

Poročilo športno psihološkega vikenda z delavnicami Pokljuka

27.9.2019 – 29.9.2019

Simona Strnišnik, Nina Miklavčič

V petek, 27.09.2019 se je začel naš športno psihološki vikend z delavnicami na Pokljuki. Malo po 16 h smo se začeli zbirati v Šport hotelu. Po namestitvi v sobah smo se zbrali v telovadnici hotela, kjer nam je Mateja Saje predstavila program, ki nas čaka. S potovanjem klopčiča volne in nastajanjem mreže povezanosti je sledilo spoznavanje udeležencev, med katerimi se nas je že veliko poznalo iz začetne šole KVČB. Večer smo zaključili z družabnimi igrami in deljenjem medsebojnih izkušenj.

Naslednje jutro se nas je nekaj zbralo ob sedmi uri z namenom, da se malo razgibamo, nadihamo svežega zraka in prebudimo vse čute. Vsak KVČB dan se začne z objemi kot pravi sošolka Mira, 7 objemov na dan prežene zdravnika stran, tako je bilo tudi tisti dan. Po zajtrku nas je pozdravila Ingrid Plankar, doktorantka psihoterapije, ki nam je na interaktiven način predavala o psihološki plati kronične vnetne črevesne bolezni ter spopadanju z njo. Govorili smo o tem ali je bolezen vzrok ali posledica, stresu/travmi, poteku bolezni in o tem kaj lahko naredimo. Že med predavanjem smo imeli veliko vprašanj zanjo. Povprašali smo jo o konkretnih težavah s katerimi se soočamo. Zelo močan vtis name je naredila razlaga človekovih psiholoških razvojnih faz. Predvsem prvih par razvojnih faz iz zgodnjega otroštva.

Opoldne smo imeli uro premora, da zbistrimo misli. Nekaj ljudi se je okrepčalo s kosilom, drugi pa smo čas namenili kratkemu sprehodu. Ob 13 h smo nadaljevali s predavanjem Ingrid Plankar "Kako lahko izobraževanje z lastnimi močmi pomaga za boljše življenje ob kronični vnetni črevesni bolezni". Skozi vaje je vsak pri sebi razmišljal o dojemanju svoje bolezni, izkušnji, ki jo ima z boleznijo, notranji moči in trudu ter ovirah, ki jih vidi na poti. Veliko udeležencev je odgovore na vprašanja izpovedalo med predavanjem. Ingrid nam je preko pogovora predstavila psihološka stališča in posameznikom pomagala videti aspekte, ki jih sam morda ni zaznal. Zelo uporabno in resnično sem hvaležna KVČB-ju in Ingrid Plankar za odlično podano znanje, izkušnje in interaktivnost.

Po predavanju smo se podali v telovadnico, kjer smo poprijeli za loparje. Razvili smo celo novo igro, badminton v krogu. Šest igralcev in ena žogica. Ta igra nas je zelo nasmejala. Sledile so "Igre brez meja". Animatorica je imela pripravljene skupinske družabne igre kot so "škarje, kamen, papir", "risanje portreta"... Vse to je prispevalo k sproščenosti, da človek odmisli skrbi in težave. Glavna igra je bil kviz štirih skupin. Na zidu so bili listi oziroma prazna polja, ki smo jih odpirali. Iz odprtih polij smo po posameznem stolpiču uganjevali pravilno geslo. Tem geslom so sledile še nadpomenke in zaključno geslo. Pokazal se je tekmovalen duh in borbenost udeležencev.

V nedeljo smo dan začeli z zajtrkom. Sledila je končna evalvacija, telovadba in zaključek srečanja.

Iskreno sem hvaležna društvu KVČB za organizacijo takšnih predavanj, druženja, deljenja izkušenj. V društvu so ljudje s podobnimi izkušnjami in neprecenljivo je, ko govoriš z nekom, ki ima sorodno izkušnjo ali je že prehodil dolgo pot in ti poda kakšen nasvet. Neprecenljiva je strokovnost predavateljev, ki te okrepijo z znanjem in jim lahko postavljaš vprašanja ter dobiš odgovore iz prve roke. Hvala društvu KVČB.