

## Svjetionik podrške

Udruga za poticanje i zaštitu mentalnog zdravlja djece, mladih i odraslih *Sretniji grad Crikvenica* djeluje na području Grada Crikvenice od 2015. godine pod pokroviteljstvom Grada Crikvenice i otada kontinuirano provodi edukacije za djecu, adolescente i roditelje. Izrasla je iz projekta Poticanja kvalitete života – Sretniji grad koji ove godine obilježava 25 godina djelovanja. Udruga ima 16 članova stručnog tima koji se sastoji od psihologa, edukacijskog rehabilitatora, socijalnih pedagoga, pedagoga, socijalne radnice, logopeda i učitelja. Ciljevi projekata i priredaba koje Udruga provodi svake godine u sve većem obujmu, usmjereni su na edukaciju o mentalnom zdravlju, prevenciji poremećaja u ponašanju, emocionalnih poremećaja, lošeg školskog uspjeha i sklonosti prema uzimanju sredstava ovisnosti. Posebnu pažnju posvetili smo poticanju darovitosti u djece, kao i pružanju podrške učenicima s teškoćama, njihovim učiteljima, roditeljima i drugim stručnjacima u radu s djecom s teškoćama te osobama s invaliditetom. Osim toga, Udruga pruža usluge besplatnog savjetovanja stanovnicima Crikvenice i procjenu psihofizičkog zdravlja učenika osnovnih škola. Također, članovi Udruge aktivno se uključuju u rad zajednice i razne projekte u organizaciji Grada, kao što su Crikvenica – zdravi grad, Crikvenica – grad prijatelj djece i *Europe goes local*. Osim s ustanovama osnovnih i srednjih škola surađujemo i s Udrugom *Uspjeh*, Centrom *Izvor*, Selce, Turističkom zajednicom Grada Crikvenice, drugim udrugama na području grada te ostalim ustanovama i stručnjacima izvan našega grada koje rade s djecom i mladima.

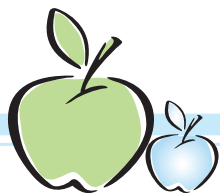
Ciljeve provodimo u sklopu niza aktivnosti, radionica i predavanja koja se održavaju tijekom cijele

školske godine. Tijekom razdoblja pandemije nismo bili u mogućnosti posvetiti se u potpunosti našoj djeci i roditeljima i zato smo se odlučili djelomično prebaciti *online*. Pandemija koronavirusa poljuljala je našu sliku svijeta kao sigurnog i stabilnog mjesta. Epidemiološke mjere unijele su bitne promjene u naš život, što je prouzročilo dodatni stres i stvorilo prijetnju mentalnom zdravlju. Mi članovi Udruge *Sretniji grad* smatrali smo da je naša građanska dužnost, odnosno prioritet, iskoristiti sva naša psihološka znanja kako bismo pomogli i olakšali sugrađanima da se učinkovito nose s pandemijom. Poznato je da je i prije bilo epidemija koje su zadesile čovječanstvo, a također su poznate psihološke i ponašajne reakcije pojedinaca, kao i načini kojima možemo pomoći u zaštiti mentalnog zdravlja. Neizvjesnost i s njom povezan stres koji je pratio epidemiju, kod građana je uzrokovao nesanicu, uznemirenost, zabrinutost, anksioznost, psihosomatske smetnje i sklonost rizičnim ponašanjima (pojačanu upotrebu alkohola, duhana, nekih drugih sredstava ovisnosti). Sve navedeno, naravno, odražavalo se na mentalno zdravlje pojedinaca koji su se teško nosili sa stresom i nisu mogli ostvariti svoj puni potencijal i živjeti „punim plućima“. Sva istraživanja u zemljama koja su imala iskustva sa zaraznim bolestima, pokazuju da je trebalo djelovati što prije i raditi na ojačavanju psihološkog imuniteta pojedinca. Kao udruga željeli smo pokazati da znanja kojima raspolažemo, pomažu ljudima da se lakše nose s neizvjesnošću i nesigurnošću koje nosi pandemija, i kako da njeguju optimizam koji se dosada pokazao jako ljekovit. Upravo iz želje da i dalje pružamo podršku i savjetovanje svima kojima je to potrebno, a kao odgovor na zdravstvenu krizu prouzročenu pandemijom i njezinim posljedicama, nastao je i

naš novi projekt Svjetionik podrške. Mobilizirali smo sve snage unutar Udruge i krenuli u izradu *online* platforme na kojoj je dostupno mnoštvo sadržaja koji mogu pomoći u suočavanju sa životnim izazovima. Sadržaji su namijenjeni mladima, njihovim obiteljima, ali i stručnjacima koji rade u domeni mentalnog zdravlja. Resursi koje dijelimo na mrežnoj stranici Grada Crikvenice pod nazivom Svjetionik podrške uključuju pisane, slikovne i video sadržaje namijenjene jačanju otpornosti i njegovanju mentalnog zdravlja.

Osim savjeta i poučnih sadržaja, kao poseban dio želimo istaknuti *Sandučić podrške* putem kojeg nam se svi mogu javiti ako imaju neko pitanje, ideju ili problem. Sandučić podrške oblik je *online* savjetovanja Udruge Sretniji grad. Na elektroničke upite odgovaraju naše psihologinje u najkraćem mogućem vremenu s ciljem da pomognu, potpuno anonimno i zaštićeno.

Mrežna stranica podijeljena je u nekoliko dijelova. Na početku možete pročitati o našoj misiji i ciljevima te aktivnostima koje smo provodili u „godini korone“. Također, u skladu s aktualnim događajima objavljujemo pozive za nove aktivnosti. Nadalje, ovisno o dobi i interesu građana, postoji podjela stranice na nekoliko sekcija, primjerice dio za mlade u kojem pišemo o tome kako lakše učiti i učiniti učenje zabavnijim te koje sve tehnike mogu iskoristiti kako bi im školski život bio lakši. Također opisujemo motivaciju (kako pristupiti učenju iz vlastitog interesa) i samopostovanje te kako je ono povezano s mnogim problemima u koje se ubrajaju narušeno fizičko i mentalno zdravlje. Sekcija *Za roditelje* usmjerena je na edukaciju i podršku roditeljima. Nakon toga imamo sekciju *Stres i tehnike opuštanja* koju smo posebno izdvojili



# UDRUGA SRETNIJI GRAD

Udruga za poticanje mentalnog zdravlja djece, mladih i odraslih

Programi  
prevencije nasilja

Mi svom gradu  
- radionice za  
potencijalno darovite

Play attention  
- igrom do pažnje  
i koncentracije

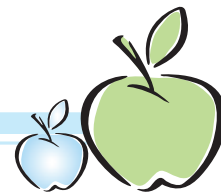
Svjetonik podrške  
- Web stranica

Savjetovanje o  
izboru srednje škole

Zdenac mudrosti-  
usredotočena svjesnost  
za umirovljenike

Uz podršku uključite me  
u širu zajednicu  
- aktivnosti za djecu s TUR

**KONTAKT** [savjetovalistesretnijigrad@gmail.com](mailto:savjetovalistesretnijigrad@gmail.com)  
**WEB** [www.crikvenica.hr/sretniji-grad](http://www.crikvenica.hr/sretniji-grad)  
**FACEBOOK** [www.facebook.com/Sretnijigrad](http://www.facebook.com/Sretnijigrad)  
**TELEFON** 098/962-8065



jer je namijenjena svim građanima. Naime, učenje suočavanja i nošenja sa stresom važan je dio života svake osobe i preduvjet zdravog razvoja i mentalnog zdravlja općenito. Na mrežnoj stranici posvetili smo se i našoj najstarijoj populaciji – umirovljenicima. Osim poziva na radionice usredotočene svjesnosti kojima su mogli pristupiti svi umirovljenici Grada Crikvenice, a održane su u ciklusu od osam susreta na početku ove godine, ova će populacija dobivati savjete i podršku radi olakšanja prelaska u novo i izazovno životno razdoblje. Kako je glavni poticaj za izradu *Svjetionika podrške* bila pandemija koronavirusa, u sekciji *Covid i ja* odlučili smo svim snagama pomoći u borbi sa svime što nam ona donosi. Ovdje možete pročitati kako se boriti sa stresom, strahom i tjeskobom uzrokovanom trenutnom situacijom u svijetu. Od ove godine imamo i posebnu sekciju namijenjenu djeci s teškoćama u

razvoju i njihovim obiteljima, izrađenu u sklopu manifestacije *Uz podršku uključi me u širu zajednicu*. U ovome dijelu naše stručnjakinje predstavljaju zanimljive igre, priče i stručne članke u svrhu pružanja podrške našim najranjivijim sugrađanima. Također, izdvojili smo poseban dio pod nazivom *Pitaj stručnjaka*, gdje roditelji, učitelji i sve osobe koje rade s djecom s teškoćama, mogu zatražiti savjet za pomoć u svom radu.

Za vrijeme strogih epidemioloških mjera provodili smo savjetovanja u prirodi. Već je iz stručne literature odavno poznato da savjetovanje tijekom boravka u prirodi potiče osjećaj ugodne, lakše i brže pokreće promjene na osobnom planu i dovodi do povećanja osjećaja kompetentnosti. Naše šetnice okupane suncem i mirisom mora iskoristili smo kao „sobe“ za savjetodavni rad omogućivši korisnicima da lakše zavire u svoj

unutarnji svijet, približe se svojim emocijama i pronađu unutarnji mir. Kako bi olakšali i ubrzali pristup populaciji i sugrađanima, paralelno uz mrežnu stranicu *Svjetionik podrške* izradili smo i Facebook stranicu *Savjetovalište Sretniji grad Crikvenica* koja prati objave i događaje objavljene na *Svjetioniku podrške*, a u cilju što boljeg protoka informacija i vidljivosti.

Za kraj, htjeli bismo samo dodati da uživamo u svojem radu i dajemo sve od sebe da dopremo do što više građana i pokušamo im pomoći u njihovim teškoćama kako bismo ih osnažili da žive bolje i ispunjenije i kako bi zajedno imali zdrav, veseo i SRETNJI GRAD.

**Andrea Bačić Pavat i Irena Križanec**  
Savjetovalište *Sretniji grad*  
Crikvenica  
[savjetovalistesretnijigrad@gmail.com](mailto:savjetovalistesretnijigrad@gmail.com)