

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: 07.06.2018

Pojavnost:

| | |
|------------------|---|
| USTAVI.SE | 4 |
| MED.OVER.NET | 4 |
| AKCIJA USTAVI.SE | 2 |
| USTAVISE | 1 |
| #USTAVISE | 1 |

Ključne besede v poročilu:

| | |
|------------------|---|
| USTAVI.SE | 4 |
| MED.OVER.NET | 4 |
| AKCIJA USTAVI.SE | 2 |
| USTAVISE | 1 |
| #USTAVISE | 1 |

| | | | |
|-------------|---|------------------------|-----------|
| 6. 06. 2018 | Radio Center | Stran/Termin: 18:00:00 | SLOVENIJA |
| Naslov: | Javna pobuda Ustavi se! | | |
| Vsebina: | Začenja se javna pobuda Ustavi se! V njej bo Zavod Med.Over.Net ozaveščal o različnih oblikah strahu in pa o njegovem premagovanju. | | |
| Avtor: | / | | |
| Gesla: | USTAVI.SE, MED.OVER.NET | | |

| | | | |
|-------------|---|------------------------|-----------|
| 6. 06. 2018 | Radio Ognjišče | Stran/Termin: 15:00:00 | SLOVENIJA |
| Naslov: | Vseslovenska javna pobuda Ustavi se! | | |
| Vsebina: | Zavod med.over.net poznamo kot podpornika akcije 40 dni brez alkohola. Te dni pa svojo pozornost preusmerja v vseslovensko javno pobudo Ustavi se!. Ta je lansko prvič spodbudila razpravo o škodljivih posledicah prehitrega tempa sodobnega življenja. Portal je akcijo letos vsebinsko poglobil in spregovoril o | | |
| Avtor: | | | |
| Gesla: | USTAVI.SE, MED.OVER.NET | | |

| | | | |
|-------------|--|---------------|-----------|
| 7. 06. 2018 | www.primorski-odmevi.si | Stran/Termin: | SLOVENIJA |
| Naslov: | Soočimo se s strahovi in jih premagajmo | | |
| Vsebina: | Ljubljana, 5. junij 2018... | | |
| Avtor: | Strah je koristno čustvo | | |
| Gesla: | USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE | | |

| | | | |
|-------------|--|---------------|-----------|
| 6. 06. 2018 | www.sta.si | Stran/Termin: | SLOVENIJA |
| Naslov: | Z javno pobudo Ustavi se! letos o premagovanju strahu | | |
| Vsebina: | Zavod Med.Over.Net bo v okviru javne pobude Ustavi se! ozaveščal o različnih pojavnih oblikah strahu in njihovem premagovanju. V akciji bodo na svojih straneh med drugim objavljali izkušnje ljudi s strahom in njegovem premagovanju ter nasvete strokovnjakov, s števcem pa bodo šteli tudi ljudi, ki so strah pri sebi | | |
| Avtor: | msa/apo | | |
| Gesla: | USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, AKCIJA USTAVI.SE, MED.OVER.NET | | |

6. 06. 2018 **Radio Center**

Stran/Termin: 18:00:00

Naslov: Javna pobuda Ustavi se!

Naklada:

Avtor: /

Površina/Trajanje: 00:00:34

Rubrika/Oddaja: NOVICE 18:00

Žanr: DIALOGIZIRANO POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET

TANJA TISELJ: Začenja se javna pobuda [Ustavi se!](#) V njej bo Zavod [Med.Over.Net](#) ozaveščal o različnih oblikah strahu in pa o njegovem premagovanju. Snovalka akcije Andreja Verovšek pravi, da se na njihovem portalu pogosto omenja besedo strah.

ANDREJA VEROVŠEK (snovalka akcije): Omenjena je več kot 140 tisoč krat, in če bi vse zapise zbrali v knjigo, ki ima 500 strani, bi jih lahko natisnili kar 200.

TANJA TISELJ: Z akcijo tako želijo nagovoriti vse, ki se soočajo s strahom, da ga prepoznajo in da se ga s pomočjo nasvetov tudi osvobodijo.

6. 06. 2018 **Radio Ognjišče**

Stran/Termin: 15:00:00

Naslov: Vseslovenska javna pobuda Ustavi se!

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 00:01:20

Rubrika/Oddaja: UTRIP DNEVA

Žanr: DIALOGIZIRANO POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET

SLAVI KOŠIR: Zavod med.over.net poznamo kot podpornika akcije 40 dni brez alkohola. Te dni pa svojo pozornost preusmerja v vseslovensko javno pobudo [Ustavi se!](http://ustavi.se). Ta je lansko prvič spodbudila razpravo o škodljivih posledicah prehitrega tempa sodobnega življenja. Portal je akcijo letos vsebinsko poglobil in spregovoril o premagovanju strahu. Med ambasadorkami akcije je partnerska in družinska terapevtka, Jana Lavtižar, ki je v strahu, pravi.

JANA LAVTIŽAR (ambasadorka akcije, partnerka, družinska terapevtka): Imamo veliko priložnosti, da nas je strah za stvari, ki jih ne moremo nadzirati, oziroma za katere imamo občutek, da jih ne moremo nadzirati ne. Strah za službo, strah za moje bližnje, bom jaz zdrav in tako naprej. Tale kultura v kateri živimo res ni naklonjena neustrašnemu načinu življenja, temu da bi razmišljali manj čredno. Ko si upaš iti majčkeno ven iz svoje škatlice narediti kaj, v narekovajih, nevarnega, potem velikokrat ugotoviš, da je bil to pravi korak ne in mislim, da rabimo medsebojno spodbujanje k tem drobnim neustrašnostim v vsakdanjem življenju.

SLAVI KOŠIR: Celotno akcijo na vseh socialnih omrežjih spremlja značka [Ustavi se!](http://ustavi.se)

7. 06. 2018 www.primorski-odmevi.si

Stran/Termin:

Naslov: Soočimo se s strahovi in jih premagajmo

Naklada:

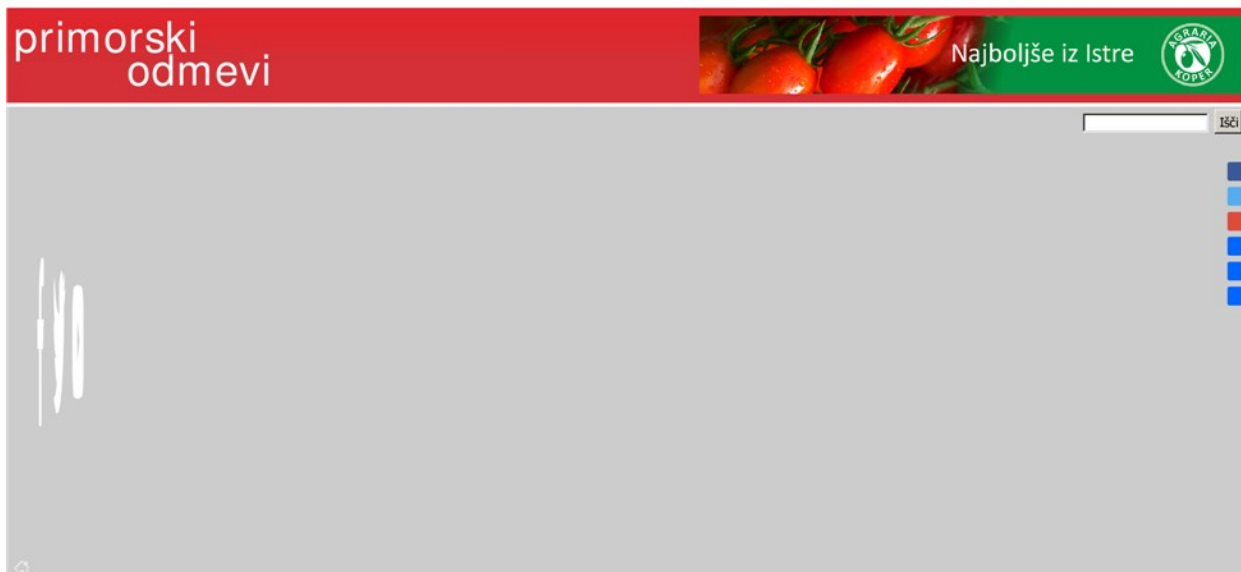
Avtor: Strah je koristno čustvo

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE

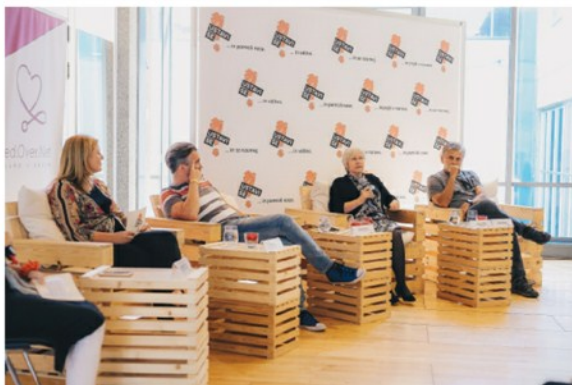

<http://www.primorski-odmevi.si/soocimo-se-s-strahovi-in-jih-premagajmo/>


USTAVI SE!

Soočimo se s strahovi in jih premagajmo

Ljubljana, 5. junij 2018

Med.Over.Net v sodelovanju z ambasadorji in partnerji ponovno pričenja z javno pobudo Ustavi se!, s katero si prizadeva k opolnomočenju Slovencev, da bi ti živeli bolj polno, zdravo in kakovostno življenje. Nosila tema letošnje akcije je premagovanje strahov, s ciljem spodbuditi ljudi, da spregovorijo o tem, kaj jih moti ali boli, se s strahovi soočijo in jih premagajo. Na simbolični ravni bodo snovalci akcije Ustavi se! osvetljevali Slovenijo. Zastavljeni cilj je, da v trimesečni kampanji zberejo 2.027.300 klikov.



Govorniki: od leve Anja Vogrč, Matej Špehar, Jana Lavtižar, Zvone Seruga

Kot so pojasnili ob predstavitvi akcije, se mladi 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.

»Pogovarjali smo se s strokovnjaki, spremljali in analizirali podatke portala Med.Over.Net ter ugotovili, da je beseda »strah« omenjena več kot 140.000 krat. Če bi vse zapise zbrali v knjige s 500 stranmi, bi lahko natisnili kar 200 knjig. Na Med.Over.Net lahko zasledimo več kot 20.000 vprašanj, povezanih s strahovi. Z njim se soočajo vse starostne skupine – mladi, delovno aktivno prebivalstvo in seniorji.« je ob pričetku vseslovenske javne pobude Ustavi se! dejala Andreja Verovšek, snovalka akcije iz Med.Over.Net.



Ustvarjalci akcije: Andreja Verovšek, Anja Vogrč

»Iz lastnih in psihoterapevtskih izkušenj vidim, da je spoznavanje sebe in odnosov, v katere smo vpeti, najučinkovitejši protistrup za vsakršne strahove. Kogar je manj strah, s tistim je težje manipulirati in tisti je manj odvisen od reakcij množice. To pa pomeni, da se lažje ustavi in si prisluhne. Velja seveda tudi obratno: šele ko se ustavim in si prisluhnem, se lahko konstruktivno ukvarjam s sabo. To je pozitiven začarani krog. Samo nekeje je treba pač vstopiti vanj.« meni Jana Lavtižar, partnerska in družinska terapevtka.

O pogumu in premagovanju strahov pa je spregovoril tudi Zvone Seruga, svetovni popotnik, novinar in fotograf, ki je svetoval: »Ljudje lahko želje in sanje izpolnijo na različne načine, potovanja pa so tista najbolj univerzalna želja, ki jo skuša izživeti skoraj vsak. V več desetletjih potovanja sem si nabral vrhan koš izkušenj in dosegel zrelost, s katero na potovanja danes gledam drugače. Menim, pa da je pravilna kombinacija za vsakega, ki se sooča s strahovi, kombinacija strahu, previdnosti, korajže in pameti.«

2.027.300 klikov za svetlobo v Sloveniji Lansko leto so snovalci akcije simbolično zbirali minute v skupno zavedanje, da se je v življenju potrebno ustaviti. Letos bodo osvetljevali Slovenijo, in to vseh 20.273 kvadratnih kilometrov. Na spletnem mestu javne pobude Ustavi se! je števec. S klikom nanj Slovenci osvetlimo 10 tisoč kvadratnih metrov naše dežele. Hkrati pa klik na simbolični ravni tudi pomeni, da smo pomislili na strah, ki ga prepoznamo pri sebi in se z njim še nismo soočili, a si želimo. Zastavljeni cilj je v trimesečni kampanji zbrati 2.027.300 klikov ter osvetliti Slovenijo.

Ustavi se! aktivnosti
1. Spletne aktivnosti





Ambasadorja akcije: Zvone Šeruga in Jana Lavričar

»Strah ima nešteto obrazov, obstaja pa mnogo načinov, kako se z njim spoprijeti. Ključni dejavniki pri soočanju z njim so priznanje, pripravljenost na soočanje in pogum. Splošni nivo znanja o strahu je nizek. Kako ga prepoznati in se z njim soočiti, nas v šolah ne naučijo. Ustavi se! potrebujemo, da bomo strah znali prepoznati ter da bomo drug drugemu v navdih,« je nadaljevala Anja Vogrič, snovalka akcije iz Med.Over.Net.

Akcija Ustavi se! je v preteklem letu prvič spodbudila odkrito javno razpravo o posledicah prehitrega tempa življenja, ki ga dokazujejo tudi statistični podatki. Ti kažejo, da se 72 odstotkov ljudi sooča s stresom, poraba antidepressivov pa se je po letu 2000 povečala za skoraj 50 odstotkov. V ozadiju se pogosto skrivajo različni strahovi, ki nerazrešeni vodijo v različna bolezenska stanja ali nezadovoljstva. Ljudi je pogosto strah pred drugimi ljudmi, izpiti, javnim nastopanjem, preživetjem, izgubo, konfliktom, porazi, spremembami, tveganji, osamljenostjo in samoto, neuspehom, zobozdravnikom, smrtjo, obiski, očetm ali mamo.

Strah je koristno čustvo

Ustavi se! je tudi letos združil številne ambasadorje, partnerje iz gospodarstva in strokovnjake, ki bodo izvajali aktivnosti, s katerimi bodo Slovence opominjali, da se je v življenju potrebno ustaviti, razmisliti o ciljih in premagati strahove, ki se pojavijo na poti do uresničevanja teh ciljev.

»Za menoj je 30 let delovnih izkušenj. Redkokdaj sem bil v varnem okolju, a venomer znanem. Strah je kljub bogatim izkušnjam še vedno prisoten, a ga vedno znova uspešno premagam,« je dejal Matej Spehar, poslovni svetovalec in strokovnjak za družbena omrežja.

Strah je reakcija na nevarnost, ki tako, kot vsa čustva, vključuje um in telo. Je koristno čustvo, vgrajen mehanizem preživetja, ki nam omogoči, da se umaknemo iz nevarne situacije.

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 ozaveševalnih aktivnostih.
- Strokovni članki in intervjuji o raziskavah ter priporočila in nasveti, kako se soočiti s strahom.
- Strokovni članki na temo samopomoči.

2. Dogodki

22. junij 2018: Ustavi se! ... in bodi junak, z LifeClass Portorož

3. ali 5. julij 2018: Ustavi se! ... in si privoščiti dober spanec, z Dormeo Slovenija

6. september 2018: Ustavi se! zaključni dogodek

Povezane vsebine:

Otroci manjšega boga

UP-ornik: "Vsak dan lahko naredimo nekaj, da nekemu olajšamo stisko in ga osrečimo"

Sanje o lastni hiši

Obala
nepremičnine

Naštujete prodajo svoje nepremičnine?
HITRO | STROKOVNO | ZANESLJIVO

Obala 16, 6200 PORTOROŽ
T: 05 494 18 35
H: 041 35 22 00
P: info@obala-nepremicnine.si
www.obala-nepremicnine.si

primorski odmevi

www.primorski-odmevi.si

Želite tudi vi oglaševati v mesečniku in na portalu Primorski odmevi?

Postanite vidni!

Pokličite **040 600 700**
Primorske odmeve prejme vseh 30.000 gospodinjstev v občinah Ankaran, Koper, Izola in Piran.

primorski odmevi

IZDAJATELJ
Gremfours d.o.o.

NAKLADA TISKANE IZDAJE
30.000 izvodov

ODGOVORNI UREDNIK
Bojan Oblak

UREDNIŠTVO
Primorski Odmevi | Prešernova 53 | 6310 Izola

UREDNIŠKI ODBOR

Bojan Oblak | Mauro Belac | mag. Danica
Cmrčnjak | Nataša Fajon | Saša Fajon

OBLIKOVANJE

Saša Fajon | Janja Dicandia

E-POŠTA

info(at)primorski-odmevi.si

TRŽENJE

marketing(at)primorski-odmevi.si

TELEFON MARKETING

040-600-700

SPREMLJAJTE NAS



Časopis Primorski odmevi je vpisan v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo, pod zaporedno številko 2104.

Mednarodna serijska številka: ISSN 2590-9789.

Piškolčki so na voljo v boljše založenih pekarnah.

© Primorski Odmevi | Vse pravice pridržane

6. 06. 2018 www.sta.si

Stran/Termin:

Naslov: Z javno pobudo Ustavi se! letos o premagovanju strahu Naklada:

Avtor: msa/apo

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, AKCIJA USTAVI.SE, MED.OVER.NET

<https://www.sta.si/2522405>

Zavod [Med.Over.Net](http://www.medover.net) bo v okviru javne pobude [Ustavi se!](http://www.ustavi.se) ozaveščal o različnih pojavnih oblikah strahu in njihovem premagovanju. V akciji bodo na svojih straneh med drugim objavljali izkušnje ljudi s strahom in njegovem premagovanju ter nasvete strokovnjakov, s števcem pa bodo šteli tudi ljudi, ki so strah pri sebi prepoznali. Kot je na današnji novinarski konferenci pojasnila ena izmed ustvarjalk [akcije Ustavi se!](http://www.ustavi.se) Anja Vogrič, bodo na spletni strani akcije objavljali zgodbe ljudi, ki pišejo o svojih izkušnjah s strahom in kako uspešno so jih premagali. S strokovnjaki bodo delili tudi nasvete in prispevke, povezane s strahom, s partnerji pa bodo izvajali različne dogodke po Sloveniji. Po besedah Vogričeve bodo tudi letos osvetljevali celotno Slovenijo. Na spletnem mestu pobude je števec. S klikom nanj pomeni, da je oseba pomislila na strah, ki ga pri sebi prepozna in se z njim še ni soočila, pa si želi. S klikom tako posameznik simbolno pomaga premagati strah. Vsak klik pomeni 0,01 kvadratnega kilometra, njihov cilj v trimesečni akciji pa je zbrati 2.027.300 klikov in tako osvetliti Slovenijo. "To pomeni, da bomo Slovenijo razbremenili strahov," je pojasnila za STA. "Z vsemi sporočili in akcijami bomo vsak dan potem na našem omrežju še bolj spodbudni, da se čim več o tem govori in piše, da čim bolj prepoznamo strah in tematiko ozavestimo," je dodala Vogričeva. Nagovoriti namreč želijo vse, ki se soočajo s strahom, da ga prepoznajo ter se ga s pomočjo nasvetov in dobrih praks tudi osvobodijo. Družinska terapevtka Jana Lavtižar je ob tem pojasnila, da strah "izgubi veliko naboja", ko se ga zavedamo. Potem pa je po njenih besedah potrebno ugotoviti, od kod prihaja. Lansko leto so v okviru pobude [Ustavi se!](http://www.ustavi.se) opozarjali na posledice prehitrega življenja, letos pa so jih po besedah druge snovalke akcije Andreje Verovšek zanimali vzroki, zakaj do tega prihaja. "Pogovarjali smo se s strokovnjaki, opazovali zapise na portalu [Med.Over.Net](http://www.medover.net) in ugotovili, da se v povezavi z negativnimi posledicami omenja beseda strah," je pojasnila. Ta beseda je omenjena več kot 140.000 krat, več kot 20.000 vprašanj uporabnikov portala pa je povezanih s strahovi. Če bi vse te zapise zbrali v knjigo s 500 stranmi, bi nastalo 200 knjig, je dodala. Celotno akcijo bo sicer na vseh socialnih omrežjih spremljala značka [#ustavise](https://twitter.com/ustavise). Vseslovenska javna pobuda [Ustavi se!](http://www.ustavi.se) je v letu 2017 prvič spodbudila javno razpravo o posledicah prehitrega tempa življenja, pomenu skrbi za zdravje in iskanju ravnotežja med delom in prostim časom. Pobudnik akcije portal [Med.Over.Net](http://www.medover.net) je med drugim s strokovnjaki, ambasadorki in slovenskimi podjetji ozaveščal državljanke o preprečevanju izgorelosti.