

Godišnji izvještaj Udruge „Vrapčići” 2020.

**Dubravka Ergović Novotny, dr.med., spec.psihijatar,
predsjednica udruge „Vrapčići”
Slavonski Brod, 24.veljače 2020.**

2020. godina bila je godina korone, pandemije, prelaska u virtualni svijet. Imali smo odličan početak godine, odobrena je Institucionalna podrška Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, unajmili smo novi prostor i dobili novu zaposlenicu. Od važnijih događaja iz 2020. izdvojen je upravo dolazak Josipe Erdeši na mjesto stručne voditeljice čime se znatno obogatila kvaliteta i broj ponuđenih aktivnosti, ulazak u novi prostor koji je uređen uz pomoć volontera SKAC-a, uvedene su nove aktivnosti od kojih je najbitniji metakognitivni trening. U ožujku je radi korone Klub prešao na online rad te su provedene radionice njemačkog jezika, obilježen je Dan Grada, i tjedan svjesnosti o mentalnom zdravlju. Istaknuli smo partnerstva na 2 projekta ESF fonda u pozivu Širenje mreže socijalnih usluga (partnerstva s udrugom Ludruga i Dom Vila Marija). Važniji element ovih projekata je organiziranje grupa podrške i pripreme u osnivanju mobilnih timova. Od novih aktivnosti u 2020. izdvojen je PUB kviz. Sudjelovali smo kao predavači u projektu Zajednica bez granica Društva multiple skleroze BPŽ. Održan je Festival OK je ne biti OK. Osnovna škola Bebrina skupljala je donacije za udrugu i ponovno nam donirala razne potrepštine. Pred sam kraj godine započeli smo program Javnih radova na kojemu je zaposleno 3 osobe. Preko video konferencije prikazan je kratki film o Vrapčićima od samih početaka do danas, koji je producirala stručna voditeljica Josipa Erdeši.

2020: godina KORONE



I'VE ALREADY DECIDED
2020 IS GOING TO BE
AMAZING



Odličan početak

Novi prostor

Nova zaposlenica

Novi projekt – Institucionalna podrška Nacionalne zaklade

Nova zaposlenica

Josipa Erdeši,
mag.psihologije



Novi prostor

Naselje Andrija Hebrang
6/30





Metakognitivni trening



U suradnji s
udrugom "Vrapčici"
**Mentalno
zdravlje**
Piše: Josipa Erdeš,
mag. psihologije

U prošlom članku predstavljen je metakognitivni trening za shizofreniju, kojeg su osmislili Steffen Moritz, Todd S. Woodward, Caroline Stevens i Marit Hauschild s ostalim suradnicima. Metakognitivni trening posebno je osmišljen za promjenu neučinkovitih misaonih mehanizama osoba oboljelih od shizofrenije, a program treninga temelji se na bihevioralno-kognitivnim načelima, uz određene prilagodbe i nešto drugačiji terapijski pristup.

Pojam „metakognicija“ odnosi se na spoznaju o vlastitim misaonim procesima. Su-

kladno tome, cjelokupan smisao metakognitivnog treninga temelji se na istraživanju vlastitih misaonih procesa, identifikaciji iskrivljenih i neučinkovitih misli te usvajanju onih poželjnih. Metakognitivni trening uključuje osam modula u trajanju od 60 minuta, koji se u pravilu održavaju jednom tjedno u obliku interaktivnih radionica. U sklopu pojedinih modula obrađuju se teme koje predstavljaju najučestalije pogreške u mišljenju i pristranosti koje se javljaju prilikom rješavanja problema kod osoba oboljelih od shizofrenije, a to su **atribucija** – pripisivanje krivnje i zasluga (modul 1), **prebrzo zaključivanje** (modul 2 i 7), **mijenjanje uvjerenja** (modul 3), **teorija uma**: sposobnost razumijevanja i suosjećanja s drugima (modul 4 i 6), **pamćenje** (modul 5) te **samopoznavanje i raspoloženje** (modul 8).

Metakognitivni trening (II.)

Svaki modul započinje psihoedukacijom, a sudionike treninga se uvodi u temu pomoću brojnih primjera i vježbi. Nadalje, sudionike se poučava kako je kod svake osobe prisutna blaža razina određene kognitivne pristranosti, te kako ekstremna razina pristranosti dovodi do većih kognitivnih iskrivljenja, koja mogu rezultirati pojavom deluzija. Kroz program treninga prikazuju se brojni primjeri stvarnih slučajeva te se sudionicima pruža mogućnost da razmijene vlastita iskustva. Također, sudionici uče prepoznati, a potom i otkloniti, različite pogreške u mišljenju te disfunkcionalne strategije suočavanja i rješavanja problema.

Metakognitivni trening predstavlja lako razumljiv i zanimljiv, a istovremeno učinkovit program koji doprinosi općem funkcioniranju osobe te smanjuje vjerojatnost povrata psihotičnih simptoma. Osnaživa-

nje metakognitivnih vještina kroz program metakognitivnog treninga može djelovati preventivno na buduću pojavu psihotičnih ispada, s obzirom na to da do psihoze ne dolazi iznenada, nego joj često prethodi postupna promjena percepcije i doživljavanja te misaonog i emocionalnog funkcioniranja.

Prema tome, sudjelovanje u metakognitivnom treningu preporučuje se oboljelima od shizofrenije te osobama koje doživljavaju psihotične simptome radi brojnih povoljnih učinaka koje program ima na pojedince. Metakognitivni trening će se održavati u prostorijama Udruge za unaprijeđenje mentalnog zdravlja "Vrapčici" s početkom u veljači 2020. godine, a detaljnije informacije mogu se pronaći na web stranici i Facebook stranici udruge.

KLUB VRAPČÍCI

_ on line _





PRAVI SUPERJUNACI

ostaju doma

KADA JE POTREBNO.



Vrapčiči

Aktivnosti

1

Radionice njemačkog jezika

2

Obilježavanje Dana grada

3

Tjedan svjesnosti o mentalnom zdravlju



**#JEDVACEKAM VRATITI SE U
UDRUGU VRAPČIĆI TE NASTAVITI
RAD I DRUŽENJE SA SVOJIM
KORISNICIMA, KOLEGICAMA I
VOLONTERIMA!**

Josipa, Slavonski Brod

A koje je tvoje #jedvacekam?
Prijavi na **www.jedvacekam.hr**

hura!

Uspostava mobilnih timova peer podrške u zajednici za osobe sa psihosocijalnim teškoćama", Udruga Ludruga



Uspostava mobilnih timova peer
podrške u zajednici za osobe sa
psihosocijalnim teškoćama

UDRUGA VRAPČIĆI POZIVA VAS NA PREDSTAVLJANJE PROJEKTA

**Uspostava mobilnih timova peer podrške u zajednici za osobe sa
psihosocijalnim teškoćama**

8. rujna 2020. s početkom u 11:00 sati

u velikoj dvorani Gradske knjižnice, Trg Stjepana Miletića 12, Slavonski Brod

Cilj projekta je socijalno uključiti, osnažiti te povećati kvalitetu života osoba sa psihosocijalnim teškoćama i članova njihovih obitelji. Razvijanjem peer podrške u zajednici širimo mrežu izvaninstitucionalnih usluga u lokalnim zajednicama i na taj način doprinosimo stvaranju preduvjeta za proces deinstitutionalizacije u RH. Udruga za unapređenje mentalnog zdravlja Vrapčići će provoditi projektne aktivnosti na području Brodsko-posavske županije kao partner na projektu.

Projekt se provodi u sklopu Operativnog programa „Učinkoviti ljudski potencijali“ 2014.-2020., po pozivu „Širenje mreže socijalnih usluga u zajednici – faza I“. Ukupni proračun projekta iznosi 1.497.924,11 kuna i u cijelosti je financiran bespovratnim sredstvima Europskog socijalnog fonda.

Nositelj projekta je Udruga Ludruga iz Zagreba, a partneri na projektu su: Udruga za psihosocijalnu pomoć *Susret* iz Zagreba, Udruga za unapređenje mentalnog zdravlja *Vrapčići* u Slavonskog Broda, *Stitching koalicija za rad sa psihotraumom i mir* iz Vukovara, Udruga za zaštitu i promociju mentalnog zdravlja u zajednici *Gito* iz Ogulina, Udruga za zaštitu prava psihijatrijskih pacijenata i unapređenje duševnog zdravlja i kvalitete života *Lukernica* u Dubrovniku, Centar za pružanje usluga u zajednici *Ja kao i ti* iz Osijeka i Udruga *Feniks* iz Splita.

Nakon kratkog predstavljanja nositelja projekta i svih partnera, provest ćemo Vas kroz projektne aktivnosti koje će se provoditi u 7 županija tijekom 18 mjeseci. Predviđeno trajanje službenog dijela programa je 2 sata, nakon čega ćemo uz domjenak nastaviti neformalno druženje, vodeći računa o epidemiološkim mjerama.

Molimo vas da sudjelovanje obavezno potvrdite do nedjelje, 6. rujna 2020. na mail udruga.vrapcici@gmail.com ili na mob. +385 91 532 7333.

Radujemo se Vašem dolasku!



Grupa podrške



Pub kviz



Projekt „Zajedno bez granica”





**OK JE
NE BITI OK**

Zapravo, OK je ne biti OK

Ne možemo svi uvijek biti ni zdravi ni zadovoljni ni sretni i sasvim je normalno da smo ponekad tužni, žalosni, uplašeni, ljuti, razočarani... spektar ljudskih osjećaja vrlo je širok i svi su dio našega bića. Upravo to pokazao je Festival mentalnog zdravlja "OK je ne biti OK" kojim je Udruga za unaprijeđenje mentalnog zdravlja i kvalitete života bolesnika sa psihotičnim poremećajem i njihovih obitelji "Vrapčici" iz Slavonskog Broda obilježila ovogodišnji Svjetski dan mentalnog zdravlja, 10. listopada, ali i više od jedanaest i pol godina djelovanja.

Puna dvorana Gradske knjižnice Slavonski Brod u petak pokazala je koliko je zanimanje građana za mentalno zdravlje. Uz pridržavanje epidemioloških mjera predavanje "Potraga za srećom" održao je dr. **Igor Salopek**, osnivač i voditelj Centra za destigmatizaciju i prevenciju duševnih smetnji u Rijeci te Integrativnog centra mentalnog zdravlja u Karlovcu. Već i sam odaziv posjetitelja, ističe dr. Salopek, pokazuje koliko nam je potrebna ljudska interakcija i da ne možemo preživjeti "onlne", ali i da nas tema sreće jako zanima. Naravno, on nije ponudio recept za sreću, jer recept ne postoji, ali je ukazao da je sreća odgovornost svakoga od nas i da se za nju moramo boriti sami, uporno i ustrajno. Stoga, ni je samo pitanje "Je li čaša puna ili prazna" (jer oba su odgovora i točna i pravilna), nego i hoćemo li se potruditi čašu napuniti.

Festival je nastavljen rođendanskom proslavom "Vrapčica" u Tvrđavi Brod, na otvorenome. Osvrćući se na proteklih 11 godina, 7 mjeseci i 15 dana djelovanja "Vrapčica", predsjednica udruge **Dubravka Ergović Novotny** ističe kako se u udruzi stvari zbivaju kao i u drugim



"OK je ne biti OK" i pozdrav od "Vrapčica" s Korza

područjima života. Počeli su od nule, borili se da osiguraju financiranje i prostor za rad, neke probleme uspješno rješavali, a nekima se mirili, ali postoje i rade i dalje, ponose se svojim novim radnim prostorom i svojim članovima kojima su "Vrapčici" postali drugi dom i oslonac. Iza udruge je cijeli niz različitih putovanja, sudjelovanja na konferencijama, seminarima, kongresima, nova prijateljstva, ostvareni programi i projekti u tijeku. Najviše se svakako ponose svojom predstavom "Zavirite u moj film" s kojom su doslovno obišli Hrvatsku. - Naše najveće bogatstvo nisu ni pohvale ni priznanja, nego ljudi. Svaki čovjek koji je došao u "Vrapčicu" obogatio nas je na svoj način, a nadam se da smo i mi njega dotaknuli - istaknula je dr. Ergović-Novotny govoreći od 11 godina druženja i međusobnog prožimanja u "Vrapčicama".

Sam Dan mentalnog zdrav-

lja, koristeći sunčano jesensko subotnje dopodne, "Vrapčici" su obilježili na Trgu Ivane Brlic-Mažuranić. Lecima koje su članovi dijelili prolaznicima pred-

stavljali su udugu i svoj rad, ali i ukazivali da ne možemo baš uvijek biti sasvim OK. Na prigodnom štandu ponudili su i svoje proizvode, uključujući šalice i



"Vrapčici" svoj entuzijazam šire i zanimljivim proizvodima



Uoči predavanja "U potrazi za srećom" (dr. I. Salopek i D. Ergović-Novotny)

majice s logotipom "Vrapčica" i porukom da je "OK ne biti OK", a posebno je zanimljiv bio kutak uređen kao dnevna soba u kojem su prolaznici mogli "popiti kavu sa psihologom", odnosno neobavezno porazgovarati sa psihologinjom **Josipom Erde-**

ši, kliničkom psihologinjom **Dijanom Rac** i psihijatricom **Dubravkom Ergović Novotny**, ali i članovima "Vrapčica". Bio je to zanimljiv iskorak u rušenju predrasuda, a nekima i prvi korak u otvaranju i spoznaji da je sasvim OK kada potražiš pomoć.



Zanimljiv pristup razbijanju stigme - kava sa psihologom



Osnovna škola Bebrina

Javni radovi

1

Ranka Ljekaj

2

Ana Novoselac

3

Saša Safundžić

Puno toga nije bilo

Ali bit će bolje..

Hvala!