

Izveštaj o radu Centra za poremećaje hranjenja BEA za 2022.godinu

Uvod

U 2022.godini Centar BEA je provodila svoje zadaće utemeljene statutom, usmjerene pružanju psiho-socijalne pomoći oboljelima od poremećaja hranjenja i članovima njihovih obitelji, kao i edukacijom stručne i opće javnosti, te provođenjem preventivnih radionica.

Centar za poremećaje hranjenja BEA tijekom 2022.godine imao je zaposlenu 1 djelatnicu: izvršnu direktoricu (Jelena Balabanić Mavrović, dr.sc.) koja je radila na puno radno vrijeme. Ostale usluge udruge prema krajnjim korisnicima provodili su vanjski suradnici, stručnjaci specijalizirani za prevenciju i liječenje poremećaja hranjenja.

Centar za poremećaje hranjenja BEA administrativne poslove obavlja u prostorima svoga sjedišta a rad s korisnicima odvija se na adresi Savjetovališta Ilica 106a, Zagreb, koji je u vlasništvu Ministarstva prostornog uređenja, graditeljstva i državne imovine RH. Udruga navedeni prostor koristi kroz najam.

Volonterska sekcija Centra BEA u kojoj volonteri- psihoterapeuti pod supervizijom pružaju psihološku pomoć korisnicima slabijeg materijalnog stanja tijekom 2022.godine odvijala se najviše online, kako bi se pomoć mogla pružiti osobama i izvan većih gradskih središta. Iznimka su korisnici koji iz bilo kojih razloga ne mogu koristiti online platforme – njima se omogućava primanje psihološke podrške uživo.

Tijekom 2022.provodili smo kombinirani model pružanja usluga: najveći dio usluga obuhvaćen je projektnim sufinanciranjem donatora (Grad Zagreb), drugi dio se provodi kroz volonterski rad, a treći dio se naplaćuje od strane korisnika. Prve dvije kategorije usluge u 2022.su bile potpuno besplatne, dok je 3.kategorija predstavljala samofinancirajuću djelatnost dopuštenu zakonom, te je poslužila za održavanja kontinuiteta usluga udruge i u trenutku kada nismo imali projektno financiranje.

U izvještajnom razdoblju rad udruge je podržao Grad Zagreb (Ured za socijalnu zaštitu) te Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva (3.godina Institucionalne podrške).

OPIS AKTIVNOSTI Centra za poremećaje hranjenja BEA tijekom 2022:

1. Savjetovalište

2. Grupe podrške

3. Program prevencije poremećaja hranjenja

4. Predavanja za zajednicu

5. Volonterske akcije
6. Međusektorska i stručna suradnja
7. Medijski istupi i senzibilizacija zajednice
8. Apliciranje na EU fondove
9. Donacije i financijska podrška

Razrada

1. aktivnosti Savjetovališta Centra BEA:

SAVJETOVALIŠTE za oboljele i članove njihovih obitelji

Tijekom 2022.godine provedeno je sveukupno **1.070 sati** savjetovališnog rada (individualni i obiteljski dolasci korisnika u Savjetovalište Centra BEA, volonterska psihološka podrška, te on line i telefonsko savjetovanje):

- **Savjetovalište Centra BEA uključilo je 275 korisnika** koji su sudjelovali u **420 sati** savjetovališnog rada. Voditeljica Savjetovališta mag.psih. Martina Štrk pružila je usluge psiho-socijalne podrške te asistencije pri uključivanju oboljelih u zdravstveni sustav – upućivanje u specijalističke centre unutar zdravstvenog sustava: KBC Zagreb (Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju; Zavod za personologiju i poremećaje hranjenja) te Dnevnu bolnicu za poremećaje prehrane pri Klinici za psihijatriju Sveti Ivan i Kliniku za pedijatriju KBC Sestre milosrdnice. U 2022.godini Centar BEA je nastavio kombinirati oblike uživo i online ulaznog razgovora za naše korisnike Savjetovališta, što su iskoristili mnoge oboljele osobe i članovi njihovih obitelji iz Zagreba ali i iz drugih gradova širom RH, te korisnici Centra BEA iz čitave regije (osobe iz Bosne i Hercegovine, te Srbije).

- provedeno je **320 sati** savjetovanja putem **on line i telefonskog savjetovališta**: korisnici iz čitave Hrvatske ali i okolnih zemalja (Bosne i Hercegovine i Srbije) javljaju se s upitima o načinu liječenja u Hrvatskoj, o postupcima pri ostvarivanju prava pacijenata, o tome kako motivirati oboljelog člana obitelji za liječenje; o tome kako savladati strah od liječenja; te kako nastaviti liječenje nakon niza bezuspješnih pokušaja da se simptomi poremećaja hranjenja stave pod kontrolu. Usluga on-line i telefonskog savjetovališta pruža informaciju, edukaciju i psiho-socijalnu podršku– ovisno o potrebama korisnika.

Također, mnogim korisnicima izvan Zagreba pružili smo i uslugu traženja adekvatne psihoterapijske podrške u mjestu stanovanja, te spajanja korisnika/ pacijenta sa stručnjakom u lokalnoj sredini liječnikom/ psihoterapeutom. Psihoterapeutima s manje iskustva u liječenju poremećaja hranjenja nudili smo i stručnu podršku kroz razmjenu iskustava, upućivanje na stručnu literaturu i konzultacije s iskusnijim stručnjacima iz Hrvatske i inozemstva.

On line i telefonskim savjetovanjem obuhvatili smo oko **210 korisnika** iz cijele Republike Hrvatske.

U Savjetovalištu **su volontirale i mlade stručnjakinje pružajući besplatnu psihološku podršku** uz superviziju svoga rada.

Kolegice volonterke-terapeutkinje iz realitetne psihoedukacije: mag.psih Vanja Točaković, prof. hrv. Jelena Perak, mag.paed. Marta Klobučar, prof.Mateja Klemenčić, prof. Veronika Vojvodić.

Volonterke- polaznice gestalt edukacije: mag.soc. Anja Zojčeska, mag.ped.Sara Novak, mag.psih Matea Ljubobratović, mag.psih. Bruna Nedoklan, mag. Sonja Miočić, mag. Ivana Mikulinjak, mag. Snježana Puščenik, mag. Petra Mehmedović. mag.iur. Tomislava Gregov, te mag. Marija Novak, Ida Todosijević, prof. Mariela Marković, mag. Sanja Lavižati, Anita Krečak i Nikoleta Rodin.

Kolegice-volonterke logoterapijskog usmjerenja prof. Anamarija Strabić, mag.oecc. Rozarija Peroš, mag. Karmen Lubinović.

U radu Centra BEA kroz volontersku psihološku podršku djelovale su i edukantica TA Tina Denona, te edukantica obiteljske systemske terapije Andrea Marinac.

Volontersko savjetovanje ostvarilo je **330 sati** kroz online savjetodavnu podršku za korisnike slabijeg imovinskog stanja.

2. Održavanje GRUPE PODRŠKE za oboljele od poremećaja hranjenja i roditelje oboljelih osoba:

Voditeljica grupe podrške za punoljetne oboljele od poremećaja hranjenja (psihodramska praktičarka Nikolina Komljenović) tijekom 2022. održala je 35 grupnih susreta u trajanju od 1,5 sata (ukupno 52,5 sati). Obuhvaćeno je 21 korisnica: punoljetnih osoba oboljelih od anoreksije, bulimije i nespecifičnih poremećaja hranjenja.

Grupa podrške za maloljetne osobe oboljele od anoreksije, bulimije i poremećaja prejedanja održavala se i u 2022. godini uz vodstvo mag.psih Irene Bohač, te je održano 21 susret po 1,5 h. Grupa se održavala u online formi.

Nutricionističke grupe za oboljele od poremećaja hranjenja pod vodstvom mag.nutric. Maje Žanko – provedeno je 32 susreta od siječnja do prosinca 2022. Grupe su provedene u online formi, svaka u trajanju 1,5h (ukupno 48 h).

Online grupe za emocionalno prejedanje pod vodstvom mag.nutr. Kristine Beljan održane su također putem online platforme te su okupile 60 osoba s poremećajem prejedanja koje su sudjelovale u 48 susreta u trajanju od 1,5 h (72 sata).

Grupa podrške namijenjena roditeljima maloljetne i punoljetne djece s problemima u odnosu prema tijelu i hrani održana je suradnji s udrugom Creativa. Tijekom 2022. održano je 30 radionica za roditelje koje je vodila prof.ped. Tončica Šiškov, psihoterapeut pokretom i plesom te NLP majstor-praktičar (uključeno 68 roditelja) .

3. Program PREVENCIJE poremećaja hranjenja

3.1. održana predavanja u osnovnim i srednjim školama:

Predavanja za odgojno-obrazovne ustanove: mag.soc.paed. Ivana Kurtov i mag.psych. Ivana Kober Vrbat ispred Centra BEA održale su desetak uživo i online predavanja i radionica za nastavnike, stručno osoblje te učenike. Preventivna predavanja i radionice održane su za: Županijsko stručno vijeće stručnih suradnika pedagoga srednjih škola Grada Zagreba; Škola za medicinske sestre Mlinarska; Pravoslavna srednja škola u Zagrebu; Upravna škola u Zagrebu; OŠ Špansko Oranice; OŠ Sesevska Sopnica, OŠ Marija Bistrica.

4. PREDAVANJA za zajednicu

Tijekom 2022.godine, Centar BEA oboljele osobe i članovi obitelji povećali su znanje o poremećajima hranjenja i načinu liječenja kroz 2 predavanja za roditelje, 24 nutricionističkih radionica i 10 interaktivnih predavanja za zajednicu.

Popis održanih predavanja:

- I) 6.1.2022. Detoks dijeta- moja prva (pogrešna) novogodišnja odluka?" održano u 18h, predavačica mag.nutr. Jelena Zubić na fb stranici Centra BEA.
- II) 1.2.2022. online predavanje za roditelje pod nazivom "Poremećaji hranjenja i depresija u trudnoći i nakon porođaja", predavačica klinička psihologinja, izv. prof. dr. sc. Sandra Nakić Radoš.
- III) 3.2.2022 "Tajna veza perfekcionizma i poremećaja hranjenja" psihijatrica Maja Šeparović Lisak na FB Centra BEA.
- IV) 24.2.2022. "Što je granični poremećaj ličnosti?" održano u 19 h, predavač je ugledni psihijatar i psihoterapeut, prof.dr.sc. Ante Bagarić.
- V) 12.4.2022. "Kako se stvarala knjiga Fitness i napolitanke?", autorica kultne knjige i edukantica realitetne terapije, prof. Mateja Klemenčić.
- VI) 28.4.2022. "Kako jačati svoju psihološku otpornost?" predavačica, izv.prof.dr.sc. Josipa Mihić.

- VII) 19.5.2022. „Moja priča“ gostovanje Dorotee Cotting u FB live Centra BEA, gošća je influencerica, učiteljica joge, nutricionistica i inženjerka upravljanja sigurnošću hranom koja kroz osobni primjer promovira zdravlje u svakoj veličini tijela.
- VIII) 26.5.2022. predavanje za roditelje adolescenata "Best Friends Forever or Never? Priča o pripadanju", predavačica je pedagoginja i realitetna psihoterapeutkinja Sandra Orošić Jukić.
- IX) 3.10.2022. „Kako do blagosti prema tijelu?“ predavačica mag. soc. paed. Ivana Kurtov, certificirana Mindfulness i Yoga učiteljica.
- X) 18.10.2022. „Klupko na tanjuru“, autorica knjige Renata Đurić, edukantica tjelesno orijentirane psihoterapije.
- XI) 10.11.2022. „Druga strana vježbanja“ dr.sc. Amika Tomčić;
- XII) 24.11.2022. „Upalne bolesti crijeva i intuitivno hranjenje“ mag.nutr.Kristina Beljan.

Predavanja je pogledalo oko 15.000 osoba, budući da su online predavanja snimljena i postavljena na FB stranicu udruge i na You tube kanal udruge, te je omogućeno gledanje i u kasnijim danima i mjesecima. Na takav način se broj gledatelja psihoedukativnih predavanja višestruko povećao.

5. VOLONTERSKE akcije

1.) Volonterska inicijativa "**Dozvola za nesavršenost**" odvijala se i u 2022.godini pod koordinacijom aps solventice ERFa Karle Raguž. Održano je 4 cjelodnevne edukacije za nove izvoditeljice i izvoditelje radionica u školama, te je u 2022 obuhvaćeno oko 60 škola na širem području grada Zagreba u kojima su provođene dvosatne radionice. Educirane izvoditeljice i izvoditelji, studentice i studenti pomažućih profesija, uz radionice DZN namijenjene djevojkama provodili su i radionice za mladiće („Pravi muškarac- pravi JA“) usmjerene osnaživanju pozitivne slike o sebi učenika srednjih škola.

Prikupljeno je oko 520 sati volonterskog rada.

2.) Volonterska inicijativa pod nazivom "**Volonteri- pisci**" okupila je 10 volonterki, mladih stručnjakinja koje su izradile 17 članaka za internetsku stranicu i društvene mreže o prevenciji i liječenju poremećaja hranjenja.

Psihologinja Martina Štrk je tijekom godine izradila 42 originalne i poučne infografike i popularno-znanstvenih tekstova o širokom području mentalnog zdravlja vezanog uz prevenciju i liječenje poremećaja hranjenja te je javnim kampanjama skretala pažnju na različite prevencije i oporavka.

6. MEĐUSEKTORSKA i stručna suradnja

Međusektorska suradnja i edukacije mladih stručnjaka na području poremećaja hranjenja

Tijekom 2022.godine održan je manji broj edukacija i stručnih suradnji pošto su izmijenjeni uvjeti funkcioniranja u korona krizi za udrugu Centar BEA kao i za društvo u cjelini nametnuli drugačije prioritete djelovanja i onemogućili okupljanje većeg broja ljudi.

- **Supervizijski susreti:** Provedeno je 5 online supervizijskih susreta sa mentoricom iz Psihijatrijske bolnice Ljubljana doc.dr.sc. Karin Sernec (24.1; 25.4; 7.6; 8.9; 23.11.2022) u svrhu unapređivanja kvalitete rada s osobama oboljelima od poremećaja hranjenja;
- **Intervizijski susreti:** održano je 9 intervizijskih susreta sa stručnjacima iz tima Centra BEA i predstavnicima tima Dnevne bolnice za poremećaje prehrane pri Klinici za psihijatriju Sveti Ivan u trajanju od 18 sati.
- **Supervizija volontera- psihoterapeuta:** u svrhu osnaživanja psihoterapeuta volontera pod supervizijom koji pružaju besplatnu psiho-socijalnu podršku osobama smanjenih financijskih mogućnosti održano je 10 supervizijskih susreta pod vodstvom dr.sc. Jelene Balabanić Mavrović kako bi se suradnicama – volonterkama pružila podrška u njihovom vrijednom doprinosu i razvoju kompetencija terapijskog rada s oboljelima i njihovim roditeljima. Susreti su održani: 1.3; 3.3; 5.4; 14.4; 24.5; 26.5; 11.10; 13.10; 22.11; 24.11.2022. Ukupno 15 h online supervizija. Sudjelovalo je 25 volontera-psihoterapeuta pod vodstvom dr.sc. Jelena Balabanić Mavrović.
- **Međusektorski susreti:** predstavnici Centra BEA, Klinike za pedijatriju KBC Sestre milosrdnice, KBC Zagreb (Dječja i adolescentna psihijatrija i psihoterapija) i Klinike za psihijatriju Sveti Ivan održali su 4 online susreta kako bi podijelili svoje iskustva u radu s djecom i mladima oboljelima od poremećaja hranjenja te olakšali prijelaz maloljetnim pacijentima u skrb za punoljetne pacijente nakon što navršše osamnaest godina (19.1.2022; 23.3.2022; 18.5.2022; 23.11.2022).
- **Suradnja s udrugama i psihoterapijskim školama:** Centar BEA surađivao je s udrugom Snaga u meni iz Pule, pružajući podršku njihovom projektu Book club. Također, ostvarili smo novu suradnju s Psihika d.o.o. (EAPTI) – Europski akreditirani psihoterapijski trening Institut – Centar za psihoterapiju, edukaciju i savjetovanje iz Zadra u primanju polaznika minimalno 3.godina edukacije u sustav volontiranja u svrhu stjecanja kliničke prakse.

- **Suradnja s udrugom CUKRIĆI iz Zadra:** u izvještajnoj godini ostvarili smo suradnju s udrugom Cukrići- udrugom djece oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja iz Zadra. Ostvarena je suradnja na projektu Poziva „Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice“ u sklopu kojeg je suradnica Centra BEA mag.psych Ivana Kober Vrbat održala odlično posjećene radionice „Hrana i emocije“ te „Tehnike svjesnog jedenja“, a provedeno je i 20 sati individualne online terapije za korisnike projekta.
- **Suradnja sa Etnografskim muzejom i Dnevnom bolnicom za poremećaje prehrane pri Klinici za psihijatriju Sv Ivan:** sudjelovali smo u kampanji Remek tijelo namijenjenu prevenciji i edukaciji mladih o poremećajima hranjenja što je uključivalo javne nastupe i stručnu podršku autoricama izložbe;

7. MEDIJSKI istupi i senzibilizacija zajednice (tekstovi na internetu+ tisak)

7.1. održavanje web stranice: internetska stranica Centra za poremećaje hranjenja BEA je www.centarbea.hr te javna baza podataka zdravstvene i psihološke podrške u 7 gradova u RH www.anoreksija-bulimija.info . Na taj je način omogućen pristup informacijama za ciljne skupine (oboljeli i njihove obitelji) kako bi se mogli uključiti u ponuđene programe i koristiti usluge Centra BEA. Tijekom 2022. nastavljeno je održavanje internetske stranice namijenjena liječnicima obiteljske medicine i zaposlenicima u primarnoj zdravstvenoj zaštiti o simptomima anoreksije, bulimije i nespecifičnim poremećajima hranjenja www.f50-anoreksija-bulimija-prejedanje/centarbea.hr

Stranice na društvenim mrežama (Facebook i Instagram) su bile vrlo aktivne s objavama vizualnih i tekstualnih sadržaja koji promiču pozitivan odnos prema sebi i svom tijelu te mentalnom zdravlju općenito. Facebook stranicu Centra BEA redovito prati 7.600 korisnika, a Instagram profil prati 1000 korisnika. Na FB stranici zabilježeno je 135.000 posjeta a doseg pojedinog eventa je oko 130 000 ljudi.

U periodu od 1.1.2022. do 31.12.2022.na FB i Instagram profilu Centra BEA te na službenoj web stranici objavljeno je oko 530 objava, tekstova i fotografija koje su usmjerene prije svega mlađoj populaciji (adolescentima) u svrhu osnaživanja zaštitnih faktora (samopouzdanje, učvršćivanje pozitivne slike o sebi, razvijanje uravnoteženog odnosa prema hrani) te jačanju motivacije za traženje stručne pomoći oboljelih osoba (destigmatizacija poremećaja hranjenja, promoviranje brige o mentalnom zdravlju).

7.2. medijski istupi:

U medijima je ukupno ostvareno 15 objava (portali, TV, radio, tisak).

Popis medijskih objava:

- 1.) 1.2.2022. radio Zagreb 2 program, najava predavanja J. Balabanić Mavrović
- 2.) Radio Đakovo intervju J. Balabanić Mavrović, povodom Svjetskog tjedna skretanja pažnje na poremećaje hranjenja 22.2.2022 <https://www.radio-djakovo.hr/2022/02/tjedan-paznje-na-poremećaje-u-prehrani-put-do-zdravlja-22-2-2022/>
- 3.) intervju projekt MEF "Progutaj hrabrost" veljača 2022
- 4.) <https://hkm.hr/zivot/argumenti-poremecaj-hranjenja/>
- 5.) <https://www.media-marketing.com/vijesti/degordian-od-ideje-realizacije-dvaju-projekata-u-samo-24-sata-moze/>
- 6.) <https://hura.hr/vijesti/od-ideje-do-realizacije-dvaju-projekata-u-samo-24-sata-moze/>
- 7.) <https://biznis.telegraf.rs/amp/info-biz/3473863-od-ideje-do-realizacije-dva-projekta-u-samo-24-sata-moze>
- 8.) Katolički radio, 29.3.2022, gostovanje u emisiji Argumenti (gostovanje Jelena Balabanić Mavrović i Maja Žanko) <https://www.youtube.com/watch?v=DQ0XLayzrcg>
- 9.) Radio FM2, 13.4.2022. u 17 h intervju J Balabanić Mavrović o poremećaju hranjenja i radu udruge
- 10.) Intervju J.B Mavrović u Gloria Glam 6.9.2022. <https://gloriaglam.hr/gg-talk/kako-se-nositi-s-iskrivljenom-slikom-o-vlastitom-tijelu-10759>
- 11.) 20.10.2022. prilog za emisiju „Kod nas doma“ HRT 1 o trendu mršavljenja, gostovanje dr.sc. Jelena Balabanić Mavrović
- 12.) 12.12.2022 gostovanje u HKR emisija Argumenti (J B.Mavrović)
- 13.) 12.12.2022. gostovanje radio Sljeme, emisija Povjerljivo, urednica S.Jaganjac
- 14.) <https://hkm.hr/vijesti/domovina/fizicki-izgled-jedan-od-okidaca-za-poremećaje-u-prehrani/>
- 15.) <https://hkr.hkm.hr/ponedjeljak-810-fizicki-izgled-jedan-od-okidaca-za-poremećaje-u-prehrani/>
- 16.) Objave na internetu i društvenim mrežama (355 objava na Fb i 160 objava na Instagramu udruge tijekom 12 mjeseci provođenja programa)

8. Apliciranje na EU fondove: U 2022. Centar za poremećaje hranjenja BEA nije imao kapaciteta aplicirati se niti provoditi europske projekte.

9. Donacije i financijsko poslovanje- samoodrživost: Tijekom 2022. udruga Centar za poremećaje hranjenja BEA nailazila je na izazove održivosti naših redovnih djelatnosti.

Udruga je i dalje nastavila provoditi samofinancirajuće aktivnosti, zadržavajući usluge psihoedukacije zajednice, međusektorskog umrežavanja, supervizija i intervizija, te vođenja volontera-psihoterapeuta kao potpuno besplatne.

Tijekom 2022. ostvarili smo institucionalnu podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, te sufinanciranje programa i projekata od strane Grada Zagreba (Psihosocijalna podrška za oboljele od poremećaja hranjenja i njihove obitelji). Vrijedne pojedinačne donacije građana i građanki, posebice u okviru Božićne humanitarne akcije također su pomogle da udruga opstane i nastavi pružati svoje usluge.

Zaključak

2022. godina za Centar BEA bila je godina u kojoj su se nastavili uspješni projekti (Psihosocijalna podrška za oboljele od poremećaja hranjenja i njihovih obitelji), kao i rad Savjetovališta, a dodatno se proširila volonterska aktivnost kroz radionice Dozvola za nesavršenost te volontere-psihoterapeute pod supervizijom. Sinergija projektnog djelovanja, volonterskog rada i usluga iz gospodarske djelatnosti pokazala se održivom formulom za učinkovito ostvarivanje cilja djelovanja udruge i promicanja prevencije i podrške na području poremećaja hranjenja.

31.3.2023, Zagreb

Izveštaj sastavila:

Miriam Forempoher

Predsjednica udruge