



UDRUGA ŽENA OBOLJELIH I LIJEČENIH OD RAKA

SVE za NJU 

Izvešće Udruge za 2020. godinu
Usvojeno na Skupštini 25. rujna 2021.

Udruga SVE za NJU zahvaljuje svojim članovima, vanjskim suradnicima, volonterima, donatorima i svima koji su na bilo koji način pomogli i podržali rad Udruge i Centra za psihološku pomoć. Nadasve zahvaljujemo svim korisnicama i korisnicima Centra na ukazanom povjerenju.

Rad Udruge i Centra za psihološku pomoć posvećujemo prvoj predsjednici i jednoj od osnivačica Udruge Vesni Andrijević Matovac kojoj je posthumno, 2011. godine, dodijeljena Nagrada Grada Zagreba.

SADRŽAJ

- 1. O Udruzi**
- 2. Tijela Udruge**
- 3. Zaposlenici i suradnici**
- 4. Članovi Udruge i volonteri**
- 5. Aktivnosti Udruge tijekom 2020.**
 - 5.1. Preventivne akcije i druga događanja
 - 5.2. Projekti i natječaji
 - 5.3. Članstvo Udruge u drugim organizacijama
 - 5.4. Sudjelovanje na stručnim skupovima
 - 5.5. Informiranje javnosti
- 6. Izvješće Centra za psihološku pomoć**
 - 6.1. Korisnice
 - 6.2. Programi
- 7. Financijsko izvješće i izvješće Nadzornog odbora**
- 8. Okvirni Plan rada za 2020.**
- 9. Donatori i partneri**
- 10. Zaključno**

1. O Udruzi SVE za NJU



Vesna Andrijević Matovac

Udruga je osnovana i upisana u Registar 21. ožujka 2008. s ciljem pružanja informacijske, psihološke i logističke pomoći ženama oboljelima od raka, kao i njihovim obiteljima kroz trajni projekt - Centar za psihološku pomoć te radi promocije prevencije bolesti i razvoja zdravog stila života, educiranja i izdavaštva u funkciji edukacije oboljelih i prevencije malignih bolesti. Udrugu su osnovale tri pacijentice: Vesna Andrijević Matovac, Bojana Benović i Almenka Balenović. Prva predsjednica Udruge bila je Vesna Andrijević Matovac, koja je prvih godina vodila Udrugu i zajedno s drugima razvijala njenu misiju i viziju.

**Naša je misija pružiti
sveobuhvatnu podršku
ženama oboljelima od
raka i članovima obitelji.**

Centar za psihološku pomoć je mjesto gdje oboljele i liječene žene i njihove obitelji ostvaruju psihološku podršku i brigu. Centar je otvoren u svibnju 2010. godine

U rujnu 2009. Udruga je dobila na korištenje derutan prostor u Zagrebu na adresi Kneza Mislava 10/1 te nakon adaptacije 21. svibnja 2010. otvorila Centar za psihološku pomoć u kojemu sve žene oboljele od bilo koje vrste raka i njihove obitelji mogu potražiti prijeko potrebnu stručno psihološku pomoć. Time je započela trajna provedba Projekta Centra za psihološku pomoć. Psihološku pomoć i programe Centra provode profesionalci, stručnjaci sukladno uzusima svoje struke. Centar je glavna i trajna aktivnost Udruge usmjerena na krajnje korisnike - žene oboljele od raka, članove njihovih obitelji i bliske osobe.



Dr. Almenka Balenović, predsjednica

Udruga je na Izornoj skupštini 14. lipnja 2018. godine imenovala za predsjednicu Almenku Balenović, a za glavnu tajnicu Udruge i voditeljicu Centra za psihološku pomoć Ljiljanu Vukota.

Dr. Almenka Balenović
Predsjednica SVE za NJU

2. Tijela Udruge

Skupštinu Udruge čine njeni redovni članovi s pravom glasa. Upravni odbor ima sedam članova: Almenka Balenović, predsjednica i članice: Ivona Došen, Silvana Planinić, Kira Zagorac, Jasminka Osrečki, Petra Levak i Nika Lazić. Upravni odbor se tijekom 2020. godine sastao na formalnim sjednicama pet puta. S obzirom na pandemiju COVID-19 svi sastanci su održani virtualnim putem. Tijekom godine članice Upravnog odbora su u stalnom kontaktu. Ovisno o aktivnostima Udruge pojedine članice preuzimaju neposredne zadatke.

Članovi Nadzornog odbora su Iva Butić, Draženka Krmek i Dubravko Marković, predsjednik. Udruga ima Stručno vijeće u sastavu Bianca Matković, Marijana Braš, Željko Vojnović, Nataša Jokić Begić.

Na sastancima Skupštine, Nadzornog i Upravnog odbora vode se zapisnici, a rad članova svih tijela je volunteerski.

3. Zaposlenici i suradnici

Tim Udruge tijekom 2020. činile su zaposlenice Gordana Heidler, koordinatorka korisnica i programa u Centru, nutricionistica Margareta Benković, Nikolina Jurković i Maja Škiljević asistentice na projektima. Zadatak tima je organizacija i provedba aktivnosti u Udruzi i Centru uz stvaranje ugodne atmosfere u kojoj se korisnice i korisnici Centra osjećaju sigurno, dobrodošlo i ugodno. Voditeljica Centra je Ljiljana Vukota, prof. psih.

Stalni suradnici Centra i provoditelji programa su bili psiholozi i psihoterapeuti vanjski suradnici: Dušanka Kosanović, Ljiljana Šerman, Katica Rendulić, Dea Ajduković, Aleksandra Pijuko, Veronika Blažev, Renata Takač Pejnović, Andrej Prošev, Milana Vlaović Kovaček, Sanja Dolanski Babić, Jadranka Luca Mrđen, Maja Erceg Tušek te studenti Pravnog fakulteta uključeni u projekt Pravna klinika. Psihoterapeutima je osigurana supervizija kod psihologinje i psihoterapeutkinje dr. sc. Irene Bezić. U skladu s programima Centra povremeno se angažiraju dodatni vanjski suradnici.

4. Članovi Udruge i volonteri

Tijekom 2020. ukupan broj članova iznosio je 128, od čega je 118 pridruženih i 10 redovnih, ukupan broj angažiranih volontera bio je 14.

Volonteri Udruge su osobe različitih dobi, zanimanja, motiva, ali svi sa željom da doprinesu općem dobru u svojoj zajednici, poglavito u području prevencije raka dojke, promocije preventivnih pregleda i rada Centra za psihološku pomoć. Svojim radom volonteri doprinose i zajednici, ali i Udruzi, pomažu da glas o Udruzi dođe do potrebitih, grade ugled Udruge i pomažu prikupljati humanitarne priloge za rad Centra za psihološku pomoć. Najveći broj volontera su članice i korisnice, oboljele i liječene žene i članovi obitelji. One su u većini slučajeva prošle ili prolaze kroz neku fazu bolesti i znaju najbolje od svih koliko je važna prevencija, rano otkrivanje i pravodobno liječenje. Redovito su među volonterima studenti Medicinskog fakulteta u Zagrebu.

Od kad Udruga radi, već je nekoliko generacija studenata medicine volontiralo u Udruzi. Neki od njih danas su već liječnici, ali i dalje povezani s Udrugom. U manjem broju volontiraju i studenti drugih fakulteta i djelatnici tvrtki koje potiču zaposlenike na volontiranje. Nažalost, tijekom ove COVID godine nije bilo prilika za volunteerski rad jer se nisu provodile akcije u kojima sudjeluju volonteri.

Naročito je važan segment volunteerskog angažmana stručnjaka u pogledu sudjelovanja u programima Centra za psihološku pomoć, ali i u drugim aktivnostima, npr. organizacija radionica, dizajn vizuala, lektura tekstova, prijevod i sl. Tijekom 2020. angažirali smo 14 volontera koji su ostvarili 70 sati volunteerskog rada.

5. Aktivnosti Udruge tijekom 2020.

5.1. Preventivne akcije i druga događanja tijekom godine

23.1. U povodu obilježavanja 14. tjedna prevencije raka vrata maternice i 13. dana mimoza Udruga je svoju tradicionalnu javnozdravstvenu tribinu **Biser mudrosti** održala u Virovitici pod nazivom „Biser mudrosti u Virovitičko-podravskoj županiji“ u suorganizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije i Lige protiv raka Virovitičko-podravske županije, a uz podršku Ministarstva zdravstva, Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, Instituta „Ruđer Bošković“, International Cervical Cancer Prevention Association (ICCPA), Hrvatskog epidemiološkog društva i Hrvatske lige protiv raka. Ovo su dani posvećeni oboljelima od raka vrata maternice i edukaciji o važnosti prevencije, ranog otkrivanja, redovitih ginekoloških pregleda, cijepljenja protiv humanog papiloma virusa (HPV-a) te brige za vlastito zdravlje. Voditeljica tribine bila je Ljiljana Vukota.

29.1. Naša predstavnica Ljiljana Vukota sudjelovala je na stručnom sastanku u Lisabonu povodom PNP programa zajedno s brojnim stručnjacima iz svijeta među kojima i s onkologinjom dr. Fatimom Cardoso, jednom od najpoznatijih onkologinja svjetskog ugleda. Dr. Cardoso vodi Odjel za karcinom dojke (Unidade de Mama – Breast Unit) u klinici Champalimaud Clinical Centre u Lisabonu od njezinog početka rada 2011.

5.2. Glavna tajnica Udruge Ljiljana Vukota održala je predavanje za učenice i učenike Škole za medicinske sestre iz Vinogradske u sklopu njihove terenske nastave.

7.2. Udruga SVE za NJU održala je 7. veljače 2020. konferenciju za medije i predstavila kampanju pod nazivom „Ne zaboravi me“ zajedno s partnerima Hrvatskim društvom za ginekološku onkologiju te udrugama Nismo same i „JA KA“. Cilj kampanje je osvještavanje žena o važnosti genetskog testiranja i poticanje da tijekom dijagnostike raka jajnika razgovaraju o važnosti i mogućnostima genetskog testiranja na BRCA mutacije sa svojim liječnikom.

7.3. U Gradskoj skupštini Grada Zagreba održana je svečana dodjela **Nagrade VAM za 2019.** godinu pod pokroviteljstvom Gradonačelnika Grada Zagreba. Ovogodišnja dobitnica je dr. Sanja Štingl - Vlašić, ginekologinja iz Gline. Po završetku svečanosti održan je prigodan domjenak za uzvanike u Palači Dverce.

21.3. Zbog pandemije COVID-19 nismo održali javnozdravstvenu akciju, ali smo virtualno obilježili **Dan narcisa** objavom okvira #fajtericasvezanju na Facebook stranici Udruge.

8.5. Povodom Svjetskog dana borbe protiv raka jajnika udruga SVE za NJU zajedno s partnerima organizirala je online tribinu **"To nisu samo ženske stvari"**, na kojoj su sudjelovali prim. mr. sc. Višnja Matković, prof. dr. sc. Herman Haller, prof. dr. sc. Stjepko Pleština i Ljiljana Vukota, mag. psih. U sklopu tribine predstavljen je i hrvatski prijevod ESMO vodiča za bolesnike: Što je rak jajnika? Snimka tribine dostupna je na linku:

https://www.youtube.com/watch?v=5_Bd_GtS5qc&ab_channel=SVEzaNJU

Lipanj – listopad - Već treću godinu zaredom provedena je akcija *Zdravo ljetovanje s osmijehom* kojom osiguravamo besplatno ljetovanje za sadašnje ili bivše onkološke pacijentice. Akciju je pokrenuo Bruno Šimleša na platformi Čini pravu stvar.

10.7. Predstavnice Udruge pratile su okrugli stol „COVID-19 vs. Cancer“ koji je organizirao ESMO. Osim potrebe za integrativnom skrbi i suradnjom stručnjaka različitih specijalnosti posebno je apostrofirana psihosocijalna skrb onkoloških bolesnika te briga za mentalno zdravlje i bolesnika i medicinskog osoblja.

5.9. Predstavnice Udruge pratile su virtualni 13. Hrvatski onkološki kongres. Na otvorenju Kongresa imala je izlaganje voditeljica Centra Ljiljana Vukota.

19.9. Predstavnice Udruge pratile su virtualni ESMO kongres 2020.

1.10. U Međunarodnom mjesecu protiv raka dojke udruga SVE za NJU organizirala projekt **Ružičasti listopad** pod sloganom „**Mama, budi zdrava**“, četvrtu godinu zaredom. Prva akcija održana je u Glini 2017. Cilj je podizanje svijesti i odgovornost žena za vlastito zdravlje, posebice zdravlje dojki. U projektu „Mama, budi zdrava“ sudjelovale su 44 škole iz 18 županija.

3.10. Pokrenuta je humanitarna akcija „**To nisu samo ženske stvari**“ s ciljem da se osiguraju sredstva koja bi omogućila stručnu psihološku pomoć za što veći broj bolesnica, pod pokroviteljstvom Gradonačelnika Grada Zagreba. Tu subotu održana je virtualna istoimena humanitarna utrka na 800 m i 4 km za sve prijavljene trkače – žene, muškarce, djecu, oboljele, rekreativce i sportaše. Naš startni paket za sudionike sadržavao je Survivor bag ruksak, učesnička medalja, letak i ružičasta platnena maska za lice. Cjelokupna humanitarna akcija trajala je do 5.11.2020.

7.10. Povodom **Nacionalnog dana borbe protiv raka dojke** predsjednica Udruge, dr. Almenka Balenović, uputila je poruku korisnicima i prijateljima Udruge: „Ne zaboravite da je rano otkrivanje uz suvremeno liječenje najvažniji čimbenik izlječenja. Idite na preglede, kontrolirajte zdravlje svojih dojki redovito. Budite mi dobro i zdravo, i ne zaboravite – tu smo za sve vas!“

15.10. U partnerstvu s Pravnom Klinikom Pravnog fakulteta u Zagrebu i u suradnji s udrugama Sv. Margareta iz Dubrave, Sv. Agata iz Gline i Vila za Liku iz Gospića pokrenuli smo projekt **Oснаživanje za socijalnu rehabilitaciju i reintegraciju onkoloških bolesnika**.

23.10. Hrvatski brend L'ADRIA lansirao kremu za oči, a sve prati humanitarna akcija u suradnji s Udrugom žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU. Simboličnih deset kuna od svakog prodanog lončića L'ADRIA Eye cream ići će Udruzi žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU.

24. i 25. 10. U trajanju od 24 sata održan je **QSKE PINK OCTOBER AWARENESS DAY**. QSKE Gaming u partnerstvu s udrugom SVE za NJU organizirao je kampanju u svrhu podizanja svijesti i pružanja javne potpore kroz financijske donacije i edukaciju mladih o važnosti istraživanja, uzrocima i prevenciji svih oblika zloćudnih tumora. QSKE je organizirao ovu kampanju s ciljem prikupljanja sredstava za potporu rada udruge SVE za NJU.

27.10. Održan je webinar na kome je predstavljen hrvatski prijevod ESMO vodiča za bolesnike „**Što je personalizirana medicina?**“. O važnosti ove teme uvodno su govorili prof. Stjepko Pleština i prof. Bulić-Jakuš, a sadržaj vodiča predstavila je prof. Ljiljana Šerman. Vodič je realizirala SVE za NJU u suradnji s Hrvatskim društvom za internističku onkologiju uz bezuvjetnu potporu tvrtke Novartis.

29.10. Predstavnice Udruge sudjelovale su na virtualnom EPIS 2020. (EUROPEAN PATIENT INOVATION SUMMIT 2020.) Središnje teme bile su izazovi i prednosti digitalnog angažmana pacijenata i zdravstvenih djelatnika.

2.11. Udruge su poslale apel za donošenje **Nacionalnog strateškog okvira protiv raka 2020.-2030**. Apel su uputile udruga SVE za NJU, Koalicija udruga u zdravstvu i udruge okupljene oko platforme Onkologija.hr (Europa Donna Hrvatska, Hrvatska udruga leukemije i limfomi, Hrvatska udruga prijatelja hospicija, Hrvatsko društvo bolesnika s rakom prostate, ILCO Zagreb, Jedra, MijelomCRO, Nismo same, Udruga Krijesnica)

3.11. Predstavljanje ESMO vodiča za bolesnice „**Što je rak vrata maternice?**“.

6.11. Nastavak sakupljanja donacija putem kupnje ruksaka simboličnog naziva „Survivor Bag“ u iznosu od 100 kuna u svrhu pružanja stručne psihološke pomoći ženama oboljelima od raka.

23.11. ET-HR - Predstavljanje hrvatske verzije instrumenta za mjerenje opće psihičke uznemirenosti onkoloških bolesnika putem Zoom aplikacije, uz podršku tvrtke Novartis. Aktivni sudionici Konferencije bili su ugledni stručnjaci: psihologinje prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić, dr. sc. Dea Ajduković, dr. sc. Latinka Basara,

Ivona Poljak, mag. psych., Anuška Budisavljević, dr. med., specijalist interne medicine, uži specijalist internističke onkologije i direktor International Psycho-Oncology Society – IPOS dr. sc. Dégi László Csaba. Konferenciju je vodila Ljiljana Vukota.

8.12. Studenti RIT Croatia prikupili su ove godine 22.000 kuna na tradicionalnoj dobrotvornoj aukciji. Aukcija je održana u internetskom okruženju, a prikupljena sredstva donirana su udruzi SVE za NJU.

Početkom prosinca Udruga je sudjelovala u kampanji **Hrvatska protiv raka**. Tijekom akcije bilo je više medijskih istupa predstavnice Udruge u ime inicijative za donošenje NSOPR, a rezultat je jednoglasno usvajanje strategije 15.12.2020, u Saboru.

5.2. Projekti i natječaji u 2020.

Provedeni se različiti projekti i programi u Centru za psihološku pomoć financirani u neposrednom partnerstvu ili na natječajima i javnim pozivima tvrtki, lokalne i regionalne samouprave. U Centru za psihološku pomoć realizirani su programi iz sredstava regionalne i lokalne samouprave:

- **HELPDESK SVE za NJU – psihosocijalna potpora za onkološke bolesnice**
- **To nisu samo ženske stvari**
- **Oснаživanje za socijalnu rehabilitaciju i reintegraciju onkoloških bolesnika**
- **Program pet plus – potpora liječenju onkoloških bolesnica**
- **Psihosocijalna rehabilitacija i reintegracija žena oboljelih od raka**
- **Oporavak onkoloških bolesnica uz grupnu podršku**
- **Podrška institucionalnom i organizacijskom razvoju Udruge**
- **Centar za psihološku pomoć ženama oboljelima od raka.**

Riječi liječe 2020. – minimalni suportivni program za žene oboljele od raka sufinanciran od strane Hrvatske elektroprivrede d.d. na temelju Natječaja za dodjelu donacija ustanovama, udrugama i drugim organizacijama civilnog društva u 2020. godini Svjetlo na zajedničkom putu.

„Psihološka podrška onkološkim bolesnicama u doba i nakon epidemije COVID -19“ naziv je projekta koji je podržala Hrvatska banka za obnovu i razvitak u 2020.

Izdvajamo posebno nekoliko projekata koji su realizirani uz potporu pojedinaca ili poslovnih subjekata:

Dodjela nagrade Vesna Andrijević Matovac – VAM za 2019.

VAM je jedina nagrada koja se na nacionalnoj razini dodjeljuje pojedincu za djelovanje u zajednici i doprinos na području prevencije raka, promicanja zdravlja i skrbi za oboljele. Upravni odbor SVE za NJU je na sjednici 18. siječnja 2020. razmotrio prijedloge pristigle na javni poziv i donio odluku da se Nagrada Vesna Andrijević Matovac – VAM za 2019. godinu dodijeli Sanji Štingl – Vlašić za neposredno pružanje pomoći bolesnici tijekom trudnoće i liječenja, prikupljanje pomoći za njezino novorođenče, brigu o ženama iz svoga okruženja, organizaciju aktivnosti u zajednici koje promiču prevenciju i zaštitu zdravlja žena i za osnivanje udruge za pomoć ženama oboljelima od raka dojke Sveta Agata Glina. Svečanost je održana 7. ožujka 2020. u Gradskoj skupštini Grada Zagreba pod pokroviteljstvom Gradonačelnika Grada Zagreba, uz prigodni domjenak u Palači Dverce.

Dan narcisa

Dan narcisa ima važnu ulogu u osvješćivanju javnosti o načinima i važnosti ranog otkrivanja raka dojke te promicanju Nacionalnog programa za rano otkrivanje raka dojke. Nažalost, radi pandemije COVID-19, ove godine nismo održali javnozdravstvenu akciju zbog epidemioloških mjera, pa je Dan narcisa obilježen samo virtualno objavom na Facebook stranici Udruge.

Zdravo ljetno s osmijehom

Bruno Šimleša, pisac, sociolog, dobitnik Nagrade VAM i veliki ambasador Udruge, pokrenuo je po treći put izazov na platformi Čini pravu stvar pod nazivom *Zdravo ljetno s osmijehom*. Prikupljena sredstva građana iskorištena su za organizaciju ljetnog odmora za 54 onkoloških bolesnika s obiteljima (ukupno 128 osoba). Na Brunin poziv u ovaj projekt uključili su se i iznajmljivači sa ponudom besplatnog smještaja za oboljele žene na ukupno 48 destinacija. Reakcije žena su bile izvrsne, tako da postoji želja za ponavljanjem akcije sljedeće godine.

Objavljivanje ESMO vodiča za bolesnike

Udruga je, temeljem sporazuma s European Society for Medical Oncology (ESMO) i uz podršku partnera, prevela i objavila čak tri vodiča. Jedan je predstavljen povodom obilježavanja Svjetskog dana borbe protiv raka jajnika, a radi se o vodiču za oboljele od raka jajnika: „**Što je rak jajnika?**“. Hrvatski prijevod Vodiča pregledali su: Predstavnicu Hrvatskog društva za ginekološku onkologiju prim. mr. sc. Višnja Matković i predstavnicu Udruge žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU Ljiljana Vukota. Drugi vodič: „**Što je personalizirana medicina?**“ predstavljen je u listopadu. Treći vodič: „**Što je rak vrata maternice?**“ objavljen je u studenome. Hrvatski prijevod Vodiča pregledale su: prim. mr. sc. Višnja Matković i predstavnicu Udruge žena oboljelih i liječenih raka od SVE za NJU Ljiljana Vukota. Predstavljanja sva tri vodiča održana su virtualno i popraćena su na web i FB stranici ESMO.

To nisu samo ženske stvari

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU je uz podršku Hrvatskog društva za ginekološku onkologiju (HDGON), Hrvatskog društva za internističku onkologiju (HDIO) i tvrtke AstraZeneca organizirala online tribinu „To nisu samo ženske stvari“ povodom **Svjetskog dana borbe protiv raka jajnika 8. svibnja**. Na tribini su sudjelovali prim. mr. sc. Višnja Matković, Klinika za ženske bolesti i porode KBC Zagreb, prof. dr. sc. Herman Haller, KBC Rijeka, predsjednik Hrvatskog društva za ginekološku onkologiju i prof. dr. sc. Stjepko Pleština, KBC Zagreb, predsjednik Hrvatskog društva za internističku onkologiju. Tribinu je vodila Ljiljana Vukota, glavna tajnica SVE za NJU. U sklopu tribine predstavljen je i hrvatski prijevod ESMO vodiča za bolesnike: „**Što je rak jajnika?**“. Hrvatski prijevod pregledale su prim. mr. sc. Višnja Matković i Ljiljana Vukota, a objavila je SVE za NJU uz podršku stručnih društava i tvrtke AstraZeneca. Vodič je dostupan na internetskim stranicama ESMO, SVE za NJU i HDIO. Online tribina dostupna je na linku:

https://www.youtube.com/watch?v=5_Bd_GtS5qc&ab_channel=SVEzaNJU

Mama, budi zdrava

Udruga SVE za NJU je četvrtu godinu zaredom u Međunarodnom mjesecu protiv raka dojke, organizirala projekt Ružičasti listopad, pod sloganom „Mama, budi zdrava“, kako bi podigla svijest i odgovornost žena za vlastito zdravlje, posebno zdravlje dojke. Najveća želja majke još prije rođenja djeteta jest da bude zdravo. Djeca to isto žele poručiti svojim majkama kroz akcije koje se održavaju širom Hrvatske tijekom Ružičastog listopada. Projekt je 2018. godine nagrađen na javnom pozivu „Komunikacijska podrška društveno korisnim programima udruga“ Ureda za udruge Vlade RH i izabran je među tri najbolja projekta civilnog društva za 2018. od strane stručnog ocjenjivačkog suda Hrvatske udruge za odnose s javnošću. Projekt se proveo pod pokroviteljstvom Ministarstva znanosti i obrazovanja, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Hrvatskog zdravstvenog osiguranja u velikom broju osnovnih i srednjih škola širom Hrvatske. Cilj projekta i akcije je promicanje Nacionalnih programa za rano otkrivanje raka i poticanja žena svih dobnih skupina na brigu o zdravlju dojke. Neposredno su u akcijama sudjelovale 44 škole iz 18 županija.

5.3. Članstvo Udruge u drugim organizacijama

Udruga je članica European Cancer Patient Coalition (ECPC), International Cervical Cancer Prevention Association (ICCPA), World Ovarian Cancer Coalition (WOCC), a od rujna 2013. članica je i jedna od osnivačica Saveza udruge protiv raka dojke. Predstavnici Udruge sudjeluju na sastancima i u realizaciji akcija i projekata

kao što su **Milenijska fotografija ružičaste vrpce** (SURD), obilježavanje **Europskog tjedna prevencije raka vrata maternice** (ICCPA), obilježavanje **Svjetskog dana borbe protiv raka jajnika** (WOCC), sudjelovanje na sastancima i konferencijama (ECPC). Predstavnice Udruge članice su organizacija ESMO i IPOS. U okviru suradnje s drugim društvima i organizacijama civilnog društva posebno ističemo Udrugu za edukaciju i savjetovanje Krugovi s kojima surađujemo u pružanju financijske pomoći oboljelim ženama u okviru Projekta „I jedna kuna je dovoljna“. Pomoć koju Krugovi pružaju oboljelima je od izuzetne važnosti.

5.4. Sudjelovanje Udruge na stručnim skupovima

Predstavnici Udruge sudjelovali su na različitim stručnim skupovima u svrhu vlastite edukacije, ali i prezentacije rada Udruge i Centra stručnoj javnosti. S obzirom da je pružanje psihosocijalne pomoći glavna zadaća Centra, tako su i stručni skupovi na kojima se prezentirao rad Udruge uglavnom skupovi psihologa i liječnika, ali i različiti okrugli stolovi na stručne teme i edukacije.

Predstavnici Udruge sudjelovali su na različitim sastancima, okruglim stolovima i tribinama koje su organizirale različite institucije i druge organizacije te preventivnim i humanitarnim akcijama kao podrška aktivnostima drugih udruga. Te aktivnosti spomenute su u poglavlju 5.1.

5.5. Informiranje javnosti

Temeljni i najažurniji način informiranja javnosti odvija se putem Facebooka i web stranice www.svezanju.hr. Tijekom godine o aktivnostima Udruge izvještavali su različiti web portali, dnevni i tjedni tisak, stručni časopisi, različite TV kuće i radio postaje. U povodu važnijih događaja, medijima se uputi posebna obavijest ili se organizira konferencija za medije. Javnost je o svakoj akciji bila obaviještena putem medija Udruge i putem javnih medija. Različite televizijske kuće snimile su više priloga povezanih s aktivnostima Udruge, a predstavnici Udruge gostovali su u više TV emisija. Izvješće o radu dostupno je na web stranici nakon što ga usvoji Skupština.

Zahvaljujući donaciji Presscuta imamo informaciju o člancima u tiskanim medijima i prema izvješću, Udruga je tijekom 2020. spomenuta u 25 članaka. Objave na Internetkim portalima, TV i radijske emisije i gostovanja višestruko premašuju taj broj. Samo o projektu *Mama, budi zdrava* objavljeno je preko 40 članaka na različitim portalima, a video snimke koje su snimljene u kampanji pregledane su na tisuće puta. Video *Iskoristi drugu priliku* pregledan je više od 85 500 puta.



Tražiti psihološku pomoć je znak mudrosti, a ne znak slabosti!

6. Izvješće Centra za psihološku pomoć za 2020. godinu

Centar je osnovan s ciljem jačanja kapaciteta žena za suočavanje s bolešću i liječenje, pomoć u rehabilitaciji i povratku životnih uloga, poboljšanja kvalitete života, pomoći i podrške partnerima i obiteljima, efikasnijeg liječenje žena, informiranja i edukacije. Programe provode stručnjaci, a svi programi su za korisnice i korisnike¹ besplatni.

¹ U daljem tekstu izraz korisnice jednako se odnosi i na korisnike.

6.1. Korisnice

Pod pojmom korisnice, na ovom mjestu, mislimo na korisnice i korisnike koji su uključeni u psihološke tretmane i smještaj u Centru i za koje se u strukturiranom upitniku prikupljaju različiti podaci (osobni, sociodemografski, podaci o bolesti, liječenju, planiranje tretmana, životne navike i sl.). **Tijekom 2020. u Centar se javilo 204 novih korisnica, a uključujući i korisnice iz prethodnih godina, to je ukupno 1884 korisnica.** U ovaj broj nisu uključene osobe koje dolaze na jednokratno ciljano savjetovanje i informiranje ili im se takva pomoć pruža telefonom ili mailom za područje cijele Hrvatske.

6.2. Programi

Programi su podijeljeni na psihološke tretmane, savjetovašta, edukacijsko-terapijske programe i program smještaja u Centru za vrijeme liječenja ili kontrola. Nakon potresa u ožujku prostorije Udruge nije bilo moguće koristiti do početka lipnja 2020. Zbog epidemije i opasnosti od infekcije koronavirusom korisnice nisu pozivane u centar fizički. Svi programi za koje je to bilo moguće provodili su se putem telefona, različitih aplikacija, videocallom ili putem aplikacije Zoom

Psihološki tretmani:

- Individualno savjetovanje i psihoterapija
- Grupni tretmani – terapijske grupe
- Grupe podrške – uz stručnog voditelja
- Obiteljsko i partnersko savjetovanje u situaciji bolesti

Savjetovašta

Psihološko telefonsko savjetovašte za oboljele i liječene žene, članove njihovih obitelji i druge bliske osobe koji nisu u mogućnosti fizički dolaziti u Centar.

Pravno savjetovašte *Pravna klinika*

Savjetovašte za prehranu

Edukacijsko - terapijski programi

Edukacijsko - terapijske radionice, psihoedukacija, nutricionizam – grupna predavanja i individualna savjetovanja, vježbanje joge - program za oboljele od raka, predavanja liječnika (onkolozi, radiolozi, radioterapeuti, liječnici obiteljske medicine, fizijatri i dr.), povremene art radionice, plesne radionice i plesna koreografija i slične opuštajuće radionice.

Smještaj korisnica u Centru

Besplatan smještaj žena s prebivališten izvan Zagreba za vrijeme liječenja ili višednevnih kontrola u zdravstvenim ustanovama u Zagrebu.

Svi programi su za korisnice i korisnike besplatni.

Statistički prikaz i interpretacija

Tablica 1. Novodošle korisnice uključene u programe Centra za psihološku pomoć u razdoblju od 2010. do 2020. godine

Godina	2010. i 2011.	2012.	2013.	2014.	2015.	2016.	2017.	2018.	2019.	2020.	UKUPNO
Broj novodošlih	217	107	154	174	170	211	207	213	224	204	1884

U Tablici 2. je broj novodošlih korisnica tijekom godina koje su protokolirane kroz uvodni razgovor i popunjavanje ulaznog upitnika. Ukupno je upisano **1884** novodošlih korisnica do kraja 2020. Broj je stabilan i usklađen s mogućnostima Udruge za pružanje odgovarajuće usluge dugotrajnijeg savjetovanja i sudjelovanja u većem broju programa.

U bazu podataka korisnica koje su uključene u programe Centra upisano je 204 novodošlih korisnica tijekom 2020. U ovom broju nisu uračunate žene niti članovi obitelji koji trebaju samo informativne razgovore i odgovore na neka konkretna pitanja ili kratkotrajnu podršku i savjetovanje. Dio korisnica koje se uključile s program 2019. nastavile su sudjelovati u programu i u 2020.

1. Individualni i grupni programi i psihološki programi

Tablica 1. Individualni i grupni tretman tijekom 2020.

Individualni,partne rski i obiteljski susreti	Grupa podrške starija-br.susreta	Grupa podrške mlađa-br. susreta	Savjetovanje putem telefona	Inicijalni razgovori	Praćenje tijekom liječenja
247	10	13	1145	204	149

Psihoterapeuti su realizirali **247** individualnih, partnerskih i obiteljskih savjetovanja u Centru i **1145** individualna savjetovanja putem telefona za oboljele žene koje su uključene u program individualnog savjetovanja, ali ne žive u Zagrebu ili radi trenutnog zdravstvenog stanja nisu u mogućnosti doći u Centar. Ovakav nesrazmjer je uvjetovan pandemijom koronavirusa te je radi epidemioloških mjera savjetovanje obavljano telefonski. Prije uključivanja u programe, sa svakom novodošlom korisnicom provede se inicijalni razgovor i takvih razgovora je bilo **204**. Korisnice koje se ne uključuju u program kontinuiranog psihološkog savjetovanja, uključuju se u program praćenja ili u neke druge programe. U programu praćenja obavljeno je 149 razgovora. Sve zajedno tijekom godine je obavljeno **1745 individualnih psiholoških savjetovanja**.

Pored individualnog savjetovanja za korisnice koje su uključene u programe Centra zaposlenici i vanjski suradnici putem telefona, maila, poruka kroz FB i sl. obave brojna savjetovanja, informativne i savjetodavne razgovore koji nisu u Tablici 1. Radi se o ženama ili članovima obitelji koje nisu protokolirane/ubilježene u Centar kao korisnice, ali trebaju informaciju i savjet i većinom se radi o osobama koje ne žive u Zagrebu ili radi zdravstvenog stanja ne mogu doći u Centar osobno.

Koordinatorica Centra na dnevnoj osnovi daje različite informacije putem telefona, ne samo korisnicama, nego i građanima koji trebaju bilo kakvu informaciju u tijeku liječenja, a često se to odnosi na funkcioniranje zdravstvenog sustava. Takvi razgovori se ne bilježe niti su uključeni u tablično izvješće.

Grupe podrške

1. Grupa podrške starijih žena, utorkom - 27 korisnica kroz godinu
2. Grupa podrške mlađih, radno aktivnih žena, utorkom - 20 korisnica kroz godinu

Nakon potresa privremeno su prestale s radom grupe podrške. Na to se nadovezala epidemija. Grupni programi su od rujna organizirani preko aplikacije Zoom, no nažalost mnogim ženama takva komunikacija nije bila dostupna. Stoga je u rujnu formirana jedna grupa podrške koja se sastajala online s voditeljicom psihoterapeutkinjom. Ipak, dobra strana online rada je bila otvorena mogućnost da se grupi podrške

pridruže žene iz bilo kojeg mjesta u Hrvatskoj što prije nije bilo moguće. Tijekom godine do *lockdowna* sastanci su se odvijali u dvije grupe, a od rujna do kraja godine grupe su spojene u jedan termin jer veliki broj korisnica nije imao mogućnosti sudjelovanja putem Zoom aplikacije. Optimalan broj na sastanku je od 8 do 12 korisnica. Ukupan broj svih održanih sastanaka grupa podrške je **23**, a broj dolazaka na sastanke grupa je **165**.

Savjetovališta

Tablica 3. Rad savjetovališta

Vrsta savjetovališta	Telefonsko savjetovalište	Savjetovalište za prehranu	Pravno savjetovanje i medicina rada
Broj savjetovanja	Cca 250	56	20

Telefonsko savjetovalište

Dodatno je obavljeno oko 200 savjetovanja putem raznih medija (najviše telefonski) za žene i članove obitelji iz Zagreba i drugih gradova ili inozemstva koje nisu upisane u evidencije kao korisnice Centra. Ti razgovori su informativni i savjetodavni, ali žene nisu uključene formalno u programe i nisu evidentirane kao korisnice. Primjećuje se da članovi obitelji češće žele savjetovanje bez registracije korisničkog statusa. Također je nakon potresa bio povećan broj poziva, a to se povećalo s izbijanjem epidemije i smanjenom dostupnošću zdravstvenih usluga.

Najviše razgovora obavila je koordinatorica koja se javlja na info telefon. Slične razgovore obavljaju i drugi zaposlenici Centra i njima su obuhvaćene žene iz cijele Hrvatske, ali se pozivi statistički ne obrađuju i ne bilježe jer su više informativnog karaktera i ima ih previše da bi se protokolirali.

Savjetovalište medicine rada i pravno savjetovalište *Pravna klinika*

U savjetovalište se povremeno javljaju žene radi pojašnjavanja pitanja iz područja medicine rada. Savjetovanje se odnosi na dokumentaciju i proceduru. U Centru se ne provode nikakvi medicinski postupci ili pregledi. Iako je ovaj broj relativno malen, mogućnost da dobiju uputu važna je svim ženama koje se boje da neće više moći raditi zbog bolesti.

Volonteri Pravne klinike, Pravnog fakulteta u Zagrebu obavljaju savjetovanja korisnica u pravnim pitanjima, ne samo iz područja prava pacijenata nego i drugih područja pravne problematike. Na većinu upita o pravima korisnice dobiju obavijest u Centru na temelju brošure o pravima pacijenata, a specifična pitanja upućuju se Pravnoj klinici.

Radi ovakvih savjeta javilo se 20 žena. Valja spomenuti da se u pravno savjetovalište upućuju samo korisnice s kompleksnim problemima, a sve ostale dobiju upute u Centru.

Savjetovalište za prehranu

Centar ima Savjetovalište za prehranu od mjeseca ožujka 2013., koje vodi nutricionistica. Individualno savjetovanje omogućeno je svim korisnicama neposredno u Centru, putem telefona i mailom. Tako se edukacija iz nutricionizma u programu Edukacijsko - terapijskih radionica odlično uklapa u rad individualnog savjetovanja u području prehrane. Savjetovanja su prilagođena potrebama korisnica i neke od njih u savjetovalište dolaze višekratno.

Savjetovalište za prehranu uključuje:

- istraživanje literature – formiranje baze stručne literature korisne za rad u savjetovalištu
- proučavanje literature i stručnih radova na temu pravilne prehrane onkoloških bolesnika
- primjenu upitnika za prikupljanje podataka o prehrambenim navikama
- individualno savjetovanje korisnica

- izradu individualnih sustava pravilne prehrane
- vođenje baze podataka o prehrambenim navikama oboljelih
- istraživanje i analizu prikupljenih podataka o prehrani korisnica
- sudjelovanje u izradi edukativnih materijala za oboljele o prehrani
- suradnju s psihoterapeutom u pružanju podrške kod integracije promjena u prehrani i razvoju zdravijeg životnog stila
- suradnju s liječnicima i drugim stručnjacima u pogledu izrade sustava prehrane i savjetovanja korisnica
- suradnju s kolegama u drugim organizacijama i institucijama.

Tijekom 2020. provedeno je **56** savjetovanja korisnica u zakazanim terminima. Manji broj savjetovanja obavljen je u Centru (12), a veći broj (44) putem telefona ili maila. U savjetovalište dolaze i članovi obitelji kako bi pružali kvalitetnu podršku oboljelima, osobito ako se neposredno brinu o njihovoj prehrani.

Edukacijsko - terapijski programi

Ovaj program ima poseban značaj u radu Centra u terapijskom, a osobito u edukacijskom smislu. Predavanja, edukacije i radionice su odlična potpora ženama koje su uključene u individualne tretmane, ali se pokazalo da su korisni i ženama koje su završile individualnu terapiju ili u tom programu nisu niti bile. Kroz program se obrađuju teme prevencije, ali i specifične teme s kojima se žene suočavaju tijekom liječenja različitim terapijskim protokolima i lijekovima. Teme su medicinske, nutricionističke, psihološke, ali su zastupljene i radionice opuštanja, art radionice i radionice drugih sadržaja koje, osim opuštanja i informiranja, popratno imaju i terapijski značaj. Radi opisanih okolnosti programi su nakon kraćeg prekida od ožujka do lipnja održavani online putem Zoom aplikacije.

Tablica 4. Program predavanja i edukacijsko - terapijskih radionica za 2020.

Br.	Datum	Naslov predavanja	Predavač
1.	27.02	Endokrina terapija u liječenju raka dojke	Doc. dr. sc. Natalija Dedić Plavetić
2.	12.03.	Pretilost kao faktor rizika za nastanak kroničnih bolesti	Doc. dr. sc. Borislav Belev, onkolog
3.	18.06.	Prevencija i liječenje oštećenja vrata maternice uzrokovanih HPV-om (ZOOM)	Prof. dr. sc. Alan Šerman
4	02.07.	Radioterapija u liječenju karcinoma (ZOOM)	Prim. dr. sc. Jasna Radić
5	09.07.	Terapija u liječenju raka dojke (ZOOM)	Prim. Marijana Jazvić
6.	17.09.	Covid-19 i nadolazeća gripa-kako se zaštititi (ZOOM)	Doc. dr.sc. Borislav Belev
7.	01.10.	Genetičko savjetovanje i testiranje žena s rakom dojke	Doc. dr. sc. Natalija Dedić Plavetić
8.	15.10.	Kome treba kemoterapija u liječenje raka dojke	Dr. sc. Tajana Silovski
9.	26.11.	Kad je neoadjuvantno liječenje bolja opcija i zašto	Martina Bašić-Koretić, dr. med.
10.	10.12.	Kako zbrinjavati mučninu nakon kemoterapije	Anuška Budisavljević, dr. med.
Br.	Datum	Naslov radionice	Voditelj
1.	15.01.	Kako brinuti o sebi - Obiteljski odnosi	Dušanka Kosanović
2.	16.01	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
3.	19.01	Body empathy	Ana Kuhanec Brašnović
4.	21.01.	Scenska improvizacija	Ozana Iveković

5.	21.01.	Nutricionističko savjetovanje	Nutricionist
6.	23.01.	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
7.	28.01.	Nutricionističko savjetovanje	Nutricionist
8.	30.01.	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
9.	29.01.	Kako brinuti o sebi -Briga o sebi	Duška Kosanović
10.	05.02.	Kako brinuti o sebi -Relaksacija	Duška Kosanović
11.	06.02.	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
12.	13.02.	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
13.	18.02.	Scenska improvizacija	Ozana Iveković
14.	20.02.	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
15.	20.02.	Nutricionističko savjetovanje	Nutricionist
16.	20.02.	Nutricionističko savjetovanje	Nutricionist
17.	01.03.	Body empathy	Ana Kuhanec Brašnović
18.	04.03.	Body empathy-face	Ana Kuhanec Brašnović
19.	05.03.	Plesna koreografija ponedjeljkom	Petra Seitz
20.	24.03.	Scenska improvizacija – Zoom	Ozana Iveković
21.	18.04.	Body empathy-face	Ana Kuhanec Brašnović
22.	25.04.	Body empathy-face	Ana Kuhanec Brašnović
23.	29.04.	Body empathy-face	Ana Kuhanec Brašnović
24.	13.05.	PPP – Zoom	Ivana i Martina
25.	15.05.	Body empathy-face	Ana Kuhanec Brašnović
26.	20.05.	PPP- Zoom	Ivana i Martina
27.	14.11.	Body empathy-Bundek	Ana Kuhanec Brašnović
28.	07.12.	Novogodišnja radionica – Zoom	Ljiljana Pranjic
29.	09.12.	Scenska improvizacija – Zoom	Ozana Iveković
30.	19.12.	Body empathy-face	Ana Kuhanec Brašnović
UKUPNO PREDAVANJA			10
UKUPNO RADIONICA			30
UKUPNO SUSRETA:			40
UKUPAN BROJ DOLAZAKA U CIJELI PROGRAM			664

S ovim rezultatima možemo biti iznimno zadovoljno s obzirom na prekid u održavanju. Također je potrebno reći da je trebalo neko vrijeme prilagodbe za prelazak na online platformu. Tijekom 2020. održano je ukupno 30 edukacijsko - terapijskih radionica i 10 predavanja u Centru. Na predavanja dolaze aktivne korisnice psiholoških programa, žene koje su završile svoje psihološke tretmane i druge žene koje se žele educirati u nekom području. Predavanja su neovisna jedno od drugog i nije potreban kontinuitet u dolascima jer se na predavanju obrađuje jedna tema. Teme se biraju prema pitanjima koja oboljele žene najčešće postavljaju i prilagođena su njihovim potrebama i interesima. O posjećenosti se vodila evidencija prisutnih na Zoom-u. Ukupno u cijelom programu edukacijsko - terapijskih radionica i predavanja održana su **40** grupnih online susreta s ukupno **664** dolaska, od toga na predavanja **359**.

Posebno izdvajamo

Program psihoedukacije *Kako brinuti o sebi* se u Centru provodi već sedam ciklusa, a dizajnirale su ga psihologinje Duška Kosanović i Ana Majdančić. Program je kroz godine doživio minimalne modifikacije, a od korisnika je izvršno prihvaćen. Prorađuju se teme stresa, opuštanja, emocija, asertivnosti, obiteljskih i partnerskih odnosa, ljutnje. Programu je, od kada se provodi dodana radionica o kognitivnim smetnjama, dodana završna radionica Kako brinuti o sebi, kao i dvije radionice relaksacije i opuštanja. Svaka radionica ima uvodni dio koji je psihoedukacija o određenoj temi, a potom trening, rad u malim grupama s ciljem vježbanja

kako naučeni sadržaj integrirati u svakodnevnicu. Program se sastoji od osam radionica, a 2020. održane su 3 online radionice.

Plesna skupina SVE za NJU izrasla je iz programa *Plesna buđenja* plesne umjetnice Petre Seitz koji se u centru provodio 2016. Sama umjetnica radi koreografiju i uvježbava plesačice koje su u više navrata javno nastupale. (Močvara, Cvjetni trg, Bal studenata medicine, Božićni sajam na Velesajmu, Teatar&TD). No zajednički rad i druženje povezali su plesačice na posebno suptilan, ali snažan način što je nadraslo sva očekivanja. Iako ples ima svoju važnu tjelesnu dimenziju, on je puno više od toga. Petra je svojim plesnim umijećem, senzibilitetom i empatijom pronašla put do žena koje su prošle ili još prolaze životnu kušnju kroz zloćudnu bolest. Sprijateljila ih je s njihovim tijelom, vratila ih ne samo u „njihove cipele“ nego u „plesne cipele“, u kojima ponovo otkrivaju sebe, ljepotu i radost života, druženja i ženstvenosti. Ovo je primjer terapijskog učinka komplementarnog programa u kojemu sudjeluju žene svih dobi, oboljele od različitih bolesti, a neke od njih su još u procesu liječenja. Skupina se sastaje jednom tjedno tijekom deset mjeseci u godini. Plesna skupina nastupila je u okviru predstave Alldance studija u Teatru IT&D i u Maloj dvorani Vatroslav Lisinski. Iako je epidemija nakratko zaustavila program, voditeljica Petra Seitz ponovo je okupila skupinu na veselje svih članica.



Nastup u Dvorani Vatroslava Lisinskog 28. listopada 2019.

Program Scenska improvizacija vodi dramska pedagoginja Ozana Iveković od 2016. Radionice scenske improvizacije u udruzi SVE za NJU organiziraju se jednom mjesečno u trajanju od dva puna sata. Dramske igre se izvode na početku i na kraju susreta, sveukupno 15-20 minuta. Središnji dio je posvećen radu na pričama iz svakodnevnog života koje se improviziraju, pri čemu se izbjegavaju teme direktno vezane uz bolest i smrt. Voditeljica radionice predlaže okvirnu temu pa zajedno sa sudionicima radionice počinje graditi priču. Dogovori se kako priča započinje pa na scenu izlaze dobrovoljci koji improviziraju prvi prizor. Potom se povede razgovor što bi se dalje moglo događati pa se igra sljedeći prizor. I tako dok se priča logično ne završi ili dok se ne zaključi da nekog zadovoljavajućeg raspleta nema.

Nakon prekida radi potresa i epidemije, program se nastavio putem Zoom-a s manjim brojem sudionica.



U istim ulogama nastupaju različiti igrači. Dramski rad sa ženama koje su oboljele od karcinoma ima tri specifičnosti: radi se s odraslim osobama, s osobama ženskog spola te s osobama koje boluju ili su preboljele tešku bolest. Voditeljica radionica nastupa prije svega kao dramska pedagoginja, a ne kao dramaterapeutkinja. U praksi se uočava da je granica zapravo vrlo tanka i da dramski rad na suptilnoj i nevidljivoj razini djeluje i terapijski. Učinci su odmah uočljivi u osjećaju zadovoljstva samih polaznica radionica, u činjenici da barem dva sata ne misle na svoje probleme, da uživaju u međusobnom druženju i zajedničkom kreativnom radu. Sudjelovanjem u različitim dramskim situacijama proigravaju ponešto od vlastitih frustracija i teškoća, a to ih povratno osnažuje u doslovno životno važnoj bitci koju vode, koju su vodile i koju će i dalje voditi. Uživanje u dramskoj igri, osjećaj zadovoljstva i postignuća u improvizacijama kao i doprinos koji svaka polaznica daje kroz svoje prijedloge i intervencije, pozitivno utječu na fizičko i psihičko zdravlje polaznica i osnažuje ih za buduće životne izazove.

Body empathy – program posebno dizajniran za žene koji spaja kongitivno-bihevioralne psihološke tehnike i pokret. Body empathy je tehnika koja na prirodan način poboljšava tjelesno, emocionalno, psihološko i socijalno funkcioniranje žena i tehnika je koja pomaže ženama da se osjećaju zadovoljnije, sigurnije, samouvjernije te da bolje funkcioniraju u svim svojim životnim ulogama.

Spoj je kineziologije i psihologije, odnosno dugogodišnjeg stručnog rada kineziologinje Ane Kuhanec Brašnović. Program se odvija u radionicama jednom tjedno. Započeo je s provedbom u studenom 2017. Tijekom 2020. godine, kao i drugi programi, i ovaj se odvijao u smanjenom opsegu.



Smještaj u Centru

Za žene s prebivalištem izvan Zagreba, skromnijeg socioekonomskog statusa, osiguran je smještaj u Centru za vrijeme višednevne dijagnostike, pregleda i tijekom terapije u zagrebačkim bolnicama. Tijekom 2020. ostvareno je **346** noćenja što je manje od očekivanog jer je prostor bio nekoliko mjeseci izvan upotrebe, a kasnije se radi epidemioloških mjera odvijao u manjem opsegu.

Ostali programi

Vježbanje joga - program za oboljele i liječene od raka

Udruga *Joga u svakodnevnom životu* prepoznala je potrebe oboljelih žena za specifičnim oblikom vježbanja koje je između ostaloga i u funkciji smanjivanja razine stresa. Korisnicama Centra omogućeno je vježbanje u prostorijama Udruge *Joga u svakodnevnom životu*, na adresi Jurišićeva 3 u Zagrebu, u jednoj grupi dva puta tjedno. Dio programa provodio se online. Procjenjujemo da se broj dolazaka na satove joga kreće oko 600.

Tablica 5. Ukupan broj usluga/dolazaka u programe tijekom 2020. godine

Usluga	Broj dolazaka
Psihološki programi (individualno savjetovanje u Centru i telefonom, partnersko i obiteljsko savjetovanje, praćenje i inicijalni razgovori)	1745
Grupe podrške	165
Telefonsko i dr. informiranje i savjetovanje	250
Pravno savjetovanje i medicina rada	20
Savjetovanje o prehrani	56
Predavanja i radionice	664
Joga – cca	600
Smještaj - noćenja	346
UKUPNO DOLAZAKA/USLUGA	3 846

Ukupan broj intervencija samo u **individualnim savjetodavnim programima je 1745**, a broj dolazaka/usluga u svim organiziranim programima, uključujući grupe podrške, sva savjetovaništa, edukacijsko - terapijske radionice, smještaj, komplementarne programe i jogu te odgovore na upite, je **ukupno 3846 dolazaka**, kojom prilikom je pružena neka usluga, odnosno savjet.

Tablica 6. Broj usluga/dolazaka u svim programima Centra za psihološku pomoć od 2011. do 2020. godine

Godina	2011.	2012.	2013.	2014.	2015.	2016.	2017.	2018.	2019.	2020.
Broj dolazaka	1914	2370	2905	3374	3516	4098	4733	4830	5086	3846

Broj pruženih usluga, odnosno broj dolazaka u Centar zajedno s dolascima u programe koji se provode izvan Centra rastao je sve do ove godine. S obzirom na sve okolnosti izazovne godine ovo smatramo uspjehom. Najvažnije je da je zadržan kontinuitet u provedbi svih programa.

Tablica 7. Dobna struktura oboljelih žena, korisnica za 2020. godinu

Dob	- 29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80 -	Uk. (%)
Br. korisnica	3	12	10	22	19	30	28	26	11	11	7	4	183
%	1,6	6,6	5,5	12,0	10,4	16,4	15,3	14,2	6,0	6,0	3,8	2,2	100

U Tablici 7. analizirane su 183 korisnice. Od ukupno 204 novodošlih 21 su članovi obitelji. Struktura novodošlih korisnica prema kronološkoj dobi u trenutku javljanja u Centar ukazuje da u Centar najviše dolaze žene u dobi 40 do 64 godina starosti, a najviše ih je u dobnoj skupini od 50-54 godine. Općenito gledano kao i prethodnih godina, u Centar dolazi više mlađih žena u radnoaktivnoj dobi.

Struktura prema vrsti raka ukazuje da su najzastupljenije žene s rakom dojke (134 ili 73%), što je očekivano s obzirom da je takvih žena najviše među oboljelima i da su žene s rakom dojke vrlo osviještene vezano uz traženje i primanje podrške. Nakon njih slijede žene s rakom jajnika, maternice i vrata maternice (15), debelog crijeva (6), pluća (11) te sporadično žene oboljele od drugih vrsta raka (49 ili 27%).

Evaluacija programa

Tijekom godine korisnice imaju mogućnost, kroz evaluacijski upitnik, ocijeniti kvalitetu programa u Centru i korisnost programa za sebe, kao i suradnju s osobljem i terapeutima. Ukupno gledajući, sve ocjene su izuzetno visoke te se prema povratnoj informaciji korisnica može zaključiti da su zadovoljne ponuđenim programima, da je suradnja s terapeutima odlična, da im terapije pomažu u rješavanju teškoća, nošenju s bolesti i u rehabilitaciji.

Terapeuti

Psihološko savjetovanje s psihoterapijskim pristupom i psihoedukativne programe obavlja tim vanjskih suradnika u kojem su tijekom 2020. bile psihologinje i psihoterapeutkinje: Dušanka Kosanović, Dea Ajduković, Aleksandra Pijuko, Ljiljana Šerman, Milana Vlaović Kovaček, Sanja Dolanski Babić, Katica Rendulić, Jadranka Luca Mrđen, Maja Erceg Tušek, Veronika Blažev, Renata Takač Pejnović, Andrej Prošev i Ljiljana Vukota.

Supervizija

Stručnjacima koji provode psihološke programe savjetovanja, individualnih, grupnih, partnerskih, obiteljskih terapija i psihoedukacije, osigurana je grupna mjesečna supervizija. Supervizijski sastanci počeli su se održavati odmah po otvaranju Centra za psihološku pomoć kako bi se i na ovaj način omogućio specijalizirani profesionalni rast i razvoj terapeuta u ovom specifičnom području. Iza stručnjaka stoji njihovo stečeno znanje, terapijske vještine, ali i ogromno iskustvo u radu sa ženama oboljelima od raka i članovima obitelji, o čemu svjedoče podaci o provedenim individualnim i drugim terapijama. Superviziju vodi psihoterapeutkinja dr. sc. Irena Bezić, psihologinja, a sastanci se održavaju jednom mjesečno.

7. Financijsko izvješće i izvješće Nadzornog odbora

Ukupni prihod Udruge 2020. je bio 1.592.211 kn, a rashod 1.090.289 kn. Višak prihoda nad rashodom je 501.922 kn. Nadzorni odbor je nadzirao rad Udruge tijekom 2020. godine i obavio pregled financijskih izvještaja Udruge žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU za 2020. godinu. Tijekom 2020. godine članovi Nadzornog odbora bili su informirani o poslovnim planovima i ostvarenim rezultatima u 2020. godini. Prema zaključku Nadzornog odbora, u poslovanju Udruge u tijeku 2020. godine nije utvrđeno odstupanje od pozitivnih propisa Republike Hrvatske i internih akata Udruge. Rashodi su optimizirani, usklađeni s prihodima te u ovim okolnostima rada (broj usluga u Centru, razina rada Udruge i zaposlenika) osiguravaju stabilnost.

8. Okvirni plan aktivnosti za 2022.

Tijekom cijele godine provodit će se programi Centra za psihološku pomoć prema ustaljenoj strukturi, u skladu s epidemiološkim mjerama, s pauzom za ljetnu stanku u trajanju do tri tjedna i pauzom za zimsku stanku u trajanju do dva tjedna radi korištenja godišnjih odmora. Udruga će prikladno u skladu s mogućnostima i epidemiološkom situacijom obilježiti Europski tjedan prevencije raka vrata maternice, Dan narcisa s ciljem osvještavanja javnosti o važnosti prevencije raka dojke, Svjetski dan borbe protiv raka jajnika u ciljem osvještavanja žena o ovoj bolesti te pružanju podrške oboljelima i obiteljima. Javne akcije će uz web stranicu i FB biti način obavješćavanja javnosti o radu Udruge i Centra te prikupljanja priloga za nastavak rada. Također je u planu, u tijeku Međunarodnog mjeseca borbe protiv raka dojke, organizirati

projekt Mama, budi zdrava i više različitih akcija u sklopu tog projekta. Tijekom cijele godine u skladu s mogućnostima suradnje s drugim organizacijama i poslovnim partnerima provodit će preventivne akcije i manifestacije u svrhu podizanja svijesti o prevenciji i drugih vrsta raka.

Udruga će dodijeliti Nagradu Vesna Andrijević Matovac - VAM za 2020. godinu. Udruga će prihvaćati i predlagati suradnju s institucijama i drugim organizacijama te udrugama, pratiti i prijavljivati svoje programe i projekte na natječe u lokalnoj zajednici, na županijskoj i nacionalnoj razini kako bi uz donacije osigurala sredstva za nastavak provedbe programa Centra za psihološku pomoć i provedbu preventivnih akcija i manifestacija. Poseban naglasak bit će na realizaciji suradnje s gospodarskim sektorom u smjeru financijske podrške programima i projektima Udruge.

Udruga će kontinuirano, u skladu s ostvarenim resursima, provoditi različite programe u Centru za psihološku pomoć te ih prilagođavati potrebama korisnika.

Ako epidemiološke mjere i stanje s pandemijom COVID-19 dopuste, krajem godine bit će organizirano druženje korisnika, partnera, volontera i drugih prijatelja Udruge.

9. Donatori i partneri u 2020. godini

Prihodi Udruge od suradnje s poslovnim partnerima zauzimaju značajno mjesto u realizaciji ukupnih prihoda. Ovim putem zahvaljujemo svima partnerima i donatorima među kojima su institucije, druge pravne i fizičke osobe čija podrška je u najvećoj mjeri osigurala realizaciju godišnjih aktivnosti Udruge. Osobito zahvaljujemo građanima na njihovoj podršci, kao i članovima Udruge. Zahvaljujemo zaposlenicima Udruge, volonterima i vanjskim suradnicima na uspješnom radu u 2020. godini.

ZAKLJUČNO

U Udruzi su veći dio godine bile zaposlene koordinatorica korisnica i programa u Centru Gordana Heidler, nutricionistica Margareta Benković, 2 asistentice na projektima Nikolina Jurković i Maja Škiljević. Zahvaljujući brojnim vanjskim suradnicima različitih struka i specijalnosti, bilo je moguće provesti raznolik program edukacija i radionica. Predavači su vrhunski stručnjaci od kojih uče, ne samo korisnice, nego i terapeuti, volonteri i tim Udruge. Postignuti rezultati ukazuju da su programi dobro izbalansirani i dovoljno raznovrsni kako bi pokrili različite potrebe korisnica za informiranjem i učenjem.

Zahvaljujemo svim vanjskim suradnicima, koji su sudjelovali u provedbi programa u Centru, na njihovom entuzijazmu i profesionalnosti, a posebno terapeutima: Dušanki Kosanović, Ljiljani Šerman, Katici Rendulić, Dei Ajduković, Milani Vlaović Kovaček, Sanji Dolanski Babić, Jadranki Luca Mrđen, Aleksandri Pijuko, Maji Erceg Tušek, Veroniki Blažev, Renati Takač Pejnović, Andreju Proševu te Ireni Bezić kao supervizoric koja provodi grupne supervizije terapeuta jednom mjesečno od 2010. godine.

Posebnu zahvalnost dugujemo Bruni Šimleši, Petri Seitz, Ozani Iveković, Ani Kuhanec Brašnović i Udruzi Joga u svakodnevnom životu za pokretanje inicijativa i organiziranje programa za dobrobit oboljelih žena, korisnica Centra.

Iza nas je teška i nadasve izazovna godina koja je utjecala na sve ljude, a posebno one najranjivije u psihološkom i zdravstvenom smislu. Mnogim korisnicama stradala je imovina u potresu, epidemija je prouzrokovala značajnu smanjenu dostupnost zdravstvenih usluga i veliku zabrinutost za pravovremenost liječenja. Sve to pojačalo je psihološku uznemirenost, a fizička distanciranost i strah od infekcije uzrokovale su socijalnu deprivaciju s kojom su se neke korisnice jako teško nosile. Onima koje su potražile pomoć u Centru pruženo je sve što je toga trenutka bilo moguće, a Centar nije prestao raditi niti dana.

Glavna tajnica
Ljiljana Vukota

Predsjednica
Almenka Balenović