

# HEROINES

## ZBIRKA NOVIH JUNAKINJ

in umetniška dela, ki so jih navdihnile  
osebne življenjske zgodbe



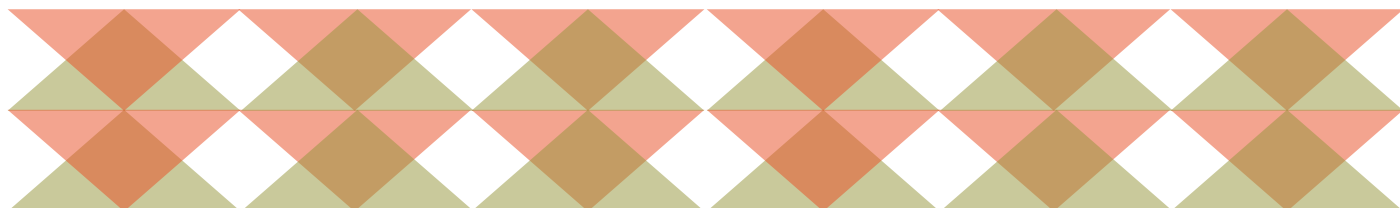
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





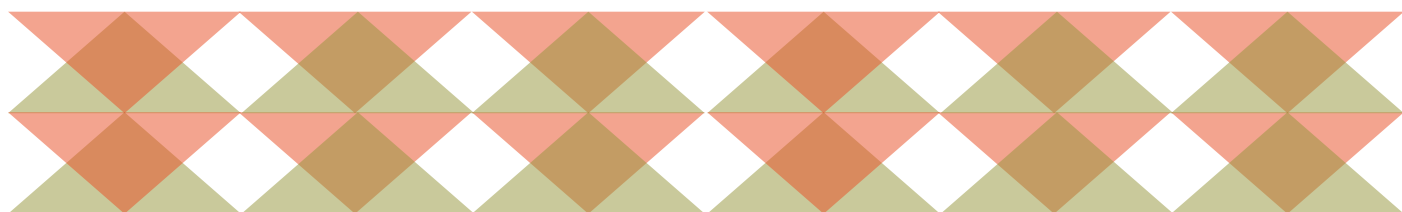
# HEROINES

## VSEBINA



|   |    |
|---|----|
| Uvod v zbirko novih junakinj .....              | 6  |
| Oliwer Korhonen iz Finske .....                 | 7  |
| Nova junakinja A iz Slovenije .....             | 9  |
| Ρούλα Β iz Grčije.....                          | 10 |
| Nova junakinja A iz Španije .....               | 11 |
| Sodelujoče pesmi iz Grčije .....                | 12 |
| • Popoln dan .....                              | 12 |
| • Sprva ... ..                                  | 12 |
| • Ekipa .....                                   | 12 |
| Jenna Karjalainen iz Finske .....               | 13 |
| Nova junakinja B iz Slovenije .....             | 15 |
| Έβα Ζωή Β iz Grčije.....                        | 16 |
| Nova junakinja B iz Španije .....               | 16 |
| HEROINES pesmi iz Finske.....                   | 17 |
| • Čarobna škatla, <i>Oliwer Korhonen</i> .....  | 17 |
| • Čarobna škatla, <i>Mimi</i> .....             | 17 |
| • Ptica, <i>Jenna Karjalainen</i> .....         | 18 |
| • Sestra dvojčica, <i>Virva Tyrväinen</i> ..... | 19 |
| • Zloraba, <i>Virva Tyrväinen</i> .....         | 19 |
| • Dnevnik, <i>Virva Tyrväinen</i> .....         | 19 |
| • Prihod, <i>Virva Tyrväinen</i> .....          | 19 |

|   |    |
|---|----|
| • Herald, <i>Riitta</i> .....                                   | 20 |
| • Kaj se lahko drevesa naučijo? <i>Riitta</i> .....             | 20 |
| Pirjo Repo iz Finske .....                                      | 21 |
| Nova junakinja C iz Slovenije .....                             | 23 |
| Δέσποινα Π iz Grčije .....                                      | 24 |
| Nova junakinja C iz Španije .....                               | 26 |
| Skupni pesmi iz Španije .....                                   | 26 |
| • Vredno je .....   | 26 |
| • Otroški spomini .....   | 27 |
| Riitta iz Finske .....  | 28 |
| Nova junakinja D iz Slovenije .....                             | 30 |
| Μαρία Μ iz Grčije .....   | 31 |
| Nova junakinja D iz Španije .....                               | 32 |
| Skupni Pesmi iz Slovenije .....                                 | 33 |
| • Ženska .....  | 33 |
| • Trenutek na poti .....  | 33 |
| • Življenje, <i>Suzana Macun</i> .....                          | 34 |
| Virva Tyrväinen iz Finske .....                                 | 35 |
| Nova junakinja E iz Slovenije .....                             | 36 |
| Ελένη Α iz Grčije .....   | 37 |
| Nova junakinja E iz Španije .....                               | 38 |
| Nova junakinja F iz Španije .....                               | 39 |
| • Naša pesem: <i>Ona-Me, Španske junakinje</i> .....            | 39 |
| • Lepota konca, <i>Španske junakinje</i> .....                  | 40 |
| Umetniška dela, ki jih navdihujejo pisni izdelki HEROINES ..... | 41 |
| • Umetniška dela iz Grčije .....                                | 42 |
| • Umetniška dela iz Slovenije .....                             | 46 |
| • Umetniška dela iz Španije .....                               | 50 |
| • Umetniška dela s Finske .....                                 | 56 |
| • Umetniška dela iz Združenega kraljestva .....                 | 61 |





## Uvod v zbirko novih junakinj

Na naslednjih straneh enaindvajset sodelujočih pisateljic - udeleženk v projektu HEROINES velikodušno deli svoje ozadje in izkušnje. Projekt je potekal v štirih državah: Finski, Grčiji, Sloveniji in Španiji, nove junakinje pa so pisale kot pripadnice različnih skupnosti, veroizpovedi, prepričanj, družinskih položajev in poklicev.

Te razlike (med udeleženkami) so našle pot v ganljiv in odprt način, v okviru katerega udeleženske pripovedujejo zgodbe o sebi, pri čemer vsaka da svoj pečat na potovanjih, ki so jih pripeljala do projekta HEROINES. Branje in ponovno branje teh sporočil predstavlja posebno izkušnjo, ki je pomembna za vzdržljivost ob težkih, pogosto bolečih izkušnjah in času, ko se ta vzdržljivost morda (še) ni zdela mogoča.

Vztrajnost novih junakinj in njihova sposobnost odpreti svoje življenje, ga deliti z drugimi, je dokaz vztrajnosti in skrbi, da lahko s tem prepoznajo svoje položaje kot "nove junakinje" in hkrati priča o samozavesti in upanju - upanju, da lahko delite z drugimi, tistimi, ki morda čakajo na svoj čas, da same postanejo nove junakinje.

Ženske, ki iščejo pomiritev in spodbudo iz izkušenj druga druge, so osrednja ideja strukture tega projekta, ki se začne s spoznavanjem življenjskih zgodb drugih žensk (junakinj), ki jih nato povemo same. Pri tem se lahko počutimo bolj priznane, manj same in vidimo sebe in svoje sposobnosti na bolj pozitiven način. Slednje nam kaže, da obstajajo načini preživetja in da lahko orodja, kot je terapevtsko pisanje, okrepijo to preživetje.

Pripovedi novih junakinj so postale vidne s sodelovanjem v projektu HEROINES. Ustvarjalno pisanje v tem dokumentu je simbol njihovega preživetja in moči. Imajo različne oblike in uporabljajo besede z močjo in vplivom. Nekateri deli so kratki in ostri, drugi so zgodbe, ki vsebujejo svetove izkušenj, nekatere kažejo humor. Vsi deli prikazujejo pogum in dajejo bralcem občutek velike privilegiranosti. Skupinske pesmi so v tej zbirki posebno prisotne in prikazujejo raznolikost udeleženk, njihove izkušnje iz ozadja, vizijo in domišljijo v kombinaciji s spretnim spodbujanjem mentorjev, da bi kar najbolje prikazali delo terapevtskih skupin za pisanje.

Celoten zbornik New Heroines / Nove junakinje v angleščini, španščini, slovenščini, grščini in finščini najdete na spletnem mestu: [www.heroines-project.eu/the-narrative-collection](http://www.heroines-project.eu/the-narrative-collection).

*Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.*

# Oliwer Korhonen iz Finske

*“Čas je denar, denar je smet, smeti so sranje in sranje se nikoli ne konča.”*

## Kratek življenjepis

Rojen sem bil v Vehmersalmiju kot najmlajši otrok na kmetiji. Moja vrednostna osnova je bila zelo konservativna. Narava mi je bila pri srcu zaradi domače vzgoje. Hodil sem v srednjo šolo v Kuopiu, od tam pa sem šel delat v zapor kot varnostnik.

Nato sem nameraval postati duhovnik. V mojih delovnih letih je vpliv božje moči oslabil (prišel sem k sebi) in postal sem ateist. Konec leta 2000 sem imel v zaporu nesrečo, nato pa sem se preselil v Pieksämäki na prekvalifikacijo.

Nekaj let kasneje sem zbolel za resno duševno boleznijo, ki je prinesla ekstremne simptome in hude epizode, ki so vključevale zarez, pisanje z lastno krvjo in nepremišljenost. Včasih so me dali v izolacijsko sobo. Imel sem stalne blodnje in življenje z njimi je prineslo takšno tesnobo, da je bila moja življenjska filozofija omejena na eno besedo: “preživetje”.

Podporo sem dobil od svoje družine, iz psihiatrične ambulante in iz različnih šol. Dogovorili smo se, ko sem jih prosil, na primer, da ne ostanem sam. Še vedno živim v Pieksämäkiju in sem si počasi opomogel, vendar še vedno ne morem delati. V moji mladosti so mi bili pomembni učitelji, ki so hodili ob meni; kasneje tudi moji sošolci in sošolci. Danes živim sam in imam veliko kolegov, a samo enega prijatelja.

Branje je bilo zaradi disleksije vedno težko, toda odkar sem zbolel, sem veliko pisal, na primer dnevnike in e-pošto. Všeč so mi stripi, kot sta Calvin in Hobbes ter finski Fingerpori in Kamala Luonto (Grozna narava). Všeč so mi tudi filmi Vojne zvezd in fantazijska serija Igra prestolov. V fotografski umetnosti so bile zame pomembne Valhalline fotografije lokalnega fotografa Joneja Matilainena.

## Proces junakinj

Skupina Heroines, ki se je začela prejšnjo jesen, je razširila moj pogled nase in na svet. Bilo je super spoznati, da nisem sam s temi težavami.

Skupinsko delo mi je vzelo nekaj časa, saj mi to ni samoumevno, vendar sem se naučil biti skupinski človek. Mislim, da sem pridobil pogum. Zdaj si drznem pogumno povedati, kako se počutim v danem trenutku, medtem ko sem v preteklosti želel vsa svoja čustva poskriti za steno. Zdaj pa o njih malo govorim drugim.

Pisne vaje so bile na splošno dobre in razumljive, in če sem zahteval podrobnejšo razlago, sem jo prejel. V tem obdobju pisanja sem šel skozi prehod med spoloma. Čeprav je bila ta skupina samo za ženske, tukaj nisem doživel protislovja; vse sem doživljal kot ženska, v smislu, da je bila ženskost vedno del mene.

bila odličen način za obravnavo moje spolne identitete. Pripravljen sem te stvari objaviti in upam, da bom lahko pomagal drugim, ki se borijo z istimi stvarmi. Tarita Ikonen, ena od vzornic v skupini Heroines, o življenjskih zgodbah katerih smo razpravljali, je pisala tudi o svoji spolni identiteti. Njena besedila so bila zanimiva, zelo močna in težka - s čimer se lahko poistovetite. Zdaj, konec maja, se je začela utrujenost in zadnjih nekaj srečanj se je zdelo precej težkih, ker je »tečaj« res dolg in vse mi povzroča nemir.

Tistim, ki razmišljate o vstopu v skupino Heroines, bi rekel: Naredite to! Terapija s poezijo ima nenavadno moč razširiti vaš pogled. Ko se upaš potopiti vanjo, se naučiš nekaj novega o sebi. Podpora vrstnikov pa je plus. Velikokrat smo prišli v sejno sobo precej pred začetkom skupine in imeli čas za dragoceno razpravo.

Druga korist skupine je, da se ji morate posvetiti tudi, ko je slab dan; samo iti moraš in nekaj narediti. Bolj, ko berete in pišete na teh rednih sestankih, bolj razumete, kako pomembno je, kar tudi pomaga. Zdaj, ko sem pisal tedensko, opažam, kako se počutim bolje.



## Nova junakinja A iz Slovenije

Zase lahko rečem, da sem bila vedno rada obkrožena z ljudmi, s katerimi imam opravka, da delim svoje izkušnje, dogodivščine, občutke, zato mi je še posebej všeč izziv za sodelovanje v skupini. Priznam, moji občutki so bili sprva mešani; čeprav rada govorim o sebi, čeprav rada sprejemam nekatere nove izzive, sem bila v krču: bala sem se, da se ne bom mogla pravilno izraziti, da ne bom pravilno razumela in opravila dodeljenih nalog. Z vsako delavnico pa sem postajala vse bolj pogumna, sproščena, za kar se moram zahvaliti tako mentorjem, ki so me znali sprostiti in spodbuditi k razmišljanju, kot tudi ostalim udeleženkam, ki so se pred začetkom delavnice soočile z enakimi strahovi kot jaz.

Nikoli nisem imela zadržkov glede svoje mladosti, pred nikomer, vendar moram priznati, da o tem nisem razmišljala tako globoko, kot zdaj, med druženjem na delavnicah. Zanimivo je, kako lahko vsaka nova tehnika pri človeku doseže spomin na dogodek, čustvo, ki je bilo nekaj časa v bleedi, zamegljeni senci, zdaj pa je spet tukaj. Mogoče nisem hotela razmišljati o tem? Mogoče nisem upala? Zgodbe, ki so jih druge udeležanke pripovedovale o sebi, so bile tako drugačne od mojih, pa vendar sem z njimi našla nekaj skupnega in ko sem jih poslušala, sem videla, da v svoji žalosti nisem sama. Da, lahko vam povem, da sem od svojega 15. leta večinoma žalostna, depresivna, ker sem že v zgodnji fazi izgubila mamo in skrbela za svoje brate in sestre ... kot Romi smo bili ločeni od drugih otrok v šolah, imeli smo tudi težave s prevozom. Ko sem mislila, da me je moja žalost končno zapustila, se je pojavila nova, močna, ki se je nisem znebila vse do danes. Ta se je dobredno naselila vame, ko je umrl moj mož, s katerim sem imela odličen zakon. S smrtjo sem izgubila najboljšega prijatelja, izgubila sem sebe. Vesela sem, da sem obkrožena s hčerko in vnukinjo; če ne bi bilo tako, se ne bi mogla sprijazniti s situacijo.

Žalost pa zahvaljujoč Bogu vse bolj nadomešča nekaj zadovoljstva, veselje je videti, da se moja dobrota vrača. Vsem, ki sem jim pomagala, mi zvesto stojijo ob strani z nasveti, z bližino, z prijaznimi, spodbudnimi besedami, dajejo mi občutek, da sem ljubljena, da sem vredna, da nisem sama. Ta občutek sem dobila tudi v skupini, zato nisem mogla čakati na vsako naslednjo delavnico vedno znova, saj sem v sebi začutila olajšanje, ko sem vedno znova govorila o svoji temni preteklosti. V skupini sem se počutila varno, zaupala sem svojim najtemnejšim mislim, občutkom, ki jih prej morda nisem delila z nikomer. Dekleta so mi dala tudi nov zagon, ko sem se soočila z mislijo, da ne smem vedno pozabiti nase, kar sem počela do zdaj, ko sem skrbela za srečo, doseganje ciljev drugih ...

Zdaj, ko sem se končno začela vsaj poskušati postaviti v središče, zdaj pa bom zaupala svoji največji želji, in sicer, da grem na morje. Bojim se, da sem preveč osamljena, preveč izgubljena, zato bi rada povabila svoje prijatelje s seboj. Predstavljam si, kako hodim ob morju, vidim se nasmejano, srečno, samo razmišljam o tem, prijateljem v skupini povem, da mi oči svetijo, da sem druga oseba. Ali lahko to storim?

## Πούλα Β iz Grčije

***Spoštovani, neodločni,***

pozdravljam vas in vas vabim, da se pridružite skupini.

Pri vsaki odločitvi je treba razmišljati in imeti moč.

Sprašujem pa se:

Kateri strah in katera tesnoba nas lahko oddaljijo od nas in našega sodelovanja?

Katero oklevanje nam bo preprečilo, da bi si prišli do višjih ciljev in sanj?

Katera strahopetnost stoji pred nami in nam preprečuje, da bi spoznali samega sebe?

Pridite ... pridite z nami in razprli bomo krila ter se očistili težav, ki se nam zdijo osebne in nerešene v našem življenju.

Ko se pojavijo priložnosti, da svoje cilje razširimo v željo po spremembi smeri, običajno potrebujemo zagon.

Pridite v našo skupino, trepetajoče ptice.

Razširite krila in nas objemite.

Potrebujemo vas, da neodločnost spremenite v moč,

potrebo po izražanju pa v ustvarjalnost.

## Nova junakinja A iz Španije

### *Kratek življenjepis*

Začel sem zboleovati, ko sem bila stara 12 let, psihiater pa mi je postavil diagnozo shizofrenija. Morala sem vstopiti v univerzitetno klinično bolnišnico in moj psihiater me je napotil na zdravljenje, da sem lahko šla naprej in nikoli več vstopila tja.

Povedal mi je, da imam kronično bolezen, shizofrenijo bom imela vse življenje. Moram vzeti zdravila, da ne pridem ponovno v bolnišnico. Ko se zdravim in imam normalno življenje, se počutim dobro.

Preživel sem slabe čase, a kljub vsemu, kar sem doživela, je konec srečen.

Obiskujem različne dejavnosti, ki jih ponuja INTRAS, resnično uživam v svojem družabnem življenju in sem zelo srečna.

Sem junakinja, ker sem se naučila pripravljati obroke, čistiti hišo in biti neodvisna.



## Sodelujoče pesmi iz Grčije

### Popoln dan ...

Popoln dan sonce in morje

Šla sem na sprehod brez stresa, bistra in samozavestna,  
da bi odkrila nepopolnost današnje popolnosti.

Sedela sem v kavarni ob morju

in s prijatelji zapela, polna sem veselja in sreče.

Vzela sem čoln in se odprla proti morju.

Nič se ne bojim s srcem, polnim ljubezni, naj se ta trenutek ne konča.

### Sprva ...

bila je skeptična, zaprta, zakrnela-pod stresom. Žejna učenja, išče sebe.

Ko vstopi v skupino, se skozi izkustveno znanje počuti varno. Srečanje s sopotniki je bilo dragoceno, plodno, ustvarjalno, zanimivo. V njenih mislih, srcu bo nepozabno, kot prvi razred osnovne šole.

Na poti, ko se je srečala z izzivi, je čutila strah in grozo, a kljub temu, da je bila malo plašna, je pogumno šla naprej ... jih je prepoznala, se soočila z njimi, ... postala močnejša.

Prepoznala je svoje slabosti in prednosti. Kako zlahka so naše slabosti postale prednosti!

### Ekipa

Naša zgodba se začne skupaj  
uskladimo se v skupnem cilju

kot stisnjena pest

je dokončanje tu

Moč je v enotnosti

Močan rezultat bo dal

## Jenna Karjalainen iz Finske

»Ni brezupnih primerov. Ne jaz, ne ti, nihče! «



Jenna obožuje naravo in fotografijo

### Kratek življenjepis

Rojena sem bila leta 1989 v Varkausu, pri čemer je popkovina naredila tri zavoje okoli vratu. Moja mama je razvila poporodno depresijo in očetu je rekla, da mora izbirati med seboj ali otrokom. Moj oče je bil najpomembnejša oseba v mojem življenju. Delal je v avtomehanični delavnici. Žalostno je bilo obiskati mamo.

Ustrahovanje sem v šoli doživela že od samega začetka. Leta 2001 sem se v petem razredu preselila v Pieksämäki. Ustrahovanje se je povečalo in začela sem uporabljati alkohol in postopoma tudi droge. Že v petem razredu sem poskušala narediti samomor s skokom s strehe stanovanjske hiše. Policija me je k sreči pobrala. V sedmem razredu me je že vsa šola ustrahovala in imenovala narkoman, toda moji prijatelji odvisniki od drog so me zaščitili pred nasilniki.

V psihiatrični bolnišnici sem bila devetkrat; prvič v sedmem razredu. Prvo zdravljenje je bilo uspešno. Trajalo je nekaj manj kot pol leta; Odkrili so mi ADHD in problem zlorabe substanc. V kasnejših obdobjih bolnišnične in institucionalne oskrbe so me dejansko maltretirali, na primer zdravnik mi je ukazal, naj se ubijem. In med mojim bivanjem v mladinskem domu je bila poražena vsa moja volja, na primer zaradi tega, ker nisem smela nositi svojih oblačil ali poslušati glasbe - o tem kraju so se pritoževali tudi drugi, kar je na srečo pripeljalo do ukrepanj.

V najstniških letih so mi bili najbližji oče, babica in dedek. Zaradi institucionalnega poteka mojega življenja je bilo težko vzdrževati prijateljstva. Večina mojih prijateljev je umrla; ali so se pobili, predozirali ali imeli nesrečo. Eden od mojih prijateljev je bila Maukka, gospod srednjih let. Skrbel je zame in včasih celo čistil moje stanovanje.

Moj sin se je rodil leta 2008. Njegov oče je bil alkoholik, vendar drugih drog ni jemal. Dobila sem poporodno depresijo. Poskusila sem preživeti z otrokom, a ko je bil otrok star 5 mesecev, so ga odvzeli. To je bilo olajšanje, ker takrat še nisem mogla skrbeti za otroka.

Oče mojega otroka je bil doslej najboljši od mojih partnerjev, do mene ni bil nasilen. Včasih smo še vedno v stiku. Danes lahko srečam svojega sina, čeprav je nadzornik vedno prisoten na sestankih. V mojih letih uživanja drog ga ni bilo mogoče srečati. Živi z očetovim bratom, kjer ima čudovit dom. Kljub temu me fant ljubi. Ganljivo je, kako pomembni smo drug za drugega. Sina imam neizmerno rada.

V kasnejših romantičnih odnosih sem bila večkrat premagana. Poskušali so me ubiti in preganjati. Svojega zadnjega fanta sem spoznala leta 2014. Takrat sem bila sprejeta na nadomestno zdravljenje. Spoznal je, kako pomembno je zdravljenje ADHD. Končno sem našla zdravnika, ki me ni imel za brezupnega. Dobil sem zdravila in začelo je pomagati.

V mojem odnosu pa stvari niso šle v pravo smer. Prehitro sem se poročila s svojim fantom. Stanje se je takoj po tem poslabšalo: duševno nasilje je bilo stalno, subtilno, najprej težko razumljivo, nato pa težko razložljivo. Dobivala sem grožnje s smrtjo, kruto in sadistično ravnanje, večkrat pa so se zgodili tudi napadi.

Na srečo sem se zdaj lahko preselila v svoj dom in se izognila nasilju. Zdaj, ko sem lahko sama, se počutim veliko bolje. Ključni vpogled zame je bil, da se "narcisu ni treba prerekati z nikomer, razen s sabo". Ločitev od njega je bila težka, ker so njegovi starši dobro skrbeli zame. Lahko sem jim tudi govorila o nekaterih stvareh. Pomembna mi je tudi hči moža. Tudi jaz je ne bi želela izgubiti. V mojem življenju so pomembni ljudje in mnogi so me sprejeli takšno, kot sem.

Hvaležna sem, da sem imela priložnost spremeniti svoje življenje in najti vero. Opustila sem droge; recidivov ni bilo šest let. Rada imam otroke, naravo in živali. Verjamem, da vse umetniške dejavnosti pomagajo: glasba, slikanje, fotografija in pisanje. Religioznost je v mojem življenju naredila odločilno spremembo. V letih odvisnosti sem začela moliti. Zaradi nadomestnega zdravljenja in zdravljenja proti ADHD sem lahko začela brati in poslušati Sveto pismo. Sveto pismo tolaži, spominja, spodbuja, razširja, uči in neguje. Zahvaljujoč temu bi lahko zavrgla slabe modele vedenja. Tega nisem hotela več početi. Vrednote in stališča so se spremenila in pokrajina mojega uma se je spremenila iz negativnosti in pesimizma v optimizem. Spoznala sem, da se zlo ne zgodi samo zaradi zla.

Imam željo pomagati drugim. Pišem svoj blog Hulttiotyön blog (blog nepremišljene deklice). Ta blog sem naredila s svojim imenom in sliko. Kmalu so prišle povratne informacije in priljubljenost: moje spletno mesto ima že skoraj 2.000.000 obiskovalcev. Koristne so bile povratne informacije bralcev, ki se želijo osvoboditi drog. Namen tega bloga je prinesti upanje. Začela sem ga pisati, ko sem uporabljala substance; mislila sem, da bi bilo dobro, če bi ljudje vedeli, kakšno je življenje narkomana. Pisala sem bralcem in se z njimi pogovarjala po telefonu. Odkrivanje duhovnosti je zame še posebej pomembno. Sama se ne bi znebila drog. Težko bi razumeli trpljenje drugih, ne da bi ga sami doživeli. Mislila sem, da sem brezupen primer. Za Boga, nihče ni brezupen.

Poleg bloga sem pisala dnevnike, zgodbe in kratke zgodbe, dokler mi je pero stalo v roki. Pisala sem tako v ustanovah kot doma - spremljajoča zadeva, ki deluje terapevtsko. Moji dnevniki iz otroštva so izginili, kasneje sem jih našla. Sanjam, da bi iz svojih izkušenj napisal knjigo.

### Proces junakinj

Skupina je bila zame pomembna. Zaupanje se je v meni pojavilo že od samega začetka. Tam sem napisala več kot le zgodbe o nasilju. Poskusiti sem morala različne sloge pisanja in pozimi prebrati veliko različne literature.

Ne vem, kako bi se stvari odvijale, če ne bi preizkusila te skupine. Pomagala mi je postaviti meje, izraziti svojo identiteto in svojo voljo. Moja poteptana samopodoba se je začela celiti. Imam več moči in usmiljenja, pa tudi nove prijatelje in znance. Je smiselno. Terapija s poezijo mi je pomagala spoznati, da sem preživela. Moja volja in moja identiteta sta še vedno tam; niso mi ju odvzeli. Moja pravica je, da jih branim.

Spodbujam ljudi, da se pridružijo takšnim skupinam in si upajo soočiti sami s seboj in svojo zlomljenostjo. To je predpogoj za okrevanje. Moral bi iti zraven, čeprav te je strah. Teh skupin za travmatizirane ljudi bi moralo biti več. V njih se naučiš najti na nov način in to pomaga pri okrevanju.

Nekega večera se mi je porodila vizija, slikarska zamisel: na tleh je zlomljen lonček, iz katerega se dviga cvetoča roža. Čeprav sem zdrobljena, imam življenje, začetke. Nisem bila uničena.

## Nova junakinja B iz Slovenije

### *Medtem ko sem ...*

Ko sem se pridružila projektni skupini HEROINES, sem izvedela za zelo grozne novice. Vem, da me je življenje vedno prizadelo in težko sem si ustvarila dokaj normalno življenje, vendar me je tokrat pri 39 letih dodatno prizadela neozdravljiva bolezen. Vedno sem skrivala bolečino, ki sem jo doživljala, le delček sem delila z drugimi. Ko mi je zdravnik postavil diagnozo, me je zadelo kot strela. Ne morem opisati občutka, ko mi je zdravnik rekel, da čez nekaj časa morda ne bom več mogla hoditi. Bilo je grozljivo, bila me je ena sama panika, panika. Edino, kar mi je šlo po glavi, je, da je zdaj vsega konec. Na ta način sem se soočila s to boleznijo, zato sem nekako dobila pogum in nisem obupala. Vedela sem, da mi ne bo koristilo, če se bom doma smilila sami sebi, čakala, da bom res nehala hoditi ali se borila. Podprla me je tudi ta skupina, ki mi je bila tam že prej in mi je bila v veliko pomoč, prisluhnila mojim temačnim trenutkom in tudi zdravstvenim težavam. Na delavnicah mi je bilo vedno všeč, preden sem izvedela za to bolezen, so me spodbujali, da na svoje življenje gledam pozitivno, da je vse mogoče rešiti. Umirila sem se, sprostila, bilo je lažje. Tudi če sem bila prej slabe volje, sem se po delavnicah počutila bolje. Ko pa sem izvedela za bolezen, so bili trenutki, ko sem bila tako ranljiv, in sem kar jokala.

Vsega tega mi nikoli ni bilo treba zaupati svojemu najboljšemu prijatelju, svoje žalosti mi ni bilo treba deliti z nikomer, ker je za to vedela moja širša okolica. Toda moja žalost je prišla daleč. Vse moje otroštvo je krožilo okoli strahu, solza, brezupa. Ves čas sem bila z bratoma priča očetovemu

fizičnemu nasilju nad mamó.

Čeprav ne živim več doma, še vedno živim v strahu za mamó, počutim se nemočno in veliko jokam. V skupini sem prišla do spoznanja, da dejstvo, da se lahko izpovem, pomeni več kot le jokati. Govoriti z drugimi, ki me zvesto poslušajo, in čutiti, da nisem sama. Z vsako mislijo, stavki, ki jih govorim, se osvobodim besa, neke teže, ki me duši, me krči. Te teže se nisem mogla znebiti, zato se zahvaljujem vsaki udeleženci, ki me je poslušala. Vsaka delavnica, vsaka vaja so v meni prebudile voljo, moč govora. Zelo rad sem sodelovala na teh delavnicah in se bom podobnih delavnic udeležila tudi v prihodnje.

## ‘Eva Zωή B iz Grčije

Na splošno mi v življenju nikoli ni zmanjkalo poguma za začetek novih stvari. Vedno sem iskala **pomen**, ko sem nekaj delala. Odločila sem se za udeležbo na tem posebnem seminarju v teh edinstvenih družbenih okoliščinah izolacije zaradi pandemije. To je bila tudi posebna faza v mojem življenju; pravkar sem se preselila v vašo državo. Vse je bilo novo. Poskušala sem stopiti na pot z družbo tukaj ... in wham! Karantena! Prav tako sem poskušala razumeti svoje nove pomene v življenju. Rekla sem jim proces redefinicije ... pri 64 letih! Hotela sem spoznati nove ljudi, ženske, ljudi, s katerimi imam skupne, na primer, interese in dejavnosti. In nenadoma so vsi izginili. Ko sem od prijatelja izvedela, da se je seminar začel novembra, sem bila navdušen ... sprva! Kasneje se je pojavilo več čustev, predvsem glede tega, ali bom sprejeta, ker nisem bila samo neznane, ampak hkrati tudi tujka. Ko sem postopoma spoznala sodelujoče junakinje, sem te občutke hitro premagala. Resnica je, da sem dolga leta živela v velikem mestu in se nisem zavedala, kakšna je miselnost ljudi, zlasti žensk, na podeželju. Zdaj vem, kako težke so okoliščine. Zdaj vem, da je tudi meni težko živeti tako. Pogrešam svojo “žensko posadko”, ko grem ven. Na splošno pogrešam družbo; zunaj, z lepoto, z umetnostjo, z veseljem in dejansko komunikacijo. A spoznala sem, da je to le del moje domišljije. Zdaj želim - če lahko - najti prostor za bivanje, ki je bolj “odprt” kraj. Kraj, kjer mi ni treba tako pogosto dokazovati, da moram biti kot ženska enako obravnavana. Nisem se naučila plesti, vendar sem se naučila biti skromna pri pisanju. Naučila sem se pisati, ker se nisem tako bala besed. Naučila sem se poiskati svoje besede. Najlepša stvar, ki mi jo je povedala ena od junakinj - žal se ne spomnim, katera je bila - je bila ta, da je moje pisanje prepoznavno.

## Nova junakinja B iz Španije

### *Kratek življenjepisa*

Vstopila sem v bolnišnico, na 11 - tem nadstropju. Sem junakinja, ker sem se veliko borila.



# HEROINES pesmi iz Finske

## Čarobna škatla, *Oliwer Korhonen*

Jaz bi dal v svojo čarobno škatlo  
 Iskrico svetlobe zvezde, ki se odbija od površine vode  
 Sij meča Darth Vaderja  
 Smeh otroka na vrtiljaku  
 Jaz bi dal v svojo čarobno škatlo  
 Smejalne gubice princese Leie  
 Rjojenje dinozavra z zobobolom  
 Renčanje Ferrarija, ki ropota v tunelu  
 Jaz bi dal v svojo čarobno škatlo  
 Drhtenje vil, pijanih v parku  
 Eksplozijo Zvezde smrti  
 Vonj pasjih tačk  
 Jaz bi dal v svojo čarobno škatlo  
 drobljenje Lego kock z golo nogo  
 Ozebljih prstov  
 Ljubezen, ki jo prinaša ekstaza  
 Moja škatla je oblikovana s krvjo Yode  
 Z namišljeno vesoljsko ladjo iz Vojne zvezd  
 S prahom in nevidno energijo zvezd

## Čarobna škatla, *Mimi*

V škatlo bi dala  
 oko pavovega metulja,  
 pogumno barvo srebrno oprane Fritilarije  
 veličasten let lastovičje repke

V škatlo bi dala  
 otožno pesem kosca,  
 nočni vzdih orlove sove

odmeven klic gavia arctica  
V škatlo bi dala  
spomladanski koncert med vejami  
tok obilnega življenja  
ko se vsi zbudijo ob sončni svetlobi

V škatlo bi dala  
svetlobo sončnega zahoda  
na hrbtu mirnega jezera  
veslač izginja na obzorju

Ko pogledam svojo škatlo  
je okrašena z zvončnicami in marjeticami  
iz nje tam odhajajo netopirji na svoj kratki nočni let

Ko jo pogledam, se  
spomnim, od kod prihajam, od  
koder sem in kam grem  
in kaj je pomembno

### **Ptica, Jenna Karjalainen**

Da. Ptica je bila živa.  
Kljub vsej temi in smrti sveta  
je preživela skozi temo  
in bedo.  
In ptica je zapela.  
Kljub vsemu je pela.  
Ni bila razočarana,  
čeprav bi lahko bila,  
ni odnehala,  
ker ni bila ustvarjena,  
da bi lahko samo obupala.

## **Sestra dvojčica, Virva Tyrväinen**

9 mesecev tvoje bližine,  
nato pa si se spremenila v angela varuha  
in me opazuješ,  
mi daš ljubezen  
moč življenja  
v svetlobo in upanje

## **Zloraba, Virva Tyrväinen**

zaznamovana in zlomljena  
osramočena in utišana  
ustvarjena, da nosi skrivnost  
živeti s svojo bolečino

## **Dnevnik, Virva Tyrväinen**

veselje in žalost  
upanje in obup  
dan in noč  
izmenično  
terapija  
za preživetje

## **Prihod, Virva Tyrväinen**

iz pristanišča v pristanišče, ki  
prihaja skozi nevihto  
hvaležno, v mirovanju  
Z njim

## **Herald, Riitta**

Drevesa vedo

Povedo si,

Drevesa to počnejo

Podzemna mreža, za nas nevidna

Drevesa si upajo

Soočiti se z nevihto

Ne povedo nam vsega, vendar nam to pomagajo najti

Življenje in povezava

## **Kaj se lahko drevesa naučijo? Riitta**

- včasih je počitek dober in potreben
- vredno je počakati na pomlad
- lahko rasteš tudi v skalni razpoki
- za vsakogar je prostor in čas
- povezava je nepogrešljiva
- cikel življenja je dragocena lepota v vsaki fazi

## Pirjo Repo iz Finske

“Naj vse rože cvetijo”



Pirjo (tretja na levi) je naredila plakat, ki predstavlja skupino ob zaključki skupnega druženja.

### Kratek življenjepis

Rodila sem se leta 1960 kot najstarejši od treh otrok. Moje otroštvo je bilo zelo srečno. Moji stari starši so živeli in bili del mojega družinskega življenja, jaz pa sem imela svojo sobo, kjer sem lahko v miru ustvarjala umetniške izdelke in ročna dela.

Imeli smo poletno kočo, kjer sem preživljala čas v plavanju in branju ter skrbela za osem let mlajšo sestro. Vedno sem bila zelo ustvarjalna in ljubila sem umetnost in šport. Učitelji umetnosti in telovadbe so me navdihnili in mi dali samospoštovanje. To je vodilo mojo poklicno pot.

Študirala sem rokodelstvo (tkanje), številne vrste umetnosti, umetnostno zgodovino in likovno terapijo, plavanje in poučevanje. Mislim, da mi v žilah teče umetniška ustvarjalnost; vsi moji družinski člani so nekakšni rokodelci. Že dolgo delam v psihiatrični ambulanti Pieksämäki in te sposobnosti sem lahko uporabila pri svojem delu. S svojimi strankami sem preizkusila vse vrste funkcionalnih in umetniških metod, kot so ples, petje, obrti in vadba. Pogosto se sprehajamo v naravi ali uporabljamo plavalno dvorano.

Branje je bilo zame vedno pomemben hobi. Zelo rada obiskujem knjižnice - tega sem se naučila od očeta, ki me je pogosto peljal s seboj. V življenju sem veliko brala in ko so se mi v osemdesetih letih rodili otroci, sem jim prebirala pravljice.

Rada imam plavanje, kulturo, umetnost in potovanja. Moja najljubša država je Italija in veselim

se, da bom lahko spet odpotovala tja. Med potovanjem vedno pišem dnevnik. Rada pišem veliko besedil in želim si le, da bi bile moje pisateljske sposobnosti boljše.

Živim v zgradbi stare šole z možem in tam imam veliko prostora za umetniške hobije. Umetnost je na nek način tudi moj dom. Obožujem svoje delo in čutim, da sem dobra v tem. Imam tri bližnje prijatelje. Moji otroci in vnuki so mi zelo dragi in rada preživljam čas z njimi.

### **Proces junakinj**

Ko je bila psihiatrični ambulanti ponujena priložnost, da sodelujem v projektu Heroines, sem bila zelo navdušena in začela sem zbirati ženske, ki bi jih morda zanimala vključitev v skupino terapije s poezijo. Sama sem se želel pridružiti skupini.

Moja vloga v skupini se je nekoliko razlikovala od vloge drugih, saj sem bila član osebja in mnogi člani skupine so moje stranke. Zavestno sem se odločila, da bom med drugimi le članica. Vendar o svojih preteklih in občutljivih vprašanjih nisem mogla govoriti tako odkrito kot drugi člani. Teme, o katerih smo razpravljali, so bile take, da o njih običajno ne razmišljamo.

Skupina mi je pomagala pri soočanju z bolečimi spomini, kot so boleznin in smrti mojih bližnjih. Nisem vedno delila stvari, o katerih sem pisala. Skupina se mi je zdela varna. Vsak se je lahko odločil, koliko želi sodelovati. Ni bilo pritiska in vsak je dobil čas in prostor, ki ga je potreboval.

Stvari, ki so mi jih prinesle vaje, so bile včasih precej težke in spopadanje z njimi me je utrudilo. Bilo je dobro, da sem imela po srečanjih priložnost preživeti čas sama. Čutim veliko hvaležnost za zaupanje in odprtost, ki sem ji lahko bila priča v skupini. Naslednjo jesen nameravam ustanoviti podobno skupino, ker rada pišem in berem, ta metoda pa me je navdušila. Škoda bi bilo, če ne bi nadaljevali.

## Nova junakinja C iz Slovenije

Vesela sem bila, da sem bila povabljena na delavnico skupine Junakinje. Kot novinka sem čutila malce strahu, ker mi je bilo težko zaupati, čeprav se poznamo že leta.

Zaupanje je iz srečanja v srečanje raslo, vsakič je bilo lažje in počutila sem se veselo, ker sem spoznala, kako lep je občutek zaupati in v sebi čutiti olajšanje. Poleg tega gre za krepitev zaupanja in poguma.

Sodelovala sem pri različnih temah. Vsaka delavnica mi je bila zanimiva, pogovarjali smo se o življenju nasploh, igrali smo nekaj (že) pozabljenih miselnih iger, ki so bile zabavne in kjer sem se smejala in sprostila. Spoznala sem tudi, da so delavnice lahko zanimive in izvirne, z nalogami za ustvarjanje (novega) projekta in da lahko tudi sama kaj napišem. Ko sem pisala, sem občutila veselje, da sem na papir razlila nekaj izvirnega. Prav tako sem bila ponosna in vesela, da sem del skupine in sem na nek način pomembna. Delavnica mi je pomagala tudi, da sem postala bolj vztrajna, samozavestna, pozitivna.

Poleg tega sem se tudi naučila, da je vsaka lahko na svoj način junakinja in dobi nekaj zamisli za življenje. Uspeh zame je bil, da zaradi bolezni in skrajšanja programa v šoli nisem nikjer dobila službe in sem bila povabljena v program ter da sem se lahko udeležila takih delavnic. Na koncu teh delavnic sem tudi spoznala, da lahko na težave gledamo tudi drugače, na primer se pogovarjamo z osebo, ki ji zaupamo, poiščemo pomoč in razmišljamo čim bolj pozitivno.

Vendar pa ni bilo vedno tako. V življenju sem bila prikrajšan za marsikaj. V osnovni šoli so me sošolci dražili, tudi glede mojega videza in sposobnosti učenja, kar mi je bilo v breme. Ker sem bila sramežljiva in se nisem upala braniti. To se je nadaljevalo v srednji šoli. Takrat je bilo tolažilno popiti pijačo in pijača me je pripeljala do točke, ko sem se začela skrivati, hkrati pa sem bila tudi psihično v slabem stanju ... Ko je mama izvedela, je bilo že prepozno, izgubila sem prijatelje, toda takrat sem šla na bolje, čeprav z veliko težavami, sem se uprla.

Kasneje sem spoznala fanta, ki ga je mama na koncu sprejela. V tem odnosu sem bila jaz tista, ki se je prilagodila, ki je morala vedno govoriti, da je vse v redu, vedno sem morala biti dobre volje in se z vsem sprijazniti, nisem imela mnenja. Dlje, ko sva bila skupaj, slabše je bilo, več nadzora nad mojim življenjem je prevzel ta tip, s katerim smo živeli.

Zdaj živim na novo. Zdaj sem spoznala, da sem z delavnicami postala bolj samozavestna, odločna, odprta. Imela sem tudi priložnost, da se predstavim kot pesnica, da pišem o svojih občutkih, svojem življenju.

Na koncu bi le še dodala, da sem v svojem življenju uspela, da bom spet živela in se veselila vsake malenkosti, ki mi jo življenje podari.

## Δέσποινα Π iz Grčije

### **Pozdravljam samo sebe v skupini Heroines**

Ko sem bila v skupini ...  
 sem sanjala, da mi je nekdo dal prstan  
 Prva pilotska delavnica  
 Bili smo spet v karanteni  
 Prenehala sem pisati v svoj dnevnik  
 Dimitris, Haido in gospod Nodas so umrli  
 Vsak dan sem hodila do oljčnega nasada,  
 na Art4more sem predstavila vrtno umetnost,  
 naredila božične voščilnice,  
 napisala pesmi,  
 naredila skupinsko delavnico za otroško praznovanje,  
 šla v Ioannino k staršem z avtobusom  
 Prijatelj Zikos je umrl,  
 ostala sem budna ob poslušanju glasbe  
 Zapisala sem orodja Erasmus-a  
 Moji prijatelji so se ločili  
 Naredili smo karnevalski kip s člani  
 Izvedla sem štirideset dni Sadhane  
 Pekla sem kruh in piškote  
 Zbudila sem se zgodaj zjutraj  
 Danae je začela prakso  
 Spletno praznovanje se je končno zgodilo  
 Udeležila sem se številnih spletnih seminarjev  
 Prišle so lastovke  
 Naredila sem štiri umetnine za novo hišo mojega prijatelja  
 Okrasila sem sveče z mnogimi ljudmi  
 Nečakinji poslala škatlo z akvarelnimi barvami  
 Udarila sem z glavo v omaro  
 Imela piknik na Xenia  
 Poslušala radio s Panosom  
 Vrabci so si uredili gnezdo na balkonu  
 Pela sem Good Friday hvalnice z mamo po telefonu  
 Sledila Erasmus delavnicam v angleškem jeziku



Sodelovala z mnogimi ljudmi  
Odločila sem se, da se bom cepila  
Dane so mi bile rože, ki sem jih zasadila  
Oprala sem balkone  
Iz moke spekla pito  
Karanteno je končno konec  
Ukrepi so bili sproščeni  
Pili smo kavo z Roula -o  
Panos se je cepil  
Andreasse bo poročil turško dekle  
Giannis nikoli ni poklical nazaj  
Kredenco z materiali sem preselila v pritličje  
Charitakis je šel na goro  
Pojedla sem svojo prvo sladoledno lučko v »Gradu«  
Areti je shujšal  
Babis je odprl  
Napisala sem zgodbo o svojem življenju  
Fotografirala sem  
Žarnica v kopalnici se je popravila sama  
Imam bolečine v boku  
Geranije so zacvetele  
Balkoni so se spet umazali  
Odšla sem k ortopedu  
Predstavitev v 'bravo'  
Vprašalnike sem dala članom  
Pripravila sem predstavitev za konferenco  
Imeli smo prvi seminar iz oči v oči v bolnišnici  
Na spletu sem naročila vitamine in kremo za sončenje  
Prvič sem zaplavala v morju  
Plačala sem znesek šoli  
Danae je opravila prakso  
Skupina Heroines se je zaključila

## Nova junakinja C iz Španije

### *Kratek življenjepis*

Rojena sem na Slovaškem, v skromni družini. Imela sem normalno otroštvo ali bolje rečeno srečno. Potem sem imela tudi srečno mladost. Leta 2001 sem rodila najstarejšo hčerko, ki je zdaj stara 19 let. Leta 2008 sem rodila svojo drugo hčerko. Štiri leta kasneje, leta 2012, so mi odkrili kronično shizofrenijo in z njo se soočam še danes.

Naučila sem se živeti s svojo boleznijo. Pred kratkim sem se zaposlila in uspela sem skrbeti tudi za dve hčerki. Zato sem junakinja!

## Skupni pesmi iz Španije

*Skupne pesmi so bile izdelane v okviru delavnice junakinj, ki je potekal v Španiji, med 2020-2021, ki ga je obiskovala skupina okoli 10 žensk s hudimi in dolgotrajnimi duševnimi boleznimi v starosti med 37 in 55 let.*

### Vredno je

Vredno je pisati,  
 Vredno je poznati recept za vročo enolončnico,  
 Vredno je popraviti raztrgano nogavico in spoznati nove ljudi,  
 Vredno je biti hvaležen svojim sosedom,  
 Dobra knjiga je vredna branja,  
 Vredno je študirati, tudi če še niste,  
 Vredno je najti spremljevalce,  
 Vredno je plesati in obiskati Salamanca,  
 Mandale je vredno slikati,  
 Vredno se je naučiti voziti kolo,  
 Vredno se je smejati tako dolgo, dokler vas ne boli trebuh  
 Vredno je reči ljubim te, ko to zares čutim ...

## Otroški spomini

Otroški spomini imajo okus po prigrizkih.

Jutra imajo okus po monopoliju.

Igranje z radovednostjo in svobodo.

Svoboda diši po poletnih popoldnevih na kolesu.

Izguba strahu pred plavanjem.

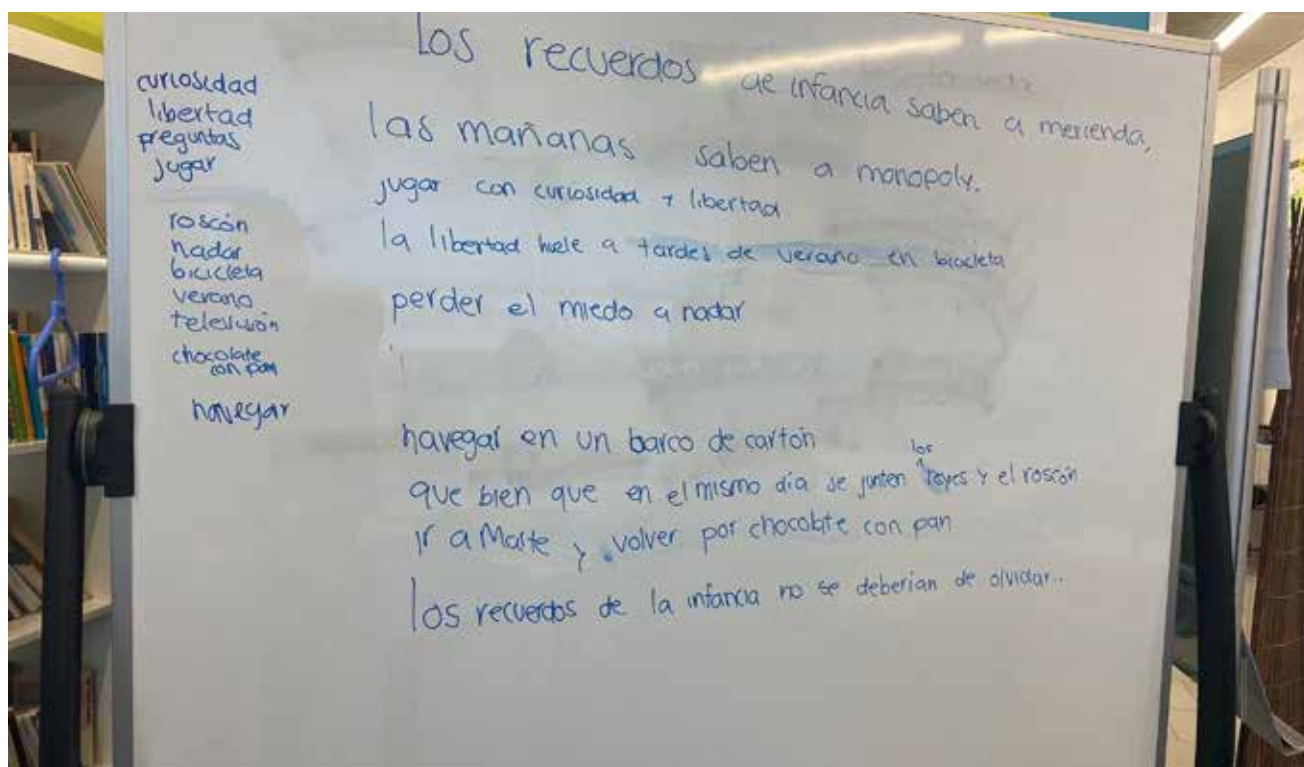
Jadranje v čolnu iz kartona.

Kako lepo, da se istega dne združijo Sveti trije kralji in roscón\*!

Odhod na Mars in vrnitev po čokolado in kruh.

Spominov na otroštvo ne smemo pozabiti ...

\* Roscón je tipično pecivo torto, ki ga jemo v Špani na 6. januar, Sveti trije kralji.



## Riitta iz Finske

“Tukaj smo, da si pomagamo prebroditi to stvar, kar koli že je.”

-Mark Vonnegut



Življenjska pot: Riittina različica zemljevida zakladov, ena od vaj junakinj

### **Kratek življenjepisa**

Rojena sem v podeželski vasici na polotoku v jezeru Saimaa. Moj dom iz otroštva je bil kmetija z veliko različnimi živalmi. Razdalja do mesta je bila približno 20 km.

Pomembna sta mi tako pozidana kulturna krajina kot naravna krajina; želim spoznati okolje območja, na katerem slučajno živim. Odrasla sem s tem okoljem. Domači prostori so nam zagotavljali hrano in preživetje, tako fizično kot psihično.

Opisujem svojo zgodbo, začeni s starimi starši, ki so živeli na kmetiji že pred mojim rojstvom. Moji stari starši so prišli v vas kot prišleki iz različnih delov Finske, nekateri tudi iz tujine, ker so se izogibali vojnám in revolucijam. Vsi so bili med seboj različni, na primer glede verskih običajev.

Vsi so pustili svoj pečat name.

Moje vrednote so bile vse življenje zelo podobne. Z naravo imam zelo močan odnos. Korenine ima v mojem otroškem domu. Naravo želim obravnavati kot del svoje identitete in jo okrepiti.

Tudi literatura je zame pomembna že od otroštva, zlasti zgodba Peukalo-Liisi. Obožujem knjige in k temam pristopim celostno. Moji najljubši pisci so Juha Taskinen, Viktor E. Frankl, Tommy Hellsten, Tommy Tabermann, Kaija Juurikkala. In Yrjö Kokko, čigar knjiga Pessi ja Illusia vsebuje najbolj neverjeten opis pomladi, kar sem jih kdaj prebrala.

Vsi moji najboljši prijatelji so nekako povezani z literaturo ali pisanjem. V čitalnici knjižnice so se začela številna pomembna prijateljstva, ki so se nadaljevala s pisanjem pisem. Vrtela so se okoli literature, pisanja ali naravoslovnih hobijev.

Zlasti ena knjiga mi je bila zelo pomembna. Izšla je jeseni in sem si jo kupila kot božično darilo. Vedela sem, da bi mi to predstavljalo težko branje, in tako je tudi bilo. Med branjem sem jokala več noči in knjigo - biografsko potopisno zgodbo - sem prebrala večkrat. Pisatelju sem celo pisala in z njim izmenjala pisma. Sčasoma sem knjigo zakopala v zadnji kot police, dokler se leta kasneje nisem vrnila vanjo. Postopek, ki se je začel s knjigo, je privedel do moje ločitve in temeljitega opisa mojega življenja. Nekje na poti sem se izgubila.

Vsi moji študiji in delo so bili tako ali drugače povezani z naravo. Na primer, delala sem kot kmetijski svetovalec in kmetijski podjetnik. Vse življenje sem v stiku z naravo, tako v službi kot v prostem času. Delala sem kot vrtnarica in uporabljala številne vrste naravnih metod. Čez nekaj tednov bom diplomirala kot praktična medicinska sestra, specializirana za duševno zdravje in odvisnosti, in upam, da bom te metode lahko uporabila tudi pri tem delovnem mestu. V okviru študija sem šla skozi tečaj »Green care«.

### ***Proces junakinj***

Ko sem se pridružil skupini Heroines, nisem imela posebnih pričakovanj ali načrtov. Prišla sem odprtega duha in me je zanimalo, kaj skupina lahko ponudi. Izkazala se je za presenetljivo.

V sebi sem odkrila potrebo po zmanjšanju, pisanju v pesniški obliki in iskanju diamantov. Počutim se, kot da mora iti vse, kar je neuporabno in nepomembno. Poudariti želim bistveno. Skupinsko pisanje je bilo ciljno usmerjeno in naloge so mi pomagale, da sem pogumno zapisala svoje misli. Spodbudilo me je tudi h glasnemu branju besedil. Redno tedensko srečanje olajša zbranost in pripravo.

Ko je moj prijatelj izvedel, da sem v skupini Heroines, me je vprašal, ali sem vključena kot mentor ali kot udeleženec. Tudi sama sem se vprašala, ali sem na pravem mestu kot udeleženka, vendar sem prišla do zaključka, da sem.

Bilo je fascinantno opazovati odzive udeležencev skupine na različne naloge ter spremljati dejavnosti in učinke skupine. Udeleženci skupine imajo različno ozadje, a tu smo vsi, ne glede na to, ali je oseba zaposlena, upokojena ali se je spopadla z akutno krizo. Super je, da so se imeli vsi priložnost vključiti, ni bilo zahtev za dostop. Učili smo se drug od drugega.

Za osebo, ki živi na oddaljenem območju in spada v ciljno skupino projekta Heroines, lahko ta skupina da vpogled, da čeprav okolje ni tako navdihujoče za vaš um, je najpomembnejša vseeno prisotnost: vi sami.

## Nova junakinja D iz Slovenije

Nisem imela težav s pridružitvijo novi skupini, ker lahko hitro sklepam nova prijateljstva in sem ustvarjalna. V skupini sem začutila pozitivne spremembe, ki so začele optimalno vplivati na moje življenje. V mladosti me je tako rekoč močno prizadela usoda. Začela sem se odpirati od delavnice do delavnice in sem te izkušnje lahko delila z drugimi udeleženci. Tako se je moje življenje soočilo s spremembami, ki so začele spontano vplivati na moje življenje. Naši mentorji so nam vsakič dali temo pogovora. Ugotovila sem, da sem se našla pri vsaki temi, ker imam tako rekoč izviren življenjepis. Napisala sem tudi poezijo za vsako predmetno temo. Imam občutek in instinkt za pogovor ter sem s tem imela priložnost, da izrazim svoje mnenje. Spoznala sem delovanje skupine, na kar sem se zlahka privadila ... Pogovarjali smo se o različnih temah, od katerih se je vsaka na svoj način dotaknila mojega življenja.

Med delavnico me je navdihnilo, da bi svojo poezijo objavila v knjigi. Vsaka od nas je bila junakinja, saj je v najtežjih trenutkih svojega življenja »zmogla« na svoj način. Vsaka od nas je bila junakinja ... Rada delam na novih izzivih v življenju, saj je zame življenje umetniška pesem, ki se ne konča. Med delavnico me je navdihnilo, da bi svojo poezijo objavila v knjigi.

V mojem osebnem življenju v preteklosti me nihče ni razumel, kaj čutim, in o čem sem govorila. Dolgo sem iskala pomoč in jo dobila v nekaj letih. Vsi so bili zelo presenečeni, ko so spoznali, da res vse to čutim glede tega, o čemer govorim. Ni bilo lahko. A svoje besede sem z lahkoto upravičila, ko so mi začeli pomagati. Lahko rečem, da sem živel v peklu na zemlji. Vsak dan sem se spraševala, ali bom sploh lahko preživela. Vse bližnjice niso bile primerne za prikaz mojih težav ... Bila sem popolnoma izolirana od sveta. Morala sem se umakniti v svoj svet in preživeti najhujše trenutke svojega življenja.

Življenje je dar, ki ga dobimo, ko pridemo na ta svet in je položeno v zibelko, kakšno bo naše življenje. Današnje usode so globoke, izvirne in široke, nikoli ne veš, kam lahko padeš. Vsi se trudimo, da bi zastavljene cilje uresničili.

Nikoli ni prepozno za nov začetek. Upam, da bomo po koronski krizi znova začeli življenje. V upanju, da bom čim lažje okrevala, računam na nov začetek in nove zmage. Naj se to zgodi čim prej, tega si vsi želimo.

## Mapía M iz Grčije

### *Enkrat, ko ...*

Enkrat, ko sem se počutila varno; vsak četrtek, ko smo se srečevali, sem imela dober občutek za psihoterapevtski učinek med nami; čutila sem, da ste vi in ostali člani moja podpora.

Nekoč, ko sem bila na začetku naše poti razočarana, je bil to trenutek, ko je prišlo do nesporazuma, a se je občutek spremenil v nekaj pozitivnega, kar nas je zbližalo.

Ko sem enkrat spoznala nekaj novega o sebi, mi je skupina pomagala, da sem to videla, in mi povedala, da sem spremenila stvari na sebi. Prav ta podobnost z avtomobilom Beetle in cikcak ulicami me je spomnila, da sem začela, da sem se spremenila, vsekakor pa me čaka še dolga pot. Zame je bil to dan popolnega spoznanja, da me čaka še veliko dela. Nisem bila razočarana. Imam pogum, da to sprejemem in rečem, da gremo naprej.

Nekoč, ko sem začutila povezanost, je bila to povezava z drugimi člani skupine. Z “darili”, ki so mi jih dali člani skupine proti koncu naše poti, sem se počutila zelo lepo. Čutila sem povezanost in izpolnjenost. Čutila sem tudi povezavo s podobami, ki ste jih uporabili. Slike so mi pomagale; prek njih se lahko izražam, potujem in ustvarjam. Zadnja slika z avtomobilom Beetle je bila zame točka povezave.

## Nova junakinja D iz Španije

### Kratek življenjepis

Kaj bi rad povedala o sebi? Bolezen se je začela, ko sem rodila prvega otroka: imela sem poporodno depresijo. Potem mi življenje ni prizanašalo. Smrt mojih staršev je imela dolgotrajne posledice name, nato pa sem utrpela psihično zlorabo od moža. Vse je vplivalo name.

Odkrili so mi shizofrenijo. Vsak mesec si moram dati injekcijo in zdravljenje imam pod nadzorom.

Zakaj sem junakinja? Najprej zato, ker se počutim svobodno. Drugič, ker sem bolj samostojna. Imam večjo voljo do življenja. Prihod v INTRAS mi veliko pomaga.





# Skupni Pesmi iz Slovenije

*Na tem mestu zbrane informacije vsebujejo spise & pesmi, zbrane v okviru izvedbe pilotnega preizkusa učnih vsebin projekta v OZARA d.o.o. v času 2020/2021.*

## Ženska

Ženska je lepa ... Ko je urejena ...  
 Ima pobarvane lase ... lepo frizuro...  
 Fajno obleko ...

Lepa je ... ko je nasmejana ...  
 Ko je dobra po srcu in se razdaja.

Vsaka ženska je lepa ...  
 Če je najprej lepa sama sebi ...  
 Če se ima rada sama ...

## Trenutek na poti

Prav danes  
 moč in pogum  
 zaupam si, verjamem.

Na poti zgodovine  
 ustavim se danes,  
 pogum in ljubezen.

Prava pot danes  
 mojih prednikov,  
 močan veter.

## Življenje, Suzana Macun

Vsak naj zaveda se,  
da življenje lepo je  
tudi če človek nima vsega,  
kar mu danes družba ponuja.

Bili smo marljivi otroci  
danes se počutimo odgovorni  
za ta naš tretji svet,  
ki je kot šah igra napet.

Če si duša marljiva,  
pa še malo iznajdljiva  
lahko postaneš to,  
kar kot otroci sanjarili smo.

Življenje ni samo iluzija,  
je lahko pesem fantastična  
če le obzorja razširimo  
in se v detajle poglobimo ...

### ZIVLJENJE

Vsak naj zaveda se,  
da življenje lepo je  
tudi če človek nima vsega  
kar mu danes družba ponuja.

Bili smo marljivi otroci  
danes se počutimo odgovorni  
za ta naš tretji svet,  
ki je kot šah igra napet.

Če si duša marljiva  
pa še malo iznajdljiva  
lahko postaneš to,  
kar kot otroci sanjarili smo.

Življenje ni samo iluzija  
je lahko pesem fantastična  
če le obzorja razširimo  
in se v detajle poglobimo.

Ljudje srednje generacije smo  
prikrajšani za marsikatero izkušnjo,  
ki si je privoščiti ne moremo  
ker pač navedev za to nimamo.

Jamašnji svet zelo nasičem je  
od tehnologije do hrane vse preveč  
draži se  
nevsilna prisotna je  
koronavirus bo naredil sveto.

Brezdeležni mlajši me peče  
a kaj če mlajši več me dela ne  
zdar pa boče kaj imeti,  
ne dela za tiste ljudi, kaj če  
Nagode preveč razvijemo smo,  
da nekoli delati moremo  
za naša domovina sbovimo  
je preveč socialno paradoksalno.

Koronavirus nas prizadela je  
magocna pa je to prilagoditev za  
nove podvige  
zato me smičimo pamti neč se  
in pomagajmo ta svet dvigniti

## Virva Tyrväinen iz Finske

“Vadite svojo prijaznost in noro lepa dejanja”



*Eden od Virvinih hobijev je ustvarjanje angelov, ki jih pošilja ljudem kot darila. Vsak angel je drugačen in prilagojen sprejemniku.*

### **Kratek življenjepis**

Rojena sem leta 1957. Odraščala sem na kmetiji na podeželju Pieksämäki. Bila sem najmlajši od štirih otrok. V otroštvu in adolescenci sem z družino opravljala kmetijska in vrtnarska dela. To delo in njegova bližina naravi sta za vedno oblikovali pokrajino moje duše.

Po maturi sem se učila ročnih del, delala na delavnicah in kot inštruktor. Na mene je vplival duhovni prepород, ko me je začelo zanimati življenje krščanske skupnosti. Življenje v skupnosti Omenapuukylä (vas jabolk) v zgodnjih osemdesetih letih me je postavilo na pot duhovnosti in krščanskih vrednot. Odmiki tišine in samostanskega življenja so zame postali pomembni. Že 17 let živim v različnih krščanskih skupnostih na Finskem, v Nemčiji in Angliji.

Ko sem bila mlada, sem imela hobije kot npr. ročna dela in ples. Branje in pisanje dnevnika sta ju nadomestila pri mojih 24. letih. Zanimala me je tudi teologija in psihologija, saj sta povečali moje samospoznanje in medosebne sposobnosti. Hkrati so mi diagnosticirali bipolarno motnjo. To je močno vplivalo na moj življenjski potek, povzročilo je veliko stisk in nenehnih sprememb bivališča. Različne terapevtske in zdravilne terapije so že desetletja del mojega življenja.

Dandanes pa to bolezen vidim kot vir, izvir ustvarjalnosti za pisanje. Upanje in moč najdem v duhovnosti, pa tudi v družini, prijateljih in dveh dolgoletnih duhovnih zdravilcih. Pomembne so mi bile tudi terapevtske skupine in vrstniška podpora. Vaja mi je prinesla veselje in mi pomagala, da se sprostim.

### **Proces junakinj**

V preteklosti sem doživela spolno zlorabo. To me je zelo zlomilo in dobila sem občutek, da nisem vredna nikogaršnje ljubezni.

Ko sem slišala, da se bo v mojem domačem kraju ustanovila terapevtska pisateljska skupina, se mi je zdelo, da mi je usoda dala novo priložnost. Moje sanje o skupinskem pisanju in sodelovanju pri pesniški terapiji so se uresničile, ko sem bila povabljena v to skupino Junakinje. V njem lahko ljubim s pomočjo pisanja. Lahko ubesedim misli in občutke, ki so bili utišani. S svojimi spisi lahko pošljem luč tistim, ki so izgubljeni.

V tej skupini sem dobila podporo tudi od vrstnikov, ki so imeli enake izkušnje. Pisanje vam omogoča, da se spopadete s težkimi stvarmi, da na nov način razumete sebe in svoje vedenje. Pisanje daje pogum in moč, da izboljšate kakovost življenja s potrebnimi spremembami.

Skupina Heroines je v meni začela proces notranjih sprememb. Čutila sem, da lahko ozdravim zaradi spolne zlorabe, pridobivam samospoznanje in boljšo samopodobo. Od začetka skupinskih sestankov pišem dnevnik. Začel sem pisati poezijo in čutiti občutke, ki so bili dolgo potlačeni. Uresničile so se tudi moje sanje o zaposlitvi osebne trenerja. To je povzročilo veliko dvoma glede mojih običajnih negativnih misli: »Ali je res, da sem slaba in ničvredna? Kaj pa, če sem tako dobra, zase, za druge in za Boga? Kaj pa, če sem dobra kot nedokončana oseba, vredna in sposoben ljubezni? «

Hvaležna sem za ozdravitev svoje identitete. Bog zdravi zlomljena srca, ne da bi vedeli. V prihodnosti želim prelistati svoje dnevnike in nadaljevati delo z njimi. Študirala bom za "strokovnjaka za izkušnje", kar mi omogoča, da pomagam drugim ljudem s težavami v duševnem zdravju.

## **Nova junakinja E iz Slovenije**

Ko sem bila povabljena v skupino, sem imela mešane občutke. Po eni strani sem se počutila počaščen, da sem bil izbran. Po drugi strani pa res nisem vedela, kaj lahko pričakujem. Poznam vse udeležence, vendar ne tako dobro, ko si predstavljam, kakšne življenjske izkušnje so imeli. Imamo različne težave - nekateri smo imeli težko otroštvo, drugi so imeli slabe izkušnje s partnerji, tretji težave z otroki, razvojne in zdravstvene težave. Vsi pa o tem le redko govorimo in smo različni: enemu pomaga pogovor, drugemu ne.

Delo skupine je bilo sprva precej zadržano. Bili smo pripravljani na sodelovanje, vendar previdno. Mentorji so imeli ustrezne načine skupinskega dela, kar nas je počasi sproščalo in pritegnilo našo pozornost. Nazadnje sem povedala oris moje življenjske zgodbe. Ne vse podrobnosti, ampak veliko stvari.

Rodila sem se v romski družini; moji starši so bili alkoholiki ... Bila sem živahna deklica, ki jo je bilo nekoliko težje ukrotiti in negovati. Med tem sem doživela fizično nasilje ... Nasilje v družini sem doživela tudi s strani svojega prejšnjega partnerja.

O vseh podrobnostih o teh preteklih dogodkih v skupini nisem govorila. O nekaterih občutenih bolečinah pa sem. Sodelovanje je prineslo spomine, ki včasih še vedno bolijo, vendar vem, da je zdravljenje dolg proces.

Če bi imela priložnost ponovno sodelovati v takšni skupini, bi to še bolj izkoristila. Zdaj se bolje poznamo in to tudi na splošno blagodejno vpliva name. In dogovorili smo se, da bomo kdaj po pandemiji spet skupaj spili kavo. Skozi čas, preživet v skupini, sem spoznala, da je veliko udeležencev v skupini preživelo. In da so vstali in vztrajali naprej. To mi je pomagalo.

## Ελένη Α iz Grčije

### *Darila potovanja*

Vsak dan hodim po isti poti. Vse je enako.

Tisti dan je bila skupina ljudi na robu džungle pripravljena na potovanje.

Povabili so me. Kam vodi, kje se konča, s čim se bom srečala, kaj moram storiti?

Strinjala sem se. Želim videti, kaj to potovanje skriva.

Začnemo.

S prvim korakom se je začelo obotavljanje. Ali mi bo uspelo? Kako se vrnem, če si premislim?

In to podjetje ... Vsi sosedje, vsi čudni, vsi različni. Pazite, tudi jaz sem ...

Nadaljujem.

Na prvem ovinku padem; me dvignejo. Spet padem in spet me dvignejo, nasmehnejo se mi. Pokažejo mi pravo pot. Vsi skupaj hodimo. Dvignemo vse, ki potujejo. Odstranimo bolečino vsakomur, ki ga boli.

In ko smo s čudovitimi razgledi dosegli te višine, je vsak od nas videl in slišal, kar si želi. Morje, gora, hiša, drevo, ljubljena oseba, sanje, upanje.

Nadaljujemo.

In tik pred koncem potovanja mi vodniki podarijo meč. Ustvariti pot, zaščititi in biti zaščiten.

Čutim težo tega. Bojevniški meč. Držim ga tesno.

Spotaknem se, vstanem. Držim oljno svetilko. Mogoče je bilo mišljeno, da padem, da jo bom lahko našel. Je to čarovnija? Ja!

- Želim darila za celo družbo, za vodnike, za vsa bitja skupine, da dobijo tisto, kar so si želeli.
- Želim biti zgled drugim.
- Želim si, da druženje nikoli ne preneha.

Dala sem svoja darila, pa tudi enega prejela od vseh!

In potem se je pot nenadoma pospešila. Prišli smo do konca.

Vendar so mi ostali darila tega podjetja in meč.

Meč bom nekomu podarila, a ne še zaenkrat.

Darila druženja; najljubši talisman za srečo.

## Nova junakinja E iz Španije

### Kratek življenjepis

Ta junakinja se je rodila v Mehiki DF leta 1976. Ker je bila stara 14 let, je zbolela za depresijo in tesnobo. Ko je bila stara 36 let, so ji diagnosticirali bipolarno motnjo. Kljub temu, da živi v zelo težkih časih, ji motnja nikoli ni preprečila doseganja ciljev: študirala je in ima prijatelje in družinske odnose.

Pri 36 letih je prišla v Španijo z očetom svojega sina: bila je pet mesecev noseča. Ko je bil njen sin star šest mesecev, se je ločila od moža, saj je bila daleč od svoje družine. To je bila zelo boleča ločitev; ločena je bila od sina, ker so sodniku povedali, da bi lahko zaradi bolezni maltretirala otroka. Končno se je vse razjasnilo in spet je lahko bila s sinom. Trenutno še vedno živi s svojim sinom in je v procesu okrevanja in se znova odkriva.

Je junakinja, ker je kljub bipolarni motnji in odsotnosti od družine še vedno v Španiji s sinom ter se vsak dan trudi biti boljša oseba.

## Nova junakinja F iz Španije

### Kratek življenjepisa

Ko sem bila otrok, nikoli nisem rada hodil v šolo, vendar to ne pomeni, da se nisem naučila brati in pisati ter spoznati stvari o življenju. Ko sem začela biti najstnik, sem se zaprla doma in nisem hotela iti ven, ker me je bilo strah. Toda z leti mi je to uspelo premagati.

Sem junakinja, ker zdaj počnem stvari, ki jih prej nisem počela: nakupujem, opravljam dejavnosti zunaj doma, komuniciram s sodelavci ... Tudi, ko sem si zaradi padca zlomila prst in je bila mama z menoj v bolnišnici, sem vseeno prišla v dnevni center. Glede na vse te stvari sem junakinja.

### Naša pesem: *Ona-Me, Španske junakinje*

Da se strah, ki ga imam, lahko prekine z vezmi  
 Danes se smejim, ker so moje oči pozabile jokati  
 Danes bom vesela zaradi tega kar sem dosegla v tem življenju  
 Danes se bom ljubila bolj, ker če se ne ljubim, morda ni nikogar blizu.  
 Danes se bom veselila, ker sem že pustila psihološko zlorabo za seboj.  
 Počutim se kot pogumna in nasmejana ženska.  
 Danes se bom vstala, se smejala in bila srečna  
 Danes bom ženska, ki jo želim živeti  
 Danes sem si nadela mačje uhane  
 Danes mi je vseč moje telo, ne počutim se kot umazana krpa  
 Danes živim to, kar sanjam, ne da bi skrbela zaradi česarkoli  
 Danes sem ženska, ki oblikuje svojo dušo.

*Sodelovalno pesem "Ona - Me" je navdihnila pesem "Ella", španske pevke Bebe. To je pesem proti ka-kršni koli vrsti nasilja nad spoloma, pesem za opolnomočenje žensk.*

## Lepota konca, Španske junakinje

Lepota konca je v zapiranju kroga in odpiranju novega,

Zelo slab začetek z boleznijo in pot do okrevanja.

Lepota konca je v zdravljenju,

v sprejemanju in učenju sprememb

v ljubezni do sebe.

Lepota konca je okrevanje moje svobode in preporod osebe, katera sem

in da ob vsakem koncu ostane spomin.

Lepota konca je, da imaš svojo svobodo, da spremeniš smer.

Lepota konca je žalost, ki vodi v lepoto.



## Umetniška dela, ki jih navdihujejo pisni izdelki HEROINES

Naslednje umetnine so nastale iz nezainteresiranega sodelovanja lokalnih umetnikov iz Španije, Slovenije, Grčije, Finske in Združenega kraljestva. Ti umetniki, večinoma umetnice, so bili povabljeni, da spoznajo kolektiv New HEROINES, v nekaterih primerih so se celo pridružili nekaterim terapevtskim tečajem pisanja in tako občutili neposredno moč te tehnike. Potem so ti umetniki vedeli za svoje zgodbe o premaganem, o boju proti nasilju med spoloma, o njihovem zahtevku za enake možnosti, o opolnomočenju teh žensk, katerih glas je bil tako dolgo utišán. Umetnost je bila tukaj uporabljena kot način, da kolektivu New Heroines damo nov glas sliši se jasno in glasno ter lahko doseže celotno družbo.

Pesmi in spisi, ki so jih ustvarile nove heroine med delavnicami heroin, ki so se izvajale v letih 2020-2021, so navdihnile naslednje fotografije, slike, kolaže, ilustracije, umetniške instalacije, dragulje itd. partnerji med septembrom in oktobrom 2021 skupaj s spisi, ki so jih navdihnili.

## Umetniška dela iz Grčije



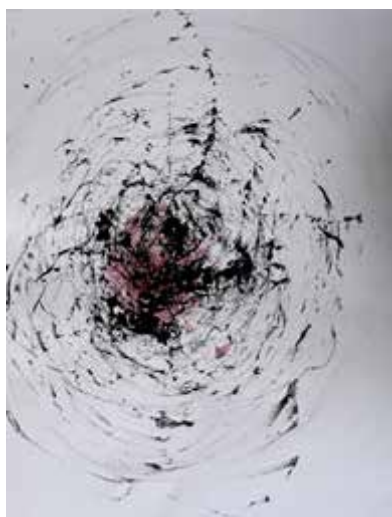
1. Korak, ki čaka



2. Neznana cesta



3. Drseča kača



4. Whirlpool



5. Roža, ki razmišlja o cvetenju

**Naslov:** Neodločnost (1-5)

**Ime umetnika:** Despoina Papaioannou

**Uporabljeni materiali/tehnika:** akrilne barve, papirnati prtički, papir za slikanje.

**Besede umetnika:** Dela, ki jih navdihuje napis "Neodločnost".

Korak ki čaka

Premor

Zamuda

Obskurna pot

Zvijajoča se kača

Vrtinec, ki te potegne

Roža, ki razmišlja o cvetenju

Ona ima korenine

Ona je mirna

Ona rada ostane ... včasih več let

Ona sovraži spremembe

Ona je rojena iz sprememb



**Naslov:** Življenje: kliče nas in nas pozdravlja !!!

**Ime umetnika:** Vicky Vlahogianni

**Materiali:** akril na platnu 120-110 cm

**Besede umetnika:** Delo, ki ga navdihuje zgodba "Dobrodošli v skupini junakinj". Majhne, vsakdanje stvari, ki oblikujejo naše življenje; navade, ki nas krepijo, ljudi okoli nas, ki so pripravljene zapolniti vrzeli in negotovosti, ponuditi opravičilo in nameniti pozornost! Življenje: kliče nas in pozdravlja !!!



**Naslov:** Globoko vdihni

**Ime umetnika:** Sofija Vlachogianni

**Materiali:** Mešani mediji na platnu

**Besede umetnika:** Delo, navdihnjeno z zgodbo "Enkrat, ko ...", na tem potovanju iskanja in izražanja delo ujame občutke varnosti, sprejemanja, optimizma in razočaranja.



**Naslov:** Nov začetek

**Ime umetnice:** Christina Sotiropoulou

**Besede umetnice:** Nov začetek ... Vse zgodbe so se me dotaknile. Zgodba »Nov začetek« se me je najbolj dotaknila, ker je bil izraz »nov začetek« zame vedno sinonim za upanje in optimizem. Sinonim za čarobno potovanje, ki se začne in vas vabi, da mu sledite. Za vse nas je vedno 'nov začetek', dokler sledimo tistemu žarku svetlobe, ki nam pokaže pot, in tako ... v kakšnem drugem mestu ali kraju bo vedno prižgano osvetljeno okno, ki nas bo pozdravilo; kraj, ki mu lahko rečemo 'svoj'. Vse, kar moramo storiti, da jo najdemo, je, da privijemo zaveso in pustimo, da se nam razkrije pred očmi, in tako naredimo nov začetek. Drage junakinje, tudi jaz se vam zahvaljujem za to lepo potovanje in za ta nov začetek!



**Naslov:** Svetilka

**Ime umetnice:** Diana Nasiopoulou - Papageorgiou

**Besede umetnice:** Vse zgodbe so izjemno pomembne! Izberem tisto, ki mi je 'najbližje', tisto o čarobnosti 'potovanja'. Cilj je privlačen - za mnoge - a zame je potovanje najbolj očarljivo. Naj omenim dele iz zgodbe "Darila potovanja", ki podpirajo moje delo: Darila potovanja / Vsi so posebni, vsi so različni. In tudi jaz ... / spotaknem se, vstanem. Držim svetilko. Mogoče je bilo tako mišljeno, da sem se spotaknil. Je to čarovnja? Ja! / Nočem, da se to druženje konča. / Darila tovarštva so moji najljubši talismani za srečo! / ... Moški, ki sem ga narisala, je brezdomec. Njegovo življenje, neprekinjeno navzgor in navzdol. Ni sam ... ima svojega malega psa za družbo - in mačko v majhni plastični hišici. Vedno jih nosi s seboj, na kolesu. Po navzgor, navzdol, v dežju, v nevihtah in na vročem soncu so partnerji vedno skupaj! Njegovi sošolci, ki jih ima rad, potrebuje in jim pomaga, ki ga imajo radi, ga potrebujejo in mu pomagajo enako, kot zdaj delijo svoje življenje. Čarobna svetilka, ob katero se je spotaknil in jo našel, mu jih je podarila! In nikoli se ne bo ločil od njih!



**Naslov:** Misli

**Ime umetnika:** Marina Alamanioti

**Materiali:** Obroč 1 - Baker, nerafiniran pirit. Obroč 2 - bronast, nerafiniran halkopirit.

**Besede umetnika:** Osredotočena na misli in zmedenost čustva, ki nas ženske vsakodnevno motijo, sem oblikovala serijo 'Misli', da bi poudarila lepoto, skrito v ženskem umu. Lepa paranoja v nas, ki vodi do nerafiniranega sijaja!



**Naslov:** Nov začetek

**Ime umetnika:** Fotini Hamidieli

**Besede umetnika:** Delo, navdihnjeno z zgodbo o novem začetku, govori o gnezdu, jajcih, življenju, renesansi.



**Naslov:** Iskanje

**Ime umetnika:** Dora Passaloglou

**Besede umetnika:** Delo, navdihnjeno z zgodbo o novem začetku

## Umetniška dela iz Slovenije



**Naslov:** Glas v tišini  
**Ime umetnika:** Ivanka Lehner  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** akril na platnu  
**Besede umetnika:** Ko si sam s seboj slišiš nešteto glasov



**Naslov:** Nedeljsko jutro  
**Ime umetnika:** Ivanka Lehner  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** akril na platnu  
**Besede umetnika:** Ko sonce sije v vseh skritih kotičkih



**Naslov:** Dopust v Izoli  
**Ime umetnika:** Ivanka Lehner  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** akril na platnu  
**Besede umetnika:** Brezskrbnost, sproščenost za dušo in telo



**Naslov:** Ujeti v času  
**Ime umetnika:** Ivanka Lehner  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** akril na platnu  
**Besede umetnika:** Ujeti v času: se prilagodi-mo brez panike



**Naslov:** Panonsko klasje  
**Ime umetnika:** Ivanka Lehner  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** akril na platnu  
**Besede umetnika:** Domači kruh je najslajši



**Naslov:** ODLOČNOST  
**Ime umetnika:** Sandi Horvat  
**Uporabljeni material/tehnika:** Fotografija  
**Besede umetnika:** In določila se je, da stori naslednji korak.



**Naslov:** ENOSTNOST  
**Ime umetnika:** Sandi Horvat  
**Uporabljeni material/tehnika:** Fotografija  
**Besede umetnika:** In postala je eno s svetom



**Naslov:** SOČUTJE  
**Ime umetnika:** Sandi Horvat  
**Uporabljeni material/tehnika:** Fotografija  
**Besede umetnika:** Spoznala je, da je sočutje vez, ki se je ne da kupiti.



**Naslov:** VESELJE  
**Ime umetnika:** Sandi Horvat  
**Uporabljeni material/tehnika:** Fotografija  
**Besede umetnika:** Spoznala je, da za veselje ne potrebuje vzroka.



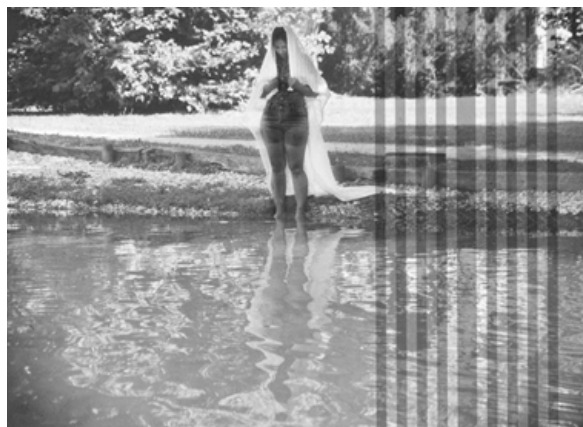
**Nimike:** VAKAUS  
**Taiteilija:** Sandi Horvat.  
**Tekniikka:** Valokuva  
**Taiteilijan terveiset:** "Hän astui vakaasti maahan ja uhmasi haasteita."



**Nimike:** VOIMA  
**Taiteilija:** Sandi Horvat.  
**Tekniikka:** Valokuva  
**Taiteilijan terveiset:** "Hän löysi heitä yhdistävän voiman hyväksyessään itsensä sellaisenaan."







**Naslov:** Ozarine ženske - heroine (foto serija)

**Ime umetnika:** Nataša Kos

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Fotografija

**Besede umetnika:** Vsaka oblika nasilja in diskriminacije je nesprejemljiva! Pojav nasilja je odvisen od tega, kako se nanj odzove družba. Zato je nasilje družbeni problem in ne individualni problem posameznika, ki ga doživlja. V svojih fotografskih serijah velikokrat skozi fotografijo pripovedujem tudi takšne zgodbe, in skozi raziskovanja za nastanek serij sem zasledila tudi veliko mitov, ki obstajajo glede nasilja: nasilje je konflikt, zloraba alkohola je opravičilo za nasilje, če bi bilo res tako hudo, bi ga že zapustila, vedno sta dve plati zgodbe...Poznano vsem! Vendar temu ni tako...

Govoriti, da doživljaš nasilje »na glas« ni lahko. Tudi meni ni bilo. Čeprav je celotna družba videla, rekel ni nihče ničesar. Še manj, da bi kaj storil glede tega. Sem jih popolnoma razumela. Ozarine ženske - tako sem jih poimenovala. Težko se je odpreti, težko povedati, kaj doživljaš, ne da bi ti rekli: ah saj je samo konflikt! Se bo rešilo, samo malo je potrebno potrpeti. Tu je prisotna tudi tradicionalne vzgoja, predvsem pri starejših ženskah in seveda življenje na vasi: potrpeti, potrpeti za vsako ceno. Kaj pa bodo rekli v vasi. Dnevi pa minevajo, leta minevajo, nasilje se stopnjuje.

S svojimi fotografijami poskušam nagovoriti gledalca, predstaviti teme, ki so v našem okolju še vedno tabu. Pa tudi nasilje. O tem se ne govori na glas, ne dvomi, molči. Fotografije so z namenom črno bele. Črno bel postane svet in okolica, če živiš v nasilnem okolju. Vse manj družaben postajaš, ne smeš govoriti o tem, ne smeš pokazati, kako življenje imaš, oči, pogled je povešen, osebnost, tvoje življenje, tvoj obraz izginja. Mogoče mi bodo Ozarine ženske zamerile, da na fotografijah

## Umetniška dela iz Španije

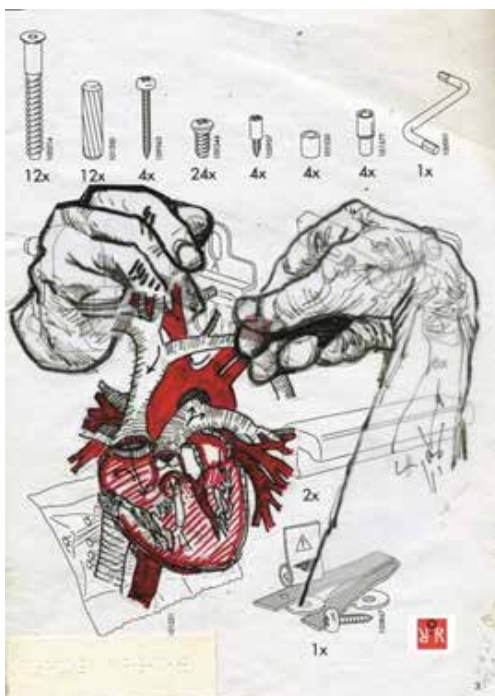


**Naslov:** Črni feniks

**Ime umetnika:** Erika Gabrielle

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Gvaš in kovinska barva na papirju.

**Besede umetnika:** Ta slika je navdihnjena z Ano Isabel, katere čudovita pesem je motivirala to delo. Kot sem si zamislila pesem, jo vidim kot osebo, ki je začela zbledeti, a se ji je hkrati uspelo počutiti svobodno. Mislim, da je Phoenix odličen način, da jo predstavljate, ptico, ki se dvigne iz njenega pepela. Črno sem uporabil kot podlago za prikaz barv madžarskega cvetličnega vzorca in kovinskih barv. Ta cvetlični vzorec sem uporabil zato, ker v temnih časih krepi občutek upanja. Ste že kdaj videli črnega feniksa s cvetjem na telesu?



**Naslov:** Kintsugi (japonska umetnost obnove stvari z vstavljanjem zlata v razpoke, oplemenitenjem in povečanjem njihove vrednosti)

**Ime umetnika:** Cromatophor atm (M<sup>a</sup> Carolina Rosano Martín)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Mešana tehnika iz kolaža priročnika Ikea kot ozadje in kompozicija anatomske risbe v črni barvi Sailor Manyo in poševni marker Copic št. YR09 red china na veganskem papirju

**Besede umetnika:** Ta kolaž je rezultat izredne pesniške delavnice, ki je bila izvedena skupaj z drugimi predlogi besedila s strani Eduarda Galeana. Ker je besedilo, ki sem ga uporabil in izbral za predstavitev, drugo, se mi je zdelo, da bi se to delo lahko popolnoma prilagalo besedilu, ki mi ga je fundacija INTRAS poslala kot predlog za projekt HEROINES. Ta podoba govori o obnovi življenja, o njegovem preoblikovanju, o izbiri preživetja in ne toliko vlogi žrtve. Kruh in luna lahko preživita po brodolomu, vendar le z odločnostjo zavezanosti samemu sebi. Ni presenetljivo, da je v vsakem predoru razpoka, skozi katero vstopa svetloba, le razumeti morate, da naš par rok včasih deluje kot zadrževalni jez. Sprejmite svoje meje in trnje: razumite jih in se jih naučite ljubiti.



**Naslov:** Metamorfoza

**Ime umetnika:** Bulgarcita (África Bayón Acebes)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Kolaž iz ponovno uporabljenih tkanin, na mizi pobarvan v zlato

**Besede umetnika:** Pesem nakazuje, da je treba leteti nad stisko, pustiti za seboj tisto, kar preprečuje letenje, in se prosto gibati. Zato sem na odprte vrtnice narisala-sešila ženski lik s krilci metulja. Zrelost misli, življenje, gledano od znotraj.



**Naslov:** Hiša za punčke

**Ime umetnika:** Lunademayo (Estíbaliz Gómez)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Mešana tehnika

**Besede umetnika:** Besede, ki jih je napisal Nines, so mi prinesle spomin na verze Glorije Fuertes, verze, ki jih nikoli nisem brala in za katere sem mislila, da prihajajo iz mojega rokopisa. Zapisane besede Nines-a so mi obudile spomine na preteklost, ki niso bili moji, čeprav se je zdelo, da so.

Oživila sem jih, ker sem bila protagonist in sem slišala zvoke in vonjave, ki sem jih vonjala, in poklicala sem jih, ko sem zaprla oči, sem jih videla, skoraj bi se jih lahko dotaknila, vendar so bili hitri in so zdrsnili stran od mene.

Pravijo, da otroci s svojimi punčkami počnejo tisto, kar jim nalaga oz. prikazuje njihovo okolje. Hiša za punčke je (simbolna) rekonstrukcija kotička v mislih deklice ali pubertetnice, ki jo premagajo sovraštvo, zloraba, nadlegovanje in strah, v vogalu, brez čutov in z malo moči za uživanje v preprostih stvareh, ki jih življenje ponuja v teh letih. To je temen kraj, težko dostopen, kjer je prostor samo zase, v katerem sanjamo o vsem, za kar smo bile prikrajšane (če tudi sanje niso bile ukradene). Hiša punčk je v hipu zgrajena s kosi stvari, ki so se nakopičile in jih je, ko jih enkrat identificiramo kot smeti, bolje vreči v zabojnik, ki ga sežgejo v obratu za odpadke.



**Naslov:** Kovček

**Ime umetnika:** M<sup>a</sup> José Pérez Ceinos

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Svinčnik in akvarel

**Besede umetnika:** Vedno sem mislil, da je potovanje brez kovčka razkošje: vstopiti na vlake, sestopiti po stopnicah, ne prijavljati se na letala, brez glasnega hitenja po ulicah. Verjamem, da se moraš tega naučiti, tako kot se človek nauči poskušati znebiti žalosti, malo po malo, da postane lahkoten kot list. Sem na tem ...



**Naslov:** Polži - v spomin na Jeana Arpa

**Ime umetnika:** Nieves Correa

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Foto kolaž

**Besede umetnika:** Delo je bilo navdihnjeno iz mojega besedila, ker je na nek način tudi moje, beseda "polži", "okus polžev", ki jo povezujem s postavo svojega očeta, s katerim sem jih pobirala kot otrok, pritegnil mojo pozornost. nato jih pridno očisti in na koncu pojej. Ritual polža, ki se po njegovi smrti ni več ponovil. Spomini in sploh spomini na majhne nepomembne situacije, ki določajo, kaj ste in kaj niste. Mnogo let kasneje je fotografija Jeana Arpa z monoklom Dada navdihnila številne moje kose ravno zato, ker sta njegov pogled in njegova obleka spominjala na podobo mojega očeta in me na nek način pomirila z njegovo izgubo.

Izdelek je fotografski kolaž, ki temelji na fotografiji moje predstave "Tribute to Saint Jean Arp". Na njem je razporejenih več slik v različnih velikostih neke vrste polža, narejenega iz ostankov materialov, uporabljenih v predstavi, in s fotografijo Jeana Arpa, ki nas vse gleda iz globin svoje spirale.

Tako kot pri večini mojega dela je spomin temeljni del mojega ustvarjalnega procesa. Osebni spomin, ki je tudi družbeni in politični spomin. Poseben spomin kot način pisanja splošne zgodovine. Prav zato se je zdelo "moje besedilo" in povezava s polži, »spominskimi polži« in spomini na okus polžev, tako navdihujoče.



**Naslov:** Oni. Mi ... Razmišljanja

**Ime umetnika:** Sabrina Nidia (Sabrina Santamaría Díaz)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Foto kolaž

**Besede umetnika:** V tem delu sem ambiciozno in z navdušenjem poskušala ujeti besedilo "čutim" med dvema ravninama: črno - belo, nočno in dnevno. Zgoraj, v zvezdni noči, je prikazan let akvarelnega kolibrija, ki svojo svobodo izkazuje s svojim neprekinjenim in značilnim mahanjem. Pod njim je mozaik z različnimi junakinjami predstavljen fotografsko; prav vse so zaradi svojega pogumnega, transgresivnega in nekonformističnega značaja prispevale ves svoj potencial in nešteto izboljšav ne le za ženski spol, ampak za celotno človeštvo.

Enigmatično ogledalo v središču drugega platna deluje kot vez med delom in resničnostjo, ki gledalca v hipu ovije, tako da postane udeleženec lastnega ustvarjanja in ga prisili v interakcijo z njim ter tako posreduje drugačno sporočilo. Odvisno od čutov osebe, ki jo opazuje, in njihove želje po introspekciji.

S tehniko kolaža želim prikazati moč, boj in vztrajnost vseh tistih žensk (ne le tistih, ki se pojavljajo v delu), ki v svojem vsakdanjem življenju uresničujejo svoje sanje, kljub okoliščinam, ki nas učijo novih poti za potovanje. Sodelovanje v tem projektu mi veliko pomeni, tako zaradi osebnega izziva kot tudi zaradi možnosti raziskovanja in približevanja odpornejšim ženskam. Zahvaljujoč umetnosti lahko raziskujemo in raziskujemo sebe, lahko spoznamo svet in se malo bolj spoznamo.

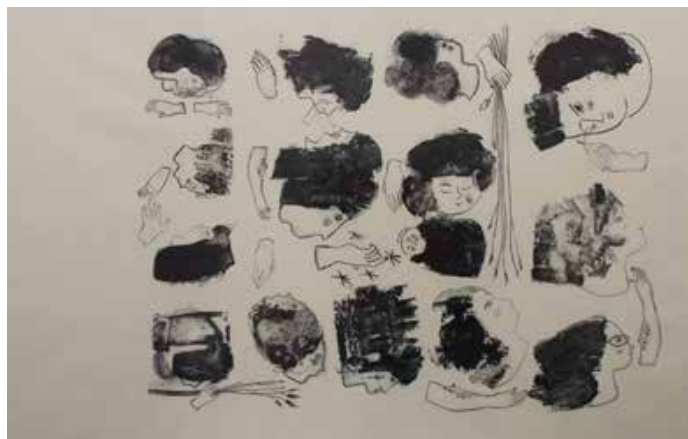


**Naslov:** Louise & Louise

**Ime umetnika:** Tanitart (Paloma Masnou)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Digitalna fotografija

**Besede umetnika:** Fotografija, ki jo predstavljam, je navdihnjena z besedilom "Zakaj je pomembno deliti z drugimi ženskami" in govori o ljubezni in naklonjenosti, pomembni vrednosti podpore, pomoči, poslušanju drug drugega in ustvarjanju sestrskih vezi med nami. Govori o odpravljanju naloženih družbenih ovir in zrenja v oči drugega z ljubeznijo.



**Naslov:** S temi rokami

**Ime umetnika:** Akesi Martínez (Cristina Rodríguez)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** To je eksperimentalno delo v tehniki tiskanja Carborundum (steklena plošča). Izdelano je bil v okviru mednarodne poletne delavnice na CIEC (Centro Internacional de la Estampa), Betanzos. Rada bi izrazila globoko hvaležnost tiskarju in umetniku Davidu Arteagoitii za vse njegovo znanje in nasvete pri razvoju tega dela. Prav tako Fundaciji Jesus Núñez (CIEC); brez njenega prispevka za razširjanje tiska v Španiji vse to ne bi bilo mogoče.

**Besede umetnika:** "S temi rokami" je pesem, ki so jo napisale ženske iz osebnih izkušenj s kolektivnim ustvarjalnim procesom. Pravzaprav gre za pot od osebnega do kolektivnega spomina. Ženske dnevne zadeve so pomembne, prav tako stališča, pripovedi in osebne izkušnje, ki pomagajo ustvariti nek domač skupen kozmos, prikazan skozi vsakodnevna dejanja, veličastnost. Ženski obrazi in roke oblikujejo kos, ki ima samo gibanje. Različne točke ali pogledi, pripovedi in osebne zgodbe, združene z našimi očmi, simbolizirane s poezijo.

Gledalec mora biti prisoten pri dejanju opazovanja slike, zaradi česar je sama izkušnja bližajoč se del umetnosti empatije. Prepoznamo se v izkušnjah drugih žensk iz naše edinstvene osebne pripovedi, omogočimo jo deliti in preoblikovati našo kolektivno vlogo v družbi.

Od leta 2014 delam kot samostojni ilustrator. Svoje delo rada opravljam na prostem, komuniciram in raziskujem zunaj papirja. Moje delo zajema široko paleto področij; kot so uredniške, založniške ilustracije in ulična dela. Moja strokovna znanja vključujejo oblikovanje in likovno umetnost, specializirana sem za ilustracijo (HNC), magistrsko arhitekturo in gledališke študije Lecoq. Vse to in moje vsakdanje življenje vplivajo na moje delo. [www.akesimartinez.com/](http://www.akesimartinez.com/) /Instagram Akesi\_martinez.



**Nimike:** Tärkeitä paikkoja

**Taiteilija:** Raquel Cabrero

**Materiaali ja tekniikka:** Analoginen kollaasi (yhdistelmä mustetta, erilaisia papereita, kuivia lehtiä ja lankaa paperilla)

**Taiteilijan terveiset:** Tämä graafinen työ samoin kuin sitä inspiroinut teksti, on sarja elämän varrelta kerättyjä tärkeitä paikkoja. Paikat ovat meille muistoja, tunteita, tiloja ja kohtaamisia. Kollaasille merkityt paikat saavat eriävine alkuperineen ja luonteeno- maisuiksineen merkityksensä vain omaa matkaamme vasten. Nuo paikat, jotka ovat itsellemme merkittäviä, määrittävät meitä ja auttavat meitä lopulta henkilökohtaisessa kasvussamme.



**Naslov:** Prihodnost

**Ime umetnika:** Rusalka (Inés Sánchez Castro)

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Olje na kartonu

**Besede umetnika:** Najbolj je pritegnilo mojo pozornost besedilo pozitivnost. Kljub žalosti in slabim izkušnjam je pomembno, da se veselimo jutrišnjega dne. In vedno nas ljubite takšne, kakršni smo, ker nihče ni popoln! To, kar je že kliše, je včasih zelo težko izvesti. Zato se mi zdi to besedilo posebno, saj prenaša energijo za udeležanje. Prišli bodo lepi in slabi časi, a ko se bo pot do "novih vas" že začela, ji bo vse lažje in lažje slediti.

Vezi so se mi zdele zelo pomemben element tega sporočila.

Premikajo se hitro in radostno, njihovi krožni gibi, ki se nikoli ne končajo, nas vabijo, da nadaljujemo.



**Naslov:** Barve

**Ime umetnika:** Gloria Rubio Largo

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Pop up knjiga, ilustrirana s tehniko digitalnega kolaža.

**Besede umetnika:** "Barve" je zgodba o Beatrizinem očetu, osebi, ki jo je zaščitila pred črnimi dogodki in ki je samo zanjo ustvaril "rožnati svet". Odkrije, da ima vse v življenju nekaj pozitivnega, da "leti". Njeno besedilo je izvor zgodbe, povedane z mojimi podobami; poleg tega, da prikaže pripoved, ta knjiga poskuša povedati še več stvari, ki si jih mora bralec - gledalec predstavljati. Zelo estetsko in simbolično besedilo, v katerem mora bralec sam razmisliti o pomenu barv in življenjskih dogodkov.

Poskušala sem predstaviti besedilo in ilustracijo v popolni koreografiji, ki vsakič doda zgodbi večji pomen. Slike delujejo tudi neodvisno. Uporabljena tehnika je digitalni kolaž, del tekstur, narejenih s tradicionalnimi grafičnimi tehnikami, ki skupaj s fotografijami, silhuetami in ravnimi barvami dajejo pomen zgodbi, ki nas vabi k življenju in letenju.

## Umetniška dela s Finske



**Naslov:** Ptica.

**Ime umetnika:** Ronny Payne

**Uporabljeni materiali:** akrilna barva, pisala Posca

**Navdihnjena s pesmijo:** 'Ptica' iz Finske Jenna Karjalainen

**Besede umetnika:** Življenje je vsem težko. Življenje je hrupno, stresno in zapleteno. Vsi imamo čas, ki ga potrebujemo, da si oddahnemo od groze, počivamo, nadaljujemo. Travma, ki akutno vpliva na tipičen vsakdan. Potresni val vseh grozot je prenesel, onemogočil sposobnost delovanja, popoln zastoj/obstanek v obupu. Sprožilci so povsod. Izginotje v stiski, izguba upanja, utapljanje v cunamiju strahu, jeze, pohabljenе žalosti, odrevenelosti in bolečine vsega, kar se mora končati. In potem spet začetek.

Zbiranje vseh pretresenih moči, da se oblikuje nekakšen 'jaz'. Ko smo dvignili utrujeno pretepeno glavo, se je glasnost vsega povečala. In poskusi znova. Znova in znova. Znova in znova. Znova in znova. Pridružitve z upanjem v mrzlici življenja na novo.





**Naslov:** »Ajattelen sinua« (Mislim nate)

**Ime umetnika:** Hannele Haatainen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Slikanje z akrilom

**Besede umetnika:** Besedila sem večkrat prebrala; občutki in vzdušje so se spremenili v moje slike. Zanimivo je bilo obdelati ta, na trenutke precej težka besedila. V svojih slikah sem želela pogledati perspektivo upanja.



**Naslov:** Toivon ja haaveiden sininen lintu (Plava ptica upanja in sanj)

**Ime umetnika:** Hannele Haatainen. Fotografija: Terhi Forssen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** oljna barva / akril



**Naslov:** Rakkaus (Ljubezen)

**Ime umetnika:** Hannele Haatainen. Fotografija: Terhi Forssen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** oljna barva/ akril



**Naslov:** Taivaan valo (Svetloba neba)

**Ime umetnika:** Hannele Haatainen. Fotografija: Terhi Forssen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** oljna barva/ akril



**Naslov:** Najava konca

**Ime umetnika:** Saku Santeri Heinonen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Akril na papirju 65 x 50 cm, 2021.



**Nimike:** Naked in the dark (Alaston pimeässä)

**Taiteilija:** Saku Santeri Heinonen.

**Käytetty materiaali:** tekniikka Akryyli kankaalle 90 x 90 cm.



**Naslov:** Ne pritiskajte me, jaz sem prekleti lev.

**Ime umetnika:** Saku Santeri Heinonen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Akril na platnu, 90 x 90 cm, 2021.



**Naslov:** Kristus v puščavi

**Ime umetnika:** Saku Santeri Heinonen

**Uporabljeni materiali/tehnika:** Akril na platnu, 40 x 50 cm, 2021



**Naslov:** Vaje v alkimiji I - IV  
**Ime umetnika:** Saku Santeri Heinonen  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** Akvarel, 15 x 30 cm, 2021



**Naslov:** Cesta  
**Ime umetnika:** Saku Santeri Heinonen  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** Akril na platnu, 90 x 90 cm, 2021



**Naslov:** Obzorje me ne pomirja vedno  
**Ime umetnika:** Saku Santeri Heinonen  
**Uporabljeni materiali/tehnika:** Akril na platnu, 90 x 90 cm, 2021

## Umetniška dela iz Združenega kraljestva



**Naslov:** Magic Box

**Ime umetnika:** Ausi Sekarismi

**Uporabljeni materiali:** Akril

**Navdihnjen s pesmijo:** "Čarobna škatla" iz Finske pesmi avtorice Taikalaatikka

**Besede umetnika:** Za to čarobno škatlo sem se odločila, ker resonira z menoj. V tej pesmi čutim občutke. Kar sem imela v mislih, ko sem prvič videla pesmi, je drugačno od tistega, kar sem naslikala. Bolj ko jo berem, bolj čutim veliko energije, ki izhaja iz nje. Tako sem za vizualizacijo energije v sliko vnesla veliko barv. Vsak odstavek, sem narisala dobesedno. Če jo pogledate, ko berete pesem, lahko vidite, katera je katera. Vsaka barva in vzorec določata vsak stavek pesmi. In samo čarobno škatlo definiram kot osebo (pesnika).

Zdi se, da (udeležinke) čutijo veliko stvari in vse se jim je v mislih pomešalo. Dokler jih niso izrazile. Vse tiste stvari, ki so bile skrite, so končno proste v vsaki besedi. Ko osvobodite um, vam to lahko pomaga osvoboditi dušo. Pesnik mi pomaga odpreti oči. S slikanjem moram pustiti svoj um svoboden. Zame je to tako lepa izkušnja. Pomagala mi je preživeti eno najbolj groznih let zame. Tudi jaz bom pustila, da se moja čarobna škatla odpre, ko bom to risala.



**Naslov:** Ekipa

**Ime umetnika:** Ausi Sekarismi

**Uporabljeni materiali:** Lepljene in šivane niti na akrilu

**Navdihnjen s pesmijo:** 'Ekipa' iz Grčije.

**Besede umetnika:** V tem svetu se počutim, kot da sem sama. In potem sem videla pesem, ki me spominja na mojo umetniško skupino dobrega počutja. To je EKIPA. Sodelujemo ne glede na to, kdo ste, od kod ste in koliko ste stari. Tukaj smo skupaj s skupnim ciljem v mislih, da z umetnostjo pomagamo k našemu dobremu počutju.

Včasih se mi zdi, da nisem dovolj dobra, ker nimam diplome iz umetnosti. Vendar me sprejmejo odprtih rok in mi pomagajo, da sem bolj samozavestna. Brez njih danes ne morem več biti to, kar sem. Zato ekipo pobarvam z različnimi barvami za vsakega. Šivano z nitmi pomeni, da hodimo po različnih poteh življenja z različnimi težavami. Vsi se prijemamo za rdečo nit, kar v azijski kulturi pomeni usodo, saj nas usoda povezuje. In na sredini boste videli luč. Zato nikoli ne obupajte. Išči pravo osebo, ki vam bo pomagala na tem svetu. Niste sami.



**Naslov:** Ženska

**Ime umetnika:** Ausi Sekarismi

**Uporabljeni materiali:** digitalno slikanje, natisnjeno na papirju A3

**Navdih za pesem:** "Ženska" iz Ozare, skupna pesem.

**Besede umetnika:** Vsaka ženska je lepa

Na svoji sliki sem narisala žensko, ki spi z veliko rožami. Cvet se imenuje Calla Lilly in izhaja iz besede "calla" v grščini, ki pomeni "lepota". Torej je eden od pomenov za Cala Lilly veličastna lepota.

Cvet sem pobarvala v belo, ker belo lahko zmešamo s katerimi koli drugimi barvami in je še vedno lepa. Cala Lilly ima veliko različnih barv, vendar se še vedno imenuje Cala Lilly. Ne glede na to, kakšne barve ste in kakšne osebnosti ste, ste še vedno lepi. Še vedno ste ženska. Ljubite se in bodite ponosne nase.



**Naslov:** Ptica.

**Ime umetnika:** Ronny Payne

**Uporabljeni materiali:** akrilna barva, pisala Posca

**Navdihnjena s pesmijo:** 'Ptica' iz Finske Jenna Karjalainen

**Besede umetnika:** Življenje je vsem težko. Življenje je hrupno, stresno in zapleteno. Vsi imamo čas, ki ga potrebujemo, da si oddahnemo od groze, počivamo, nadaljujemo. Travma, ki akutno vpliva na tipičen vsakdan. Potresni val vseh grozot je prenesel, onemogočil sposobnost delovanja, popoln zastoj/obstanek v obupu. Sprožilci so povsod. Izginotje v stiski, izguba upanja, utapljanje v cunamiju strahu, jeze, pohabljenе žalosti, odrevenelosti in bolečine vsega, kar se mora končati. In potem spet začetek.

Zbiranje vseh pretresenih moči, da se oblikuje nekakšen 'jaz'. Ko smo dvignili utrujeno pretepeno glavo, se je glasnost vsega povečala. In poskusi znova. Znova in znova. Znova in znova. Pridružitve z upanjem v mrzlici življenja na novo.

**Naslov:** Ravno danes

**Ime umetnika:** Ronny Payne

**Uporabljeni materiali:** oljna barva na platnu.

**Navdihnjena s pesmijo:** 'Trenutek na poti' iz Ozare, skupna pesem

Besede umetnika: Pomen moči in strahospoštovanja, ki smo jih pridobili od narave. Trdnost, vitalnost in moč, ki navdihuje in povezuje vse od začetka nas samih. Lepota, ki se dotika prvotne ljubezni v biti, je poteptana z grdobo človeštva. Kaže na veselje in ljubezen, ki sta nekoč skriti, ki še vedno obstaja in ju je treba videti. Potreba po »biti del« ... Potreba po tem, da nas nekdo drži, vidi, sliši in prepozna. Spominja nas na ljubezen. On yrittävä uudelleen, ja uudelleen, yhä uudelleen. Liittyttävä toivon kanssa elämän vimmaan.



**Naslov:** Čarobna škatla

**Ime umetnice:** Joanna McParland

**Uporabljeni materiali:** Kolagrafija in globok tisk, pero, gvaš in svinčnik na papirju

**Navdihnjena s pesmijo:** "Čarobna škatla" iz Finske, avtorica Mimi.

**Besede umetnika:** Pesem slavi nekaj radostnih vidikov narave, jaz pa sem si to izbrala dobesedno, risala sem živali in rastline v vsaki vrstici, kot bi prišli iz čarobne škatle/ zemlje. Besede vzbujajo obljubo zgodnje pomladi, ko se narava znova prebudi s sončno svetlobo. Ti znaki upanja in novih začetkov se začnejo z zimskim solsticijem in opazujemo jih, kako rastejo pozimi; vedno so tukaj. Moramo samo gledati in poslušati. Biti blizu narave je potrebno; pomaga nam ostati prizemljen, pozoren in videti, kaj je pomembno.



**Naslov:** Glasnik

**Ime umetnice:** Christina Stiff

**Uporabljeni materiali:** akrilne barve in papirni kolaž

**Navdihnjen s pesmijo:** "Herald" iz Finske, avtorica Riitta Luukko

**Besede Umetnika:** To pesem sem izbrala, ker je močna po besedilu, podobah, strukturi in kompoziciji. Pripoveduje, kako pogumna, ustrezljiva in drzna so drevesa. Pooseblja drevesa.

Pred kratkim sem bila v gozdu, kjer sem gledala, risala in čakala na živalsko življenje, opazovala gibanje dreves v vseh vremenskih razmerah in bila navdušena in začudena, ko sem gledala, kako se veje in listje premikajo po vetru, včasih šepetajo, včasih pa se tresejo v opozorilni mrzlici. Drevesa poznajo in ozaveščajo druge s svojimi koreninami, listi, premikanjem vej, ki se upogibajo zaradi nevihte. Neverjetno.

Drevesa lahko rastejo v majhnih krajih in kot majhna ideja lahko rastejo s časom. Živijo dolgo, rastejo proti svetlobi. Učijo nas o potrpljenju in preživetju, obstaja čas za počitek in čas za rast. Vsako pomlad prinašajo upanje na obnovo in s pričakovanjem čakamo, da se mladi listi odvijajo in ustvarijo svežo nežno bogastvo oblike, barve in vonja.

Učijo nas, da je povezava pomembna in da je življenjski cikel dragocen in stalen. Ko se naučimo živeti dobro, biti v sozvočju z naravo in ljudmi ter jih spoštovati, imamo lahko v svojem življenju lepoto.



**Naslov:** Najprej

**Ime umetnice:** Christina Stiff

**Uporabljeni materiali:** akril, svinčniki, kolaž, niti

**Navdihnjen s pesmijo:** "Skupna pesem" iz Grčije

**Besede umetnika:** Ta pesem me je pritegnila, saj sem se lahko v zgodnjih štiridesetih letih po več nepričakovanih dogodkih v življenju srečala s podobnimi izkušnjami. Sprva nisem vedela, kako naj ravnam z njimi in se počutila uničeno. Slepo sem se odpravila na tečaj v Grčijo, kamor sem se morala odpraviti sama, pri čemer je moja najdaljša pot do sedaj zajemala pot do Weston Super Mare! Bilo je precej ljudi iz različnih držav, vseh starosti in slojev. Veliko izzivov, ki jih je treba prebroditi, veliko solz, strahov v majhnih skupinah in celotni skupini ljudi. To je bila boleča, razsvetljujoča, koristna izkušnja, ki mi je spremenila življenje, saj sem bila z neznanci na otoku primorana ostati dva tedna brez možnosti vrnitve domov.

Ali sem se torej naučila toliko, kot sem mislila, da sem se naučila? Hvala pesniku/ci, ki mi je dal misliti in popraviti nekaj trenutnih stvari v mojem življenju. Strinjamo se, da je edini način, da gremo naprej, čutiti strah in nekaj vseeno narediti. Nismo nezmožljivi; kot ljudje v nekaterih fazah svojega življenja delamo napake. Uspeh je v tem, da jih prepoznamo in naredimo nekaj pozitivnega, da spremenimo smer potovanja.





**Naslov:** Kolektivni odzivi

**Ime umetnika:** vsi umetniki

**Uporabljeni materiali:** mešani

**Besede umetnika:** Ta del je zbirka prvih odzivov umetnikov na vsako od pesmi. To je bilo storjeno skupaj zelo hitro, da bi ujeli instinktivne odzive in upajmo da, bistvo pesmi, brez prekomernega razmišljanja o pesmih.

Poglejte in preverite, ali lahko uganete, katero umetniško delo predstavlja odziv na katero od pesmi!



**HEROINES**

**Elämäntarinat, tarinakokoelma ja tarinoiden  
inspiroimat taideteokset**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union