v Španiji in Estoniji. To bo odlična priložnost, da nadaljujemo s preučevanjem posameznikovih čustev.

FUNDACIÓN  
**Intras**



# NAROČITE SE NA NOVIČNIK PROJEKTA ŽIVETI ČUSTVA

Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+



POŠLJITE EMAIL NA:  
**DSM@INTRAS.ES**

[WWW.LIVINGEMOTIONS.EU](http://WWW.LIVINGEMOTIONS.EU)

Publikacija ne predstavlja uradnih stališč Evropske komisije. Ta publikacija predstavlja izključno stališče avtorjev, zato Evropska komisija ne more biti odgovorna za nadzor uporabe informacij, ki jih le-ta vsebuje.