

**OPERATIVNI PLAN RADA
UDRUGE OBITELJI NESTALIH I
NASILNO ODVEDENIH BRANITELJA
DOMOVINSKOG RATA OSIJEK
ZA 2025. GODINU**

Plan rada za 2025. godinu definiran je Programskim područjima kroz koje planiramo nastavak naših projekata:

1. Sjećanje na Domovinski rat

Projekti iz ovog Programskog područja realiziraju se kroz obilježavanje najznačajnijih datuma i događaja iz Domovinskog rata, a realiziraju se na autentičnim lokacijama, na način da se održavaju prigodne komemoracije, polaganje vijenaca i paljenje svijeća na spomen obilježjima poginulim pripadnicima.

2. Psihosocijalna pomoć obiteljima nestalih i nasilno odvedenih hrvatskih branitelja

Braniteljska populacija, a pogotovo obitelji nestalih i nasilno odvedenih su zbog svih nedaća koje su ih zadesile u Domovinskom ratu i izazovima prilagodbe s kojima su se susreli nakon Domovinskog rata pokazuju veću razinu vulnerabilnosti. Neizvjesnost u kojoj ne znaju što se dogodilo i gdje se nalaze tijela njihovih najmilijih, su okolnosti koje mogu dovesti do bolesti i osamljivanja, jer sve navedeno djeluje kao stresogeni, a potencijalno i traumatski činitelj koji utječe na psihičko i fizičko zdravlje pojedinca. Emocionalne rane su manje vidljive od fizičkih rana i vrlo često je potrebno puno više vremena da se osoba emocionalno i psihološki oporavi. Podrška pružena na pravi način i usmjeren proces rada na sebi omogućava osobi da se bolje nosi s teškim situacijama.

Dosadašnja istraživanja ukazuju na postojanje pozitivne povezanosti socijalne podrške prijatelja i stručnih osoba sa psihološkom dobrobiti, a time pozitivnim utjecajem na kvalitetu života.

Planirani početak provedbe projektnih aktivnosti jest travanj, a planirano završetak je prosinac 2025. godine.

U sklopu projektnih aktivnosti planiramo provođenje raznih oblika pomoći kroz individualna savjetovanja, grupna savjetovanja i češće provođenje fokus grupa koje su pokazale najbolje rezultate, jer je rasprava u takvoj grupi puno manje stigmatizirana jer se sudionici nalaze u sličnim problemima te kroz fokus grupu ostvaruju i podršku „prijatelja“ koja je u psihosocijalno socijalnom osnaživanju iznimno važna.

Ni jedno od savjetovanja neće trajati dulje od 60 minuta po grupi ili pojedincu jer će se vršiti kontinuirano ovisno o potrebama korisnika, kroz savjetovanja korisnicima će omogućiti da iznesu svoje probleme te u razgovoru sa stručnom osobom dobiju povratne informacije i savjetovanje i podršku u rješavanju problema uz obaveznu evaluaciju na kraju savjetovanja, kako bi se sva savjetovanja mogla dodatno prilagođavati ciljnoj skupini korisnika. Puno pomaže kad pojedinci znaju da nisu sami i da mogu o svojim problemima bez osuđivanja razgovarati s nekim drugim, i taj razgovor je već jedan oblik terapije. Neke osobe se lakše

otvore za komunikaciju, a za ove osobe koje se teže otvaraju Fokus grupe i grupna savjetovanja stvaraju sigurno i pozitivno okruženje i često pogoduju otvorenoj komunikaciji.

Grupna savjetovanja trajati će 60 minuta sa 6-8 članova, najčešće 1x tjedno, unutar svake grupe prije početka biti će unaprijed definirana pravila grupe kao i tema savjetovanja.

Fokus grupe trajati će 60 minuta s maksimalno 3 korisnika. Nakon svih savjetovanja podijeliti ćemo evaluacijske listiće kako bismo mogli pratiti sve provedbene aktivnosti.

3. Duhovna obnova

Obitelji nestalih sve su starije Životne dobi i sve lošijeg zdravstvenog stanja koje je dodatno pogoršano neizvjesnosti s kojom se nose sve ove godine, a poneki se sve teže nose s istinom o njihovim nestalima. Ovim aktivnostima želimo doprinijeti psihološkom i fizičkom zdravlju i pružiti podršku najranjivijim skupinama. Utjehu nalazimo u molitvi i hodočašćima također kroz ove rekreativne aktivnosti želimo provesti duhovnu obnovu da se i na taj način osnažimo psihološki, pojačamo zajedništvo i budemo podrška jedni drugima u nadi i saznanju istine o našim nestalima. Hodočašća su dio psihosocijalne pomoći obiteljima i članovima Udruge koji tragaju za svojim najmilijima. Kroz zajednička putovanja i druženja, te odlazak na svete mise, cilj je još više povezati članove Udruge, koji time nalaze utjehu u svojim sudbinama, duhovno se okrepljuju i obnavljaju.

4. Rekreativne aktivnosti

U svrhu poboljšanja psihofizičkog zdravlja članova Udruge, posebice starijih osoba koje su pretrpjele velike gubitke tijekom Domovinskog rata, planirane su rekreativne aktivnosti koje uključuju lagane fizičke aktivnosti, boravak u prirodi i međusobno druženje. Rekreativne aktivnosti provodit će se u obliku izleta i posjeta različitim lokalitetima u Slavoniji, s naglaskom na prilagođenost starijoj dobi i zdravstvenom stanju članova. Planirani su posjet Zoološkom vrtu u Osijeku, gradski bazeni Osijek (korištenje toplih voda i vježbe u vodi koje povoljno djeluju na mišićno-koštani sustav), izlet u Park prirode Kopački rit te druge slične aktivnosti na otvorenom koje pridonose očuvanju zdravlja i smanjenju osjećaja izoliranosti. Osim zdravstvenih dobrobiti, takve aktivnosti omogućuju članovima da se međusobno povezuju, razmjenjuju iskustva i provedu kvalitetno vrijeme u opuštenoj atmosferi. Aktivnosti će biti organizirane uz stručnu pratnju i podršku, a prilagođene mogućnostima i interesima sudionika.