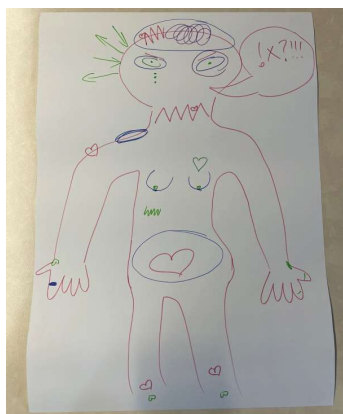


SUPERJUNAKINJE – EMPATIJOM I EDUKACIJOM KROZ (PERI)MENOPAUZU

Ana Škvarić, Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica

U veljači 2025. godine, u Knjižnici i čitaonici „Fran Galović“ Koprivnica, održan je prvi sastanak sudionica programa *Superjunakinje – empatijom i edukacijom kroz (peri)menopauzu*. Program je pokrenut u koprivničkoj knjižnici kao dio redovnih knjižničnih programa *Knjiž(n)ica za zdravlje*, koji uključuju predavanja, radionice i konzultacije usmjerene promicanju zdravstvene pismenosti te poticanju zdravog načina života. Jedan od ciljeva *Superjunakinja* bio je upravo osvješćivanje važnosti brige o vlastitom zdravlju u specifičnom životnom periodu žene koji donosi vrtlog hormonskih, emocionalnih i fizičkih promjena. Drugi cilj, jednako važan, bio je informiranje te stvaranje sigurnog mjesta za dijeljenje strahova, nedoumica, dobrih i loših iskustava. *Superjunakinje* su zamišljene kao ciklus susreta koji okupljaju žene različitih dobnih skupina kojima je svima zajedničko da polako ulaze u perimenopauzu, možda su već duboko u procesu ili su već prošle kroz sve promjene i našle se na drugoj strani. Uglavnom su to žene koje jedne drugima mogu udijeliti savjet, podijeliti iskustvo, biti podrška i učiniti da se svaka u ovom životnom periodu, kad su najčešće same sebi na posljednjem mjestu, osjećaju manje usamljeno.



**| Zajednički rad s jedne od radionica
*Superjunakinja***

Nakon prvog susreta, kada su detektirane želje i potrebe polaznica, odlučeno je da *superjunakinje* budu kombinacija tradicionalnog pristupa provođenja programa i usluga u narodnim knjižnicama, ali i novog načina pristupa temi. Tako su susreti *Superjunakinja* zamišljeni kao neka vrsta kluba podrške, okupljanja u manjoj grupi koja djeluju kao terapijska skupina koju vodi i moderira Dijana Mateša, savjetodavna terapeutkinja s višegodišnjim iskustvom vođenja grupa podrške, psihoterapijskih grupa, terapijskih susreta i tribina. Ovaj dio, koji su činili susreti petkom u posljedipodnevnim satima, okupio je malu zajednicu žena koje su bile spremne podijeliti dio svoje intime, sjesti u krug koji je mnogima često neugodan i reći što ih muči, kako se

bore sa simptomima hormonskih promjena, s kakvim se sve izazovima suočavaju, kako sve to doživljava njihova okolina i naposljetku, koliko se u cijelom procesu mijenja njihov pogled na život i vlastitu budućnost. Do ovih se spoznaja dolazilo različitim postupcima – razgovorima, vježbama, radionicama, a svaka je sudionica mogla dati ono i onoliko koliko je željela i/ili bila spremna.

Drugi dio programa sastojao se od tradicionalnih tematskih predavanja koje su odabrale sudionice programa. Već su pri prvom susretu otkrivene teme i profili stručnjaka čija su predavanja „*superjunakinje*“ poželjele čuti u knjižnici. Posebno je velik interes iskazan za proširivanje znanja i stjecanje novih informacija o pravilnoj prehrani u perimenopauzi, mogućnostima hormonske nadomjesne terapije, bioidentičnim hormonima te suplementaciji koja može olakšati hormonske promjene i skokove, bilo da se uzima hormonska nadomjesna terapija ili ne. Cilj predavanja bio je informirati žene o svim mogućnostima koje im se nude u Hrvatskoj, pri čemu same imaju pravo odabrati najbolje opcije za sebe. Tijekom 2025. godine, održana su tri predavanja. Nutricionistkinja Alma Bunić govorila je o potrebama organizma u perimenopauzi i pravilnoj prehrani za ovaj životni period, namirnicama koje treba uvesti ili pojačati te blagodatima fizičke aktivnosti u kombinaciji s odgovarajućom prehranom. Ginekologinja Ana Behin Mraz publici je dodatno pojasnila sve fizičke procese ženskog tijela koje ulazi u posljednju reproduktivnu fazu života i polako izlazi iz nje te koje sve opcije u olakšavanju tegoba nudi suvremena medicina. Magistra farmacije i fitoaromaterapeutkinja Lidija Vuljanić Rizk govorila je o biljnim pripravcima te dodacima prehrani koji mogu olakšati nesanicu, PMS, nadutost, bolove u zglobovima, probleme s koncentracijom i pamćenjem, probleme s kožom i kosom.

U 2026. godinu knjižnica je ušla s planom nastavka nekih starih aktivnosti, dok je klub podrške nastavio djelovati na novi način – kao podrška voditeljici *Superjunakinja* Dijani Mateša u pokretanju inicijative *Kafić menopauze*, licenciranom događaju koji nastavlja ideju začetu u knjižnici, a čiji će se susreti povremeno odvijati i u knjižnici te uz nastavak zdravstvenih susreta sa stručnjacima za perimenopauzu i menopauzu.



| *Superjunakinje*