

Izveštaj 2021.godina

Dragi naši,

godina 2021. je započela našim uobičajenim grupama uzajamne podrške za ljude s psihičkim poteškoćama koje održavamo utorkom u prostoru "Open box galerije" naših dragih suradnika udruge Aktivist Split. Poslije ljetne pauze grupe smo prebacili u prostor velikodušnog Multimedijalnog kulturnog centra zvan "Razred" u sklopu istog mjesta-Doma mladih koji nam taj prostor opet ustupaju besplatno.

U cijeloj godini odradili smo sve skupa 25 grupa izajamne podrške za naše članove.

Početak godine imali smo psihoterapijski tretman kojega je besplatno preko zooma nudio (s nastavkom od prošle godine) naš volonter-psihoterapeut iz Rovinja Tomislav Bišić Pauletić našim članovima Feniksa. Tskođer je uživo u Splitu volonterski psihoterapijski suport našim članovima nudila terapeutkinja Helena Brešan Bošnjak. U godini je odrađeno više od 100 volonterskih sati savjetovanja i članovi Feniksa su neizmerno zahvalni na tome. Za pružiti podršku drugima i samima nam je potrebna snaga, podrška i poticaj. Veliko hvala Tomislavui Heleni!

U ožujku smo krenuli s našim dragim dugo planiranim Second hand buvljakom koje su pripremile, ukrasile i održale naše 3 prekrasne volonterke u svjetlucavom vrtu jedne od njih. Bilo je neizmerno puno divnih kreacija i jednako divnih posjetitelja koji su nam ili svojom kupnjom/donacijom ili svojim društvom i osmijesima uljepšali dane buvljaka. Prihodi su se koristili za održavanje ostalih akcija udruge.

U međuvremenu dogodio se još jedan preokret-naša dopredsjednica udruge Vedrana dala je petama vjetra-ali na pozitivan način! :D Otišla je na godinu dana volontirati na drugom dijelu Europe preko programa "European solidarity chorp-a" i preko projekta "Horitzo Solidari" u suradnji s udrugom Help i udrugom Grup Horitzo de Bergueda na kojem je volontirala u srodnoj udruzi koja se bavi pružanjem podrške osobama s mentalnim oboljenjima. Godinu dana je bila u gradiću zvanom "Berga" u Španjolskoj i svojim prisustvom itekako pomogla ljudima u tom kraju. Duhom je, naravno, s nama bila cijele godine kroz ostale događaje! Jako smo ponosni na nju!

Došli smo tako i do mjeseca travnja i dalje održavajući buvljake i grupe podrške a sad smo ubacili u priču i glavnu stvar godine-ZASUČIMO RUKAVE ZA MENTALNO ZDRAVLJE-radno okupacijske terapijske radionice! Jeej!

Kroz naredna 2 mjeseca imali smo 5 glavnih radionica vrtlarenja i stolarenja i jos njih par neobaveznih u opuštenoj atmosferi samoga prostora Novih Starina koje nam je omogućio Ivan Tokić.. Kroz te različite procese još smo u svibnju pokrenuli i "Go get Funding" kampanju za potencijalno financiranje prostora udruge u budućnosti i skupljali donacije do kraja godine.

12.5. naša predsjednica Marina je dala intervju za stranicu "Studentski.hr" gdje je pričala malo više o sebi i o radu udruge.

30.5. na pravom proljetnom sunčanom danu održali smo "Mental break day" prilikom kojeg smo se opet našli u Novim Starinama i obilježili dan mentalnog zdravlja. Prošli smo vrtom preko naših posađenih i procvjetalih kreacija s vrtlarskih radionica, postavili usput stolice izrađene na stolarskim radionicama, vježbali uz Tai-chi radionicu i ručali, večerali i zasladili hranom naših brižnih volontera Marka i Sare. Čarobnica Jasmina Žiljak Ilinčić začarala nas jesvojom pripovjedaonicom terapijskih priča na proplanku Novih Starina.

Imali smo i glazbeno popodne uz dragu nam volonterku Moniku Kralj i njen izvrstan i emotivan glazbeni nastup. Gledali smo nakon toga film "Uzmi ova slomljena krila" u kinu na otvorenom pod prekrasnim zvjezdanim noćnim nebom gdje smo večer zatvorili s bendom Little sisters u krugu oko vatrenog ognjišta. <3

Od 9-13.6 naše dvije volonterke Snježana i Ivana bile su izuzetno vrijedne no ovog puta na drugoj lokaciji-u Rijeci! Društveni hackathon je bio organiziran za predstavljanje raznih aplikacija pa je tako i naša udruga predstavila ideju aplikacije za praćenje raspoloženja zvanu, naravno, Feniks.

Nedugo zatim smo opet dobili lijepu vijest-jedan od naših vrijednih volontera Jure izabran je kao hrvatski kandidat za "Youth advisory group" u području mentalnog zdravlja u Europi. Juhu, gdje ćeš bolje!

No to nije kraj našim pothvatima. Započeli smo i jedan spisateljski pothvat "Blog s naše strane kauča" na našim društvenim mrežama gdje naši korisnici i tko god poželi, 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.

22.lipnja studentice i naše mlade volonterke Ekonomskog fakulteta u Splitu, s predvodnicom Anđom, predstavile su svoj Dku rad na brojnim portalima, te je naša suradnja/mentoriranje s njima trajala lijepa 3 mjeseca na samom početku 2021.g. Veliko bravo našoj Marini i Juliji!

30.6 na televiziji Dalmacija se pojavila naša draga projektna administratorica Julija i također ispričala sve o našoj suradnji s Ekonomskim fakultetom i DKU projektu.

Našadopredsjednica Ivana Parčina ozbiljno se uhvatila fundraisinga te je uz grupu vrijednih eksperata Jess Gillespie, Ben Hensonom, Nataliom Pajak i udrugom Fit&Fkd suorganizirala "Wellness workshopu" s dragim suradnicima iz raznih zemalja koji su prikupljali sredstva za rad naše udruge.

Samo par dana poslije imali smo jednodnevni organizirani event "Rekreacija na svježem zraku" što je vodila naša volonterka Marina Gilić. Razgibali smo se i družili uživajući okruženi zelenilom divnog Marjana.

U međuvremenu su se naše dvije volonterke, Julija i Sara pridružile okruglom stolu udruge Aktivist u priči o mentalnom zdravlju u prostoru Open box galerije pod nazivom "Reci ti meni".

u Istom ljetnom mjesecu naš radni tim uspješno je završio i s edukacijom za facilitatore u suradnji s udrugama Lica duše, Ludruga, Vukovar Lukjernica-Vrapčići i Centrom Osijek "Ja kao ti". Bilo je to divno i poučno iskustvo.

Osmi mjesec kao i dosad je bio zasluženi godišnji odmor za naš radni tim. :)

Rujan je pokucao na vrata i s njim su počele i novi događaji. Prvi od takvih, nama jako bitan, bilo je obilježavanje svjetskog dana prevencije suicida 10.9. Kao i prethodne godine, uz velik broj volontera, prošetali smo gradom i podijelili cvijeća koje smo dobili kao donaciju od OPG Frezije...broj cvijeca bio je sukladan broju počinjenih suicida u prošloj godini. Neki su zapalili i svijeće u spomen osobama koje više nisu s nama, te smo podijelili i poruke podrške za ljude koji su nažalost prošli kroz isto iskustvo sa svojim bližnjim osobama. Bilo je i suza pri samoj akciji, jer taj dan bude jako emotivan i dirljiv za sve nas. <3

Nedugo nakon tog obilježavanja, sudjelovali smo u još jednom. U đardinu je bila organizirana akcija za 24-te dane volonterskog rada "Zajedno za druge". Puno empatičnih, simpatičnih i nasmijanih ljudi, uvijek spremnih pomoći, plesalo je i veselilo se skupa kao i svake godine.

U zadnjem tromjesečju ove godine, naša draga predsjednica udruge/volonterka Marina radišno je preuzela veliku većinu na sebe! Kao i uvijek :)

Pa je tako bila dio brojnih aktivnosti:

Početakom 10-mjeseca službeno je završila dvo-mjesečnu edukaciju za IPS (intentional peer support) stručnjaka uz vodstvo divnih kolega/mentora iz Velike Britanije.

Također, niti mjesec dana poslije, prisustvovala je online Care Webinaru "In one's own hands: ways to support empowerment"

Zatim se pridružila udruzi "Most" kod Sveučilišne knjižnice u Splitu u izlaganju i priči o mentalnom zdravlju mladih u našem gradu.

Uz sve to, stigla je i biti gošća kod profesorice Magdalene Mrčele na županijskom stručnom vijeću za izvannastavne aktivnosti! Koliko toga!

Do kraja godine, uz standardne grupe podrške, vrijedno smo danima pripremali i pisali projekt Ministarstva zdravstva za cijelu iduću godinu, koji nam je naposljetku, na našu pregolemu sreću, bio i odobren!

Kraj godine, u vrijeme Božića, zaključili smo s trodnevnim božićnim štandom u kojem smo prikupljali donacije i vješto prodavali naše svijeće, božićne ukrase, kolače, čestitke i vijence koje smo izrađivali u potpunosti mi sami-volonteri udruge Feniks Split!

Možemo s ponosom reći da je sve prošlo kako je bilo zamišljeno, uz puno sati rada i pripremanja, te našim svakodnevnim Facebook objavama koje su pridonijele većim brojem zainteresiranih sudionika i novih volontera. Za sve je zaslužan mali ali vješti radni tim (Marina, Julija, Vedrana, Sara, Snježana, Tijana i Sanja) :)