

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 ugone, 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

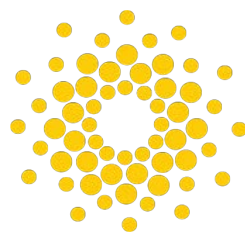
unutarnji svijet, približe se svojim emocijama i pronađu unutarnji mir. Kako bi olakšali i ubrzali pristup populaciji i sugrađanima, paralelno uz mrežnu stranicu *Svjetionik podrške* izradili smo i Facebook stranicu *Savjetovalište Sretniji grad Crikvenica* koja prati objave i događaje objavljene na *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 SRETNIJI GRAD.

Andrea Bačić Pavat i Irena Križanec
Savjetovalište *Sretniji grad*
Crikvenica
savjetovalistesretnijigrad@gmail.com

Sunce – Društvo za psihološku pomoć

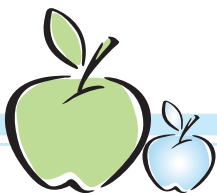
Sunce, društvo za psihološku pomoć iz Osijeka, osnovano je 1991. godine kad je s radom započeo **SOS Telefon psihološke pomoći** u Osijeku, u okviru tadašnjeg Stožera civilne zaštite. Taj se skup psihologa 1994. izdvaja u samostalno udruženje građana i registrira kao Društvo za psihološku pomoć Osijek, koji u suradnji s IRC Umbrella Grant provodi prvi edukativni, utemeljeni i planirani program psihološke pomoći telefonom. Otada do danas, projekt se odvija kontinuirano i uglavnom se financira iz proračuna Grada Osijeka, povremeno iz proračuna Osječko-baranjske županije i drugih donatora. Od 2003. do kraja 2005. program je



financiran i sredstvima Ministarstva zdravstva RH. Od 1996. godine Udruga je registrirana pod imenom Sunce – Društvo za psihološku pomoć Osijek, a 1998., sukladno Zakonu o udrugama, postaje udruga građana. Od samog svog osnutka Udruga prati i osluškuje potrebe stanovnika istočne Hrvatske i na temelju toga provodi projekte koji pospješuju kvalitetu života i mentalno zdravlje građana.

Rad Udruge usmjeren je na prevenciju rizičnih ponašanja, identifikaciju poremećaja, poboljšanje kvalitete života te psihosocijalnu pomoć svih u potrebi ostvarivanjem, praćenjem, istraživanjem i unapređivanjem znanja i prakse pružanja psihološke pomoći i podrške. Udruga djeluje ponajprije u području zdravstvene zaštite i socijalne skrbi, a i u području obrazovanja, znanosti i istraživanja.

Cilj Udruge je okupljanje, povezivanje i zajedničko djelovanje stručnjaka različitih profila iz područja psihosocijalnog rada u gradu Osijeku i Osječko-baranjskoj županiji, sa svrhom pružanja preventivne i savjetodavne psihološke pomoći osobama



u potrebi. Djelovanje Udruge uključuje suradnju s državnim institucijama s ciljem očuvanja i poboljšanja kvalitete života i zaštite općih ljudskih, a posebno dječjih prava.

Uz SOS Telefon za psihološku pomoć, u ožujku 2004. godine, Sunce, Društvo za psihološku pomoć pokrenulo je i rad **Savjetovališta za zaštitu djece u gradu Osijeku**. Savjetovalište je opremljeno namještajem i doniranim igračkama te didaktičkom opremom koju smo osigurali provedbom različitih projekata.

Iako je u prvim godinama rad Savjetovališta bio usmjeren ponajprije na rad s djecom, s godinama

su korisnici usluga Savjetovališta postali građani grada Osijeka i Osječko-baranjske županije svih dobnih skupina. U Savjetovalište se korisnici javljaju sami ili ih upućuju stručnjaci iz područja socijalne skrbi, zdravstva te stručnjaci iz odgojno-obrazovnih ustanova. Članovi *Sunca* su stručnjaci – psiholozi različitih terapijskih i savjetodavnih usmjerenja (kognitivno-bihevioralni, gestalt, realitetna terapija i sl.). Iz provedenih projekata i programa *Sunca* očit je interes za dobrobit djece, i to svih ugroženih skupina: djece s poremećajima ponašanja, zlostavljane i traumatizirane djece, djece s kroničnim bolestima kojima je potrebna pomoć stručnjaka psihologa.

Svojim višegodišnjim djelovanjem Udruga je stekla prepoznatljivost u području zaštite mentalnog zdravlja građana pružanjem preventivne i terapijske psihološke pomoći te okupljanjem i povezivanjem pojedinaca zainteresiranih za ostvarivanje, praćenje, istraživanje i unapređivanje znanja i prakse u pružanju psihološke pomoći.

Ivana Tomas, dipl. iur.

voditeljica odsjeka

Odsjek za zdravstvo i osobe s invaliditetom

Upravni odjel za socijalnu zaštitu, umirovljenike i zdravstvo

Grad Osijek

ivana.tomas@osijek.hr

