

Nisi okej? Povej naprej.

Kampanja Nisi okej? Povej naprej. želi zmanjšati stigmatizacijo na področju duševnega zdravja ter izboljšati poznavanje in razumevanje težav. Ambasador je tudi Gorenjec Jože Petek, ki je iskreno spregovoril o svojih težavah, iskanju pomoči in okrevanju.

URŠA PETERNEL

Ljubljana – »Strogi starši in uporniška duša ne sodijo skupaj. Visoka pričakovanja so pripeljala do tega, da sem našel napačno družbo, posledično pa se je moj odnos z družino drastično poslabšal. Vse skupaj je privedlo do hude depresije, kasneje pa se je sprevrlo v anoreksijo. V pol leta sem izgubil trideset kilogramov, situacija pa se je samo slabšala. Po neuspelem poskusu samomora se je odnos domačih popolnoma spremenil. S pomočjo staršev, partnerke in profesionalne pomoči pa mi je uspelo premagati svoje težave.«

To je zgodba dvajsetletnega Jožeta Petka z Jesenic, enega od iskrenih in pogumnih ambasadorjev nacionalne kampanje Nisi okej? Povej naprej. Kampanja poteka pod okriljem NIJZ, pred



Jože Petek, ambasador kampanje Nisi okej? Povej naprej.

stigma duševnega zdravja in spodbuditi k iskanju pomoči, tako formalne kot neformalne, kot so prijatelji in družina. Kampanja je namenjena predvsem študentom in mlajšim odraslim, saj so zadnje raziskave pokazale, da je ravno ta skupina v zadnjem obdobju, zaznamovane tudi s pandemijo, poročala o najvišjih stopnjah duševnih stisk.

Mislil, da je depresija del odrasčanja

Pri Jožetu so se težave začele ob koncu osnovne šole. Počutil se je drugačnega od vrstnikov, bil je zadržan in tih. Iskanje sebe je prineslo eksperimentiranje z drogami in težave doma, ves čas pa je upal, da bo v gimnaziji drugače. A žal ni bilo. »Snov se je nabirala, testi so postajali težki, sošolci nesramnejši, moj interes pa se je zmanjševal...« Kot pravi,

je mislil, da je depresija del odrasčanja, a se je vse skupaj samo stopnjevalo. »Naša družina je zelo konservativna in duševno zdravje je bilo tabu tema. Veljalo je, da če imaš duševne motnje, si za v psihiatrično bolnišnico...« Svoje težave je dolgo zanikal, dokler ni bilo skoraj prepoznano, prišlo je do popolne otopelosti in poskusa samomora, ki ga je preprečila mama. Takrat so se vsi skupaj zavedeli, da morajo poiskati strokovno pomoč, in počasi se je začel proces okrevanja. Kot priznava Jože, so na tej poti vzponi in padci, a stanje se mu je izboljšalo in s terapijami je zaključil, psihiatra pokliče le občasno, ko se znajde v stiski. Pri tem pa mu je v velikansko podporo tudi dekle.

»Žal mi je, da se nisem prej zavedal, da iskanje profesionalne pomoči ni sramotno, da človek ni nor, čeprav redno hodi na

terapije. Odločitev za to ne pomeni, da smo šibki, temveč nasprotno, da smo dovolj pogumni, da izberemo to pot, ki nam lahko olajša ali celo reši življenje.«

Odprt pogovor in podpora

In kaj bi svetoval staršem, kako naj pomagajo svojemu otroku, če se ta znajdev duševni stiski? Obvezno mu je treba prisluhniti, treba je biti odprt, depresija ni enaka lenobi. Otroka je strah, da ga bodo starši obsojali, zato sta nujna odprt pogovor in podpora, poudarja Jože, ki bo oktobra začel študirati medicino.

Kot še dodaja, mu je danes precej lažje govoriti o svoji poti, ob tem pa upa, da se bodo tudi drugi mladi s podobnimi težavami lahko poistovetili z njim in na osnovi njegove izkušnje tudi sami poiskali pomoč.

Tudi vodja kampanje Nuša Crnkovič ob tem poudarja, da so včasih stiske tako močne, da enostavno potrebujemo strokovno pomoč. »To narekuje naše telo, to ne pomeni, da smo šibki,« dodaja.

Še več iskrenih osebnih zgodb, tudi Brigitte Langerholc Žager, Dese Muck in Aljose Bagole, in veliko ključnih informacij o tem, kako pomagati sebi in drugim, je na voljo na spletni strani projekta Nisi okej? Povej naprej.

Predstavitvev knjige Čarodej Toni

Toni Mežan je na Bledu predstavil knjigo o svojem življenju.

JANEZ KU HAR

Bled – V novem Medgeneracijskem centru Vezenine Bled, kjer domuje tudi blejska knjižnica, je Toni Mežan poskrbel za čudovit li-

lokalni politik je predstavil nastajanje knjige in številne zgodbe iz svojega življenja. Na predstavitvi knjižnega prvenca so se mu pridružili tudi Suštarji in Tonijev idol iz otroških let Andrej Ši-



Obiskovalci so z zanimanjem prisluhnili predstavitvi nove knjige Čarodej Toni. / Foto: Aleš Košir

terarni večer s predstavitvijo knjige Čarodej Toni. Številne zabavne zgodbe iz njegovih raznovrstnih dejavnosti so nasmejale prisotne na odlično obiskanem dogodku. Obiskovalci so bili navdušeni nad bogatim programom, izvirno humorno predstavitvijo in pestrim življenjem avtorja. Blejski fижakar, čarodej, pooblaščenec upravne enote za sklepanje zakonskih zvez ter

frer. Toni Mežan je kot pravi čarodej med drugim poskrbel tudi za kanček čarobnega vzdušja, saj je pred začudenimi gledalci v hipu odčaral platenko, polno pijače. Kljub temu je bilo na zakuški po predstavitvi vsega dovolj, hrane in pijače.

Zase pravi, da ni pisatelj, ampak le pisec svoje življenjske zgodbe. Kljub temu je že napovedal novo knjižno delo z naslovom Vaški posebež.

Nadarjeni mladi bobnarji v Jedru

V medvoškem Klubu Jedro so po dveh letih znova navdušili nadarjeni učenci glasbene šole priznanega bobnarja Klemena Marklja.

SAMO LESJAK

Medvode – Klemen Markelj, ki se je glasbeno izobraževal tudi v Los Angelesu, že dolga leta uspešno vodi šolo bobnov v Škofji Loki, kjer poučuje nadarjene glasbenike vseh generacij, pripravlja pa tudi delavnice za ljudi s posebnimi potrebami, vodi programe bobnov za osnovne in srednje šole, poletne delavnice...

Na tokratnem sklepnem koncertu se je na odru Kluba Jedro predstavilo dvajset učencev z rokovsko obarvanim repertoarjem skladb legendarnih izvajalcev. Pisani družični navdušenih bobnarjevsejenaodruidružila



Bobnarji so zasedli oder medvoškega Kluba Jedro. / Foto: arhiv organizatorja

spremljevalna skupina izkušanih glasbenikov: Sandi Ževart, Nejc Vidmar, Sergej

Škofljanec in Andrej Jeličič. Na svoj račun so tako prišli vsi ljubitelji pravih udarnih

ritmov, nastopajoči pa so ob koncu poleg zasluženega aplavza prejeli tudi diplome.



Na predstavitvi knjižnega prvenca je bil tudi Tonijev idol iz otroških let Andrej Šifrer.



Na predstavitvi knjižnega prvenca so se mu pridružili tudi Suštarji.