Številka 1 – oktober 2026

brezplačen časopis, ki ga pišemo skupaj
prispevki niso lektorirani, še manj cenzurirani ;)

STISK(e)

Skupaj. Razumemo. Podpiramo. Spreminjamo.



Drage bralke, dragi bralci!

Pred vami je prva številka našega novega časopisa. Ker želimo soustvarjati skupnost, v kateri se slišimo in si pomagamo, prvo stran posvečamo temi, ki se dotika prav vsakega izmed nas – našemu počutju in dobremu duševnemu zdravju.

Kaj je duševno zdravje?

Duševno zdravje je del našega vsakdanjega življenja. Je enako pomembno kot telesno zdravje. Ko smo duševno zdravi, se dobro počutimo v svoji koži. Lažje se spopadamo z vsakdanjimi skrbmi, se učimo, delamo in se razumemo z drugimi ljudmi. Dobro duševno zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak je naše splošno dobro počutje.

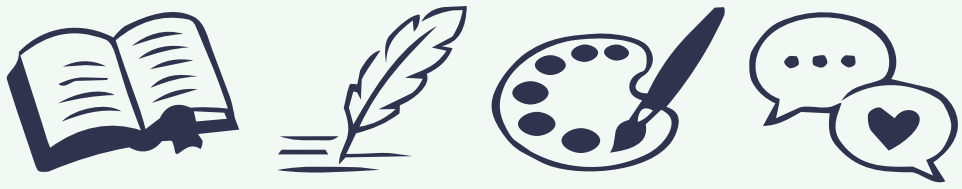
Kdaj se pojavijo težave?

Naše duševno zdravje se med življenjem spreminja.
Vsi imamo boljše in slabše dni.
Ko smo pod stresom zaradi službe, šole ali težav v družini, se lahko počutimo slabo. To je povsem normalno.
Če pa stiska traja dlje časa in nam preprečuje normalno življenje, takrat govorimo o težavah v duševnem zdravju. Med najpogostejše težave spadata dolgotrajna žalost (depresija) in pretiran strah (anksioznost).

“Ni treba, da danes rešiš celotno svoje življenje. Osredotoči se le na en korak, na en vdih in na en trenutek naenkrat.”

Misel urednika Hofa (avgust, 2025)

Vabimo te
da z nami deliš



ZGODBE **PESMI** **RISBE** **MNENJA**

in tako postaneš pomemben
soustvarjalec/soustvarjalka časopisa.

Svoj prispevek lahko pošlješ na e-naslov:
casopisstiske@gmail.com
ali pa ga prineseš v Moj klub (Ira 031690 625)
ali na Šent (Fanika 030 608 690)
ali v Mladinski center (Špela 03 898 19 22)
ali v Društvo Hiša (Barbara, Brigita 068 170 939)



Pobudniki časopisa se predstavimo

Društvo Hiša

Trg mladosti 2, Velenje
FB: Društva Hiša
Spletna stran: Društvo Hiša Velenje

Center Hiša – namestitveni program

Vojkova 12a, Velenje
064 254 150 – vse dni v letu od 7:00 do 24:00
drustvo.hisa@t-2.si

- varno prenočišče, podpora pri iskanju bivališča
- hrana, oblačila, higiena
- pogovor za razbremenitev, podporo in usmerjanje,
- pomoč pri urejanju dokumentov, izpolnjevanju vlog
- pomoč pri stikih z zdravstvom in drugimi institucijami,
- pomoč pri iskanju službe ipd.



SO-POTNIK – preventivni in antideložacijski program

Trg mladosti 2, Velenje
068 170 939 - vsak delovni dan od 8.00 do 16.00
sopotnik.hisa@gmail.com

za pomoč ljudem v stiskah ter za ohranjanje svojega doma in dostojanstva.
Program nudi podporo:

- ljudem z dolgovi, pred deložacijo
- ljudem v različnih življenjskih stiskah,
- osebam s težavami v duševnem zdravju,
- in drugim ranljivim skupinam.

Mladinski center Velenje

Efenkova 61a, Velenje
FB: Mladinski center Velenje
Spletna stran: www.mc-velenje.si



Dnevni center za duševno zdravje Moj klub

031 690 625 (Ira)
ira.preininger@mc-velenje.si

Moj klub je varen prostor, kamor lahko prideš, če se znajdeš v stiski in potrebuješ podporo. Iščeš družbo? Potrebuješ pogovor?
Pridi k nam! Tu smo od torka do petka od 8.00 do 12.00.
S pogovorom iščemo rešitve. S tišino ustvarjamo prostor za razmislek. Sprejmemo te tudi takrat, ko si želiš samo biti v prijetnem in mirnem okolju. Postani del naše skupine in skupaj z nami sooblikuj program, ki bo olajšal tvoje stiske in izboljšal tvoje počutje!

STISK(e) - program za krepitev duševnega zdravja mladih

03 898 19 22 (Špela)
spela.verdev@mc-velenje.si

Če te kaj STISKa,
če potrebuješ STISK - smo tu!

Zaznavamo različne stiske, v katerih se znajdejo mladi, zato želimo ustvariti prostor, kjer je pogovor o duševnem zdravju normalen, pomoč dostopna, skupnost pa povezana.
Vključite se lahko tudi v različne ustvarjalne in športne prostočasne aktivnosti.
O duševnem zdravju bodo informirali in ozaveščali preko družbenih omrežjih.



ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje

FB: ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje
Spletna stran: www.sent.si

Varujemo pravice in dostojanstvo ljudi. Pomagamo ljudem, ki imajo težave v duševnem zdravju ali težave z zasvojenostjo. Želimo si, da bi bili ti ljudje čimbolj sprejeti v družbi.



Dnevni center za zmanjševanje škode zaradi drog Velenje

NC Velenje (1. nadstropje),
Kidričeva cesta 2b, Velenje
030 608 690 (Fanika) - vsak delovni dan od 8.00 do 14.00
fanika.loncar@sent.si
FB: Šent Velenje

Dnevni center je varen prostor, kamor ljudje lahko pridejo na klepet, kavo in po nasvet. Naša vrata so odprta za vse. Do nas lahko pride vsakdo, ki potrebuje pomoč. Ljudi ne obsojamo in od njih ne zahtevamo nemogočih stvari. Pri nas se lahko umaknejo z ulice. Popijejo lahko topel čaj ali kavo. Pomagamo jim urediti osebne dokumente ali druge nujne zadeve.
Uporabnikom svetujemo o manj tvegani uporabi drog. Izvajamo zamenjavo sterilnega pribora. S tem preprečujemo širjenje nevarnih bolezni in varujemo zdravje vseh prebivalcev Velenja.
Z uporabniki se pogovarjamo in jim svetujemo. Če želijo, jim pomagamo najti zdravniško pomoč ali varno namestitev.
Naš cilj je, da človeku v stiski ponudimo roko tam, kjer je, in mu pomagamo nazaj v boljše življenje.

Ključne pravice

Pravica do pomoči
Vsakdo, ki ima duševne težave, ima pravico do zdravljenja in pomoči v svojem domačem okolju.



Pravica do obveščenosti
Zdravniki in osebje vam morajo vse odločitve, zdravljenje in vaše pravice pojasniti na razumljiv način.



Pravica do privolitve
Za vsako zdravljenje in bivanje v psihiatrični bolnišnici morate praviloma dati privolitev (se strinjati).



Zdravljenje brez privolitve
Izjemoma vas lahko zadržijo v bolnišnici brez vaše privolitve, a le v nujnih primerih, če ogrožate svoje življenje, zdravje ali življenje drugih O tem mora vedno odločiti sodišče.



Pravica do zagovornika
Če vas zdravijo proti vaši volji, imate pravico, da vam pri uveljavljanju pravic pomaga poseben zagovornik.

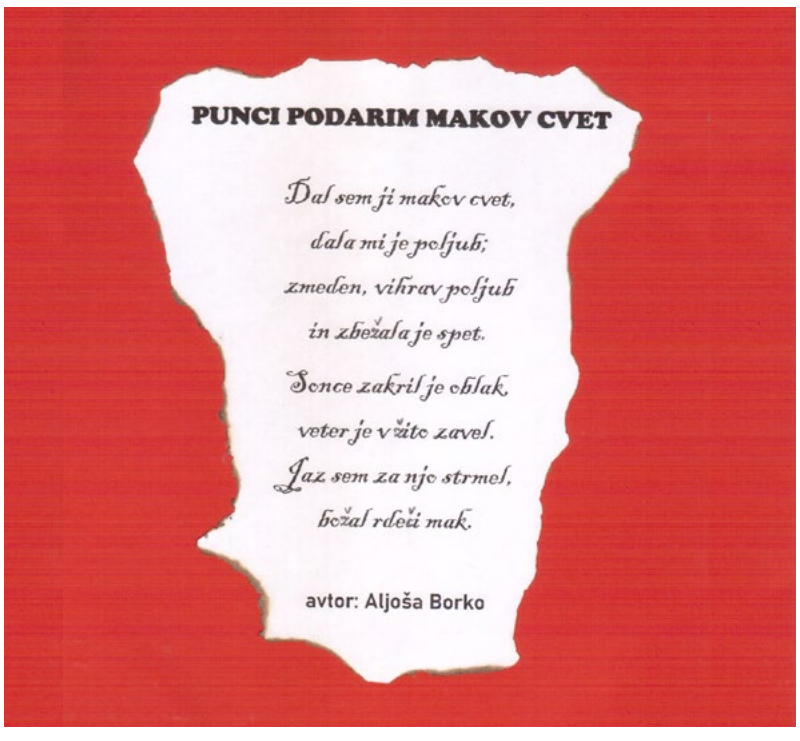


Kako lahko pomagamo sebi?

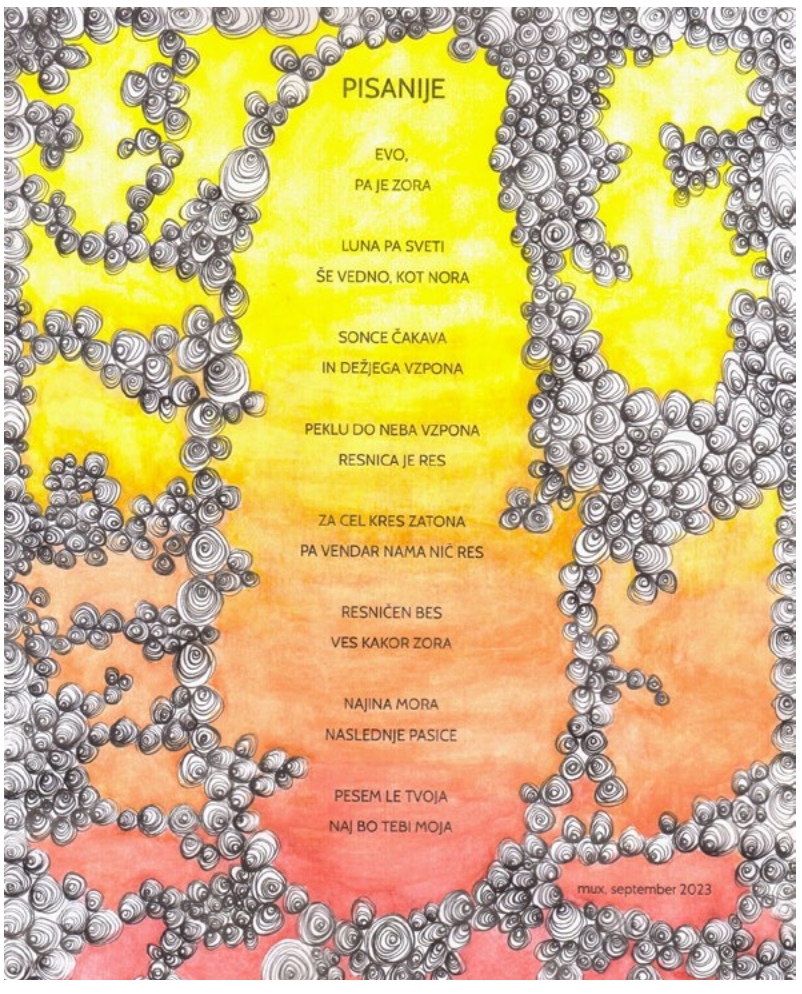
Za svoje duševno zdravje lahko veliko naredimo sami. Zelo pomaga redno gibanje na svežem zraku (na primer sprehod okoli Velenjskega jezera), zdrava hrana in dovolj spanja. Pomembno je tudi, da si vzamemo čas za stvari, ki nas veselijo, in se družimo z ljudmi, ki jih imamo radi. Poleg samostojne skrbi zase je velikega pomena tudi vključevanje v lokalne programe pomoči in društva. Sodelovanje v domačem okolju nam namreč prinaša neprecenljiv občutek pripadnosti in sprejetosti, saj nas opomni, da smo pomemben del skupnosti, ki nam v stiski stoji ob strani.

Pogovor rešuje življenja

Najbolj pomembno pravilo pa je: o svojih občutkih se moramo pogovarjati. Če vam je težko, ne ostanite sami s svojimi mislimi. Povejte prijatelju, sorodniku ali strokovnjaku, kako se počutite. Iskanje pomoči ni znak šibkosti, ampak je znak poguma in skrbi zase. Skupaj zmoremo lažje premagati vsako oviro



"Če vas bolezen doleti, poskušajte razmišljati pozitivno. Nikoli se ne vdati, ne zapirajte se vase. Js sem sicer se, kadar me je bolelo, če se nisem, sem bil tečen ko satan :), priznam. Ampak pejte se ven predihat, prideš takoj malo boljše nazaj. Dosti bolečih misli me kdaj obhaja, veliko razmišljam, a obupati ne smemo nikdar."



DRUŠTVO HIŠA
Center Hiša
Za osebe, ki se znajdejo brez strehe nad glavo
064 254 150
drustvo.hisa@t-2.si
vsak dan med 7. in 24. uro

DRUŠTVO HIŠA
program SO-POTNIK
Celostna podpora stanovanjsko ogroženim osebam
068 170 939
sopotnik.hisa@gmail.com
vsak delovni dan med 8. in 16. uro

MLADINSKI CENTER VELENJE
Program STISK(e) za mlade
Brezplačni razbremenilni pogovori za mlade
spovednica@emceplac.si

MLADINSKI CENTER VELENJE – MOJ KLUB
Dnevni center za duševno zdravje.
031 690 625
ira.preininger@mc-velenje.si
od torka do petka med 8. in 12. uro.

VARNA HIŠA
enota VELENJE
Varna nastanitev ter psihosocialna pomoč in podpora za ženske žrtve nasilja in njihove otroke.
03 897 6690
031 243 071

DRUŠTVO ŠENT – enota Velenje
Dnevi center za zmanjševanje škode zaradi drog
030 608 690
za uporabnike odprto:
od ponedeljka do petka med 8. in 14. uro

SOS TELEFON
Za ženske in otroke – žrtve nasilja v družini.
brezplačna telefonska številka
080 11 55
dosegljivi 24 ur na dan.

TOM TELEFON
Anonimno in zaupno svetovanje za otroke in mladostnike
brezplačna telefonska številka
116 111
vsak dan med 12. in 20. uro, tudi ob nedeljah in praznikih

MATERINSKI DOM
Za pomoč materam z mladoletnimi otroki do 14 leta starosti.
Mozirje: 03 583 15 30, 041 714 347
Žalec: 05 9080 363

BREZPLAČNA PRAVNA POMOČ NA SEDEŽU OBČINE VELENJE
Za občane Velenja - tri brezplačna pravna svetovanja v enem letu.
030 480 937
pravno.svetovanje@velenje.si

CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE POSVET VELENJE
Za odrasle in za mladostnike med 14. in 18. letom.
031 704 707

KLIC V DUŠEVNI STISKI
Telefonska pomoč
01 520 99 00
vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.

Na vročem stolu: Aleksandra Vasiljević, podžupanja

(Interni časopis Hof, december, 2025)

Koliko let nas že poznaš, kakšen je tvoj prvi spomin na hišo?
Poznamo se že približno 7 let (mogoče kakšno leto več). Prvič sem prestopila prag hiše kot medicinska sestra, ki je prišla predavat o higieni in ravnanju z živili. Bila sem strašno "živčna", ker nisem vedela, kako bo vse skupaj potekalo.
No, po nekaj minutah sem "skapirala", da klasično predavanje ne bo šlo, zato sem zamenjala ploščo, se sprostila in vodila pogovor s fanti... Od tu naprej se najraje vračam nazaj v hišo.



Kako se počutiš, ko prideš k nam na obisk? Kaj potem odneseš s sabo?
Vedno pridem k vam z veseljem, ker vem, da me tam pričakuje kopica sproščenih možakarjev, vsak s svojo zgodbo in z vsakim sem na nek način povezana. In ko se poslovim od vas, dobim spominek - pa naj bo to obesek, znak, hiška, solata ali celo ričet - hahahahha. Bolj od spominka, mi pomeni vsaka minuta preživeta s "pobi" - zato iz hiše grem dobre volje in z nasmeškom na obrazu.

Kaj misliš, da bi se na področju brezdomstva moralo spremeniti in bi se mogoče lahko - pa se ne?
Najprej - razbijanje tabujev.
Tukaj imamo veliko dela kot družba. V prvi fazi zgodnje odkrivanje tveganja za brezdomstvo (svetovanja, krizni fondi za preprečevanje deložacij, pravna svetovanja, bančna svetovanja,...), nadalje nizkopražni programi in začasne namestitve - tukaj potrebujemo več kadra – tudi zdravstvenega, bivanjskih kapacitet in tudi več podpornega okolja ter zadnje - iskanje namestitve za brezdomne osebe - pri čemer gre še za pripravo načrta za samostojno življenje.



In kaj bi se moralo spremeniti?
Več sodelovanja med deležniki in več stanovanjskih enot (tudi za osebe z duševnimi motnjami).

Kako ti je bilo delati v zdravstvu, ga kaj pogrešaš?
Enkrat medicinska sestra, vedno medicinska sestra. Hodniki zdravstvenega doma ali bolnice mi še dišijo. 😊
Rada sem in še vedno rada delam s pacienti.

Zakaj te zanima politika?
V politiko sem stopila s prepričanjem, da lahko spreminjam naš mali svet. Najprej tukaj, v Velenju, potem v Sloveniji, kasneje v Evropi.
Politika mi je zanimiva zato, ker lahko s svojim ravnanjem (na bolje) spremenim vsakdan.

Kako bi na kratko opisala svoje delo kot podžupanja? En tipični delovni dan :)
Ni velike filozofije: zjutraj grem, zvečer pridem. Vmes pa pisana paleta dogajanja in dogodkov: sestanki, dogodki, iz enega konca na drugi konec Velenja, pa nazaj na občino,... vmes pa dobra kava in kakšen čikec 🤣

Kaj rada počneš v prostem času?
Najraje grem na trening boxa.

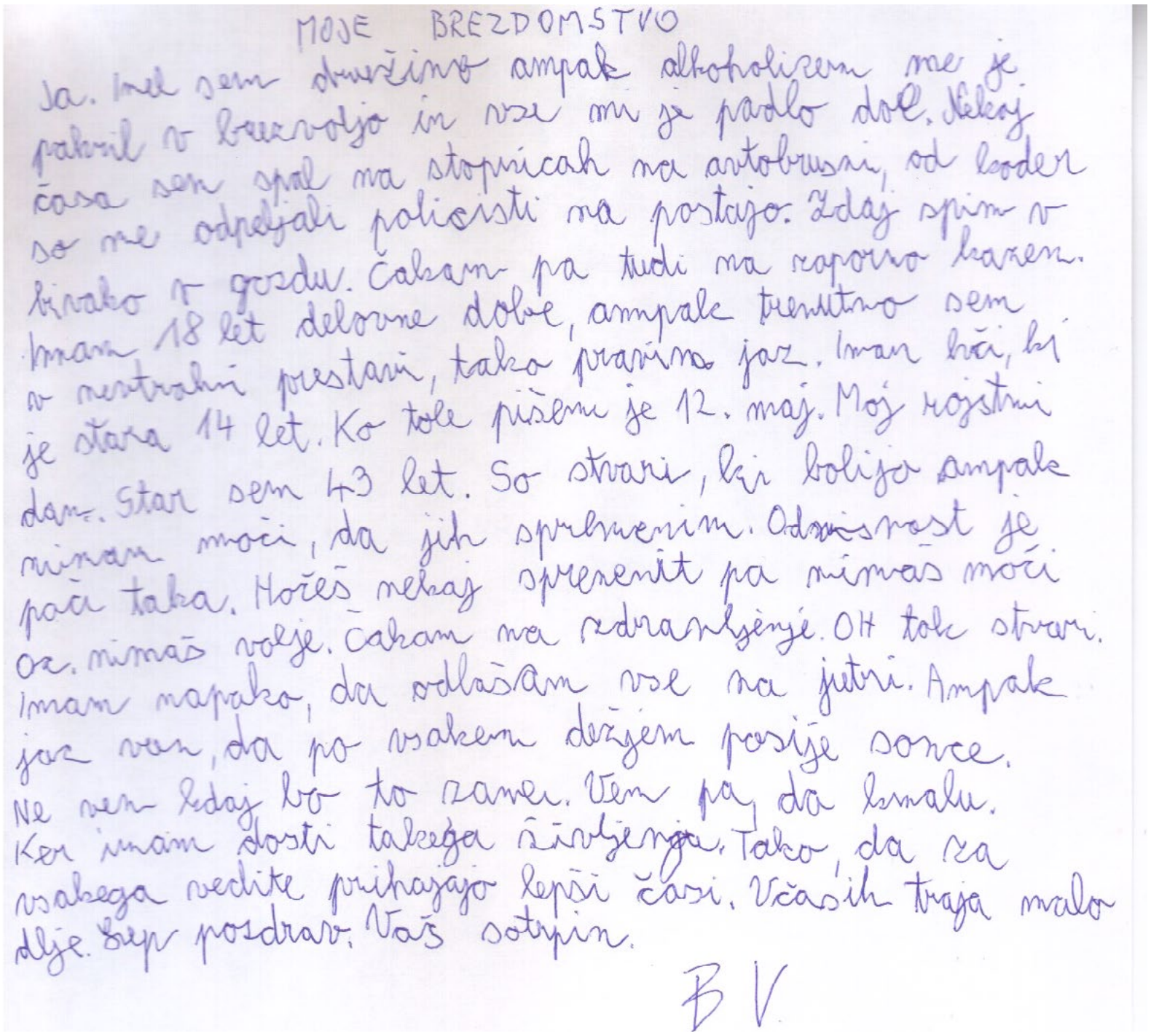
Kateri del Velenja ti je najbolj všeč?
Celoooo Velenje mi je všeč ❤️

Napiši nam recept svoje najljubše jedi 🙂
Hmmmm... sladoled.
Kakšen je pa recept pa najbolje, da preverimo skupaj v Ohridu. 😊

Česa se v 2026 najbolj veseliš?
Vsakega dneva posebej.

Kaj želiš sebi in nam v letu 2026?
Samo dobrega zdravja, osebne sreče in zadovoljstva. Moči in poguma takrat, ko je hudo in vztrajnosti, ko se nam zdi, da se ne premaknemo.
To si želim zate, ki bereš in zame, ki to pišem.
Velik objem!

Rada vas ima vaša Saška ❤️


MOJE BREZDOMSTVO

Ja. Ime sem družino ampak alkoholizem me je pahnil v brezvolja in vse mi je padlo dol. Nekaj časa sem spal na stopnicah na avtobusni, od koder so me odpeljali policisti na postajo. Zdaj spim v kivako v gozdu. Čakam pa tudi na zaporno kazen. Imam 18 let delovne dobe, ampak trenutno sem v nestrahi prestavi, taka pravijo jaz. Iman hčer, ki je stara 14 let. Ko tole pišem je 12. maj. Moj rojstni dan. Star sem 43 let. So stvari, ki bolija ampak nimam moči, da jih spremenim. Odvisnost je pač taka. Hočeš nekaj spremenit pa nimaš moči oz. nimaš volje. Čakam na zdravljenje. OH tole stvari. Imam napako, da odlašam vse na jutri. Ampak jaz vem, da po vsakem dežjem posije sonce. Ne vem kdaj bo to zame. Vem pa da bomalu. Ker imam dosti takega razmišljanja. Tako, da za vsakega vedite prihajajo lepši časi. Včasih traja malo dlje. Lep pozdrav. Vaš sotrpin.

B V

Stigma med strokovnjaki z lastno izkušnjo duševne stiske

Nedavna raziskava v ZDA obravnava pomembno, a pogosto spregledano temo stigme med strokovnjaki na področju klinične psihologije, ki imajo tudi lastno izkušnjo z duševno stisko in so bili uporabniki storitev na področju duševnega zdravja. Kako ti strokovnjaki doživljajo stigmo znotraj lastnega poklica?

Rezultati raziskave, ki temelji na kombinaciji kvantitativnih in kvalitativnih metod, razkrivajo kompleksno dinamiko **stigmatizacije znotraj stroke**, ki naj bi bila usmerjena v razumevanje in pomoč. Kažejo, da strokovnjaki pogosto ne le **zaznavajo diskriminacijo** pri drugih ljudeh, temveč jo tudi **pričakujejo**. Včasih zapostavljanje **ponotranjijo**. Hkrati pa razvijajo strategije za boj proti njemu. Posebej izstopa dejstvo, da zaznamovanost z duševno stisko kot nečim družbeno nesprejemljivim ni omejena zgolj na širšo družbo, temveč je prisotna tudi med strokovnjaki za duševno zdravje, čeprav v nekoliko blažji obliki. Psihologi z lastno izkušnjo težav v duševnem zdravju poročajo o primerih občutkov lastnega **razvrednotenja** in pretiranega **patologiziranja** težav. Izguba lastne vrednosti in pretirano obravnavanje duševnih težav kot bolezni lahko vodi v občutke izključenosti in dvoma v lastno sposobnost. Pomemben vidik raziskave je tudi koncept anticipirane oziroma **pričakovane stigme** – strahu pred tem, kako jih bodo dojeli drugi, kar lahko vpliva na njihove poklicne odnose in razvoj. Kljub temu mnogi udeleženci raziskave poudarjajo, da jim lastne izkušnje omogočajo večjo **empatijo** in boljše **razumevanje** pacientov, kar predstavlja pomembno dodano vrednost v klinični praksi.

Raziskava izpostavlja tudi težavo izobraževalnih praks, kjer posameznike z diagnozami pogosto **odvračajo** od razkritja ali celo od vključevanja v tovrstne programe, kar pomeni izgubo možnih sposobnih strokovnjakov. Po drugi strani se strokovnjaki z lastno izkušnjo pogosto **dejavno vključujejo** v boj proti stigmi, bodisi z raziskovalnim delom, izobraževanjem ali javnim zagovorništvom, kar jim daje občutek opolnomočenja in pripadnosti skupnosti. Raziskava jasno pokaže, da je stigma večplastna in globoko zakoreninjena, vendar hkrati poudarja, da so spremembe možne. Za prihodnost klinične psihologije je ključno ustvariti **vključujoče** in bolj **podporno** okolje, kjer bodo tudi strokovnjaki z lastno izkušnjo duševne stiske lahko varno in odprto delovali. To ne koristi le njim, temveč tudi **kakovosti obravnave** pacientov in **razvoju stroke** kot celote.

OMRA, 2026. Stigma med strokovnjaki z lastno izkušnjo duševne stiske. [online]. Pridobljeno 9. 7. 2026. Dostopno na: https://www.omra.si/aktualno/novicniki-2026-2028/stigma-med-strokovnjaki-z-lastno-izkusnjo-dusevne-stiske/

Vir: López-Aybar L, Gonzales L, Kanani A. Prosumers' experiences of stigma dimensions within the clinical psychology field. Psychol Serv. 2024 May;21(2):369-378. doi: 10.1037/ser0000765. Epub 2023 Apr 6. PMID: 37023291.

ZAUPNI TELEFON – SAMARIJAN IN SOPOTNIK
brezplačna telefonska številka **116 123**
dosegljivi 24 ur na dan.

DELAVSKA SVETOVALNICA
Področje delavskih in socialnih pravic
01 43 41 293
080 14 34
(brezplačna št.)
ponedeljek, torek, sreda, petek med 8. in 16. uro
(obvezno naročanje)

DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO
Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja v družini ali v intimno partnerskem odnosu.
031 770 120
031 546 098
vsak dan med 8. in 16. uro.

NOVUS – Center za družine Harmonija
Prispeva preventivnemu delovanju na področju družine, zmanjševanju socialne izključenosti ter krepitvi vključenosti družin v skupnost.
064 260 053
helena.felicijan@drustvo-novus.com

DRUŠTVO PROJEKT ČLOVEK
Prvi stik in svetovanje osebam, ki imajo težave z zasvojenostjo.
051 637 267 (Goran)
Regijski Sprejemni center Koroške:
ponedeljek, torek, četrtek, petek med 11. in 13. uro.

RDEČI KRIŽ VELENJE
03 897 36 00
041 408 896
velenje.ozrk@ozrks.si
Skladišče z oblačili je odprto vsako prvo sredo v mesecu med 12. in 16. uro.

MEDOBČINSKA ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE VELENJE
Pomoč otrokom, mladim in družinam.
03 897 75 40

KRIZNI CENTER ZA MLADE
Pomoč otrokom in mladostnikom do 18. leta starosti
03 493 05 30
031 576 150
kcm.csdcelje@gov.si
dosegljivi 24 ur na dan, vse dni v letu.

DRUŠTVO ALTRA
Stanovanjske skupine namenjene polnoletnim osebam z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju
01 544 37 93
01 320 46 40
Prevalje, Ljubljana, Senožeti

ŽUPNIJSKA KARITAS VELENJE
Če ste v stiski, osamljeni in bi radi videli, da vas kdo obišče ali kaj potrebujete, pokličite ali pa se v času uradnih ur oglasite osebno.
031 832 350
vsako sredo med 16. in 18. uro, na Kersnikovi cesti 13

ZD VELENJE
Center za duševno zdravje odraslih
Skupnostna psihiatrična obravnava
03 899 56 08
03 899 54 80
narocanje.cdzo-spo@zd-velenje.si

ZD VELENJE
Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov
- za otroke, mladostnike in starše
03 899 55 63
cdzom@zd-velenje.si

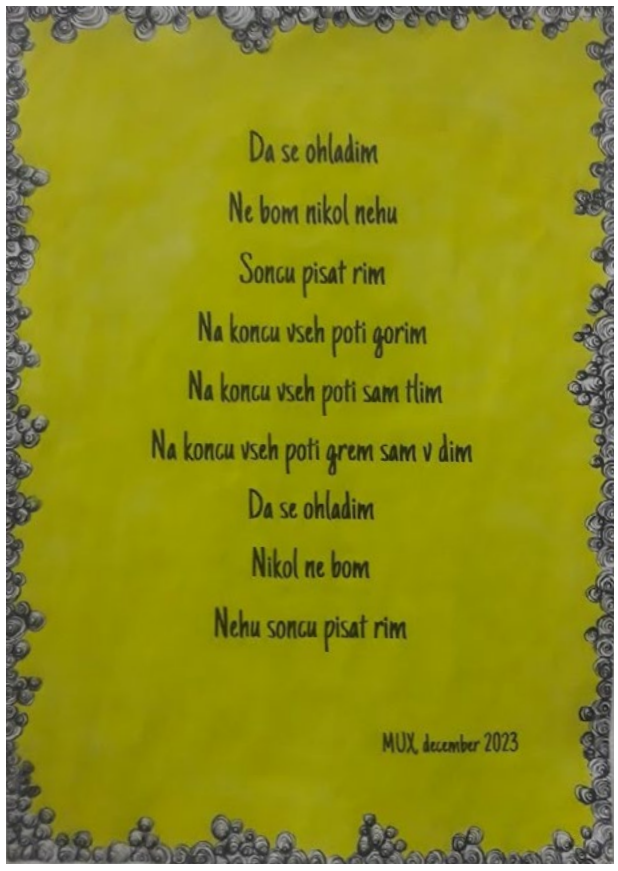
Zgodba iz vsakdanjega življenja

Predstavljajte si gospoda Marka (izmišljeno ime) iz Velenja. Po nenadni izgubi zaposlitve in globoki osebni krizi je njegovo duševno zdravje močno opešalo. Ker je ostal sam s svojimi težavami, se je zlomil, zapadel v hudo depresijo in sčasoma izgubil streho nad glavo ter pristal na ulici. Življenje v hudi stiski in osamljenosti je trajalo nekaj mesecev, dokler ni zbral zadnjih moči in poiskal zavetja ter tople besede v Dnevnem centru Moj klub in na Šentu. Tam so ga zaposleni najprej toplo sprejeli in mu prisluhnili brez obsojanja. Dobil pa je tudi podporo ostalih obiskovalcev, ki imajo podobne težave in s tem spletel nova prijateljstva. S podporo in usmeritvijo je nato Mark uspešno prišel do programa Društva Hiša (Center za brezdomne osebe), kjer je dobil varno nastanitev. Mark danes prek teh povezanih programov in novih poznanstev korak za korakom ureja svoje življenje, si išče zaposlitev in znova verjame v boljšo prihodnost.



"Vse brsti, drhti in ihti.
Vse je v zanosu in prepolno
Kratkih kril. Oj bog, da bi
še dolgo bila... Pomlad."

Škrc, hof, 2019

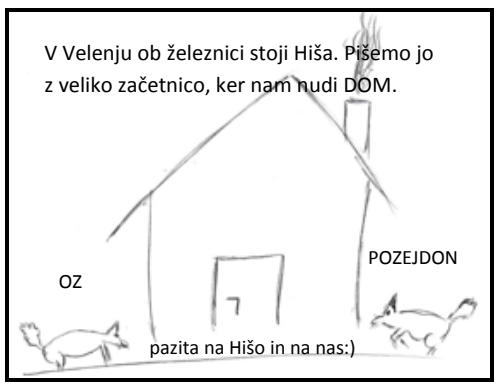


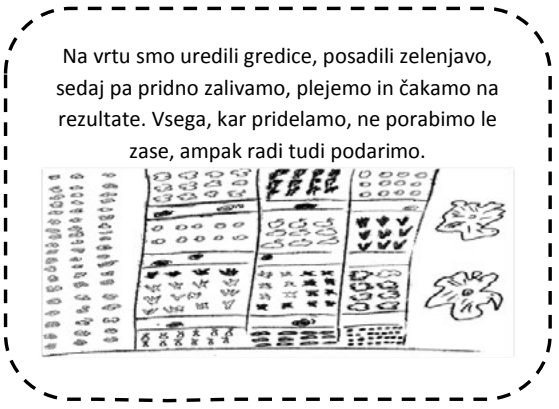
Nekdanjemu uredniku Dejanu

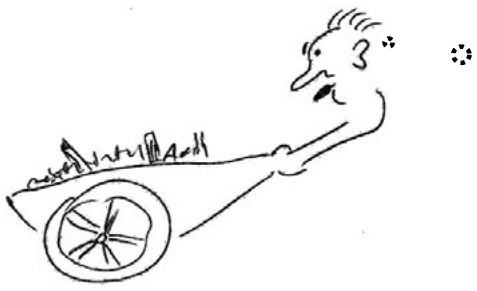
Danes sem brskala
po starih HOF-ih ...
Spoznala sva se
dolgih 10 let nazaj.
Na srečanja si
vsakič pridišal.
Zame boš vedno "star" -
hehe, šarmanten rocker.
V ledrasti jakni sem te
zvlekla celo v knjižnico,
Čeprav si verjetno
do zadnjega upal,
Da bova zavila kam
drugam, hehe ...
Včasih si se zagledal
vame in začel govoriti
o hčeri, mojih let.
Še parkrat sva se
po naključju videla,
ko si se odselil,
Si izmenjala par
stavkov, nasmeh ...
Mirno pot in lahko noč.

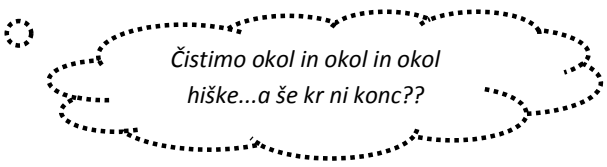
-Špela

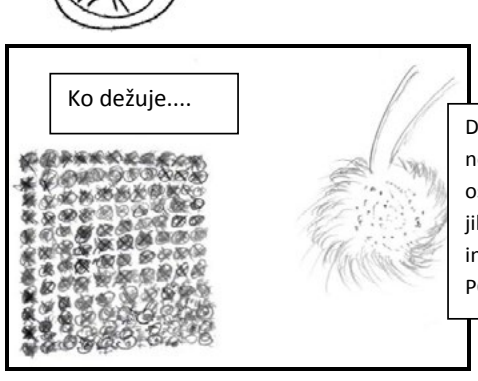
MEHKA LOPATA / DELOVNO UTAPLJANJE



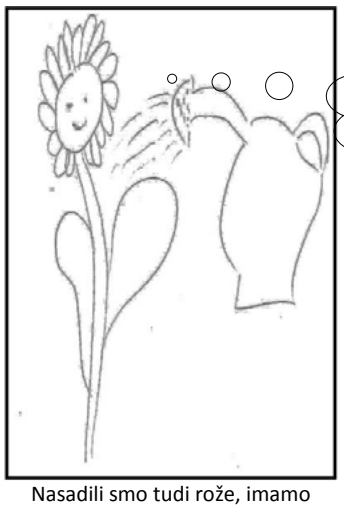




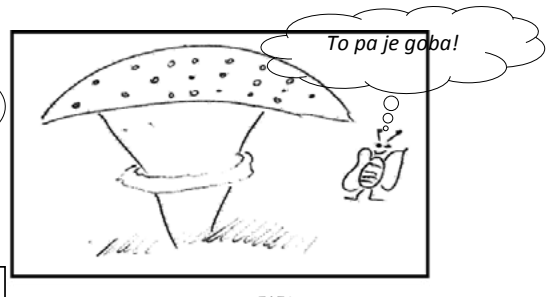


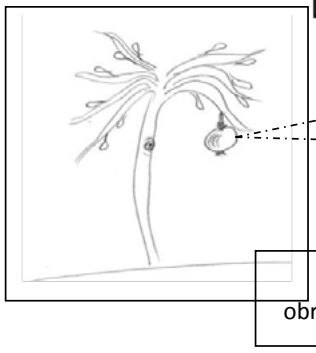


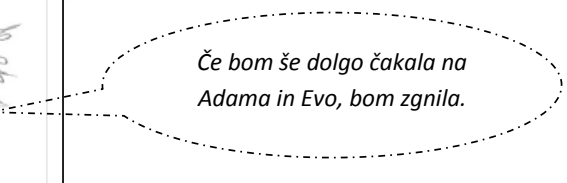












Naš ponos je tudi sadovnjak. Pridno obrezujemo veje in čakamo na dobro sadje.

Avtorja: upornik Dejan in udarnica Špela - Center Hiša Velenje

Živi pesek

(resnična zgodba uporabnika iz knjige Podobe brezdomstva)



Vedno bom trdil, da prihajam iz lepih krajev. Ste že kdaj slišali za kraje, kjer se za vsakim ovinkom odpre nov svet? Stavim da niste. Kot pravi »Kozjanc«, sem tudi sam zrastel ob zgodbah o hudobnih zmajih ter velikanih, ki so nekoč rovarili po teh krajih. Ko sem bil še majhen, sem si večkrat izdeloval loke ter meče za borbo z njimi. Tako, za vsak slučaj. Če mi prekrižajo pot. Sicer pa sem otroštvo preživljal na kmetiji v Lesičnem. Pri maminih starših. Mama se je dokaj hitro umaknila na staro domačijo. Pa še dobro da je šla. Epileptični napadi so bili iz dneva v dan hujši. Zvoka »hrgoljenja«, ko jo je vsulo po tleh, **si še sedaj ne zmorem zbiti iz glave.** In tiste pene iz ust.
Vsakič, ko sem šel k njej na počitnice, me je bilo strah. Menim, da sem bil kar priden otrok. Z delom na kmetiji sem pričel že ko sem praktično shodil. Za to sta poskrbela stari ata in stara mama. Starega očeta **sem se bal**, ker ga je rad zvrnil, pa še po žilah mu je tekla polnokrvna kozjanska kri. Večkrat se je znesel nad staro mamo, katera pa ga vedno znala pomiriti četudi je včasih za to plačala (pre) hudo ceno. Bila je pokončna ženička, ki je imela srce in glavo na pravem mestu. Rad sem se družil z njo saj je bila vrhunski kuharski mojster. Iz nič je naredila najboljše jedi, ki se jih nebi branili niti graščaki iz sosednje Podsrede. S teto, ki je živela z nami sva se večkrat celo sprla, ker je vsak od naju želel pomagati pri pripravi kosila. Oba seveda nisva mogla sodelovati saj je bilo to (po dedkovo) nepotrebna izguba časa. **In jaz sem po navadi izvisel.** Na kmetiji je treba delat. Ne pa kuhalnice vrtet.

Ko sem imel približno 15 let, se mi je zgodilo to **česar sem se bal že od otroštva**. Mamo je vrglo po stopnišču. Tokrat dokončno. Možgani so bili raztroseni po celotnem stopnišču. Prizor, **ki me je zaznamoval** za nadaljnjih 35 let. Takrat sem začel piti ter kaditi cigarete kot še nikoli. Tudi trava se je znašla na meniju. No. Slednjo sem sicer poskusil že pri 10. letih saj mi jo je dal fant tete št. 2, ki je živela v Posavju. Takrat mi trava še niti približno ni pasala. Če danes gledam nazaj, moram povedati da **sem ponosen**, da mi je uspelo končati Srednjo gostinsko šolo v Celju. V Bondu in na Objektu sem bil namreč pogosteje kot v šoli. Pa je ratalo. Vseeno.

Po končani srednji šoli sem se zaposlil kot kuhar, nato kot gozdar. Dela doma sem imel iz dneva v dan več. Zjutraj v »goši«, popoldan na kmetiji. Zvečer pa … rock&roll. Na večernem meniju se je vedno pogosteje znašel tudi kokain saj me je držal gor. Z njegovo pomočjo je šlo. Skozi vse napore. Tudi ko sem izgubil službo na Gozdni, **mi je bil v tolažbo**. Vedno ob meni in vedno pravi prijatelj.
Pri mojih 24 letih je dedek umrl. **Nobene kontrole več, nikogar**, ki bi rekel **STOP.** Lahko si le zamislite ta neskončni vlak smrti, na katerega sem sedel. Se niti **nisem več upiral**.

Blodnje in paranoje so bile del mojega vsakdana. **Bežal sem** pred ljudmi saj sem v njih videl **prikazni, ki me želijo uničiti**. **Sumničav** sem bil na vse, kaj šele na teto, katera je menila da nisem dostojen nasledstva svojega starega očeta. Vse je želela imeti zase. Vse.

DOKLER SE NEKEGA DNE NI ZGODILO

Zblojen od konzumiranja PAS, utrujenosti, naivnosti, itd. sem vzel motorko ter jo usmeril proti teti. Black out.
Na njeno srečo je nisem dobil. Sem si pa prislužil prvo hospitalizacijo v PB Vojnik. In to z dodatkom.
Ko so me stabilizirali, **nisem smel več domov**. Poklical sem staro mamo, katera mi je s tresočim glasom dejala **da se me bojijo**. In od takrat je nisem več slišal.
Ker sem bil brez strehe nad glavo, sem se vključil v terapevtski program Želva, v Žalcu. Sprva mi je šlo dobro. Le z delom se je bilo potrebno zamotiti. **Noči nisem maral** saj je takrat buhtelo po glavi. Občutek **krivde, sramu, bolečine** da ne smem več domov. Jebeš ti kokain. Gremo mi na horse.
V roku 10. let sem bil hospitaliziran še najmanj 9x. Tudi iz Želve so me vmes vrgli. Pa ko jih jebe. Bom že. Vsaj tako sem mislil. V nekoliko bolj stabilno obdobje sem vstopil šele, ko sem se znašel v Velenju. V Centru za brezdomne sem se vsaj za silo opolnomočil. Pa me tudi tukaj ponoči **večkrat oblije zona**. »Kaj vse sem zajebal«. Te misli tolčejo po betici tako močno, tako silovito, da jih včasih ne umiri niti Olanzapin. Bolj kot migam, bolj tonem. Vleče me vase. Ta kurčev živi pesek.

Pesmi brez naslova

Preberite si vsi
lepo prosim
kako
odzvanjajo
zveni
vam v meni
ko ljubezen
prosim
je vse kar želim
si
malo več dni je
ob sebi
naj bo ob svitu
ali ob
najtemnejši
temi

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Visoko v basih
Pisana
Si odšla vsa
Neuslišana
Odšla si v
Odmev izbrisana
V glasen glas
Tja
Kjer tiha so
Morja



	VELENJSKI DNEVNI CENTER ZA OSEBE S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU		DALJŠE PRIPOVEDNO DELO	100 M²	SOLMIZACIJSKI ZLOG		VEČ PRTOV, KI SE POLOŽIJO NAD DRUGE		KANADSKA UMETNICA MATÉ	NEMŠKA TELEVIZIJSKA MREŽA	PILOT ARMSTRONG	NALEZLJIVA PLJUČNA BOLEZEN	POJMOVANJE O PREDNOSTNEM
ŠTIRINAJSTA ČRKA ABECEDE		PREČIŠČEVANJE, ODSTRANJE-VANJE PRIMESI / ŠKOLJKA ZA MOŠKE											
PODPORA, SPODBUDA						OLIMPIJSKE IGRE		NADANGEL / PARODIJA, ZBADLJIVKA					
PEVEC SKUPINE THE DOORS				SITNARJENJE	PREŽIVETI V ZAPORU / THE CANCER IMAGING ARCHIVE								
SOKRATOVA ŽENA									IVANA KOBILICA	PODJETJE IZ ZREČ, LESNA PROIZVODNJA IN TRGOVINA			
POSODA ZA KUHANJE						MAJHEN RT					.., KO, KER, DA, ČE VEJICA SKAČE / KITAJSKA NAMIZNA IGRA		
OZNAKA UKRAJINE			OZNAKA RIJEKE / KRATICA ZA INDONEZIJSKI DENAR			NEHOTENO TRZANJE / VELENJSKA ORGANIZACIJA ZA BREZDOMNE OSEBE				OZKA POT V SNEGU / SPOROČILO PO POŠTI			
ČASTNIŠKI ČIN V VOJSKI									KRATICA ZA POLONIJ / GRŠKA ČRKA			KRATICA ZA URAN	
	BRYAN ADAMS	PRITRDILNICA / JUGOSLO-VANSKA TAJNA POLICIJA			ZELENA POVRŠINA V PUŠČAVI		ČAJ PO NEMŠKO				INTELEKT		
IZGORELOST PO ANGLEŠKO								KONICA / KARMEN ŽITNIK				VRATNICA	
.. ACTA			RUDNIŠKI ..... / TRAVA S KLASKI V LATU						OBJEKT ČEZ REKO				
	STANJE BREZ TEŽNOSTI												KEMIJSKI ELEMENT RA
ITALIJANSKA RTV				MEDMET ZA BOLEČINO / PEBIVALEC OSETIJE			RAČJI MLADIČEK	DNEVNO PLAČILO	INTERNATIONAL JOURNAL OF NANOTECH-NOLOGY	VLADARSKI NASLOV / NUCLEAR ENERGY AGENCY			
	RDEČA, SLADKORNA	PRVI ZLOG ŽOGE			OS KOORDINAT-NEGA SISTEMA / IGNACIJ LOJOLSKI								
ODTEKANJE, PONIKANJE											NEZAVEDNO		
ŠESTA ČRKA SLOVENSKE ABECEDE		POMEMBNOST, ODLIČNOST / .. VESOLJČEK									MI, .., ONI / ŽITARICA		
PENEČE VINO					VELENJSKI DNEVNI CENTER ZA ZMANJŠEVANJE ŠKODE ZARADI DROG					PARADIŽ			
OČE				LESENO KORITO					DALMATINSKI OTOK				

Nagradna križanka: gesla iz obarvanih polj pošljite na e-naslov casopisstiske@gmail.com do 31. 12. 2026, pripišite telefonsko številko, da se dogovorimo za prevzem nagrade – knjige Podobe brezdomstva

STISK(e)

KOLOFON
IZDAJATELJ: Mladinski center Velenje
UREDNIŠKI ODBOR: Brigita Šinigoj, Špela Verdev, Ira Preininger, Fanika Lončar, Barbara Hren
PRISPEVKI: Brigita Šinigoj, Špela Verdev, Ira Preininger, Fanika Lončar, Barbara Hren ter uporabniki programov
OBLIKOVANJE: Katja Klinc

FOTOGRAFIJE: Arhiv Mladinskega centra Velenje, Društva Hiša in in ŠENT Velenje ter prispevki uporabnikov programov
NAKLADA: 250 izvodov
IZDAJA: Številka 1, oktober 2026
TISKARNA: PODOBA, grafične in reklamne storitve, d.o.o.
Kontakt uredništva: casopisstiske@gmail.com

© 2026 Mladinski center Velenje. Vse pravice pridržane. Projekt sofinancira Ministrstva za zdravje. Za vsebino publikacije je odgovoren izključno izdajatelj in ne odraža nujno stališč financerja. Prispevkov ni dovoljeno reproducirati brez dovoljenja izdajatelja. Publikacija je brezplačna. Mnenja avtorjev niso nujno stališča izdajatelja.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE