



Savjetovanje je usmjereno na unaprjeđenje komunikacijskih i socijalnih vještina, razvoj osobne odgovornosti te razvoj vještina rješavanja problema.

Svrha savjetovanja je pomoći osobi da ostvari svoje ciljeve, ublaži poteškoće i djelotvornije funkcionira. Time se osobu usmjerava da se, od početne podrške stručnjaka-savjetovatelja, u konačnici osloni na vlastite resurse i vještine koje sama stječe i razvija.

"Preporučujem savjetovanje svima koji ne znaju kako se nositi sa sukobima u vezi, braku. Nakon овога drugačije i pozitivnije gledam na sebe, partnera i djecu."

"Najkorisnije mi je bilo što sam naučio reći ne i što sam počeo raditi na ciljevima koje prije nisam znao podijeliti na manje kako bi došao do glavnog cilja. Sada se doživljavam zrelije i odgovornije."

Projekt "Razvoj mreže psihosocijalnih savjetovališta za korisnike u riziku"

Nositelj projekta: Društvo za psihološku pomoć

Partneri u projektu: Centar za socijalnu skrb Zagreb, Grad Zagreb, Institut za razvoj tržišta rada, NewSchool i Udruženje Djeca prva

Razdoblje provedbe: 1. siječnja 2021. – 31.12.2023.

Ukupna vrijednost projekta iznosi 149.999,40 €, od čega je 149.999,40 € osigurano kroz Fond za aktivno građanstvo sredstvima Islanda, Lihtenštajna i Norveške u okviru EGP grantova.

Sadržaj ovog letka isključiva je odgovornost Društva za psihološku pomoć i ne odražava nužno stavove država donatorica i Upravitelja Fonda.

Svatko se ponekad može naći u situaciji koju ne može riješiti sam ili uz pomoć ljudi koji ga okružuju.

Ako želite

- osjećati se bolje
- ostvarivati uspješnije odnose s drugim ljudima
- upoznati i razumjeti sebe
- prevladati poteškoće
- povećati kvalitetu života,

potražite podršku stručnjaka kroz dostupnu uslugu

psihosocijalnog savjetovanja.

Što je
psihosocijalno
savjetovanje?

Psihosocijalno savjetovanje je niz postupaka i aktivnosti kojima se, od strane za to educiranih stručnjaka-savjetovatelja, pruža pomoć pojedincima u prevladavanju poteškoća, ali i podrška u nepovoljnim životnim okolnostima. Cilj psihosocijalnog savjetovanja je **razvoj osobnih mogućnosti i odgovornog odnosa** prema sebi, obitelji i društvu te unaprjeđenju mentalnog zdravlja i kvalitete života.

Kome se obratiti?

Mreža psihosocijalnih savjetovališta okuplja 14 udruga iz Zagreba i Karlovca koje pružaju usluge psihosocijalnog savjetovanja. Članice Mreže ovu uslugu omogućuju bez financijske naknade za građane u riziku koji udovoljavaju određenim uvjetima. Za detalje se možete obratiti na navedene kontakte pojedine udruge.

Kad potražiti podršku?

- problemi u odgoju djece
- poteškoće djece i roditelja uslijed rastave
- narušeni obiteljski ili partnerski odnosi
- komunikacijske poteškoće
- sniženo samopouzdanje
- prilagodbe na životne promjene
- neefikasno suočavanje s teškoćama
- emocionalne poteškoće
- narušeno psihičko zdravlje.

Ambidekster Klub

- djeca i mladi s problemima u ponašanju/teškoćama u odrastanju i njihove obitelji
- info@ambidekster.hr
- www.ambidekster.hr

Društvo za psihološku pomoć

- djeca, mladi, odrasli, osobe starije životne dobi, pripadnici osjetljivih skupina
- modus@dpp.hr
- www.dpp.hr

Hrabri telefon

- djeca, mladi, roditelji
- savjetovaliste@hrabritelefon.hr
- www.hrabritelefon.hr

Iskra CES

- djeca i mladi s problemima u ponašanju, pripadnici osjetljivih skupina, žene žrtve nasilja
- info@iskra-ces.hr
- www.iskra-ces.hr

Krijesnica

- djeca i mladi suočeni s malignim bolestima te članovi njihovih obitelji
- krijesnica@krijesnica.hr
- www.krijesnica.hr

Psihološki centar Tesa

- djeca, mladi, odrasli, osobe starije životne dobi
- psiho.pomoc@tesa.hr
- www.tesa.hr

Rehabilitacijski centar za stres i traumu

- pripadnici marginaliziranih skupina, osobe u riziku od socijalne isključenosti, osobe s odobrenom međunarodnom zaštitom, tražitelji azila, udomitelji
- info@rctzg.hr
- www.rctzg.hr

Sirius - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje

- djeca, mladi, roditelji, udomitelji
- info@centar-sirius.hr
- www.centar-sirius.hr

Sve za nju

- osobe oboljele i liječene od raka te članovi njihovih obitelji (punoljetne osobe)
- info@svezanju.hr
- www.svezanju.hr

Udruga roditelja Korak po korak

- roditelji i djeca u riziku od socijalne isključenosti
- info@urkpk.org
- www.urkpk.org

Udruga za unapređenje kvalitete života „Karika“ Karlovac

- djeca, mladi, odrasli, osobe starije životne dobi, pripadnici osjetljivih skupina
- udruga.karika@gmail.com
- www.udruga-karika.hr

Udruga Zvončići

- djeca s teškoćama u razvoju i članovi njihovih obitelji
- zvoncici.karlovac@gmail.com
- www.udruga-zvoncici.hr

Udruženje Djeca prva

- djeca, mladi i obitelji u riziku, udomitelji, žrtve nasilja
- djeca.prva@djeca-prva.hr
- www.djeca-prva.hr

Ženska grupa Karlovac „Korak“

- žene i djeca žrtve nasilja u obitelji, počinitelji nasilja u obitelji, maloljetni počinitelji kaznenih djela
- projekt.zgk@gmail.com
- www.grupakorak.hr