

Poročilo športno psihološkega vikenda z delavnicami Zreče 7.12. – 9.12.2018

PSIHOLOŠKA PLAT KRONIČNE VNETE ČREVESNE BOLEZNI IN SPOPADANJE Z NJO

Alen Vidervol in Barbara Korošec

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen je letos že drugič organiziralo športno psihološki vikend, ki je potekal v Zrečah od 7.12.2018 do 9.12.2018.

V petek, 7.12.2018 smo se udeleženci športno psihološkega vikenda malo po 16. uri začeli zbirati v avli hotela. Nekateri smo se med sabo že poznali, nekateri smo se videli prvič. In to je bila prva točka našega vikenda, spoznavanje. Ga. Mateja nas je najprej lepo pozdravila in predstavila vse tehnične podatke športno psihološkega vikenda in nastanitve. Ga. Barbara pa je nato poskrbela, da smo se med seboj spoznali, se zbližali in začeli ponovno en lep vikend. Po predstavitev smo se odpravili na večerjo, nato pa se nas je polovica odpravila na bazen, drugi pa so uživali ob živi glasbi v avli hotela.

V soboto po zajtrku nas je »prevzela« ga. Ingrid Plankar, s katero smo preživeli cel dan. Prvi del predavanj in vaj je vseboval pogovor o otopelosti, tesnobi, vznemirjenosti. Govorili smo o tem kako se vse troje kaže, kaj najbolj vpliva na bolezen ter izvajali vaje na kakšen način se sproščamo oz. osvobajamo zgoraj naštetega. Ker smo vsi zavzeto poslušali in se res predali predavanju smo si odmor res zaslužili. Nekateri smo se odpravili v trgovino, drugi na kosilo, tretji na kavico, četrti pa malo zadremati v sobo 😊. Nato smo se polni moči vrnili v konferenčno sobo, kjer nas je že čakalo predavanje z naslovom Jaz in bolezen, Jaz in bolečina. Predstavila nam je osebne potenciale, pri katerih smo ugotavljali katere že imamo razvite in katere še moramo razvijati. Prav tako pa smo prišli na temo sprejemanja bolezni, na kakšen način smo se tega lotili in kaj bi še lahko storili na tem področju. Čas je hitro minil in že je bila ura 17:00, ko se je ga. Ingrid poslovila, mi pa smo nujno potrebovali počitek in svež zrak. Zato so se nekateri odpravili na sprehod, drugi pa smo si preprosto privoščili kavo in kovali načrte za zvečer. Po zelo okusni večerji smo se dobili v konferenčni sobi in kartali do onemoglosti. V tem delu hotela se je verjetno slišalo samo naše borbene krike ob zmagah in izgubah. Tisti bolj mirni pa so se ponovno odločili za namakanje v termalni vodi.

In ker čas res prehitro beži, je bila tukaj že nedelja, naš zadnji dan. Po zajtrku, smo se vsi skupaj odpravili na pohod okoli Zreškega jezera in nazaj do hotela. Nato smo izpraznili sobe in se še zadnjič dobili v konferenčni sobi, kjer smo strnili naše misli, spomine in predlagali teme o katerih bi se še radi pogovarjali. Prišli smo do zaključka, da bi bilo zelo pomembno govoriti o medsebojnih odnosih, partnerskih odnosih v povezavi s KVČB. Vsi smo se strinjali, da je društvo z najbolj srčno predsednico gospo Matejo ponovno organiziralo vikend, ki ga bolniki s KVČB resnično potrebujemo in je več kot izpolnilo naša pričakovanja. Veliko pa nismo odnesli zgolj iz predavanj ampak tudi iz medsebojnih pogovorov. Sledila so še skupna fotografiranja, objemi ter slovo do naslednjega srečanja. Razšli smo se polni novega znanja in pozitivne energije, predvsem pa obogateni z novimi prijateljskimi vezmi.