

IZ SVETA TIŠINE

Letnik XLVI, št. 2 | februar 2026 | ISSN 1318-1394



**Posvet ZDGNS – Ozaveščanje
in podpora oseb s tinitusom**

**Posvet ZDGNS –
Vključevanje gluhih in naglušnih
oseb v sistem dolgotrajne oskrbe**

**Država z novim zakonom zagotavlja
večjo podporo tudi gluhim
vrhunskim športnikom**



Izdajatelj:

Zveza društev gluhih in naglušnih

Slovenije | Drenikova 24,

Ljubljana | T: 01 500 15 00 |

i: www.zveza-gns.si



Urednik: Aleksandar Talijan |

Uredniški odbor: Valerija Škof,

Saša Letonja, Maja Vilar,

Aleksandra Rijavec | **Jezikovni**

pregled/lektorica: Mateja Goršič

| **Oblikovanje in prelom:**

Artmedia | **Tisk:** Tiskarna DTP |

Izdaja v nakladi 3.700 izvodov

Uredništvo si pridržuje pravice do objave, neobjave, krajšanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorskimi možnostmi. V posameznih primerih mnenja posameznikov ne izražajo mnenja in stališč uredništva in ZDGNS.

Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Anonimnih ali žaljivih prispevkov ne objavljamo. Ponatis celote ali posameznih delov glasila je dovoljen le s pisnim privoljenjem.

Glasilo je brezplačno in v javnem interesu. Na podlagi 8. točke 42. člena Zakona o davku na dodano vrednost (UL RS št. 104/2024) ni zavezano plačilu DDV-ja.

V Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije smo v zadnjem času izvedli več pomembnih aktivnosti za gluhe, naglušne in osebe s tinitusom.

Poseben poudarek je bil na **posvetu o tinitusu**, kjer smo predstavili vzroke, posledice in načine življenja s tinitusom ter opozorili na pomen zaščite sluha in preprečevanja hrupa. Ob tem smo predstavili tudi **kampanjo »Zaščitimo se pred hrupom«**, ki ozavešča o vplivu hrupa na sluh in spodbuja k preventivi.

ZDGNS je aktivna tudi na področju **pravic in pripomočkov**, sodeluje pri anketah, predlogih za izboljšave Liste tehničnih pripomočkov ter pri zagotavljanju boljše dostopnosti avdiovizualnih medijskih storitev. Na mednarodnem področju smo sodelovali na **sestanku EFHOH**, kjer smo obravnavali izzive in priložnosti za naglušne v EU.

V glasilu boste našli tudi novice o **športu, kulturi** in prenovi **slovarja slovenskega znakovnega jezika**, ki je bil obogaten z več kot 3.000 novimi kretnjami.

Vse te aktivnosti kažejo, da ZDGNS deluje celovito in aktivno za izboljšanje pogojev, dostopnosti in kakovosti življenja oseb z izgubo sluha. Spremljajte naše projekte in se vključite v prihodnje aktivnosti!

Aleksandar Talijan

Foto na naslovnici:

Predavatelji posveta »Ozaveščanje in podpora oseb s tinitusom« skupaj s predsednikom ZDGNS (Ljubljana, 3. 2. 2026).

Izdajo in tisk glasila sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) in Ministrstvo za kulturo.

Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

Kazalo

4 S sekretarjeve mize

Aktualno

7 Vključevanje gluhih in naglušnih v sistem dolgotrajne oskrbe

10 Ozaveščanje in podpora oseb s tinitusom

Kultura

13 Milan Šuc – Dragi slišечи, bodite strpni z nami in V počepu dihati

Šport

14 Država z novim zakonom zagotavlja večjo podporo tudi gluhim vrhunskim športnikom

16 Marino Kegl: Zmagovalec v dvojicah na Odprtem prvenstvu Avstralije za gluhe tenisače



Nasveti za produktivnost

18 Kaj naj naredim, ko mi zmanjka samozavesti?

19 S smart cilji do motivacije

20 Kdaj, če ne zdaj?

Iz naših društev

22 Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine se je predstavilo brezposelnim osebam na Rdečem križu Novo mesto

23 Naš kulturni dan

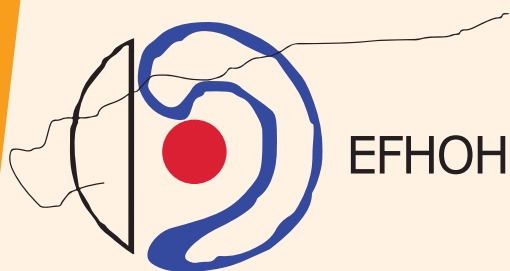
24 Galerija intuitivne umetnosti

25 Likovna delavnica – vtisi udeležencev



S sekretarjeve mize

Anketa EFHOH o vplivu izgube sluha



European Federation of Hard of Hearing People

EFHOH je objavila povabilo za sodelovanje v anketi o vplivu izgube sluha in opolnomočenja na delovnem mestu. Anketa je v slovenskem jeziku in več informacij je objavljenih v medijih ZDGNS.

Posvet ZDGNS Ozaveščanje in podpora oseb s tinitusom



Ob mednarodnem dnevu ozaveščanja o tinitusu je ZDGNS organizirala strokovno izobraževanje o tinitusu, vzrokih, posledicah in življenju s tinitusom. Veseli nas velika udeležba in interes. Obžalujemo, da živimo v precej hrupnem okolju, ki je eden od glavnih dejavnikov tinitusa.

Kampanija ZDGNS od dnevu tinitusa: spot Zaščitimo se pred hrupom

ZDGNS je ob kampaniji na TV Slovenija in avtobusih mestnega prometa ustvarila poseben ozaveševalni spot o hrupu in posledicah hrupa glede tinitusa.



Pobuda ZDGNS o prepovedi pirotehničnih sredstev na Odboru DZ RS za notranje zadeve

Veseli nas, da je državni zbor pristopil k spremembam zakona, a hkrati obžalujemo, da razprava ne teče v smeri popolne prepovedi, temveč z dovoljenjem z določenimi omejitvami. Prepričani smo, da Slovenija potrebuje popolno prepoved uporabe v zaščito otrok, starejših, živali, narave in vseh, katerih človekova pravic je do miru in umirjenosti.

Posvet ZDGNS Vključevanje gluhih in naglušnih oseb v sistem dolgotrajne oskrbe

ZDGNS je v sodelovanju s predstavniki Ministrstva za solidarno prihodnost organizirala poseben posvet o temi vključevanja oseb z izgubo sluha v sistem dolgotrajne oskrbe s poudarkom o prilagoditvah in načinih sporazumevanja s poudarkom na po-



**DOLGOTRAJNA
OSKRBA**

menu komunikacijskega dodatka za osebe z izgubo sluha v sistemu dolgotrajne oskrbe.

Anketa Zagovornika načela enakosti glede zbiranja izkušenj oseb z invalidnostmi



ZDGNS izraža zahvalo in hvaležnost Zagovorniku pri pripravi in izvedbi ankete, s katero zbirajo predloge izkušenj oseb z invalidnostjo pri ureničevanju njihovih zakonskih pravic. Podpiramo tovrstne ankete in pozivamo vse osebe z izgubo sluha k sodelovanju.

ZDGNS podala pisni predlog dopolnitev in predlogov spremembe Liste tehničnih pripomočkov na MDDSZEM



REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

MDDSZEM prenavlja Listo tehničnih pripomočkov in ZDGNS aktivno sodeluje pri tem. Predstavnik ZDGNS v Svetu za tehnične pripomočke je Branko Gornjec, kateremu lahko tudi pošljete vaše različne predloge in rešitve za kvalitetnejše življenje oseb z izgubo sluha.

Delovna skupina AKOS



ZDGNS aktivno sodeluje pri prenovi aktov na področju dostopnosti do avdiovizualnih medijskih storitev. Branko Gornjec in Anton Petrič se redno udeležujeta aktivnosti AKOS na področju izboljšanja dostopnosti za osebe z izgubo sluha.

EFHOH sestanek voditeljev

ZDGNS je sodelovala na sestanku EFHOH na daljavo z voditelji organizacij v EU na temo izzivov in priložnosti za področje dela oseb z naglušnostjo. ZDGNS deluje v okviru sprejete strategije ZDGNS 2030, v kateri je velik poudarek tudi na področju naglušnih, tehničnih pripomočkov, tinitusa, hrupa in dostopnosti.

Sklic konstitutivne seje Športne zveze gluhih Slovenije

Čeprav ZDGNS ni ustanovitelj SZGS, pozorno spremljamo delo na področju športa in nas veseli zagnanost in delo organov SZGS. Obravnavali so številne akte in začrtali smernice dela za leto 2026. Želimo jim vse najboljše.



Zavod ZTSZJ



ZDGNS spremlja tudi delovanje ZTSZJ, saj ostaja ZDGNS še naprej ustanovitelj, ter si želimo, da se administrativne in druge izzive čim prej reši in uredi vse to, kar so organi obeh organizacij sprejeli. Žal ti postopki že dolgo oziroma predolgo trajajo in upamo, da se to res čim prej reši.

Slovar SZJ obogaten z več kot 3000 kretnjami

ZDGNS je pristopila k posodobitvi, prenovi in pregledu slovarja SZJ. Razvoj novih kretenj poteka res hitro in

temu primerno je potrebno tudi prenoviti in osvežiti slovar SZJ. Slovar koristijo številni tolmači, tečajniki in strokovni delavci in veseli nas veliko zanimanje tudi za aplikacijo slovarja.



Sestanek kulturnih sekcij društev na ZDGNS

Na sestanku predstavnikov kulturnih sekcij društev na ZDGNS so pregledali dosedanje aktivnosti in načrtali smernice za nadaljnje delo v letu 2026.



Vključevanje gluhih in naglušnih v sistem dolgotrajne oskrbe

V prostorih Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) v Ljubljani je 2. februarja potekal posvet o vključevanju gluhih in naglušnih oseb v sistem dolgotrajne oskrbe. Dogodek je bil namenjen predstavitvi pravic, postopkov uveljavljanja ter odprtim vprašanjem, s katerimi se osebe z izgubo sluha srečujejo v praksi.

Posvet je potekal ob podpori projekta Dostopna dolgotrajna oskrba, ki deluje pod okriljem Ministrstva za solidarno prihodnost. Udeleženci so se seznanili s pravicami iz sistema dolgotrajne oskrbe, postopki za njihovo uveljavljanje ter možnostmi kombiniranja različnih pravic, kot sta komunikacijski dodatek in dolgotrajna oskrba. Poseben poudarek je bil namenjen gluhim uporabnikom slovenskega znakovnega je-

zika, naglušnim osebam s slušnimi aparati ter uporabi tehničnih pripomočkov za boljšo komunikacijsko dostopnost.

Predsednik ZDGNS, Gorazd Orešnik, je v nagovoru poudaril, da so dostopne, razumljive in pravočasne informacije ključnega pomena za osebe z izgubo sluha. Opozoril je predvsem na razmere v domovih za starejše, kjer je komuni-



kacija pogosto največja ovira. Po njegovih besedah je veliko gluhih stanovalcev brez ustrezne komunikacije z medicinskim osebjem in drugimi zaposlenimi, kar vodi v osamljenost in nazadovanje.

Dolgotrajna oskrba je namenjena vsem osebam, starejšim od 18 let, ki zaradi bolezni, poškodbe, invalidnosti ali upada sposobnosti najmanj tri mesece ali trajno potrebujejo pomoč pri vsakodnevni opravi. Od začetka leta 2024 je mogoče postati oskrbovalec družinskega člana. Od 1. julija 2025 sta na voljo dolgotrajna oskrba na domu in e-oskrba, od 1. decembra 2025 pa tudi dolgotrajna oskrba v institucijah ter možnost denarnega prejema.

Postopek uveljavljanja pravic se začne na pristojnem centru za socialno delo, kjer delujejo vstopne točke za dolgotrajno oskrbo. Po oddaji vloge sledi obisk svetovalca na domu, ki oceni stanje osebe in pripravi strokovno oceno. Na tej podlagi je oseba razvrščena v eno od petih kategorij dolgotrajne oskrbe, določi pa se tudi

obseg ur pomoči. Nato koordinator skupaj z upravičencem pripravi osebni načrt izvajanja storitev.

Med storitve, ki jih krije sistem, sodijo pomoč pri osnovnih dnevnih opravilih (prehranjevanje, osebna higiena, oblačenje), pomoč pri gospodinjstvu, nakupih in pripravi obrokov ter zdravstvena nega, vključno s spremljanjem zdravstvenega stanja in vitalnih funkcij.

Posebno pozornost so udeleženci namenili e-oskrbi, ki samodejno pripada vsem starejšim od 80 let. Gre za storitev na daljavo, pri kateri uporabnik nosi zapestnico ali obesek za klic na pomoč. Sistem omogoča hitro povezavo z usposobljenim osebjem. Vendar pa za gluhe in naglušne komunikacija prek takšne naprave trenutno ni ustrezno prilagojena. Predvidena je sicer posebna naprava za gluhe, vendar še ni dokončno razvita.

Predstavniki društev so opozorili tudi na vključitev tehničnih pripomočkov za gluhe in nag-



lušne v pravilnik, kar predstavlja pomemben korak naprej. V pravilniku o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev je že določeno, da se mora ob prihodu gluhe osebe v dom določeno število zaposlenih učiti slovenskega znakovnega jezika.

Odprto pa ostaja vprašanje komunikacijskega dodatka, ki v času vključitve v dolgotrajno oskrbo miruje in ga je mogoče ponovno uveljavljati šele ob izstopu iz sistema. Udeleženci so izrazili zaskrbljenost, kako bo v času bivanja v instituciji zagotovljena učinkovita in enakopravna komunikacija.

Posvet je pokazal, da sistem dolgotrajne oskrbe prinaša nove pravice in možnosti, hkrati pa razkriva konkretne izzive za gluhe in naglušne. Skupnost pričakuje, da bodo pristojni organi prisluhnili predlogom ter zagotovili rešitve, ki bodo omogočile dostojno, varno in komunikacijsko dostopno oskrbo za vse.





Ozaveščanje in podpora oseb s tinitusom

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je 3. februarja pripravila posvet o tinitusu. Posvet je potekal na dan, za katerega je Zveza podala pobudo, da bi bil razglašen za dan tinitusa v Sloveniji. Dogodek je bil namenjen ozaveščanju javnosti in podpori osebam, ki s tinitusom živijo vsak dan.

Uvodoma je zbrane nagovoril predsednik Zveze, Gorazd Orešnik, ki je poudaril, da Zveza izvaja več programov za gluhe in naglušne osebe, eden od programov pa je namenjen tudi tinitusu. Opozoril je, da se s to težavo soočajo tako naglušne kot tudi gluhe osebe, zato je pomembno, da imajo dostop do informacij in podpore.

Na posvetu sta predavali ORL strokovnjakinji, prof. dr. Saba Battelino in doc. dr. Nina Božanič Urbančič, ki so pojasnile, kaj tinitus je in kako ga lahko omilimo. Tinitus je piskanje,

šumenje ali zvonjenje v ušesih, ki ga drugi ne slišijo. Zvok ne prihaja iz okolice, temveč nastaja v možganih, zato ga imenujemo »fantomski« zvok. Pri nekaterih je blag, pri drugih pa zelo moteč in vpliva na spanje, zbranost in kakovost življenja. Na posvetu je svojo osebno izkušnjo boja s tinitusom predstavil tudi Boštjan Simon iz Zavoda Tinitus, kar je prispevalo k praktičnemu vpogledu v življenje s to težavo.

Vzroki za tinitus so različni. Pogosto je povezan z izgubo sluha zaradi dolgotrajne izpostavljenosti hrupu, preglasne glasbe ali hrupnega delovnega okolja. Poškodba notranjega ušesa lahko povzroči tako slabši sluh kot tudi tinitus. Včasih pa izgube sluha ni, vzroki pa so lahko stres, preobremenjenost ali spremembe v živčnem sistemu.

Ob pojavu tinitusa je pomembno, da oseba obišče zdravnika. Specialist ORL preveri sluh



in izključi morebitne resnejše bolezni. Čeprav za tinitus ni zdravila, obstajajo načini, kako ga omiliti. Pomembni so razumevanje težave, zaščita sluha, zmanjševanje stresa ter po potrebi psihološka pomoč in terapija. Gre za proces, ki zahteva čas in vztrajnost.

Na posvetu so pojasnili tudi, da imajo tinitus lahko tudi gluhe osebe. Ker tinitus nastaja v možganih, ga lahko zazna tudi oseba, ki ne sliši zvokov iz okolja.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije že vrsto let opozarja na porast tinitusa in njegove posledice. Zato je podala pobudo, da bi bil 3. februar razglašen za dan tinitusa v Sloveniji. Prvi teden v februarju, od 2. do 8., je tudi mednarodni teden ozaveščanja o tinitusu, ki je namenjen večji prepoznavnosti, preprečevanju in podpori ljudem s to težavo.

Sporočilo posveta je bilo jasno: s tinitusom niste sami. Pomembno je, da poiščete informacije, strokovno pomoč in podporo.





ZVEZA DRUŠTEV
GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE
DEAF AND HARD OF HEARING CLUBS ASSOCIATION OF SLOVENIA

VSE JE V NAŠIH ROKAH



Vlada RS je razglasila 1. marec za **Dan inkluzije** v Republiki Sloveniji ob tej priložnosti ter ob obeležiti Svetovnega dneva sluha vas vabimo na

VABILO NA POSVET

Umestitev slovenskega znakovnega jezika v sistem vzgoje in izobraževanja

Za celovito umestitev slovenskega znakovnega jezika v vzgojno-izobraževalni sistem je Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje imenovalo delovno skupino, ki je delovala od leta 2021 do leta 2025. Delovna skupina je najprej pripravila za obdobje svojega mandata Akcijski načrt v katerem je opredelila dejavnosti, potrebe za ustvarjanje pogojev za celovito umestitev slovenskega znakovnega jezika v vzgojo in izobraževanje.

Delovna skupina je ob koncu mandata pripravila tudi Predlog posodobitve sistema predšolske vzgoje ter osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja gluhih in naglušnih.

Posvet na ZDGNS bo z vabljenimi predstavniki osvetlil dosežene pomembne sistemske spremembe za položaj gluhih in naglušnih v vzgoji in izobraževanju v obdobju 2021-2025, ter hkrati izpostavil predloge za naprej. Predlogi zasledujejo usmeritev delovne skupine za uvedbo različnih sistemskih sprememb, vključno z možnostjo učenja o in v slovenskem znakovnem jeziku.

Datum: torek, 3.marec 2026

Kraj: UNIVERZA V LJUBLJANI, Kongresni trg 12, Ljubljana

Trajanje: 13.00 – 15.00 ure

OSNUTEK PROGRAMA:

- 1. Kretnje dobrodošlice**
Gorazd Orešnik, Predsednik Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije
- 2. Pozdravne besede**
Mag. Urška Klakočar Zupančič, Predsednica Državnega zbora RS
- 3. Uporaba jezika je človekova pravica**
Dr. Simona Drenik Bavdek, Varuhinja človekovih pravic RS
- 4. Jezik kot temelj vključevanja- izzivi in priložnosti**
Dr. Damjana Kogovšek, Pedagoška fakulteta Univerze Ljubljana
- 5. Pomen usvajanja znakovnega jezika za gluhe**
Dr. Matic Pavlič, član delovne skupine MVI
- 6. Slovenski znakovni jezik v vzgoji in izobraževanju**
Dr. Marjetka Kulovec in Sabina Pokovec, Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana
- 7. Umestitev slovenskega znakovnega jezika v sistem vzgoje in izobraževanja**
Janja Zupančič, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje
- 8. Razprava**

Posvet bo tolmačen v slovenski znakovni jezik.

Milan Šuc – Dragi slišiš, bodite strpni z nami in v počepu dihati

V tokratni številki objavljamo dve pesmi Milana Šuca, *Dragi slišiš, bodite strpni z nami* in *V počepu dihati*. Avtor skozi poezijo odpira vprašanja tišine, razumevanja in položaja gluhih.

ti poseže globlje, k zemlji, koreninam in zapuščini prednikov. V njej se prepletata občutek pripadnosti in spoštovanje do preteklosti, ki oblikuje našo identiteto.

Medtem ko prva pesem nagovarja izkušnjo komunikacije in notranje moči, *V počepu diha-*

Vabljeni k branju obeh pesmi.

Dragi slišiš, bodite strpni z nami

Te prosim, ne kriči tako,
se k meni OBRNI povej mi lepo,
ironija, posmeh – zelo me BOLI,
še posebno od kulturnih ljudi.

Vprašuješ, zakaj v družbi molčim
in mnogim puščobno se zdim?

Rad bi bil, prešernovo vesel,
če bi njih govor prav razumel.

Nikogar za milost ne prosim,
udarec narave v srcu jaz nosim,
se znova in znova trudim tako,
da bilo bi drugim in meni lepo.

Za torej te prosim, ne kriči tako,
se k meni obrni – povej mi lepo.

Milan Šuc

V počepu dihati

Zemlja je po obliki okrogla.
In na to zemljo smo sezidali KRAŠKO HIŠO.
Da bi lahko rekli, da je danes nekaj mojega.
Tudi vsa naša zemlja je okrogla in lepa.
Zdaj pa vidimo, da ni okrogla, je ploščata.
In jo delimo povprek in po dolgem.
Da bi za večji del zemlje dobili več denarja.
Vedno nam je v veselje kupovati svet na Krasu.
Na meter ali KILO, kot nanese pač.
In za to bi prodali še sonce in burjo.
Kot otrok sem stekel kdaj v vinograd – OGRADO in vinograd.
Kateri je ves v kamnu obzidan.
Moj pokojni NONO je iztrebil kamenje,
da je dobil dobro kraško rdečo zemljo.
Počepnil sem in prejel prgišče zemlje,
gledal vinograd, pripravljen – letnik,
katera trta – REFOŠK bo rodila rdeč – TERAN.
Ko sem vstal, se je iz daljave iskriло še morje.
Ta kraška zemlja TERRAROSA iz vinograda,
ima dušo, ki živi s teboj in diha,
in ni kot zlata, da bi jo prodal.
KRAS, kjer trta teran obrodi,
kjer burja kraška pršut suši,
kjer čist zrak vsem dobro stri.
Tukaj živimo, zatorej vabljeni tudi vi.
Na tej zemlji in v tem vinogradu sem preživel 89 let.

Milan Šuc



Država z novim zakonom zagotavlja večjo podporo tudi gluhim vrhunskim športnikom

Državni zbor Republike Slovenije je 28. januarja 2026 soglasno sprejel novo-lo Zakona o športu, ki prinaša pomembne sistemske izboljšave za vrhunske športnike-invalidne, kamor sodijo tudi gluhi športniki. Poseben poudarek je na gluhih športnikih, ki bodo deležni bistveno večje institucionalne podpore, vključno s povečanim obsegom tolmačenja v slovenski znakovni jezik.

Ena ključnih novosti, ki neposredno izboljšuje položaj gluhih vrhunskih športnikov, je **povečanje letnega obsega tolmačenja s 30 na 100 ur**. Ta ukrep omogoča lažjo komunikacijo med treningi, tekmovanji in sestanki s trenerji ter strokovnim osebjem, kar bistveno izboljša kakovost trenažnega procesa. Gluhi športniki so doslej pogosto omenjali pomanjkanje tolmačev

kot eno glavnih ovir, nova ureditev pa to težavo učinkovito odpravlja.

Poleg tega zakon prinaša širše sistemske rešitve, ki koristijo tudi gluhim športnikom:

- **Dodatne zaposlitvene kvote v javnem sektorju** – trenutno je na voljo 183 kvot v polici-



ji, Slovenski vojski in Finančni upravi RS, vključno z dodatnimi mesti, namenjenim parašportnikom. To zagotavlja večjo zaposlitveno varnost in stabilnost.

- ▶ **Triletna pogodba po koncu aktivne kariere** – vrhunski parašportniki (vključno z gluhi-mi v kategorijah razni, perspektivni, mednarodni, svetovni in olimpijski razred) bodo lahko sklenili triletno pogodbo z državo. Ta vključuje minimalno neto plačo, plačane socialne prispevke in socialno varnost, v zameno pa se športnik zaveže k nadaljnjemu izobraževanju ali pridobivanju dodatnih znanj.
- ▶ **Nacionalni karierni center** – vzpostavljen bo znotraj Olimpijskega komiteja Slovenije in bo gluhim športnikom nudil prilagojeno podporo pri prehodu v drugo kariero, vključno z delavnicami, mentorstvom in pomočjo pri vključevanju na trg dela.

▶ **Športna priznavalnina** – mesečni dodatek k pokojnini za nekdanje vrhunske športnike, vključno s športniki-invalidi. Upravičenci so vsi nekdanji vrhunski športniki (olimpijski, svetovni, mednarodni razred ...), ki so tekmovali za Slovenijo in prejemajo pokojnino nižjo od 1.100 evrov bruto. Ukrepi, ki bodo prinesli do 300 evrov dodatka, tako preprečujejo socialno ogroženost športnikov, ki so zaradi krajše delovne dobe ali nižjih prispevkov v aktivni karieri pogosto upravičeni le do nižjih pokojnin. Država s tem prvič sistemsko izkazuje priznanje za njihove dosežke in prispevek k ugledu Slovenije – tudi gluhim športnikom.

Novela zakona je nastala v sodelovanju vladne delovne skupine, v katero so bili vključeni predstavniki več ministrstev ter Olimpijskega in Paralimpijskega komiteja Slovenije. Predloge so pregledali in potrdili tudi aktivni vrhunski parašportniki, kar zagotavlja, da ukrepi resnično naslavlja njihove potrebe.

Soglasna podpora vseh 75 navzočih poslancev kaže tudi na široko prepoznavnost pomena športa invalidov v slovenski družbi. Novi zakon ne le izboljšuje trenutne pogoje za trening in tekmovalje, temveč tudi zagotavlja varnejši in lažji prehod v življenje po koncu športne kariere – še posebej za gluhe športnike, ki se pogosto soočajo z dodatnimi komunikacijskimi ovirami.

S tem korakom Slovenija potrjuje zavezo k vključujočemu in enakopravnemu športu ter parašportnikom vrača del dolga za njihove dosežke in zgled, ki ga dajejo družbi.



Marino Kegl:

Zmagovalec v dvojicah na Odprtem prvenstvu Avstralije za gluhe tenisače

V Melbournu se je v začetku februarja zaključilo Odprto prvenstvo Avstralije za najboljše gluhe tenisače – Australian Open 2026. Slovenski reprezentant **Marino Kegl** je v igri dvojic osvojil naslov prvaka v paru z Italijanom **Marcom Caretto**. Slovensko-italijanska naveza je v finalu s 6:3 in 6:4 premagala madžarsko-indijski par **Gabor Mathe** in **Prithvi Sekhar**.

V posamični konkurenci je Marino v dvoboju proti Ekvadorcu Vazquezu sredi drugega niza

začutil bolečino v levem kvadricepsu, a je kljub temu nadaljeval igro. Pri rezultatu 4:4 v tretjem nizu je nato padel kot pokošen – poleg bolečine in omotice ga je v obeh mečih zagrabil še krč. Po zdravniški pomoči dvoboja ni želel predati, saj bi v tem primeru izgubil pravico do nastopa v dvojicah. Boril se je do zadnje točke, a na koncu ni šlo. Po treh urah trdega boja in mučenja je nasprotniku stisnil roko in priznal poraz z rezultatom 6:3, 6:7(4), 6:7(4).

V nadaljevanju je Marino zasedel končno **8. mesto**. V dvoboju za uvrstitev med najboljšo četverico je moral priznati premoč domačinu Glenu Flindellu (3:6, 5:7).

»Proti Glenu Flindellu sem izgubil z izidom 3:6, 5:7 in tako osvojil končno 8. mesto. Zaradi poškodbe nisem želel tvegati hujših posledic, zato sem vse sile usmeril v nastope v dvojicah.

Iskrena zahvala gre fizioterapevtki Emmy za odlično pripravo na tekme. Zahvaljujem se tudi Zvezi ŠIS-SPK, SZGS, Fundaciji za šport, matičnemu klubu ŽTK Maribor ter vsem osebnim sponzorjem. Hvala vsem, ki mi stojite ob strani,« je po turnirju povedal Marino Kegl.

Marino Kegl se na odprtem prvenstvu Avstralije odlikuje že vrsto let. Leta 2023 je bil finalist v posamični konkurenci, leta 2024 je osvojil 5. mesto posamično in 3. mesto v dvojicah, leta

2025 pa bronasto medaljo posamično in 4. mesto v dvojicah. Letos je svoji zbirki uspehov dodal še največji dosežek doslej – naslov zmagovalca v igri dvojic.

Med njegove vidnejše dosežke sodita tudi bronasta medalja na evropskem prvenstvu gluhih na Kreti leta 2021 ter bron na svetovnem prvenstvu gluhih v Grčiji. Z odličnimi predstavami med letoma 2023 in 2025 je Marino Kegl potrjen kot eden najboljših gluhih teniških igralcev na svetu. Ob tem velja izpostaviti, da je edini **povsem gluhi** tenisač v tej izjemno močni mednarodni konkurenci.

Kljub poškodbi, ki ga je ovirala v posamični konkurenci, je Marino pragmatično preusmeril energijo v dvojice in se na koncu veselil prvega naslova v Avstraliji. Slovenski gluhi tenis tako še naprej piše lepe zgodbe na največjih odrih.





Kaj naj naredim, ko mi zmanjka samozavesti?

Večina ljudi se na dnevni bazi sooča s pomanjkanjem samozavesti. Samozavest se opredeljuje kot pozitiven odnos do sebe in prepričanje, da se lahko spopademo z določenimi situacijami. Pomanjkanje samozavesti lahko vodi v depresijo. V nadaljevanju vam predstavljam preproste nasvete, s katerimi si lahko okrepite svojo samozavest.

Pomanjkanje samozavesti se pogosto povezuje z občutkom negotovosti. Ko se nam ta občutek pojavi, je zaželeno, da se pretvarjamo, da smo naš zadan cilj že dosegli. Vprašati se moramo, kako bi se počutili, če bi bili uspešni na področju, na katerem nam primanjkuje samozavesti. Na primer: v službi smo dobili težko nalogo in menimo, da je ne bomo uspešno opravili. Namesto da občutimo nezmožnost, se začnemo pretvarjati, da smo jo uspešno opravili in svoje pozitivne občutke usmerimo v konkretno delo. Ker nas bodo usmerjali pozitivni občutki, bomo vsak dan naredili nekaj malega za nalogo,

hkrati pa se nam bo zvišala tudi samozavest. Ključno je, da se soočimo z izzivi, ki se nam na prvi pogled zdijo nepremagljivi.

Samozavest pa nam lahko okrepi tudi sodelovanje na različnih aktivnostih, ki nas osebno zanimajo. Če smo ustvarjalni, se udeležimo tečajev in svojo ustvarjalnost pokažemo v kulturnih ustanovah ali galerijah. Poleg tega pa je dokazano tudi, da se nam samozavest krepi tudi v organizirani športni dejavnosti. Pomembno je, da svoje sposobnosti pokažemo izven svojega doma.

Na koncu pa bi vas želela opomniti še na to, da lahko nizka samozavest pri posamezniku povzroča hude duševne stiske, zato se je dobro obrniti tudi na strokovnjake (psihologa), ki vam bodo nudili oporo ob soočanju s problemom in nadaljnjo svetovanje.

Literatura:

- Obaha, K. (2021). Razumevanje in vzpodbujanje samozavesti. *Zdrav duh*, 31.
- Dolenc, P. (2015). Anxiety, Self-Esteem and Coping With Stress in Secondary School Students in Relation to Involvement in Organized Sports. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222–229.



S smart cilji do motivacije

Vsakemu izmed nas se zgodi, da ne najde motivacije, da naredi pomembno nalogo ali se udeleži aktivnosti, ki bi mu prinesla dolgoročno zadovoljstvo. Pogosto pri dejavnosti preprosto ne vztrajamo in se raje osredotočimo na tisto, ki nam prinese takojšnjo zadovoljstvo. To je odraz pomanjkanja notranje motivacije, kjer se izziva sploh ne lotimo ali pa nad njim prehitro obupamo. Pomembno vlogo pri notranji motivaciji imajo naši osebni cilji. Če bomo krepili svojo notranjo motivacijo, bomo nek izziv oz. aktivnost opravili iz radovednosti in interesa. To pa bo posledično vodilo v izboljšanje naših osebnih dosežkov.

Ob tem se nam pojavi vprašanje, kako sploh priti do motivacije. Odgovor je preprost, pomembno je, da postanemo ciljno naravnani. Cilje si lahko postavimo po metodi SMART. Naš cilj mora biti:

- S** = specifičen (kaj je tisto, kar si želimo?)
- M** = merljiv (kdaj bomo vedeli, da je dosežen?)
- A** = dosegljiv (ga lahko dosežemo?)
- R** = realističen (ali je realen?)
- T** = časovno omejen (kdaj ga želimo doseči?)

Ključno je, da si konkretno zastavimo, kako bomo do cilja prišli. Natančneje, kaj točno moramo narediti za to, da bomo na primer privarčevali denar. Odločimo se, da ne bomo kupovali novih oblačil, vsak mesec dali na stran določeno vsoto denarja in da si letos ne bomo privoščili počitnic. Korake do cilja si izobesimo na mesto, kjer jih bomo vsak dan videli. Ko cilj dosežemo, se lahko nagradimo. Poleg ciljev pa je ključno, da imamo rutino, saj je disciplina pogosto tista, ki ima pomembno vlogo, ko nismo motivirani.

Literatura:

- ▶ Hršak, E. (2023). Kako dobiti motivacijo za šolo. #Tosemjaz.
- ▶ Košir, K. (2017). *Pedagoška psihologija za učitelje (Izbrane teme)*. Univerzitetna založba Univerze v Mariboru.
- ▶ Lai, E. R. (2011). Motivation: A literature review. *Person Research's Report*, 6, 40–41.
- ▶ *Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov: zbornik II. mednarodne (Slovenija, Hrvaška, Francija) strokovne konference 2020.* (2020).
- ▶ *Učna motivacija: zbornik III. mednarodne strokovne konference o didaktiki in metodiki 2017.* (2017).
- ▶ *SMART CILJI namesto novoletnih zaobljub.* Pridobljeno iz: <https://www.produktivnost.si/smart-cilji/>



Kdaj, če ne zdaj?

vsakdanu. Pogosto je ključ v tem, da si preprosto odstranimo motilce (tehnologijo), ki nam preusmerjajo pozornost na nepomembne stvari. Poleg tega si je zvečer dobro narediti načrt dela za naslednji dan. Pri tem je zaželeno, da jutro začnemo z 10-minutnim gibanjem in meditacijo, nato pojemo zdrav zajtrk, temu pa sledi soočanje z najtežjo obveznostjo tistega dne. Ko je od nas zahtevana produktivnost, je pomembno, da se osredotočimo na eno stvar in poskrbimo za urejeno delovno okolje.

Trik do produktivnosti pa je tudi natančno izdelan urnik, ki ga izobesimo na vidno mesto. Najprej si naredimo mesečni urnik, v katerega vnesemo vse pomembne datume in obveznosti (preglede pri zdravniku, rojstne dneve, delovne dneve, datume za oddajo nalog ipd.). Nato pa si vsako nedeljo izdelamo urnik za prihajajoči teden. Za dneve, ki so napolnjeni z obveznostmi pa si je dobro narediti še dnevni urnik, v katerega natančno napišemo dnevne obveznosti. Zraven vseh obveznosti pa ne smemo pozabiti na redne odmore in prostočasne aktivnosti.

Literatura:

- ▶ Axelrod, S. in Madden, H. (2025). *9 simple, proven habits that will make you more productive*. <https://www.wikihow.life/Habits-That-Will-Make-You-More-Productive>
- ▶ Klavž, T., Rojs, K., in Tulimirović, A. *Organizirajmo si čas za učenje*. #Tosemjaz.
- ▶ Robbins, M. (2017). *Pravilo 5 sekund*. Založba Chiara.

Prejšnji mesec sem ob branju knjige Mel Robbins z naslovom *Pravilo 5 sekund* spoznala zanimivo pravilo, ki ga želim deliti z vami. Bistvo pravila je, da takrat, ko moramo nekaj narediti, odštevamo od 5 proti 1 in se preprosto lotimo stvari. S tem, ko odštevamo, naši možgani namreč ne razmišljajo o vzrokih, zakaj tega ne bi naredili. Poleg tega Robbinsova opozarja, da naši možgani pogosto odlašajo pred novimi izzivi, zaradi strahu in negotovosti. Osrednja misel knjige je, da je treba samo začeti. Knjigo priporočam vsem, ki niste produktivni zaradi tega, ker preveč razmišljate, dvomite vase ali pa se bojite novih izzivov.

V nadaljevanju vam želim dati še preproste napotke, kako ste lahko produktivni v vašem



POGOVORNA SKUPINA ZA OSEBE S TINITUSOM

Tinitus je šumenje, piskanje, ropotanje in ostali različni zvoki, ki jih oseba sliši na enem ali obeh ušesih. Zvoki lahko po določenem času izginejo, lahko pa so stalno prisotni in zato lahko močno vplivajo na kvaliteto življenja (npr. slabši spanec, utrujenost, nezbranost, tesnoba.)

SKUPINA POTEKA:



**VSAK
2. ČETRTEK
V MESECU**

OB 18. URI

**SREČANJA POTEKAJO
PREKO SPLETA
(ZOOM)**

Namen skupine:

- Pogovor
- Izmenjava izkušenj
- Pridobivanje in izmenjava informacij
- Lajšanje težav
- Medsebojna podpora
- Pomoč in sodelovanje

Srečanja vodi
Gregor Jenko, psiholog

UDELEŽBA NA SKUPINI JE BREZPLAČNA.
SKUPINA JE PODPRTA S PODNASLAVLJANJEM.

**V SKUPINO POVABIMO TUDI STROKOVNJAKE, KI
DELUJEJO NA PODROČJU TINITUSA.**

Za več informacij smo vam na voljo na: reha.center@zveza-gns.si



Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine se je predstavilo brezposelnim osebam na Rdečem križu Novo mesto

V januarju je na Rdečem križu Novo mesto potekalo prijetno srečanje, ki je bilo ena izmed številnih aktivnosti programa Socialne aktivacije+, namenjenega brezposelnim osebam. Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine je udeležencem programa približalo svet, ki pogosto ostaja neslišan, a še kako prisoten v vsakdanjem življenju mnogih ljudi.

Skozi pogovor in predstavitev so udeleženci spoznali, kako raznolika je lahko izguba sluha in kako pomembno je, da si znamo prisluhniti tudi takrat, ko besede niso vedno slišane. Dotaknili smo se vsakdanjih izzivov, s katerimi se osebe z izgubo sluha srečujejo doma, med ljudmi in v širši družbi. Enega od teh izzivov, tinitus, ki spremlja izgubo sluha in vpliva na počutje, so izpostavili tudi udeleženci programa.

Dejavnosti društva so usmerjene v povezovanje ljudi, krepitev samozavesti, pridobivanje znanja ter spodbujanje aktivnega in kakovostnega življenja. Prav občutek, da nekdo razume tvojo izkušnjo, pogosto pomeni prvi korak k večji samozavesti in vključenosti.

Srečanje je potekalo v mirnem in odprtem vzdušju ter

udeležencem ponudilo priložnost za nova spoznanja in občutek povezanosti. Takšne aktivnosti bogatijo program socialne aktivacije ter pomembno prispevajo k razumevanju, sodelovanju in krepitevi solidarnosti v lokalnem okolju.

Predstavitev Društva oseb z izgubo sluha Dolenjske je bila tako hkrati povabilo k razumevanju, sprejemanju in soustvarjanju okolja, v katerem ima vsak svoj glas – tudi takrat, ko ni vedno slišan.

Več o programu Socialne aktivacije si lahko preberete na spletni strani Rdečega križa Novo mesto:

<https://novomesto.ozrk.si/programi/projekt-socialna-aktivacija-sa-2024-2027-z-vkljucenostjo-do-uspeha>



Naš kulturni dan



Naša skupina za samopomoč naglušnim (DOZ-IS Dolenjske in Bele krajine) se sestaja načeloma enkrat na dva tedna. Največkrat v društvu, včasih pa tudi kje drugje, odvisno od načrtov. Največ časa nam mine ob pogovorih, ki ostanejo med nami. Včasih tudi kam gremo, da si kaj ogledamo, doživimo kaj novega.

Nedavno je bil slovenski kulturni praznik.

Lansko leto smo šli ob tem prazniku na Julijin grob na šmihelsko pokopališče. Tam smo spregovorili o Julijinem življenjepisu in prebrali nekaj Prešernovih pesmi. Nato smo šli še na čaj, saj je bilo vreme kar hladno.

Letos je bil torek, dan, ko se sicer dobivamo, po kulturnem prazniku, deževen. Nič posebnega ni bilo planiranega. A nas je naša vodja Metka presenetila. Po uvodnem pozdravu in informacijah nam je razdelila vprašalnike na temo France Prešeren. Hu, reševali smo, kot da smo v šoli! Naše vedenje je bilo različno, a nič zato. Vsa vprašanja smo potem skupinsko preverili, se razgovorili in celo zapeli himno. Na srečo nismo imeli poslušalcev, ha ha. Himna zveni veliko lepše ob naših olimpijskih zmagovalcih.

Pogovarjali smo se o tem, katerih Prešernovih pesmi se spomnimo, katere znamo. Metka je s sabo prinesla Poezije. Nekaj pesmi smo tudi prebrali. Prazno srce, Nezakonska mati, Povočni mož. Vse so polne čustvenega naboja in ritmične skladnosti. Naša Olga se je nostalgичno spominjala, kako so preživljali kulturni praznik v njenih časih v šoli in internatu.

Kultura je naše notranje bogastvo. Cenimo in negujemo jo. Predvsem pa se zavedajmo svojih korenin, svoje biti, svojega izvora ter (tudi duhovne) lepote, ki nas obdaja. Pesnik Prešeren je gotovo del tega, zato je prav, da smo mu v naši skupini posvetili pozornost. Pa še malo smo se nasmejali.



Galerija intuitivne umetnosti



Včeraj so oni obiskali mene – člani Društva oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine.

Kako prijetno mi je med njimi, z njimi. Tako preprosto, srčno, odprto. Z zanimanjem so prisluhnili kretnjam tolmačke in radovedno spoznavali ter doživljali energijsko umetnost.

Že res, da si vsi želimo tistega, kar nam ni dano ali je odvzeto. A nam je ravno zaradi tega po drugi strani ponujeno nekaj neprecenljivega.

Po novem se učim tudi jezika rok – znakovnega jezika. In mi kar gre. Sem kar važna, ker sem jih lahko na začetku nagovorila s pozdravom in se jim na koncu s kretnjo tudi zahvalila. Za kaj več bo treba pa še mnogo ur vaje.



Likovna delavnica – vtisi udeležencev



V soboto, 17. 1. 2026, je v Novem mestu prvič potekala likovna delavnica, ki so se je udeležili štirje udeleženci. Z nami je bila mentorica Suzana Lipar, prisoten pa je bil tudi tolmač.

Delavnica se je začela v sproščenem vzdušju in pričakovanju. Mentorica je v uvodu spregovorila o občutkih, duši, umetnosti in barvah. Posebno pozornost je namenila barvam, povezanimi s čustvi, pogovarjali smo se tudi o strahu. Presenetilo me je spoznanje, da strah ni nujno povezan le s črno ali rjavo barvo, temveč lahko vsak posameznik z njim poveže tudi druge barve, na primer rumeno.

Mentorica je po tleh razporedila različne barve in me povabila, da jim z zaprtimi očmi sledim ter izberem barvo po občutku. Izbrana barva je postala izhodišče za ustvarjanje na platnu. Sprva sem barvala s čopičem, nato pa sem na predlog mentorice barvo nanašala tudi z rokami, kar je bila zame povsem nova in zelo prijetna izkušnja.

V nadaljevanju smo spoznavali osnovne barve, njihove svetle in temne tone ter njihove medsebojne odnose. Ustvarjanje se je nadaljevalo skozi več izzivov z uporabo najljubše barve, različnih pripomočkov in vzorcev. Vsak korak



je prinesel novo spoznanje in občutek, da za ustvarjanje res ni nikoli prepozno.

Posebej zanimivo mi je bilo, da je nekdo ob pogledu na mojo umetnino začutil veselje, čeprav sem sama ustvarjala iz izhodišča strahu. To mi je pokazalo, kako različno lahko posamezniki doživljamo in interpretiramo isto umetnino.

Delavnica je bila zelo bogata izkušnja, iz katere sem odnesla veliko novega znanja, osebnih uvidov in navdiha. Na koncu smo prejeli tudi priznanje za sodelovanje.

Petra Šiler

Na likovni delavnici v Novem mestu smo ustvarjali z odprtim srcem. Mentorica me je nežno vodila in mi pokazala, kako se izraziti skozi risbo. Na začetku sem imela blokado v glavi, a z vsako potezo je postajalo lažje, bolj preprosto, bolj jaz. Ta izkušnja mi je veliko pomenila. Bilo je res lepo, sproščeno in navdihujoče.

Tea Mord

Na likovni delavnici smo se učili o barvah in mešanju le-teh, na platno smo slikali s čopičem. Predavanje mentorice Suzane Lipar je bilo zelo zanimivo in poučno. Tudi sama sem umetnica in zelo rada rišem, saj mi risanje daje navdih in me sprošča. Zahvaljujem se Petri Šiler za povabilo na delavnico.

Nina Jeranko

ZDGNS

Slovar SZJ

Slovar slovenskega znakovnega jezika Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije je na voljo tudi kot brezplačna mobilna aplikacija.



Iskalnik

Iskanje videoposnetkov po besedah ali besednih zvezah.



Govor

Iskanje videoposnetkov s pomočjo govora.



Kategorije

Iskanje videoposnetkov po kategorijah, tematskih sklopih, pravljičah, mednarodnih kretnjah in učnih primerih.



Kviz

Opravljanje kvizov za utrditev znanja pisane besede in znakovnega jezika.



QR

Čitalec QR-kod za ogled videoposnetkov SZJ.



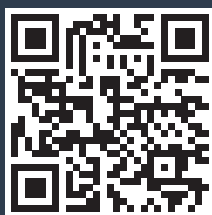
Gluhoslepi

Prilagoditev kontrasta in velikosti pisave za gluhoslepe.





Znižaj hrup, zaščiti sluh. Okvare so nepovratne.



ZVEZA DRUŠTEV
GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE
DEAF AND HARD OF HEARING CLUBS ASSOCIATION OF SLOVENIA



Tinitus

S tinitusom, nadležnim zvokom, ki nikoli ne utihne in lahko občutno poslabša kakovost življenja, se v Sloveniji spopada okoli 10 odstotkov oseb različnih starosti in poklicev. Pogosto se pojavi pri čezmerni izpostavljenosti hrupu. Pod okriljem Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter društev delujejo skupine za samopomoč osebam s tinitusom.