

GOVORCI – PREDSTAVITVE IN VSEBINE PREDAVANJ NA REHA DNEVIH 2026

Izredni profesor dr. BORUT ŠKODLAR



Izredni prof. dr. Borut Škodlar je psihiater in psihoterapevt, vodja Enote za psihoterapijo na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana in profesor psihiatrije na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Je predsednik Slovenskega društva za psihoterapijo psihoz in aktiven član mednarodnega združenja ISPS (International Society for Psychological and Social Approaches to Psychosis). Redno predava, piše strokovne in poljudne prispevke, ter sodeluje v različnih medijskih projektih. Ukvarja se s fenomenološkim raziskovanjem psihotičnih, kontemplativnih in mističnih stanj ter samomorilnosti. Izsledke teh raziskav prenaša v psihoterapevtsko delo z ljudmi, pri katerem se zavzema za razumevanje pacientove subjektivne izkušnje. Leta 2022 je izdal knjigo “(Samo)umiritev”, ki ponuja premišljene vpogleda in praktične vaje za doseganje notranjega miru, sprostitve in celostnega duševnega ravnesja.

Duševno zdravje – velik izziv v nemirnem svetu

V današnjem svetu je duševno zdravje v smislu dinamičnega ravnesja, ki je dovolj odporno, rezilientno, za vdore, nemir in preobremenjenost. Človeka preplavlja preveliko informacij, tesnoba vzbujajoče novice o neugodnih dogajanjih v svetu, neprestano hitenje in razpršena pozornost. Razpon naše pozornosti se krajša, dodatno ga zapletamo z multitaskingom. Vse skupaj vodi do preizčrpanosti, paradokсне nespečnosti, simptomov tesnobe in depresije. Povečujejo se odvisniška vedenja, ki se raztezajo od kemičnih do nekemičnih odvisnosti. Pri ranljivih posameznikih in tistih z obstoječo duševno motnjo pa prihaja do prebojev akutne simptomatike, poslabšanj in slabšega poteka takšne motnje. Pogosto se pri posameznikih neugodni dejavniki zapletejo do te mere, da ne vidijo več izhoda, so obupani in razmišljajo o samomoru. Vsem tem neugodnim procesom se lahko zoperstavimo z metodami in strategijami, ki sproščajo, pomirjajo, omogočajo boljši stik s telesnim in čustvenim delom doživljanja ter vračajo zaupanje in smisel. So pa to metode, ki jim je treba najti mesto v svojem urniku in jih redno vaditi. Samo občasna vadba in tista ob stopnjevanju simptomov je praviloma neučinkovita. Raziskave potrjujejo učinkovitost le ob dosledni vadbi, ki pa je vedno povezana s celovitejšo spremembo odnosa do sebe, svojih težav in življenja v celoti.

MONIKA CHABA



Monika Chaba dela na Generalnem direktoratu za zaposlovanje, socialne zadeve in vključevanje Evropske komisije (Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion of the European Commission). Je strokovnjakinja za zaposlovanje invalidov in vodi delo v okviru Paketa za zaposlovanje invalidov – zbirke znanja in smernic EU o zaposlovanju invalidov. Prav tako usklajuje delo delovne skupine za zaposlovanje v okviru Platforme EU za invalide (EU Disability Platform). Prej se je ukvarjala s politikami aktivnega vključevanja. Preden se je pridružila Evropski komisiji, je delala v zasebnem sektorju kot svetovalka za komuniciranje na področju evropskih zadev. Ima magisterij iz evropskih študij Univerze v Exeterju v Združenem kraljestvu in Jagelonske univerze na Poljskem.

Okvir Evropske unije za vključevanje invalidov na trg dela

Predavateljica bo predstavila glavne skupne evropske zakonodajne podlage ter sprejete evropske dokumente za vključevanje invalidov na odprti trg dela. Predstavila bo tudi okvir Evropske unije, pobude in ukrepe, ki državam članicam pomagajo izboljšati zaposlitvene možnosti invalidov. Paket ukrepov za zaposlovanje invalidov je glavna politična pobuda, opredeljena v Strategiji za pravice invalidov. Predstavitev bo vključevala opis smernic tega paketa.

MARIJAN PAPEŽ



Marijan Papež, univerzitetni diplomirani pravnik, od 2005 generalni direktor Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije. Na zavodu zaposlen že 38 let in se večino časa poleg vodenja ukvarja tudi s strokovnimi in praktičnimi vprašanji pokojninsko invalidskega zavarovanja. Predaval na veliko konferencah, seminarjih, posvetih, delavnicah in napisal veliko strokovnih člankov ter pogosto nastopa tudi v medijih.

V Sloveniji je predvsem poznan kot aktiven predavatelj s področja pokojninske in invalidske zakonodaje. Sodi v ožji krog soavtorjev nove pokojninske reforme.

Izvajanje novosti pokojninskega in invalidskega zavarovanja (ZPIZ-20)

Predavatelj bo v svojem prispevku predstavil izvajanje novosti, ki jih prinaša ZPIZ-20. Pojasnil bo časovnico uveljavitve — več kot dvajset novosti velja že od 1. januarja 2026, zviševanje starosti, podaljševanje referenčnega obdobja in zviševanje odmernega odstotka pa se začne izvajati šele 1. januarja 2028, tako da se v letih 2026 in 2027 pogoji za upokojitev ne spreminjajo, kar je bistvena razlika od reform ZPIZ-1 in ZPIZ-2 — in opozoril, da Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije za implementacijo ni imel prehodnega obdobja, kljub temu pa je že januarja 2026 izplačal višje prejemke 130 tisoč prejemnikom. Izpostavil bo najpomembnejšo spremembo, to je manj ugodno usklajevanje pokojnin s petdesetimi odstotki rasti povprečne bruto plače in petdesetimi odstotki rasti cen življenjskih potrebščin v obdobju od 2026 do 2034, ter predstavil ugodnejše novosti za stare in nove upokojence — zimski dodatek, višji zagotovljeni znesek invalidske pokojnine z učinkom na vdovske in družinske pokojnine ter višjo zagotovljeno in najnižjo pokojnino. Sklepno bo pregledal spremembe, ki veljajo le za tiste, ki pravice pridobijo od 1. januarja 2026 dalje pod pogoji ZPIZ-20, med njimi višje odmerne odstotke za vdovsko in družinsko pokojnino, odpravo omejitve odmernega odstotka na tri otroke, znižanje starostne meje zaradi vzgoje otrok, upoštevanje služenja vojaškega roka, ugodnejše vrednotenje pokojninske dobe ter lažje pogoje za invalidsko pokojnino in ugodnosti za delovne invalide.

Asist. dr. MIRJANA RADOVANOVIĆ



Asist. dr. Mirjana Radovanović, dr. med., višji zdravnik specialist, specialistka psihiatrije je po psihoterapevtski usmeritvi transakcijski analitik. Zaposlena je na Univerzitetni psihiatrični kliniki in je vodja Enote za zdravljenje odvisnosti od alkohola Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana. Kot Humphreyeva štipendistka končala izobraževanje iz psihiatrične epidemiologije na Bloomberg School of Public Health univerze Johns Hopkins v ZDA, izpopolnjevanje iz psihiatrične epidemiologije s poudarkom na boleznih odvisnosti je nadaljevala na postdoktorskem študiju na Michigan State University v ZDA. Na tamkajšnjem College of Human Medicine je tri leta tudi predavala in vodila predmet Information Management: Applications of Epidemiology and Biostatistics. Poleg kliničnega dela, izobraževanja in supervizije na področjih bolezni odvisnosti, odvisniških vedenj in preprečevanja samomora je njen raziskovalni interes usmerjen v psihiatrično epidemiologijo. Je avtorica in soavtorica več deset znanstvenih in poljudnih člankov.

Psihiatrične motnje kot vzrok invalidnosti - od diagnoze do ocene delazmožnosti

Duševno zdravje je kompleksno samo na sebi in prav zato smo ljudje in življenje zanimivi. Težave z duševnim zdravjem to kompleksnost še ojačajo. Prispevek bo naslovil psihiatrični pogled na ključno izvedensko vprašanje: "Kakšna je preostala delovna zmožnost ob upoštevanju duševne motnje in zdravljenja?" Za klinično prakso je prvi korak diagnostika, nato pa pridobitev pacientov za sodelovanje v izbranem procesu zdravljenja, od zdravlil do psihoterapevtskih intervencij. Funkcioniranje pacientov v njihovem življenjskem okolju je pomembni dejavnik ocene izida zdravljenja.

Za presojo delazmožnosti v kontekstu ocene na invalidski komisiji pa je smiselno odgovoriti na naslednja podvprašanja:

- ali je zmožnost za delo zmanjšana,
- v kolikšni meri,
- ali so potrebne razbremenitve in/ali krajši delovni čas.

Diagnostična kategorija da vtis o funkcioniranju glede na študije ali klinične izkušnje obravnave drugih pacientov z isto duševno motnjo. Pri konkretni osebi pa to ni dovolj. Dodatno odgovore na zgornja vprašanja zapletajo osebnostne posebnosti, ki so lahko primarna ali spremljajoča motnja. Enako velja za zasvojenost ali druge odvisniške načine urejanja razpoloženja. Več ko je informacij o funkcioniranju oseb na voljo v kliničnih izvidih, lažje je odgovoriti na izvedenska vprašanja. Psihični status je izhodišče in je potreben še dodatni opis pacientovega delovanja.

dr. DITKA VIDMAR



Dr. Ditka Vidmar, univ. dipl. biol., je vodja skupine za duševno zdravje aktivnih na trgu dela, v oddelku za upravljanje Nacionalnega programa duševnega zdravja – Programa Mira na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Cilji skupine so razvoj in implementacija ukrepov za krepitev duševnega zdravja zaposlenih ter podpora pri ustvarjanju varnega in vključujočega delovnega okolja v slovenskih delovnih organizacijah. Pri svojem delu sodeluje tako pri razvojnih kot tudi ozaveščevalnih nalogah skupine. Med drugim je že več let soizvajalka usposabljanj o duševnem zdravju na delovnem mestu za vodstvene delavce v javnem sektorju, ki potekajo v okviru Upravne akademije. Kot predavateljica o vsebinah in izzivih duševnega zdravja na delovnem mestu sodeluje na različnih dogodkih za strokovne javnosti, delodajalce in kadrovske strokovnjake. Sodeluje pri pripravi analiz, informativnih gradiv in strokovnih publikacij z omenjenega področja (npr. Duševne stiske na delovnem mestu skozi mikrozgodbe, Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu) in je tudi članica nacionalne skupine COPSOQ v projektu validacije uveljavljenega mednarodnega vprašalnika za odkrivanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu za slovenski prostor (Copenhagen Psychosocial Questionnaire).

Ozaveščanje o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu

V predavanju bo spregovorila o:

- pomenu in koristi promocije duševnega zdravja pri delu za zaposlene, delovne organizacije in družbo;
- posledicah kroničnega doživljanja stresa pri delu in neobvladanih psihosocialnih tveganj;
- stigmati duševnih težav.

Poudarek predavanja bo na:

- opozorilnih znakov slabega duševnega zdravja pri delu in sočutni utrujenosti,
- organizacijskih in individualnih ukrepov za obvladovanje psihosocialnih tveganj ter
- informacijah in virih pomoči, ki so na voljo v sklopu Nacionalnega programa duševnega zdravja.

KATARINA VESELKO



Katarina Veselko, univ. dipl. psih., CDTLF, NLP & TA Coach, PCC. Je psihologinja, improvizatorka in ambasadorka poguma. V Slovenijo je pripeljala na raziskavah utemeljene licenčne programe Dare to Lead™ ameriške raziskovalke dr. Brené Brown. V organizacijah vodi procese spremembe organizacijske kulture, izobražuje vodje in s coachingom podpira zaposlene na poti k odličnosti pri delu in kakovostnemu življenju.

Ko prostor ni za vse enako varen – kako gojiti kulturo poguma v organizaciji

Radi govorimo o psihološki varnosti, verjetno enim najpomembnejšim konceptom organizacijske psihologije v zadnjem desetletju – ampak ali organizacija v resnici lahko zagotavlja »varen prostor«? Na predavanju bo naslovila, kako na psihološko varnost vplivajo razmerja družbene in formalne moči ter razmišljala, kako lahko vzpostavimo sistem, v katerem pogum, da spregovorimo o neenakostih, prevlada nad samozaščitnim vedenjem in udobjem tišine.

ANDREJA BELŠČAK ČOLAKOVIĆ



Andreja Belščak Čolaković, dr. med., spec. javnega zdravja. Zaposlena je na Centru za proučevanje in razvoj zdravja, kjer vodi Oddelek za proučevanje in razvoj vedenj.

Absentizem v Sloveniji: kaj nam povedo podatki in kaj lahko storimo?

Predstavila in komentirala bo podatke o absentizmu v Sloveniji ter v nadaljevanju izpostavila naloge in področja za izboljševanje stanja v Sloveniji.

Prof. dr. MOJCA DERNOVŠEK



Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek je redna profesorica psihiatrije in dela kot psihiatrinja na Hipocratis Medico in je dekanja novoustanovljene Fakultete za psihoterapijo Nove Univerze. Pri svo-

jem delu se posveča promociji varovanja duševnega zdravja, preventivi težav v duševnem zdravju, holističnemu pristopu k zdravljenju težav v duševnem zdravju ter rehabilitaciji.

Podpora pri vračanju na delo pri osebah s težavami v duševnem zdravju po daljši bolniški odsotnosti

Vračanje na delo po daljši bolniški odsotnosti zaradi težav v duševnem zdravju je kompleksen proces, ki presega vprašanje posameznikove delovne zmožnosti. Uspešna vrnitev zahteva razumevanje prepleta duševnega zdravja, telesnega zdravja, osebnih okoliščin, delovnega okolja in širšega sistema podpore.

V predavanju bo predstavila ključne izzive pri vračanju oseb s težavami v duševnem zdravju na delo ter pomen pravočasne, kontinuirane in individualno prilagojene podpore. Posebna pozornost bo namenila različnim potrebam posameznikov, vlogi delodajalca in drugih strokovnih služb ter pomenu psihološko varnega in podpornega delovnega okolja.

Izpostavljeno bo tudi vprašanje, kako lahko proces vračanja na delo postane del okrevanja in ponovne vzpostavitve posameznikovega občutka kompetentnosti, pripadnosti in aktivne vključenosti v življenje. Predavanje bo ob teoretičnih izhodiščih vključevalo tudi kratke prikaze primerov iz prakse.

Dr. TANJA URDIH LAZAR



dr. Tanja Urdih Lazar, vodja Centra za promocijo zdravja na Kliničnem inštitutu za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana. Tanja Urdih Lazar se ukvarja z razvojem stroke promocije zdravja pri delu, raziskovanjem zdravja delavcev ter izobraževalnimi programi za promotorje zdravja in delodajalce. Posebej jo zanimajo odnos menedžerjev do aktivnosti za zdravje pri delu, trpinčenje in drugi negativni pojavi na delovnem mestu, vpliv prestrukturiranja podjetij na zdravje delavcev in uporaba psihoaktivnih snovi v delovnem okolju.

Mobing – vzroki, prepoznavanje in ukrepanje

Mobing oziroma trpinčenje na delovnem mestu predstavlja eno najtežjih oblik psihičnega nasilja v delovnem okolju, ki lahko resno vpliva na zdravje zaposlenih, medosebne odnose in uspešnost organizacije. Na predavanju bodo predstavljeni najpogostejši vzroki za nastanek mobinga, njegove značilnosti ter znaki, po katerih ga lahko prepoznamo. Posebna pozornost bo namenjena preventivnim ukrepom, ustvarjanju spoštljive organizacijske kulture ter načinom ukrepanja in podpore osebam, ki se z mobingom srečujejo.

Janja Deutschmann



Univerzitetna diplomirana pravnica in strokovnjakinja za zaposlovanje ranljivih skupin. Na Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje je delovala kot specializirana svetovalka za mlade in vodila mednarodni projekt PreseNEETi se, usmerjen v izboljšanje socialno-zaposlitvenega statusa oseb, mlajših od 29 let, ki niso zaposlene, se ne izobražujejo in se ne usposablajo (osebe NEET). Praksa, razvita v okviru projekta, je bila uvrščena v evropski repozitorij praks javnih služb za zaposlovanje (PES Practice Repository). Trenutno na Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje vodi projekt Sodelovanje institucij, namenjen učinkovitejšemu reševanju kompleksnih ovir dolgotrajno brezposelnih oseb pri vstopu na trg dela. Karierno pot je začela kot pripravnica na Višjem sodišču v Celju, leta 2020 pa je bila izvoljena za sodnico porotnico Višjega delovnega in socialnega sodišča.

Pomen sodelovanja institucij pri integraciji dolgotrajno brezposelnih na trg dela

Predavateljica nam bo predstavila projekt, ki naslavlja posledice dolgotrajne brezposelnosti — izgubo ekonomske neodvisnosti, motivacije in delovnih kompetenc ter upadanje socialne vključenosti, ki spremljajo izgubo stika s trgom dela. Izpostavila bo, da pri ciljni skupini primarna ovira pogosto niso pomanjkljive kompetence za delo ali veščine iskanja zaposlitve, temveč osebne okoliščine, socialne stiske, zdravstvene težave in težave v duševnem zdravju, zasvojenosti, nizka funkcionalna pismenost ali nepismenost, pomanjkljivo znanje slovenskega jezika ter pripadnost ranljivim skupinam, na

primer osebam z migrantskim ozadjem. Ker storitve za trg dela tako kompleksnih ovir ne morejo nasloviti celostno, je ključno sodelovanje Zavoda Republike Slovenije za zaposlovanje, centrov za socialno delo, zdravstva in drugih deležnikov. Prav temu je namenjen projekt Sodelovanje institucij, sofinanciran iz Evropskega socialnega sklada plus, katerega cilj je vzpostaviti sistemsko povezovanje deležnikov in z novim protokolom omogočiti integrirane obravnave, ki bodo ciljni skupini zagotovile celovitejšo in kakovostnejšo podporo.