

IZVJEŠTAJ O RADU DRUŠTVA PSIHOLOGA ISTRE U 2024. GODINI

U 2024. godini, Društvo psihologa Istre odradilo je sljedeće aktivnosti:

1. Rad tajnice, rizničarke i predsjednice DPI-ja

- Predsjednica je sudjelovala na:
 - sastanku UO HPD-a 05. listopada
 - zajedno s tajnicom koordinirala sve aktivnosti i kampanje unutar DPI-ja
 - održavala razgovore dobrodošlice za nove članove/ice
 - dogovarala predavanja i edukacije za članove/ice DPI-ja
 - pripremala i slala mailove obavijesti i najava članovima/cama putem Mailchimp-a
 - pripremila završni opisni izvještaj i plan rada za narednu godinu
- Tajnica je:
 - redovito odgovarala na upite građana putem maila, Google business poruka te društvenih mreža
 - vodila i ažurirala evidenciju članova/ica
 - vodila komunikaciju s članovima/cama
 - održavala razgovore dobrodošlice za nove članove/ice
 - pripremala i slala mailove obavijesti i najava članovima/cama putem Mailchimp-a
 - održavala mrežnu stranicu te pripremala i objavljivala sadržaj
 - prijavljivala sudjelovanje HPK, slala potpisne liste i komunicirala s HPK
 - koordinirala sve aktivnosti i kampanje unutar DPI-ja
 - dogovarala predavanja i edukacije za članove/ice DPI-ja
 - pripremala objave za medije i vizuale za najave događaja
 - komunicirala s vanjskim institucijama i medijima
 - pripremila završni opisni izvještaj i plan rada za narednu godinu
- Potpredsjednica je:
 - sudjelovala na 81. Skupštini HPD-a 7. prosinca

2. Rad Upravnog odbora

- Održan sastanak Upravnog odbora 01. ožujka na kojem se raspravljalo o promjeni na vanjsko knjigovodstvo, novom Statutu, suradnji sa Zakladom Istra. Zapisnik je dostupan [ovdje](#).
- Održan sastanak Upravnog odbora 20. studenog na kojem se raspravljamo o novom vodstvu Udruge do kojeg će doći uslijed isteka trenutačnih mandata, završnoj verziji prijedloga novog Statuta, godišnjoj sjednici Skupštine te suradnji s Hrvatskom udrugom za ranu intervenciju u djetinjstvu. Zapisnik je dostupan [ovdje](#).

3. Projekti, suradnje i aktivnosti članova/ica

- Prijavljen je održan projekt “Zabavne i korisne vještine”, u sklopu kojeg su se 02. i 03. veljače u Pazinu održale radionice. Projekt i radionice su vodile članice Doris Apostolovski i Marlena Plavšić, a okupile su 13 radnih terapeutkinja iz ustanova za starije i psihički bolesne osobe Istarske županije. Projekt Zabavne i korisne vještine financijski podržava Istarska županija kroz Javni natječaj za financiranje projekata iz područja zdravstva i socijalne skrbi u Istarskoj županiji.
- Prijavljen je i odobren projekt “Podrška mentalnom zdravlju odgojno-obrazovnih djelatnika/ca”, u sklopu kojeg se od 21. svibnja do 18. lipnja provelo 5 radionica. Projekt i radionice su vodile članice koje navodimo naknadno u popisu radionica. Projekt je odobren po Javnom pozivu za financiranje programa i projekata s područja socijalne skrbi, zdravstva i veterinarstva od interesa za opće dobro koje provode udruge i ostale neprofitne organizacije na području Grada Pula – Pola u 2024. godini. Održane su sljedeće radionice:
 - Uvodna radionica (upoznavanje, potencijali i snage, uvjerenja, emocije) – 21. svibnja 2024. (Vanja Prvulović)
 - O stresu i traumi – 28. svibnja 2024. (Doris Radolović)
 - Stres i pristup regulaciji stresa iz NLP perspektive – 04. lipnja 2024. (Sanja Matijaš)
 - Stres i pristup regulaciji stresa iz mindfulness perspektive – 11. lipnja 2024. (Sanja Subotić)
 - Završna radionica (prevencija stresa i fokus na resursima) – 18. lipnja 2024. (Tihana Fontana Ristić)
- Nastavljena suradnja s Pučkim otvorenim učilištem-Universita' popolare aperta "Vodnjan - Dignano" (više informacija pod **9. Aktivnosti za građane**)
- Na poziv Društva za duševno zdravlje in kreativno preživljanje prostega časa "VEZI" iz Slovenije, prijavljen je projekt “DUŠEVNO ZDRAVLJE BREZ MEJA / DUŠEVNO ZDRAVLJE

BEZ GRANICA”, a u sklopu programa prekogranične suradnje INTERREG Slovenija-Hrvatska. Rezultati, do pisanja Godišnjeg izvještaja, nisu poznati.

- Nastavio se rad Intervizijske grupa DPI-ja koja okuplja zainteresirane članice koje se bave savjetovanjem i/ili psihoterapijom. U 2024. godini održano je 4 susreta. Trenutno je aktivno 14 članica.

4. Aktivnosti u sklopu 17. Tjedna psihologije

- U Istarskoj županiji je od 19. do 25. veljače 2024. godine u bogatom programu održano ukupno 49 aktivnosti u Buzetu, Labinu, Novigradu, Pazinu, Poreču, Puli, Rovinju i Vodnjanu, online te u medijima:
 - Više od 350 građana i građanki sudjelovalo u aktivnostima Tjedna psihologije u Istri
 - 23 građana/ki dobilo je besplatno psihološko savjetovanje (uživo i online)
 - 21 psihologinja i 1 student psihologije kao voditelji aktivnosti
 - 16 članaka u novinama i na portalima
 - 13 različitih predavanja i radionica uživo za građane/ke
 - 10 radijskih izjava i gostovanja
 - 1 webinar za stručnjake “Kako smo mi dok pomažemo drugima?” (Ivana Ćosić Pregrad)

5. Rad sekcije za predškolsku psihologiju

Tijekom kalendarske 2024. godine održano je 5 sastanaka Sekcije (7.2.2024., 9.4.2024., 24.6.2024., 25.9.2024. i 26.11.2024.) pri čemu se od veljače 2024. započelo s prikazima primjera dobre prakse predškolskog psihologa. Na taj način je 7 članica Sekcije održalo predavanja na različite teme iz područja rada predškolskog psihologa. Tako je Jasmina Tumpić prezentirala rad na projektima “Kako djeca uče?” koji provode odgajatelji u vrtiću u Barbanu. Petra Brnić je prezentirala svoj rad kao podrška djeci jasličke dobi u razvoju socijalne komunikacije. Gordana Trošt Lanča je govorila o edukacijama za odgajatelje : kako ih ona osmišljava i provodi. Irena Brajković je izlagala i prikazala projekte socioemocionalne dobrobiti djece i kurikulum otpornosti za predškolsku djecu “Morenec”, “Promens” i “Rescour: na valovima”. Iva Gortan je prezentirala muzikoterapiju u radu s djecom predškolske dobi. Sara Findrik je prezentirala način podrške psihologa djeci s teškoćama i njihovim asistentima dok je Katija Križman prezentirala prilagodbu djeteta s teškoćama iz spektra autizma u jasličkoj skupini. Održane su dvije pozvane edukacije od strane vanjskih suradnika, pri čemu je Damir Vučić prezentirao temu: Djeca u komunikaciji s terapijskim psom, a Tereza Glučina Ravnik je održala edukaciju na

temu Poticanje socijalne komunikacije kod djece s teškoćama pri čemu je potonje bilo predavanje s kotizacijom.

Članice Sekcije su aktivno sudjelovale u obilježavanju Dana mentalnog zdravlja s naglaskom na podršku mentalnom zdravlju djelatnika putem provođenja radionica te podrškom mentalnom zdravlju djeci i roditeljima te su izrađene brošure s aktivnostima za odgojiteljice na temu osnaživanja mentalnog zdravlja djece te letak za roditelje o načinima brige za mentalno zdravlje djece. Svi materijali su prevedeni i na talijanski jezik.

U veljači 2024. su održani izbori za voditelja i tajnika Sekcije te su ponovno izabrane Katija Križman za voditeljicu, odnosno Romina Curto za koordinatoricu. Rad Sekcije je bio usmjeren na aktivnu međusobnu podršku članica u nošenju sa sve većim brojem izazova u ulozi predškolskog psihologa.

6. Rad sekcije za organizacijsku psihologiju i psihologiju rada

Članstvo Sekcije se smanjilo na 11 članova, neki su promijenili poslodavce, neki djelatnost, a neki dobili nove, roditeljske uloge. Promjene su utjecale na ukupnu (ne)aktivnost članova. U protekloj godini, unatoč planu, otkazana su dva sastanka.

Članovi Sekcije sudjelovali su u pripremi i radu 12. konferencije Psihologija za poduzetnike, održane 23.02. u Rijeci. Program Konferencije obogatila je Vanja Prvulović predavanjem na temu "Samosvijest kao preduvjet razvoja"

19.11.2024. godine Dan ženskog poduzetništva obilježen je medijskom prezentacijom teme "Muški i ženski stil leadership-a" gostovanjem voditeljice, Nevene Tolanov u emisiji HRT-a Razvojni kod koju vodi novinarka Tatjana Kaštelan.

Sekciju očekuju izbori za voditelja/voditeljicu te revizija programa i načina rada.

7. Rad tima za društvene mreže DPI-ja

- Tim za društvene mreže čine Veronika Baf, Ivana Božić, Nikolina Levak Perhat, Adriana Posedel-Frančić i Morena Šuran.
- Sadržaj objava na društvenim mrežama:
 - sudjelovanje članova na panel raspravama, izlaganjima
 - poziv na radionice i predavanja
 - obilježavanje ključnih datuma (Svjetski dan mentalnog zdravlja, Europski tjedan mentalnog zdravlja, Tjedan psihologije)
 - važnost mentalnog zdravlja na radnom mjestu
 - Book Club (Noć knjige)

- uspostavljanje suradnje s drugim Društvima psihologa
- promoviranje web stranice i savjetovanja
- suradnja s drugim institucijama (POU-UPA Vodnjan-Dignano; Glas Istre)
- slike sa sastanaka, pozvanih predavanja i kolega psihologa

Facebook stranica u 2024. godini:

Broj oznaka "sviđa mi se": 2434

- žene: 87,1%
- muškarci: 12,9%

Broj pratitelja: 2745

- najviše: 31,9% žena u rangu dobi između 35 i 44 godina

Doseg i posjet Facebook stranici:

- U 2024. godini, sadržaj Facebook stranice pregledan je 24,8 tisuća puta. Uključuje sve objave koje su pregledali različiti i isti profili prateći razvoj stranice i pojavu objava.
- 4403 korisnika posjetilo je Facebook stranicu.
- U odnosu na proteklu godinu, prikupljeno je 95 novih pratitelja, što upućuje na značajniji pad u iznosu u odnosu na razvoj i tijek stranice (pad za 62%).

Publika

- Prema kategorizaciji gradova odakle stižu pratitelji, u najvećem postotku su oni iz Pule (16,4%), zatim iz Zagreba (15,3%) i Rijeke (3,9%). Osim ostalih gradova u RH, praćeni smo i u Bosni i Hercegovini (1,7%) i Srbiji (2,6%).
*podaci ovise o navođenju pripadnosti gradovima na Facebook profilima.
- Osim Srbije, BiH i Makedonije, manji postotak pratitelja dolazi iz Njemačke, Crne Gore, Slovenije, Austrije, Nizozemske, Italije i Irske.

Facebook objave

- **Ukupno objava u 2024. godini: 59**
 - najviše u veljači (19) i listopadu (13)
- **Najpopularnije prema oznakama "sviđa mi se":**
 1. 25. rođendan Društva psihologa Istre
 2. Druženje članova Društva psihologa Istre
 3. Edukacija članova – Škrinjica
 4. Aktivnosti 17. Tjedna psihologije
- **Najpopularnije prema doseg**

1. Druženje članova Društva psihologa Istre
2. Podrška mentalnom zdravlju odgojno-obrazovnih djelatnika/ca
3. 25. rođendan Društva psihologa Istre
4. Najava 17. Tjedna psihologije

Instagram stranica u 2024. godini:

Broj pratitelja: 1553

- žene: 85,9%
- muškarci: 14,1%
- najviše: 35% žena u rangu dobi između 25 i 34 godina

Doseg i posjet Instagram stranici

- U 2024. godini, sadržaj Instagram stranice pregledan je 11,4 tisuća puta. Uključuje sve tipove objava (reels, priče, objave...) Priče su dosegnule 2050 pregleda.
- 930 korisnika posjetilo je Instagram stranicu.
- U odnosu na proteklu godinu, prikupljeno je 182 nova pratitelja.
- Najviše pregleda Instagram priče: doseg do 241 pregleda

Publika

- Prema kategorizaciji gradova odakle stižu pratitelji, u najvećem postotku su oni iz Zagreba (34,8%), zatim iz Pule (7,5%) i Rijeke (5%). Osim ostalih gradova u RH, praćeni smo i u Bosni i Hercegovini (1%) i Srbiji (1,3%).
*podaci ovise o navođenju pripadnosti gradovima na Instagram profilima.
- Osim Srbije, BiH i Makedonije, manji postotak pratitelja dolazi iz Njemačke, Crne Gore, Slovenije, Austrije, SAD i UK.

Instagram objave

- **Ukupno objava u 2024. godini: 40**
- **Najpopularnije objave prema reakcijama**
 1. Mind(re)set radionice
 2. Škrinjica u Istri – zadnji modul
 3. Svjetski dan mentalnog zdravlja (ulaganje u mentalno zdravlje)
 4. 17. Tjedan psihologije (klikom do savjetovanja)
- **Najpopularnije objave prema doseg**
 1. Svjetski dan mentalnog zdravlja (ulaganje u mentalno zdravlje)
 2. Poremećaji hranjenja (radionice)
 3. Besplatno psihološko savjetovanje za građane
 4. 25. rođendan Društva psihologa Istre

8. Aktivnosti za članove

- U Društvo se učlanilo 5 novih kolegica te u 2024. godini brojimo 116 članova/ica.
- Organizirano je i održano 6 stručnih predavanja za članove/ice, koja su za sudionike/ce bila besplatna te prijavljena Hrvatskoj psihološkoj komori:
 - “Kako smo mi dok pomažemo drugima?”, Ivana Ćosić Pregrad, online, 21. veljače (57 sudionika/ca)
 - “Paralelni svjetovi” (o siromaštvu i osobama u beskućništvu), Varja Bastiančić, online, 23. travnja (12 sudionica)
 - “Način poslovanja u kojem je dobrobit zaposlenika u fokusu”, Maja Vučić, online, 21. svibnja (13 sudionica)
 - “Osobne granice”, Maja Manzin, uživo (Pazin), 12. srpnja (18 sudionica)
 - “Self-Care za Nas: Snaga u Balansu”, Diana Riđić, online, 11. listopada (18 sudionica)
 - “Emocionalni doživljaj glazbe”, dr.sc. Valena Žauhar, uživo (Pazin), 17. prosinca (18 sudionika/ca)
- Održana su neformalna druženja članova/ica Društva:
 - 12. siječnja u Puli (7 članica)
 - 14. siječnja u Puli (11 članova i članica)
 - 12. srpnja u Pazinu (18 članica)
- U Žminju smo suorganizirali edukaciju koji je vodio Brigojedac - Psihološki centar za djecu i obitelji iz Zagreba, pod nazivom “ŠKRINJICA – kutija s alatom za rad s djecom - (Kontinuirana) edukacija stručnjaka za tretmanski rad s djecom, adolescentima i njihovim obiteljima”, koja se održala od travnja do studenog 2024. godine u 6 modula:
 1. Moj pomagački identitet
 2. Komunikacija i savjetodavne vještine u radu s djecom i adolescentima
 3. Tretmanske tehnike i teoretska pozadina u tretmanu djece, adolescenata i obitelji
 4. Podrška i savjetodavni rad s roditeljima
 5. Tretman djece i mladih nakon teških događaja
 6. Samopodrška i briga o sebi

Ovim putem zahvaljujemo Općini Žminj na ustupanju prostora kojeg smo koristili za edukaciju.

9. Aktivnosti za građane

- Na Svjetski dan knjige i autorskih prava, 23. travnja, Društvo psihologa Istre je u suradnji s Gradskom knjižnicom “Matija Vlačić Ilirik” Rovinj-Rovigno organiziralo svoji

treći po redu susret Book cluba. Rasprava se održala o knjizi "4000 tjedana", autora Olivera Burkemana, a moderatorica je bila Vanja Prvulović.

- U Poreču se 26. listopada održala *Capycon - Konvencija o kvaliteti slobodnog vremena* koju organizira Udruga Capybara iz Poreča, u sklopu koje je članica Doris Radolović održala predavanje na temu "Utjecaj digitalnih tehnologija na mozak i ponašanje".
- Nastavljena je suradnja s Pučkim otvorenim učilištem-Universita' popolare aperta "Vodnjan - Dignano" u sklopu koje se ukupno održalo deset (10) radionica za građane/ke:
 - 17.01.2024. "Postaviti (i održati) granicu između poslovnog i privatnog života" (Sanja Subotić)
 - 21.02.2024. "Bullying i cyberbullying kod djece" (Doris Radolović)
 - 20.03.2024. "Emancipacija žene i njezino preuzimanje uloge muškarca" (Sabina Morosini Turčinović)
 - 17.04.2024. "Poslovna komunikacija i odnos" (Vanja Prvulović)
 - 15.05.2024. "Kako da brak ne postane mrak?" (Jelena Gazibara)
 - 19.06.2024. "Koja je granica između one potrebne i toksične pozitivnosti?" (Tihana Fontana Ristić)
 - 18.09.2024. "Visokoosjetljivo dijete" (Marina Banko)
 - 16.10.2024. "Treća životna dob: Važnost socijalnih odnosa u starosti" (Doris Radolović)
 - 20.11.2024. "Poremećaji hranjenja" (Luana Poleis)
 - 11.12.2024. "Utjecaj traume iz djetinjstva na odrasli život" (Sanja Matijaš)
- Studentska udruga Pula (SUP) u suradnji s Društvom psihologa Istre (DPI) ovog je ljeta pokrenula novi program pod nazivom "Mind-Re-Set". Cilj tog programa je pružiti kontinuiranu besplatnu podršku mladima (15 do 25 godina) kroz radionice mindfulnessa i edukativna izlaganja na teme mentalnog i spolnog zdravlja te prevencije ovisnosti. Program Mind-Re-Set uključivao je četiri praktične radionice mindfulnessa tijekom kolovoza i rujna 2024. godine, koje su vodile naše članice Doris Radolović i Sanja Subotić.
- U listopadu, povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja, održana je kampanja "Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja". U sklopu kampanje održano je sljedeće:
 - Ukupno 20 termina besplatnog psihološkog savjetovanja za građane/ke (u trajanju od 1 h), uživo ili online
 - Članice Sekcije za predškolsku psihologiju DPI-ja pripremile su različite aktivnosti i edukativno-informativne materijale za djecu, roditelje, odgojitelje/ice i djelatnike/ce predškolskih ustanova u kojima rade diljem Istarske županije

- Besplatni webinar za psihologe/inje članove/ice Društva psihologa Istre pod nazivom “Self-Care za Nas: Snaga u Balansu”, kojeg je vodila psihologinja i KBT supervizorica Diana Riđić
- Članice tima za društvene mreže intenzivnije su vodile i pripremale objave i tzv. “story-je” za društvene mreže te su pripremile 7 informativno-edukativnih objava za građane/ke

10. Ostale promotivne aktivnosti

- Tijekom 2024. godine, Društvo psihologa Istre se pojavilo u medijima više od 39 puta, od čega zabilježeno 27 u novinama i na portalima te 12 u radijskim emisijama.

11. Ostalo

- Pripriječena je poziv Hrvatske udruge za ranu intervenciju u djetinjstvu za suorganizaciju Sedmog hrvatskog simpozija o ranoj intervenciji u djetinjstvu, koji će se održati u Poreču, od 22. do 24. svibnja 2025. godine, s temom „Rana intervencija u djetinjstvu u Hrvatskoj: dokud smo stigli?“. U organizacijskom odboru DPI će predstavljati Sara Findrik.
- U bazu savjetova i praksi upisana je jedna nova psihološka praksa iz Pazina.

Predsjednica DPI-API
Vanja Prvulović



Pazin, 17. prosinca 2024.