



sitnice



DOSTOJANSTVO
znače



FENIKS
UDRUGA SPLIT

Ukoliko imaš pitanja obrati nam se na mail:

udruga.feniks.st@gmail.com

Ili porukom na: **fudrugafenikssplit**

* Ovaj paket i letak su dio humanitarne akcije
#Sitnice Dostojanstvo Znače

Dragi prijatelju/prijateljice,

Ovaj mali paket podrške osmislio je netko poput tebe. Netko tko se više puta liječio na psihijatrijskom odjelu i jako dobro zna kako je ležati izgubljen u vlastitoj boli i strahu, napušten i sam. Kako je zastrašujuće izgubiti povjerenje u samog sebe i kako je bolno kad svijet izgubi boju i posvuda preostanu samo nijanse sive. Zato ti s ljubavlju i empatijom predajem ovaj paketić, kao simbol podrške i svjetla u mraku. Sitnice ponekad zaista Dostojanstvo znače. Nisi sam/a! Ima nas još što koračamo kao i ti, umorni od težine života, ali ujedinjeni u vjeri da može i treba biti bolje. Svatko od nas zaslužuje živjeti život u punini. Pridruži nam se u zajedničkom traganju za balansom na valovima života!

Od srca zahvaljujemo svim našim volonterima, donatorima i svakoj osobi koja nam je poklonila svoje povjerenje dolaskom na naše aktivnosti!



Mi smo humanitarna i neprofitna udruga većinski vođena od strane osoba s iskustvima psihijatrijskog liječenja, odnosno primarno smo zajednica i projekt od ljudi i za ljude obilježene psihičkim poteškoćama. U Udruzi Feniks Split organiziramo različite BESPLATNE aktivnosti i bit ćemo počašćeni da nam se priključiš.

Kad izađeš s bolničkog liječenja dođi na naše **GRUPE UZAJAMNE PODRŠKE**. One su otvorena besplatna druženja namijenjena osobama sa mentalnim poteškoćama, sa ili bez postavljene dijagnoze. Zamišljene su kao prostor psihosocijalnog osnaživanja kroz iskren razgovor, zajedništvo i uzajamnu ljudsku podršku u procesu oporavka. Iskustvo nam je pokazalo da kad se okupimo s ljudima s kojima dijelimo neke od misterija i patnji koje su označene kao "psihička bolest", otkrivamo nove zemljovide kroz krizu i izgrađujemo podržavajuću mrežu solidarnosti kako bismo poboljšali svoj život. Grupe ne vode stručnjaci po zvanju, već stručnjaci po iskustvu nošenja sa psihičkom boli (peer support stručnjaci), čija je uloga stvoriti sigurno i tolerantno okruženje za dijalog. Poštujemo pravila jednakosti, ravnopravnosti i povjerljivosti. Nadamo se da ćeš nam se priključiti i da ćemo ovim druženjima učiniti tvoj svijet bar malo manje sivim, usamljenim i hladnim. *Grupe se odvijaju svakog PETKA od 19-21 sat, na adresi Ulica Slobode 29a, u prostoru "Razred" u Domu Mladih (istočni ulaz, 3.kat).*

VEČERI DRUŠTVENIH IGARA

Kao što si vjerojatno i ti osjetio/la na svojoj koži - jedna od pogubnijih poslje-

dica mentalnih oboljenja je sram, društvena izolacija i osjećaj usamljenosti. Ljudi se obično plaše nepoznatog i drugačijeg, stoga je najlakše ljude poput nas gurnuti u mrak na marginu društva, odbaciti ih. Kako bismo to promijenili i živjeli što kvalitetniji i ispunjeniji život koji se ne svodi samo na preživljavanje i kontroliranje simptoma odlučili smo se i malo zabaviti pa *UTORKOM od 19-21 sati organiziramo opuštenu druženja u Longfield Pub-u (Ulica Matice hrvatske 1).* Druženje je besplatno uz široki repertoar društvenih igara (Monopol, Bingo, šah, Pictionary, Čovječe ne ljuti se, Catan, Jamb, Jenga i sl.) (piće plaćaš sam/a) i namijenjeno je osobama s psihičkim oboljenjima, ali bit će dobrodošao svatko tko nam se voljan pridružiti.

MREŽA PODRŠKE NA FACEBOOKU

Ukoliko nisi baš za ovakva okupljanja, družimo se i online. Naša udruga već 6 godina na društvenoj mreži Facebook vodi privatnu (zatvorenu) grupu UDRUGA FENIKS SPLIT, za ljude sa izmijenjenim stanjima svijesti sa ili bez iskustva psihijatrijskog liječenja, članove njihovih obitelji i prijatelje, stručnjake koji rade u području mentalnog zdravlja kao i sve ostale koje to područje zanima. Mjesto je to za otvoreni dijalog o osobnim pričama, strahovima, snovima, pitanjima, korisnim linkovima, poticajnim anegdotama, knjigama, interesantnim događajima i edukacijama, terapijskim pravcima i kvalitetnim stručnjacima.

Grupi se možeš priključiti na adresi:

 [groups/udruga.fenik.split](https://www.facebook.com/groups/udruga.fenik.split)