



UDRUGA MENTOR 15 GODINA BRIGE ZA MENTALNO ZDRAVLJE



Udruga Mentor je nevladina, neprofitna i nestranačka organizacija osnovana 2008. godine, sa sjedištem u Splitu. Provodimo programe i projekte usmjerene na brigu za mentalno i fizičko zdravlje djece i mladih te njihovo poticanje na aktivno sudjelovanje u zajednici (program za djecu i mlade), zatim na podršku i osnaživanje roditeljskih vještina (program za roditelje) te na unaprjeđenje kompetencija stručnjaka koji rade s djecom i mladima (program za stručnjake u pomažućim profesijama).

Naši ciljevi:

- Unaprjeđivanje skrbi za fizičko i mentalno zdravlje
- Prevencija svih oblika rizičnih ponašanja – prevencija ovisnosti, nasilja, rizičnih ponašanja u prometu, spolno-rizičnih ponašanja, te autoagresivnih i drugih oblika ponašanja koja predstavljaju razvojni rizik za djecu i mlade, njihove obitelji i širu zajednicu
- Promicanje inovativnih metoda poučavanja i cjeloživotnog obrazovanja koje obuhvaća sve oblike učenja – formalne, neformalne i informalne – s ciljem poboljšanja znanja, vještina i sposobnosti.

Naša misija



***Poboljšanje mentalnog
zdravlja građana i građanki
Republike Hrvatske.***





Mentor u brojkama

56 projekata

Od 2008. godine do danas proveli smo 56 projekata za djecu, mlade, roditelje i stručnjake u ukupnoj vrijednosti od 650.000,00€. Naš rad podržali su Grad Split, Splitsko-dalmatinska županija, Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, Ured za suzbijanje zlouporabe droga, Ministarstvo socijalne politike i mladih, Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva, Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Središnji državni ured za demografiju i mlade, Europski socijalni fond, Erasmus+

2 x Institucionalna podrška

Dva puta smo bili korisnici Institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva, uz pomoć koje je naša organizacija rasla i razvijala se. Institucionalna podrška omogućila nam je nova zapošljavanja, edukacije, povećanje vidljivosti u lokalnoj zajednici, a time i mogućnost da pružimo više različitih usluga i obuhvatimo veći broj korisnika.

7000+ izravnih korisnika

U našim aktivnostima je dosad sudjelovalo više od 7000 izravnih korisnika - djece, mladih, roditelja, stručnjaka, građana. Oni su sudjelovali u predavanjima, edukativnim radionicama, grupnoj podršci, vršnjačkoj edukaciji, pomoći u učenju, međunarodnim treninzima i razmjenama mladih, filmskim večerima, kreativnim radionicama, večerima društvenih igara, individualnim savjetovanjima, druženjima mladih...

50 volontera

Naši dragi mladi volonteri pomagali su djeci u učenju, osmišljavali promotivne kampanje, sudjelovali u treninzima i edukacijama, prenosili svoje znanje drugima, družili se i obogatili nam radne dane svojom energijom i entuzijazmom.

Program za djecu i mlade

Snaga je u meni

Program “Snaga je u meni” je program prevencije ovisnosti kroz osnaživanje socijalnih i emocionalnih vještina djece osnovnoškolske dobi. Prvi put je proveden kao projekt 2013. godine, a od 2020. se provodi kao trogodišnji program uz podršku Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike. Program uključuje edukativne radionice i grupnu podršku djeci i roditeljima, pomoć u učenju, trodnevnu MOVE edukaciju stručnjaka te dodatne radionice za stručnjake u skladu s iskazanim potrebama.

POMAK - Podrška mladima u aktivnoj brizi za vlastito zdravlje

“POMAK” je projekt koji se provodi od 2019. godine, prvo kao trogodišnji program, a potom kao jednogodišnji projekt zaštite mentalnog zdravlja adolescenata koji su u riziku od socijalne isključenosti podizanjem razine osobne kompetencije u razrješavanju problemskih/stresnih situacija kroz aktivnosti socijalnog i emocionalnog učenja i usredotočene svjesnosti. Projekt se u 2023. provodi uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade, a uključuje edukaciju i podršku srednjoškolcima u Splitu i na Hvaru, aktivnosti slobodnog vremena te ciklus od 5 radionica za stručnjake u odgoju i obrazovanju.

EVO - Edukacija voditelja mladih

Projekt “EVO” usmjeren je na senzibiliziranje mladih o vrijednostima volonterstva te na njihovo uključivanje u volonterske akcije u lokalnoj zajednici/školi kroz stjecanje i prenošenje znanja o temi rizičnih ponašanja i njihove prevencije. Vršnjačka edukacija je ključan element ovog projekta jer mladi, nakon što prođu edukaciju u udruzi Mentor, i sami organiziraju edukacije u školama za svoje vršnjake. Projekt je do 2023. godine proveden 6 puta, u partnerstvu sa srednjim školama s područja Grada Splita.

Ostali projekti

Osim opisanih, proveli smo još niz projekata za djecu i mlade: “Mogu kad želim”, “Brinem o sebi”, “Želim, znam, mogu”, “VIP - Volonter i prijatelj”, “Mental fit”, “Zajedno možemo više”. Proveli smo i Erasmus+ projekt “S.T.E.P. - Step Forward Effective Projects” te bili partneri na više njih. Tako smo omogućili mladima da svoje vještine razvijaju i u međunarodnom okruženju.

“**Mi smo trenutno u periodu kada nismo baš zadovoljni sa sobom bilo fizički, emocionalno ili psihički. Radionice su pomogle da se opustim i naučila sam više poštivati sebe i odvojiti više vremena za sebe. Hvala vam!**”

”



Program za roditelje

Iskra

“Iskra” je prvi projekt udruge Mentor koji se 2008.g. počeo provoditi uz financijsku podršku Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. Od tada do danas provodi se kontinuirano, a tijekom petnaest godina provedbe njime smo obuhvatili više od 2.500 roditelja. Oni su sudjelovali u predavanjima i radionicama usmjerenima na jačanje njihovih roditeljskih kompetencija. Projekt se u 2023. godini provodi uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade, a kroz 4 ciklusa radionica će obuhvatiti roditelje iz Splita, Solina i Makarske.

Iskra Plus

Projekt “Iskra Plus” nastao je kao nadogradnja projekta “Iskra”, a provodi se od 2014. godine. Riječ je o projektu selektivne i indicirane prevencije, usmjerenom na roditelje prema kojima se mogu poduzimati ili se poduzimaju mjere za zaštitu prava i dobrobiti djece zbog uočenih pogrešaka i propusta u smislu zanemarivanja i/ili zlostavljanja djece. Aktivnosti se održavaju u partnerstvu s ustanovom socijalne skrbi (Centar za socijalnu skrb Split/Hrvatski zavod za socijalni rad), a utemeljene su na prepoznatim potrebama u lokalnoj zajednici te preporukama i zaključcima konzultantice i vanjske evaluatorice Mentorovog programa za roditelje. Od 2017. godine projekt je usmjeren specifično roditeljima koji su u postupku razvoda braka ili su nedavno razvedeni, a imaju malodobnu djecu. Aktivnosti uključuju edukativne radionice, grupnu podršku te individualno savjetovanje roditelja.

“**Pohađanje radionica u udruzi Mentor za moju partnericu i mene je uistinu bilo dragocjeno iskustvo. Najradije bismo ga ponovili. Osobno, usvojio sam različite korisne kvalitetne alate i rasvijetlio odgovore na neka svoja pitanja, s ciljem imanja kvalitetnijeg, zdravijeg i produktivnijeg odnosa, prvenstveno onog roditelj-dijete, ali i svih drugih međuljudskih odnosa.**”



Program za stručnjake

MOVE

“MOVE” je edukacija za savjetodavni rad s mladima sklonima rizičnim ponašanjima, a cilj je podići razinu kompetentnosti stručnjaka koji se u svom svakodnevnom radu s njima susreću. Stručne suradnice udruge Mentor, Silvana Nikolić i dr.sc.Igna Brajević Gizdić, dvije su od samo 12 licenciranih trenera/ica u Republici Hrvatskoj za provedbu ove edukacije. “MOVE” edukacija provodila se kao samostalni projekt uz financijsku podršku Grada Splita, a od 2020. godine smo „MOVE“ edukaciju uvrstili i u program „Snaga je u meni“ kako bismo s više ciklusa godišnje obuhvatili što veći broj stručnjaka koji rade s mladima.

Edukacije u okviru drugih projekata

Osim spomenute “MOVE” edukacije u okviru programa “Snaga je u meni” proveli smo i niz od 18 predavanja i radionica za stručnjake. S obzirom na pandemijsko razdoblje, većinu smo ovih aktivnosti održali online što je omogućilo velikom broju stručnjaka da ih pohađaju. Posebno nam je drago što su na ovaj način mogli sudjelovati i stručnjaci iz drugih krajeva Hrvatske. Radionice za stručnjake bile su i dio projekta “Iskra Plus” kad su bile usmjerene na pitanja razvoda braka. Trenutno se u projektu POMAK provodi ciklus od 5 radionica za stručnjake u odgoju i obrazovanju, a bavi se temama rizičnih ponašanja i prevencije ovisnosti. Projekti “PUP - Prevencijom u praksi” i “O alkoholu imaju pravo znati” također su uključivali stručnjake. Osim sudjelovanja u edukacijama, stručnjaci s nama surađuju i kroz brojna partnerstva koja ostvarujemo na projektima, povezuju nas s korisnicima, osiguravaju uvjete za održavanje radionica u svojim prostorima, pružaju povratne informacije.

“**Posebno su me se dojmile stručnost, trenerice, struktura modula, praktične vježbe i praktični savjeti trenerica koje su autentične i vrloiskusne, profesionalne i strpljive i otvorene za sva naša pitanja..., Preporučujem edukaciju “MOVE” svakom stručnjaku koji radi s adolescentima!**”



OSTALE USLUGE



1 Savjetovanje

Građanima nudimo mogućnost individualnog savjetovanja uz plaćanje. Savjetovanja održavaju naše stručne suradnice psihologinja s dodatnim edukacijama iz realitetne psihoterapije i KBT-a, te gestalt psihoterapeutkinja. Savjetovanja se odvijaju u prostoru udruge Mentor.

3 Obiteljske karike

U rujnu 2023. godine pokrenuli smo projekt "Obiteljske karike" kroz koji pozivamo roditelje u lokalnoj zajednici da se uključe u ciklus od 12 radionica. Radionice vode stručne suradnice udruge, a održavaju se dva puta mjesečno. Kroz širok spektar tema roditeljima nudimo obilje korisnih savjeta i tehnika uz koje će lakše i bezbolnije prebroditi izazove s kojima se svakodnevno ili u određenim situacijama suočavaju. "Oibteljske karike" je samofinancirajući projekt, osmišljen s namjerom osiguravanja kontinuiteta pružanja usluga podrške roditeljima, neovisno o donatorima.

2 Autogeni trening

Autogeni trening jedna je od najraširenijih znanstveno dokazanih metoda opuštanja koja se koristi u cilju poboljšanja kvalitete života, mentalne higijene i fizičkog zdravlja. To je metoda kojom se pomoću autosugestije ponovo povezujemo sa sobom, uspostavljamo sklad mentalnog i tjelesnog i postizemo nužnu opuštenost i oporavak. Nudimo mogućnost pohađanja ciklusa od 8 susreta na kojima ćete se upoznati s metodom i vježbati autogeni trening uz stručno vodstvo.

4 Edukacije

Naš stručni tim kontinuirano osmišljava različite edukacije povezane s temom brige za mentalno zdravlje i prevenciju rizičnih ponašanja djece i mladih. Sve novosti objavljujemo na našim društvenim mrežama! Pozivamo vas da i sami predložite teme o kojima biste voljeli znati više, a koje naš tim može pripremiti za vas ili vaš tim!

HVALA VAM ŠTO STE VEĆ 15 GODINA UZ NAS!



Kroz Smrdečac 7, 2100 Split

021/786-245

mentor.split@gmail.com

www.facebook.com/udruga.mentor.split

@mentor.split

Brošura je izrađena uz financijsku podršku Grada Splita



Tisak: Print point, rujan 2023.