



Zimski mladinski tabor

Laura Goršič

Mladinska sekcija društva za KVČB je za svoje člane organizirala Zimski mladinski tabor, ki je potekal med 24. in 26. februarjem 2023 v Zrečah. Na tabor se nas je prijavilo 8 mladih članov in članic, ki smo z veseljem pričakovali zadnji vikend februarja.

V petek, 24. 2. 2023, smo se iz različnih krajev Slovenije v popoldanskih urah odpravili proti Zrečam - pod obronke Pohorja v Dravinjsko dolino. Prav gotovo je vsak izmed nas v sebi občutil rahlo vznemirjenje ob misli, da se odpravlja med (takrat še) neznane ljudi s katerimi bo preživel vikend. Umirjenemu prihodu in namestitvi v lepo urejene sobe hotela Atrij, je sledila pijača dobrodošlice in težko pričakovano spoznavno druženje. Roman Saje in predsednica društva, Mateja Saje, sta za nas pripravila zemljevid Slovenije in z njim sproščeno igro spoznavanja. Vsak udeleženec je prejel pikapolonico s svojim imenom, ki jo je prilepil na kraj iz katerega prihaja ter se predstavil ostalim članom. Bil je odličen začetek vikenda, ki mu je sledila okusna večerja. Po večerji so na programu bile rehabilitacijske vsebine. V en glas smo se strinjali, da se bomo družili ob družabnih igrah. Izbrali smo zabavno igro Activity, kjer pojme s kartic predstaviš z razlago, risanjem ali pantomimo. Ob igri smo se nasmejali in uživali, po koncu pa zadovoljno odšli v svoje sobe ter legli k počitku.

Po sobotnem zajtrku je sledila delavnica na temo "Kako zgraditi svojo odpornost? Kako lahko stres, mentalna odpornost in prožnost vplivajo na gradnjo samopodobe pri mladih osebah s KVČB?", ki sta jo izvedli Katja Hebar, mag. psih. spec. integrativne psihoterapije in Sabina Kojc, spec. integrativne psihoterapije. Že ob vstopu v prostor smo začutili, da bo delavnica nekaj posebnega. Pričakali so nas namreč stoli razporejeni v krog, na mizah pa zanimive knjige in t.i. OH karte s sličicami. Na začetku delavnice sta nam predavateljici predstavili namen in potek delavnice ter nas povabili, da se odpravimo do mize z okroglimi kartami s sličicami. Vsak si je izbral sličico, ki ga je najbolj pritegnila ali opisala in se kasneje z njo predstavil ter povedal zakaj ga je nagovorila. Slišati je bilo kar nekaj osebnih zgodb udeležencev in verjetno se je prav vsak lahko našel v kateri od izkušenj drugih. Skozi delavnico smo izvedeli več o stresu ter njegovih učinkih, tesnobi, spoznali pomen prožnosti in mentalnega zdravja na sploh. Ker se v življenju večkrat srečamo s tesnobo, negativnimi mislimi, stresom in napetostjo v telesu, je zelo pomembno, da se znamo umiriti in uporabiti katero od tehnik sproščanja. Spoznali smo progresivno sproščanje mišic, ki je ena od tehnik sproščanja in eden od načinov sproščanja telesa in uma. Tehniko smo preizkusili na svoji koži, saj nas je ena od predavateljic vodila skozi vajo. Umirjeno smo dihali, napenjali določene mišične skupine po celem telesu in se iz vaje vrnili sproščeni. Delavnica je skozi celotno srečanje potekala v zelo sproščanjem, umirjenem in intimnem vzdušju. Prejeli smo veliko koristnih informacij in prav vsi smo bili mnenja, da nas je srečanje še bolj spodbudilo k delu na področju duševnega zdravja, kar je ob naši bolezni še posebej pomembno.

V dopoldanskih urah smo izvedeli, da je gibanje pomemben del telesnega in duševnega zdravja, zato je kot nalašč bilo v popoldanskih urah načrtovano rekreativno druženje na Rogli. Z avtobusom smo se odpravili v lepo urejeno smučarsko središče Rogla, ki ponuja mnogo aktivnosti. Člani smo izbirali med smučanjem, tekom na smučeh in sprehodom skozi Pot med krošnjami. Večina se nas se odločila za slednje, dva člana pa sta izbrala tek na smučeh in se odpravila na lepo urejene tekaške proge, od koder sta ste vrnila razgibana in z odličnimi vtisi. Pot med krošnjami je lepo urejena lahkotna pot, kamor smo se odpravili ostali. Na spletni strani rogla.eu jo opisujejo kot 1043 metrov dolgo pot, ki se med smrekami vije do 20 metrov visoko, nas vmes navduši z adrenalinskimi in poučnimi postajami, nato pa nas za konec ponese na 37 metrov visoki stolp, ki ponuja nepozaben pogled po pohorskih gozdovih in v dolino, včasih celo do slovenskih Alp in preko meja Slovenije. Na dan našega izleta nam vreme sicer ni dopuščalo pogledov preko meja Slovenije, kljub temu pa smo bili deležni lepih razgledov v dolino. Nadihali smo se čistega zraka in klepetali, nekateri pa so se preizkusili tudi v adrenalinskih podvigih, ki jih pot ponuja. Po aktivnostih smo se skupaj odpravili v bližnji lokal, kjer smo se okrepčali in pogreli s toplim napitkom in pizzo. Prijetno utrujeni smo se z avtobusom podali v dolino do hotela, kjer smo imeli nekaj časa za počitek, ki mu je sledila večerja. Za sobotni večer smo se dogovorili, da se ena skupina odpravi na bazen in v savne, druga

pa je večer preživela ob kramljanju. Utrujeni od pestrega in zanimivega dne smo se v pričakovanju naslednjega odpravili spat.

V nedeljo smo se zbudili v zadnji dan mladinskega tabora. Po zajtrku je sledila delavnica aromaterapije z naslovom "Naj v tvojem življenju zadiši", ki jo je vodila naša članica Katja Račič. Predstavila nam je svoj hobi na področju katerega je postala že prava strokovnjakinja. Z zanimanjem smo jo poslušali, ko je govorila o eteričnih oljih, njihovem pridobivanju, uporabi, kako prepoznati prava eterična olja in kako jih lahko uporabimo. Vključila nas je v pogovor, saj smo imeli veliko vprašanj, naši noski pa so bili zadovoljni, ko nam je dala povonjati eterična olja in svoje izdelke. Povedala nam je, da s pomočjo eteričnih olj izdeluje kreme, dišave za telo in dom, mazila za ustnice, idr. Bili smo navdušeni, ko smo izvedeli, da bomo tudi mi ustvarili vsak svojo dišavo. V knjižicah, ki jih je prinesla s sabo, smo prebrali učinke posameznih eteričnih olj in se odločili, katero bomo uporabili zase. Dišavo z razpršilko smo v pravih razmerjih pripravili z destilirano vodo, 70 % alkoholom in dvema ali tremi eteričnimi olji. Nastale so personalizirane dišeče mešanice, ki smo jih odnesli domov in jih lahko uporabimo npr. za odišavljenje prostora, oblačil. Ustvarili smo tudi manjše stekleničke na "roll-on" z enim eteričnim oljem, ki so namenjena za uporabo na telesu in lahko služijo kot parfum ali pomoč pri premagovanju težav (tesnoba, glavobol). Ko smo mislili, da je to že vse, nas je Katja presenetila še z izdelavo mazila za ustnice, ki smo ga izdelali s segrevanjem čebeljega voska in jojobinega olja, katerima smo primešali eterično olje. Delavnica je bila res bogato zastavljena, z veliko informacijami in zelo zanimiva, saj smo napravili lastne izdelke. Nekatere izmed nas je celo spodbudila, da se bomo tudi doma preizkusili v izdelovanju aromatičnih izdelkov.

Sledil je odmor s pijačo in prigrizki, nato pa še zaključek z vtisi in evalvacijo. Zaključek s predstavitvijo dela društva je vodila predsednica društva Mateja Saje. Vsi udeleženci smo bili zelo zadovoljni s potekom mladinskega tabora, vtise smo strnili tudi na evalvacijske liste. Bivali smo v lepo urejenem hotelu, katerega osebje je bilo zelo prijazno, jedli okusno hrano iz samopostrežnega bifeja, predvsem pa smo uživali v celotnem programu mladinskega tabora. Spletli smo nova prijateljstva in si podelili neprecenljive izkušnje, ki nas kot bolnike s KVČB združujejo. S hvaležnostjo ter zadovoljstvom smo se odpravili domov in si obljubili, da se še srečamo.