



# Ljudje odprtih rok



## KDO BO IZBRAN ZA:

- DOBROTNICO/KA
- DAROVALKO/CA
- IZJEMNO OSEBNOST
- DOBREGA ČLOVEKA

PRILOGA REVIJE

**naša  
žena**  
slovenska ŽENSKA  
in družinska revija  
NOVEMBER 2021

Nastja Mulej in Blanka Tacer (z leve). Ob zavedenju, da sta v najtežjem času združili moči s številnimi strokovnjaki in ljudem brezplačno ponudili svetlejši in kreativnejši pogled na življenje, sta lahko zelo ponosni. Sicer pa tudi v »nekovidnem« času radi pomagata ljudem s svojim brezplačnim »hobi« programom za vstop v bolj zadovoljno in ustvarjalnejše življenje.



*Nastja Mulej in Blanka Tacer iz Ljubljane*

# MOČ ČLOVEKOLJUBNOSTI IN POZITIVNE PSIHOLOGIJE

V objemu sončne rumene barve, ki ponazarja veselje in tudi zavest, je potekal pogovor o pozitivni psihologiji, s katero sta mag. Nastja Mulej in dr. Blanka Tacer še zlasti v času omejitve zaradi pandemije covid-a -19 razveseli, pomagali in navdušili številne ljudi vseh generacij in vseh družbenih slojev. Nova realnost je z omejitvami – ne glede na starost, izobrazbo in status – sejala obup in strah. Za štirimi stenami so se krhali odnosi, širili so se strah, občutek nemoči, brezizhodnosti ... To pa so stanja, ki človeka hitro potegnejo v depresijo. Nekaj je treba storiti, sta si rekli Nastja in Blanka, ki sodelujeta že od januarja 2010.

**O**brednem programu, ki ga namenjata različnim ustanovam, podjetjem, šolam in predstavlja njun kruh, sta v času, ko smo bili zaradi pandemije izolirani in soočeni z novo realnostjo, začutili stiske številnih ljudi, zato sta po spletu začeli deliti spodbudne misli in začeli odpirati nove poglede in nove vzorce razmišljanja. Odzivi so bili odlični in njun »hobi program«, ki sta ga po spletu ponudili tistim, ki so potrebovali oporo, je celo prerastel njunega službenega.

## NJUNE SPECIALNOSTI

Nastja Mulej, ki je po izobrazbi ekonoministka z magisterijem iz sociologinje, se je že na začetku svoje kariere spoprijela z zanimivim izzivom, saj se je začela po-

klicno ukvarjati s spremembami razmišljanja. Osebno je spoznala in sodelovala z legendarnim zdravnikom in psihologom Edwardom de Bonom in postala edina licencirana trenerka de Bonovih orodij razmišljanja v Sloveniji. Kot svoje poslanstvo je sprejela nalogu, da ljudi nauči kreativnega razmišljanja, da bodo znali na življenje in na svet gledati drugače, bolj radostno, bolj ustvarjalno in bodo s tem postali kreatorji le-tega. Zveni enostavno, vendar je daleč od tega. Meje, kot vemo, so predvsem v glavah in zato jih je še teže premikati, saj smo ljudje preprčani, da znamo zase najbolje razmišljati. Nastja je kot trenerka med obema zaprtjema države po spletu vodila brezplačne treninge možganov s področja petih de-

Bonovih vsebin in tako pomagala posameznikom priti do rešitev zunaj ustaljenih vzorcev razmišljanja. Prostovoljno in brezplačno je tako v 165 enournih delavnicah nudila ljudem strukturo, vizijo, moč. Blanka pa je uvedla mesečne brezplačne pan-evropske konference o digitalnem izobraževanju. Učitelje po vsej Evropi je opolnomočala za delo z učenci na daljavo. Blanka, ki jo Nastja imenuje »carica«, je psihologinja in ekonomistka. Deluje tako na področju gospodarstva (med drugim izobražuje tudi v smislu razumevanja različnih vlog in pozicij, usposablja mentorje, ocenjuje kadrovske potenciale ...) kot tudi v šolstvu, kjer sodeluje kot trenerka tudi pri mednarodnih projektih. Je tudi NLP-mojstrica praktičarka in kvalificirana SDI-uporabnica; predvsem pa je topel človek, ki želi pomagati in izboljševati svet. Je ljubiteljica lepega – umetnosti in kulture. Izdala je tudi pesniško zbirko za otroke – Srečelovke – pesmi o vrednotah, ki jo je ustvarila za svojega novorojenčka v dolgih urah dojenja.

## ZOOM PREDAVANJA SO DOSEGLA VEČ KOT 200 TISOČ LJUDI

Na osnovi cikla predavanj pozitivne psihologije, ki sta ga že davno pred pandemijo organizirali v Cankarjevem domu (v času finančne krize 2012), in nato te vsebine širili tudi preko spletja, sta v času »covidnih« omejitev izpeljali cel projekt teh predavanj preko zooma in tako dosegli ogromno število ljudi in jim na ta način pomagali skozi obdobje najstrožjih ukrepov in velikih osebnih stisk.

To jima je uspelo najprej zaradi njune človekoljubnosti in tudi zato, ker sta skozi svoje primarno delo spletli široko mrežo sodelujočih institucij in posameznikov. V času pandemije in stisk, ki so jih doživljali številni, sta svoje poslovne partnerje spodbudili za brezplačno sodelovanje in pomoč ljudem preko spletja. Za predavanja na daljavo, prek YouTubea in Facebooka, so jima priskočila na pomoč številna podjetja, s katerimi sta že dlje sodelovali, s svojimi, najmanj uro trajajočimi pre-

davanji pa so sodelovali številni ugledni strokovnjaki in spoštovani Slovenci (dr. Aleksander Zadel, dr. Anica Mikuž Kos, dr. Kristijan Musek Lešnik, dr. Zvezdan Pirtošek, Feri Lainšek, Brigita Langerholc, zakonci Mrgole, Gradišnik, Ahačič, Benedetti Cavazza ...) z različnih področij – od psihologije in šole za starše do kulture, umetnosti in sociologije. Kar polovica predavanj je bila tolmačena v znakovni jezik. Dober glas se sliši v deveto vas in tako je bilo na vsako novo predavanje prijavljenih vse več in več sodelujočih: »Številke so presegle vsa pričakovanja; celo 216 tisoč slušateljev je bilo na posameznem predavanju in še nekaj tisoč preko FB!« Je povedala Nastja. Osupljive številke, ki povedo, kako lačni smo bili takih vsebin. Vse te poslušalce pa sta vsakič nagovorili s prošnjo, da – če le lahko – neposredno donirajo vsaj 10 evrov v eno od dobrodelenih organizacij, skupaj pa za kar 13 človekoljubnih ustanov.

Z izborom tem in predavateljev sta Nastja in Blanka zadeli v polno. Med slušatelji so bile vse generacije in vsi družbeni sloji in marsikom so ta predavanja pomagala premostiti težavno obdobje. S sproščanjem ukrepov in optimizmom, ki je znova zavel, se je število slušateljev zmanjšen

valo in tudi tega sta bili Blanka in Nastja veseli; vračalo se je življenje in ljudje so lažje zadihali.

## SREČA JE OSREČEVATI

Ob zavedanju, da sta v najtežjem času združili moči s številnimi strokovnjaki in ljudem ponudili svetlejši in kreativnejši pogled na življenje, sta lahko zelo ponosni. Čeprav virtualno – preko zooma – sta vendorle združevali ljudi; to druženje pa je bilo za sodelujoče tudi neke vrste »tolražba« ob spoznanju, da so mnogi delili podobna občutja in doživljali podobne stiske. Tudi to je bilo za marsikoga razbremenjujoče in odrešilno.

Osrečiti in opolnomočiti tako veliko število ljudi je zagotovo najlepša in največja možna nagrada za njun trud. Sicer pa tudi v »nekovidnem« času radi pomagata ljudem skozi svoj brezplačni »hobi« program in pošiljata preko spletja v svet sporočila s pozitivno naravnostjo, s spodbujanjem drugačnega načina razmišljanja, ki je lahko izhod iz začaranega kroga težav, oziroma vstop v bolj zadovoljno in ustvarjalnejše življenje. Blanka in Nastja s svojim delom dokazujeta moč pozitivne psihologije in med vsemi generacijami in vsemi sloji širita znanje o moči naših misli.



**Dr. Aleksander Zadel:** »Zdi se, da je zapis o dr. Blanki Tacer in mag. Nastji Mulej najbolj primerno začeti na presečišču njunega ustvarjanja, pri Pozitivni psihologiji. Njuna multidisciplinarnost in sposobnost učinkovitega, kreativnega in družbeno odgovornega delovanja na področjih, ki krepijo posameznikovo avtonomnost in odgovornost, se že od leta 2013 zrcali v njuni ideji Pozitivne psihologije, »Nihče ne more živeti namesto vas«. Ker sta to osebi, ki delata, kar govorita, torej zgled za marsikoga od nas, sta svoje ideje in življenjska vodila vtkali v njima lasten odnos do življenja, posameznikov in družbe. Sta humorni, veseli, nasmejani osebi, za kateri prepreke v življenju predstavljajo zgolj kamne v žuborečem potoku, ki jima v resnici pomagajo, da prečkata deročo vodo in uživata na poti. Bolj sproščenih, kreativnih in nasmejanih sodelavk, sogovornic in prijateljic zlepa ne najdete. Mir, radost in zbranost, ki ju kažeta pri svojih delih na številnih projektih, kažejo, da sta izkušeni profesionalki, prekaljeni pri delu, tako v gospodarstvu kot v javnem sektorju. Pri vsem tem pa sta na prvem mestu osebi z nasmehom, optimizmom in voljo do življenja na polno.«



## ■ ■ ■ DOBROTNIKI

■ <b>Nevenka Robič iz Dvorjan</b>	<b>6</b>
■ <b>Benjamin Savšek iz Gornjih Gameljn pri Ljubljani</b>	<b>8</b>
■ <b>Alenka Sivka iz Medvod</b>	<b>10</b>
■ <b>Udarnik MC, prostovoljci Mladinskega centra Velenje</b>	<b>12</b>

## ■ ■ ■ DAROVALCI

■ <b>Denis Avdić iz Kamnika</b>	
in ekipa Denis Avdić Show, Radio 1	<b>14</b>
■ <b>Vid Čeplak iz Žlabora pri Nazarjah</b>	<b>16</b>
■ <b>Gimnazija Celje – Center</b>	<b>18</b>
■ <b>Nastja Mulej in Blanka Tacer iz Ljubljane</b>	<b>20</b>

## ■ ■ ■ IZJEMNE OSEBNOSTI

■ <b>Dr. Lilijana Kornhauser Cerar iz Ljubljane</b>	<b>22</b>
■ <b>Kristina Modic iz Grosuplja in dr. Samo Zver iz Ljubljane</b>	<b>24</b>
■ <b>Kristjan Veber iz Celja</b>	<b>26</b>
■ <b>Elizabeta Zadravec iz Beltincev</b>	<b>28</b>

## GLASOVNICA ZA DOBREGA ČLOVEKA **30**

**LJUDJE ODPRTIH ROK** - priloga revije Naša žena/Ženska, november 2021 • Urednica priloge: **Marta Krič** • Lektor: **Grega Rihtar** • Likovna zasnova in tehnično urejanje: **Tadeja Pungerčar** • Fotografija naslovnice: Dreamstime • Izdaja: **Media 24, Salomon, d. o. o. Ljubljana** • Priprava za tisk in tisk: Salomon, d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje • Naklada: **12.000 izvodov**

**V**akciji *Ljudje odprtih rok* že **28 let** zapored predstavljamo humanitarno delo ljudi na različnih področjih in vsako leto izbiramo: **dobrotnike, darovalce in izjemne osebnosti, bralci pa izmed vseh predlaganih še dobrega človeka.**

Tudi letošnji izbor smo začeli z razpisom za zbiranje predlogov v mayski Naši ženi/Ženski, zaključili pa ga bomo sredi letošnjega decembra z zaključno prireditvijo v Nardni galeriji in podelitvijo zahvalnih listin vsem predstavljenim v tej prilogi.

V uredništvo smo do zaključka razpisa, 10. julija 2021, prejeli 15 predlogov. Izbrali smo jih 12, ki so ustrezali razpisnim pogojem oziroma so se predlagani strinjali s predstavitvijo za izbor.

Vsi, ki so predstavljeni v letošnji prilogi Ljudje odprtih rok, bodo za svoja dobra dela prejeli zahvalne listine. **Podeljjeta jih revija Naša žena/Ženska ter Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.**

**Prvi štirje – dobrotnik, darovalec, izjemna osebnost in dobr človek – bodo dobili tudi srebrno okrasno zaponko ptice v letu**, ki je posnetek okrasne zaponke iz 5. stoletja, najdene v Ajdni nad Potoki. Izvirnik hrani Gorenjski muzej v Kranju, z njegovim dovoljenjem pa je ptica v letu tudi zaščitni znak akcije Ljudje odprtih rok.

**Dobrega človeka boste izbrali bralci z glasovnico, objavljeno na 30. strani te priloge.**

**Prve tri pa bo izbrala posebna komisija Naše žene/Ženske, v kateri so:**

- **Biserka Meden**, sociologinja, predsednica Društva Srebrna nit – Združenja za dostenjno starost, in prejemnica zahvalne listine Ljudje odprtih rok 1995;
- **Dr. Nada Pavšer**, prof. kemije in biologije, ustanoviteljica slovenske mreže ekošol in dobitnica zahvalne listine Ljudje odprtih rok 2004;
- **Jure Sešek**, novinar radia Ognjišče in dobitnik zahvalne listine Ljudje odprtih rok 2004;
- **Zmaga Grah**, sociologinja;
- **Aleksandra Klinar Blaznik**, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve ter enake možnosti;
- **Neva Železnik**, novinarka;
- **Marta Krič**, nekdanja dolgoletna odgovorna urednica Naša žena/Ženska.

Dragi bralke in bralci, med vsemi predstavljenimi ljudmi odprtih rok glasujte za svojo kandidatko oziroma kandidata ali kandidate. Naziv dobr človek 2021 bo dobil/a tisti/a, ki bo prejel/a največ vaših glasov.

Glasovnico, objavljeno na strani 30, pošljite najpozneje do ponedeljka, 6. 12. 2021, na naslov:

Revija Naša žena/Ženska, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje, s pripisom:

»Za dobrega človeka 2021«. Fotokopij ne bomo upoštevali.