

## 19. Naziv projekta/programa: Roditelj koji brine o sebi – temelj stabilne obitelji

**Ime pravne (naziv institucije) ili fizičke osobe:** SALVE - CENTAR ZA PROMICANJE ZDRAVLJA

**Voditelj projekta (ime i prezime):** Maja Romić, dr. med., predsjednica

**Molimo označite sve što se odnosi na prijavu:** projekti/programi osnaživanja roditelja, skrbnika i članova obitelji

### **Opis projekta/programa:**

Roditelji djece s teškoćama u razvoju dugoročno su izloženi izrazitom psihičkom, emocionalnom i fizičkom opterećenju. Sustav podrške gotovo je u potpunosti usmjeren na dijete, dok se mentalno zdravlje roditelja i ostalih članova obitelji često zanemaruje.

U svakodnevnoj praksi susrećemo roditelje koji ne traže pomoć za sebe jer svu energiju, vrijeme i financijska sredstva ulažu u zadovoljavanje potreba djeteta. Dodatni problem predstavlja činjenica da roditelji često nemaju kome povjeriti dijete, čak ni na kratko vrijeme, zbog čega nisu u mogućnosti koristiti psihološku, zdravstvenu ili bilo kakvu drugu podršku za sebe niti si osigurati minimalni odmor.

Nedavni tragični događaji u društvu, kada su roditelji djece s teškoćama doživjeli potpuni psihički slom s kobnim ishodima, upozoravaju na ozbiljne posljedice dugotrajnog zanemarivanja mentalnog zdravlja roditelja te nedvojbeno ukazuju na potrebu za preventivnim i dostupnim oblicima podrške usmjerenih upravo na roditelje djece s teškoćama u razvoju.

Naša udruga je već provela jedan projekt pružanja psihološke podrške roditeljima, za kojim je iskazan velik interes i koji je ukazao na potrebu za nastavkom i proširenjem ovih aktivnosti.

Cilj našeg projekta je poboljšati mentalno zdravlje i kvalitetu života roditelja i članova obitelji djece s teškoćama u razvoju kroz dostupnu psihološku podršku i organizirano čuvanje djece.

Kroz naš projekt želimo: omogućiti roditeljima individualnu i grupnu psihološku podršku, pružiti emocionalnu podršku braći i sestrama djece s teškoćama u razvoju, osigurati stručno i sigurno čuvanje djece, omogućiti roditeljima vrijeme za brigu o sebi - prema vlastitim potrebama, te smanjiti razinu stresa, iscrpljenosti i osjećaja izoliranosti roditelja.

**Ciljana skupina:** roditelji

**Plan provedbe i očekivani rezultati:**

Ciljne skupine našeg projekta su: roditelji/skrbnici djece s teškoćama u razvoju, braća i sestre djece s teškoćama u razvoju, odnosno obitelji u povećanom riziku od psihičke iscrpljenosti.

Aktivnosti našeg projekta (u trajanju 6 mjeseci) su sljedeće:

1. individualna psihološka savjetovanja za roditelje (10 roditelja; 3 individualna susreta po roditelju; ukupno 30 sati),
2. grupne terapijske radionice za roditelje (1 terapijska grupa (10 roditelja); 3 susreta; teme - kronični stres, iscrpljenost, partnerski odnosi, emocionalno rasterećenje),
3. grupna podrška za braću i sestre (1 grupa djece; 4 susreta; cilj - emocionalna podrška i osjećaj uključenosti),
4. organizirano čuvanje djece (proširena aktivnost - čuvanje djece s teškoćama tijekom terapijskih aktivnosti; čuvanje djece i za druge potrebe roditelja, neovisno o sudjelovanju u terapijama (odlazak liječniku, obavljanje administrativnih obveza, vrijeme za odmor, partnersko ili obiteljsko vrijeme).

Roditelji sami odlučuju kako će iskoristiti omogućeno vrijeme, u skladu sa svojim potrebama.

Vremenski plan:

1. mjesec - uključivanje korisnika - individualna savjetovanja,
2. mjesec - individualna savjetovanja + prva grupna terapija,
3. mjesec - grupna terapija roditelja + čuvanje djece,
4. mjesec - grupna terapija + radionice za braću i sestre,
5. mjesec - nastavak svih aktivnosti.
6. mjesec - završna grupna terapija i evaluacija projekta.

Očekivani rezultati:

- najmanje 10 obitelji dobiva izravnu i konkretnu podršku,
- roditelji dobivaju vrijeme i prostor za brigu o sebi,
- smanjena razina stresa i emocionalne iscrpljenosti,
- braća i sestre djece s teškoćama dobivaju podršku,
- jačanje stabilnosti i otpornosti cijele obitelji.

**Odobren trošak donacije:** 1.000 EUR