Superjunakinje – empatijom i edukacijom kroz (peri)menopauzu: zdravstveni susreti u knjižnici iz drugačijeg kuta

Ana Škvarić

Uvod

U skladu sa svjetskim trendovima, a posebno idejama koje potječu iz skandinavskih knjižnica, u Knjižnici i čitaonici „Fran Galović“ Koprivnica, vodeći se design thinking metodom često se postavlja pitanje „Kako bismo mogli...?“. To je pitanje nekad usmjereno na rješavanje pojedinih izazova u privlačenju publike i određenih dobnih skupina u knjižnicu, nekad na testiranje eventualnih novih mogućnosti, a nekad je to pitanje knjižničarima jednostavno poziv na igru i nove i drugačije pokušaje, bez straha od pogreške i bez opterećenosti rezultatima.

Upravo je ova posljednja kategorija dovela do ideje da se već davno utemeljen i iskušan program „Knjiž(n)ica za zdravlje“ (nekadašnji zdravstveni susreti u knjižnici), zajednici ponudi u promijenjenom obliku i da joj se određene zdravstvene teme prezentiraju na novi način. Tako su nastale „Superjunakinje – empatijom i edukacijom kroz (peri)menopauzu“, program koji progovara o perimenopauzi, danas vrlo aktualnoj temi koja prestaje biti tabu i odlučno ulazi u mainstream, a koji je koncipiran i proveden na inovativan način, izazovan za sve koji su odlučili u njemu sudjelovati.



Ilustrativna fotografija programa „Superjunakinje“

Superjunakinje u knjižnici – interes i izazovi

Prepoznavši kroz razgovore, neformalne intervjue provedene u bližoj okolini, ali i u širem krugu najčešće ženskih okupljanja, kao i praćenjem medija i trendova koji se bave područjem ženskoga zdravlja, te iz potrebe da se o ženskom zdravlju više i češće razgovara, Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica početkom 2025. godine kreirala je program „Superjunakinje“ posvećen temi perimenopauze.

Ovakve teme knjižnicama nisu nepoznate i program „Superjunakinje“ sasvim sigurno nije prvi koji se ovakvom temom bavi, ali ono što ga razlikuje od uobičajenih tradicionalnih obrazaca jest način na koji je odlučeno da program bude proveden. Umjesto programa koji bi nudio isključivo predavanja o različitim podtemama koje ulaze pod zajednički nazivnik perimenopauze, što je format na koji je koprivnička publika naviknuta i dobro ga prihvaća, odlučeno je da se kreira klub podrške i da taj klub služi kao prostor podrške, ohrabrenja, učenja i rasta. Voditeljica kluba je Dijana Mateša, savjetodavna terapeutkinja s višegodišnjim iskustvom vođenja grupa podrške, psihoterapijskih grupa, terapijskih susreta i tribina.



Voditeljica kluba podrške Dijana Mateša (foto Petra Travinić)

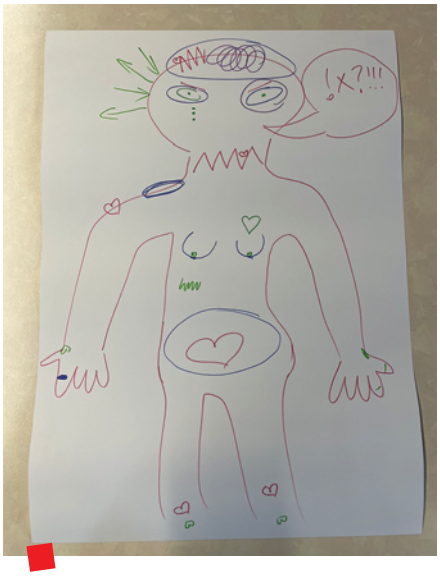
Kreirajući ovaj program, knjižnica je, u skladu sa svojim mogućnostima, u radu kluba podrške nastojala primijeniti suvremene metode uključivanja u život zajednice koje podrazumijevaju djelovanje sa zajednicom umjesto djelovanja u zajednici. Knjižnice u Hrvatskoj suočavaju se s brojnim izazovima, poput financijske potkapacitiranosti i nedostatka stručnih i dovoljno motiviranih djelatnika, što često ima za posljedicu nedostatak vremena za osmišljavanje novih načina pristupanja zajednici. U takvoj situaciji knjižnice u svom djelovanju u zajednici često ostaju u poziciji samostalnog inicijatora, umjesto uključenog sudionika. Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica nije imuna na ovakve izazove, pa je i program „Superjunakinje“ djelomično zadržao tradicionalan pristup u kojem je knjižnica domaćin i organizator. No,cilj je da sami sudionici izražavanjem svojih želja i potreba naposljetku budu oni koji vode, razvijaju i kreiraju program prilikom svakog susreta.

Kad je program započeo, bilo je zanimljivo promatrati u kojem su ga smjeru vodile potrebe i navike korisnica.

Klub podrške zaživio je kao mala terapijska skupina, a ujedno se pokazao kao izuzetno izazovan format jer traži nešto što korisnici i publika knjižnice nisu naviknuti davati – angažman kroz sudjelovanje, diskusiju, možda i polemiku, i najteže od svega, djelić uvida u vlastitu privatnost. Usprkos tome, u pet susreta kluba podrške održanih 2025. godine, program je zabilježio ukupno 39 posjeta. Teme o kojima se razgovaralo bile su osvještavanje fizičkih senzacija vezanih uz hormonalne promjene te misli koje ih prate, osvještavanje emocija koje se pojavljuju uz ponekad bolne i neugodne tjelesne

simptome. Potom razgovor i učenje o fazama u životu žene, o tome što koje životno razdoblje donosi i kako se s njima suočavamo, gdje je kome najugodnije i gdje su čiji prioriteti. Nadalje kako partneri doprinose (pomažu ili odmažu) u cijelom procesu i kako im pomoći da pomognu. Na svakom su sastanku utvrđena ili ponovljena pravila ponašanja, od kojih je najvažnije pravilo da sve što bude izrečeno u grupi – u grupi i ostaje, s ciljem stvaranja povjerenja među posjetiteljicama. Teme su zadane samo okvirno i proces je uz pažljivo i diskretno usmjeravanje voditeljice tekao u smjerovima u kojima su ga vodile polaznice.

Također, jednom kad su dobile odriješene ruke da same biraju i kreiraju dodatne aktivnosti, sudionice programa su odlučile da to budu tradicionalni sadržaji i da žele i trebaju predavanja stručnjaka o izazovima, problemima i simptomima koji ih muče u ovom specifičnom životnom razdoblju. Knjižnica je odgovorila na tu potrebu i tijekom 2025. organizirala tri predavanja. Nutricionistkinja Alma Bunić govorila je o važnosti uravnotežene prehrane, o specifičnim potrebama organizma tijekom perimenopauze i o namirnicama koje treba ili uvesti u prehranu ili pojačati njihovu konzumaciju te kako ih kombinirati kako bi se organizmu olakšao prolazak kroz brojne i povremeno burne hormonalne promjene. Ginekologinja Ana Behin Mraz pojasnila je sve fiziološke procese kroz koje prolazi organizam u perimenopauzi i razgovarala s publikom o mogućnostima koje pruža zapadna medicina –koje su vrste hormonske nadomjesne terapije ženama danas na raspolaganju, koji su njihovi rizici, a koje koristi. Magistra farmacije i fitoaromaterapeutkinja Lidija Vuljanić Rizk informirala je publiku o mogućnostima prirodne medicine i suplementacije odnosno predstavila je prirodne pripravke i suplemente koji mogu olakšati simptome perimenopauze, pojasnila načine njihova kombiniranja i rizike te kontraindikacije u slučaju uzimanja određenih lijekova. Sva tri predavanja ženama su pružila aktualne, korisne i prije svega pouzdane informacije o mogućnostima borbe, odnosno pomirenja s vlastitim tijelom u perimenopauzi. Sva su predavanja bila dobro posjećena.



S radionice „Superjunakinja"

Zaključak

Tijekom 2025. godine program „Superjunakinje" testirao je potrebe i načine na koje je zajednica spremna sudjelovati i razgovarati o određenim temama. Tradicionalna predavanja bila su dobro prihvaćena i ostvarila su očekivanja publike. Klub podrške pod vodstvom savjetodavne terapeutkinje mnogima je bio iznenađenje i izazov. Obje programske aktivnosti naposljetku su rezultirale kvalitetnim i inovativnim programom koji je otvorio brojna pitanja, pobijedio određene strahove i predrasude, mnogima donio olakšanje i osjećaj da ih se čuje i vidi i stvorio kvalitetne temelje za daljnje testiranje, igranje i učenje.

IFLA-in i UNESCO-ov Manifest za narodne knjižnice ističe da „knjižnice stvaraju zajednice, dopiru do novih korisnika i aktivno slušaju kako bi podržale osmišljavanje usluga koje zadovoljavaju lokalne potrebe i podižu kvalitetu života". Knjižnice 21. stoljeća taj cilj ostvaruju suradnjom i osnaživanjem zajednice te prepuštanjem moći i glasa zajednici, što podrazumijeva i zahtijeva razbijanje tradicionalnih obrazaca i predrasuda kako kod knjižničara, tako i kod korisnika i zajednice o tome što knjižnica jest i što bi, kao aktivan partner u zajednici, trebala biti.

Knjižnica i čitaonica „Fran Galović" Koprivnica u svoj rad nastoji implementirati suvremene metode u skladu sa svojim mogućnostima i kadrovskim pretpostavkama. UX/design thinking metode i ulazak knjižnice u zajednicu na način da ju osnažuje, sluša i postupa u skladu s njezinim potrebama donosi i brojne izazove, pri čemu je najveći, a možda i najteži, korak premostiti tradicionalna očekivanja zajednice od ustanove koja se u javnosti doživljava kao mjesto koje isporučuje sadržaj koji publika pasivno konzumira ako osjeti potrebu, kao i tradicionalne stavove knjižničara da zajednica treba upravo takvu knjižnicu. Rad na novim i drugačijim projektima i programima u koprivničkoj knjižnici, među kojima su i „Superjunakinje", pokazao je da se taj korak ne može napraviti u kratkom roku i da je potrebno vrijeme, kontinuitet, jasna vizija i angažman knjižnice da bi se u tome uspjelo. Ujedno je rad na ovakvim i ovome programu pokazao da je taj korak vrijedno napraviti. ■

LITERATURA I MREŽNI IZVORI

Barbakoff, Audrey i Noah Lenstra. *The 12 Steps to a Community-Led Library*. Chicago: ALA Editions, 2024.

Clasen, Nicole. 2020. *User Experience for Libraries: The Best Tools and Methods for Beginners*. Pristupljeno 24. studenoga 2025. https://www.zbw-mediatalk.eu/2020/08/user-experience-for-libraries-the-best-tools-and-methods-for-beginners/

IDEO, Chicago Public Library i Aarhus Public Library. *Design Thinking in a Day: An At-a-Glance Guide for Advancing Your Library*. Aarhus: Aarhus Public Libraries, 2015.

IFLA i UNESCO. *Manifest za narodne knjižnice*. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2022. Pristupljeno 25. studenoga 2025. [PDF] Dostupno na: file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/IFLA-UNESCO%20Public%20Library%20Manifesto%202022.pdf

Škvarić, Ana. 2025. „Zdravstveni programi u knjižnici: Superjunakinje – empatijom i edukacijom kroz (peri)menopauzu." *HKD Novosti*, br. 90. Pristupljeno 25. studenoga 2025. https://izdanja.hkdrustvo.hr/casopisi/hkdn/article/view/1539