

PRIRUČNIK SAVJET I POMOĆ U KRIZI



PROJEKT:



KORISNIK:



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

PROJEKT

Zaklada Ivanova kuća i Atletski klub Odisej čiji će predstavnici, članovi kroz usvajanje i razvijanje novih znanja omogućiti jačanje svojih kapaciteta i osigurati povećanje volonterstva kroz OCD-ove, te stvoriti potencijalnu okolinu za razvoj civilnog društva, prenošenje znanja drugima, volonterstva, te će svoja stečena znanja i vještine primijeniti u daljnjem razvoju lokalne zajednice.

Razvijanjem novih znanja i kompetencija OCD-a potaknut će se društveni rast udruga kroz nove aktivnosti i uključiti se cijela lokalna zajednica u proces razvoja i stvaranja grada poželjnog za život i jednakosti. Za više informacija o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr

Operativni program "Učinkoviti ljudski potencijali" 2014-2020. - ESF

Korisnik: Zaklada Ivanova kuća
Crkvena 64, 44320 Kutina

Partneri na projektu: Grad Kutina
Atletski klub Odisej

Trajanje projekta: 12 mjeseci od 21.03.2022. do 21.03.2023.

Kontakt: mirjanamima1004@gmail.com, mob: 098/902-6391

Ukupna vrijednost projekta: 255.610,05kn

Bespovratna sredstva osigurana su iz Europskog socijalnog fonda u iznosu 217.268,55kn i iz Državnog proračuna Republike Hrvatske Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske u iznosu 38.341,51kn

Zaklada Ivanova kuća provodi projekt u okviru poziva za dodjelu bespovratnih sredstava Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice pod nazivom "Volontiraj s nama"

UP.04.2.1.11.0756

SADRŽAJ

4. str.	STRES - VRSTE, ZNAKOVI, SUOČAVANJE
8. str.	TRAUMA - TRAUMATSKI DOGAĐAJI I REAKCIJE
10. str.	KRIZA - KRIZNI DOGAĐAJ I PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ
14. str.	GUBITAK - VRSTE I REAKCIJE
15. str.	TUGOVANJE - ZNAKOVI, FAZE I ZADATCI
16. str.	PRISTUP DJECI
24. str.	PODRŠKA
28. str.	TEHNIKE RADA - U PSIHOSOCIJALNOJ POMOĆI

UVOD

U skladu sa sadržajem priručnika koji je pred vama, važno je spomenuti dva pojma i njihovo značenje s ciljem daljnjeg promišljanja o temama u priručniku. Prvi je pojam **mentalno zdravlje** koje je prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, raditi produktivno i pridonositi zajednici. Ono je dio općeg zdravlja, a ne samo odsustvo bolesti.

U očuvanju mentalnog zdravlja najviše je prihvaćen **biopsihosocijalni model**, interdisciplinarni model koji gleda na međusobnu povezanost biologije, psihologije i socioloških čimbenika. Drugim riječima, slučaj krize, koji je ekstremni stres (socijalni čimbenik), zajedno sa psihološkim čimbenikom osobe (karakteristike ličnosti) može aktivirati genetsku predispoziciju npr. za depresiju (genetska predispozicija - biološki čimbenik), a što je važno prepoznati kao osnovu za savjetovanje u krizama.

STRES

VRSTE, ZNAKOVI, SUOČAVANJE

Pojam stresa svakodnevno se upotrebljava pa mislimo kako imamo jasnu predodžbu o tome što je stres, koji su događaji manje ili više stresni ili uopće nisu stresni, koji su najbolji načini za (uspješno) suočavanje sa stresom, koje su moguće posljedice za psihičko i tjelesno zdravlje, kako ga izbjeći... Međutim, ništa nije jednostavno kako se čini. Opće je poznato da svatko različito doživljava jednu te istu situaciju, odnosno ista će situacija kod nekoga izazvati stresnu reakciju, dok kod nekog drugog može izazvati vrlo slabu ili čak nikakvu reakciju. Dakle, ono što nam se u životu objektivno događa, može nas dovesti u stanje stresa, no hoće li se to dogoditi ili ne najviše ovisi o tumačenju tog događaja bez obzira na to što se objektivno dogodilo. Drugim riječima, isti događaj neće biti jednako stresan za sve ljude jer ljudi različito tumače ono što im se događa.

Kada bismo od ljudi tražili da kažu što je stres, dobili bismo različite odgovore. Nekima je to događaj – nešto što se objektivno dogodilo, što je izvan nas (stresor) dok je drugima to psihičko stanje – nešto što je subjektivno odnosno nešto što se zbiva unutar osobe (stres).



Dakle, stresor je događaj koji procjenjujemo, protumačimo ili doživimo prijetećim, ugrožavajućim ili opasnim za nas osobno i/ili za blisku osobu, materijalna dobra, za položaj u obitelji, društvo, zajednicu, samopoštovanje... i za koji mislimo da može poremetiti uobičajeni tijek našeg života.

Tek nakon takve procjene, objektivni stresni događaj (stresor) može izazvati psihičko stanje stresa.

Vrste stresora

Fizički – izloženost jakoj buci, velikoj vrućini ili hladnoći, senzornoj lišenosti, jakoj boli...

Psihološki – sukobi u obitelji, nesporazumi na poslu, sa znancima i prijateljima, neuspjesi, frustracije...

Socijalni – ekonomske krize, društvene transformacije, nagle promjene društvenih odnosa, ratovi...

Podjela stresnih događaja prema jačini i posljedicama:

- **mali ili svakodnevni** - sat nije zvonio, kasnimo na posao, prometna gužva, problemi s parkiranjem, nedostatak vremena, novca, manji nesporazumi na poslu, u obitelji, vezi, zanovijetanja članova obitelji, sitni kvarovi, gubitak ili krađa osobnih stvari.
- **veliki ili jaki** životni stresovi imaju izniman utjecaj na svakodnevni život, ali se ne događaju svakodnevno već iznimno, dogodit će se gotovo svakom tijekom života, ali s malom učestalosti (teške bolesti, smrt bliske osobe, gubitak zaposlenja, veliki materijalni gubitak...)

Manji broj osoba u ovakvim i sličnim situacijama može zapasti u različita reaktivna depresivna i anksiozna, pa i psihotična stanja, kada je potrebna stručna pomoć.

Tumačenje stresora, odnosno stresne situacije podrazumijeva kognitivnu procjenu važnosti i značenja te situacije za svakog pojedinca i mogućnosti djelovanja na stresnu situaciju.

U **procjeni stresne situacije** sami sebi postavljamo dvije skupine pitanja:

1. Što ova situacija znači za mene? Jesam li u opasnosti? Je li ta situacija irelevantna, dobra ili loša? - o čemu dalje ovisi naša procjena hoće li ta situacija za nas značiti gubitak, buduću prijetnju ili izazov i
2. Mogu li utjecati na taj događaj i situaciju? Imam li dovoljno resursa za suočavanje sa stresnom situacijom?

Kako se možemo suočavati sa stresorima?

Procjena i način na koji se suočavamo sa stresom ovisi o vrsti događaja, osobinama ličnosti, ranijim iskustvima s takvim ili sličnim situacijama, znanju, dobi, spolu, inteligenciji, samopouzdanju, motivaciji, vjerovanjima, socijalnoj podršci, trajanju stresnog događaja... Zbog toga nema univerzalnih recepata o „najboljim“ načinima suočavanja. Jednostavno rečeno, ako procijenimo da neku situaciju možemo jedino izbjegavati, ne znači da smo kukavice ili nesposobni jer bježimo od te situacije, već da se na najbolji mogući način suočavamo s tom konkretnom situacijom.

- **strategije pomoću kojih nastojimo promijeniti stresor** (djelujemo na tijek odvijanja nekog događaja ili na to kako će završiti neka situacija, na primjer, počinjemo govoriti tiše kad netko na nas viče, na drugi način objašnjavamo ono što smo rekli jer smo pogrešno shvaćeni, itd.)
- **strategije pomoću kojih nastojimo prihvatiti situaciju kakva jest** (jer je ne možemo izmijeniti), trudeći se da je vidimo u boljem svjetlu nego u početku (traženje makar nečeg dobrog u situaciji, gledanje situacije iz drugog, npr. tuđeg kuta itd.)
- **strategije pomoću kojih nastojimo izbjeći stresne situacije i događaje** što više možemo (npr. prestajemo čitati novine i pratiti vijesti jer nas to uznemirava, izbjegavamo osobu s kojom obično dolazimo u sukob itd.).

Kada koristimo strategije suočavanja?

Ovisno o tome kakva je stresna situacija, ponekad nešto počinjemo poduzimati dok ona još traje, npr.: trudimo se duboko disati, govorimo sebi: „Izdrži još malo“, pozivamo u pomoć Boga, druge ljude i sl. U drugim situacijama nešto možemo početi činiti tek pošto situacija završi, npr.: govorimo prijatelju što nam se dogodilo, prikupljamo podatke koji će nam pomoći u rješavanju teškoća, molimo se Bogu, razmišljamo o tome kako je naš „protivnik“ zao, itd. Neki su više usmjereni na sam problem (npr. aktivno rješavanje problema, pridavanje drukčijeg značenja problemu), a drugi na ublažavanje doživljaja problema (npr. zanemarivanje problema, izražavanje emocija, priželjkivanje da se situacija riješi sama po sebi).

Stres je termin koji označava različite vrste životnog iskustva kao i tjelesne reakcije na takva iskustva, dakle stres je sklop emocionalnih, misaonih, tjelesnih i ponašajnih reakcija.

Od posebne je važnosti vodi li reakcija na stres k boljoj prilagodbi (adaptaciji) organizma ili u pogrešnu prilagodbu (maladaptaciju) i bolest. Neprekidno smo izloženi djelovanju različitih fizičkih, psihičkih i socijalnih čimbenika, ali i onih unutarnjih koji narušavaju našu ravnotežu (homeostazu), koja se, zahvaljujući prilagodbenim mogućnostima, može ponovo uspostaviti.

Općenito govoreći, stres može biti „jednostavan“ i složen. O složenom (višestrukom) stresu govorimo kad nas jedan događaj uznemiruje zbog više razloga odjednom. Posljedice kroničnog stresa u pravilu su teže od posljedica akutnoga jer dugotrajno stanje stresa bez mogućnosti oporavka jako iscrpljuje čovjekove psihičke i tjelesne snage. Najteža posljedica kroničnog stresa psihosomatski su poremećaji i oboljenja (npr. poremećaj rada štitnjače, čir na želucu, različita kožna oboljenja itd.).

Kako prepoznamo da smo u stanju stresa?

- **tjelesni/fiziološki objektivni i subjektivni znakovi:** znojenje dlanova, drhtanje ruku, promjene u tjelesnoj težini, nesаница, osjećaj mučnine, oslabljen tek, glavobolje, suha usta, poremećaji probave, bolovi u prsima, nedostatak zraka, pojačan rad srca, povećan krvni tlak, veća razina šećera u krvi, proširene zjenice, pojačan rad pluća...
- **kognitivni/misaoni znakovi:** promjene pozornosti/pažnje, koncentracije, rasuđivanja, pamćenja, zaboravnost, samokritičnost...
- **emocionalni znakovi:** strah, tjeskoba, panika, bijes, potištenost, bezvoljnost, mržnja, osjećaj krivnje, nemoć...
- **ponašajni znakovi:** plakanje, agresivnost, nekontrolirani ispadi, povlačenje u sebe, autodestruktivna ponašanja (pretjerana upotreba alkohola, cigareta, kave)...

Što radimo u nekoj situaciji, ovisi o tome kako o njoj razmišljamo.

TRAUMA

TRAUMATSKI DOGAĐAJ I REAKCIJE

Kada govorimo o stresu, uvijek se negdje podvlači i pojam traume, no važno je znati kako je razlika između stresa i traume značajna.

Traumatski događaj neki je težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano, a na ljude djeluje vrlo uznemiravajuće i stresno, izaziva intenzivan strah, osjećaj bespomoćnosti i užasa, događa se rijetko i ne događa se svima, no svojom težinom pogađa sve ljude.

Radi se o situacijama suočavanja sa smrću te osjećajem gubitka kontrole nad vlastitim životom, a zbog svoje neuobičajenosti, traumatski događaji nadilaze mogućnost prikladnog suočavanja kod većine ljudi.

Traumatski događaji su: izloženost i prisustvovanje nasilju nad drugima, silovanju, mučenju, zarobljeništvu, prisustvovanje masovnoj pogibelji drugih, dijagnosticirana po život opasna bolest pojedincu, ali i njemu bliskim osobama, sve vrste prometnih nesreća, potres, poplava...

Razlikuju se od stresnoga jer:

- dovode do patnje većine ljudi zbog svog intenziteta, neovisno o tome u kakvom su psihofizičkom stanju bili prije takvog događaja i neovisno o raspoloživim načinima suočavanja
- reakcije na traumatsko iskustvo smatraju se neizbježnima i univerzalnima za sve ljude.

Većina ljudi ne doživi traumu, ali kod svih izazivaju posljedice!

Svi mi ljudi, i veliki i mali, imamo kapacitet biti dobro nakon traumatskih događaja!

Traumatski događaji uvijek mijenjaju ljude, ali to ne znači da ih unište!

Oporavak uglavnom traje duže nego što želimo i ne teče glatko, bit će boljih i lošijih dana!

Sve što tada osjećamo prirodno je i dopušteno!

Reakcije na traumatske događaje

	Neposredne	Odgodene
EMOCIONALNE	<p>Emocionalna otupjelost Ekstremna tjeskoba ili intenzivni strah Osjećaj krivnje Srdžba Snažna tuga Osjećaj bespomoćnosti Osjećaj nestvarnosti Dezorijentiranost u vremenu i prostoru Osjećaj gubitka kontrole Poricanje događaja Potiskivanje i/ili preplavljenost osjećajima</p>	<p>Razdražljivost Depresija Anksioznost Promjene raspoloženja, emocionalna nestabilnost Neobjašnjivi i snažni strah Dugotrajan i snažan osjećaj tuge Duboki osjećaj srama Osjećaj krhkosti i/ili ranjivosti Izbjegavanje svega što zahtijeva emocionalne reakcije</p>
TJELESNE	<p>Mučnina i/ili gastrointestinalne smetnje Znojenje ili drhtanje Slabost Drhtavica Povišeno bilo i tlak, ubrzano disanje Ekstremni umor ili iscrpljenost Pretjerana pobuđenost</p>	<p>Poremećaji spavanja, noćne more Somatizacije Apetit i probavne promjene Smanjen imunitet Stalni umor Pretjerana pobuđenost</p>
KOGNITIVNE	<p>Teškoće koncentracije Ruminiranje o događaju Iskrivljenje osjećaja za vrijeme i prostor (npr. traumatski događaj može se promatrati kao da se događa usporeno) Problemi s pamćenjem (npr. ne mogu se sjetiti važnih dijelova traume) Snažna identifikacija sa žrtvama</p>	<p>Nametljiva sjećanja Ponovno proživljavanje traumatskih događaja Samookrivljavanje Zaokupljenost događajem Teškoće u donošenju odluka Magično mišljenje: uvjerenje da određeni događaji pružaju zaštitu protiv buduće traume Suicidalne namjere</p>
PONAŠAJNE	<p>Poteškoće u izražavanju Sukobljavanje s drugima Povećana upotreba alkohola, droga, duhana Socijalno povlačenje i apatija Izbjegavajuća ponašanja</p>	<p>Izbjegavanje podsjetnika na događaje Promjene u društvenim odnosima Smanjena razina aktivnosti Rizična ponašanja Povećana upotreba opijata Socijalno povlačenje</p>
EGZISTENCIJALNE	<p>Obnova vjerovanja u dobrotu drugih (npr. primanje pomoći od drugih) Negativno mišljenje o čovječanstvu, osobito ako je događaj bio namjeran Sumnja o pravednosti svijeta i života</p>	<p>Postavljanje pitanja (npr: „Zašto ja?“) Povećani cinizam, razočaranje Povećano samopouzdanje Gubitak smisla života Obnavljanje vjere Beznade Redefiniranje značenja i važnosti života</p>

KRIZA KAO PSIHIČKO STANJE

Riječ kriza koristimo kada želimo nešto prikazati kao prijelomno, teško, hitno, prijeteće i što zahtijeva donošenje značajnih odluka. Možemo ju definirati kao kritičan događaj i reakcije koje slijede nakon tog događaja.

Zajednička obilježja različitih kriza su:

- postojanje visoko stresnog ili traumatizirajućeg događaja za pojedinca, obitelj ili skupinu ljudi
- reakcije na krizni događaj se mogu javiti prije, tijekom ili kao odgođene reakcije na događaj
- kriza se odnosi na vrijeme koje uključuje sam krizni događaj i razdoblje reakcija nakon njega.

Krizni događaji sastavni su dio života i događaju se pojedincima, obiteljima, skupinama, nacijama, ali kao i kod stresa, događaji koji izazivaju krizu kod jednog pojedinca neće nužno drugog pojedinca dovesti u stanje psihičke krize.

Vrste kriznih događaja i reakcije na krizu

Krize mogu biti predvidljive odnosno nepredvidljive te iznenadne ili postupne. Uzimajući u obzir navedeno, razlikujemo:

- situacijske krize koje su nepredvidljive poput požara, poplava, virusa, potresa, gubitka posla, veće količine novca...
- razvojne krize koje su predvidljive poput odlaska u mirovinu, osamostaljenja djece i odlaska iz roditeljske kuće...
- „šok“ krize koje se javljaju kada je osoba izložena djelovanju intenzivnih i iznenadnih stresora koji imaju obilježja traumatskih iskustava poput iznenadne smrti bliske osobe, silovanja, prometne nesreće, katastrofe...
 - krize iscrpljivanja koje nastaju postupno i slikovito ih opisujemo kao „kap koja je prelila čašu“

Reakcije u stanju krize reakcije su na stresne i/ili traumatske događaje koji su izazvali krizu.

Kako znamo da je riječ o krizi, a ne stresu ili traumi?

KRIZA:

- osjećaj iznenadnosti i neočekivanosti
- osjećaj gubitka kontrole i bespomoćnosti
- preplavljenost osjećajima i izražen osjećaj osobne ranjivosti
- osjećaj uznemirenosti koji traje određeno vrijeme (uobičajenim se smatra dva do šest tjedana) i dovodi do prekida uobičajenog načina funkcioniranja.

Stres, pa čak i traumatski stres ne vodi nužno u krizu. Nužan je osjećaj bespomoćnosti, gubitak kontrole i unutarnje ravnoteže koja je u tolikoj mjeri narušena da izazove dezorganizaciju ponašanja koja onemogućava funkcioniranje osobe!

Prirodne katastrofe

Poplava

Požar

Potres

Tehnološke katastrofe

Teroristički napad

Rat

Prometne nesreće

Suicid

**Ne liječi vrijeme sve rane. Liječe ih ljudi.
Sami sebi i jedni drugima.**

Psihološka prva pomoć i kako ju pružati

Prve intervencije u kriznoj situaciji, tzv. psihološku (emocionalnu) prvu pomoć, pružaju različiti pomagači, obično oni koji su se zatekli na mjestu događaja ili su prvi pristigli i vrlo su učinkovite neposredno nakon događaja. Kad je riječ o kriznim događajima u školi, prvi pomagači obično su nastavnici. Svrha psihološke prve pomoći jest pružiti žrtvama kriznog događaja početno olakšanje. Psihološka prva pomoć, koju svi mogu pružiti osobi u nevolji, polazi od činjenice da je za pogođene osobe bolje da ne budu same s takvim teretom kakav je trauma. Fizička blizina i pažnja drugih čine jednu od ključnih točaka krizne intervencije, jer su osobe u takvoj situaciji svjesne jedino svoje ranjivosti i slabosti.

Savjeti:

- s uvažavanjem slušati ono što osoba govori
 - budite iskreni u onome što možete ponuditi
- ponavljati osobi da je sad na sigurnom
 - pomoći u planiranju svakodnevice
- ne shvaćati ljutnju ili agresiju osobno
 - ne govoriti „Moglo je biti i gore.“

Što govorimo, a što drugi čuju?

Moraš već jednom početi funkcionirati!

Požuruje me.

**Nemoj plakati,
nemoj se tako jako žalostiti.**

**Nije dobro biti ljut,
tužan, nesretan...**

**Ne mogu te gledati kad si
tako jako tužan, ljut, nesretan...**

**Moram se osjećati krivim
zbog svojih osjećaja.**

**Kad se meni dogodilo...
Ja sam...**

**Samo je takav način reagiranja dobar,
onda i ja moram tako.**

Bit će sve u redu.

**Poručujemo da će neugodno stanje proći, ali
prerano, korisnik to još ne može čuti.**

NAJVAŽNIJE JE INDIVIDUALNO PRISTUPITI SVAKOM.

**Ako ne znate kako još pomoći,
pitajte osobu!**

GUBITAK

Gubitak je univerzalna pojava i ne postoji osoba na ovome svijetu koja nije doživjela neki gubitak.

Gubitak ne nastaje samo zbog smrti, izgubiti možemo prijatelje i rodbinu tako što su se odselili, izgubiti možemo materijalne vrijednosti (npr. novac), ali i apstraktne vrijednosti (npr. vjeru u pravdu).

Gubitak se ne može zaboraviti, ali se s njim može naučiti živjeti.

Postoje različite vrste gubitaka:

1. razvojni gubitci

(omiljeni medo, teta u vrtiću, učiteljica u školi, prijatelji..)

2. gubitci usred stresnih ili traumatskih događaja

(smrt bliske osobe, krađa, silovanje) –
time gubimo socijalne odnose, apstraktne
i materijalne vrijednosti (prijatelja, novac, samopoštovanje).

Reakcije na gubitak mogu biti:

1. **emocionalne** (ljutnja, tuga, osjećaj krivice, tjeskoba, osjećaj osamljenosti, osjećaj praznine, bespomoćnost, čežnja, šok, nevjerica)
2. **tjelesne** (stezanje u grudima, teškoće s disanjem, osjetljivost na buku, slabost, suha usta)
3. **misaone** (zbunjenost, stalno razmišljanje o umrlom/izgubljenom, halucinacije, teškoće koncentracije)
4. **ponašajne** (teškoće spavanja, promjene apetita, povlačenje od ljudi, snovi, plakanje, pretjerana aktivnost...).

Reakcije na gubitak koje se pojavljuju kod odraslih, pojavljuju se i kod djece, ali način pokazivanja određenih reakcija na gubitak može biti drugačiji.

TUGOVANJE

Tugovanje je prirodan proces liječenja kroz koji prolaze svi ljudi i tijekom kojeg pomirujemo ono što znamo glavom i ono što znamo srcem. Većina ljudi sama prođe kroz proces tugovanja uz podršku okoline, a manji broj zatraži stručnu podršku. Najmanji je broj onih koji krenu na psihoterapiju uslijed dugotrajnih tjelesnih i psihičkih posljedica. To se naziva otežano tugovanje i ne znači da je osoba nenormalna.

Faze tugovanja:

- **šok:** nevjerica, zbunjenost, nemir, osjećaj nestvarnosti, regresija i bespomoćnost, stanje tjelesne uznemirenosti
 - **osvještavanje gubitka:** pretjerana osjetljivost, traženje umrlog, nijekanje-potiskivanje, osjećaj prisutnosti umrlog, sanjanje, očekivanje da će se pojaviti, sukobi, povlačenje, očaj, bespomoćnost, manje socijalne podrške, umor, tjelesna slabost, jaka potreba za spavanjem
 - **zacjeljivanje:** preuzimanje kontrole, odustajanje od prijašnjih uloga, tjelesno oporavljanje, veća količina energije, opraštanje, otpuštanje umrloga, traženje smisla, zatvaranje kruga, nada
- **obnavljanje:** nova svijest o sebi, prihvaćanje novih odgovornosti, učenje življenja bez umrle osobe, zadovoljavanje tjelesnih potreba, življenje "za sebe", reakcije na godišnjice smrti, osamljenost, traženje drugih ljudi, završavanje procesa tugovanja.

Zadaci u procesu tugovanja:

1. prihvatiti stvarnost gubitka
2. proraditi gubitak (proći kroz bol, tugu)
3. usvojiti nove vještine (praktične i one u ophođenju s ljudima)
4. opraštanje od izgubljenog/umrlog i preusmjeravanje energije (novi život).

PRISTUP DJECI PRILIKOM GUBITKA I TUGOVANJA

Kada djeca počnu ispitivati o svijetu oko sebe, o uzrocima zašto je nešto takvo kakvo je, odrasli (najčešće roditelji) mogu se naći u situaciji da ne znaju dovoljno informacija, da ne znaju koji odgovor dati ili koji odgovor „smiju“ dati djetetu određene dobi. Jedna od takvih tema je tema smrti. Prije ili kasnije djeca će se susresti s uginulom životinjom na cesti, uginulim kućnim ljubimcem ili sa smrću susjeda, nekoga od rodbine ili čak uže obitelji. Kako s njima razgovarati o ovako osjetljivoj temi?


Odrasli ponekad, želeći zaštititi dijete od pretjeranih strahova od smrti, kažu „Zec sada spava“, „Djed je otišao u raj gdje mu je sada jako lijepo“, „Susjed je otišao na put“ itd. Može se činiti da je bolje pričekati da dijete poraste da bismo mu pojasnili smrt.

Najbolje je vrijeme govoriti o smrti kada se dijete susretne s njome. Objašnjenje smrti djetetu mora biti jednostavno, izravno i konkretno. Apstraktne ideje u njima mogu prouzročiti različite fantazije i strahove. Djeca ne znaju kako pojmiti raj, onostrano, beskonačnost, vječnost itd.

Svakom se djetetu mora reći ISTINA i to s onoliko pojedinosti KOLIKO IH JE SPOSOBNO SHVATITI.

**Kada primijetite priliku,
potaknite dijete na razmišljanje o gubitku
ili ga podržite u traženju odgovora.**

„Ajme, ova ptica je, čini se, uginula.
Što joj se moglo dogoditi?“



Kada djeca upitaju što to znači uginuti ili umrijeti, važno je da čuju fizičku stranu smrti, da izbjegavamo opise uljepšavanja poput „on sada spava“, jer djeca mogu razviti strah od spavanja, odvajanja od roditelja ili mogu pomisliti da je dobro napustiti ovaj svijet. Djeca imaju potrebu da ih netko uvjeri kako su sigurna (ona se često boje da će i sama umrijeti ili da će ih napustiti i drugi, preživjeli roditelj).

Na dječja pitanja moramo odgovarati i provjeravati jesu li djeca razumjela naše odgovore.

Naravno, nećemo na isti način razgovarati s trogodišnjakom i osmogodišnjakom koji se, uostalom, razlikuju po sposobnosti poimanja konačnosti stvari.

Kod djece, kao i kod odraslih javljaju se znakovi otežanog tugovanja, a to su:

- kronični obrasci ponašanja
- strah od bliskosti s drugom osobom
- nemogućnost izražavanja misli i osjećaja vezanih uz umrlog
 - stalna zaokupljenost smrću umrlog
 - pretjerana osjetljivost na svaki gubitak
- trajno snižena sposobnost funkcioniranja
 - paralizirajući strah
- trajna snažna idealizacija umrlog.

Bijele laži imaju kontraproduktivni učinak.

Poimanje smrti obzirom na dob djeteta

Važno je dati djeci prostora da izraze svoje misli i osjećaje o tome, kakvi god oni bili.

Djecu treba uzimati za ozbiljno i dati im do znanja da se radi o normalnim osjećajima.

Kad se dogodi nesreća, djecu možemo i trebamo uključiti u planiranje i sudjelovanje u posmrtnim obredima. Ta im okupljanja pomažu (baš kao i odraslima) da se prisjete svojih voljenih.


Djecu ne bismo smjeli primoravati na to da u njima sudjeluju, ali ih moramo poticati da se uključe u one dijelove koji su za njih najprihvatljiviji.

Ako je dijete dovoljno staro da razumije što je to pogreb i boji ga se, možemo s djetetom pronaći neki drugi način na koji će se odviti ritual pozdravljanja s preminulom osobom.

Važna je priprema djeteta u obliku pojašnjenja kako izgleda pogreb, što dijete ondje može očekivati i važno je da dijete zna da će netko biti stalno uz njega.

Reakcije na traumatske događaje kod djece i mladih

do 3 godine	4 – 6 godina	7 – 12 godina	13 – 18 godina
<p>Držanje za roditelje</p> <p>Strah da će se nešto loše dogoditi</p> <p>Regresija ponašanja na mlađu dob (npr. sisanje palca, mokrenje u krevet)</p> <p>Promjene u spavanju i hranjenju</p> <p>Povećanje plačljivosti i razdražljivost</p> <p>Manjak interesa za igru, agresivna igra, ponavljano prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru</p> <p>Strah od stvari koji prije nije postojao</p> <p>Hiperaktivnost i slaba koncentracija</p>	<p>Izraženi nedostatak samostalnosti ili pretjerana samostalnost</p> <p>Tjeskoba, strah od različitih stvari i situacija</p> <p>Regresija ponašanja na mlađu dob</p> <p>Promjene u spavanju i hranjenju</p> <p>Manjak interesa za igru, agresivna igra, ponavljano prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru</p> <p>Zbunjenost ili poremećena koncentracija</p> <p>Preuzimanje uloge odrasle osobe</p> <p>Mutizam – nemogućnost govorenja koja ranije nije postojala</p> <p>Somatizacije (npr. bolovi u trbuhu i glavi bez fiziološkog uzroka)</p>	<p>Zbunjenost</p> <p>Povlačenje</p> <p>Višestruko ponavljanje priče o traumi</p> <p>Strah za sebe i druge</p> <p>Osjećaj krivnje</p> <p>Teškoće pamćenja, koncentracije i pažnje</p> <p>Poremećaji spavanja i hranjenja</p> <p>Agresija, razdražljivost ili nemir</p> <p>Somatizacije (npr. bolovi u trbuhu i glavi bez fiziološkog uzroka)</p>	<p>Osjećaji krivnje, srama, tuge, bespomoćnosti</p> <p>Nagle promjene u odnosima</p> <p>Zaokreti u razmišljanjima o svijetu i ljudima</p> <p>Rizično i autodestruktivno ponašanje</p> <p>Izbjegavanje i povlačenje iz društva</p> <p>Agresija i prkos prema autoritetima</p> <p>Briga za druge traumatizirane osobe</p> <p>Samosažaljenje</p>

The illustration depicts a peaceful forest scene. At the top, the branches of trees with green and yellow leaves frame the page. Sunlight rays stream down from the top, creating a bright, airy atmosphere. In the foreground, there are several dandelions, some with their white seed heads blowing away in the wind. To the right, there are several brown mushrooms with gills, growing on a patch of green grass and moss. The background shows a soft, hazy landscape with more trees and a clear blue sky.

Smrt je dio života – nezaobilazna njegova sastavnica i što se dijete ranije s njome upozna, manje će mu biti strašna i šokantna. Smrt nije nikada „ugodna“, ali ako djetetu ostane nepoznata i mistična, može je se više bojati.

Može nam se činiti da su realne činjenice poput odgovora „Djed se neće vratiti jer ne može, njegovo tijelo više ne radi“ previše brutalne za djecu, ali ustvari suočavanje s realnošću im pomaže i u tugovanju. Dijete će tada možda uspjeti reći „Ali meni on tako nedostaje. Tužan sam!“, što je vrlo važno za proradu osjećaja i početak tugovanja. Tada je prilika da roditelj iskaže da razumije dijete i da je u redu osjećati tugu (može reći „I ja sam tužan, meni djed također jako nedostaje“). Zagrljaj, pa čak i trenutak tišine pomažu djetetu još bolje osjetiti svoj osjećaj. No naravno, nakon toga je dobro djetetu pružiti i utjehu, na način da mu objasnimo da će preminuli i dalje živjeti u našim sjećanjima, da ćemo se prisjećati lijepih trenutaka s njime te je također ovdje prilika da djetetu objasnimo i naša religijska uvjerenja u vezi toga kako doživljavamo smrt. Ponavljamo, s oprezom da u djetetu ne pobudimo dodatne strahove.

Najčešći gubitci u djetinjstvu:

Smrt bake/djeda

Smrt roditelja

Smrt brata ili sestre

Smrt kućnog ljubimca

Rastava roditelja

Selidba (promjena škole)

Gubitak zbog bolesti ili ozljede

Gubitak najboljeg prijatelja



Reakcije djeteta na gubitak:

- ponašanje „kao da se ništa nije dogodilo“
 - separacijske poteškoće
- izrazito jak osjećaj krivnje, samooptuživanje
- okrivljavanje odrasle osobe (često drugog roditelja)
 - ljutnja na umrlu osobu
 - osjećaj da je umrla osoba još uvijek ovdje
- stalno postavljanje pitanja koja se tiču smrti i umrle osobe

Što djetetu treba nakon gubitka?

- vrijeme
- podrška
- strpljenje
- osjećaj da ih drugi razumiju
- osjećaj da im žele pomoći
- uvažavanje individualnih osobnosti djeteta

Zapamtite da dijete, bez obzira na svoju dob, proživljava najgoru moguću tragediju. Osjeća se užasno.

Ne bismo ga smjeli poticati na zaborav ili poricanje.

Ono mora, uz našu pomoć i vodstvo, naučiti da je sposobno prebroditi emocionalne katastrofe. Djetetu moramo dopustiti da osjeti svu silinu iznenadnog gubitka jer ćemo mu tako pomoći u razvoju sposobnosti podnošenja nevolja koje će mu koristiti u daljnjem životu.

Kako pomoći djeci: opće smjernice

- Kako bi djeci pomogao da počnu tugovati, njihov živi roditelj mora što više inzistirati na održavanju svakodnevne rutine.
- Poradite na vještini slušanja. Komunikacija između različitih generacija često zna biti poprilično slaba. Dajte sve od sebe da ih saslušate i da budete uz njih, a da im pritom ne naređujete što trebaju činiti. Ako vam je preteško biti objektivan slušatelj, pronađite nekoga tko to može biti.
- Neprekidno im izražavajte svoju bezuvjetnu ljubav i prihvaćanje.
- Djetetova okolina mora ostati ista - ovo nije vrijeme za traženje nove škole, vrtića, kuće i sl.
- Kad osjetite djetetovu spremnost da počne tugovati, bilo bi dobro da zajedno molite, plačete i da zajedno pretresate uspomene.
 - Dopustite djetetu da s vama beskrajno razgovara o smrti. Nespominjanje smrti (što ukazuje na to da je smrt tabu-tema) ne pomaže djetetu u njegovoj borbi s gubitkom. Pomozite mu da shvati kako će se intenzitet njegove tuge s vremenom smanjiti.

PRUŽANJE PODRŠKE TUGUJUĆEM

Nedjelotvorna načela:

1. Nemoj se osjećati loše
2. Nadomjesti gubitak
3. Tuguju sam
4. Daj si vremena
5. Vrijeme liječi sve rane
6. Budi jak radi drugih
7. Zaposli se nečim

Poruka koji tugujući prima:

- To nije dobro, tada je drugima (okolini) teško
- Lako i brzo ćeš ga zaboraviti
- Uznemiruješ druge i pokazuješ drugima da si slab
- Ne možeš ništa učiniti da ti bude bolje
- Nema smisla tugovati ionako će s vremenom sve proći
- Važniji su drugi nego tugujući
- Ne misli na to, zaboravi

Nedjelotvorna uvjerenja okoline tugujućeg:

1. Ne spominji umrlog, ako tugujući počne, brzo promijeni temu.
 2. Suzdržavaj suze.
3. Obilježja u znak počasti umrlom treba što prije maknuti.
4. Potrudi se odgovoriti na sva pitanja tugujućeg.
5. Kada bismo znali prave riječi, mogli bismo utješiti tugujućeg.

Nedjelotvorna podrška:

- tješnje i time umanjivanje težine gubitka
 - ojačavanje tugujućeg
 - neprikladna pitanja
- čuđenje što tugujući još ne funkcionira, plače na svaki spomen umrlog
 - uspoređivanje gubitka s vlastitim ili tuđim
 - davanje savjeta koje tugujući ne traži
- požurivanje tugujućeg da se što brže sabere i vrati u normalan život
 - nametanje vlastitih reakcija, postupaka i rješenja
 - izbjegavanje tugujućeg.

Kako podržati druge kada dožive gubitak?

- Početak razgovora je uvijek najteži, pokušaj na način: Jako mi je žao što ti je tata umro. Je li bio jako bolestan?...Ne znam što bih rekla, ali vidim da ti je jako teško....Puno sam razmišljala o tebi i htjela sam vidjeti kako si...Bi li htio da malo razgovaramo o...?
 - Slušajte bez vrednovanja
- Održavajte dobar kontakt s tugujućim (važna je neverbalna komunikacija)
 - Pustite tugujućeg da govori
 - Povremeno verbalno reagirajte na to što govori
 - Recite žao mi je kada nešto krivo napravite
- Sve reakcije na gubitak su normalne u takvoj nenormalnoj situaciji
 - Djelotvornije je biti tu nego nešto reći
 - Moć dodira
 - Predlaganje aktivnosti koje je tugujući nekada volio
 - Ohrabrivanje na nove aktivnosti
 - Pozivanje tugujućeg u društvo
- Podrška glede odluke o postupanju sa stvarima umrlog

Kako podržati sebe kada doživimo gubitak?

- Dopustiti ljudima oko nas da nam budu podrška
 - Katkad je dobro i povući se od ljudi
- Ponekad je dobro i na „silu“ učiniti nešto što ste oduvijek željeli, a što vas opušta
 - Živjeti dan po dan, sat po sat
- Ne donositi važne odluke neposredno nakon gubitka
 - Dati si vremena
- Biti strpljiv sa sobom i ne očekivati previše od sebe

Osobine pomagača:

- briga za sebe
- prihvaćanje odbijanja
- podnošenje jakih emocija
 - strpljivost
 - empatija
 - toplina
 - nježnost
 - iskrenost
- nevrednovanje
- zainteresiranost

Vještine za pružanje podrške:

- slušanje
- pokazivanje zainteresiranosti i empatije
 - postavljanje pitanja
 - usklađivanje verbalne i neverbalne poruke
 - promatranje
- vještine aktivnog slušanja

Poželjne karakteristike pomagača

- **Prepoznavanje i kontrola emocija** – ako smo u stanju prepoznati vlastite emocije izazvane razgovorom s korisnikom koje nam mogu stvoriti poteškoće u radu, puno ćemo ih lakše staviti pod kontrolu.
- **Tolerancija različitih životnih stilova i vrijednosti** – Volonter mora biti otvoren i spreman i za rad s alkoholičarima, nasilnicima, preljubnicima, homoseksualcima, pripadnicima druge vjere i nacionalnosti...
- **Sposobnost podnošenja intenzivnih emocija i reakcija na situaciju** – dopuštanje plača, vikanja i očaja, bez potrebe da se korisnika odgovara od toga, npr. riječima „Ma nemojte plakati, stvari nisu tako loše.“
- **Sposobnost prihvaćanja situacija koje se možda ne mogu promijeniti** – često će se dogoditi da je korisnik u situaciji na koju ne može utjecati i vi mu u tome ne možete pomoći. Važno je znati prepoznati takvu situaciju, prihvatiti je i na adekvatan način prenijeti korisniku.

Ključne poruke za pomagače

- obratite pažnju na svoje reakcije – stres, razdražljivost ili umor
- postavite realna očekivanja u odnosu na zadatak koji odrađujete
 - budite svjesni svojih granica: razgovarajte s koordinatorom ako je zadatak koji odrađujete prezahtjevan
 - redovito uzimajte pauze
 - nađite vrijeme za opuštanje i odmor
 - razgovarajte s osobom od povjerenja ako se osjećate preplavljeno događajima
 - tražite podršku od iskusnih kolega ili drugih pomagača: vaši kolege možda doživljavaju isto što i vi
 - budite u kontaktu s obitelji, prijateljima i bliskim osobama
 - održavajte zdrave navike (jedite, pijte i spavajte redovito)
- koristite tehnike za opuštanje i zdrave načine nošenja sa stresom.

Zapamtimo!

- ne zadovoljavamo svoju znatiželju
 - ne procjenjujemo i ne sudimo
- ne govorimo o sebi i svojim iskustvima
 - ne dijelimo savjete i ne nagovaramo
- ne bojimo se tišine, ona je ponekad potrebna
- korisniku poklanjamo punu pažnju i zainteresirano ga slušamo
 - nastojimo objektivno sagledati problem, ali pokušavamo se i uživjeti u situaciju

TEHNIKE RADA U PSIHOSOCIJALNOJ POMOĆI I PODRŠCI

U dosadašnjem tekstu na više smo mjesta spomenuli kako izgleda prva psihološka pomoć kada su ljudi u krizi, te kako reagirati tijekom gubitka i u procesu tugovanja.

U dijelu koji slijedi govorit ćemo o tehnikama rada prilikom pružanja psihosocijalne pomoći i podrške bilo da je riječ o stresnom, traumatskom ili kriznom događaju.

Što kada vas preplave negativne misli?

(Prema „Potres-kako (psihološki) preživjeti, udruga Zamisli)

U takvim trenucima zapišite svoje misli i odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Koje misli mi prolaze glavom?

(budi koncentriran na misli, ne na osjećaje i izaberi najsnažniju misao)

2. Koje emocije doživljavam kada imam te misli?

(vrednuj ih od 1 do 10 po intenzitetu)

3. Koje činjenice potkrepljuju moje misli?

(navedi argumente koji opravdavaju točnost tvojih misli)

4. Što je najbolje što se može dogoditi?

(realno i optimistično)

5. Koje činjenice ukazuju na to da će se ostvariti najbolji scenarij?

6. Što ja mogu učiniti da se ostvari najbolji scenarij?

(možeš utjecati samo na svoje ponašanje i razmišljanje)

7. Koje emocije sada doživljavaš i koliko su sada snažne

u odnosu na intenzitet emocija u drugom pitanju?

Sve navedene situacije su situacije intenzivnog stresa koji sebi možemo olakšati kroz nekoliko koraka:

1. isplaniraj „što ako“ i tako vrati kontrolu nad situacijom

Krizne situacije ne možemo planirati, one nas uvijek iznenade, a uzrokuju osjećaj bespomoćnosti i gubitak kontrole. Veoma je važno vratiti si koliko je moguće osjećaj kontrole i to na način da se pripremimo ako ponovno dođemo u istu situaciju (npr. kod potresa pripremiti stvari, razgovarati s obitelji o mjestu sastanka i načinu zaštite).

2. prihvati sadašnji trenutak

U kriznim situacijama preplavljaju nas misli i osjećaji, što često izaziva anksioznost, osjećaj panike i nije nikako djelotvorno u ovakvim situacijama. Zato je važno vratiti se na sadašnji trenutak postavljajući si pitanja:

vidjeti? ŠTO MOGU: čuti?
okusiti? pomirisati?
dodirnuti?

Sljedeći je korak da osvijestiš svoje disanje, udiši na nos brojeći do 3 i izdiši na usta brojeći do 6. Pri tome obrati pozornost na svoje tijelo kako ti radi tijekom disanja. Dok dišeš, razmišljaj o tome kako su svi tvoji najmiliji u ovome trenutku dobro.

3. prihvati svoje emocije

Emocije mogu biti ugodne i neugodne, bitno je da si ih osvijestiš, prihvatiš i da ne bježiš od njih. Krizne situacije, kao i situacije gubitka su nenormalne situacije u kojima su sve emocije koje se javljaju prihvatljive, dopusti si da ih osjetiš, i pokušaj učiniti da te ne preplave koristeći tehnike prihvaćanja sadašnjeg trenutka.

4. umiri svoje tijelo

Kako bismo umirili tijelo, moramo biti svjesni da su tijelo i misli međusobno povezane. I dok su naše misli umirene, dotle je i naše tijelo umireno. Osim utjecajem na misli, usmjerite se na opuštanje tijela, osobito u području vrata, ramena i vilice. Isto tako, kada legnete, pokušajte opustiti mišiće tijela tako da sa svakim izdahom zamišljate kako napetost izlazi iz tijela. Za isto možete koristiti i aplikacije s interneta u smislu progresivne mišićne relaksacije.

Paket preporuka za očuvanje mentalnog zdravlja:

- protektivno i rizično suočavanje sa stresom
 - postupak s uznemirujućim mislima
 - postupanje s nesanicom
 - upute za vježbe disanja
 - upute za progresivnu mišićnu relaksaciju
 - upute za vježbe autogenog treninga
 - kreativna vizualizacija
- preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja

„Zaštita mentalnog zdravlja u krizi: stres, tjeskoba, strah“
Postupci osnaživanja i samopomoći; Postupak umirenja uznemirenih osoba



www.bolnica-vrapce.hr



www.stampar.hr



www.hzjz.hr

Što se tiče tehnika rada u radu s djecom, one naravno trebaju biti prilagođene uzrastu djece pa ni ne možemo govoriti o jednoznačnim tehnikama rada.

No u vrijeme kriza osmišljene su mnogobrojne brošure, bojanke, radne bilježnice, kartice i slično koje mogu pomoći roditeljima, odgajateljima i stručnjacima raznih profila u radu s djecom. Osnova rada s djecom slična je radu s odraslima gdje je važno razgovarati o mislima, osjećajima, sadašnjem trenutku te pozitivnim planovima u budućnosti.

Takve brošure možete naći na sljedećim linkovima:



centar.erf.unizg.hr



www.dpp.hr



www.poliklinika-djeca.hr

PSIHOLOŠKA POMOĆ

www.psiholoskapomoc.hr



www.psiholoska-komora.hr



www.psiholoskapomoc.hr/kontakti-u-kriznim-situacijama

Literatura

Miljković, D. i suradnici (2004).
Ovdje sam, slušam: priručnik za edukaciju
volontera u službi psihološke pomoći telefonom.
Zagreb: SUTEKS (Savez udruga telefona kriznih službi).

Arambašić, L. (ur.) (2000).
Psihološke krizne intervencije: psihološka
prva pomoć nakon kriznih događaja.
Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Arambašić, L. (2012).
Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja.
Vodič kroz psihološke krizne intervencije u zajednici.
Jastrebarsko: Naklada Slap.

Arambašić, L. (2007).
Gubitak, tugovanje, podrška.
Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hackney, H. L. i Cormier, S. (2012).
Savjetovatelj-stručnjak.
Procesni vodič kroz pomaganje.
Jastrebarsko: Naklada Slap.

Noel, B. i Blair, P. D. (2012).
Kako preboljeti gubitak voljene osobe.
Zagreb: V.B.Z.

Pregrad, J. (ur.) (1996).
Stres, trauma, oporavak.
Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Ajduković, D., Bakić, H. i Ajduković, M. (2017).
Psihosocijalna podrška u kriznim
situacijama velikih razmjera.
Zagreb: Hrvatski Crveni križ

Poliklinika za zaštitu djece i mladih
Grada Zagreba i Hrabri Telefon:
HALO, POMOZITE! -priručnik za stručnjake
mentalnog zdravlja o specifičnostima
telefonskog savjetovanja uslijed pandemije

Lazarus, R.S. i Folkman, S. (2004).
Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko:
Naklada Slap.

Stanković, N., Komadina, T.,
Bosnić, Lj. i Juzbašić, M. (2020).
Psihosocijalna podrška za vrijeme epidemije.
Praktične smjernice za pomagače.
Zagreb: Hrvatski Crveni križ.

Autori teksta i sadržaja:

Ana Pavelić Tremac i Kristina Anić Kuhar

prof. klinički psiholog

prof. socijalni pedagog

Dizajn i oblikovanje:

Slaven Herjavec

GENS design, obrt za dizajn
Hrvatskih branitelja 2, Kutina



Lektura:

Jelena Bartulović

prof. hrvatskog jezika

Projekt:

“Volontiraj s nama”

UP.04.2.1.11.0756

Korisnik:

Zaklada Ivanova kuća Kutina

Crkvena 64, 44320 Kutina



Partneri na projektu:

Grad Kutina

Atletski klub Odisej



VOLONTIRAJ
s nama



PT 1:



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Operativni program

“Učinkoviti ljudski potencijali” 2014-2020. - ESF

Trajanje projekta:

12 mjeseci: 21.03.2022. - 21.03.2023.

Ukupna vrijednost projekta: 255.610,05kn

Bespovratna sredstva osigurana su iz Europskog socijalnog fonda u iznosu

217.268,55kn i iz Državnog proračuna Republike Hrvatske

Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske u iznosu 38.341,51kn

PT 2:



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda