



Poro ilo medijskih objav

26.01.2015

Objave v poro ilu:

MED.OVER.NET

1

25.1.2015

Nedelo

Stran/Termin: 32

SLOVENIJA

Naslov: Pomo , e sami ne najdete pravih odgovorov

Vsebina: Novi Nedelovi svetovalci Na voljo za vprašanja o partnerskih odnosih, vzgoji otrok, rekreaciji in prehrani

Avtor: J. Z. G.

Rubrika, Oddaja: SVETOVALNICA

Žanr: PORO ILO

Naklada: 52.810,00

Gesla: MED.OVER.NET

Naslov: Pomoč, če sami ne najdete pravih odgovorov

Avtor: J. Z. G.

Rubrika/Oddaja: SVETOVALNICA

Žanr: POROČILO

Površina/Trajanje: 907,60

Naklada: 52.810,00

Gesla: MED.OVER.NET



Pomoč, če sami ne najdete pravih odgovorov

Novi Nedelovi svetovalci Na voljo za vprašanja o partnerskih odnosih, vzgoji otrok, rekreaciji in prehrani

V teh časih človek nima pravih lahke naloge, če želi vse vloge, v katerih je – partner, starš, zaposleni, prijatelj samemu sebi in drugim –, opravljati vsaj zadovoljivo, če že ne odlično. Pogosto se zgodi, da zmanjka časa za razmislek, kako rešiti težavo, dilemo ali vprašanje, ko se pojavi, ali pa nas zadeva preprosto najde nepripravljene. Pri tem utegne biti v pomoč nova Nedelova svetovalnica.

K sodelovanju smo povabili štiri svetovalce, ki so strokovnjaki vsak na svojem področju in ki bodo na tej strani redno, izmenjaje se, odgovarjali na vaša vprašanja ali podajali svoja razmišljanja, ugotovitve in izkušnje, med katerimi boste lahko – o tem smo prepričani – našli marsikaj koristnega tudi zase. Svetovalci bodo na področjih medosebnih odnosov, vzgoje in učenja ter do telesa (in uma) prijazne športne vadbe in prehrane. Kdo so torej naši novi sodelavci, na katere se lahko obrnete, če sami ne najdete prave rešitve ali odgovora?

Janja Dermastja, Modra ura

»V vsakem življenjskem obdobju se srečujemo z izzivi in ti imajo samo en namen – so priložnost za rast,« je prepričana Janja Dermastja, ki ji, kot zatrjuje, vsakdan dokazuje, da je tak način pristop pravi. Rodila se je v nemškem Garmisch-Partenkirchenu in odraščala dvojezično, na ljubljanski filozofski fakulteti doštudirala pedagogiko in nemščino s književnostjo, se nato zaposlila na OŠ Vižmarje - Brod, kjer je delala v svetovalni službi in poučevala nemščino. Bila je tudi prostovoljka v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike

in starše v Ljubljani, nato pa 17 let poučevala nemščino na Gimnaziji Šiška, kjer je izvajala tudi delavnice za učenje učenja. Ves čas se je dodatno izobraževala; usposobila se je za mediatorico pri Zavodu RAKMO, vpisala študij nevrolingvističnega programiranja (NLP) na Mastermind Akademiji ter pridobila certifikat in licenco za NLP-praktika, coaching in za praktika hipnoze. Ko se je nabralo dovolj znanja in izkušenj, je šla na svoje ter ustanovila Center za kakovostno življenje Modra ura, v okviru katerega med drugim izvaja predavanja in (individualno) svetovanje za starše – kako motivirati otroka za učenje, kako postaviti meje, o reševanju sporov z vrstniki, delovanju otroških možganov ... –, za otroke (učenje učenja, čustvena inteligenca, pozitivna samopodoba) in za odrasle (reci sreči da; ko oprostim, svobodno živim, obvladovanje jeze, nekonfliktna komunikacija).

»Kar sem v družbi zaznala kot najbolj težavno, bodisi iz pogovorov starši in dijaki bodisi z opazovanjem družbe in sama kot mama dveh otrok, sem uporabila kot temelj, na katerem sem nato oblikovala delavnice.« Pri svojem delu kombinira NLP z znanjem psihologije in pedagogike, pri čemer si najprej prizadeva za uvid v problem oziroma izziv. »Ko namreč dobimo uvid, zakaj se nekaj dogaja ali zapleta, šele lahko steče proces, ki vodi do spremembe nekih prepričanj, pogosto nekoristnih, ko nastopijo težave,« pojasnjuje. Po njenem je ključno grajenje pozitivne samopodobe starša in otroka, saj lahko le takrat uspešno in tvorno odgovarjamo na izzive, v nasprotnem se soočamo s slabimi medsebojnimi odnosi doma, v šoli, neprilagodljivim oz. razvajenim otrokom, če ni



mej, in podobno. »Ker če se na primer otrok noče učiti, ni problem le v njem, ampak tudi v odzivu staršev na ta vzgojni izziv. Nujna pa sta njihova volja in pogum, da si priznajo, da imajo morda problem tudi sami. In da to ni nič hudega in ne pomeni, da so slabi starši. Le orodij nimajo, kako reševati izzive,« pravi. Na Janjo Dermastja se lahko obrnete, ko ne najdete pravega orodja za vzgojne ali učne težave otroka ali ko kot družina ne veste, kako naprej, skratka, ponudila bo neke vrste SOS za družine, kar od pred kratkim počne tudi v sodelovanju s slovensko avtoriteto na področju vzgoje Markom Juhantom. Več informacij na njeni spletni strani modraura.si.

Izidor Gašperlin, partnerski in družinski terapevt

Čeprav je Izidor Gašperlin Nedelovim bralcem znan predvsem kot izkušen polprofesionalni fotograf, ki redno svetuje ali obravnava različne fotografske teme v Nedelovi fotorubriki – in tako bo tudi v prihodnje, le da bo odslej redno gostoval tudi na tej strani –, je njegova primarna dejavnost delo partnerskega in družinskega terapevta. Odslej mu lahko postavljate prav vprašanja s tega področja. Sicer univerzitetni diplomirani ekonomist je s podiplomskim študijem leta 2007 postal specialist zakonske in družinske terapije.

Mož in oče dveh otrok je sicer v svojem življenju počel že marsikaj: učil na srednji šoli, bil programer, organizator, svetovalec, 15 let tudi direktor podjetja. Kot pravi, si boljše podlage za svoje terapevtsko delovanje ne bi mogel želeti, saj je moral kot partner, starš, sodelavec in nadrejeni ves čas trdo delati za dobre odnose. »Podjetje lahko vodiš, ne moreš pa ničesar narediti brez drugih. Zadovoljivega zakona ni, če ves čas ne razvijaš odnosa s partnerjem. Sodelovanje staršev je nujno za vzgojo otrok. Odnos do otrok pa je tako ali tako vseživljenjska šola, pri čemer so otroci naši največji učitelji,« pravi. In dodaja: »Dejstvo pa je, da je temelj vseh odnosov skrit v odnosu do sebe.

In če želimo spremembo svojih odnosov, moramo najprej nekaj spremeniti pri sebi. To velja za samske in poročene, zaposlene in nezaposlene, delavce in direktorje, za uradnika na občini ali predsednika vlade.«

Z leti terapevtskih izkušenj se mu je potrdilo, da je bolj kot dajanje nasvetov pomembno usmerjanje ljudi, da sami pridejo do svojih odgovorov. »In še nekaj mi je vedno bolj jasno. Drugim ne moreš pomagati toliko s tem, kar znaš, ampak predvsem s tem, kar si. Moj cilj pa je, da napredujemo na svoji poti s čim manj nepotrebnih padcev in slepih ulic.« Pred leti je odgovarjal na vprašanja na forumu Družinska posvetovalnica na portalu med.over.net, zdaj to počne samo še »v živo«, na terapevtskih svetovanjih za posameznike, pare in družine. V zadnjem času je na željo strank dejavnost razširil tudi na splošno življenjsko svetovanje (life coaching). Ob tem vodi delavnice (Čutim, torej sem; Poskusimo znova) ter izvaja predavanja s področja vzgoje in osebnostne rasti v odnosih. Kot trener in svetovalec deluje tudi v poslovnem okolju, kamor poskuša prenašati kombinacijo strokovnega znanja in dolgoletnih poslovnih ter terapevtskih izkušenj. Več na: terapevt.izidorgasperlin.com.

Dunja Gačnik, inštruktorica stott pilatesa® in osebna trenerka

Ko življenje človeka prisili, da sam in po mučni poti najde rešitev, je ponavadi še toliko bolj prizadeven in proaktiven pri pomoči drugim, ki se znajdejo pred podobnimi težavami. To vsaj velja za Dunjo Gačnik, ki je sicer doštudirala agronomijo, zdaj pa že od leta 2009 v svojem športnem društvu Metulj vodi pilates in je tudi osebna trenerka. A pot do tega je bila mučna. Že od osnovne šole so jo namreč pestile hude kronične bolečine v križu in hrbtenici, za katere uradna medicina ni našla pravega odgovora, saj ji ni pomagala nobena terapija, kaj šele izvajanje vaj brez nadzora. Ko je Dolenjka prišla na študij v Ljubljano, se ji je, vzporedno s številnimi in-



formacijami, dostopnimi na spletu, odprl nabor možnosti različne športne vadbe. Preskušala jih je drugo za drugo, dokler ni odkrila pilatesa, vodenega tako, kot se njej zdi pravilno – v manjših skupinah in z nenehnim nadzorom inštruktorice. »V pol leta so bolečine izginile in tako je že skoraj desetletje.«

Med neuspešnim iskanjem službe je v Zagrebu opravila izobraževanje in si pridobila licenco za inštruktorico stott pilatesa®, »svetovno priznane, kanadske različice pilatesa, ki je nadgrajena tudi s prijemi medicine in rehabilitacije«. Ker ji vodenje večjih skupin ne ustreza oziroma meni, da se tako ne da delati kakovostno, je ustanovila svoje društvo, v katerem se veliko ukvarja z ljudmi, ki okrevajo po operaciji ali različnih poškodbah, saj pripravi prav njihovim težavam prilagojene vaje. Kot osebna trenerka, za kar ima prav tako (ameriško) licenco, pa dela tudi z ljudmi – skupinsko ali individualno –, ki želijo na telesu prijazen način oblikovati svojo postavo, izgubiti kak kilogram, ali s športniki, ki potrebujejo dopolnilo treningom. »K meni prihaja veliko rekreativnih maratoncev, ki odkar izvajajo vaje pilatesa, veliko lažje tečejo, tudi rehabilitacija po teku je precej hitrejša in uspešnejša.« Ob delu in stalnem izobraževanju se njeno znanje nenehno širi, zato bo v tej rubriki na voljo za vprašanja o primerni (dopolnilni) vadbi, vzdrževanju zdrave hrbtenice s pravilnim sedenjem in držo, pa tudi o zdravem načinu življenja glede na okoliščine in zdravje posameznika. *Več na: sd-metulj.si*

Alja Dimic, center Holistic

Alja Dimic je certificirana prehranska terapevtka (NTP-Nutritional Therapist Practitioner), ravnokar pridobiva tudi naziv Certified Natural Health Professional (CNHP), v Sloveniji pa licenco za diagnostiko in opravljanje terapij iz tradicionalne kitajske medicine (TKM). Je članica največje ameriške dietetične organizacije American Dietetic Association ter ameriške prehranske organizacije American Nutrition Association.

V centru Holistic svetuje predvsem o vrsti primerne prehrane in drugih dopolnilih pri alergijah, hormonskem neravnovesju, težavah z zanositvijo in neplodnostjo, ščitničnimi obolenjih, perimenopavzi in menopavzi, rakavih obolenjih, različnih vnetjih, pomanjkanju energije, oslabiljenem imunskem sistemu, povišani ravni holesterola, sladkorja ... »Ljudem svetujem, katero testiranje – kri, urin, TKM ... – bi bilo zanje najbolj priporočljivo. Pri tem sodelujemo z različnimi specialisti in zdravniki, saj gresta medicina in prehrana z roko v roki,« poudari Dimičeva, ki jo je v prehranske vode zaneslo zaradi lastnih, zlasti hormonskih težav. Ko je v Las Vegasu spoznala zdravnico naturopatinjo, se ji je odprl nov svet: z njeno pomočjo je iz drugega zornega kota izvedela, kaj je bolezen, zakaj nastane in da je treba, če se želimo resnično pozdraviti, odstraniti vzroke. »Ni lepšega občutka, ko ti nekdo pove, da se lahko bolje počutiš že samo zaradi spremenjene prehrane in načina življenja,« pove danes. Pri njej je bilo tako že po mesecu dni upoštevanja navodil. Potem se je najprej vpisala na osnovni tečaj nutricionistike, nato program za prehranskega terapevta, to pa še vedno nadgrajuje z različnimi seminarji in tečaji v povezavi prehrana-hormoni po ZDA in Evropi. Med drugim sodeluje pri raziskavah neodvisnih laboratorijev (na primer Helgott Research Instituta), svoje znanje pa še dopolnjuje z izobraževanjem na NCNM (National College of Natural Medicine v Oregonu, ZDA). »Moj recept za zdravo prehranjevanje je, da smo individualna bitja, zato neko živilo nikoli ne more biti zdravilno oziroma dobro za vsakogar. Vse je odvisno od stanja naših hormonov, zgradbe celic in mogočega pomanjkanja hranil ali pa že razvitih obolenj,« pravi. »Po prilagoditvi prehrane in morebitni uvedbi prehranskih dopolnil se izboljšanje vedno pokaže,« zatrjuje Dimičeva, odslej na voljo tudi Nedelovim bralcem. *Več na: holistic.si. J. Z. G.*

Prihodnjič: Izidor Gašperlin



Alja Dimic



Janja Dermastja





Dunja Gačnik



Izidor Gašperlin