



REPUBLIKA HRVATSKA

GRAD ZAGREB

GRADSKI URED ZA SOCIJALNU ZAŠTITU,

ZDRAVSTVO, BRANITELJE

I OSOBE S INVALIDITETOM

KLASA: 500-01/22-001/43

URBROJ: 251-09-01/041-22-8

Zagreb, 7. veljače 2022.

**GRADSKI URED ZA OBRAZOVANJE,  
SPORT I MLADE**  
**n/p pročelnice**  
**Tatjane Dalić, dipl. politologinja,**  
**Ilica 25**  
**10 000 Zagreb**

**Predmet: Projekt „Centar za zdravlje mladih“**

- Informacije srednjim školama o programima podrške i pomoći u Centru za zdravlje mladih
- Obavijest srednjim školama, moli se

Poštovana,

Imajući u vidu pojačane potrebe za brigom o mentalnom zdravlju djece i mladih tijekom pandemije COVID-19, a i neželjenih događanja izazvanih potresima, **Grad Zagreb je osigurao učenicima zagrebačkih srednjih škola te njihovim roditeljima dodatnu podršku** koju provode klinički psiholozi i magistri psihologije u Centru za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb - Istok, **Heinzelova 62a**. Uloga Centra za zdravlje mladih je povećati dostupnost zdravstvenih sadržaja vezanih za zaštitu mentalnog zdravlja i promociju zdravih stilova života djece i mladih, te zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja mladih osoba. **Sve usluge Centra su besplatne za korisnike i za njih nije potrebna uputnica liječnika.**

**1) Individualno Savjetovalište**

U Centru za zdravlje mladih pomoći djeci srednjih škola nudi se u vidu Savjetovališta za mentalno zdravlje kroz procjenu i podršku stručnjaka mentalnog zdravlja - psihologa. Psiholozi pružaju psihologische obrade, individualni psihološki tretman, psihoedukativne grupe za djecu i mlađe, preventivne radionice. U Savjetovalištu za spolno i reproduktivno zdravlje pružaju se usluge savjetovanja za zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja, promicanje zdravih stilova života i prevencija rizičnih spolnih ponašanja objedinjujući područje mentalnog, tjelesnog, spolnog i socijalnog zdravlja.

**Roditelji i djeca mogu se javiti na e-mail adresu: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr) kao i na info telefon:**

**01 6468 333.**

## **Učenicima i njihovim roditeljima također će biti omogućeno i:**

### **2) Psihoedukativne radionice za učenike i roditelje**

Stručnjaci Centra za mlade održavat će psihoedukativne radionice za djecu i roditelje/skrbnike o odabranim temama iz područja psihološke otpornosti i zaštite mentalnog zdravlja djece i mlađih, koje će se do promjene aktualnih epidemioloških uvjeta provoditi online, a kasnije u prostorima Centra za zdravlje mlađih. Kako bi se u najvećoj mogućoj mjeri odgovorilo na potrebe specifične zajednice, tema radionice biti će odabrana sukladno procjeni stručne službe/učitelja/razrednika o potrebama učenika jednog ili više razreda. Termini će se omogućiti od veljače 2022., sukladno mogućnostima Škole i stručnjaka Centra za zdravlje mlađih.

Teme psihoedukativnih radionica koje će naši stručnjaci, psiholozi provoditi sukladno iskazanom interesu pojedine škole su:

1. „Ne da mi se – zašto se ponekad teško motivirati i kako se pokrenuti?” - radionica o motivaciji
2. „A kako sam ja... i zašto je to važno” - radionica o brizi o sebi
3. „Insta, tik-tok, snap... i ja!”- radionica o slici o sebi u kontekstu online svijeta

Teme za roditelje:

1. „Trening psiho-otpornosti - vježbe za djecu i roditelje”- radionica o načinima njegovanja psihološke otpornosti
2. „Kako si? Zašto i kako razgovarati s djecom o osjećajima” – radionica o komunikaciji i poticanju razvoja vještina suočavanja s emocijama kod djece
3. „Adolescent i ja – svijeta dva! - kako ih pomiriti?” - radionica o izazovima roditeljstva u razdoblju adolescencije

**Prijavu za provedbu psihoedukativnih radionica možete dogovoriti putem e-mail adrese: [selak.bagaric@dzz-istok.hr](mailto:selak.bagaric@dzz-istok.hr) s Voditeljicom Centra za zdravlje mlađih, zaduženom za koordinaciju projektnih aktivnosti**

### **3) Savjetodavni razgovori**

S roditeljima/skrbnicima koji iskažu interes, stručnjaci psiholozi Centra će provoditi kratke savjetodavne, s ciljem pružanja podrške te jasnijeg prepoznavanja potreba djece i mlađih. U sadašnjim okolnostima, termini za roditelje mogu biti dostupni u okviru dva radna dana od iskazivanja interesa. Opisani razgovori ne zamjenjuju tretman stručnjaka kada je on potreban već imaju preventivan i psihoedukativan karakter.

**Roditelji i djeca mogu se javiti na e-mail adresu: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr) kao i na info telefon:**

**01 6468 333.**

### **4) Upućivanje na druge resurse**

Posljednji aspekt suradnje odnosi se na identificiranje djece u riziku od javljanja ili intenziviranja postojećih teškoća mentalnog zdravlja te upućivanje roditelja na institucije u kojima je dostupna

adekvatna podrška. Roditeljima se sukladno iskazanom interesu i mogućnostima te procjeni stručnjaka može u okviru 5 radnih dana ponuditi termin za njih i njihovo dijete u Savjetovalištu za mentalno zdravlje Centra za zdravlje mladih, Heinzelova 62a. Informacija o dostupnosti termina odnosi se na sadašnje uvjete te se može mijenjati ovisno o popunjenošći kapaciteta Centra.

**Roditelji i djeca mogu se javiti na e-mail adresu: info@czm.hr kao i na info telefon: 01 6468 333.**

U prilogu Vam dostavljamo brošuru za stručnjake i roditelje kao i letak za djecu srednjih škola, te najljepše molimo da se kroz dostupne kanale Škola (e-mail, web stranica, društvene mreže, roditeljski sastanci, redovna nastava) podijele roditeljima i učenicima.

**Stoga Vas ovim putem molimo da pošaljete obavijest srednjim školama Grada Zagreba o uslugama Centra za zdravlje mladih.**

Zahvaljujemo na suradnji i stojimo na raspolaganju za sve dodatne informacije.

S poštovanjem,



**PRILOG: 1. letak za djecu srednja škola  
2. brošura za stručnjake i roditelje srednja škola**

# Kontaktirajte nas!

E-mail:  
[info@czm.hr](mailto:info@czm.hr)

Info tel:  
01 6468 333

Web:  
[www.czm.hr](http://www.czm.hr)

## Radno vrijeme

### Savjetovalište za mentalno zdravlje

Ponedjeljak i srijeda: od 12 do 20 h  
Utorak, četvrtak, petak: od 8 do 16 h

### Savjetovalište za spolno i reproduktivno zdravlje

Ponedjeljak-petak: od 9 do 15 h



# Centar za zdravlje mladih

#### Nakladnik:

Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom i Dom zdravlja Zagreb – Istok

#### Urednice:

dr.sc. Romana Galić, pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom  
dr.sc. Mirela Šentija Knežević, zamjenica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

#### Autori:

Ella Selak Bagarić, mag. psih., klinička psihologinja, voditeljica Centra za zdravlje mladih  
Tea Brezinščak, mag. psih., klinička psihologinja  
Arian Disković, stručni savjetnik

**ISBN:** 978-953-8319-19-8

© Centar za zdravlje mladih 2022.  
Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu informiranja. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obvezno navođenje izvora.



**CZM**  
CENTAR  
ZA ZDRAVLJE  
MLADIH

Heinzelova 62a, Zagreb

bez uputnice

besplatno





## Savjetovalište za mentalno zdravlje

Procjena i podrška stručnjaka mentalnog zdravlja - psihologa



psihologische obrade



individualni psihološki tretmani



psahoedukativne grupe za djecu i mlade



savjetovanje roditelja

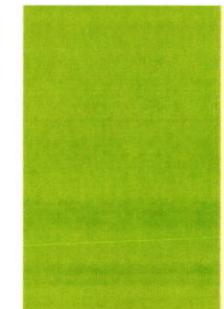
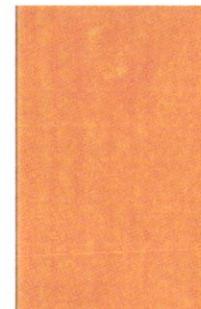


omogućavanje mladima da se njihov glas čuje kroz aktivnosti javnog zagovaranja



## Savjetovalište za spolno i reproduktivno zdravlje

- savjetovalište za zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja, promicanje zdravih stilova života i prevencija rizičnih spolnih ponašanja objedinjujući područje mentalnog, tjelesnog, spolnog i socijalnog zdravlja
- omogućavanje pristupa tržištu rada za mlade, nezaposlene osobe



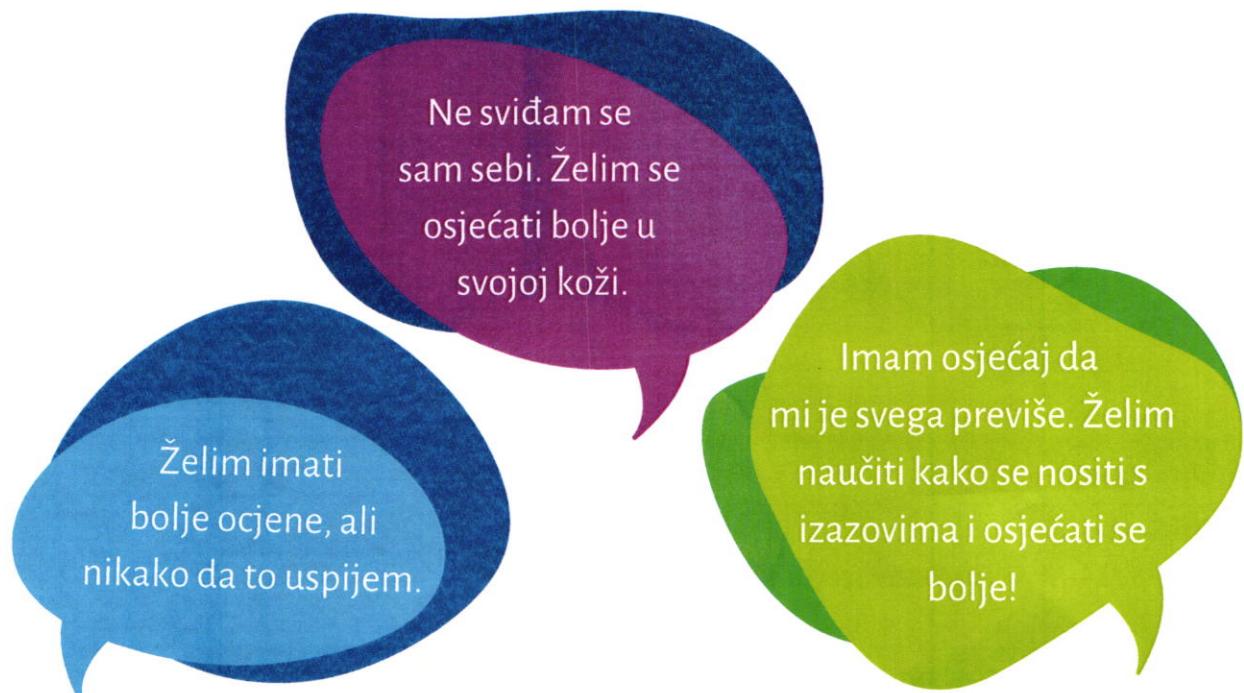
## Zašto Centar za zdravlje mladih?

- besplatno za djecu, mlade i roditelje, bez liječničke uputnice
- drop-in savjetovalište za roditelje (bez najave)  
uto: 8:30-11:00 h, sri: 17:00-19:30 h
- mogućnost online savjetovanja
- psihoedukativne radionice za djecu i roditelje
- drop-in savjetovalište za spolno i reproduktivno zdravlje  
uto i čet: 10:00-14:00 h
- praksa utemeljena na znanstvenim dokazima



## CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH

info@czm.hr  
01 6468 333  
Heinzelova 62a Zagreb  
Više na: [www.czm.hr](http://www.czm.hr)



Treba ti pomoći, podrška ili jednostavno netko s kime možeš otvoreno popričati?

**TU SMO ZA TEBE :)**

**U CENTRU NUDIMO BESPLATNO I BEZ UPUTNICE:**

- podršku u prevladavanju izazova s kojima se susrećeš kroz razgovore sa psihologom
- radionice kroz koje ćeš saznati kako učiti manje, a naučiti više
- radionice koje će ti pomoći zavoljeti sebe
- radionice kroz koje ćeš naučiti kako se lakše nositi sa svojim osjećajima
- savjetovanje, edukaciju i podršku u zaštiti spolnog i reproduktivnog zdravlja

