

# GODIŠNJI IZVJEŠTAJ O RADU UDRUGE FENIKS SPLIT ZA 2022

Ovu radnu godinu smo započeli provedbom našeg prvog samostalnog odobrenog projekta od strane Ministarstva zdravstva RH pod nazivom "Zasučimo rukave za mentalno zdravlje" čiji je cilj bio ponuditi paket psihosocijalnih usluga u zajednici za osobe sa mentalnim poteškoćama u našem gradu. Takva vrsta kontinuirane i sveobuhvatne podrške dosad nije bila dostupna u gradu Splitu, a posebna je vrijednost ovog projekta je što je u cijelosti bio osmišljen i napisan od strane osoba sa mentalnim poteškoćama/oboljenjima. Velik dio aktivnosti bio je proveden od strane naših članica/ova, ujedno aktivnih volontera naše udruge. Posebnu zahvalnost dugujemo našim dugotrajnim volonterkama Sari Vješnici, Vedrani Đugum i Snježani Mrzlečki koje su na svojim leđima volonterski iznijele velik dio projekta, te Tijani Skelin koja je bila naša moralna i stručna podrška. Projektom su vrijedno kormilarile naše po prvi put u udruzi Feniks zaposlene članice: voditeljica projekta, predsjednica Marina Vidović te financijska administratorica Julija Antunović. Naravno projekt ne bismo mogli provesti bez naših dragocjenih partnera Udruge Permakultura Dalmacija, udruge Aktivist te velikog broja vanjskih stručnih suradnika.

Uspješno smo tokom godine proveli sve zamišljene aktivnosti, te su one bile posječene u duplo većem broju od zamišljenog što pokazuje veliku potrebu za kontinuiranom realizacijom ovakvih aktivnosti za što se nadamo osigurati sredstva i u narednim godinama. Na projektnim aktivnostima sudjelovalo je direktno ukupno 1323 osobe s psihosocijalnim poteškoćama/mentalnim oboljenjima. Naši sudionici su pripadali svim dobnim skupinama, od 15 do 73 godine, većinom iz Splita i okolice (Kaštela, otoci, Sinj, Trogir, Omiš, Duće, Solin) ali smo u online događanja uključili i korisnike iz Šibenika, Zagreba i Bjelovara.

Kroz projekt smo od prosinca 2021. do prosinca 2022. godine besplatno proveli 43 grupe uzajamne podrške za odrasle kroz koje je pružena podrška za 453 sudionika sa mentalnim poteškoćama/oboljenjima u našem gradu. Pružili smo podršku osnivanju Grupa uzajamne podrške u Šibeniku, koje se sada ondje kontinuirano provode. Zahvalni smo partnerskoj Udruzi Aktivist koja nam je pružila dom u prvom dijelu provedbe projekta, te je u njihovom Open boxu održan dobar dio naših grupa uzajamne podrške.

Grupe smo u drugom dijelu godine zahvaljujući, na početku neformalnoj, a kasnije i formalnoj suradnji s Multimedijalnim kulturnim centrom održavali u prekrasnom novom prostoru Razred u Domu Mladih. MKC nam je velikodušno besplatno ustupio prostor na korištenje za velik dio naših projektnih aktivnosti te je s njima potpisan ugovor za nastavak suradnje i u idućoj 2023.godini na obostrano zadovoljstvo.

U veljači je naša predsjednica sudjelovala na podcastu Info zone gdje je govorila o radu naše udruge, predstavila aktualne projekte te pričala o osobnom iskustvu nošenja s mentalnom bolešću nastojeći kroz javno istupanje senzibilizirati javnost o ovoj tematici te utjecati na smanjenje stigme u društvu prema ovakvim osobama. Također je s istim ciljem nastupala u različitim medijima (tv Jadran, Radio Split, Radio Sunce, Radio Kampus, Radio Brač, Dalmatinski portal, Dalmacija Danas, tjedniku Gloria itd.)

Važan dio ovog projekta je bio ciklus od 22 radno-okupacijske radionice planirane u Rezervatu prirode i kulture Nove Starine u Solinu, koje smo nakon odustajanja jednog od suradnika prebacili u vrt OŠ Skalice u Splitu. Ondje smo ostvarili iznimno uspješnu suradnju s ravnateljem škole Leom Boticom te uz pomoć naših divnih partnera iz Udruge Permakultura Dalmacija Zorana Vukšića i Antonije Mihaljević, i naše vrijedne suradnice i aktivne članice Nine Kupusović Majica organizirali 7 stolarskih i 8 vrtlarskih radno-okupacijskih radionica na kojima je sudjelovalo 227 osoba. Bila je to zanimljiva višemjesečna pustolovina kroz koju smo dodatno obogatili postojeći školski vrt mediteranskog bilja, naučili štošta o samoniklom jestivom i ljekovitom bilju, kompostiranju, sjemenskim bombicama, izradi prirodne kozmetike, sijali sjemenke, posadili cvijeće i začinsko bilje, presađivali sadnice bosiljka i rajčica, izradili komposter i hotel za kukce ali i od potpunih amatera ovladali stolarskim alatom, bušilicama, brusilicama, pilama kistovima i bojama te uspješno izradili rasklopne sjedalice i stolice za učionicu na otvorenom i Kino pod zvijezdama za učenike i osoblje navedene škole. Ponosni smo što nam se na ovim aktivnostima priključio i velik broj građana i djece i što su naše sjedalice više puta posuđene i drugim udrugama za njihove aktivnosti, a i nama su poslužile za Festival mentalnog zdravlja pod nazivom Dan mentalnog predaha kojeg smo u listopadu uz podršku Grada Splita organizirali na Turskoj kuli.

Posebna vrijednost projekta je održani besplatni edukativni paket IPS-a za 11 naših članica/ova osoba s mentalnim poteškoćama koji su po završetku edukacije postali stručno osposobljeni za pružanje peer podrške našim sadašnjim i budućim članovima, čime su se kapaciteti naše udruge višestruko umnogostručili, te im se otvorila prilika za moguće buduće radno zvanje peer radnika unutar našeg zdravstvenog sustava. Proveli smo 10 modula online edukacije, 6 stručnih supervizija/konzultacija, te 1 dvodnevni trening uživo kad nas je posjetila naša trenerica IPS-a iz Škotske. U siječnju 2023. naša predsjednica kreće na trening za trenere ove škole peer supporta, za koju je dobila punu stipendiju.

Održali smo i 8 likovnih radionica na kojima je sudjelovalo 83 osobe koji su kroz kreativni proces zabavile i osnažile za veću svijest o sebi i vlastitim emotivnim procesima. Rezultat tih radionica, koje su sufinancirane od Zaklade Solidarna, su od radova sudionika izrađene asocijativne karte ŠARENA UMJETNOST ZASIVE DANE. Planiramo te karte koristiti na našim grupama podrške ali i ponuditi ih na prodaju kako bismo stekli financijska sredstva za rad naše udruge

Održali smo i 10 Večeri društvenih igara za osobe s mentalnim poteškoćama, na kojima je sudjelovalo 167 osoba. Održali smo ih u Longfield Pub-u, koji nas je velikodušno ugostio u svom lijepom ambijentu.

Održali smo i 10 Rekreacija na svježem zraku, koje su dodatno uključivale jogu i kuglanje te je na njima sudjelovalo 107 osoba i 10 volontera.

Jako posjećen je bio i naš Trening socijalnih vještina koje je vodila naša stručna suradnica radna terapeutkinja Ivana Kovač.

Održali smo 7 radionica, na kojima je sudjelovalo ukupno 78 sudionika. Zahvalni smo nastavku suradnje s divnom poduzetnicom Tamarom Ilić Arvan iz TheWorks Coworkinga koja nam je opet besplatno ustupila prostor za odvijanje ovog treninga ali i ciklusa naših likovnih radionica.

Edukacija za osobe sa mentalnim poteškoćama "Kako ojačati rezilijentnost u svakodnevnom životu" bila je posebna poslastica, iako je naš dragi suradnik Tomislav Bišić Pauletić zbog bolesti bio spriječen, radionice je stručno i spretno održala NLP terapeutkinja Željka Radnić. Za organizaciju, sadržaj i izvedbu pobrala je same petice.

Također smo organizirali velik broj javnih akcija na kojima je sudjelovalo 170 volontera, 8 stručnjaka a informacije dobilo najmanje 300 000 građana.

U listopadu smo obilježili Svjetski dan Mentalnog zdravlja kroz Festival "Dan mentalnog predaha" na Turskoj kuli, na kojem smo imali zanimljivi program tokom cijelog dana i večeri organiziran od strane naših vrijednih volontera, među kojima: Tai Chi vježbaonicu trenerice Sanje Jukić, japansku nogometnu Igru s perjem, mini radionicu sviranja ukulelea koje je vodila naša dopredsjednica Vedrana Đ., muzički program na gitari naših volonterki Monike Kralj i Ive Omazić, terapijsku pripovjedaonicu naše dugogodišnje suradnice Jasmine Ž. Ilinčić, štand s kolačima i našim autorskim bezalkoholnim koktelima pripremljenim od naše svestrane Sare V. koje smo dijelili za donacije za rad naše udruge, mali buvljak pod stablima, muzički dj program Ivana Škvorca te Kino pod zvijezdama na kojem smo gledali naše stand up komičare Splitske scene. Uz hamocke, kokice, naše izrađene sjedalice i odlično društvo zabavljali smo se dugo u noć.

Održali smo i zanimljivo (online) predavanje dr.psihijatra Tomislava Franića Mentalno zdravlje mladih: "O mladosti ludosti i ponečemu".

Čast nam je bila i organizirati prezentaciju autobiografske knjige o iskustvu nošenja sa shizofrenijom "Čaj od ruže" K.Kuzle u Glavnoj Gradskoj knjižnici Marka Marulića kojom su posjetitelji i autorica bili jako zadovoljni.

I ove smo godine uspješno senzibilizirali javnost javnom akcijom

za Svjetski Dan prevencije suicida. Zahvaljujući brojnim donatorima iz Splita, okolice i šire u svega par danasmo prikupili potrebna 572 cvijeta obzirom da je toliki broj ljudi u protekloj gofoni u Hrvatskoj počinio suicid.

Održali smo i prezentacija knjige srednjoškolske profesorice, novinarka i spisateljice M.Mrčele "Između" koja se bavi temom suicida među mladima.

Zahvaljujući sredstvima Ministarstva zdravstva, Grada Splita i Županije Splitsko-dalmatinske kupili smo opremu i alate potrebne za provedbu projekta ali i nastavak naših aktivnosti za iduće godine poput projektora i platna, printera/scanera, laptopa, kvalitetnih zvučnika, mixete i karaoke opreme (mikrofona), stolne bušilice i preklopne pile, hamocka i piknik dekica, vrtlarskog alata isl. te se veselimo iskoristiti ih u našim budućim festivalima i javnim događanjima.

Slijedom potreba naših korisnika napisali smo i u suradnji s partnerima MKC-om i Info Zonom osigurali financijska sredstva Grada Splita za projekt "Puna mi je kapa!" S ciljem psihosocijalne podrške mladima u našem gradu. Pokrenuli grupe uzajamne podrške za mlade, održali 3 dnevnu edukaciju za facilitatore grupa uzajamne podrške, Tribinu o mentalnom zdravlju mladih pod nazivom "Puna mi je kapa!- pričamo o mentalnom zdravlju mladih" , Trening psihološkog osnaživanja pod nazivom "Daj nam život da živimo" kojeg je održao naš gost stručni suradnik dječji i adolescentni psihijatar Marko Tomičević iz KBC Dubrava, trening socijalnih vještina za mlade itd.

Također smo organizirali i destigmatizacijsku Živu knjižnicu za mlade u prostoru naših partnera Info Zone koji je izazvao jako lijepe reakcije posjetitelja.

**U ovoj smo godini nastavili partnerstvo na projektu "Youth affirmative mental health approaches" (YAMHA) nositelja Udruge Queer Sport Split, te postigli umrežavanje i razmjenu pozitivnih praksi podrške mentalnom zdravlju kroz ovaj internacionalni partnerski Erasmus+ projekt za mlade - pripadnike LGBTIQ+ zajednice (Grčka, Irska, Slovačka, Nizozemska, Hrvatska). Zahvaljujući ovom projektu naše su članice Julija Antunović i Marina Vidović otputovale na put u Dublin u Irskoj, a kasnije još 3 naše članice imale priliku sudjelovati na izvrsnom višednevnom internacionalnom treningu u sklopu ovog projekta na Braču.**

Čast nam je da je rad naše udruge prepoznat kao primjer dobre prakse i od strane struke te smo zahvalni prof. Doc. dr. sc. Slađani Štrkalj Ivezić , psihijatrici iz Klinike za psihijatriju Vrapče i njenom kolegi dr. med., spec. psihijatrije Kresimir Radic što su nas pozvali da predstavimo našu udruhu, prvenstveno aktivnosti našeg projekta ZASUČIMO RUKAVE ZA MENTALNO ZDRAVLJE, financiranog od strane Ministarstva zdravstva i zaklade Solidarna, na njihovom internacionalnom Erasmus + treningu pod nazivom "Exchanging good practices for the social inclusion of people with mental health problems" / "Razmjena primjera dobrih praksi socijalnog uključivanja osoba s mentalnim poteškoćama" koji je dio velikog internacionalnog Erasmus + projekta INCLUPSY - "Evidence-based approach to reduce stigma and

discrimination against people with mental health issues and their social inclusion" u kojem sudjeluju partneri iz 5 zemalja (Belgija, Grčka, Francuska, Italija i Hrvatska). Tako je naša predsjednica putem zoom platforme predstavila naš projekt te je o radu naše udruge nastavno Jean-François Pelletier, peer suport stručnjak u području mentalnog zdravlja i bolesti ovisnosti/ PhD pair aidant (Peer Support Worker in mental health and addiction) Microprogramme de 1er cycle en mentorat pour pairs aidants Université de Montréal i Assistant Clinical Professor Yale University, School of Medicine Program for Recovery & Community Health snimio video koji je dostupan na Youtube i našoj web stranici.

Naša predsjednica je u listopadu ove godine pozvana kao gošća na 8. Hrvatski psihijatrijski Kongres u Opatiji gdje je održala poster prezentaciju s dr psihijatricom Slađanom Štrkalj Ivezić i psihijatrom K.Radićem "Kormilo oporavka- prikaz potpunog oporavka" koje je među 200 prijavljenih prezentacija od strane struke odabrano kao najbolja poster prezentacija na Kongresu, čime je naša predsjednica dobila priliku i iduće godine gostovati na kongresu s plaćenom kotizacijom i putnim troškovima.

Rad naše udruge, posebno aktualni projekt "Zasučimo rukave..." prepoznati su i internacionalno kao primjer dobre prakse te je voditeljica projekta pozvana kao gošća St Martin psihijatrijske bolnice iz Belgije u Lyon u Francuskoj na Tuto 3 Erasmus + projekt gdje je imala priliku predstaviti naše djelovanje u području mentalnog zdravlja i peer podrške te se umrežiti s kolegama iz Kanade, Njemačke, Španjolske, Belgije, Nizozemske i Francuske.

U studenom smo započeli partnerstvo na projektu "Mentalno zdravlje u zajednici"u okviru Programa Fonda za aktivno građanstvo u Hrvatskoj kojeg provodimo u suradnji s udrugom Stichting Koalicija za rad sa psihotraumom i za mir Vukovar (CWWPP) iz Vukovara na kojem nastavljamo na prijašnjim projektima započetu suradnju oko edukacija i supervizija u području pružanja peer suport podrške i kompetencija facilitatora grupa uzajamne podrške.

Ostvarili smo i suradnju s udrugom Lastavice na projektu Socioterapijski klub kroz koji našim članovima možemo ponuditi dodatne besplatne sadržaje poput psihoterapijskog i psihološkog savjetovanja, rada s kineziologom, psihoterapijskih grupa itd.

Našem volonterskom timu psihoterapeuta i terapeuta u edukaciji pridružilo se još stručnjaka, te on sada broji 8 članova različitih terapijskih škola koji pružaju besplatnu psihoterapijsku podršku i savjetovanje za naše članove.

Naša dopredsjednica Vedrana Đugum je od 5. do 13.11. na otoku Egina u Grčkoj sudjelovala u Erasmus + treningu za stručnjake za rad s mladima pod nazivom "From Separation to Connection", u organizaciji Peace Power.

Teme treninga su bile utjecaj prirode na mentalno zdravlje, prijelaz iz individualizma u međusobnu povezanost te nenasilna komunikacija kao agens socijalne promjene.

Na to nije kraj našim pothvatima. Nastavili smo i ciklus kreativnog pisanja preko naših društvenih mreža pod nazivom "Blog s naše strane kauča" gdje naši korisnici pod pseudonimom, mogu iskreno podijeliti svoju priču o nekom životnom periodu, fazi koju prolaze, nešto o sebi ili u bilo kojem smislu povezano za njihove misli i mentalno zdravlje. Sukladno tome, stranici "Mentalno zdravlje.hr" su se toliko svidjeli naši blogovi da su ih u godini objavili nekolicinu na svojoj stranici.

I ove smo godine bili suradnici Ekonomskog fakulteta kroz kolegija Društveno korisnog učenja, kroz koji smo ponudili prostor za vježbanje stručnih vještina 3 studenta navedenog fakulteta te smo zajednički razrađivali ideju našeg "paketa podrške" za osobe na psihijatrijskom liječenju uz mentorstvo prof. Marine Lovrinčević.

U studenom je naša predsjednica pozvana u Socijalno vijeće Grada Splita kao predstavnica organizacija civilnog društva, te je na prvom sastanku odabrana za zamjenicu predsjednika navedenog vijeća. Već je na prvoj raspravi predložila uvrštavanje mentalnog zdravlja kao prioritarnog područja u natječaje za razdiobu sredstava udrugama u narednoj godini za što je dobila jednoglasnu podršku svih 11 članova vijeća.

Za kraj godine dobili smo još jednu dobru vijest, naš projektni prijedlog za fundraising kampanju pod nazivom Ostavi dobar trag, prihvaćen je među 11 odabranih fundraising ideja te je planiramo realizirati početkom iduće godine uz mentorstvo stručnjaka iz ACT grupe, Panda d.o.o. komunikacija i Erste Banke i Erste zaklade te početkom 2023 planiramo započeti zanimljivu kampanju za pacijente na psihijatrijskoj hospitalizaciji u KBC Firule.

Bila je ovo iznimno uspješna ali poslovno jako zahtjevna godina. Ponosni smo na naše uspjehe i nadamo se u idućoj godini još mudrije rasporediti naše kapacitete i konačno dobiti prostor za naše djelovanje.