



Praktičari
za praktičare

Praktičari za praktičare:
tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima

10.-12.10.2025.
WESPA Business & Lounge | Green Gold, Zagreb

KNJIGA SAŽETAKA

Program konferencije osmišljen je s naglaskom na praktičan rad i razmjenu stručnih iskustava. Obuhvaća predavanja, radionice i okrugle stolove u kojima će sudionici predstavljati konkretne primjere iz vlastite prakse. Teorijsko objašnjenje bit će popraćeno demonstracijom metoda kroz video snimke, transkripte ili izvedbu uživo s volonterima i grupama.



NAKLADA SLAP



PRAKTIČARI ZA PRAKTIČARE

Tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima

ORGANIZATORI



Ježeva kućica

Udruga za logopedsku i psihološku podršku
NOSITELJ KONFERENCIJE



Bura savjetovanje

d.o.o. za psihološku djelatnost i usluge



Centar Madrugada

d.o.o. za psihološku djelatnost i usluge



EmotiCor

d.o.o. za savjetovanje i usluge

PROGRAMSKI ODBOR



Ivana Garašić
spec.clinic.psych.



Kristina Krulić Kuzman
mag.psych.



Dubravka Pešorda
mag.psych.



Helena Rašić
mag.psych.

PROGRAM

PETAK, 10.10.2025.

14.30-16.00

Okrugli stol - Mediji i mentalno zdravlje

Dr.sc. Ivana Kekin, spec.psihijatrije
Nika Turković
Domagoj Jakopović - Ribafish
Kristina Krulić Kuzman, mag.psych.
Moderator: Helena Rašić, mag.psych.

16.00-16.15

Svečano otvaranje

16.15-18.15

Zašto ne valjaju zašto-pitanja?

Prof.dr.sc Lidija Arambašić, psihologinja
Plenarno

18.15-18.30

Pauza za kavu

18.30-20.00

Na raskrižju emocija i infrastrukture - Psihologija kao alat u oblikovanju školskih ulica

Lana Račić, dipl.ing.traff.
Radionica

18.30-20.00

Svjesno komuniciranje

Iva Brčić, mag.soc./phil.
Predavanje

18.30-20.00

Račune ne plaća burnout - Izliječite svoj odnos s novcem kako biste zarađivali više i služili bolje svojim klijentima

Karolina Jovanoska, uni.dipl.kult.
Predavanje

20.30-22.00

Kviz

Dubravka Pešorda, Krešimir Sučević Međeral

PRAKTIČARI ZA PRAKTIČARE

Tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima

SUBOTA, 11.10.2025.

- | | |
|-------------|---|
| 09.00-10.30 | Metafora kao odgovor: Dječji EMDR u radu s velikom traumom
Ivana Garašić, spec.clinic.psych.
Predavanje |
| 09.00-10.30 | Vrijednosti kao začini života
Željka Koprivnjak, mag.psych.
Predavanje |
| 10.30-10.45 | Pauza za kavu |
| 10.45-12.15 | First, do no harm - kako da psihoterapija ne bude štetna?
Dubravka Pešorda, mag.psych.
Predavanje |
| 10.45-12.15 | Psihodrama u radu s djecom: Od simboličke igre do unutarnjeg svijeta
Filipa Maksan, mag.psych., Nera Birkić, dipl.prof.psych.
Radionica |
| 10.45-12.15 | Znanstveni dokazi pod povećalom: Alati za praktičare
Doc.dr.sc. Ivan Buljan, psiholog; dr.sc. Marija Franka Žuljević, dr.med.
Radionica |
| 12.15-13.45 | Praktičar u susretu s kompleksnom traumom
Dr.sc. Tijana Mirović, psihologinja
Plenarno |
| 13.45-14.45 | Pauza za ručak |
| 14.45-16.15 | Priče koje (ne)pričamo: reproduktivna priča u osobnom i savjetodavnom radu
Helena Rašić, mag.psych.
Radionica |
| 14.45-16.15 | Sigurna luka - stvaranje sigurnog okruženja za djecu koja su doživjela traumatsko iskustvo
Kristina Krulić Kuzman, mag.psych.
Predavanje |

PRAKTIČARI ZA PRAKTIČARE

Tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima

SUBOTA, 11.10.2025.

14.45-16.15	Snaga grupe - iskustvena radionica Spomenka Kolak, mag.rehab.educ. Radionica
16.15-16.30	Pauza za kavu
16.30-17.30	Partnersko savjetovanje - odnos vs. skript Petra Gabriša, mag.paed. Predavanje
16.30-17.30	Biram da živim: Prvi koraci ka unutrašnjoj slobodi Vildana Zrnanović-Hasanović, spec.clinic.psych. Radionica
16.30-17.30	Mozaik iskustva: Trauma i traumatski rast kroz oči djece, bioloških obitelji, udomitelja i stručnjaka Ivanka Dugan, mag.act.soc. Predavanje
17.30-18.30	Snaga integrativnog ekspresivnog pristupa: kako unijeti kreativnosti i lakoću u ozbiljan rad? Gordana Galetić, psihoterapeutkinja Radionica
17.30-18.30	Predstavljanje Intenzivne kratkoročne dinamične psihoterapije (ISTDP) Dorijan Burčul, psihoterapeut Predavanje
17.30-18.30	Glazbom do ravnoteže Andrea Prenka, mag.mus. Radionica
17.30-18.30	Aleksitimija u psihoterapiji Bernarda Škegro, mag.psych. Predavanje
18.30-20.00	Sram kao kokreativni fenomen u psihoterapiji - relacijska gestalt perspektiva Dr.sc. Velimir Dugandžić, prof. socijalni pedagog Plenarno
20.00-23.00	Konferencijski party

PRAKTIČARI ZA PRAKTIČARE

Tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima

NEDJELJA, 12.10.2025.

- | | |
|-------------|--|
| 09.00-10.30 | U svojoj koži: perimenopauza kao poziv sebi
Tamara Brežičević, dipl.act.soc.
Radionica |
| 09.00-10.30 | Rim Tim Dagi Dim: što kada glazba stane i kako prilagoditi tretman migrantskim populacijama
Ivana Mrgan, univ.spec.clin.psych.
Radionica |
| 09.00-10.30 | Nije dovoljno ne nanositi štetu: Kako graditi siguran prostor za žene koje su preživjele rodno uvjetovano nasilje
Ana Žerovnik Vidak, mag.act.soc., Milka Ramić, mag.psych.
Radionica |
| 09.30-11.00 | Majka i ja-odnos s majkom u očima sistemskih porodičnih psihoterapeuta
Katarina Jaranović, mag.rehab.educ., Marija Tomašević Zvizdić, dipl.psych.,
Marina Mladenov, dipl.pead.soc.
Radionica |
| 09.30-11.00 | Okrugli stol: Život u balansu: psihologija, poduzetništvo i majčinstvo
Tihana Božo, mag.psych., Dr.sc. Tina Krznarić Jaković, psihologinja, Nina Gotal Škacan, mag.psych., Ivana Garašić, spec.clin.psych. / Moderator: Dubravka Pešorda, mag.psych. |
| 11.00-11.15 | Pauza za kavu |
| 11.15-12.45 | Okrugli stol: Moderni pristupi – neurodivergentnost u fokusu
Dr.sc. Andreja Bartolac, prof.struč.stud., Marija Bolfan, dr.med. spec. dječje i adolescentne psihijatrije, Ivana Garašić, spec.clin.psych., Ivona Hemen Erdeli, mag.psych., Helena Rašić, mag.psych. / Moderator: Dubravka Pešorda, mag.psych. |
| 11.15-12.45 | Kako s klijentima otvoriti (sebe za) razgovor o seksu?
Nina Gotal Škacan, mag.psych.
Radionica |
| 11.15-12.45 | Važnost terapijskog odnosa u radu sa traumom i rad sa asocijativnim kartama za traumu i stres
Anesa Vilić, mag.oec.
Predavanje |
| 12.45-14.45 | Play and Playfulness in Psychotherapies with Children and Families
Dr.sc. Saara Salo, psihologinja
Plenarno |
| 14.45-15.00 | Svečano zatvaranje |

SADRŽAJ

Zašto ne valjaju zašto-pitanja?	11
Sram kao kokreativni fenomen u psihoterapiji	12
Praktičar u susretu s kompleksnom traumom	13
Play and Playfulness in Psychotherapies with Children and Families	14
Svjesno komuniciranje	15
U svojoj koži: perimenopauza kao poziv sebi	16
Znanstveni dokazi pod povećalom: Alati za praktičare	17
Predstavljanje Intenzivne kratkoročne dinamične psihoterapije (ISTDP)	18
Mozaik iskustava: Trauma i traumatski rast kroz oči djece, bioloških obitelji, udomitelja i stručnjaka	19
Partnersko savjetovanje - odnos vs. skript	20
Snaga integrativnog ekspresivnog pristupa: kako unijeti kreativnost i lakoću u ozbiljan rad?	21
Metafora kao odgovor: Dječji EMDR u radu s velikom traumom	22
Kako s klijentima otvoriti (sebe za) razgovor o seksu?	23
Majka i ja - odnos s majkom u očima sistemskih porodičnih psihoterapeuta	24
Račune ne plaća burnout: Izliječite svoj odnos s novcem kako biste zarađivali više i služili bolje svojim klijentima	25
Snaga grupe - iskustvena radionica	26
Vrijednosti kao začini života	27
Sigurna luka - stvaranje sigurnog okruženja za djecu koja su doživjela traumatsko iskustvo	28

Psihodrama u radu s djecom: Od simboličke igre do unutarnjeg svijeta	29
Rim Tim Tagi Dim: Što kada glazba stane i kako prilagoditi tretman migrantskim populacijama	30
First, do no harm - kako da psihoterapija ne bude štetna?	31
Glazbom do ravnoteže	32
Na raskrižju emocija i infrastrukture – Psihologija kao alat u oblikovanju školskih ulica	33
Priče koje (ne)pričamo: reproduktivna priča u osobnom i savjetodavnom radu	34
Aleksitimija u psihoterapiji	35
Važnost terapijskog odnosa u radu sa traumom i rad sa asocijativnim kartama za traumu i stres	36
Biram da živim: Prvi koraci ka unutrašnjoj slobodi	37
Nije dovoljno ne nanositi štetu: Kako graditi siguran prostor za žene koje su preživjele rodno uvjetovano nasilje	38
Okrugli stol - Mediji i mentalno zdravlje	39
Okrugli stol - Neurodivergentnost	40
Okrugli stol - Život u balansu: psihologija, poduzetništvo i majčinstvo	41

PREDGOVOR

Drage kolegice i kolege,

s ponosom i zadovoljstvom pozdravljamo vas na prvoj konferenciji za stručnjake mentalnog zdravlja – **Praktičari za praktičare: tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima**.

Ova je konferencija nastala iz višegodišnjeg promišljanja, traženja i dijaloga među pomagačkim strukama – kao odgovor na jasno izraženu potrebu za **integrativnošću, suradnjom i primjenjivošću novih znanja** u svakodnevnoj praksi. Želja nam je stvoriti prostor u kojem možemo otvoreno dijeliti ono što stvarno funkcionira u praksi – bez obzira na teorijski okvir iz kojeg dolazimo.

U suvremenom svijetu, potrebe naših korisnika i klijenata sve su složenije i sve je jasnije da na te izazove ne može odgovoriti samo jedan terapijski pravac. Sve veći broj stručnjaka zato traga za načinima da **obogati vlastiti pristup** – novim vještinama, tehnikama i alatima koji doista pomažu ljudima s kojima radimo. Istodobno, i sami psihoterapijski pravci ubrzano se razvijaju, oslanjajući se na **nova znanstvena saznanja** o učinkovitosti i prilagođavajući se složenijim kliničkim slikama djece, adolescenata i odraslih.

Cilj ove konferencije upravo je taj – pružiti **konkretnu, primjenjivu alate i resurse**, te potaknuti svijest o važnosti **mentalnog zdravlja kao neodvojivog dijela brige o cjelokupnom zdravlju**. Kroz predavanja, radionice i okrugle stolove naši će pozvani predavači i praktičari s terena otvoriti teme koje nas povezuju: kako svoje znanje učiniti djelotvornijim, svoju praksu smislenijom i svoj profesionalni razvoj živim i trajnim procesom.

Vjerujem da će vam ovi dani donijeti nova znanja, korisne uvide i one dragocjene susrete koji nas podsjećaju zašto volimo svoj posao i pomoći da **izgradimo zajednicu koja u središte rada stavlja čovjeka i odnos**.

Dobro došli na konferenciju **Praktičari za praktičare!**

U ime organizacijskog odbora,
Ivana Garašić, spec.clinic.psych.



Zašto ne valjaju zašto-pitanja?

Prof.dr.sc Lidija Arambašić, psihologinja

Cilj radionice je pokazati problematičnost postavljanja tzv. zašto-pitanja u osobnom životu i u pomagačkom radu te način njihova pretvaranja u drukčiji i djelotvorniji oblik.

Radionica će imati sljedeće ishode, tj. tijekom radionice sudionici će moći:

1. prepoznati zašto-pitanja iz privatnog i poslovnog života,
2. osvijestiti razloge za postavljanje zašto-pitanja te njihove loše strane,
3. iskusiti dobre strane pretvorbe zašto-pitanja u dva drukčija moguća oblika pitanja.

Radionica uključuje opis zašto-pitanja, prikaz konkretnih primjera takvih pitanja i objašnjenja razloga za njihovo postavljanje. Tijekom radionice sudionici će se prisjetiti nekoliko svojih stvarnih primjera zašto-pitanja (koja su im bila postavljena i koja su oni postavljali drugima), razgovarat ćemo o razlozima postavljanja takvih pitanja, tj. o tome što se, ustvari, nalazi u njihovoj podlozi. Nakon toga slijedi pretvaranje zašto-pitanja u djelotvornija "što"-pitanja i "kako"-pitanja te iskustven doživljaj takvih pitanja, tj. osvješćivanje njihova psihološkog učinka te vrste i načine odgovaranja na njih. Na kraju radionice predviđen je razgovor o doživljenom iskustvu i o njegovoj primjenljivosti u privatnom i poslovnom životu.

Najveći mogući broj sudionika radionice je 30.

Ključne riječi: vještina postavljanja pitanja, zašto-pitanja, obrambeni mehanizam, kritika/prigovor /optužba

Sram kao kokreativni fenomen u psihoterapiji

Dr.sc. Velimir Dugandžić, prof. socijalni pedagog

Iz relacijske gestalt perspektive sram se razumijeva kao važan signal i resurs koji otvara mogućnost produbljivanja autentičnog kontakta i kao kokreativni fenomen koji nastaje na granici kontakta između terapeuta i klijenta u datom kontekstu.

U psihoterapijskom procesu sram se ne može svesti na intrapsihičku dinamiku pojedinca, već se manifestira u intersubjektivnom prostoru odnosa i shvaća se kao kokreativni događaj koji nastaje na granici kontakta između terapeuta i klijenta kao proces koji se oblikuje u uzajamnom polju i reflektira način na koji se dvoje ljudi susreću tj. način na koji se klijent i terapeut susreću.

Sposobnost nas terapeuta da prepoznamo i uvažimo ovaj fenomen ključno je sredstvo za produbljivanje autentičnog kontakta jer se na taj način stvara mogućnost da sram, umjesto da vodi u povlačenje, postane ulaz u novu razinu prisutnosti i međusobnog prepoznavanja.

Kokreativna dimenzija srama upućuje na činjenicu da je sram relacijski fenomen koji se može dijeliti i o njemu je moguće dijalogizirati te na taj način, terapijski prostor postaje sigurno mjesto u kojem se neugoda može transformirati u resurs za osobni rast. On je najsnažniji suputnik kod specifičnih relacijskih self procesa kao što su narcistički proces i granični proces i upućuje na nužnost razumijevanja tih fenomena i rada sa sramom kao preduvjet za uspješan terapijski rad. Sram nije disfunkcija iako je suputnik mnogim specifičnim psihopatološkim fenomenima u odnosu i prema nekim autorima glavni razlog zastoja i neuspjeha terapijskog rada. Kada se prepozna njegova kokreativna dimenzija terapijski odnos može početi postajati prostor u kojem intenzivna neugoda može biti transformirana u autentičnu povezanost i osobni rast.

Praktičar u susretu s kompleksnom traumom

Dr.sc. Tijana Mirović, psihologinja

Kada govorimo o kompleksnoj traumi, odnosno kompleksnom posttraumatskom stresnom poremećaju (KPTSP), mislimo na psihološko stanje koje se razvija kao posljedica izlaganju jednom ili većem broju događaja izrazito ugrožavajuće ili katastrofične prirode, najčešće produženog trajanja, iz kojih je bilo teško ili nemoguće pobeći. U ovu kategoriju spadaju zlostavljanje i zanemarivanje u detinjstvu, kao i kolektivna traumatska iskustva poput rata, izbeglištva, siromaštva i drugih oblika društvenog i strukturalnog nasilja.

Uzevši u obzir učestalost traumatskih iskustava u detinjstvu, kao i sve kolektivne traume koje smo proteklih decenija doživeli, čini se da je KPTSP izuzetno relevantna tema za naše podneblje. Neretko se ipak, dešava da je stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja ne prepoznaju ili da od nje zaziru, doživljavajući je kao "previše kompleksnu", "previše izazovnu" ili rezervisanu za one sa "specijalnim veštinama".

Imajući to u vidu cilj ovog predavanja je da nas dodatno osnaži i ohrabri za rad sa osobama koje žive sa posledicama kompleksne traume. Kroz zajedničko istraživanje postojećih znanja i resursa, ali i upoznavanje sa dodatnim veštinama, fokusiraćemo se na konkretne aspekte rada sa ključnim simptomima KPTSP-a: hroničnim teškoćama u emocionalnoj regulaciji, trajnim problemima u interpersonalnim odnosima, kao i duboko ukorenjenom negativnom slikom o sebi, često praćenom osećanjima stida, krivice i neuspeha. Uz kombinaciju teorije i praktičnih primera, predstavimo dakle, i efikasne intervencije za rad sa emocionalnom disregulacijom, unutrašnjim kritičarem i emocionalnim flešbekovima. Nadamo se da ćemo se time, međusobno podržati i osnažiti, te da ćemo principom „praktičari za praktičare“ ojačati i resurse i veštine potrebne za rad sa ovom važnom, a često zapostavljenom temom.

Play and Playfulness in Psychotherapies with Children and Families

Dr.sc. Saara Salo, psihologinja

The significance of play and playfulness for healthy child development is universal. Parents bond emotionally with their babies through attachment-based play, and children form secure attachments with playful, emotionally available parents.

Using play and playfulness as part of child- and family-based psychotherapies is not new. Winnicott, Bowlby, and more recently mentalizing-based therapists have likewise emphasized the significance of play when dealing with mental health issues. Playing is closely linked with mentalizing, a basic human capacity of understanding oneself and others as having meaningful mental states. Playing refers to the use of symbols, creativity, and imagination – necessary prerequisites for any mental functioning.

Playfulness is an attitude, a mental stance, that helps to create meaningful and trusting relationships between a client and therapist. In essence, playfulness creates epistemic trust, which refers to the willingness to be open and learn new things from another (therapist).

Understanding how to promote playing and playfulness in psychotherapeutic contexts is important. In this workshop, both the theoretical rationale as well as practical ways of starting to implement attachment-based playfulness are presented, with reference to special play-based interventions such as Theraplay® and Nurture and Play ©, using clinical case studies.

Svjesno komuniciranje

Iva Brčić, mag.soc./phil.

Kroz ovu edukaciju polaznici će usvojiti komunikacijske alate Nenasilne komunikacije (NVC) po Marshallu Rosenbergu, međunarodno priznatom modelu koji doprinosi boljem razumijevanju, kvalitetnijim odnosima i konstruktivnom rješavanju sukoba.

U središtu edukacije nalazi se osvještavanje naučenih obrazaca komunikacije koji često nesvjesno vode do konflikata, nerazumijevanja i udaljavanja među ljudima. Kroz vođene vježbe i primjere iz svakodnevnog života, polaznici će učiti prepoznati obrasce koji otežavaju suradnju te ih zamijeniti novim načinima izražavanja i slušanja koji pridonose povjerenju, poštovanju i većoj povezanosti.

Poseban naglasak stavlja se na razvoj sposobnosti jasnog izražavanja vlastitih osjećaja i potreba, kao i na izgradnju vještina empatičnog slušanja drugih. Time se polaznicima omogućava da aktivno grade odnose u kojima obje strane osjećaju da su viđene i uvažene.

Edukacija također osnažuje sudionike da preuzmu odgovornost za vlastite postupke, izbore i osjećaje, te da na svjestan način kreiraju strategije kojima mogu zadovoljiti svoje potrebe, bez narušavanja dostojanstva i prostora drugih ljudi. Kroz ovaj proces, polaznici ne samo da razvijaju bolje komunikacijske vještine, već i potiču osobni rast, veću emocionalnu otpornost i konstruktivan doprinos zajednici kojoj pripadaju.

Na kraju, edukacija nudi i praktične alate koji se mogu odmah primijeniti u profesionalnim i privatnim situacijama – od obiteljskih odnosa i partnerskih veza, preko timske suradnje i voditeljskih uloga, pa sve do izazovnih konflikata u poslovnom ili društvenom okruženju.

U svojoj koži: perimenopauza kao poziv sebi

Tamara Brezičević, dipl.act.soc.

Perimenopauza kao razdoblje koje prethodi menopauzi često je obilježeno brojnim promjenama, tjelesnim, emocionalnim, mentalnim i socijalnim. Puno više se govori o menopauzi pa perimenopauza ostaje u sjeni, bez jasnih informacija, bez otvorenog razgovora, a žene kroz nju vrlo često prolaze same, zbunjene, pogubljene i iscrpljene.

U perimenopauzi tijelo mijenja ritam, hormoni osciliraju, a emocionalna stabilnost postaje upitna. Žene ostaju zbunjene i često ne znaju što im se događa. Istovremeno, tijekom ovog razdoblja žene se često nalaze i na drugim prekretnicama: odlaskom djece iz doma, zasićenjem u partnerskim odnosima, gubitkom roditelja ili suočavanjem s profesionalnim umorom. Sve češće si postavljaju pitanje: „Tko sam ja?“

Radionica “U svojoj koži: perimenopauza kao poziv sebi” osmišljena je kao prostor za razumijevanje ovog prijelaznog razdoblja iz psihosocijalne i terapijske perspektive. Polazeći iz osobnog i profesionalnog iskustva socijalne radnice i edukantice psihoterapije, otvaram temu koja spaja emocije, identitet, tijelo i društveni kontekst.

Kroz prikaz slučaja, vođene vježbe i interaktivni dijalog, sudionici će imati priliku istražiti koje unutarne glasove žene tada najčešće čuju, kako ih oblikuju iskustva iz prošlosti, ali i što u toj tranziciji može postati izvor snage i rasta.

Poseban naglasak stavlja se na terapijsku i savjetodavnu podršku ženama u perimenopauzi, na važnost osnaživanja i pružanja prostora za izražavanje emocija koje često ostaju potisnute. Radionica nudi alate za prepoznavanje emocionalnih potreba, za rad s narativima srama, kontrole i straha te pruža smjernice za daljnji rad u individualnom ili grupnom kontekstu.

Namijenjena je svim stručnjacima koji u svom radu dolaze u kontakt sa ženama u ovoj osjetljivoj i često prešućenoj fazi života.

Znanstveni dokazi pod povećalom: Alati za praktičare

Doc.dr.sc. Ivan Buljan, psiholog, dr.sc. Marija Franka Žuljević, dr.med.

Radionica se bavi odnosom između psihoterapijske prakse i znanstvenih dokaza, s naglaskom na obrasce rada, stavove i potrebe praktičara.

U prvom dijelu bit će predstavljeni rezultati ankete provedene među psihoterapeutima različitih usmjerenja koji rade u Republici Hrvatskoj, a koja je ispitala njihove profesionalne navike, samoprocjenu sposobnosti karakteristike svakodnevnog rada. Također će biti prikazani uvidi iz kvalitativnih intervjua, kroz koje su istraživani stavovi terapeuta o znanstvenim dokazima, njihova primjenjivost u stvarnim terapijskim kontekstima i potencijalne prepreke u njihovom korištenju.

Na temelju tih rezultata, drugi dio radionice usmjeren je na praktičan rad sa sudionicima. Kroz interaktivne vježbe, sudionici će se upoznati s osnovama pretraživanja znanstvenih baza podataka, prepoznavanjem pouzdanih izvora informacija, kao i s osnovnim kriterijima kritičkog čitanja znanstvenih članaka. Radionica ne pretpostavlja prethodno znanje iz metodologije istraživanja, već je prilagođena psihoterapeutima koji žele bolje razumjeti znanstvene nalaze i osnažiti svoju praksu informiranim odlučivanjem.

Cilj radionice je potaknuti refleksiju, pružiti konkretna znanja i otvoriti prostor za povezivanje znanstvenih uvida s iskustvenim znanjem terapeuta, uz zadržavanje fleksibilnosti i osjetljivosti na individualne potrebe klijenata.

Namijenjena je praktičarima koji žele istražiti na koje načine znanstveni dokazi mogu podržati i obogatiti terapijski rad.

Predstavljanje Intenzivne kratkoročne dinamične psihoterapije (ISTDP)

Dorijan Burčul, psihoterapeut

Intenzivna kratkoročna dinamična psihoterapija (ISTDP – Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy) je znanstveno utemeljen psihoterapijski pristup, kojeg je razvio dr. Habiba Davanloa 1960-ih i 1970-tih godina. Utemeljen na psihodinamskim principima, ISTDP integrira teoriju privrženosti, tehnike usredotočene na emocije i neuroznanost kako bi se riješile emocionalne i odnosne prepreke koje stoje u pozadini psihičkih tegoba.

ISTDP polazi od pretpostavke da neriješene emocije često budu potisnute ili somatizirane, što dovodi do kronične anksioznosti, depresije ili somatskih simptoma. Terapeut aktivno surađuje s pacijentom kako bi identificirao i suočio nesvjesne emocionalne konflikte za koje se smatra da su korijen psihološke patnje.

Tehnike poput "pritiska" (poticanje emocionalnog izražavanja), "izazivanja" (ohrabrivanje klijenta da prestane koristiti obrane) i "pojašnjenja" (povezivanje emocija sa simptomima) koriste se za aktiviranje pacijentovih nesvjesnih mehanizama iscjeljenja. Kroz siguran terapijski savez, ISTDP omogućuje oslobađanje potisnutih emocija, dovodeći do dubokih emocionalnih proboja i trajnih promjena u ponašanju.

ISTDP se je pokazao učinkovit kod liječenja anksioznih poremećaja, depresije, psihosomatskih bolesti, i mnogih drugih, te se je pokazao koristan i kod poremećaja osobnosti.

Istraživanja potvrđuju njegovu učinkovitost u smanjenju simptoma i poboljšanju međuljudskog funkcioniranja, često u manjem broju seansi od konvencionalnih terapija. Njegov strukturiran, ali fleksibilan okvir omogućuje prilagodbu različitim kulturnim i kliničkim kontekstima.

Jedna od specifičnosti je da se seanse snimaju, naravno uz privolu klijenta te se snimke kasnije koriste za superviziju.

Mozaik iskustava: Trauma i traumatski rast kroz oči djece, bioloških obitelji, udomitelja i stručnjaka

Ivanka Dugan, mag.act.soc.

Kao socijalna radnica svakodnevno radim na zaštiti djece i svjedočim složenom mozaiku iskustava, koja oblikuju njihove živote, ali i živote njihovih bioloških obitelji, udomiteljskih obitelji a na implicitan način i živote nas stručnjaka.

Cilj predavanja je da kroz mnogobrojne primjere iz osobne prakse prikažem kako trauma utječe na djecu iz njihove vlastite perspektive, ali isto tako kako ju percipiraju i s njom se nose udomitelji i stručnjaci.

Izdvajanje djece iz njihovih bioloških obitelji, iako je nužno zbog visoko izraženih sigurnosnih i razvojnih rizika po djecu, samo je jedno poglavlje u njihovoj priči ispunjenoj potencijalnom razvojnom traumom. Kroz oči djeteta ovaj čin izdvajanja najčešće je gubitak, zbunjenost i strah od nepoznatog. Njihova unutarnja borba često ostaje skrivena iza vanjske prilagodljivosti ili pak iskazivanja kroz izazovna ponašanja.

Udomitelji kao pomagači iako postaju ključni akteri u procesu zacjeljivanja emocionalnih rana djece, nerijetko su izloženi sekundarnoj traumi. Njihova empatija, strpljenje i predanost stvaraju sigurno okruženje u kojemu djeca mogu započeti prerađivati traumatska iskustva.

Mi stručnjaci imamo zadatak razumjeti dubinu traume i poticati traumatski rast. Kroz individualizirane planove podrške, terapijske intervencije i suradnju s udomiteljima, nastojimo osnažiti djecu i pomoći im da pronađu snagu i smisao unutar svojih iskustava.

Zaključno smatram da kroz razumijevanje dječje perspektive, angažman udomitelja i stručno vođenje, možemo pomoći djeci ne samo da prežive traumu, već i da iz nje izrastu jača i otpornija. Ovaj mozaik iskustava, iako je često bolan, ima potencijal postati temelj za budućnost ispunjenu nadom i iscjeljenjem.

Partnersko savjetovanje - odnos vs. skript

Petra Gabriša, mag.paed.

U svakom partnerskom odnosu obično postoje dvije strane koje žude za povezanošću, no unatoč toj iskrenoj potrebi, do bliskosti ponekad ne dolazi već dolazi do sve većeg razdora u odnosu.

U ovom predavanju bit će riječi o tome kako naši nesvjesni obrasci razvijeni u djetinjstvu, utječu na dinamiku partnerskog odnosa i mogu predstavljati prepreku sigurnoj i autentičnoj povezanosti. Istražit ćemo načine na koje životni skript onemogućuje ostvarenje funkcionalnog odnosa kroz različite obrasce vezivanja, unutarnjih zabrana, drivera i temeljnih uvjerenja partnera.

Drugi dio izlaganja bit će posvećen praktičnim alatima koji se koriste u partnerskom savjetovanju. Bit će predstavljeni elementi iz medijacije, koncepti transakcijske analize, kao i korištenje asocijativnih karata u radu s parovima. Kroz konkretne primjere i fotografije iz prakse prikazat će se kako ovi alati mogu pomoći parovima da bolje razumiju sebe i jedno drugo, te da zajedno grade odnos temeljen na autentičnosti i povezanosti.

U završnom dijelu predavanja biti će predstavljene autorske kartice "Povežimo se", s naglaskom na kategorije pitanja koje potiču dijalog, emocionalnu prisutnost i dublje razumijevanje u partnerskom odnosu.

Snaga integrativnog ekspresivnog pristupa: kako unijeti kreativnost i lakoću u ozbiljan rad?

Gordana Galetić, psihoterapeutkinja

Kroz teorijski i zabavan iskustveni doživljaj upoznati će se Integrativni ekspresivni pristup LJUBAV U POKRETU (skraćenica LJUP).

Predstaviti će se dobrobiti multimodalnosti i interdisciplinarnosti te načini razvoja socio-emocionalnih kompetencija kroz LJUBAV U POKRETU - program i integrativni pristup koji se može koristiti i u preventivne svrhe/zaštitu mentalnog zdravlja/ i u terapijske svrhe. Primarno integrira tehnike iz: art terapije, psihodrame i terapije pokretom i plesom te u manjoj mjeri iz niza drugih psihoterapijskih pravaca i praksi za osobni razvoj i zaštitu mentalnog zdravlja.

Namjera LJUPa je suradnja i razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija kod stručnjaka koji rade s djecom i odraslima, a kako bi, uz stjecanje ostalih relevantnih kompetencija, mogli poticati osobni razvoj te socio-emocionalne vještine djece i odraslih.

Idejni koncept razvila je socijalna pedagoginja i psihoterapeutkinja Gordana Galetić. Okupivši interdisciplinarni tim (pedagoginja i odgojiteljica/psihoterapeutkinja plesom i pokretom, psihologinja i art terapeutkinja, edukacijski-rehabilitator/psihodramski terapeut, socijalna pedagoginja i multimodalna psihoterapeutkinja) te partnerstvom različitih resora (Zavod za javno zdravstvo PGŽ, Agencija za odgoj i obrazovanje, Upravni odjel za socijalnu politiku i mlade PGŽ, lokalne zajednice i ustanove/ponajviše škole iz različitih geografskih i socio-ekonomskih područja), izrađen je te kroz višegodišnju pilot fazu evaluiran program i ovaj pristup. Evaluaciju je provodio vanjski evaluator putem sufinanciranja ministarstava (obrazovanja, socijalne skrbi i zdravstva); rad se pokazao visoko uspješnim. Od 2014. - 2018.g. obuhvaćeno je preko 2000 djece, 700 roditelja i 800 stručnjaka.

Autorski tim i primarni edukacijsko - supervizijski tim za LJUP edukante, čine V. Kurjan Manestar/ psihoterapeutkinja pokretom i plesom i edukatorica za buduće terapeute, A. Božac / art terapeutkinja, D. Miholić / psihodramski psihoterapeut i edukator za buduće psihoterapeute, G. Galetić /multimodalna psihoterapeutkinja, te D. Blanuša Trošelj / učiteljica i psihodramska psihoterapeutkinja / odgojiteljica.

Izlaganje prikazuje kako se, kroz kreativan i zabavan pristup osobnom razvoju i zahvaljujući snagama interdisciplinarnosti, može unijeti više lakoće u osobni razvoj te jačati resurse i otpornost kod pojedinaca, obitelji, stručnjaka i zajednica. Radionica omogućava učenje novih alata odnosno ekspresivne tehnike za vaš rad.

Metafora kao odgovor: Dječji EMDR u radu s velikom traumom

Ivana Garašić, spec.clin.psych.

EMDR tehnika kod djece otvara prostor za kreativne, simbolične i razvojno osjetljive načine obrade traumatskih iskustava. Metafore, igra, crtež i drugi simbolički izrazi pomažu djetetu da se na siguran način približi teškim sjećanjima, bez preplavlivanja i gubitka osjećaja kontrole.

Predavanje donosi prikaz rada s djetetom koje je doživjelo iskustvo traumatskog gubitka, uz demonstraciju prilagodbe osam faza EMDR protokola dobi djeteta i kontekstu kroz upotrebu metafora i kreativnih materijala.

Sudionici će moći vidjeti kako ovakav pristup ne samo da olakšava obradu traume, nego i jača djetetovu otpornost, osjećaj sigurnosti i kapacitet za emocionalnu regulaciju te kako ga učinkovito integrirati u tretman djeteta, uz poticaj korištenju kreativnih materijala i tehnika u radu.

Kako s klijentima otvoriti (sebe za) razgovor o seksu?

Nina Gotal Škacan, mag.psych.

Seksualno zdravlje dio je našeg općenitog zdravlja te je neizmjereno važno za našu mentalnu dobrobit i funkcioniranje. Povezano je s općim zadovoljstvom životom, psihološkim, emocionalnim, tjelesnim, mentalnim i socijalnim funkcioniranjem te svim drugim aspektima života. Upravo zato, u terapiji i/ili savjetovanju, seksualno funkcioniranje je ključna tema koju treba uzeti u obzir kada provjeravamo stanje klijenta i njegovo funkcioniranje. Međutim, istraživanja su pokazala da većina stručnjaka izbjegava otvaranje teme seksualnog funkcioniranja sa svojim klijentima, čak i u situacijama kada sumnjaju da postoji neki seksualni problem kod klijenta.

Na ovoj radionici zajednički ćemo istražiti neke od najčešćih prepreka u otvaranju tema vezanih uz seksualno zdravlje i funkcioniranje sa klijentima te potencijalne načine kako ih riješiti. Uz to, sudionici će iskustveno vježbati kako razgovarati o temama povezanim uz seksualnost te dobiti uvide u sebe i vlastite reakcije prilikom razgovora o ovim temama.

Cilj radionice je kroz praktične primjere i vježbu potaknuti te ohrabriti stručnjake na otvaranje tema vezanih uz seksualno zdravlje u vlastitom radu.

Majka i ja - odnos s majkom u očima sistemskih porodičnih psihoterapeuta

Katarina Jaranović, mag.rehab.educ., Marija Tomašević Zvizdić,
dipl.psych., Marina Mladenov, dipl.pead.soc.

Radionica "Majka i ja" predstavlja rad sistemskih porodičnih psihoterapeuta sa grupom psihoterapeuta. Rad se fokusira na odnos majki i ćerki, jedinstvenu i snažnu vezu koja oblikuje emocionalni i psihološki razvoj žene. Kao i svaka druga relacija zahteva napor, razumevanje, a ponekad i podršku da bi opstala ili ojačala.

Psihoterapijski rad najčešće je usmeren na razrešenje tenzija, nerazumevanje u odnosu ili želju da se produbi bliskost. Značajne teme u radu su transgeneracijski obrasci, lojalnost, granice i emocionalna povezanost unutar ovog specifičnog dijadnog odnosa.

Prvi deo radionice biće posvećen kratkom uvodu u temu odnosa sa majkom. Prikazaćemo istraživanje koje smo sprovele u okviru rada sa grupama, pomoću upitnika ADMRQ (Adult Daughter - Mother Relationship Questionnaire). Cilj istraživanja je ispitivanje efekta psihoterapijskog rada u grupi koja se fokusira na odnos sa majkom i emocionalnu povezanost članova dijade. Upitnik se zadaje na početku i kraju grupnog procesa. Kroz primere iz prakse ćemo prikazati kako su dominantna internalizovana uverenja i disfunkcionalni obrasci nastali u odnosu sa majkom povezani sa drugim odnosima i svakodnevnim životom pojedinca.

Drugi deo radionice kombinuje teorijski okvir sistemske terapije sa iskustvenim pristupom, uključujući interaktivne vežbe i refleksije. Cilj radionice je da pruži učesnicima uvide u kompleksnost odnosa majka-ćerka, kao i širok spektar mogućnosti grupnog rada.

Učesnici će imati priliku da istraže lične i profesionalne aspekte ove dinamike kroz diskusiju, rad u manjim grupama i kratke iskustvene intervencije.

Račune ne plaća burnout: Izliječite svoj odnos s novcem kako biste zarađivali više i služili bolje svojim klijentima

Karolina Jovanoska, uni.dipl.kult.

Kao bivšoj psihoterapeutkinji srce mi se stegne kad čujem da terapeuti “rade samo zbog novca”. Kad bi barem zaista dobro zarađivali!

Istina je da većina terapeuta ulaže tisuće eura iz vlastitog džepa u edukacije, supervizije i osobnu terapiju – a istovremeno nose ogroman teret i pritisak: moram pomoći, ali ne smijem tražiti previše novca; jesam li dovoljno dobar/dobra, tko će uopće doći na terapiju, kako da platim doprinose, zašto klijenti odlaze, a novih nema... A kad nas preplavi panika, pomislimo – možda mi treba još osobne terapije jer nešto sa mnom nije u redu. A možda je problem zapravo u tome kako razmišljamo o novcu.

Zdrav odnos prema novcu ključan je za svakog terapeuta – jer omogućuje stabilnost i sigurnost potrebnu za obavljanje našeg poziva s lakoćom. Kao što već znate, tek kada razriješimo vlastita ograničavajuća uvjerenja o novcu i vlastitoj vrijednosti, možemo istinski razumjeti i podržati druge.

Zato se pridružite Karolini koja će podijeliti svoj „put promjene“ – od izgaranja i dugova kao preopterećene terapeutkinje do uspješne financijske savjetnice i vlasnice profitabilnog poslovanja u sektoru nekretnina.

Uz to, otkrit će vam iznenađujuću povezanost između podsvijesti i naših financijskih navika te objasniti zašto i pretjerano trošenje i pretjerana štednja često predstavljaju obrambene mehanizme koje razvijamo kako bismo se nosili s emocionalnim obrascima iz prošlosti. Na ovom predavanju dobit ćete motivaciju, otpornost i konkretne alate za razvoj zdravih financijskih navika koje podržavaju život kakav zaista zaslužujete.

Snaga grupe - iskustvena radionica

Spomenka Kolak, mag.rehab.educ.

Na ovoj radionici prikazat će se dio atmosfere i dinamike koja se odvija u grupi podrške za roditelje djece s autizmom i intelektualnim teškoćama, koja u Centru za autizam kontinuirano traje 15 godina.

Sudionici radionice iskustveno će doživjeti neke grupne fenomene i procese koji se neizostavno događaju u interakciji s drugima uz suptilno i stručno moderiranje voditelja grupe. U sigurnom i empatičnom okružju formira se dinamičan prostor međuljudskih odnosa u kojem pojedinci istražuju sebe kroz interakciju s drugima. Atmosfera u grupi često se mijenja – od početne nelagode i opreza, preko postupnog stvaranja povjerenja, do dubljih emocionalnih izraza i uvida.

Kroz zajednički rad u grupi mogu se pojaviti različiti fenomeni, poput prenošenja emocija, otpora, projekcija i regresije, koji omogućuju uvid u nesvjesne obrasce ponašanja. Članovi grupe, uz vodstvo analitičara, imaju priliku promatrati kako njihova ponašanja utječu na druge te kako doživljavaju i interpretiraju ponašanja drugih. Time se potiče razvoj samosvijesti, emocionalne zrelosti i sposobnosti za autentične odnose.

Grupa funkcionira kao zrcalo, u kojem svaki član može prepoznati vlastitu unutarnju dinamiku kroz ono što se događa između njega i ostalih. Iako izazovna, iskustva u analitičkoj grupi često su duboko transformativna – razvijaju empatiju, toleranciju prema različitosti i dublje razumijevanje sebe i drugih. Radionica nudi siguran prostor za upoznavanje s tim procesima te pruža uvid u moć grupe kao sredstva osobnog i interpersonalnog razvoja.

Vrijednosti kao začini života

Željka Koprivnjak, mag.psych.

Tema ovog predavanja sa demonstracijom su „vrijednosti“ – jedan od šest glavnih procesa u terapiji prihvatanjem i posvećenošću. Ova terapija pripada „trećem valu“ kognitivno-bihevioralnih terapija te je zasnovana na empirijski dokazanim psihološkim intervencijama čiji cilj je usmjeravanje na kontekst i promjenu funkcije nepoželjnog psihološkog događaja, a ne na izravnu promjenu samog psihološkog događaja ili njegovog sadržaja (što je obilježje „drugog vala“).

Cilj ove terapije je razvoj psihološke fleksibilnosti koju možemo opisati kao sposobnost da budemo prisutni, otvorimo se i radimo ono što je važno. Upravo su „vrijednosti“, uz posvećene akcije, ono što omogućuje da radimo ono što je važno tj. da živimo smislen i bogat život – život vrijedan življenja.

U predavanju će biti dan kratak teorijski prikaz koncepta „vrijednosti“ a naglasak će biti na praktičnom dijelu – metaforama, vođenim vježbama pune svjesnosti i drugim vježbama koje mogu približiti ovaj koncept praktičarima. Svi sudionici će imati priliku sudjelovati u praktičnom dijelu.

Predavanje je namijenjeno svim praktičarima, bez obzira na struku i modalitet koji koriste u radu.

Sigurna luka - stvaranje sigurnog okruženja za djecu koja su doživjela traumatsko iskustvo

Kristina Krulić Kuzman, mag.psych.

Kada dijete ili mlada osoba doživi traumatsko iskustvo, mijenja se njegov pogled na svijet na način da on nerijetko postaje jedno nesigurno, nepredvidivo i nestabilno mjesto. U takvom svijetu djeci je posebno teško vjerovati novim i nepoznatim ljudima, čak i ako oni imaju dobre namjere i žele pomoći i pružiti podršku u procesu oporavka.

Kroz predavanje „Sigurna luka - stvaranje sigurnog okruženja za djecu koja su doživjela traumatsko iskustvo“ cilj je pružiti praktična znanja i vještine stručnjacima pomagačkih zanimanja za kreiranje tretmanskog konteksta u kojem će se djeca osjećati sigurno, prihvaćeno te dobiti potrebnu pomoć i podršku za prorađivanje traumatskog iskustva te posttraumatski rast i razvoj.

Predavanje će obuhvatiti pregled najčešćih traumatskih događaja kojima su izložena djeca i mladi, prepoznavanjem različitih reakcija koje se javljaju kao odgovor na doživljeno traumatsko iskustvo i kako (ne)reagirati na njih. Osim toga, baviti će se i kako stvoriti sigurno i predvidivo okruženje za djecu što uključuje provedbu inicijalnog razgovora, postavljanje jasnih pravila i granica, definiranje odgovornosti i obaveza svih uključeni te dogovor oko načina suradnje i komunikacije.

Dio predavanja će biti usmjeren i na načelo povjerljivosti i kako njega komuniciramo djeci te što kada nas dijete traži da nešto ostane „tajna“. Predavanje će se baviti i otporima, odnosno mehanizmima obrane koje koriste djeca kako bi se zaštitila od nove boli i povrede i na koji način se otpori mogu koristiti za stvaranje sigurnog okruženja, učenje postavljanja granica, ali i poštivanja granica.

Psihodrama u radu s djecom: Od simboličke igre do unutarnjeg svijeta

Filipa Maksan, mag.psych., Nera Birkić, dipl.prof.psych.

Dječja psihodrama je terapijska metoda koja koristi elemente simboličke igre kako bi djeci omogućila izražavanje emocija, vrijednosti i unutarnjih iskustava u sigurnom i podržavajućem okruženju. Kroz zajedničko osmišljavanje priče, scenografije i kostima, potiče se razvoj spontanosti, kreativnosti, socijalnih vještina i samopouzdanja.

Psihodrama kod djece poštuje razvojne karakteristike i oslanja se na autentičnu igru, fantaziju i simboliku kao prirodne oblike izražavanja. Kroz simboličku i slobodnu igru dijete razvija emocionalne, socijalne i spoznajne vještine te zadovoljava temeljne potrebe. U psihodramskom kontekstu, igra postaje prostor u kojem dijete može sigurno istraživati različite uloge, scenarije i unutarnje doživljaje.

Kroz igru djeca razvijaju empatiju i uče razumjeti emocije i ponašanja drugih. Ona im pomaže da obrade vlastita iskustva i teškoće. Igra tako postaje terapijski alat koji podržava emocionalni razvoj i unutarnju ravnotežu.

Cilj ove radionice je pružiti sudionicima iskustvo jednog susreta dječje psihodrame, kroz aktivno sudjelovanje u samom procesu te kasniju zajedničku refleksiju i analizu doživljenog iskustva.

Rim Tim Tagi Dim: Što kada glazba stane i kako prilagoditi tretman migrantskim populacijama

Ivana Mrgan, univ.spec.clin.psych.

Većina psihoerapijskih tretmana temeljenih na dokazima razvijena je u skladu s zapadnim vrijednostima, konceptima i modelima objašnjenja teškoća. Međutim, ti modeli mogu biti znatno različiti u manjinskim populacijama ili populacijama s višestrukim kulturološkim utjecajima kao što su primjerice migranti. Kultura oblikuje percepciju zdravlja, pravila, pretpostavke i vjerovanja povezana s njim, kao i prihvatljive intervencije, njihovu intenzivnost i razinu uključivanja zajednice.

Ove tendencije dodatno su pojačane specifičnim unutarnjim i vanjskim rizičnim te zaštitnim čimbenicima, koji obično nisu obuhvaćeni tradicionalnim konceptualizacijama. Nalazi istraživanja u području sugeriraju učinkovitost kulturno prilagođenih tretmana, no taj proces otežava nepostojanje općeg konsenzusa o tome što zapravo predstavlja kulturnu kompetenciju. Također, nedostaju validirani okviri za implementaciju kulturno osjetljive psihoterapije. Sve to, uz pojačanu globalnu mobilnost, može ostaviti najranjivije populacije bez adekvatne skrbi temeljene na dokazima.

Temeljem trenutno dostupnih podataka, smjernica i najboljih praksi, ova će se radionica usredotočiti na praktične implikacije u procjeni, planiranju tretmana i provedbi psihoterapije s klijentima iz različitih migrantskih populacija.

Naglasit će ključne aspekte, uključujući važnost integracije osobne perspektive i modela objašnjenja teškoća, nužnost razmatranja različitih kontekstualnih čimbenika poput postojećih sustava podrške u zajednici te drugih socio-kulturnih determinanti mentalnog zdravlja.

Osvrnut ćemo se na potrebu za oprezom prilikom korištenja dijagnostičkih instrumenata i mjera za praćenje ishoda liječenja, koji često ne uzimaju u obzir norme u kojima su manjinske skupine nedovoljno zastupljene.

First, do no harm - kako da psihoterapija ne bude štetna?

Dubravka Pešorda, mag.psych.

Psihoterapija može pomoći, ali može i štetiti. Suvremena istraživanja pokazuju da između 3% i 8% klijenata nakon terapije doživi dugotrajne negativne posljedice, dok 40–60 % ne postigne željeni oporavak. U praksi često podcjenjujemo rizike štetnih ishoda – od emocionalnog pogoršanja do narušenih odnosa i povećanog osjećaja bespomoćnosti.

Ova će radionica osvijestiti ključne mehanizme koji mogu dovesti do štetnih ishoda: terapijska ponašanja koja ne služe klijentu, loše vođeni procesi (npr. prerano otvaranje traume), nesvjesne poruke koje narušavaju partnerske i obiteljske odnose te organizacijski faktori koji povećavaju rizik. Posebno ćemo obraditi česte pogreške u radu s klijentima koji dolaze zbog problema u odnosima.

Sudionici će kroz praktične preporuke i konkretne primjere naučiti kako:

- pružiti informirani pristanak koji uključuje i moguće rizike
- pratiti i prepoznavati znakove pogoršanja kod klijenata
- svjesno graditi i obnavljati terapijski savez
- reflektirati vlastiti utjecaj na odnose klijenata
- kontinuirano unapređivati etičku osjetljivost u radu.

Predavanje je namijenjeno svim psihoterapeutima i savjetovateljima koji žele učiti kako učiniti svoju praksu sigurnijom i odgovornijom za klijente.

Glazbom do ravnoteže

Andrea Prenka, mag.mus.

Ova iskustvena radionica namijenjena je svima onima koji žele istražiti terapijski potencijal improvizacije na glazbenim instrumentima.

Kroz jednostavne, ali moćne glazbene aktivnosti iskusit ćemo kako instrumentalna i vokalna improvizacija može pomoći u smanjenju stresa, oslobađanju nakupljenih emocija, jačanju kreativnosti te pronalaženju unutarnjeg mira i emocionalne ravnoteže.

Polaznici će iskusiti praktične vježbe individualne i grupne glazbene improvizacije na glazbenim instrumentima bez potrebe za prethodnim glazbenim znanjem. Radionica pruža sigurno okruženje za istraživanje, izražavanje i otkrivanje osobnih resursa za mentalno blagostanje.

Nije bitno koliko glazbenog iskustva imate – bitna je vaša otvorenost za istraživanje sebe kroz glazbu.

Na raskrižju emocija i infrastrukture – Psihologija kao alat u oblikovanju školskih ulica

Lana Račić, dipl.ing.traff.

U okviru radionice predstaviti će se rezultati projekta provedenog u osnovnim školama koji ukazuju na zabrinjavajući obrazac: Djeca su svakodnevno izložena stresu na putu do škole te normaliziraju opasne situacije, negativne misli i neugodne osjećaje povezane s tim putem, prihvaćajući ih kao neizbježan dio svakodnevice. Kršenje prometnih pravila, gužve, buka i nesigurnost za njih predstavljaju uobičajeno svakodnevno iskustvo.

S druge strane, jasno izražavaju želju za okruženjem u kojem se osjećaju podržano, sretno, bezbrižno i veselo, što pokazuje njihovu snažnu potrebu za promjenom.

Radionica poziva sudionike da kroz interdisciplinarnu razmjenu mišljenja i ideja, aktivno sudjeluju u aktivnosti osmišljavanja prostora školskih ulica, u oblikovanju prostora koji ne samo da štiti, već i poziva, umiruje i podržava emocionalnu dobrobit djece.

Cilj radionice je osvjestiti problematiku dječjeg sudjelovanja u prometu sagledavajući je iz različitih stručnih perspektiva kao i osmisлити modele školskih ulica koje predstavljaju sigurno, pozitivno i razvojno okruženje za djecu.

Priče koje (ne)pričamo: reproduktivna priča u osobnom i savjetodavnom radu

Helena Rašić, mag.psych.

Reproduktivna priča predstavlja osobni, duboko ukorijenjen narativ o očekivanjima, uvjerenjima i emocionalnim mapama vezanima uz roditeljstvo, obitelj i reproduktivne uloge.

U ovoj radionici istražiti ćemo kako se reproduktivna priča formira od ranog djetinjstva do odrasle dobi, kako utječe na identitet, partnerske odnose i odluke o roditeljstvu, te kako njezino narušavanje može utjecati na mentalno zdravlje.

Sudionici će kroz vođene vježbe i poticajna pitanja dobiti priliku povezati se s vlastitom reproduktivnom pričom i naučiti kako ovaj koncept koristiti u savjetodavnom radu – osobito u kontekstu gubitka, neplodnosti i reproduktivnih trauma.

Naglasak će biti na prepoznavanju nesvjesnih očekivanja, osvještavanju narativa koji oblikuju emocionalni odgovor klijenta te korištenju reproduktivne priče kao alata za validaciju gubitka i ponovnu izgradnju osjećaja kontinuiteta i kontrole.

Aleksitimija u psihoterapiji

Bernarda Škegro, mag.psych.

Aleksitimija (grč. a=nedostatak, lexis=riječ, thymos=emocije) je kompleksni psihoterapijski koncept koji se definira kao nesposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija. Nadalje, karakterizira je i nesposobnost razlikovanja osjećaja i tjelesnih senzacija kao posljedica emocionalnog uzbuđenja, suženi su procesi imaginacije, a mišljenje je eksterno orijentirano.

Aleksitimija je povezana s nizom psihijatrijskih i somatskih bolesti i poremećaja, nižim stupnjem zadovoljstva životom, ali i slabijim odgovorom na psihoterapiju. Prevalencija u općoj populaciji kreće se do 10%.

Na predavanju će se prikazati tehnike i alati za rad s klijentima koji imaju aleksitimiju, uz konkretne primjere iz kliničkog iskustva.

Važnost terapijskog odnosa u radu sa traumom i rad sa asocijativnim kartama za traumu i stres

Anesa Vilić, mag.oec.

Terapijski rad s osobama koje su preživjele kompleksne traume zahtijeva izuzetnu osjetljivost, prisutnost, znanje i etičku odgovornost.

Ovo predavanje proizašlo je iz osobne potrebe, klijentskog iskustva i višegodišnjeg obrazovanja iz oblasti traume. Kroz vlastitu borbu s tišinom, preplavljenosti i osjećajem nevidljivosti, spoznala sam koliko terapijski odnos – utemeljen na autentičnosti, strpljenju i prisutnosti – može postati sigurno mjesto u kojem se prvi put izgovaraju neizgovorene priče. Ono što sam ja doživjela kao klijent, danas želim omogućiti drugima – i klijentima i terapeutima: prostor u kojem postoji neko ko čuje, ne bježi i pokušava ponuditi odgovore na pitanja koja možda imate, a niste pitali klijente.

Asocijativne karte koje predstavljam nastale su iz potrebe da se klijentima omogući izražavanje stanja boli, srama, nemoći i preplavljenosti, ali i kontakt s unutarnjim resursima, nadom i procesom iscjeljenja. Njihova univerzalnost čini ih pogodnima za rad sa svim dobnim i rodnim skupinama. U fokusu je klijentova autentičnost – njegova interpretacija, ritam i kapacitet.

Sudjelovanjem na konferenciji želim otvoriti prostor za diskusiju o etičkim dilemama, riziku sekundarne traumatizacije, kao i o važnosti osnažujućeg pristupa u radu s osobama koje nose iskustvo kompleksne traume. Klijenti nisu fragilni – oni su preživjeli. A za ono što je teško staviti u riječi, uz prisutnog i strpljivog terapeuta, tu su karte – da zajedno pogledamo tamo gdje je dugo bio mrak. Znanje ima smisla samo ako se dijeli i oblikuje u siguran prostor za rast, razumijevanje i transformaciju.

Biram da živim: Prvi koraci ka unutrašnjoj slobodi

Vildana Zrnanović-Hasanović, spec.clinic.psych.

Radionica “Biram da živim” predstavlja uvod u principe terapije prihvatanja i posvećenosti (ACT) i namijenjena je svima koji žele razvijati psihološku fleksibilnost i unutrašnju otpornost u svakodnevnim izazovima. Kroz niz iskustvenih i praktičnih vježbi, učesnici će naučiti kako se na zdraviji i suosjećajniji način odnositi prema svojim mislima i emocijama, bez potrebe da ih potiskuju ili izbjegavaju.

Fokus radionice je na tri ključna ACT procesa: prihvatanju neprijatnih emocija, stvaranju distance od automatskih misli te usmjeravanju ponašanja u skladu s ličnim vrijednostima. Kroz vođene vježbe (mentalne slike, mindfulness praksu i rad na vrijednostima), učesnici dobijaju konkretne alate koje mogu odmah primijeniti u vlastitom životu.

Radionica je interaktivna, reflektivna i prilagođena i stručnoj i općoj publici. Poseban akcenat stavlja se na otkrivanje šta je to što je svakom pojedincu istinski važno i kako napraviti prve male, ali značajne korake u pravcu života ispunjenog smislom i autentičnošću.

Nije dovoljno ne nanositi štetu: Kako graditi siguran prostor za žene koje su preživjele rodno uvjetovano nasilje

Ana Žerovnik Vidak, mag.act.soc., Milka Ramić, mag.psych.

Klijentice koje su vam se obratile povjerile su vam se da proživljavaju rodno uvjetovano nasilje, biraju često partnerske odnose u kojima će ponovno biti “žrtve”, nikako da iziđu iz “začaranog kruga nasilja”. Umjesto da spašavate i krivite, podučite sebe kako razumjeti. Kroz iskustvene vježbe i radioničke metode imati će te priliku doživjeti i reflektirati tu bespomoćnost kako bi osvijestili i stekli razumijevanje potreba klijentica, žrtava rodno uvjetovanog nasilja. Poseban naglasak staviti će se na važnost jačanja unutarnjih resursa i kapaciteta stručnjaka koji rade s ovom izrazito osjetljivom skupinom klijenata.

Radionica je usmjerena na osvještavanje i razumijevanje osjećaja bespomoćnosti koje žene često proživljavaju u kontekstu rodno uvjetovanog nasilja. Ta bespomoćnost se manifestira kroz sve njihove životne uloge. Često i stručnjake pokušavaju dovesti da djeluju kao saveznici u tom vrtlogu bespomoćnosti.

Tijekom radionice demonstrirat će se konkretne tehnike i pristupi u radu sa ženama koje proživljavaju nasilje, uključujući načine komunikacije, izgradnje povjerenja i osnaživanja.

Radionica nudi konkretne alate za senzibiliziran i podržavajući pristup, s naglaskom na:

- Razumijevanje dinamike nasilja i psiholoških posljedica proživljenoga nasilja
- Jačanje unutarnjih resursa i kapaciteta stručnjaka
- Izgradnju povjerenja kroz siguran odnos i komunikaciju
- Usklađivanje stručne pozicije s potrebama i tempom klijenata

Okrugli stol - Mediji i mentalno zdravlje

Dr.sc. Ivana Kekić, spec. psihijatrije, Nika Turković, Domagoj Jakopović – Ribafish,
Kristina Krulić Kuzman, mag.psych.

Moderator: Helena Rašić, mag.psych.

Prije svečanog otvaranja konferencije Praktičari za praktičare razgovarat ćemo o temi koja je danas važnija nego ikad – kako mediji utječu na naše mentalno zdravlje.

Koliko su moćni u oblikovanju stavova i ponašanja, na što trebamo obratiti pozornost i kako ih možemo uključiti u promociju mentalnog zdravlja na ispravan način?

Sudionici okruglog stola i sami javno istupaju u medijima vezano za mentalno zdravlje, ali su izloženi i drugoj strani medalje. Sudionici će, kroz osobne priče i profesionalne perspektive, otvoriti pitanja odgovornosti, ali i ponuditi zdrave i alternativne strategije za promicanje mentalnog zdravlja u javnosti i zajednici.

Okrugli stol: Moderni pristupi – neurodivergentnost u fokusu

Dr.sc. Andreja Bartolac, prof.struč.stud., Marija Bolfan, dr.med. spec. dječje i adolescentne psihijatrije, Ivana Garašić, spec.clin.psych., Ivona Hemen Erdeli, mag.psych., Helena Rašić, mag.psych.

Moderator: Dubravka Pešorda, mag.psych.

ADHD, autizam i drugi tipovi neurodivergentnosti sve su češće prepoznati zahvaljujući razvoju dijagnostičkih metoda i boljem razumijevanju različitih načina funkcioniranja. I dok je javnost sve otvorenija novim spoznajama, stručnjaci često ističu da im nedostaje dovoljno znanja i sigurnosti u radu s neurodivergentnom djecom i odraslima.

Nažalost, još uvijek svjedočimo i negiranju različitosti, ali i površnoj dijagnostici koja može nanijeti veliku štetu – i pojedincima i struci.

Kako danas izgledaju moderni pristupi u dijagnostici i podršci neurodivergentnim osobama, koje su ključne razlike u odnosu na tradicionalne modele i što znači afirmativan pristup neurodivergentnosti, razgovarat će stručnjaci koji se s tim izazovima susreću u svojoj svakodnevnoj praksi.

Očekuje vas otvoren i inspirativan razgovor koji će ponuditi smjernice i stručna iskustva – namijenjen svim praktičarima koji žele graditi sigurno i inkluzivno okruženje za djecu, mlade i odrasle s neurodivergentnošću.

Okrugli stol: Život u balansu: psihologija, poduzetništvo i majčinstvo

Tihana Božo, mag.psych., Dr.sc. Tina Krznarić, psihologinja, Nina Gotal
Škacan, mag.psych., Ivana Garašić, spec.clin.psych.

Moderator: Dubravka Pešorda, mag.psych.

Okrugli stol okuplja psihologinje koje su istovremeno i poduzetnice i majke, s ciljem otvaranja dijaloga o svakodnevnim izazovima usklađivanja poslovne i privatne uloge.

Poduzetništvo u psihološkoj praksi zahtijeva kontinuiranu posvećenost razvoju vlastitog brenda, odnosa s klijentima i širem društvenom djelovanju, dok majčinstvo traži prisutnost, fleksibilnost i emocionalni angažman. Kombinacija tih uloga često donosi osjećaj pritiska i preplavljenosti, ali istovremeno može biti snažan izvor motivacije, kreativnosti i osobnog rasta.

U razgovoru ćemo istražiti na koji način žene balansiraju profesionalne obaveze i obiteljske potrebe, koje strategije koriste za očuvanje mentalnog zdravlja i gdje pronalaze podršku u zajednici. Poseban naglasak bit će na iskustvu psihologinja, koje zbog svoje profesije često imaju dodatnu osjetljivost na granice, očekivanja i vlastite unutarnje standarde.

Sudionice će podijeliti osobne priče, ali i praktične alate koji pomažu u svakodnevnom životu: od organizacijskih trikova i mreža podrške do promišljanja o redefiniranju uspjeha.

Okrugli stol želi otvoriti prostor međusobne inspiracije i solidarnosti te potaknuti razgovor o održivom modelu poduzetništva koji uključuje i osobne, obiteljske i profesionalne potrebe.

PRAKTIČARI ZA PRAKTIČARE

Tehnike, vještine, alati i resursi u radu s klijentima

Net.hr – od začetnika digitalnih medija do lidera digitalne transformacije



Portal Net.hr već 25 godina zauzima jedno od vodećih mjesta na hrvatskoj digitalnoj sceni, kao jedan od najprepoznatljivijih i najutjecajnijih medijskih brendova – relevantan, pouzdan i uvijek u korak sa svojom publikom. Tijekom protekle godine portal je prošao kroz značajnu transformaciju, usmjerenu na jačanje kvalitete sadržaja, modernizaciju pristupa i praćenje najnovijih digitalnih trendova.

Danas je Net.hr suvremen, dinamičan i vjerodostojan izvor informacija i zabave, koji zadržava povjerenje svojih čitatelja pružajući im sadržaj koji je brz, jasan i relevantan. Na portalu se objavljuju isključivo provjerene vijesti i činjenice, čime se jasno ističe stav protiv dezinformacija i fake newsa. Kroz stalne inovacije i prilagodbu navikama korisnika, Net.hr potvrđuje svoju predanost razvoju digitalnih medija i odgovornom novinarstvu.

Svojom prepoznatljivom kombinacijom informativnosti, pristupačnosti i suvremenog pristupa, Net.hr nastavlja biti mjesto gdje se spajaju aktualne vijesti, društvene teme i zabava – portal koji razumije svoje čitatelje i raste zajedno s njima.

