
STRATEŠKI PLAN UDRUGE LICA DUŠE

za razdoblje 2026. - 2029.

SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. OPIS ORGANIZACIJE	4
3. MISIJA, VIZIJA I VRIJEDNOSTI	7
4. DJELATNOSTI	8
5. POSTIGNUĆA	9
6. KORISNICI	14
7. SWOT I PEST ANALIZA	17
8. DIONICI	21
9. STRATEŠKI CILJEVI I AKTIVNOSTI	22
10. FINACIJSKA ODRŽIVOST, IMPLEMENTACIJA, PRAĆENJE I EVALUACIJA PROVEDBE STRATEŠKOG PLANA	24
11. POJMOVNIK	25

1. UVOD

Ovaj dokument prvi je strateški plan Udruge obitelji osoba s duševnim teškoćama Lica duše od njezinog osnutka 2017. god. i označava svojevrsnu prekretnicu u radu Udruge. Njegovu izradu omogućila je Ekumenska inicijativa žena (EIŽ) kroz organizacijsku potporu dodijeljenu udruzi Lica duše 2025. god.

Polazeći od sadašnjeg stanja, strateškim planiranjem određuje se smjer djelovanja Udruge u budućnosti, uključujući glavne ciljeve te mjere i aktivnosti za njihovo postizanje. Pritom se uzima u obzir unutarnje čimbenike i vanjsko okruženje.

U svrhu izrade strateškog plana, Udruga je organizirala četiri poludnevne radionice u kojima su sudjelovale predsjednica i tajnica Udruge koje su ujedno i facilitatorice grupe *peer* podrške obitelji osoba s duševnim teškoćama te administrativna djelatnica Udruge. Radionice je facilitirala vanjska suradnica/konzultantica.

Na tim radionicama redefinirane su misija i vizija udruge Lica duše, analizirani korisnici/ciljne skupine, provedene su SWOT i PEST analiza, identificirani su ključni dionici, procijenjene potrebe korisnika, preispitana je i redefinirana postojeća ponuda usluga te ustanovljeni glavni strateški ciljevi Udruge i aktivnosti vezane uz njihovu realizaciju.

Strateški plan razvoja i djelovanja Udruge za četverogodišnje razdoblje od 2026. - 2029. god. usvojen je na sjednici Skupštine Udruge održanoj dana 9. 12. 2025. god. u Splitu.

2. OPIS ORGANIZACIJE

2.1. POVIJEST UDRUGE

Udruga obitelji osoba s duševnim teškoćama Lica duše osnovana 10. 10. 2017. god., nevladina je, nestranačka, humanitarna organizacija koja osnažuje, uključuje obitelji osoba s duševnim teškoćama i njihove članove i zagovara njihova prava. Udrugu su osnovali stručnjaci po iskustvu te surađuje sa stručnjacima po profesiji, inicijativama i organizacijama koje se zalažu za prevenciju i sveobuhvatan pristup oporavku od psihičkih teškoća.

Počeci udruživanja i djelovanja obitelji osoba s duševnim teškoćama sežu u 2014. god. kada su osobe s duševnim teškoćama i njihove obitelji, reagirajući na nerazvijen sustav psihosocijalne podrške u zajednici, u Splitu pokrenule neovisnu građansku inicijativu Feniks. Članovi obitelji osoba s duševnim teškoćama okupljeni u toj inicijativi registrirali su 2017. god. zasebnu udrugu Lica duše.

Sukladno temeljnim ciljevima, udruga Lica duše kontinuirano od 2017. god. kroz svoje projekte i programe provodi aktivnosti usmjerene na:

- 1. Psihosocijalnu podršku i jačanje kapaciteta obitelji osoba s duševnim teškoćama**
- 2. Psihološko osnaživanje i socijalno uključivanje osoba s duševnim teškoćama**
- 3. Senzibiliziranje javnosti i zalaganje protiv stigmatizacije, diskriminacije i socijalne isključenosti osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji.**

1. Program psihosocijalne podrške i jačanja kapaciteta obitelji osoba s duševnim teškoćama

- grupa uzajamne (*peer*) podrške članovima obitelji osoba s duševnim teškoćama koju volonterski facilitiraju dvije članice udruge s iskustvom duševnog oboljenja u obitelji, educirane za *peer* podršku u grupi te također za *peer* podršku i rad u mobilnom *peer* timu
- psihoedukativne radionice za članove grupe *peer* podrške
- individualno psihološko savjetovanje za članove Lica duše
- pravno i psihosocijalno savjetovanje i podrška obitelji u kriznim situacijama
- ciklusi radionica vezani za strategije/alate za emocionalnu zaštitu u stresnim životnim situacijama, vještine asertivne komunikacije, upravljanje konfliktom, ulogu emocionalne inteligencije u kontekstu očuvanja mentalnog zdravlja i sl.
- rekreativne aktivnosti.

2. Program psihološkog osnaživanja i socijalnog uključivanja osoba s duševnim teškoćama

- ciklusi radionica radno-okupacijske i art terapije

3. Aktivnosti s ciljem senzibiliziranja javnosti i zalaganje protiv stigmatizacije, diskriminacije i socijalne isključenosti osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji

- predavanja za javnost u povodu obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja
- radionice za studente Filozofskog i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu
- izložbe radova polaznika radno-okupacijskih radionica i radionica art terapije

Udruga surađuje sa srodnim organizacijama u Hrvatskoj: Udrugom za promicanje mentalnog zdravlja *Feniks Split*, Udrugom *Ludruga*, Zagreb, Koalicijom za rad sa psihotraumom i mir *CWPP*, Vukovar. Udruga je suosnivačica i članica Hrvatskog saveza udruga za mentalno zdravlje *SUMEZ* od 2017. god.

Udruga organizacijom interaktivnih edukativnih radionica surađuje s institucijama koje obrazuju mlade ljude za pomagačka zanimanja (Filozofski i Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu) kao i sa stručnjacima u području mentalnog zdravlja (psihijatri, psiholozi, psihoterapeuti, socijalni pedagozi).

Projektne i programske aktivnosti Udruge dosad su financirali grad Split i Splitsko-dalmatinska županija, zaklada Solidarna, Ekumenska inicijativa žena (EIŽ), trgovački maloprodajni lanac Studenac te građani.

Djelovanje Udruge od njezina osnutka do danas temelji se na iznimnom osobnom angažmanu, entuzijazmu i volonterskom doprinosu vodstva organizacije, njezinih članova i podupiratelja.

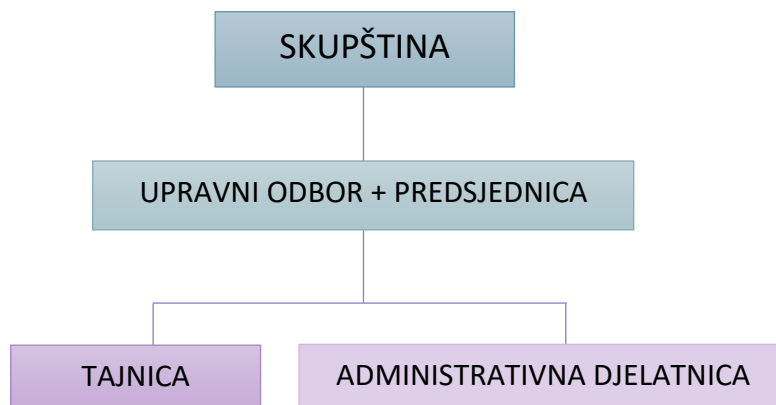
Udruga Lica duše jedina je udruga u Splitu i Splitsko-dalmatinskoj županiji čiji su fokus i glavna ciljna skupina obitelji osoba s duševnim teškoćama.

Grad Split prepoznao je značenje i doprinos udruge Lica duše te joj je 2020. god. putem javnog natječaja dao u zakup gradski prostor koji je volonterskim radom članova i korisnika renoviran i prilagođen za kvalitetan rad Udruge.

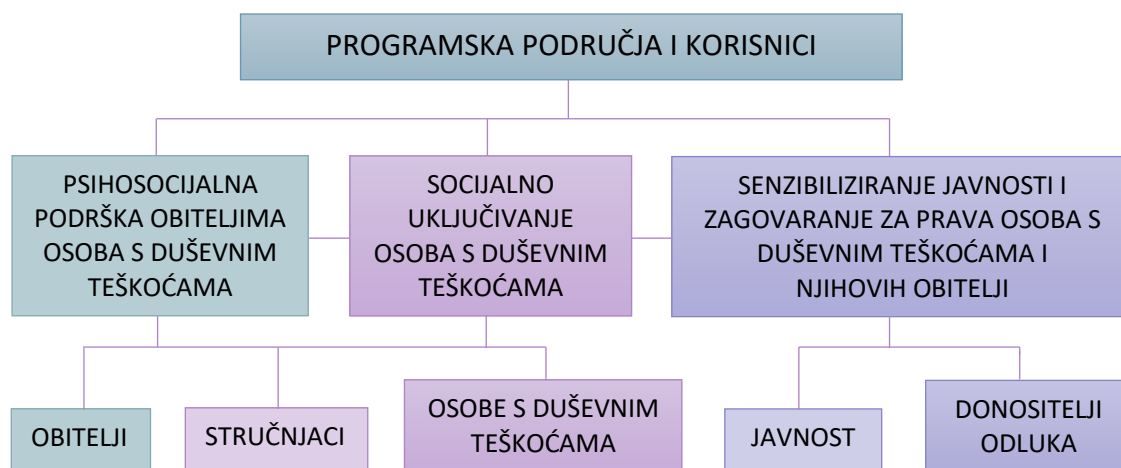
2.2. TEMELJNI CILJEVI UDRUGE

- Pružanje podrške obiteljima osoba s duševnim teškoćama u svrhu izlaska iz izolacije, razmjene iskustava i prorade traumatičnih doživljaja te promicanja prava obitelji osoba s duševnim teškoćama;
- Razvijanje i unaprjeđenje raznorodnih oblika skrbi, rehabilitacije i socijalne integracije osoba s duševnim teškoćama;
- Senzibiliziranje društva za potrebe, iskustva i izazove osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji te zalaganje protiv svih oblika stigmatizacije, diskriminacije i socijalne isključenosti.

2.3. UPRAVLJAČKA STRUKTURA LICA DUŠE



2.4. PROGRAMSKA PODRUČJA I KORISNICI



3. MISIJA, VIZIJA I VRIJEDNOSTI

3.1. MISIJA

- Osnaživanje obitelji osoba s duševnim teškoćama.
- Osnaživanje i socijalno uključivanje osoba s duševnim teškoćama s naglaskom na oporavku.
- Senzibiliziranje i zagovaranje za prava osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji.

3.2. VIZIJA

- Informirane, educirane i osnažene obitelji osoba s duševnim teškoćama osposobljene za nošenje s teškim životnim situacijama.
- Društvo u kojem svjedočimo da je oporavak osoba s duševnim teškoćama moguć motivira osobe i obitelji na proaktivno djelovanje.
- Društvo senzibilizirano za iskustva, potrebe i opterećenja obitelji i osoba s duševnim teškoćama iskazuje im poštovanje i razumijevanje.

3.3. VRIJEDNOSTI

Svoj rad Udruga temelji na sljedećim vrijednostima:

- ljudsko dostojanstvo
- bezuvjetno poštivanje svake osobe
- socijalna pravednost i jednakost
- solidarnost
- tolerancija i dijalog
- empatija i altruizam na bazi iskustva
- asertivna komunikacija
- diskrecija
- vjera u oporavak
- volonterstvo
- poštivanje drugačijih izbora
- individualna podrška
- uzajamna (*peer*) podrška
- dostupnost

4. DJELATNOSTI

DJELATNOSTI UDRUGE LICA DUŠE, SUKLADNO STATUTU SU:

- osnivanje grupa podrške obitelji, prijatelja, rodbine osoba s duševnim teškoćama;
- edukacija voditelja/ica grupa podrške;
- organiziranje i provođenje seminara, predavanja, radionica s ciljem edukacije obitelji, prijatelja, rodbine osoba s duševnim teškoćama;
- organiziranje besplatnog psihosocijalnog savjetovališta za obitelji, prijatelje, rodbinu osoba s duševnim teškoćama;
- zagovaranje izmjene i primjene zakonodavstva u cilju zaštite i afirmacije prava obitelji koja skrbi o osobi s duševnim teškoćama;
- poticanje nadležnih institucija na donošenje programa skrbi za obitelj koja se brine za svog člana s duševnim teškoćama;
- osnivanje grupe/a podrške osoba s duševnim teškoćama u svrhu izlaska iz izolacije, razmjene iskustava i preradbe traumatičnih doživljaja te promicanje prava osoba s duševnim teškoćama, uključujući pravo na savjetovanje i osnaživanje u psihološkom, socijalnom i materijalnom smislu;
- osnivanje dnevnih centara/klubova u svrhu unaprjeđivanja kvalitete življenja i jačanja psihosocijalnog, psihofizičkog i kreativnog potencijala osoba s duševnim teškoćama;
- organizacija i provođenje različitih kreativnih programa, edukativnih, informativnih, terapijskih i radno-okupacijskih radionica, zabavnih sadržaja i drugih aktivnosti kojima se unaprjeđuje zdravlje osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji;
- suradnja i utjecaj na donositelje odluka i ostale važne društveno-političke čimbenike koji planiraju sustav liječenja, rehabilitacije i integracije osoba s duševnim teškoćama;
- zalaganje za uvođenje posebnih programa stanovanja i zapošljavanja osoba s duševnim teškoćama;
- zagovaranje trijaloga kao temelja psihijatrijskog razmišljanja i djelovanja. Trijalog podrazumijeva ravnopravnu trosmjernu komunikaciju između osoba s duševnim teškoćama, njihovih obitelji i medicinskog osoblja u svim područjima psihijatrijske djelatnosti;
- okupljanje osoba, inicijativa i organizacija zainteresiranih za cjeloviti pristup psihičkom zdravlju;
- sakupljanje i dijeljenje informacija o dostupnim praksama cjelovite psihosocijalne i psihofizičke podrške;
- izrada, izdavanje i distribucija promotivnih i edukacijskih materijala, stručnih publikacija, knjiga, biltena i multimedijских materijala sukladno zakonu;
- izdavanje internet publikacija i izrada internet stranica;
- umrežavanje, suradnja i razmjena s drugim srodnim organizacijama te članstvo u krovnim organizacijama u zemlji i inozemstvu;
- suradnja sa stručnjacima, ustanovama i tijelima državne vlasti u zemlji i inozemstvu koje se bave područjem duševnog zdravlja;
- organizacija i sudjelovanje na domaćim i međunarodnim skupovima, stručnim razmjenama, obukama i sl. koji su u vezi s ciljevima i aktivnostima Udruge;
- podržavanje rada pojedinaca i udruga sa sličnim ili istim ciljevima.

5. POSTIGNUĆA

5.1. AKTIVNOSTI USMJERENE NA OSNAŽIVANJE OBITELJI OSOBA S DUŠEVNIM TEŠKOĆAMA

5.1.1. Grupa *peer* podrške

Grupa uzajamne *peer* podrške održava se kontinuirano još od 2016. god. kada je počela djelovati kao neovisna građanska inicijativa obitelji osoba s duševnim teškoćama. Grupu facilitiraju dvije volonterke s iskustvom duševnog oboljenja u obitelji, educirane za *peer* podršku u grupi te također za *peer* podršku i rad u mobilnom *peer* timu. Sastaje se 2-4 puta mjesečno u trajanju od dva sata (tj. prosječno 30 puta godišnje). Grupa je zaštićeni prostor u kojemu članovi mogu dijeliti brige, razmjenjivati iskustva, međusobno se podržavati, osnaživati i mijenjati, učiti s drugima i od drugih. U grupi podrške sudionici izlaze iz izolacije, razvijaju bliskost i povjerenje s ljudima koji imaju sličnu sudbinu, doživljavaju pažnju, suosjećanje i podršku članova grupe te razmjenjuju iskustva i informacije o vrstama terapije i psihosocijalne potpore.

5.1.2. Programi

- **Stani uz mene - psihosocijalna podrška obiteljima osoba sa psihijatrijskim dijagnozama**

Cilj programa je pridonijeti **poboljšanju kvalitete života obitelji** osoba s duševnim teškoćama osiguranjem psihološke podrške i unaprjeđenjem rada grupe podrške.

U svrhu postizanja tog cilja Udruga je u razdoblju od 2020. do 2025. god. provela:

- 37 radionica stručnog psihološkog savjetovanja u grupi podrške (prosječno 7 radionica godišnje)
- 140 sati stručnog individualnog savjetovanja i podrške, kako u akutnim krizama bolesnog člana obitelji tako i u slučajevima kronične bolesti (kroz 3 godine, prosječno 47 sati godišnje)
- 14 radionica rekreativnog sadržaja (8 radionica terapijskog pjevanja, 6 susreta čitateljskog kluba).

- **S.O.S. - jačanje kapaciteta obitelji osoba s duševnim teškoćama**

Cilj programa je psihološko osnaživanje i **jačanje kapaciteta članova obitelji** koji skrbe za osobe sa psihijatrijskim dijagnozama.

U svrhu postizanja tog cilja Udruga je od 2021. do 2023. god organizirala:

- 15 radionica za članove grupe uzajamne *peer* podrške u svrhu jačanja kapaciteta obitelji, koje su proveli psihijatar i socijalna pedagoginja (prosječno 5 radionica godišnje).

5.1.3. Ostale izvanprojektne aktivnosti

Ove aktivnosti provedene su u razdoblju koje je prethodilo sustavnom apliciranju na javne pozive i donatorske natječaje te bile provedene ili volonterski ili privatnim donacijama članica Udruge.

- Trening pragmatičnog osnaživanja za 6 - 8 članica grupe uzajamne *peer* podrške, u ukupnom trajanju od 72 sata (prosječno 36 sati godišnje), u organizaciji Koalicije za rad s traumom i za mir - CWPP (2017. i 2018. god.)
- Ciklus od 10 radionica osobnog osnaživanja u organizaciji Lica duše za članice grupe uzajamne *peer* podrške, voditelj: psiholog Igor Longo, realitetni psihoterapeut (2017. god.)
- 2 radionice o asertivnoj komunikaciji za članice grupe uzajamne *peer* podrške, u organizaciji Lica duše, voditeljica: Duška Milinković, socijalna pedagoginja (2017. god.)
- Ciklus od 6 radionica o kreativnom izražavanju emocija za osobe s duševnim teškoćama/druge članove obitelji, u organizaciji Lica duše, voditelj: Nikša Eterović, kazališni redatelj, kazališni pedagog (2017. god.)
- 1 radionica o transgeneracijskom prijenosu trauma za članice grupe uzajamne *peer* podrške, u organizaciji Koalicije za rad s traumom i za mir - CWPP, voditelj: dr. med. Charles Tauber (2017. god.)
- 1 radionica o komunikaciji u obitelji, za članice grupe podrške, u organizaciji Koalicije za rad s traumom i za mir - CWPP, voditelj: dr. med. Charles Tauber (2017. god.)
- 2 radionice o komunikaciji s osobama izmijenjenog stanja svijesti za članice grupe uzajamne *peer* podrške, u organizaciji Lica duše, voditelj: Milan Bijelić, procesni psihoterapeut (2017. god.)
- 1 radionica o temi *Uspješno upravljanje sobom* za članice grupe uzajamne *peer* podrške, u organizaciji Lica duše, voditeljica: psihologinja i psihoterapeutkinja Vesna Gračner, (2017. god.)
- Ciklus od 6 logoterapijskih radionica za članice grupe uzajamne *peer* podrške, u organizaciji Lica duše, voditeljice: Nikolina Slavić i Marija Marinčić, edukantice logoterapije (2022. - 2023. god.)

5.2. AKTIVNOSTI USMJERENE NA OSNAŽIVANJE OSOBA S DUŠEVNIM TEŠKOĆAMA

5.2.1. Programi

- **(Pri)druži se! - socijalno uključivanje osoba sa psihijatrijskim dijagnozama putem kreativnih radionica**

Cilj programa je **socijalno uključivanje** osoba s duševnim teškoćama putem kreativnih radionica uz **senzibiliziranje zajednice** za potrebe i izazove tih osoba i njihovih obitelji.

U svrhu postizanja tog cilja Udruga je u razdoblju od 2019. do 2024. god. provela:

- 84 radionice radno-okupacijske/art terapije (prosječno 14 radionica godišnje)

- **ArTe - psihološka podrška osobama s duševnim teškoćama kroz radionice art terapije**

Cilj programa je **jačanje osobnih kapaciteta osoba s duševnim teškoćama** putem radionica art terapije.

U svrhu postizanja tog cilja Udruga je tijekom 2022. i 2024. god. provela ukupno:

- 16 radionica art terapije

5.3. AKTIVNOSTI USMJERENE NA JAČANJE KAPACITETA UDRUGE

5.3.1. Edukacije za radne članice Lica duše i za facilitatorice grupe uzajamne *peer* podrške:

- 3 radionice na temu Facilitiranje i medijacija u grupnom radu, u organizaciji Lica duše – sudjelovale dvije facilitatorice i članice radnog tima Udruge (2019. god.)
- 2 radionice o osnivanju grupa uzajamne *peer* podrške i o facilitiranju u grupi podrške, u organizaciji udruga Ludruga – sudjelovale tri facilitatorice i članice radnog tima Udruge (2020. god.)
- 10-dnevni trening za *peer* podršku i rad u mobilnom *peer* timu i Radionica izrade Osobnog plana oporavka, u organizaciju udruga Ludruga – sudjelovale tri facilitatorice i članice radnog tima Udruge (2021. god.)
- Online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruga MI - Modeli unutarnjeg i vanjskog vrednovanja djelovanja/programa OCD-a, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2021. god.)
- Online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruga MI - Modeli uključivanja građana u rad organizacija civilnoga društva, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2021. god.)
- Trodnevna specijalistička edukacija iz područja javnog zagovaranja i participacije građana u donošenju odluka u zdravstvu namijenjena organizacijama civilnog društva, zdravstvenim stručnjacima i studentima srodnih studija - Škola zagovarača u zdravstvu - u sklopu projekta Zdravstveni Opservatorij, sufinanciranog iz Europskog socijalnog fonda, u organizaciji Solidarne - zaklade za ljudska prava i solidarnost i udruga Krijesnica – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2022. god.)
- 4-mjesečna online edukacija za *peer-support* stručnjake – facilitatore grupa uzajamne *peer* podrške u internacionalno priznatoj školi IPS - *Intentional Peer Support* – sudjelovala jedna facilitatorica i članica radnog tima Udruge (2022. god.)
- Radionica o prikupljanju financijskih sredstava namijenjenih udrugama, u organizaciji zaklade Solidarna i udruga MI – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2022. god.)
- Dvodnevna edukacija CROProspect na temu povezivanja i suradnje medicinskog osoblja, članova obitelji (rodbine, prijatelja) i osoba s duševnim teškoćama u svrhu postizanja oporavka, u organizaciji udruga Susret, Vrapčiči i Feniks Split te europskog udruženja obitelji osoba s duševnim teškoćama EUFAMI – sudjelovale dvije članice radnog tima Udruge (2023. god.)
- 4 trosatne radionice - Trening facilitacijskih vještina, u organizaciji Lica duše – sudjelovale dvije facilitatorice i jedna članica Udruge (2023.)
- Radionica na temu Prijava volonterskih sati Ministarstvu rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike (MRMO), u organizaciji udruga MI – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2023. god.)
- Online edukacija u okviru projekta RECADE (oporavak odraslih s depresijom i psihozom) - projekt Erasmus+, partner na projektu Klinika za psihijatriju Vrapče – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2023. god.)
- Online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruga MI - Osiguranje kvalitetne provedbe projekata financiranih iz javnih izvora, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2023. god.)
- Webinar: Opis posla – voditelj/ica financijskog poslovanja u neprofitnoj organizaciji, u organizaciji Ekumenske inicijative žena - ElŽ – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2024. god.)
- Edukativna online radionica o izradi financijskog plana, u organizaciji Centra za civilne inicijative iz Zagreba, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovale dvije članice radnog tima Udruge (2024. god.)

- 4-dnevni trening Dijalog u praksi, u organizaciji Ekumenske inicijative žena - EIŽ – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2024. god.)
- Online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruge MI - Modeli zagovaranja za pozitivne promjene u lokalnim zajednicama, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2024. god.)
- Dvodnevna online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruge MI - Upravljanje projektnim ciklusom i procjena potreba u lokalnoj zajednici, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovale dvije članice radnog tima Udruge (2025. god.)
- 6-dnevni trening Miroljubivi dijalog II, u organizaciji Ekumenske inicijative žena - EIŽ – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2025. god.)
- Webinar o strategijama prevencije samoubojstva i unaprjeđenju skrbi kroz multisektorski pristup, u organizaciji Svjetske zdravstvene organizacije – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2025. god.)
- Online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruge MI - Kako izraditi strateški i operativni plan organizacija civilnoga društva, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovale dvije članice radnog tima Udruge (2025. god.)
- Online radionica o razvoju društvenog kapitala i modelima suradnje OCD-a u zajednici, namijenjena organizacijama civilnog društva, u organizaciji Centra za civilne inicijative – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2025. god.)
- Tribina za ljudska prava OSI – odrasle osobe s invaliditetom nakon punoljetnosti, u organizaciji Udruge osoba sa cerebralnom paralizom „Srce“ Split – sudjelovale dvije članice radnog tima Udruge (2025. god.)
- Radionica za zaposlenike i članove udruga u organizaciji Centra za profesionalnu rehabilitaciju Split - Prava i odgovornosti (potencijalnih) zaposlenika u vezi otkrivanja invaliditeta u radnom okruženju – sudjelovale dvije članice radnog tima Udruge (2025. god.)
- Online radionica u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva i udruge MI - Osiguranje kvalitetne provedbe projekata financiranih iz javnih izvora, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2025. god.)
- Okrugli stol na temu *Deinstitutionalisation is a Global Challenge: Person Centred, Local and Small Solutions* (Deinstitucionalizacija je globalni izazov: Rješenja usmjerena na osobu, lokalna rješenja i rješenja malih razmjera), u organizaciji Nacionalnog razvojnog tima za inkluziju - NDTi (Engleska) – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2025. god.)
- Online edukacija u organizaciji Hrvatskog centra za razvoj volonterstva - Inkluzija, raznolikost i dostupnost volontiranja, namijenjena organizacijama civilnog društva – sudjelovala jedna članica radnog tima Udruge (2025. god.)

5.3.2. Ostale aktivnosti

- Provedene 3 poludnevne radionice mentoriranja rada grupe uzajamne *peer* podrške, u organizaciji Lica duše (2019. god.)
- Provedeno mentoriranje rada facilitatorica grupe uzajamne *peer* podrške (24 sata), u organizaciji Lica duše (2019. god.)
- Provedeno mentoriranje rada facilitatorica grupe uzajamne *peer* podrške (12 sati godišnje), u organizaciji Lica duše (2024. i 2025. god.)

5.3.3. Tehnički i financijski resursi

- Grad Split je Udruzi dao u zakup prostor koji je renoviran radom volontera (170 sati volonterskog rada);
- Oprema Udruge: 3 prijenosna računala, laserski pisač, mobilni telefon, projektor, uredski namještaj, klima uređaj, stručna literatura (40 naslova);
- Organizacijska podrška Ekumenske inicijative žena - EIŽ (2025. god.)

5.4. AKTIVNOSTI USMJERENE VEĆOJ VIDLJIVOSTI ORGANIZACIJE, ZAGOVARANJE, OSNAŽIVANJE I DESTIGMATIZACIJU OSOBA S DUŠEVNIM POTEŠKOĆAMA/OBOLJENJIMA I NJIHOVIH OBITELJI

- obilježili Svjetski dan mentalnog zdravlja javnom akcijom *12 i 5 za mentalno zdravlje* u Splitu, u suradnji sa SUMEZ-om i Udrugom za promicanje mentalnog zdravlja Feniks Split (2020. god.)
- sudjelovali na Danima volonterstva i solidarnosti u organizaciji Regionalnog volonterskog centra Split (2019., 2022., 2023. i 2024. god.)
- na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Splitu, u suradnji s udrugom CROmsic, organizirali prikazivanje filma *Open Dialog* uz diskusiju (2019. god.)
- održali interaktivne edukativne radionice sa studentima Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu na različite teme s područja mentalnog zdravlja (2021., 2022., 2023., 2024. i 2025. god.)
- organizirali grupnu izložbu radova polaznika art terapijskih radionica u Infozoni (2020. god.), u Galeriji kluba Kocka - Dom mladih (2021. god.) i u Gradskoj knjižnici M. Marulića u Splitu (2022., 2023. i 2024. god.)
- organizirali javna predavanja u povodu obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja (2019., 2021., 2022., 2023., 2024. i 2025. god.)
- sudjelovali na Tjednu cjeloživotnog učenja: organizirali javno predavanje na temu *Život s osobom sa psihičkim tegobama* (2018. god.)
- sudjelovali u fokus grupi za izradu plana socijalnih usluga SDŽ-a, u sklopu izrade Socijalnog plana SD županije za razdoblje od 2025. do 2027. godine (2025. god.)
- objave u medijima, na službenoj web stranici Udruge i društvenim mrežama (Facebook)
- gostovanja na lokalnim radio postajama (Radio Sunce, Radio Split, Radio Brač)
- najave javnih događanja u organizaciji Udruge (društvene mreže; Dalmatinski portal)

6. KORISNICI

6.1. DIREKTNI KORISNICI

- Članovi obitelji osoba s duševnim teškoćama koji skrbe za svog bolesnog člana
- Osobe s duševnim teškoćama
- Opća javnost - sudionici tribina i predavanja, posjetitelji izložbi, pratitelji društvenih mreža (Facebook)

6.2. INDIREKTNI KORISNICI

- Javnost, građani i lokalna zajednica
- Stručnjaci u obrazovnom, socijalnom, zdravstvenom i pravosudnom sustavu
- Donositelji odluka (sabor, vlada, lokalna i regionalna samouprava)

6.3. KORISNICI, NJIHOVE POTREBE I USLUGE LICA DUŠE

SKUPINA KORISNIKA	POTREBE KORISNIKA I USLUGE LICA DUŠE
OBITELJI OSOBA S DUŠEVNIM TEŠKOĆAMA	Obitelji imaju potrebu za razgovorom, slušanjem, razumijevanjem, dijeljenjem iskustava nošenja s duševnim teškoćama člana obitelji, socijalnom i emocionalnom podrškom, empatijom, uvažavanjem i diskrecijom. Usluge Lica duše: · informiranje/edukacija o različitim pristupima i razinama razumijevanja duševnih teškoća · informiranje/edukacija o različitim stanjima/fazama duševnih teškoća i njihovu utjecaju na osobnost i ponašanje · psihoedukacija u svrhu jačanja kapaciteta obitelji za nošenje sa stresom, postupanje u kriznim situacijama, emocionalnu zaštitu, izbjegavanje štetnih obrazaca komunikacije, sprječavanja pregaranja, itd. · psihosocijalna podrška/savjetovanje · organiziranje grupe uzajamne <i>peer</i> podrške · dijeljenje iskustava dobre prakse (susreti uživo, prikazivanje filmova, međusobna razmjena literature) u svrhu poticanja nade i svjedočenja da je oporavak člana obitelji moguć · inicijalno informiranje o psihoterapiji (pravci, vrste) · pomoć u snalaženju u okviru postojećih usluga u sustavu skrbi (pravne, psihosocijalne, zdravstvene mogućnosti koje sustav nudi) · zalaganje za pravo obitelji koja skrbi za člana s duševnim teškoćama na financijsku pomoć (status roditelja njegovatelja) i na uslugu predaha od skrbi/odmor (engl. <i>respite care</i>).
OSOBE S DUŠEVNIM TEŠKOĆAMA	Osobe s duševnim teškoćama imaju potrebu za razumijevanjem, poštivanjem, podrškom, osnaživanjem, socijalizacijom, osobnim kontaktom, pripadanjem, druženjem u sigurnom okruženju grupe. Usluge Lica duše: · kontinuitet u provođenju dosadašnjih aktivnosti u okviru art terapijskih i radno-okupacijskih radionica · povećanje broja radionica · prikladniji radni prostor · proširenje usluga na druge vrste aktivnosti (glazbene radionice, trening socijalnih vještina) · utjecaj na relevantne institucije i donositelje odluka u kontekstu povećanja ponude psihosocijalnih usluga u zajednici.

STRUČNJACI U OBRAZOVNOM, SOCIJALNOM, ZDRAVSTVENOM I PRAVOSUDNOM SUSTAVU	Stručnjaci u obrazovnom, socijalnom, zdravstvenom i pravosudnom sustavu od Udruge očekuju: · nastavak i jačanje postojećih suradnji · osmišljavanje aktivnosti i stvaranje uvjeta za nove suradnje · informiranje i educiranje o novim (drugačijim) pristupima obiteljima i osobama s duševnim teškoćama · razmjenjivanje iskustava i znanja.
DONOSITELJI ODLUKA	Donositelji odluka od Udruge očekuju: · aktivan doprinos Udruge u kreiranju politika, strategija i planova koji se tiču mentalnog zdravlja i rad na njihovoj implementaciji · transparentno, stručno i odgovorno djelovanje · društvenu korist.
JAVNOST, GRAĐANI I LOKALNA ZAJEDNICA	Javnost, građani i lokalna zajednica imaju potrebu za: · senzibiliziranjem, educiranjem i destigmatizacijom duševnih teškoća/bolesti · širenjem psihosocijalnih usluga u zajednici · uključivanjem u rad Udruge. Od Udruge očekuju: · organiziranje javnih predavanja, tribina, javnozdravstvenih akcija, obilježavanje važnih datuma · ponudu inovativnih psihosocijalnih usluga u zajednici · transparentno, stručno i odgovorno djelovanje · društvenu korist · ponudu volonterskih programa.

7. SWOT I PEST ANALIZA

7.1. SWOT ANALIZA

ANALIZA SNAGA, SLABOSTI, PRILIKA I PRIJETNJI DJELOVANJU UDRUGE LICA DUŠE

SNAGE	SLABOSTI
Stručnjaci po iskustvu nošenja s duševnim teškoćama u obitelji	Preklapanje (volonterskih) upravljačkih uloga s izvršnim vodi u pregaranje
Iskustvo u upravljanju organizacijom i projektnim ciklusom	Nedovoljna educiranost za organizacijsko i financijsko upravljanje
Opstanak i kontinuitet rada organizacije isključivo na bazi volonterskog rada	Preklapanje upravljačke i uloge korisnika (korisnik usluge istovremeno upravlja organizacijom)
Korisnik usluge (ujedno i osoba u potrebi) istovremeno kreira i provodi uslugu	Upitna motiviranost dijela upravljačkog i facilitatorskog tima
Motiviranost upravljačkog i facilitatorskog tima	Nedostatak kapaciteta za upravljanje i pružanje usluga zbog opterećenja povezanih sa skrbi o oboljelom članu obitelji
Motiviranost dijela upravljačkog tima za razvoj organizacije	Nedovoljna profesionalizacija organizacije
Pioniri u području rada s obiteljima osoba s duševnim teškoćama	Nedovoljno prezentiranje rada Udruge i onoga što je izdvaja od srodnih organizacija
Vlastiti prostor	
Udruga kao jedinstveno mjesto prepoznavanja i podrške obiteljima (grupe uzajamne <i>peer</i> podrške, psihosocijalno savjetovanje u grupi podrške, individualno savjetovanje)	
Dijeljenje osobnih iskustava i pomoć u snalaženju u okviru postojećih usluga u sustavu (pravne, psihosocijalne, zdravstvene mogućnosti koje sustav nudi)	

PRILIKE	PRIJETNJE
Dijeljenje osobnih iskustava i pomoć u snalaženju u okviru postojećih usluga u sustavu (pravne, psihosocijalne, zdravstvene mogućnosti koje sustav nudi)	Opstanak organizacije isključivo na bazi volonterskog rada
Prijava na natječaje za OCD-e na nacionalnoj razini	Stručnjaci po iskustvu (stručnjaci za <i>peer</i> podršku) nedovoljno prepoznati i uvaženi od medicinske i psihosocijalne struke
Širenje mreže donatora (privatni sektor)	Uloga obitelji u procesu oporavka nedovoljno prepoznata
Rastuće potrebe u području unaprjeđenja psihičkog zdravlja	Nestabilnost i neizvjesnost zbog prirode financiranja projekata Udruge
Zapošljavanje kroz projekte	Generalno smanjenje sredstava namijenjenih financiranju udruga
Umrežavanje sa sličnim udrugama	Javnost općenito nezainteresirana za rad udruga ili ima predrasude prema CD-u
Usvojen Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. god.	Nedostatak političke volje i pasivnost donositelja odluka u području djelovanja Udruge
	Predrasude okoline prema osobama s duševnim teškoćama i njihovim obiteljima
	Okolina (obitelj, rodbina, prijatelji) osoba s duševnim teškoćama zbog predrasuda ne prepoznaju dobrobiti aktivnog uključivanja u rad Udruge

7.2. PEST ANALIZA

Na rad Udruge utječu lokalne i globalne političke, ekonomske, socijalne i tehnološke prilike. PEST analiza pomaže predvidjeti dugoročne trendove i promjene u makro okruženju, što omogućava bolje strateške odluke i upravljanje rizicima.

ČIMBENIK	KLJUČNI ELEMENTI
Politički	- Demokratski višestranački sustav - Nacionalne i lokalne politike utječu na dostupnost potpore i uključivanje OCD-a u donošenje odluka. - Regulativa i zakonski okvir određuju uvjete rada i administrativno opterećenje. - Uključivanje OCD-a u izradu javnih politika jača njihov utjecaj i vidljivost. - Pravni/upravni instrumenti provedbe mjera (detaljan popis ispod tablice)
Ekonomski	- Promjene BDP-a utječu na financiranje OCD-a (rast → više donacija, pad → manje sredstava). - Ograničeni lokalni, regionalni i nacionalni proračuni smanjuju dostupnost javnih natječaja i potpora. - Kriza poslovanja poduzeća ograničava donacije i suradnju na društveno odgovornim projektima. - EU fondovi nude priliku za održivo financiranje uz potrebu jačanja kapaciteta. - Prirodne katastrofe i geopolitička nestabilnost otežavaju rad, ali povećavaju važnost OCD-a u krizama.
Socijalni	- Nepovjerenje u OCD-e otežava njihovu ulogu u provođenju važnih programa i projekata. - Stigmatizacija osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja otežava integraciju i pristup podršci. - OCD-i iz područja mentalnog zdravlja djeluju izolirano i nedovoljno umreženo, međusobno i s ostalim dionicima iz tog područja, što smanjuje učinkovitost i utjecaj na javne politike. - Porast siromaštva i novih ranjivih skupina zahtijeva ciljanu i sustavnu podršku. - Visoka stopa nezaposlenosti produbljuje ekonomske i socijalne probleme. - Nepovjerenje u sustav socijalne i zdravstvene skrbi te slaba informiranost korisnika o pravima i mogućnostima dobivanja pomoći. - Nedovoljno vrednovanje volonterstva smanjuje njegov potencijal. - Demografske promjene (starenje, iseljavanje mladih) mijenjaju potrebe zajednice. - Povećana svijest građana o socijalnim pitanjima. - Suradnja s obrazovnim institucijama i lokalnim zajednicama jača socijalni kapital.
Tehnološki	- Razvoj novih tehnologija otvara nove mogućnosti rada i pružanja usluga. - Digitalna era omogućuje brži protok informacija i jaču prisutnost na društvenim mrežama. - Besplatni digitalni alati pružaju priliku za učenje i cjeloživotno obrazovanje. - Digitalni alati olakšavaju prikupljanje sredstava (crowdfunding, online donacije). - Online edukacije i e-volontiranje šire mogućnosti djelovanja. - Tehnologija može samo djelomično zamijeniti osobni kontakt u savjetodavnom radu. - Potreba stalnog ulaganja u IT opremu i digitalne vještine traži veće financijske mogućnosti. - Rizik digitalne isključenosti ranjivih skupina. - Društvene mreže povećavaju vidljivost i transparentnost, ali zahtijevaju stalnu stručnost i prisutnost.

Pravni/upravni instrumenti provedbe mjera

Važeći strateški dokumenti na globalnoj razini:

- Opća deklaracija o ljudskim pravima Ujedinjenih naroda
- Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom (CRPD)

Važeći strateški dokumenti na razini EU:

- Europski stup socijalnih prava
- Akcijski plan za provedbu europskog stupa socijalnih prava
- Europska socijalna povelja

Važeći strateški dokumenti na nacionalnoj razini:

- Nacionalna razvojna strategija Republike Hrvatske do 2030. godine
- Zakon o udrugama
- Uredba o kriterijima, mjerilima i postupcima financiranja i ugovaranja programa i projekata od interesa za opće dobro koje provode udruge
- Nacionalni plan stvaranja poticajnog okruženja za razvoj civilnoga društva od 2021. do 2027. (NN 10/2021) - u izradi
- Zakon o socijalnoj skrbi ("Narodne novine", broj 157/13, 152/14, 99/15, 52/16 i 16/17)
- Tri nacionalna plana iz cjelovite reforme sustava socijalne skrbi za razdoblje od 2021. do 2027. godine:
 - Nacionalni plan razvoja socijalnih usluga
 - Nacionalni plan borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti
 - Nacionalni plan izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom
- Akcijski plan razvoja socijalnih usluga za razdoblje od 2021. do 2024. godine
- Akcijski plan borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti za razdoblje od 2021. do 2024. godine
- Akcijski plan izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom za razdoblje od 2021. do 2024. godine
- Nacionalni plan razvoja zdravstva za razdoblje od 2021. do 2027. godine
- Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030.
- Nacionalni program promicanja zdravlja Živjeti zdravo
- Zakon o zdravstvenoj zaštiti ("Narodne novine", broj 100/18)
- Zakon o izmjenama i dopunama Zakona o zdravstvenoj zaštiti ("Narodne novine", broj 102/2025)
- Zakon o kvaliteti zdravstvene zaštite ("Narodne novine", broj 118/18)
- Zakon o zaštiti osoba s duševnim smetnjama ("Narodne novine", broj 76/14)
- Zakon o suzbijanju diskriminacije ("Narodne novine" broj 85/08 i 112/12)
- Zakon o potvrđivanju Konvencije o pravima osoba s invaliditetom i Fakultativnog protokola uz Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom ("Narodne novine", Međunarodni ugovori, broj 6/07 i 5/08)
- Strategija o pravima osoba s invaliditetom za razdoblje od 2021. do 2030. godine
- Deklaracija o pravima osoba s invaliditetom ("Narodne novine", broj 47/05)
- Obiteljski zakon ("Narodne novine", broj 103/15)
- Nacionalni plan razvoja javne uprave za razdoblje od 2022. do 2027. godine
- Socijalni plan SD županije za razdoblje od 2025. do 2027. godine
- Političke odluke i strategije na lokalnoj i područnoj razini

8. DIONICI

DIONICI LICA DUŠE SU:

- Obitelji osoba s duševnim teškoćama
- Osobe s duševnim teškoćama
- Vanjski stručni suradnici
- Zdravstvene institucije (Ministarstvo, bolnica, HZJZ, Centar za medicinsko vještačenje)
- Institucije u području socijalne skrbi (Ministarstvo, CZSS, Domovi za psihički oboljele osobe, Obiteljski centar, Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, Centar za profesionalnu rehabilitaciju i savjetovanje)
- Institucije u području pravosuđa (ministarstva, sudovi, odvjetništvo, policija)
- Institucije u području mirovinskog sustava i radnog prava (Ministarstvo, HZZ)
- Jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave (županijski i gradski savjeti)
- Uredi (Ured za udruge, Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, Ured pučke pravobraniteljice)
- Odgojno-obrazovne ustanove (Ministarstvo, škole, fakulteti)
- Kulturne ustanove (knjižnice, kulturni centri)
- Zaklade
- Poduzeća (donatori)
- Organizacije civilnog društva
- Hrvatski savez udruga za mentalno zdravlje – SUMEZ i ostale zagovaračke platforme
- Međunarodne i nacionalne mreže, suradnici
- Mediji
- Volonteri

9. STRATEŠKI CILJEVI I AKTIVNOSTI

STRATEŠKI CILJ 1.

Razviti organizacijske kapacitete, sustav upravljanja i organizaciju rada

STRATEŠKI CILJ 2.

Unaprijediti postojeće usluge

STRATEŠKI CILJ 3.

Povećati vidljivost i prepoznatljivost organizacije

STRATEŠKI CILJ 4.

Zagovaranje u svrhu kreiranja politika koje unaprjeđuju položaj osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji

CILJEVI	AKTIVNOSTI
Strateški cilj 1. Razviti organizacijske kapacitete, sustav upravljanja i organizaciju rada	▪ Zapošljavanje osoba značajnih za rad i otvaranje radnih mjesta potrebnih za održanje stabilnosti organizacije - prijava na natječaje za institucionalnu podršku ▪ Edukacije upravljačkog i radnog tima Udruge u svrhu jačanja organizacijskih i profesionalnih kapaciteta ▪ Praćenje objava natječaja ministarstava, lokalne i regionalne samouprave za OCD-e i prijavljivanje projektnih prijedloga ▪ Uvođenje sustava osiguranja kvalitete za organizacije civilnog društva ▪ Izrada plana prikupljanja financijskih sredstava
Strateški cilj 2. Unaprijediti postojeće usluge	▪ Analiza postojećih programa i projekata ▪ Unaprjeđenje postojećih usluga - ponuda drugačijih/dodatnih aktivnosti/sadržaja za korisnike, prvenstveno za obitelji, ali i za osobe s duševnim teškoćama ▪ Razvijanje suradnje sa stručnjacima iz različitih područja (psihijatri, psiholozi, psihoterapeuti, socijalni radnici, pravnici) ▪ Razvijanje smjernica za individualan <i>peer</i> rad s korisnicima koji u obitelji skrbe o bolesnom članu u svrhu senzibiliziranja, motiviranja i educiranja korisnika ▪ Definiranje usluga (Što je podrška, što savjetovanje, a što informiranje?) ▪ Razvijanje multidisciplinarne usluge: kroz savjetovanje, podršku i informiranje obuhvatiti različite aspekte i perspektive života (psihičku, socijalnu, fizičku, duhovnu) ▪ Kreiranje Vodiča za psihosocijalne i pravne usluge u zajednici

Strateški cilj 3.

Povećati vidljivost i prepoznatljivost organizacije

- Promocija udruge u smislu veće i bolje vidljivosti
- Kreiranje i tisak promidžbenih materijala
- Učestalije medijsko objavljivanje (društvene mreže, lokalne radio postaje, podcast)
- Unaprjeđenje internetske stranice
- Distribucija promidžbenih materijala u psihijatrijske ordinacije, ordinacije liječnika opće prakse, domove zdravlja i KBC Split
- Distribucija Vodiča za psihosocijalne i pravne usluge u zajednici
- Organiziranje javnih predavanja i tribina
- Dijeljenje osobnog iskustva (npr. *Živa knjižnica*) i drugačijih perspektiva
- Dijeljenje primjera dobre prakse s ciljem informiranja, educiranja i podizanja svijesti javnosti

Strateški cilj 4.

Zagovaranje u svrhu kreiranja politika koje unaprjeđuju položaj osoba s duševnim teškoćama i njihovih obitelji

- Umrežavanje i jačanje djelovanja kroz Saveze (Hrvatski savez udruga za mentalno zdravlje - SUMEZ)
- Suradnja sa srodnim organizacijama s ciljem utjecaja na donositelje odluka
- Jačanje međusektorske i sektorske suradnje
- Aktivnije sudjelovanje u kreiranju politika koje se tiču mentalnog zdravlja s naglaskom na prava obitelji osoba s duševnim teškoćama na financijsku, psihosocijalnu i pravnu pomoć
- Sudjelovanje predstavnika Udruge u gradskim i županijskim vijećima
- Osmišljavanje projekata koji uključuju aktivnosti zagovaranja
- Informiranje i educiranje kreatora politika i donositelja odluka
- Uključivanje zainteresiranih dionika u rad Udruge

10. FINANCIJSKA ODRŽIVOST, IMPLEMENTACIJA, PRAĆENJE I EVALUACIJA PROVEDBE STRATEŠKOG PLANA

U svrhu financijske održivosti Udruga će izraditi plan prikupljanja sredstava te nastojati osigurati različite izvore financiranja šireći mrežu dosadašnjih donatora (lokalna i regionalna samouprava) na ministarstva, zaklade te zainteresirana poduzeća i pojedince. Udruga će krajem svake kalendarske godine donositi financijski plan za narednu godinu.

Sukladno Strateškom planu i godišnjem financijskom planu, Udruga će svake godine donositi operativni plan za sljedeću kalendarsku godinu kojim će biti obuhvaćene sve planirane aktivnosti, definirani rokovi provedbe i određene osobe odgovorne za provedbu.

Na kraju svake godine Udruga će izvršiti evaluaciju provedbe Strateškog plana s ciljem procjene postignuća u odnosu na ciljeve postavljene Strateškim planom.

11. POJMOVNIK

Destigmatizacija	U kontekstu mentalnog zdravlja, destigmatizacija je društveni proces ili ciljana aktivnost koja djeluje na smanjenje stigme (vidi: Stigma) vezane uz mentalne poremećaje i bolesti. Destigmatizacija pomaže povećati svijest o problemu, učiniti osobe koje žive s tim problemom prihvaćenijima u društvu i srž je promicanja zaštite mentalnog zdravlja i prevencije. Kako bi se suzbila stigmatizacija psihički oboljelih osoba, iznimno je važna obrazovanost čitavog društva, a posebno obrazovanost putem medija. Mediji imaju značajnu ulogu u poboljšanju društvene slike o psihički oboljelim osobama. Oni mogu ispravnim informacijama o liječenju psihičkih bolesnika pridobiti pažnju javnosti, koja onda može izvršiti pozitivan pritisak u pravcu poboljšanja kvalitete liječenja.
Diskriminacija	Diskriminacija je postupanje koje osobu stavlja u nepovoljan položaj ili je zakida za neko pravo bez objektivnog razloga i samo zato što ima neko obilježje po kojem se vrši diskriminacija kao što je to npr. liječenje od psihičke bolesti. Ona se događa kada se vještine, sposobnosti i okolnosti osobe ne procjenjuju pojedinačno, već se stvaraju negativni stavovi i stereotipne pretpostavke na temelju nekih osobnih karakteristika. Može poprimiti različite oblike, pojaviti se u različitim sferama života i vršiti se sa ili bez namjere da se diskriminira, a rezultira isključivanjem i odbacivanjem ljudi te uskraćivanjem njihovih prava. Diskriminacijom se, također, smatra i nejednako postupanje prema nekome tko je povezan rodbinskim ili drugim vezama s diskriminiranom osobom. Zabranjena je Zakonom o suzbijanju diskriminacije.
Facilitator grupe uzajamne <i>peer</i> podrške za članove obitelji i bližnje osoba s duševnim teškoćama	Facilitator grupe uzajamne <i>peer</i> podrške ima osobno iskustvo suživota s osobama s teškoćama mentalnog zdravlja te specifičnu edukaciju za moderiranje grupe <i>peer</i> podrške (vidi također: Stručnjak za <i>peer</i> podršku ili stručnjak po iskustvu). Facilitator nije profesionalni terapeut, nego je po svom iskustvu suživota s osobom s duševnim teškoćama jednak ostalim članovima grupe. Uloga facilitatora je osigurati tolerantno i sigurno okruženje u kojemu će članovi grupe imati podjednak prostor i vrijeme za izražavanje svojih osjećaja i iskustava kako bi različita iskustva pridonijela cjelokupnom znanju, vještinama i stavovima članova grupe.
Grupa uzajamne <i>peer</i> podrške	Grupe uzajamne <i>peer</i> podrške predstavljaju grupna okupljanja osoba sa sličnim životnim iskustvima, sa ciljem dobivanja podrške i prilika su da članice i članovi grupe iskuse empatiju, altruizam i razviju osjećaj identiteta, pripadanja i prihvaćanja. Unutar grupe podrške osoba osvještava kako nije sama sa svojim iskustvom, što dovodi do dubljeg međusobnog povezivanja i podrške. Grupa je sigurno, zaštićeno mjesto gdje se može, ako se želi, podijeliti s drugima svoja proživljavanja, aktivno slušati jedni druge bez osuđivanja, poštujući različite životne izbore i perspektive, te tako biti podrška ostalim članovima. Na grupama <i>peer</i> podrške nema psihološkog savjetovanja, nego osobe koje prolaze slična životna iskustva dijele jedne s drugima to što prolaze, otkrivaju načine na koje brinu o sebi, što im pomaže u procesu oporavka, a što ne. Svatko potom bira sam za sebe što mu je od tuđih iskustava od koristi da primijeni u vlastitom životu kako bi bolje razumio i ispunio svoje potrebe. Članovi grupe <i>peer</i> podrške dogovaraju i donose vlastita pravila ponašanja na grupi, ovisno o svojim potrebama, no postoje neka osnovna pravila kojih se je preporučljivo pridržavati, a to su pravilo diskrecije, govor iz svog „ja“ te elementarna pravila pristojnog ponašanja. Iskustva s grupa podrške daju smjernice u radu Udruge.

Mentalne teškoće/poremećaji/bolesti	Danas je u uporabi najčešći izraz mentalne teškoće/poremećaji/bolesti. Isto značenje imaju izrazi duševne teškoće/poremećaji/bolesti i psihičke teškoće/poremećaji/bolesti koji su pretežno korišteni u ovom dokumentu.
Mentalno zdravlje u zajednici	Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) smatra da se najbolji rezultati liječenja osoba s problemima mentalnog zdravlja postižu kada je liječenje organizirano u zajednici, tj. kada postoje dostupne službe i usluge koje potiču oporavak i socijalno uključivanje. Skrb za mentalno zdravlje u zajednici ne isključuje bolničko liječenje, kada je ono potrebno, već nastoji i omogućuje da bolničko liječenje traje što kraće uz plan praćenja potreba korisnika kroz skrb u zajednici. SZO u svom programu <i>QualityRights</i> očekuje od institucija koje skrbe za mentalno zdravlje da se liječenje i skrb temelje na informiranom pristanku, da se potiče nada i optimizam u oporavak, provode terapijski postupci koji pridonose oporavku, osnaživanju, autonomiji, identitetu osobe, da se potiču socijalne vještine i vodi borba protiv stigme. To se postiže suradnjom različitih sektora društva, kao i međusobnom povezanošću službi i usluga unutar zdravstvenog i izvanzdravstvenog sektora.
Oporavak	Oporavak znači stjecanje i zadržavanje nade u prevladavanje psihičkog poremećaja ili bolesti, razumijevanje svojih mogućnosti i ograničenja, aktivan angažman u životu, osobnu autonomiju, socijalni identitet, smisao i svrhu u životu te pozitivnu sliku o sebi. Oporavak ne podrazumijeva nužno život bez simptoma ili negiranje iskustava ili simptoma koji prate mentalni poremećaj, nego podrazumijeva življenje i upravljanje tim iskustvima te preuzimanje kontrole nad vlastitim životom. Značenje oporavka može biti različito za svaku osobu. Da bi se osoba oporavila potrebno je uključiti biološke, psihoterapijske i rehabilitacijske postupke, osigurati mrežu podrške, borbu protiv stigme te ostale usluge potrebne za oporavak i socijalno uključivanje u životnu sredinu po izboru pojedinca.
Osnaživanje	Osnaživanjem se povećava kapacitet pojedinca ili grupe za kontrolu vlastitog života i za aktivno sudjelovanje u zajednici. Programi osnaživanja pomažu ljudima da ustraju u svojim ciljevima, povećaju samopouzdanje, preuzmu odgovornost za svoj život i donošenje važnih odluka. Osnaživanje uključuje doživljaj svrhovitosti i aktivnog zastupanja vlastitih interesa, stav nade i motivacije te odlučnost osobe da kontrolira vlastiti život i svoju participaciju u zajednici i društvu u kojem živi. Osnaživanje osoba s duševnim teškoćama/bolestima postiže se, među ostalim, različitim psihosocijalnim postupcima (vidi: Psihosocijalna podrška).
Psihoedukacija	Psihoedukacija je važan dio procesa psihološke podrške koji se koristi tijekom psihološkog savjetovanja, psihoterapije ili liječenja, ili u sklopu drugih oblika stručne podrške. Ona podrazumijeva informiranje i podučavanje o psihičkim smetnjama ili simptomima, odnosno mentalnim poremećajima (bolestima), i njihovim posljedicama na svakodnevno funkcioniranje. Razumijevanje psihičkih smetnji i simptoma u sklopu vlastita iskustva pomaže u boljem nošenju s njima i njihovim posljedicama na svakodnevno funkcioniranje. U sklopu psihoedukacije osoba uči i nove strategije i načine na koje može brinuti o svom mentalnom zdravlju te specifične tehnike ili procedure samopomoći za svoje smetnje ili simptome, kao i o psihičkom funkcioniranju općenito. Ova znanja osnažuju pojedince da preuzmu aktivnu ulogu u svom mentalnom zdravlju i procesu oporavka, a uključuju i ovladavanje učinkovitim strategijama u borbi protiv samostigmatizacije (usvajanje negativnih uvjerenja okoline), stigmatizacije i diskriminacije (vidi: Stigmatizacija).
Psihološka podrška	Psihološka podrška (pomoć, potpora) jest podrška koje se pruža razgovorom i slušanjem, pri čemu se osobi prilazi na nepristran i podržavajući način pomažući joj da prepozna i razumije svoje osjećaje i ponašanje. Uglavnom je pružaju stručnjaci za

	mentalno zdravlje, a tom podrškom može se umanjiti patnja te spriječiti da se neka smetnja razvije u veću teškoću u funkcioniranju ili u mentalni poremećaj.
Psihološko savjetovanje	Proces psihičkog osnaživanja osobe koja se suočava s problemima s kojima se teško sama nosi, a koji se temelji na razgovoru između stručnjaka za mentalno zdravlje i osobe koja traži pomoć. Psihološko savjetovanje ima za cilj osnažiti osobu razgovorom te različitim tehnikama i učenjem vještina pomoći pojedincu da se suoči s vlastitim problemom te da pronađe primjerene odgovore i načine rješavanja, a sve radi bolje funkcionalnosti, osobne cjelovitosti i osjećaja zadovoljstva i dobrobiti.
Psihosocijalna podrška	Psihosocijalna podrška predstavlja sveobuhvatan pristup koji se fokusira na pružanje emocionalne, socijalne i psihološke pomoći. Psihosocijalna podrška za osobe s teškoćama mentalnog zdravlja obuhvaća kako psihološke, tako i socijalne aspekte života korisnika, a odvija se kroz različite oblike pomoći i intervencija, među ostalim kroz: savjetovanje (individualno, grupno, rad s obitelji, itd.), edukacije (radionice u svrhu razvijanja komunikacijskih vještina, rješavanja konflikata, nošenja sa stresom, itd.), podršku pri zapošljavanju (pomoć pri traženju posla, pisanje životopisa, itd.), rekreacijske aktivnosti (kulturno-umjetnički sadržaji, kreativne radionice, rehabilitacija kroz sport, relaksacijske i <i>mindfulness</i> aktivnosti, strukturirano slobodno vrijeme), organiziranje praktične podrške u zajednici za one aktivnosti koje osoba ne može samostalno izvršiti. Takav pristup može značajno doprinijeti oporavku osoba s duševnim teškoćama, njihovoj emocionalnoj stabilnosti, psihološkoj otpornosti i integraciji.
Psihoterapija	Uključuje tretman problema emocionalne prirode psihološkim putem u kojemu se uspostavlja profesionalan terapijski odnos i koriste stručni postupci radi uklanjanja, mijenjanja ili ublažavanja intenziteta (stupnja i jačine izraženosti) postojećih psihičkih smetnji ili simptoma odnosno različitih problema mentalnog zdravlja. Uglavnom se temelji na razgovoru između osoba u terapijskom odnosu te uključuje korištenje različitih terapijskih tehnika. Može biti individualna, partnerska, obiteljska ili grupna. Cilj psihoterapije je postizanje pozitivnih promjena mijenjanjem obrazaca doživljavanja, ponašanja i reagiranja. Dok je savjetodavni proces primarno usmjeren na rješavanje problema i najčešće kraćeg trajanja, psihoterapija je uglavnom dugotrajnija i usmjerena na rješavanje uzroka nefunkcionalnoga ponašanja ili mišljenja radi postizanja dubljih promjena.
Rehabilitacija	Rehabilitacija u području teškoća mentalnog zdravlja odnosno liječenja je terapijski proces poticanja i izgradnje vještina za svakodnevni život i rad. Ciljevi su osnaživanje pojedinca i poticanje oporavka od psihičke bolesti što znači povećanje samostalnosti osobe u svakodnevnim aktivnostima, smanjenje ovisnosti, socijalno uključivanje, poboljšanje funkcioniranja u različitim ulogama kako bi se osoba osjećala korisnom, potrebnom, produktivnom i zadovoljnom, te imala osjećaj pripadanja društvu u kojem živi. Psihijatrijska rehabilitacija naglašava sveobuhvatno, kontinuirano i koordinirano liječenje s različito dugim, često i dugotrajnim, u nekim slučajevima i doživotnim trajanjem, a uključuje održavanje kontrole simptoma bolesti, prevenciju ponovne pojave ili aktivacije bolesti ili simptoma i optimalno psihosocijalno funkcioniranje s ciljem oporavka koji maksimizira kvalitetu života osobe i socijalno uključivanje poticanjem vještina i autonomije te pruža nadu za budućnost.
Stigma	Pojam stigma predstavlja društveni, medicinski i etički problem te negativno utječe na traženje pomoći, prihvaćanje liječenja, uspješni ishod liječenja, kvalitetu života te integraciju oboljelih u zajednici. Stigmatizacija psihički oboljelih osoba je iznimno raširena. Nosi sa sobom psihološke, socijalne i ekonomske posljedice za stigmatizirane osobe te narušava njihova prava na poštovanje, ravnopravnost i

	liječenje. Osobe sa psihičkim smetnjama društvo najčešće etiketira pa ih u vezi s tim i okolina doživljava kao opasne, u potpunosti nesposobne za samostalan život, donošenje odluka relevantnih za njih same, neizlječive, a dosta često i kao one koji sami nose krivicu za svoju bolest. Stigma izaziva osjećaj srama i bezvrijednosti te pojačava osjećaj otuđenja i tako nepovoljno utječe na tijek bolesti, a strah od stigme čest je razlog zbog kojih osobe s problemima mentalnog zdravlja ne traže stručnu pomoć ili je potraže prekasno. Kao posljedica stigme može se javiti i diskriminacija koja spada u tešku povredu osnovnih ljudskih prava (vidi: Diskriminacija).
Stručnjak za <i>peer</i> podršku ili stručnjak po iskustvu	Stručnjak po iskustvu (engl. <i>peer support specialist</i>) je osoba koja je imala ili još uvijek ima iskustvo duševnih teškoća/duševne bolesti, koja se oporavila ili je na putu oporavka te koja je educirana za pružanje pomoći drugim osobama u sličnoj situaciji. Na temelju osobnog iskustva proživljenih duševnih teškoća i procesa oporavka, ona prenosi optimizam, djeluje motivirajuće, osnažuje nadu u oporavak te može biti model onima koji proživljavaju slične teškoće. <i>Peer</i> stručnjaci su i članovi obitelji/bližnji koji skrbe za osobu s duševnim teškoćama. Na temelju svojih iskustava i uz primjerenu edukaciju, oni drugima koji prolaze kroz slična iskustva suživota s osobom s duševnim teškoćama, mogu pružiti emocionalnu podršku kroz razumijevanje i empatiju, podijeliti s njima vlastite strategije nošenja kao i informacije o pomoći dostupnoj u sustavu zdravstvene i socijalne skrbi te o drugim važnim resursima i uslugama potrebnima kako za svladavanje izazova suživota tako i za oporavak osobe s duševnim teškoćama. Oporavak je temelj i cilj rada <i>peer</i> stručnjaka koji je usredotočen na zalaganje za potrebe osoba s teškoćama mentalnog zdravlja s naglaskom na snagu, individualnu hrabrost, samopoštovanje, vještine rješavanja problema, mehanizme suočavanja, terapiju i nadu. Nada je važna komponenta modela oporavka. Osoba mora imati nadu kako bi vjerovala da ima moć u sebi nadvladati devastaciju koju donosi mentalna bolest, bilo njoj osobno ili nekom bližnjem.
Zagovaranje	Zagovaranje je proces aktivne promocije nekog cilja, ideje ili osobe s ciljem postizanja pozitivnih socijalnih promjena u zakonima, politikama, praksama i stavovima. U kontekstu javnih politika uspješno zagovaranje pregovarački je proces, odnosno dijalog putem kojeg utjecajne mreže, kreatori javnog mnijenja i, na kraju, donositelji odluka preuzimaju te ideje, podatke i prijedloge i pretoče ih u javnu politiku. U kontekstu rada organizacija civilnog društva, zagovaranje podrazumijeva i jasno definiranu strategiju povezanu s ostalim aktivnostima organizacije i jedan je od načina pridonošenja njenoj misiji i viziji. Organizacije i građanske inicijative koriste se različitim pristupima (ili kombinacijama pristupa), ovisno o kontekstu. Na donositelje odluka nastoje utjecati analizom javnih politika, konzultacijama, lobiranjem, stručnim savjetovanjima i aktivnim sudjelovanjem u procesu savjetovanja sa zainteresiranom javnošću sukladno Kodeksu savjetovanja sa zainteresiranom javnošću u postupcima donošenja zakona, drugih propisa i akata. Na javno mnijenje može se utjecati direktnim akcijama (sudjelovanje u javnim raspravama, performansi, prosvjedi i sl.) i medijskim istupima u cilju stvaranja dodatnog pritiska.
Živa knjižnica	Živa knjižnica oblik je organiziranog edukativnog događaja u kojemu su „knjige“ osobe s jedinstvenim životnim iskustvom ili pripadnici marginaliziranih skupina, a „posudba“ i „čitanje“ podrazumijeva razgovor s tim osobama. Čitatelji mogu posuditi živu knjigu na ograničeno vrijeme, obično 20-30 minuta, kako bi iz prve ruke slušali životne priče i postavljali pitanja. Cilj Žive knjižnice je pružiti ljudima priliku da razgovaraju s osobama koje možda nikada ne bi upoznali. Neposrednim, otvorenim i prijateljskim razgovorom čitatelja i živih knjiga na inovativni način se mijenjaju dotadašnji stavovi, smanjuju negativne tenzije te jača empatija prema drugima i drugačijima.

Izvori korišteni za Pojmovnik	· Britvić, D. i Štrkalj Ivezić, S. (2020). <i>Mentalno zdravlje u zajednici</i>. Split: Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu, preuzeto 21. 8. 2025. s https://neuron.mefst.hr/docs/znanost/ured%20za%20znanost/DBritvic_ONE_MA_unutrasnjost_SRA5_e_knjiga.pdf · Dumančić, L. i Šakić, I. (2016). <i>Živa knjižnica</i>. Zagreb: Centar za mirovne studije, preuzeto 21. 8. 2025. s https://www.cms.hr/wp-content/uploads/Sakic_Duman_i_iva_knji_nica.pdf · Grupa autora (b. d.). <i>Priručnik za tečaj za peer timove u Hrvatskoj: Peer specijalist / peer podrška</i> - radni priručnik za radionice o osnivanju grupa podrške i o facilitiranju u grupi podrške. Zagreb: Udruga Ludruga · Miošić, N., Berković J. i Horvat M. (2014). <i>Analiza i zagovaranje javnih politika</i>, Zagreb: EDU centar GONG-a u suradnji sa Centrom za cjeloživotno obrazovanje Fakulteta političkih znanosti Sveučilišta u Zagrebu, preuzeto 21. 8. 2025. s https://gong.hr/media/uploads/libera_digital_edited.pdf · Muslić, Lj., Rukavina, T. i Raguž Pečur, B. (2024). <i>Znate li što je mentalno zdravlje? Dobrodošli u pojmovnik mentalnog zdravlja!</i>. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo, preuzeto 21. 8. 2025. s https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/05/Pojmovnik-mentalnog-zdravlja-final.pdf · Penava, I., Barać, K., Begić, A. i Babić, D. (2022). <i>Stigmatizacija psihički oboljelih osoba</i>. Zdravstveni glasnik, 2022. Vol. 8. No. 2. Mostar: Filozofski fakultet Sveučilišta u Mostaru i Klinika za psihijatriju Sveučilišne kliničke bolnice Mostar, preuzeto 21. 8. 2025. s https://hrcak.srce.hr/file/417100 · Platforma Vodič kroz ljudska prava (2023). <i>Nauči o ljudskim pravima kroz tematske prikaze i svakodnevne životne situacije</i>, preuzeto 21. 8. 2025. s https://www.ljudskaprava.hr/hr teme/diskriminacija/sto-je-diskriminacija · Pučka pravobraniteljica (2022). <i>Vodič za prepoznavanje diskriminacije</i>, preuzeto 21. 8. 2025. s https://www.ombudsman.hr/wp-content/uploads/2022/03/Vodic-za-prepoznavanje-diskriminacije-Dan-nulte-diskriminacije-2022..pdf · Ročić Petak, V. (2022). <i>Udruga Ludruga: Tko? Kad? Gdje? Kako? Zašto?</i> Epoha zdravlja: glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova, Vol. 15, No. 1, str. 35-38, izvorni znanstveni članak. Zagreb: Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar, preuzeto 21. 8. 2025. s https://hrcak.srce.hr/file/406842 · Štrkalj Ivezić, S. (2006). <i>Psihička bolest: Vodič kroz vaša prava - Promocija i zaštita mentalnog zdravlja</i>. Zagreb: Udruga za zaštitu i promicanje mentalnog zdravlja Svitanje, preuzeto 21. 8. 2025. s https://www.udruga-svitanje.hr/images/stories/PDF/Psihicka%20bolest%20i%20pravoprirucnikkonacno.pdf · Štrkalj Ivezić, S. i Radić, K. <i>Kormilo oporavka kao alat za izradu individualnog plana oporavka u svakodnevnoj psihijatrijskoj praksi</i>. Soc Psihijatr. 2022;50(4):436–49. Zagreb: Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode rehabilitacije Klinike za psihijatriju Vrapče · ZAC - Zagrebački centar za neovisno življenje (b. d.), <i>Psihosocijalna podrška</i>, preuzeto 21. 8. 2025. s https://zg-cnz.hr/usluge/psihosocijalna-podrska/
--	---