



#ustavise

Javna pobuda

USTAVI SE! ... IN PREMAGAJ STRAH.

Vseslovenska javna pobuda Med.Over.net

O javni pobudi

Mladi se pogosto srečujejo s strahom pred zavrnitvami, ocenami, skrbi jih, kako bodo izpolnjevali pričakovanja staršev, vrstnikov in okolice. S strahovi se sooča tudi delovno aktivno prebivalstvo. Pogosto zaradi občutka, da niso dovolj kompetentni za doseganje ciljev in svojih sanj, nemalokrat čutijo strah pred finančno nestabilnostjo ali pred izgubo zaposlitve. Seniorji pa se spopadajo s strahom pred izgubo občutka za smisel življenja, pred boleznimi in osamljenostjo. Tudi heroji se pred svojimi velikimi dejanji večkrat soočijo s strahovi, zato snovalci vseslovenske javne pobude ***Ustavi se!***, Med.Over.Net, v letošnjem letu akcijo nadaljujejo, jo poglobljajo in nadgrajujejo s strokovno obravnavo področij, ki so del življenja vsakega od nas.

Z nasveti in opolnomočenjem Slovencev bodo snovalci javne pobude Ustavi se! v sodelovanju s partnerji, ambasadorki in mediji razbijali tabuje, predstavljali pozitivne zgodbe in z drugimi ozaveščevalnimi aktivnostmi spodbujali vse nas, da spregovorimo o tem, kaj nas moti ali boli.

Povod za nadaljevanje akcije so tudi podatki, ki dokazujejo, da se 72 odstotkov ljudi sooča s simptomi stresa, da je poraba anitidepressivov po letu 2000 za 50 odstotkov višja in da se v ozadju tega pogosto skrivajo različni strahovi, ki, kadar so nerazrešeni, vodijo v različna bolezenska stanja ali nezadovoljstva.

Namen in cilji komuniciranja:

- predstaviti vseslovensko javno pobudo Ustavi se! ter ambasadorko in partnerje, ki sodelujejo pri njej;
- opozoriti na vse pojavne oblike strahov in jih pojasniti;
- pričeti z opolnomočenjem Slovencev, da se s strahovi soočijo, jih prepoznajo ter se jih osvobodijo s pomočjo nasvetov in dobrih praks;
- doseči medijsko obravnavo vzrokov za pojavljanje strahov pri ljudeh;
- spodbuditi ljudi, naj se pridružijo javni pobudi in njenim aktivnostim;
- odprt dialog za reševanje skritih strahov, ki preprečujejo prvi korak k rešitvi.

Spletno mesto: <https://ustavi.se/>

Facebook in Instagram: @ustavise, #ustavise



#ustavise

Javna pobuda

USTAVI SE! ... **SODELUJOČI**

Partnerji

Partnerji aktivno sodelujejo pri izvedbi aktivnosti v okviru akcije. Prisotni so na dogodkih in jo ves čas trajanja podpirajo. V okviru akcije izvajajo aktivnosti, o katerih poročajo na svojih spletnih portalih in družbenih omrežjih ter uporabljajo ključnik #ustavise. ([predstavitev vseh partnerjev](#))

- **PRVA osebna zavarovalnica**
- **LifeClass Portorož**
- **Dormeo Slovenija**
- **Lidl Slovenija**
- **Združenje Manager**
- **Perutnina Ptuj**
- **Terme Olimia**
- **A1 Slovenija**

Ambasadorji

Ambasadorji predstavljajo uspešne posameznike in obraze akcije, ki so se znali soočiti s svojimi strahovi in se ustaviti. Njihovi prispevki, življenjske zgodbe, nasveti in sodelovanje pri aktivnostih predstavljajo motivacijo za posameznike, ki iščejo rešitev in pravi način, kako se soočiti s strahovi ter jih premagati. ([predstavitev vseh ambasadorjev](#)).

- **Maja Golob**, uspešna podjetnica, predavateljica in mama
- **Peter Krkoč**, pevec glasbene skupine Skalp
- **Jan Golja**, novinar, urednik, producent, pisatelj, raziskovalec in aktivist za humanitarne korake, ki je izdal tudi knjigo Slovenci v dnevni sobah
- **Tjaši Artnik Knibbe**, popotnica, športnica, pisateljica, avtorica edinstvene knjige Ranljiva, učiteljica joge in čuječih meditacij ter terapevtka
- **Anja Oman**, mamica, učiteljica angleščine, ustanoviteljica, direktorica, vaditeljica plesa in inštruktorica Plesnega Pilatesa in blogerka
- **Sašo Rebolj**, družinski zdravnik, direktor Zdravstvenega doma Kamnik, rekreativni športnik in človek z dobro mero humorja
- **Matej Špehar**, spletni strateg
- **Jasna Knez**, Jungian coaching strokovnjakinja



#ustavise

Javna pobuda

USTAVI SE! ... **AKTIVNOSTI**

1. Spletne aktivnosti

Spletno mesto Ustavi.se in družbena omrežja

- Osvetljevanje Slovenije.
- Nasveti in resnične zgodbe Slovencev, ki so premagali svoj strah in se soočili z izgorelostjo.
- Predstavitev ambasadorjev in partnerjev akcije ter njihove aktivnosti ves čas trajanja akcije.
- Objava zgodb in aktivnosti partnerjev akcije, zakaj je vredno, da se ustavimo.
- Poročanje o ozaveščevalnih aktivnostih.
- Strokovni članki in intervjuji o raziskavah ter priporočila in nasveti, kako se soočiti s strahom.
- Strokovni članki na temo samopomoči.

2. Dogodki

6. junij 2018: Novinarska konferenca ob pričetku javne pobude
22. junij 2018: Ustavi se! ... in bodi junak, z LifeClass Portorož
3. ali 5. julij 2018: Ustavi se! ... in si privošči dober spanec, z Dormeo Slovenija
6. september 2018: Ustavi se! zaključni dogodek

Najpogostejši strahovi, s katerimi se soočajo Slovenci

»Strah je osnovni mehanizem za preživetje. Je skupina čustev, ki jih lahko razdelimo na tri stopnje. Prva je **strah**. Oseba ga občuti, ko jo nekaj ogroža in ocenjuje, da v boju ne more zmagati, lahko pa se iz situacije umakne. Če bi oseba ocenila, da se lahko ustrezno sooči s strahom, bi občutila jezo. Druga stopnja je **panika**. Oseba jo občuti, ko jo nekaj ogroža in ve, da se ogrožajoči sili ne more zoperstaviti, ne ve pa, ali je umik mogoč. Najbolj intenzivno občutje, ki predstavlja tretjo stopnjo pa je **groza**. Oseba jo občuti takrat, ko oceni, da je ogrožena katera izmed njenih vrednot, da se s situacijo ne more soočiti, ker je močnejša od nje in ve, da iz nje ni izhoda. **Bojazen** pa je skupno ime za strahove, ki so usmerjeni v prihodnost. Med njimi razlikujemo zaskrbljenost, tremo in anksioznost (Milivojevič, 2008),«
pojasnjuje **Mirjana Frankovič**, svetovalka transakcijsko analitične psihoterapije, specializantka TA psihoterapije in doktorandka SFU Dunaj.



#ustavise

Javna pobuda

Spremljanje in analiza portala [Med.Over.Net](#)¹ je pokazala, da je na njem kar 20.000 različnih vprašanj in v njih več kot 140.000-krat omenjena besed strah. Pogovor o različnih strahovih je zapisan na več kot 100.000 straneh, kar predstavlja 200 knjig, ki bi obsegale po 500 strani.

Ljudi je pogosto strah pred...

- ... drugimi ljudmi.
- ... izpiti.
- ... javnim nastopanjem.
- ... preživetjem.
- ... izgubo.
- ... konfliktom.
- ... porazi.
- ... spremembami.
- ... tveganji.
- ... osamljenostjo in samoto.
- ... neuspehom.
- ... zobozdravnikom.
- ... smrtjo.
- ... obiski.
- ...očetom ali mamo.

¹ Portal Med.Over.Net preko zapisov uporabnikov na forumih in vrsto let sodelovanja s strokovno javnostjo prepoznava aktualnost tematike v slovenskem prostoru, zato ponovno daje javno pobudo, s katero bo razvijal in prepoznaval vzroke stresnih situacij, med katerimi izstopa strah. Letošnje poslanstvo je, da se skozi strokovne prispevke soočimo z njimi in jih preoblikujemo v pomembno življenjsko izkušnjo.



#ustavise

Javna pobuda

USTAVI SE! ... **AMBASADORJI**

Maja Golob, uspešna podjetnica, predavateljica in mama



» *Ustavi se!* je zame opomnik, da me ne zanese. Na lastni koži sem namreč občutila posledice prekomernega dela, ki me je pripeljalo na rob izgorelosti. Ko sem o svoji izkušnji spregovorila, je kar naenkrat vsak imel svojo zgodbo, o kateri prej nihče ni spregovoril. To me je razjelo. Če bi o tem govorili naglas, se mogoče meni to ne bi zgodilo. To me je motiviralo, da svojo zgodbo delim v knjigi *Ne čakaj na vikend* in s tem pomagam drugim, da se zamislijo nad svojim življenjskim stilom, da se vprašajo, zakaj se ženejo, česa jih je strah, kaj jim v življenju resnično nekaj pomeni ter komu ali čemu posvečajo svoj čas. Sporočilo akcije *Ustavi se!* je tu popolnoma usklajeno s sporočilom moje knjige in z aktivnostmi, ki jih s tem namenom izvajam.«

Peter Krkoč, pevec glasbene skupine Skalp



»Moj strah je stres. Nisem ga še premagal, saj se vsak dan sproti učim sobivati z njim. Pogosto se pojavi zaradi nedokončanega dela v službi. Menim, da z delovnim stresom ni nič narobe, pomembno pa je, da si znaš postaviti meje. Jaz si jih nisem, ker sem mislil, da zmorem vse, da sem Superman. Pustil sem, da so me strahovi in stres ohromili ter povzročili izgorelost, ki me spremlja še danes. Sproti izumljam taktike preživetja, v prvi vrsti pa vedno prisluhnem samemu sebi. Akcija *Ustavi se!* je koristna pobuda, ki ponuja priložnost, da skupaj dokažemo, da je človek bolj učinkovit, ko je spočit in poln energije.«

Jan Golja, novinar, urednik, producent, pisatelj, raziskovalec in aktivist za humanitarne korake, ki je izdal tudi knjigo *Slovinci v dnevni sobah*



»*Ustavi se!* je več kot le akcija. Menim, da si tak projekt zasluži vključitev v izobraževalni sistem mlajših generacij. Gre za izredno pomembno sporočilo, ki ga morajo mlajše generacije zaznati, kot rešitev za past, ki jim jo neizbežno prinaša prihodnost.«

Tjaši Artnik Knibbe, popotnica, športnica, pisateljica, avtorica edinstvene knjige *Ranljiva*, učiteljica joge in čuječih meditacij ter terapevtka



»*Ustavi se!* pomeni, da vdihnemo in izdihnemo ter se zavemo svoje primarne esence. Da se osredimo v svojem umu, srcu in popkovnem središču. Ko si poravnan s svojim bistvom, si poravnan z življenjem. Ko si poravnan z življenjem, to živiš in ne le preživiš. Gre za kvantni preskok iz otopelosti v živost.

Med.Over.Net, Letališka cesta 5, 1000 Ljubljana, T: +386 1 520 50 50

E: ustavise@over.net, W: ustavi.se



#ustavise

Javna pobuda

Polje kjer okusiš vso barvitost bitja in se tega zavedaš. Iz te točke se življenje bolj ali manj igraš.«

Anja Oman, mamica, učiteljica angleščine, ustanoviteljica, direktorica, vaditeljica plesa in inštruktorica Plesnega Pilatesa in blogerka



»Akcija *Ustavi se!* je prišla ravno ob pravem času na pravo mesto. Ljudje morajo slogan slišati večkrat in poziv k ustavljanju mora biti jasen in glasen. Poziv razumem predvsem kot vzeti si trenutek, se ustaviti, zadihati, pogledati vase, izločiti odvečno prtljago, ki se nalaga, in nabrati energijo za nadaljnje soočanje s sodobnim tempom. En trenutek ali nekaj minut na dan, ki ti lahko spremenijo življenje.«

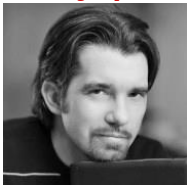
Sašo Rebolj, družinski zdravnik, direktor Zdravstvenega doma Kamnik, rekreativni športnik in človek z dobro mero humorja



»Strah je lahko koristen, saj je lahko ali motivator ali varovalka pred prevelikimi tveganji. V teh primerih je strah pozitivno čustvo. Proti neracionalnemu strahu pomaga informiranost, dobra pripravljenost in predvidevanje vnaprej. Kot negativen strah dojemam strah pred dogodki in dogajanjem, na katere nimam nobenega vpliva, kjer zgolj čakaš kaj bo in seveda, tudi mene je kdaj strah.

Ustavi se! je odlična pobuda, ki nas spomni, da se bo svet vrтел tudi, če si vzamemo nekaj časa samo zase, za šport, kavo, prijatelje, da ne pustimo, da pravo življenje uide mimo nas.«

Matej Špehar, spletni strateg



»Za menoj je 30 let delovnih izkušenj. Redkokdaj sem bil v varnem okolju, a venomer znanem. Ugotovil sem, da so isti imenovalci pri vseh zgodbah ljudi. Ne glede na to, ali sem vrтел glasbo v nočnih lokalih, vodil TV oddaje, pripravljaval radijski program, poslovne strategije komunikacije na družbenih omrežjih ali politične strategije – vedno so na drugi strani ljudi, ki jih moraš poznati. Ko jih poznaš bolje, dosežeš boljše rezultate in prejmeš boljši odziv. Strah je kljub bogatim izkušnjam še vedno prisoten, a ga vedno znova uspešno premagam.«



#ustavise

Javna pobuda

USTAVI SE! ... PARTNERJI

Nataša Hajdinjak, direktorica marketinga in trženja zavarovanj, PRVA osebna zavarovalnica

Kontakt: katerina.steiner@prva.si

»Pri pobudi *Ustavi se!* sodelujemo drugo leto, saj ocenjujemo, da je hiter tempo življenja tesno povezan z vedno bolj pomembno skrbjo za naše dobro počutje in zdravje. Nad lastnim zdravjem se običajno zamislimo šele, ko se nam zgodijo neljube zdravstvene težave. S tem je navadno povezan strah, obenem pa je čas nemalokrat ključen za našo uspešno ozdravitev. Pravi trenutek za našo skrb manj jutri, je biti odgovoren danes.

Ob zavedanju pozitivnih učinkov, ki jih prinaša premagovanje lastnih ovir, smo letos kot generalni sponzor pristopili k partnerstvu z najbolj pogumnimi in prvimi na svetu - s slovensko reprezentanco v športnem plezanju. Ti nas bodo v času akcije obogatili z nasveti, kako znati zaupati, kako se odklopiti in kako pogledati strahu v oči – zgolj takrat lahko postanemo ljudje akcije, dejanj in sprememb na bolje.«

Anja Kovačič, odnosi z javnostmi, LifeClass Portorož

Kontakt: anja.kovacic@lifeclass.net

»Letos se vseslovenski javni pobudi *Ustavi se!* pridružujemo prvič. Zavedamo se, da je hiter tempo življenja tesno povezan z dobrim počutjem in zdravjem. Ker vsi potrebujemo oddih in počitek, smo v LifeClass Portorož pripravili kampanjo Tudi junaki potrebujejo oddih, s katero nagovarjamo prav vsakogar. Ker je letošnja nosilna tema javne pobude *Ustavi se!* soočanje in premagovanje strahov, želimo tudi sami pomagati ljudem premagati strah pred priznanjem, da smo vsi kdaj utrujeni in da potrebujemo čas zase. Če ga preživimo na morju, na svežem in blagodejnem morskem zraku v udobnih hotelih LifeClass Portorož ter s pestro wellness in gostinsko ponudbo, je oddih še toliko bolj kakovosten. Verjamemo v naše junake. Verjamemo, da so sposobni nadaljevati z ustrežnejšim načinom življenja in da lahko (p)ostanejo junaki svojega življenja.«

Urška Plavčak, vodja blagovne znamke Dormeo Slovenija

Kontakt: urska.plavcak@studio.moderna.com

»Že vrsto let ozaveščamo o pomembnosti kakovostnega in zadostnega spanca ponoči, ki je en izmed ključnih dejavnikov pri regeneraciji našega telesa. Raziskave so pokazale, da si Slovenci zaradi različnih razlogov namenimo podpovprečno količino spanca in med temi razlogi lahko prepoznamo tudi različne strahove. V povprečju bi človek moral spati 8 ur na dan, saj si med spanjem telo odpočije in se regenerira. Pri kakovosti spanca je ključno dobro spalno okolje, pri čemer vam bodo naši strokovnjaki z veseljem na voljo, da se boste spočili in boste junaško zakorakali v nov dan. *Ustavi se! ... in si privošči dober spanec.*«

Gregor Kosi, generalni direktor, Lidl Slovenija

Kontakt: pr@lidl.si

»Ustaviti se za nas ne pomeni ne iti naprej, temveč si vzeti čas in pogledati, kje smo, se ozreti nazaj in si začrtati pot za naprej – mirno, preudarno in zavestno. Brez strahu. Z zavestjo, da povezani zmoremo dosežati več. Pri tem pa se vseskozi zavedamo, da je pomembno užiti tudi tiste drobne stvari, ki nas napolnijo z energijo in nam dajo navdih.«



#ustavise

Javna pobuda

Saša Mrak, izvršna direktorica, Združenje Manager

Kontakt: Tjasa.Pele@zdruzenje-manager.si

»Hiter življenjski tempo in velika količina dela, ki se prenaša tudi v zasebno življenje, lahko dodobra načnejo kakovost življenja. V vseslovenski akciji *Ustavi se!* smo prepoznali svoje poslanstvo, saj želimo, da bodo naši managerji spodbujali tudi druge ljudi v svojem življenju in spoznali, da niso nenadomestljivi. Pomembno je, da ostanejo v stiku s samim seboj in s svojimi vrednotami. Ker se v Združenju Manager zavedamo pomena iskanja ravnotežja med opravljanjem managerskega poklica in vsakodnevnimi obveznostmi, smo v svoj temeljni dokument Etični kodeks, ki predstavlja zavezo za vsakega novega člana, vključili odgovornost managerjev ne le do samega sebe, ampak tudi do svoje družine in bližnjih. Naše člane spodbujamo, da se naučijo upravljati s svojim časom in prisluhnejo sami sebi.«

Brigita Selinšek, vodja blagovne znamke Perutnina Ptuj

Kontakt: Barbara.Stopinsek@perutnina.eu

»Akcija *Ustavi se!* odpira aktualne teme današnjega človeka in hkrati ponuja konkretne nasvete, kako se spoprijeti z izzivi današnjega časa. Družbeno-odgovorno akcijo z veseljem podpiramo že drugo leto zapored. Pod sloganom *Ustavi se! ... in spoštuj tradicijo* se ji bomo aktivno pridružili z deljenjem življenjskih modrosti naših dedov in babic, ki jim še kako velja prisluhniti v današnjem času, če želimo kvalitetno jesen svojega življenja. Številne med njimi se nanašajo na pomen ritualov v vsakdanjem življenju, kot je skupni obrok v krogu družine, v dvoje ali v družbi najdražjih. Skupni obroki so tudi danes priložnost za prijeten pogovor in krepitev medsebojnih vezi, pomenijo vzeti si čas zase in za svoje najdražje. Spoštovanje tradicije je ena od temeljnih vrednot, kateri smo zavezani v Perutnini Ptuj že več kot 110 let, obenem pa ustvarjamo izdelke iz perutninskega mesa s poslušom za želje in potrebe današnjega človeka.«

Vasja Čretnik, direktor prodaje in marketinga v Terme Olimia

Kontakt: Tamara.Preskar@terme-olimia.com

»V Termah Olimia, destinaciji sprostitve, oddiha, zdravja, lepote in dobrega počutja, absolutno podpiramo akcijo *Ustavi se!*, saj je pri nas na prvem mestu tako za zaposlene kot tudi goste *selfness!* Vseskozi razmišljamo en korak naprej. V vsakega gosta prijazno opomnimo in ustavimo, da se zazre vase, še preden je dejansko tega potreben. Skozi *selfness* vsebine v sproščenem okolju sredi neokrnjene narave spodbujamo ponovno vzpostavljanje ravnotežja med fizično, čustveno in duhovno ravnjo. Vsakemu gostu nudimo holistično podporo na tej nujni poti samorazvoja ob vitalni hrani, skrbi za dober spanec, celostnem pristopu za boljše gibanje in mindfulness vsebinah. Videti zdrave in zadovoljne goste je nekaj najlepšega.«