

**Nedelja, 1. november:** TVS Oddaja **Obzorja duha**

V oddaji Obzorja duha, ki bo na sporedu na I. programu TV Slovenija 1. 11. 09. ob 11.30. bo družinski in zakonski terapevt Ivan Platiša spregovoril o našem odnosu do smrti, do tistih, ki smo jih pospremili na pokopališča in kakšno vlogo ima pri vsem tem obiskovanje in skrb za grobove.

**Četrtek, 5. november:** Predavanje **Na koncu predora je luč - tudi zame!**

Ko je nekdo zasvojen z alkoholom, to zagotovo čutijo tudi člani družine. Tako postane zasvojenost glavna skrb drugih članov družine, ki se velikokrat znajdejo v občutjih zanikanja, nemoči, strahu in sramu ter se vdajo v usodo. Čeprav se morda zdi največji problem v tem, kako naj oseba, ki zlorablja alkohol, preneha piti, velja enako pozornost posvetiti tudi tistim, ki živijo ob alkoholiku. Zato je tokratno predavanje namenjeno osvetlitvi težav svojcev alkoholikov, vsem tistim, ki so z dediščino alkoholizma odšli v svet in iz te dediščine poskušajo ustvarjati drugačno življenje. Kakšna sploh je dediščina odraslih otrok alkoholikov in kako vpliva na bližnje odnose, vzgojo, službo, zabavo ...? Kje vse lahko najdemo moč za svetlejšo prihodnost, kakšen naj bo naš odnos do alkohola, kako ob tej temi pristopiti k mladim, itd. Na ta in tem podobna vprašanja bomo poskušali odgovoriti na predavanju, ki se bo začelo **ob 18.30 v poslovni stavbi MIT, Smedniška 140, Kranj (Čirče)**. Izvajata ga Ivan Platiša in s. Polonca Majcenovič, zakonska in družinska terapevta.

**Četrtek, 5. november:** Pričetek novega ciklusa delavnice **Čutim, torej sem!**

Napovedujemo nov cikel, na katerega se lahko prijavite že v mesecu novembru. Glavni namen delavnice je, da udeleženci dobijo nov, širši in bolj poglobljen pogled nase, ki je podprt s konkretno telesno in čustveno izkušnjo. Ogromna razlika je namreč med tem, kar zvemo oziroma vemo in med tem, kar dejansko začutimo. Običajno je ravno ta razlika odločilna, da v nas pride do željene spremembe. Udeleženci se v vnaprej pripravljenih in tudi v spontanah situacijah spoznavajo s svojimi odzivi. Preko zavedanja svojega telesa, občutkov, čustev in razumskih odzivov vzpostavljajo boljši stik s sabo. Boljše zavedanje telesa, občutkov v njem in z njimi povezanih čustev nam omogoča boljše upravljanje s čustvi. Učinkovito upravljanje s čustvi pa je ključnega pomena, da se bolje znajdemo v odnosih in – kar je najpomembnejše – da v njih začnemo uživati. Skozi tri srečanja se udeleženci postopoma dobivajo odgovore na tipična vprašanja, kot so: Zakaj smo takšni, kot smo? Kako nas določa zgodnje otroštvo in odraščanje? Kaj lahko spremenimo in kako naj se tega lotimo? Zakaj si izbiramo točno take partnerje, s katerimi preigravamo iste boleče teme? Kakšna je pri tem vloga čustev?

Več o vsebini delavnice si lahko pogledate na [naši spletni strani](#), kjer so tudi odzivi nekaterih dosedanjih udeležencev.

Delavnico »Čutim, torej sem!« vodi Izidor Gašperlin, specialist ZDT. **Potekala bo v prostorih Inštituta Krog na Tomšičevi 14 v Kranju v treh zaporednih srečanjih 3., 10. in 17. decembra z začetkom ob 18. uri.** Vsako srečanje bo trajalo 3 šolske ure. Cena delavnice z vključenim DDV je 70 EUR. Število udeležencev na delavnici je omejeno na največ 10, zato nam svoje prijave sporočite čim prej na [info@zdi-krog.si](mailto:info@zdi-krog.si) ali na telefonski odzivnik 04/23-66-088. Prijave zbiramo do zapolnitve mest.

**Sreda, 11. november:** Pričetek **Skupine za osebe z izkušnjo alkohola v družini**

Skupina je namenjena vsem, ki so kot otroci/mladostniki odraščali ob starših, sorodnikih, ki so bili zasvojeni z alkoholom. Prav tako je namenjena tudi tistim, ki se sedaj soočajo s problemom alkoholizma pri katerem od svojih bližnjih. Več na [naši spletni strani](#).

Skupinska obravnava bo **potekala 6 mesecev, ob sredah ob 19.00 vsakih 14 dni po 1,5 ure** v isti skupini udeležencev, od novembra 2009 do konca aprila 2010. **Srečanja skupine bodo v Kranju, na Tomšičevi 14**, v prostorih Inštituta KROG. Skupino vodita zakonska in družinska terapevta Ivan Platiša in s. Polonca Majcenovič.

Prijava: Pokličite nas na telefonski odzivnik (04 / 23 66 088) ali nam pišite na: [ivan.platisa@zdi-krog.si](mailto:ivan.platisa@zdi-krog.si) ali [polonca.m@zdi-krog.si](mailto:polonca.m@zdi-krog.si). Prijave sprejemamo do zasedbe mest (10).

**Četrtek, 12. november:** Predavanje **Mladostništvo: (Še vedno) uganka!?**

*"Moj otrok ni več otrok, odrasel pa tudi še ni. Kdo torej je, kaj doživlja? Zakaj se obnaša, kot se obnaša? Zakaj ob njem čutim toliko jeze, strahu, nemoči in sem mnogokrat razočaran-a? Zakaj je videti, da je pozabil ali zavrgel vse, kar sem ga učil-a in mu dal-a vsa njegova otroška leta? Zakaj je tako nesramen? Kako težko ga je včasih imeti rad!"*

Taki monologi so staršem mladostnikov zelo domači. A naj si še tako razbijamo glavo - mladostnika je zares težko razumeti! Od njega pričakujemo, da bo govoril in se obnašal kot mladi odrasli, a čutiti je, da ga zdaj razumemo manj kot takrat, ko je bil tista majhna kepica, ki smo jo nekega dne dobili v roke in je od nas pričakovala, da bomo kar vedeli, znali, se znašli, obvladali ... Ko smo bili tako negotovi, kot je sedaj ta naš mladostnik, ki kar prehitro odhaja v svet in ne ve, kaj od tega, kar smo ga naučili, bo v svetu zdržalo. In je tako jezen. In prestrašen. In ... Predavanje, ki je namenjeno predvsem staršem, pa tudi dedkom, babicam, vzgojiteljem - vsem, ki se srečujejo z mladostnikom - se začne **ob 18.30 v poslovni stavbi MIT, Smedniška 140, Kranj (Čirče)**. Izvajata ga Janja Frelj Gorjanc, psihologinja, specialistka zakonske in družinske terapije in Aleš Gorjanc, terapevt ZDT.

**Četrtek, 12. november:** Radio Kranj - mesečna oddaja: **Zakaj je mladostništvo še vedno uganka?**

*"Moj otrok ni več otrok, odrasel pa tudi še ni. Kdo torej je, kaj doživlja? Zakaj se obnaša, kot se obnaša? Zakaj ob njem čutim toliko jeze, strahu, nemoči in sem mnogokrat razočaran-a? Zakaj je videti, da je pozabil ali zavrgel vse, kar sem ga učil-a in mu dal-a vsa njegova otroška leta? Zakaj je tako nesramen? Kako težko ga je včasih imeti rad!"*

Teh vprašanj in dilem se bomo dotaknili v redni mesečni oddaji na Radiu Kranj. Z novinarjem g. Darkom Torkarjem se bo tokrat pogovarjala Janja Frelj Gorjanc, psihologinja, specialistka ZDT.

Oddaja se začne ob 17:15. uri.

### **Četrtek, 26. november:** Predavanje **Odnose spreminjam, ko spremenim sebe**

S tem predavanjem zaokrožamo cikel, ki se je začel s predavanjem »Kako do boljših odnosov« ter nadaljeval z »Ustvarjalci svojih odnosov«. Odzivi udeležencev s tega zadnjega predavanja z dne 15. oktobra, kažejo, da je bilo predavanje predolgo in vsebinsko preobsežno. Posledica, na katero ste nas opozorili, je bilo pretirano hitenje na koncu. Zato bomo vse pomembne dele iz zadnjega dela ponovili ter jih podrobno še enkrat predstavili. Tokrat bo tudi dovolj časa, da boste lahko postavili vsa vprašanja, za katera je morda zadnjič zmanjkalo časa.

Na prvih dveh predavanjih smo se predvsem ukvarjali s tem zakaj smo, kakršni smo, kaj moramo spremeniti, če si želimo boljših odnosov ter zakaj in kako smo odgovorni za svoje odnose. To nam daje izhodišče, da se začnemo zavedati, da svoje odnose lahko začnemo spreminjati šele s tem, da začnemo spreminjati sebe. Bolj ko nam bo to uspelo v želeni in za nas koristni smeri, bolj se bodo v isti smeri spreminjali naši odnosi. Osebna rast v tem smislu torej ne pomeni nič drugega, kot spreminjanje sebe v za nas želeni smeri. Povedano v jeziku s predavanja »Ustvarjalci svojih odnosov« pa to pomeni, da postanemo bolj funkcionalni na čustvenem, vedenjskem in miselnem nivoju. Našo smer nam ne določa več toliko, kaj želimo imeti in kaj želimo doseči, ampak kaj želimo postati. V poplavi raznih knjig, delavnic,... osebna rast postaja nekaj logičnega in samoumevnega. Pa je res tako? Zakaj bi konec koncev sploh morali rasti? Kaj se zgodi, če ne bi? Kaj nas sili v to, da se s tem ukvarjamo? In morda ključno vprašanje: ali imamo sploh izbiro in ali se je osebni rasti možno sploh izogniti? To so glavne teme, na katerih bo temeljilo predavanje. V zadnjem delu pa bomo poskušali najti nekaj odgovorov na vprašanje, kako se lotiti osebne rasti in kako v to »vključiti« tudi druge. Povedano drugače, kakšen pomen imajo ti drugi za našo rast.

Več o predavanju si lahko preberete na [naši spletni strani](#).

Predavanje se bo **začelo ob 18.30 v poslovni stavbi MIT, Smledniška 140, Kranj (Čirče)**. Predavanje izvajata specialista zakonske in družinske terapije Mateja Vrhunc Tomazin in Izidor Gašperlin. Predavanje je brezplačno, prijave na [info@zdi-krog.si](mailto:info@zdi-krog.si) so potrebne zaradi ustrezne priprave dvorane.

### **Sobota, 21. november:** Radio Ognjišče - cikel oddaj **Za življenje: Kaj če me privlači isti spol?**

V redni mesečni oddaji na **Radiu Ognjišče** v sodelovanju z Družinskim centrom Mir iz Maribora pripravljamo mesečne oddaje, letos je to cikel z naslovom Na poti v življenje. Tokratna tema je o pereči temi: homoseksualnosti in drugačnosti na splošno. Tokrat bo gostja s. Veronika Verbič. Oddaja je na sporedu ob 11. in ob 22. uri.



Več informacij lahko dobite na [www.zdi-krog.si](http://www.zdi-krog.si).

Prijave na [info@zdi-krog.si](mailto:info@zdi-krog.si) ali na telefonski odzivnik 04/23-66-088.

*Upamo, da se nam boste pridružili na katerem od dogodkov in vas lepo pozdravljamo!*

*sodelavke in sodelavci Inštituta Krog*