



## **UDRUGA RAST**

Ulica Sv. Mateja 93

10010 Zagreb

e-mail: [udruga.rast2003@gmail.com](mailto:udruga.rast2003@gmail.com)

web: <https://udruga-rast.hr>

## **IZVJEŠĆE O RADU UDRUGE RAST ZA 2018. GODINU**

### ➤ **Europski socijalni fond – projektni prijedlog Udruge RAST**

Pripremljen je vlastiti projektni prijedlog za otvoreni poziv Europskog socijalnog fonda pod nazivom „Razvoj i širenje mreže izvaninstitucionalnih usluga za hrvatske branitelje i stradalnike Domovinskog rata”. Kako je poziv privremeno obustavljen, prijava će biti predana čim bude ponovo otvoren. Partneri na projektu su Zbor udruga veterana hrvatskih gardijskih postrojbi i Udruga Specijalne policije iz Domovinskog rata RH.

### ➤ **Europski socijalni fond – partnerstvo na projektnom prijedlogu**

Udruga RAST sudjeluje kao partner, zajedno sa drugim braniteljskim udrugama, u projektnom prijedlogu „Analiza društvenih faktora koji utječu na kvalitetu života braniteljske populacije – smjernice za budućnost“. Prijavitelj je Zbor udruga veterana hrvatskih gardijskih postrojbi, a prijava je predana početkom listopada na otvoreni poziv za bespovratna sredstva iz Europskog socijalnog fonda pod nazivom “Tematske mreže za društveno-ekonomski razvoj te promicanje socijalnog dijaloga u kontekstu unapređivanja uvjeta rada”.

### ➤ **Projekt - Braniteljski.hr**

Udruga RAST vodi portal Braniteljski.hr. Na kraju 2018. broj osoba koje su pratile facebook stranicu portala iznosio je preko 5000. Posjećenost portala u zadnja 3 mjeseca 2018. godine iznosila je 25.468. Portal je aktivan kontinuirano, te je rad portal financiran putem javnih natječaja kada je to moguće, a ostalo vrijeme zahvaljujući volonterskom radu.

U ožujku je portal upisan u Upisnik pružatelja elektroničkih publikacija Agencije za elektroničke medije, čime se ostvaruje mogućnost prijave na javni natječaj Fonda za poticanje pluralizma i raznovrsnosti elektroničkih medija.

Grad Zagreb dodijelio je portalu Braniteljski.hr potporu male vrijednosti za sufinanciranje proizvodnje i objave programskih sadržaja u elektroničkim publikacijama. Potpora se odnosila na 2018. godinu, završno izvješće je predano.

Na portalu Braniteljski.hr promičemo pozitivnu sliku o vrijednostima Domovinskog rata i pozitivnu percepciju o hrvatskim braniteljima u javnosti. Kroz više rubrika na portalu se objavljuju korisni članci i važne informacije za hrvatske branitelje i udruge proizašle iz Domovinskog rata.

➤ **Projekt - Sportski i mentalni trening u svrhu psihosocijalnog osnaživanja i poboljšanja kvalitete života hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji**

Sportski i mentalni trening je višegodišnji projekt koji je započeo u rujnu 2016. godine. Treća godina provedbe projekta započela je u listopadu 2018. godine. Financiran je od strane Ministarstva hrvatskih branitelja.

Cilj je projekta utjecati na psihosocijalno osnaživanje njegovih sudionika te na poboljšanje kvalitete življenja kroz sportske aktivnosti, radionice i edukaciju vezane uz mentalni trening, koji će pomoći sportašima da unaprijede svoje mentalne strategije, savladaju prepreke te da se učinkovito se nose s pritiskom i neočekivanim događajima.

Dokazano je da bavljenje sportom pomaže boljem osnaživanju ljudi sa psihološkim tegobama te umanjivanju čimbenika rizičnih za fizičko i psihičko zdravlje pojedinca. Kod sudionika projekta uočili smo povećanje otpornosti na stresne situacije, lakše podnošenje svakodnevice i poslovnih obaveza. Svi ti čimbenici utječu na psihosocijalno jačanje i poboljšanje kvalitete življenja, zbog čega smo se usmjerili upravo na poticanje fizičke aktivnosti branitelja i stradalnika Domovinskog rata uključenih u projekt.

Kako bi se branitelji dodatno motivirali na redovito pohađanje treninga i uključivanje u seminare i edukaciju, u projekt su uključena i njihova djeca. Time je postignuto da osim poboljšanja zdravlja, aktivnosti projekta utječu na poboljšanje kvalitete socijalnih odnosa između roditelja i djece njihovom redovitom i strukturiranom interakcijom.

Istovremeno, djeca branitelja koji su članovi partnerskih organizacija i ujedno treneri borilačkih sportova, tijekom projekta razvijaju svoje trenerske vještine, vještine komunikacije i motivacije sportaša. Djeca branitelja koji se aktivno ili rekreativno bave sportom, mentalnim će treningom unaprijediti mentalne strategije, naučiti se učinkovito nositi s pritiskom i neočekivanim događajima te savladati prepreke koje onemogućuju postizanje optimalne izvedbe u sportu i svakodnevici. Ostvarena je odlična suradnja s partnerima na projektu: Udruga specijalne policije iz Domovinskog rata, Zbor udruge veterana hrvatskih gardijskih postrojbi, Taekwondo klub Susedgrad Sokol.

➤ **Projekt - Narativna psihoterapija - Ispričaj mi priču**

Projekt "Narativna psihoterapija - Ispričaj mi priču" je novi projekt čija je provedba počela u kolovozu 2018. godine. Cilj je projekta utjecati na psihosocijalno osnaživanje njegovih sudionika te na poboljšanje kvalitete življenja kroz izvođenje narativne psihoterapije i promociju iste, što će sudionicima omogućiti da kroz pričanje životnih i ratnih priča reinterpetiraju događaje koji su oblikovali njihove živote tako da osnaže svoju ličnost i mentalno zdravlje, učinkovito se nose sa svakodnevicom i prepoznaju sam utjecaj događaja iz Domovinskog rata na njihove živote.

Ciljana će skupina biti branitelji i stradalnici Domovinskog rata koji su dio partnerskih organizacija. Osim njih, u projektu će sudjelovati i provoditelji narativne terapije.

Kao partneri na projektu odabrani su Udruga specijalne policije iz Domovinskog rata RH, Zbor udruge veterana hrvatskih gardijskih postrojbi i Kulturni multimedijalni edukacijski tabor.

➤ **Ostali prijavljeni projekti**

Na natječaj Ministarstva hrvatskih branitelja, u 2018. godini prijavljena su ukupno tri projekta: Narativna psihoterapija - "Ispričaj mi priču"; Sportski i mentalni trening u svrhu psihosocijalnog osnaživanja i poboljšanja kvalitete života hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji; Multimedijalni prikaz obljetnica Domovinskog rata. Za prva dva projekta je odobreno financiranje, dok za projekt Multimedijalni prikaz obljetnica Domovinskog rata u 2018. godini nije odobreno financiranje.

Na javni natječaj za financiranje projekata udruga koji je u 2018. godini objavio Grad Zagreb, prijavljen je projekt Sportsko natjecanje u Brazilskom Jiu-Jitsu. Iako su zadovoljeni formalni uvjeti natječaja, projektu nije odobreno financiranje.

➤ **Institucionalna podrška udrugama iz Domovinskog rata**

U 2017. godini Udruga Rast se prijavila na natječaj za pružanje institucionalne podrške udrugama iz Domovinskog rata koji je objavila Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva. Udruzi Rast je odobrena institucionalna podrška u razdoblju od 3 godine, te je financiranje krenulo od listopada 2017. godine.

Zahvaljujući institucionalnoj podršci zaposlena je jedna osoba na pola radnog vremena.

Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnog društva podnesena su sva potrebna izvješća za 2018. godinu.

➤ **Sudjelovanje u promociji knjige "Psihosocijalna prilagodba hrvatskih branitelja – individualna i društvena perspektiva"**

Udruga Rast aktivno je sudjelovala u promociji knjige "Psihosocijalna prilagodba hrvatskih branitelja – individualna i društvena perspektiva". Dopredsjednica Udruge Rast gospođa Sandra Šučurović bila je jedan od autora navedene knjige. Knjiga je nastala u koautorstvu tri psihologa: Sandre Šučurović, Igora Mikloušića i Martine Knežević, a predstavlja suradnju između Zbora udruga veterana hrvatskih gardijskih postrojbi, Instituta društvenih znanosti Ivo Pilar, Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu te Udruge specijalne policije.

Knjiga je svojevrsni pionir u svome području, jer je jedna od rijetkih koje opsežno i na znanstveni način obrađuje temu uključivanja branitelja u društvo i daje konkretne preporuke za rad s braniteljskom populacijom, ali i svim budućim ratnim veteranima.

➤ **Individualna psihološka savjetovanja**

S obzirom na to da je dopredsjednica udruge Sandra Šučurović po struci mag. psych., kao volonterski program izvode se individualna psihološka savjetovanja s braniteljima, te članovima njihovih obitelji u svrhu pružanja psihološke pomoći, lakšeg podnošenja stresa, kako bi se olakšalo uključivanje u svakodnevni život te spriječilo razvijanje težih psihičkih posljedica. Teme koje su uključene su razvoj samopoštovanja, upravljanje stresom i emocijama, razvoj asertivne komunikacije, rješavanje sukoba, edukacije o posljedicama rata i psihičkim poremećajima i nošenje s dijagnozom bolesti.

➤ **Unaprijeđeno je administrativno poslovanje**

Unaprijeđeno je administrativno poslovanje udruge. Konkretno; vode se sve potrebne evidencije (o članovima, o radnicima, o radnom vremenu), slaže se arhiva udruge, redovito se komunicira s novim knjigovodstvenim servisom. Također je uvedeno je internet bankarstvo radi lakšeg financijskog poslovanja udruge.

➤ **Promjena adrese sjedišta udruge**

Na skupštini održanoj 19.03.2018. donesena je odluka o promjeni adrese sjedišta udruge. Novo sjedište udruge je na adresi prostora koji udruga koristi, i ima u dugoročnom najmu od strane Grada Zagreba. Prostor se nalazi u Ulici Svetog Mateja 93 u Zagrebu.

➤ **Prisustvovanje obljetnicama:**

25. veljače 2018. - 24. godišnjica osnutka 1. HGZ

01. svibanj 2018. - 23. obljetnica vojno redarstvene operacije "Bljesak"

27. i 28. svibanj 2018. - 27. obljetnica ustrojavanja Oružanih snaga, Dana oružanih snaga i Dana Hrvatske kopnene vojske

25. lipanj 2018. – obilježavanje Dana državnosti Republike Hrvatske

5. kolovoz 2018. - 23. obljetnica vojno-redarstvene operacije "Oluja"

9. rujna 2018. – 25. Obljetnica VRO „Medački džep“

18. rujna 2018. - 23. godišnjica akcije "Una 95"

8. listopad 2018. - obilježavanje Dana neovisnosti Republike Hrvatske

31. listopad 2018. - Polaganje vijenaca povodom blagdana Svih Svetih  
05. studeni 2017. - 28. godišnjica ustrojavanja 1. gardijske brigade "Tigrovi"  
17. i 18. studeni 2018. – Obilježavanje „Dana sjećanja na žrtvu Vukovara 18.11.1991.  
10. prosinac 2018. – Obilježavanje godišnjice smrti prvog hrvatskog predsjednika dr. Franje Tuđmana

**Sandra Šučurović**  
**Dopredsjednica**



**Udruga Rast korisnik je institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva i Ministarstva hrvatskih branitelja.**