

V ZAVETJU USTVARJALNOSTI

Rokodelstvo kot
prostor podpore,
razbremenitve in
samoraziskovanja



Kazalo

Od ustvarjalnega okolja do zavetja

4

Center Rog kot prostor ustvarjalnosti,
podpore in skupnosti

8

Rokodelstvo v službi zdravja in dobrega počutja:
spoznanja sodobnih raziskav

12

Razumevanje izgorelosti v skrbstvenih
in vzgojno-izobraževalnih poklicih

16

Metodološki pristop programa

V zavetju ustvarjalnosti

18

Evalvacija delavnic

32

Priporočila za izvajanje in razvoj programa

44

Od ustvarjalnega okolja do zavetja



Kako lahko ustvarjalno okolje preobrazimo v zavetje, v katerem se materialna kultura preplete s skrbjo za duševno zdravje?

Priročnik je zasnovan kot odgovor na to vprašanje in je namenjen strokovnim delavcem, mentoricam in izvajalcem ustvarjalnih delavnic, ki pri svojem delu prepoznajo pomen ustvarjalnega procesa za krepitev dobrega počutja, čustvenega uravnavanja, duševnega zdravja in psihološke odpornosti. Naslavlja organizacije in posameznike, ki delujejo na presečišču kulture, rokodelstva, izobraževanja in podpore duševnemu zdravju ter želijo razvijati prakse, usmerjene v ustvarjalno izražanje, refleksijo, predelavo izkušenj ter vzpostavljanje poglobljenega odnosa do sebe, drugih in skupnosti.

V ospredje postavlja pomen ustvarjalnega procesa z materiali, telesno-čutnega zaznavanja, simbolnega izražanja, odnosne varnosti in skupinskega procesa kot ključnih dejavnikov pri oblikovanju podpornega in vključujočega okolja. Ustvarjalni proces ni razumljen zgolj kot učenje veščin, temveč kot prostor raziskovanja, notranjega uvida, razbremenitve in osebne krepiteve.

Priročnik ponuja metodološka izhodišča, praktične usmeritve in priporočila za načrtovanje in izvajanje programov, ki povezujejo ustvarjalne rokodelske prakse, skupinsko dinamiko ter elemente psihosocialne podpore. Temelji na izkušnjah izvajalk, mentoric in udeleženk ter osvetljuje dejavnike, ki prispevajo k zmanjšanju stresa, krepitevi notranjih virov moči, ustvarjalni samozavesti, občutku pripadnosti in skrbi za duševno zdravje.

Priročnik je rezultat projekta *V zavetju ustvarjalnosti*, ki je potekal v okviru Javnega razpisa za izbor projektov medresorskega povezovanja kulture in zdravja v letih 2025 in 2026 pod okriljem Ministrstva za kulturo ter v partnerstvu Centra Rog in zavoda Oloop. Cilj projekta je bilo raziskati potencial rokodelskih in ustvarjalnih praks za krepitev dobrega počutja ter preprečevanje izgorelosti.

Vsebina projekta se neposredno navezuje na strategijo Centra Rog za obdobje 2023-2027, v kateri se center opredeljuje kot javni

servis in podporno okolje za razvoj družbeno koristnih projektov. V tem okviru predstavlja *V zavetju ustvarjalnosti* pilotni primer povezovanja področij kulture, rokodelstva in zdravja ter prispeva k razvoju novih ustvarjalnih programov, usmerjenih v dobrobit posameznikov in skupnosti.

Program je potekal v Keramičarskem labu in Labu za nakit Centra Rog, kar je omogočilo raziskovanje različnih ustvarjalnih procesov in načinov dela z materialom. Keramika je trenutno zelo priljubljen medij, ki ponuja širok spekter tehnik in pristopov, od intuitivnega oblikovanja do bolj strukturiranega dela, medtem ko oblikovanje nakita temelji na postopnem usvajanju tehničnih veščin, pri katerih sta natančnost in osredotočenost pomembni že od prvih potez žage naprej.

Kot ciljno skupino za delavnice smo izbrali ženske, zaposlene v skrbstvenih, pedagoških in vzgojno-izobraževalnih poklicih, ker jih Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028 prepoznava kot posebej izpostavljeno tveganjem za dolgotrajen stres, psihične stiske in izgorelost.

*»To ni le izdelava
predmetov,
temveč prostor za
osebno rast.«*



Center Rog kot prostor ustvarjalnosti, podpore in skupnosti

Alja Fir



Center Rog deluje kot prostor ustvarjalnosti, izobraževanja in sodelovanja. V proizvodnih laboratorijih – labih vsakodnevno srečujemo ljudi različnih generacij, poklicev in življenjskih okoliščin, ki jih povezuje želja po ustvarjanju z rokami, raziskovanju materialov in tehnik ter uresničevanju lastnih idej. Labi delujejo po principu souporabe in so odprti tako za začetnike, pristočasne ustvarjalce kot profesionalne oblikovalke, inženirje, rokodelke in izdelovalce. V devetih labih deluje več kot 30 mentorjev in mentorice, ki so uporabnikom in uporabnicam na voljo za podporo. Med njimi so tako študenti in mladi profesionalci in profesionalke na začetku svojih poklicnih poti kot tudi izkušeni mojstri in mojstrice, ki predano delijo svoje znanje in izkušnje. Vsi skupaj tvorijo jedro živahne ustvarjalne skupnosti.

Proizvodni labi delujejo od leta 2023 in že prva tri leta delovanja so pokazala, da delo mentorjev in mentoric ter aktivnosti v labih presegajo zgolj predajanje tehničnih znanj in pedagoško delo. Pomemben del njihove vloge je tudi ustvarjanje okolja, v katerem se posamezniki počutijo sprejete in podprte, se lahko izrazijo, preizkušajo nove stvari, varno raziskujejo in eksperimentirajo ter razvijajo zaupanje vase.

Sodelovanje z zavodom Oloop v projektu *V zavetju ustvarjalnosti* je ponudilo priložnost, da sistematično raziščemo in povežemo področja kulture, izdelovalništva, rokodelstva, dobrega počutja ter duševnega zdravja in skozi aktivnosti nagovorimo novo ciljno skupino. Projekt je predstavljal dragoceno učno izkušnjo, skozi katero smo na obstoječe programe in vsebine Centra Rog pogledali z nove perspektive ter raziskali, kako lahko ustvarjanje, neposreden stik z materiali ter sodelovanje v skupini postanejo prostor skrbi za zdravje, podpore in opolnomočenja ter prispevajo k večji kakovosti življenja posameznikov in skupnosti.

Pomemben del projekta je bil usmerjen v usposabljanje mentoric – sodelavk Centra Rog, ki je pripomoglo h krepitvi dolgoročnih kompetenc sodelavk znotraj organizacije in okrepilo zmogljivosti Centra Rog za razvoj programov na presečišču ustvarjalnosti, skupnosti in dobrega počutja. Usposabljanja, izvedena v okviru projekta, so mentoricam ponudila nova orodja za razumevanje skupinske dinamike, spremljanja potreb udeležencev in pomena

refleksije izvedenih aktivnosti, kar v praksi že uporabljajo tudi pri razvoju novih aktivnosti v labih.

Skozi aktivnosti se je potrdilo, da imajo ustvarjalni prostori, izdelovalniške in rokodelske prakse velik potencial za razvoj programov, ki naslavlja aktualne družbene izzive, med njimi tudi duševno zdravje in izgorelost. Hkrati so spoznanja mentoric in odzivi udeleženk odprli vprašanje, kako lahko v prihodnje še bolj sistematično razvijamo vključujoče programe za različne skupine uporabnic in uporabnikov. V Centru Rog želimo omogočiti prostor, kjer nastajajo nove ideje, veščine, prototipi in izdelki, in kjer posamezniki najdejo čas zase, razvijajo svoje potenciale ter skozi ustvarjanje gradijo bolj trajnosten odnos do sebe, drugih in sveta okoli sebe.



Rokodelstvo v službi zdravja in dobrega počutja: spoznanja sodobnih raziskav

Jasmina Ferček



Rokodelstvo ima v zgodovini različnih tradicij vloge, ki presegajo zgolj izdelavo uporabnih ali dekorativnih predmetov. Povezano je z veščinami, znanjem in tudi z močjo – z zmožnostjo ustvarjanja, delovanja in spreminjanja sveta. Zato ga lahko razumemo kot aktiven odnos do materiala, do sebe in drugih ter do okolja.

V sodobnem času se rokodelstvo vse pogosteje pojavlja kot odgovor na hiter tempo življenja, digitalizacijo in občutek odtujenosti. Ljudje prepoznajo v ročnem delu možnost za upočasnitev, stik z materialnim svetom ter ponovno vzpostavljanje pomena ustvarjanja. Njegova vrednost ni le končni izdelek, temveč proces, ki omogoča izražanje, raziskovanje, učenje, povezovanje in krepitev dobrega počutja.

Tudi v raziskavah se rokodelstvo vse bolj uveljavlja kot pomemben dejavnik na področju zdravja in dobrega počutja. Evropska raziskava *Crafting Health and Wellbeing* (2026) poudarja, da rokodelske dejavnosti pomembno prispevajo k psihološkemu, telesnemu in socialnemu blagostanju posameznikov ter skupnosti.

Pri ustvarjalnem procesu z materiali, kot so glina, kovina, les ali tekstil, smo celovito vključeni v proces, saj ta zahteva čustveno, miselno, čutno in telesno prisotnost. Dotikanje materiala, ponavljajoči se gibi, ritmičnost dela in postopno oblikovanje izdelka ustvarjajo občutek

varnosti in stabilnosti, podpirajo uravnavanje čustev, zmanjšujejo stres ter spodbujajo občutke zadovoljstva in umirjenosti. Rokodelstvo

krepi osredotočenost, spodbuja pozitivna čustva in omogoča posameznikom, da se lažje soočajo z vsakodnevnimi obremenitvami.

Rokodelstvo ima tudi izrazito socialno razsežnost. Skupinsko ustvarjanje odpira prostor za srečevanje, pogovor in sodelovanje. V takih okoljih se znanje prenaša neformalno – skozi opazovanje, posnemanje in skupno reševanje problemov. Ob tem se vzpostavljajo odnosi, ki temeljijo na zaupanju in medsebojni podpori. Rokodelski prostori tako delujejo kot varna okolja, kjer se

»Svoje preobremenjenost, skrbi, stres lahko »pozdravim« z ustvarjanjem.«

razvija občutek pripadnosti in vključenosti.

Pomemben vidik rokodelstva je njegova dostopnost. Mnoge rokodelske tehnike omogočajo vključevanje ljudi z različnimi izkušnjami, znanji in psihofizičnimi zmožnostmi. To odpira možnosti za delo z raznolikimi skupinami, vključno s tistimi, ki so pogosto izključene iz kulturnih in ustvarjalnih praks.

Pomen in vrednost rokodelstva sta družbeno in zgodovinsko pogojena. Njegov položaj v družbi je bil zgodovinsko zaznamovan z razmerji moči, povezanimi s spolom, razredom in kulturo. V sodobnih pristopih na področju kulture in zdravja je zato pomembno, da rokodelstvo obravnavamo tudi kot prostor opolnomočenja, kjer lahko posamezniki in skupnosti razvijajo glas, vidnost in aktivno vlogo v družbi.

*»Moj obesek me
vedno znova spomni,
da zmorem.«*



Razumevanje izgorelosti v skrbstvenih in vzgojno-izobraževalnih poklicih



Izgorelost je kompleksen pojav, ki ne nastane zgolj kot posledica prevelike količine dela, temveč kot preplet osebnostnih značilnosti, vzgojnih vzorcev, delovnih pogojev in življenjskih okoliščin. Kot poudarja psihologinja Eva Boštjančič, so posamezniki pogosto že v otroštvu vzgojeni v smeri, ki spodbuja pretirano odgovornost in prilagajanje: »Bodi pridna.« – »Zdrži.« – »Bodi popolna.« – »Ustrezi drugim.« Takšna sporočila lahko vodijo v oblikovanje osebnosti, ki težko postavlja meje in pogosto daje potrebe drugih pred lastne.

To se posebej izrazito kaže v skrbstvenih, pedagoških in vzgojno-izobraževalnih poklicih, kjer delo temelji na odnosu, skrbi za druge in stalni razpoložljivosti. V teh poklicih je pogosto prisotna visoka stopnja čustvene vključenosti, odgovornosti in pričakovanj, kar povečuje tveganje za kronični stres in izgorelost.

Stres ima različne vire in ni omejen zgolj na delovno mesto. Povezan je lahko z odnosi, družinskimi okoliščinami, finančno negotovostjo, tehnologijo ali širšim življenjskim kontekstom. Pomembno je razumeti, da ista situacija pri različnih posameznikih sproži različne odzive, saj nanje vplivajo pretekle izkušnje, življenjski slog in razpoložljivi viri.

Pomembno je razlikovati med utrujenostjo, izčrpanostjo in izgorelostjo. Utrujenost je normalen odziv na obremenitev in mine po počitku. Izčrpanost zahteva daljše obdobje regeneracije. Izgorelost pa je stanje globoke psihofizične izčrpanosti, pri katerem, kot opozarja Boštjančič: *»Okrevanje traja od 6 do 24 mesecev.«* Za izgorelost je značilno, da posameznik izgubi moč, motivacijo in sposobnost delovanja.

K izgorelosti so bolj nagnjeni posamezniki z določenimi osebnostnimi lastnostmi, kot so perfekcionizem, pretirana odgovornost, potreba po potrditvi in težave pri postavljanju meja. Pogosto gre za ljudi, ki so svojemu delu zelo predani, vendar pri tem zanemarijajo lastne potrebe.

*»Če si vzamem
pet minut za
dihanje, bo svet
preživel.«*

Metodološki pristop programa *V zavetju* *ustvarjalnosti* Tjaša Bavcon



Program *V zavetju ustvarjalnosti* temelji na Oloop metodologiji, ki se že vrsto let razvija kot izkustveni pristop ter povezuje rokodelske prakse, ustvarjalno izražanje, skupinsko dinamiko in elemente psihosocialne podpore. Celoten proces izhaja iz razumevanja ustvarjalnosti kot prostora, v katerem lahko posameznice prek dela z materialom, telesno-čutnega zaznavanja in simbolnega izražanja prepoznavajo lastno doživljanje, ozaveščajo obremenitve ter razvijajo bolj zavesten in sočuten odnos do sebe, drugih in svojega delovnega okolja.

Metodološki okvir programa povezuje več ravni dela: vsebinsko zasnovo programa, procesno vodenje, mentorsko podporo, vključevanje rokodelskih znanj, psihosocialno naravnane pristope in evalvacijo delavnic. Mentorici zavoda Oloop, Jasmina Ferček in Tjaša Bavcon, sta poleg vsebinske zasnove programa in neposrednega mentorstva prevzeli skrb za njegovo celovitost, sprotno prilagajanje in spremljanje ustvarjalnih evalvacij. Mentorice Centra Rog iz Laba za nakit in Keramičarskega laba pa so v program prispevale specializirana znanja s področja rokodelstva, materialov, tehnik in tehnoloških postopkov. Takšna razdelitev vlog je omogočila povezovanje ustvarjalnega procesa, pedagoškega dela, rokodelskih praks, skupinske dinamike, psihosocialne podpore in raziskovalnega spremljanja v celovit metodološki okvir.

Program se je začel s strokovnim predavanjem Eve Boštjančič o izgorelosti, ki je strokovnim sodelavkam in mentoricam projekta ponudilo skupno teoretično izhodišče za razumevanje stresnih procesov, simptomov izgorelosti, dejavnikov tveganja ter pomena skrbi zase. Predavanje je vzpostavilo strokovni okvir za nadaljnje delo, usmerjeno v preventivo, prepoznavanje obremenitev in krepitev psihosocialnega blagostanja. Po uvodnem predavanju se je program

nadaljeval z usposabljanjem mentoric Centra Rog in z izvedbo delavnic s psihosocialno podporo in rokodelskim ustvarjanjem.

*»Možnost odprtega
pogovora, biti
slišan ... brez
predsodkov,
hitenja, sojenja.«*

1. Usposabljanje mentoric Centra Rog

Pomemben del programa je bilo usposabljanje mentoric iz Laba za nakit in Keramičarskega laba, v katerih je potekal program. Mentorice z oblikovalskih, rokodelskih in tehnoloških področij so se med uvodnim usposabljanjem seznanile z načeli procesno usmerjenega dela, ki temelji na lastni izkušnji ustvarjalnega procesa. S praktičnimi aktivnostmi so razvijale kompetence za:

- ustvarjanje varnega in podpornega prostora,
- spodbujanje sproščenega vzdušja z vključevanjem igre in humorja,
- senzibilno spremljanje skupinskega dogajanja,
- vključevanje reflektivnih aktivnosti v ustvarjalni proces,
- vodenje skupin na način, ki presega zgolj tehnično poučevanje rokodelskih veščin.

Metoda dela, posebej oblikovana za mentorice Centra Rog, je povezovala ustvarjalni proces, refleksivno prakso in skupinsko dinamiko ter mentorice usmerjala k prepoznavanju čustvenih, telesnih in odnosnih odzivov, ki se pojavljajo v ustvarjalnem procesu. Takšen pristop je razvijal občutek varnosti in kompetentnosti ter krepil zmožnost občutljivega odzivanja na potrebe skupine.

Ob zaključku usposabljanja sta bili za vsak sklop delavnic izbrani po dve mentorici iz posameznega laba, ki sta nato skupaj z mentoricama zavoda Oloop izvedli sklop petih srečanj z dvanajstimi udeleženkami. Njuno vključevanje v mentorsko vlogo je potekalo postopno: z opazovanjem sta najprej pridobili vpogled v procesno in podporno naravnano vodenje skupine, nato pa prenesli pridobljeno znanje v lastno mentorsko prakso s samostojno izvedbo dveh rokodelskih srečanj v okviru programskega sklopa.



2. Delavnice s psihosocialno podporo in rokodelskim ustvarjanjem

Delavnice so bile namenjene ženskam, zaposlenim v skrbstvenih, vzgojno-izobraževalnih, zdravstvenih in drugih poklicih pomoči, za katere so značilni neposredno delo z ljudmi, visoka stopnja odgovornosti in izrazita čustvena vpetost v delo. Najpogostejši viri stresa so bili zahtevni medosebni odnosi z uporabniki, učenci, starši in sodelavci ter občutek pomanjkanja podpore. Pomembno obremenitev so predstavljali tudi sistemski pogoji dela, kot so administrativne zahteve, projektno financiranje, neustrezni prostorski pogoji in stalna potreba po razvijanju novih programov. Udeleženke so pogosto poročale o preobremenjenosti zaradi obsega dela, razpršenosti nalog in nenehne dosegljivosti. Večkrat so izpostavljale občutek, da njihovo delo ni dovolj prepoznano ali cenjeno. Posebej izrazita je bila čustvena zahtevnost dela z ranljivimi skupinami, mladimi in ljudmi v stiski. Čeprav jim takšno delo prinaša občutek smisla in zadovoljstva, hkrati povečuje tveganje za kronično izčrpanost. Njihove izkušnje kažejo, da poklici pomoči poleg strokovnega znanja zahtevajo tudi veliko osebne odpornosti in skrbi zase.

Cilj programa ni bila terapevtska obravnava izgorelosti, temveč ustvarjanje podpornega prostora za prepoznavanje zgodnjih znakov preobremenjenosti, razvoj samorefleksije ter krepitev notranjih virov moči.

V delavnice je bilo vključenih 24 udeleženk, razdeljenih v dve skupini, srečanja smo izvajali v Labu za nakit in v Keramičarskem labu Centra Rog. Vsaka skupina je sodelovala v sklopu petih zaporednih srečanj, ki so potekala enkrat tedensko po tri ure.

Delavnice so bile metodološko zasnovane na dveh ravneh, na ravni posameznega srečanja in na ravni celotnega sklopa petih zaporednih srečanj.



2.1 Zasnova posameznega srečanja

- Uvodni krog in vzpostavljanje varnega prostora
Srečanja so se začela z uvodnim pogovorom, dogovorom o načinu sodelovanja ter vzpostavljanjem občutka varnosti, zaupnosti in sprejetosti v skupini.
- Senzorično uglashevanje in telesno zavedanje
Uvodne aktivnosti so bile namenjene usmerjanju pozornosti na telo, dihanje, zaznavanje materiala in prisotnost v procesu. S preprostimi vajami so udeleženke razvijale večjo občutljivost za telesne in čustvene odzive ter sproščen odnos do materiala, napak in nepopolnosti.
- Ustvarjalni proces
Osrednji del srečanj je predstavljalo ustvarjalno delo. V Labu za nakit so udeleženke raziskovale oblikovanje nakita in delo s kovino, v Keramičarskem labu pa oblikovanje z glino. Naloge so bile zasnovane odprto in procesno, brez poudarka na tehnično dovršenem izdelku.
- Refleksija procesa
Zaključni del srečanj je bil namenjen skupinski refleksiji. Udeleženke so skozi pogovor ubesedile svojo izkušnjo ustvarjalnega procesa, prepoznale osebne uvide ter povezale doživljanje v delavnici z vsakodnevnimi obremenitvami in odnosi.



2.2 Zasnova sklopa petih zaporednih srečanj na primeru skupine udeleženk v Keramičarskem labu



1. srečanje Vzpostavljanje varnega prostora in raziskovanje poklicne identitete

SKLOP	OPIS
Spoznavanje in dogovori	Udeleženke so se seznanile z vsebino delavnic in dogovori za sodelovanje: skrb zase in za lastne potrebe, zaupnost, nekritičnost, spoštljiv odnos do likovnih del ter empatično poslušanje. Uvodno spoznavanje v trojicah prek iskanja skupnih značilnosti je prispevalo k sprostitvi začetne negotovosti in oblikovanju varnejšega skupinskega vzdušja.
Senzorična izkušnja z glino	Senzorična izkušnja z glino je zaradi njene taktilnosti, odzivnosti in neposrednosti omogočala prvi stik s telesnim doživljanjem.
Raziskovanje poklicne identitete	Udeleženke so skozi delo z glino upodobile sebe v povezavi s poklicno identiteto ter raziskovale, kaj jim pomeni poklic, katere vrednote živijo skozi delo, k čemu prispevajo in s kakšnimi izzivi se srečujejo.
Telesno-odnosna izkušnja v skupini	Gibalna vaja z gnetenjem in izmenjavo koščkov gline je proces premaknila v telesno, senzorično in odnosno izkušnjo. Glina je delovala kot medij za raziskovanje stika, dajanja, sprejemanja in odzivanja.
Samoraziskovanje nepodpornih prepričanj	Udeleženke so izbrano nepodporno prepričanje, na primer: <i>moram biti popolna</i> ali <i>najprej moram vse postoriti, šele nato si lahko vzamem čas zase</i> , izrazile skozi delo z glino. Prepričanje so oblikovale v materialu, ga poimenovala, predstavile v trojicah in umestile v skupni razstavni prostor. Ustvarjalni proces je omogočil, da se je notranja vsebina prenesla v zunanjo, otipljivo in vidno obliko, kar je podprlo vzpostavljanje razdalje do lastnega doživljanja, simbolno predelavo ter varno deljenje izkušenj v skupini.
Refleksija	Ob ogledu razstavljenih del so udeleženke osvetlile izkušnjo ustvarjalnega procesa. Skupna refleksija je omogočila ubeseditev osebnih uvidov, prepoznavanje podobnosti in razlik med izkušnjami udeleženk ter simbolno zaokrožitev srečanja.

2. srečanje: Raziskovanje potreb, obremenitev in osebnih meja

SKLOP	OPIS
Uvodno ugaševanje	Uvodni krog je bil namenjen prepoznavanju trenutnega počutja. Udeleženke so na vprašanje »Kako se počutim?« odgovorile z izbiro barve volnene preje, ki jih je pričakala na mizi. Barva je delovala kot preprost likovni in čutni posrednik, ki je omogočil lažji vstop v izražanje notranjega stanja ter odprl prostor za začetno deljenje v skupini.
Raziskovanje potreb skozi material in odnos	Prvi del srečanja je bil namenjen raziskovanju potreb, zlasti tistih, ki so v delovnem okolju pogosto spregledane, nezadovoljene ali potisnjene v ozadje. Udeleženke so izbrano potrebo oziroma okoliščino njenega nastanka simbolno upodobile v glini. Nato je druga udeleženka z nitjo odgovorila na vprašanje: »Kaj ta glineni predmet potrebuje, da bi se bolje počutil?« S tem se je osebni likovni izraz odprl v prostor odnosa, pogovora, podpore in možnosti spremembe.
Samoraziskovanje meja in bremen	Osrednja naloga srečanja je bila <i>posoda za razbremenitev</i> , pri kateri so udeleženke oblikovale skledo kot prisposodbo svoje zmožnosti držanja čustev, odgovornosti in pričakovanj. Raziskovale so, ali je posoda globoka ali plitva, trdna ali nagnjena, z debelimi ali tankimi stenami, z razpokami, pokrovom ali odprtim robom. Nato so iz gline oblikovale bremena, jih položile v posodo in opazovale, kaj se zgodi: kaj še zdrži, kaj gre čez rob, kaj resnično pripada njim in kaj bi lahko vrnile delovnemu okolju, sodelavcem ali odnosom. Poudarek srečanja je bil na prepoznavanju meja, zmožnosti nošenja bremen ter izkušnji, da je razbremenitev lahko tudi ustvarjalno, telesno in skupinsko podprto dejanje.



3. srečanje: Rokodelsko raziskovanje in razvoj osebnega izdelka

SKLOP	OPIS
Uvod	Uvodni del srečanja je bil namenjen postopnemu uglasčevanju udeleženk z materialom, skupino in lastnim ustvarjalnim procesom. S tem je vzpostavil prehod iz osebno-refleksivnega dela v bolj usmerjeno rokodelsko raziskovanje. Tretje srečanje je bilo namenjeno poglobljenemu raziskovanju gline kot rokodelskega in izraznega materiala. Po prvih dveh srečanjih, ki sta odpirali samoraziskovanje osebnih in poklicnih vsebin skozi glino, se je poudarek premaknil na spoznavanje gline kot materije za oblikovanje izdelka in na učenje osnovnih rokodelskih veščin.
Spoznavanje gline skozi rokodelski vidik	Udeleženke so skozi neposredno delo z glino raziskovale njene lastnosti, izrazne možnosti in omejitve. Opazovale so, kako se glina odziva na pritisk, odzemanje, spajanje in površinsko obdelavo, ter pri tem prepoznavale ravnotežje med natančnostjo in odprtim ustvarjalnim raziskovanjem. Posebna pozornost je bila namenjena tudi 'napakam' in naključjem, ki so bili obravnavani kot pomemben del ustvarjalnega procesa, saj lahko izdelku dodajo nepričakovano izraznost, živost in enkratnost. Delo z glino je spodbujalo ustvarjalno zbranost, pri kateri se pozornost preusmeri z vsakodnevnih miselnih obremenitev na neposredno telesno in čutno izkušnjo oblikovanja. Usmerjanje pozornosti na neposredno delo z materialom je udeleženkam omogočalo začasno razbremenitev od vsakodnevnih miselnih obremenitev, krepitev prisotnosti v trenutku ter poglobljanje izkušnje ustvarjalnega toka.
Razvoj lastnega izdelka	Cilj srečanja je bil, da vsaka udeleženka začne razvijati svoj izdelek iz gline na podlagi lastnih zanimanj in usvojenih tehnik, kot so valjanje, ščipanje, grajenje iz glinenih kačic in modeliranje. Pri tem so glino dodajale, odvezemale, stiskale in oblikovale kot kiparski material. Poudarek ni bil le na končnem izdelku, temveč tudi na razumevanju celotnega rokodelskega procesa: od začetne zamisli in prvega poskusa prek izbire tehnike do ustvarjalnih odločitev, ki nastajajo v živem dialogu med udeleženko in materialom.

4. srečanje: Obdelava in poslikava osebnega rokodelskega izdelka

SKLOP

OPIS

Uvod

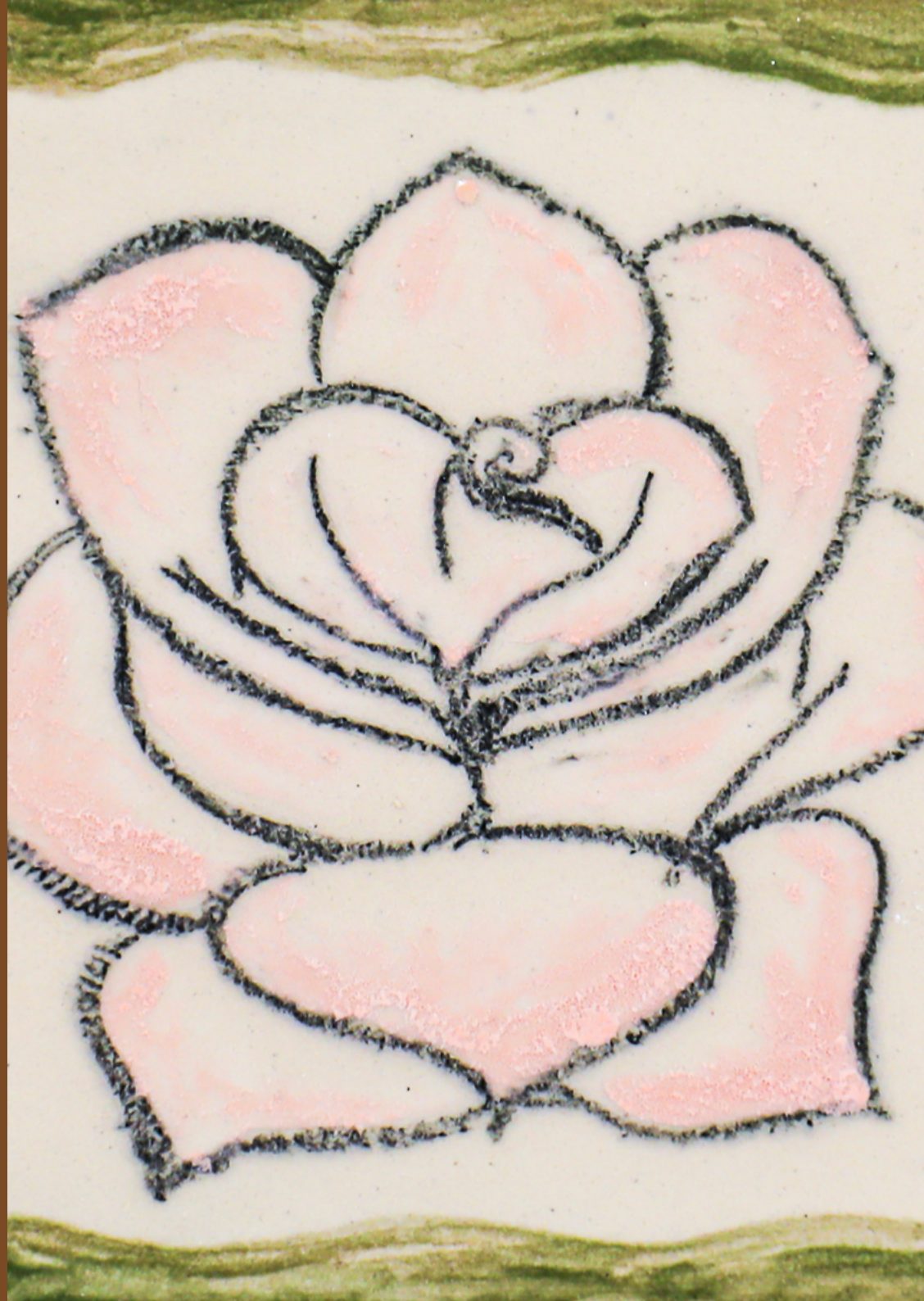
Srečanje se je začelo z ogledom izdelkov po prvem žganju in kratko izmenjavo vtisov ob opazovanju lastnih del.

Spoznavanje glazur in barv za poslikavo glinenih izdelkov

Četrto srečanje je bilo namenjeno zaključni obdelavi izdelka. Spoznavanje glazur in barv za poslikavo glinenih izdelkov je udeleženkam omogočilo raziskovanje odnosa med obliko, površino in barvo ter osebnim pomenom in namenom izdelka. Ob pripravi površine, nanašanju glazur in barv ter razmisleku o izbiri poslikave oziroma risbe na izdelku so razvijale potrpežljivost in sposobnost sprejemanja ustvarjalnih odločitev.

Zaupanje v proces in dokončanje izdelka

Udeleženke so z zaključno obdelavo izdelka utrjevale rokodelske spretnosti, pozornost do podrobnosti in sposobnost sprejemanja ustvarjalnih odločitev. Srečanje je podprlo prehod od raziskovanja materiala k dokončanemu rokodelskemu izdelku ter krepilo zaupanje v lasten ustvarjalni proces. Ob koncu srečanja je bil izdelek pripravljen na končno žganje. Spoznavanje novih veščin je prispevalo k občutku lastne zmožnosti, opolnomočenosti in zadovoljstva ob zaključenem delu.





5. srečanje: Zaključna ustvarjalna refleksija in ovrednotenje procesa

SKLOP	OPIS
Uvod	Peto srečanje je bilo namenjeno zaključku procesa, ogledu izdelkov in ustvarjalni refleksiji celotne izkušnje. Udeleženke so si najprej ogledale svoje žgane in poslikane glinene izdelke ter si izmenjale vtise.
Ustvarjalna refleksija celotne izkušnje programa	Osrednji del srečanja je bila ustvarjalna refleksija, v okviru katere so udeleženke iz gline in tekstila izdelale podobo ali objekt, ki je predstavljal njihovo izkušnjo petih srečanj. Namesto običajnega pogovornega vrednotenja so svojo izkušnjo znova izrazile v materialnem odzivu - v obliki, barvi, strukturi ali simbolu. Pri delu so jih vodila vprašanja: kako se je njihova izkušnja razvijala, kaj jim je program prinesel, kaj se je spremenilo in kako bi svojo izkušnjo izrazile skozi material. Izdelavi sta sledila predstavitev del in pogovor z usmerjenimi, tudi metaforičnimi vprašanji: kaj so pridobile, kdaj jim je bilo prijetno ali neprijetno, kako jih je skupina podpirala, kaj želijo odnesti s seboj, kateri stavek soudeleženke še odzvanja v njih, kaj so spoznale o 'napakah' in katero misel o sebi so na poti odložile.
Skupinsko ovrednotenje procesa	Zaključna aktivnost je bila namenjena medsebojnemu prepoznavanju in ovrednotenju skupinske izkušnje. Udeleženke so zapisale, česa so se naučile druga od druge, kaj so pri drugih občudovala in kaj so ob njih doživele. S tem se je proces zaokrožil kot prostor potrditve, hvaležnosti, skupinske povezanosti in simbolnega zaključevanja.

Evalvacija delavnic

Irena Bolko



Udeleženke so pred prvim srečanjem in po zaključnem, petem srečanju, izpolnile kratek vprašalnik o počutju, doživljanju stresa in obremenitev, psiholoških virih ter pogledu na lastno ustvarjalnost. Zadnje srečanje je bilo namenjeno tudi skupinski refleksiji, v kateri so udeleženke skupaj z mentoricami ovrednotile svojo izkušnjo, prepoznane učinke ter pomen delavnic v vsakdanjem življenju. Kratek vprašalnik so izpolnile tudi mentorice Centra Rog, ki so poročale o svojih izkušnjah in vtisih o izvedbi delavnic.

Varen prostor, sprejetost in podpora

Udeleženke so poudarjale, da so imele možnost odprtega izražanja brez strahu pred presojo ali kritiko: »Možnost odprtega pogovora, biti slišan ... brez predsodkov, hitenja, sojenja.« Navajale so, da so se počutile prijetno, sproščeno, sprejeto, podprto in slišano.

Psihološka varnost se je vzpostavljala tako skozi odnos z mentoricami kot tudi znotraj skupine. Podpora je bila zelo konkretna - od tehničnih nasvetov (npr. pri žaganju ali zamenjavi žagice) do subtilnega usmerjanja ustvarjalnega procesa: »Mentoričino vodenje je pomembno prispevalo k mojemu procesu, saj mi je pomagalo, da sem iz začetne zmedenosti in razpršenih idej prišla do bolj jasnega razmišljanja in strukture.«

Podobno so opazale tudi mentorice, ki so izpostavile postopno oblikovanje varnega, podpornega in sodelovalnega okolja: »Vzpostavilo se je prijetno, sodelovalno ozračje.« Skupinska dinamika se je izražala v medsebojni pomoči: »Svetovale [so si] glede orodja, kako se vpne žagice,« ter v čustveni podpori in pristnem veselju ob uspehih drugih: »Veselile so se napredka vsake posameznice.«

»Najbolj prijeten in dragocen mi je bil občutek sprejetosti in varnega prostora, kjer sem se lahko brez zadržkov izražala.«



Ustvarjalni proces kot prostor refleksije in osebnih uvidov

Pogosto so se pojavljali t. i. aha trenutki, povezani z globljimi uvidi o sebi, vedenjskih vzorcih in medosebnih odnosih. Udeleženke so skozi ustvarjalni proces prepoznavale ponavljajoče se vzorce, na primer pretirano razdajanje drugim: »Ko smo si podajali glino, sem naprej dajala prevelike kose, zato mi je na koncu zmanjkalo gline. Takrat sem razumela, da v življenju dajem ljudem preveč sebe in mi preostane premalo zase.«

Podobno so ustvarjalni izdelki postali simbolni prikaz njihovega doživljanja: »Ko smo izdelovali vazico, ki predstavlja nas in zdajšnje ter dlje trajajoče probleme/izzive, sem spoznala, da je vaza ogromna, stene pa tanke in krhke. Izzivi, na katere nimam vpliva, zasedejo največ prostora, da za osebne izzive ni prostora.«

Ustvarjalni proces je omogočil tudi drugačen pogled na lastno ustvarjalnost: »Presenetila sem samo sebe, saj sem se prepustila trenutni ustvarjalnosti brez vnaprejšnjega načrta in izdelek mi je bil všeč.«

Tudi mentorice so opažale spremembo v odnosu do ustvarjalnega procesa. Ta je bil sprva pogosto previden, zadržan in usmerjen predvsem v rezultat, postopoma pa se je preoblikoval v bolj radoveden, odprt in samostojen pristop. »Na začetku so bile previdne, sčasoma pa so začele samostojno ustvarjati in svobodno razvijati ideje.«

Umiritev, odmik in stik s sabo

Ustvarjalni proces je bil opisan kot prostor in čas zase, ki omogoča umik od vsakodnevnih skrbi ter notranjo umiritev: »Da te kakršno koli ustvarjanje resnično popelje v drug svet – svet sproščenosti, miru.« – »Med vodenimi dejavnostmi in pogovori sem dobila občutek, da se je čas malo ustavil, da sem se lahko poglobila vase, v svoje misli in občutja.«

Udeleženke so opisovale tudi trajnejše učinke delavnic: »Zvečer, ko sem prišla domov, me je res tako malo ,zresetiralo'.« – »Zdi se mi, da

se kar umirim in povežem s seboj, ko se spomnim na delavnico.«

Podobno so poročale mentorice. Opazile so, da ustvarjanje pogosto vodi v stanje globoke osredotočenosti, ki omogoča odmik od vsakodnevnih obremenitev: »Tu se res lahko sprostijo, pustijo domišljiji prosto pot in se med ustvarjanjem zabavajo, raziskujejo. Ker ročno delo s kovino zahteva popolno osredotočenost, lahko pozabijo na vsakdan, skrbi in izzive.«

Skupnost, povezanost in medsebojna podpora

Skupina je bila doživeta kot vir podpore in pripadnosti. Udeleženke so poudarjale, da so hitro razvile občutek bližine in povezanosti: »Bile smo super skupina, kot da se poznamo že dalj časa. Klima v skupini je bila zelo prijetna in pomirjujoča.«

Skupina je predstavljala varen in prilagodljiv prostor, ki je omogočal različne vrste sodelovanja: »Vključila sem se lahko kadar koli. Če sem želela ustvarjati v tišini, pa tudi nihče ni drezal.« – »Lahko sem bila del skupine, lahko pa sem bila tudi potopljena v delo sama zase in oboje je bilo v redu in lepo sprejeto.«

Hkrati je delovala kot prostor sodelovanja in neformalnega učenja, kjer je bilo mogoče iskati in prejeti pomoč: »Zdi se mi, da smo si bile med seboj v podporo v trenutkih, ko smo govorile o svojih mislih, občutkih. Ni bilo treba veliko – zgolj rahlo kimanje, očesni stik, ki ti je dal vedeti, da te nekdo pozorno posluša in razume, kaj skušaš povedati.«

Krepitev samozavesti, notranje moči in zaupanja vase

Udeleženke so izpostavljale večjo samozavest, zaupanje vase in občutek kompetentnosti kot učinek delavnic: »Delavnica mi je dala osebne notranje moči in zavedanja lastne vrednosti. Sem bolj samozavestna za soočanje z novimi izzivi. Manj se obremenjujem z mnenjem drugih in bolj si zaupam, kar se kaže tudi v bolj

sproščenem odnosu do dela in ljudi okoli sebe.«

Izkušnja se je pogosto prenesla tudi na simbolno raven, saj so izdelki postali opomniki notranje moči: »Moj obesek me vedno znova spomni, da zmorem, sem ustvarjalna in če se česa lotim, to tudi zaključim.«

Podobne spremembe so opažale tudi mentorice. Udeleženke so od začetne negotovosti in dvomov v lastne ustvarjalne sposobnosti postopno postajale bolj sproščene in ustvarjalno drzne.

»Delavnica mi je dala osebne notranje moči in zavedanja lastne vrednosti.«

Sprejemanje napak in zmanjševanje perfekcionizma

Udeleženke so poročale o večji potrpežljivosti, vztrajnosti in pripravljenosti sprejeti napake kot sestavni del ustvarjalnega procesa: »Potrpežljivost in vztrajnost – npr. med žaganjem, ko se stvar ni nikamor premaknila, pa sem kljub vsemu vztrajala in uspela, ko bi najraje končala in se lotila dela drugače. Med delom sem okrepila svoji potrpežljivost in vztrajnost.« – »Ko mi izdelek sprva ni uspel tako, kot sem si zamislila, nisem obupala, temveč sem poskusila znova, popravila napake in postopoma izboljšala rezultat. Naučila sem se, da so napake del procesa in priložnost za učenje.«

Tudi mentorice so opažale večjo pripravljenost na eksperimentiranje in sprejemanje nepredvidljivosti materiala: »Udeleženke so razumele, da pri delu z materialom ne moreš imeti vsega pod nadzorom.« Takšen premik kaže tudi na zmanjševanje perfekcionističnih pričakovanj: »Sproščeno in sprejeto, brez pritiska, da mora biti vse popolno. Da mi ni treba biti prva, da mi ni treba vsega vedeti, da mi ni treba biti najboljša.«

»Napake so kul, dobre lekcije.«





Prenos v vsakdanje življenje

Izkušnja delavnic se ni omejila na čas srečanj, temveč se je pogosto prenašala tudi v vsakdanje življenje: »Svojo preobremenjenost, skrbi, stres lahko 'pozdravim' z ustvarjanjem.«

Udeleženke so poročale o večji legitimaciji časa zase, večji čuječnosti in boljšem stiku s seboj: »Tudi v stresnem obdobju si lahko vzamem čas zase; vzamem si pet minut za dihanje in svet bo preživel. Bolj si poskušam prisluhniti in če sem utrujena, brez slabe vesti počivam.« To je še posebej pomembno za ženske v skrbstvenih poklicih, kjer so visoka pričakovanja do sebe in perfekcionistične težnje pomemben dejavnik tveganja za izgorelost.

Opisale so tudi zelo konkretne spremembe: »V Ljubljano sem prihajala prej in si vzela čas za kavico zase, kar sem storila prvič v življenju.« - »Ko doma ne delam nič produktivnega, ampak v tem uživam, imam odslej dober občutek - da mi to pripada in da ni treba vrednotiti.« - »Zavestno sem si vzela čas za delavnice in zelo uživala v vsakem srečanju. To prisotnost se trudim vnašati v svoje vsakodnevno življenje. In po delavnicah manj drvim.«

»Ko doma ne delam nič produktivnega, ampak v tem uživam (sajenje rožic, sušenje čaja ...), imam odslej dober občutek - da mi to pripada in da ni treba vrednotiti.«



Izzivi in možnosti za izboljšave

Čeprav so bile ocene delavnic zelo pozitivne, so nekatere udeleženke izpostavile tudi nekaj manj prijetnih vidikov. Ti so bili povezani predvsem z začetnim nelagodjem pri bolj osebnih ali telesnih vajah, potrebo po več strukture pri uvodnih aktivnostih ter željo po več časa za ustvarjalni proces in strokovno izmenjavo.

Iz povratnih informacij je bilo razvidno, da lahko delo z glino odpira intenzivne osebne vsebine in stiske, zato je bila izpostavljena

pomembnost ustrezne psihološke podpore pri tovrstnih procesih.

Nekatere udeleženke so uvodne povezovalne in reflektivne vaje doživljale kot premalo prilagojene skupini strokovnjakinj, ki pri svojem delu že pogosto uporabljajo podobne pristope. Izrazile so željo po zahtevnejših oziroma bolj ciljno usmerjenih aktivnostih ter po več prostora za strokovno izmenjavo izkušenj o izzivih dela v skrbstvenih poklicih, obremenitvah, izgorelosti in učinkovitih strategijah soočanja z njimi.

Sklep

Ugotovitve evalvacije kažejo, da vrednost delavnic ni bila zgolj v učenju ustvarjalnih tehnik, temveč predvsem v krepitvi psiholoških virov posameznic – samozavesti, občutka notranje moči, umirjenosti in stika s seboj

– ter v izkušnji skupnosti, kjer posameznica prepozna, da ni sama in da lahko skozi ustvarjanje postopno preoblikuje odnos do sebe in svojega vsakdana. Zdi se, da so delavnice dosegle prav tista področja, ki predstavljajo ključne zaščitne dejavnike pred izgorelostjo: večjo sposobnost samouravnavanja, krepitev notranjih virov, zmanjševanje perfekcionizma, večjo skrb zase ter občutek podpore in pripadnosti.

Čeprav je bil pilotni projekt izveden na majhni skupini udeleženk, ocenjujemo, da tovrstne delavnice predstavljajo smiselno in učinkovito obliko podpore za ženske v skrbstvenih poklicih, ki so pogosto izpostavljene kroničnim obremenitvam, visokim čustvenim zahtevam in tveganju za izgorelost. Delavnice niso predstavljale zgolj priložnosti za učenje novih veščin, temveč celostno intervencijo, ki je po navedbah udeleženk prispevala h krepitvi notranjih virov, občutku medsebojne podpore ter spremembi perspektive do sebe in vsakdanjega življenja. Izsledki evalvacije zato nakazujejo, da je takšen program smiselno nadaljevati in

sistematično razvijati. Priporočljivo je ohraniti ključne elemente, ki so se izkazali za učinkovite: kombinacijo psihosocialne intervencije, ustvarjalnega procesa ter varnega in podpornega skupinskega okolja. Hkrati bi bilo smiselno razmisliti o nekoliko daljšem trajanju programa oziroma večjem številu srečanj. Koristno bi bilo tudi vključiti vsebine, ki podpirajo prenos naučenega v vsakdanje življenje (npr. strategije samouravnavanja, postavljanje meja in skrb zase) ter razmisliti o nadaljevalnih oziroma podpornih skupinah, ki bi ohranjale občutek skupnosti tudi po zaključku delavnic.

»Zaradi obiskovanja delavnic se manj obremenjujem z mnenjem drugih in si bolj zaupam, kar se kaže tudi v bolj sproščenem odnosu do dela in ljudi okoli mene.«



Priporočila za izvajanje in razvoj programa

Jasmina Ferček



Psihološka varnost naj bo temelj vašega dela

Evalvacija delavnic je pokazala, da so udeleženke največjo vrednost prepoznale v občutku varnosti, sprejetosti in odsotnosti sodbe. V zasnovi delavnic zato načrtno vključite dejavnosti, ki krepijo okolja, v katerih lahko posamezniki varno delijo izkušnje, izražajo dvome in raziskujejo nove možnosti delovanja brez strahu pred kritiko ali neuspehom.

Zmanjšujte pritisk po uspešnosti in popolnosti

Pomemben del pozitivne izkušnje je izhajal iz odsotnosti pričakovanj glede uspešnosti. Udeleženke so večkrat poudarile, da jim je koristilo okolje, kjer ni bilo treba biti popoln. Aktivnosti naj zato spodbujajo raziskovanje, eksperimentiranje in procesno naravnost namesto osredotočenosti na rezultat.

Delo z materialom ima pomembne regulativne učinke

Udeleženke in mentorice Centra Rog so ustvarjanje pogosto opisovale kot pomirjujočo, meditativno in sproščujočo izkušnjo. Delo z materiali omogoča odmik od vsakodnevnih skrbi, večjo osredotočenost na sedanji trenutek in zmanjševanje notranje napetosti. Ustvarjalne aktivnosti imajo zato pomemben preventivni potencial pri zmanjševanju stresa.

Refleksija pogloblja učinke ustvarjanja

Najpomembnejše spremembe niso bile povezane le z učenjem tehnik, temveč z uvidi o sebi, svojih potrebah, odnosih in vedenjskih vzorcih. Delavnice naj zato vključujejo elemente refleksije, simbolnega izražanja in pogovora o izkušnji, saj tudi ti procesi podpirajo osebno rast in dolgoročne spremembe.

Skupinska izkušnja je pomemben dejavnik spremembe

Evalvacija delavnic kaže, da pozitivni učinki niso izhajali zgolj iz ustvarjanja, temveč tudi iz občutka pripadnosti skupini. Udeleženke so poročale o občutku, da niso same v svojih stiskah, da so slišane in razumljene. V delavnice zato vključite aktivnosti, ki omogočajo medsebojno podporo, sodelovanje in izmenjavo izkušenj.

Krepite občutek kompetentnosti in zaupanja vase

Pomemben učinek programa sta bili večja samozavest in zaupanje v lastne sposobnosti. Izkušnja, da posameznica ustvari nekaj, česar ni pričakovala od sebe, lahko pomembno prispeva k občutku notranje moči. Delavnice naj zato vključujejo aktivnosti, ki omogočajo doživljanje uspeha in napredka.

Napake predstavite kot del procesa učenja in razvoja

Udeleženke delavnic so pogosto poročale o spremembi odnosa do napak. Namesto neuspeha so jih začele razumeti kot sestavni del ustvarjalnega procesa. Takšen premik zmanjšuje perfekcionizem, spodbuja ustvarjalnost in krepí psihološko odpornost. Mentorji naj aktivno podpirajo kulturo eksperimentiranja in sprejemanja nepopolnosti.

Spodbujajte prenos pridobljenih izkušenj v vsakdanje življenje

Udeleženke so poročale o večji skrbi zase, boljšem prepoznavanju lastnih potreb, večji sposobnosti umirjanja in bolj sočutnem odnosu do sebe. Delavnice naj zato vključujejo vsebine, ki podpirajo uporabo pridobljenih spoznanj v vsakodnevnem življenju, zlasti na področjih samouravnavanja, postavljanja meja in skrbi zase.

Zagotovite dovolj časa za razvoj zaupanja in povezanosti

Čeprav so bili učinki vidni že po kratki intervenciji, evalvacija kaže, da se najpomembnejši procesi razvijajo postopno. Smiselno je načrtovati več srečanj oziroma možnosti nadaljevanja, saj se občutek varnosti, skupinska povezanost in osebni uvidi poglobljajo skozi čas.

Rokodelski mentorji potrebujejo kompetence za delo z ljudmi, ne le z materiali

Mentorice iz Centra Rog so poudarjale, da je bilo za uspeh programa ključno njihovo vodenje skupine. Poleg tehničnega znanja so potrebovale sposobnost poslušanja, ustvarjanja varnega prostora, prilagajanja tempa in občutljivega odzivanja na potrebe udeleženk. Organizacijam priporočamo, da mentorjem omogočijo dodatna usposabljanja s področja skupinske dinamike, komunikacije in reflektivnih praks.

Ne podcenjujte pomena majhnih sprememb

Evalvacija delavnic je pokazala, da so bile za udeleženke pogosto najpomembnejše na videz majhne spremembe: dovoliti si počitek brez slabe vesti, vzeti si čas za stvari, ki so negujoče, bolj zaupati svojim sposobnostim ali manj slediti pričakovanjem drugih. Takšni premiki predstavljajo pomembne kazalnike večje psihološke odpornosti in dolgoročne skrbi zase.

Zagotovite ustrezno podporo pri odpiranju zahtevnejših osebnih tem

Nekateri umetniški materiali, zlasti glina, lahko sprožijo intenzivne čustvene odzive in odprejo globlje osebne vsebine. Pri načrtovanju tovrstnih aktivnosti je pomembno predvideti dovolj časa za refleksijo, integracijo izkušnje ter po potrebi vključiti strokovno psihološko podporo, ki udeležencem pomaga varno predelati zahtevnejše vsebine. Prav tako je priporočljivo, da so mentorji, ki izvajajo dejavnosti, vključeni v redno supervizijo.

Izdajatelj
Center Rog
Trubarjeva cesta 72, Ljubljana

Zanj
Renata Zamida, direktorica

Prijavitelj projekta
Center Rog

Partner projekta
Oloop - zavod za sodobno tekstilno umetnost
in oblikovanje

Idejna zasnova projekta
Tjaša Bavcon
Jasmina Ferček
Brigita Gantar
Eva Kraljič
Metka Mikuletič

Koordinacija projekta
Alja Fir
Milica Kravič

Zasnova in vodenje delavnic s psihosocialno
podporo in rokodelskim ustvarjanjem
Tjaša Bavcon
Jasmina Ferček
Pia Mršek
Nina Podobnikar
Nika Šantej
Katarina Šporar

Strokovna sodelavka
prof. dr. Eva Boštjančič

Evalvacija
Irena Bolko
Tjaša Bavcon
Jasmina Ferček

Komunikacija projekta
Tina Deu
Teja Kotnik
Gordana Lacič

Urednice publikacije
Tjaša Bavcon
Tina Deu
Jasmina Ferček

Lektura
Petra Arula

Fotografije
Tjaša Bavcon

Grafično oblikovanje
Studio Nejc Prah

Leto izzida
2026

Spletna lokacija publikacije
www.center-rog.si/novice/v-zavetju-ustvarjalnosti-prirocnik

Publikacija je brezplačna.

Projekt je sofinanciralo Ministrstvo
za kulturo Republike Slovenije.

© 2026 Center Rog, Zavod Oloop

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici
COBISS.SI-ID 288713731
ISBN 978-961-96417-4-3 (PDF)



Mestna občina
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO