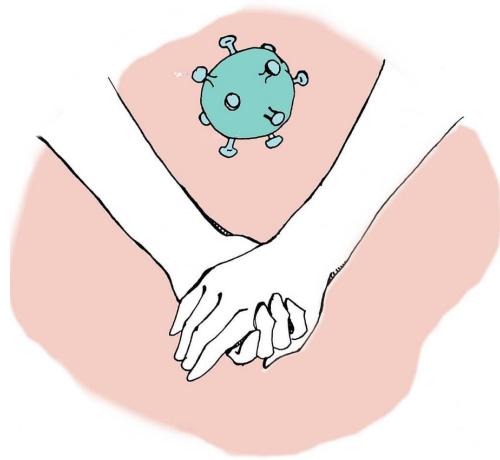


kako si?

Zajedno do odgovora.





Što je kako si?

kako si? je **neprofitna organizacija** nastala s ciljem pružanja potpore široj populaciji u razdoblju globalne pandemije i potresa u Republici Hrvatskoj.

Upoznati s mogućim posljedicama pandemije i prirodnih katastrofa te njima popratnih psihosocijalnih fenomena na psihičko zdravlje, široj populaciji pružamo psihološku pomoć i podršku dostupnu u okrilju vlastitog doma.

Pružajući usluge besplatnog psihološkog savjetovanja udrugama kako si? unaprjeđuje psihičko zdravlje i kvalitetu života svojih korisnika te popularizira psihologiju u našem društvu. Cilj je educirati i osnažiti korisnike te im povećati kompetencije za nošenje sa svakodnevnim izazovima.

Za svoj smo trud osvojili **Rektorovu nagradu i nagradu Volonterskog centra Zagreb za volontiranje u kriznoj situaciji.**

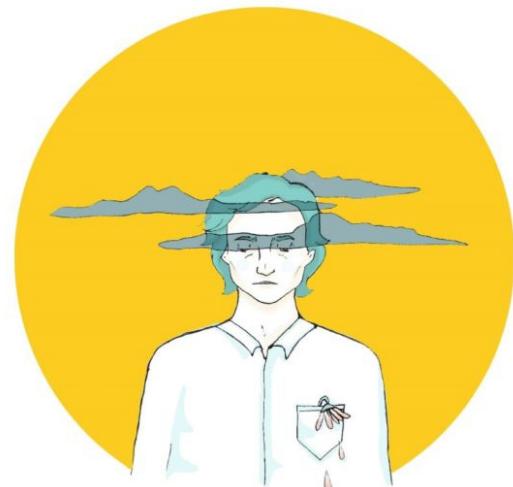


Dosadašnji rad



- razvili smo prvu javnu online verziju upitnika koji ispituje simptome **depresivnosti, anksioznosti i stresa** na hrvatskom jeziku
- upitnik je besplatan, korisnicima odmah pruža povratnu informaciju i ispunjen je preko 1000 puta. a koristimo ga i u našoj najvažnijoj aktivnosti: e-savjetovanju

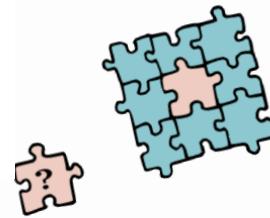
- napisali smo preko 100 **psihoedukativnih članaka**
- kreirali smo preko 500 **objava na društvenim mrežama** s više od 11 000 **pratitelja**
- održali smo **dva ciklusa webinara** za stručnjake psihičkog zdravlja i šиру javnost, s ukupno preko 3000 **sudionika i/ili gledatelja**
- održali smo **dva webinara** namijenjena pomagačkim stručnjacima i široj javnosti nakon potresa u Sisačko-moslavačkoj županiji, s ukupno preko 16 000 **sudionika i/ili gledatelja**



1 2 3 4 5 (6) 7

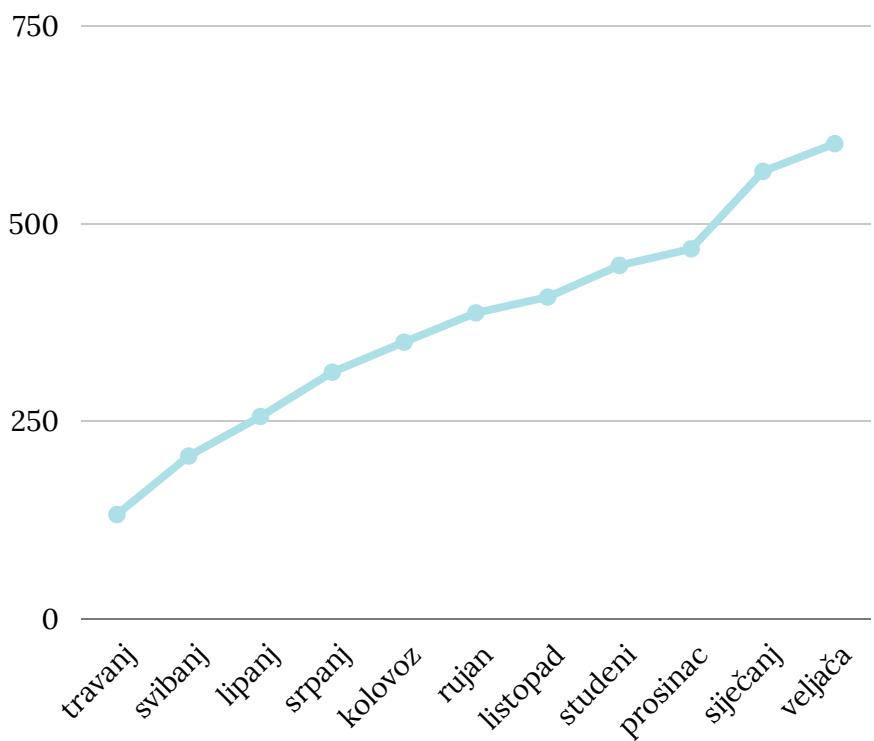


Besplatno e-savjetovalište



Pružamo **besplatnu, personaliziranu i lako dostupnu psihološku podršku putem savjetovanja e-mailom**. Korisnici u roku od tri radna dana od slanja upita dobivaju detaljan odgovor u kojem se, u skladu s načelima e-savjetovanja, pružaju praktične smjernice i podrška. Svaki odgovor prije slanja prolazi detaljnu recenziju od strane iskusnijih savjetovatelja i mentorice projekta. **Komunikacija se nastavlja sve dok korisnik osjeća potrebu.** Kako bismo postali što bolji u onome što radimo, potrebne su nam kontinuirane edukacije i supervizije.

Broj poslanih odgovora od osnivanja do danas



Budućnost projekta

Deterioracija psihičkog zdravlja građana ukazala je na jasnu potrebu za kontinuiranom psihosocijalnom podrškom. Poteškoće uzrokovane širokim implikacijama pandemije i potresa **ogledale su se u upitima za e-savjetovanje**, ali susreli smo se i s teškoćama izvan okvira trenutne situacije. Primijetili smo da postoji manjak besplatne i dostupne psihološke podrške, stoga **planiramo razvijati i širiti svoje djelovanje**, a naši napori u tom smjeru uključuju sljedeće ključne ciljeve:

Cilj 1: poboljšanje web stranice

Moderno i pristupačno korisničko sučelje, mogućnost pretraživanja sadržaja po ključnim riječima, mjesto za raspravu, kao i mogućnost **direktnog slanja upita** putem unaprijed pripremljenog obrasca pomoći će našim korisnicima da efikasnije pronalaze sadržaj koji ih zanima, kao i da zatraže psihološku pomoć koja im je potrebna.

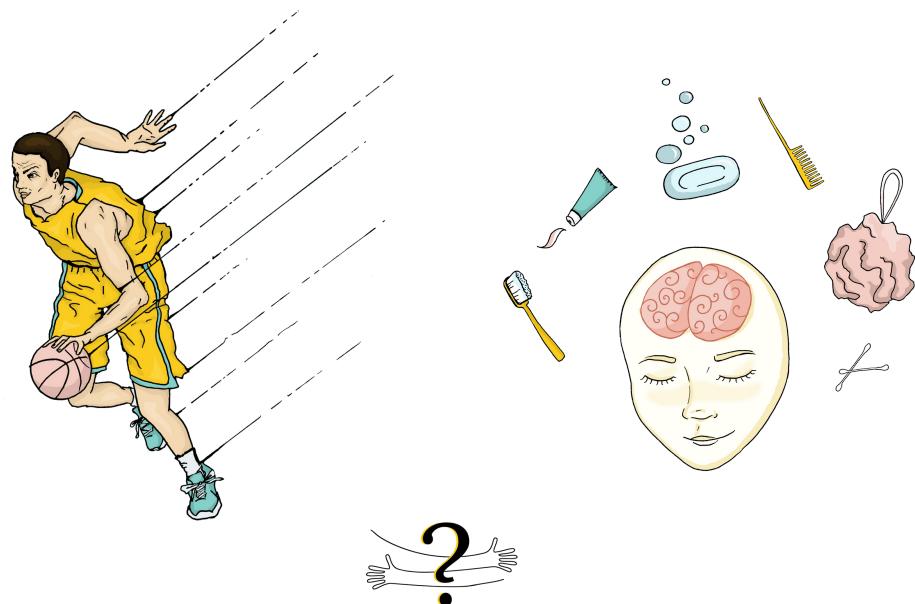


Cilj 2: razvitak novih besplatnih online upitnika i chat savjetovanja

Besplatni i dostupni psihologiski upitnici značajni su alati koji nama u *kako si?*, ali i cijeloj zajednici stručnjaka psihičkog zdravlja, govore o stanju pojedinog korisnika naših usluga. Razvijajući nove *online* upitnike te čineći ih dostupnima javnosti i kolegama možemo specifičnije ispitati ljude koji nam se jave po pomoć, saznati **konkretnije informacije o njihovim tegobama** te im tako ponuditi što stručniju pomoć. **Chat savjetovanje** je vrijedan napredak od e-mail savjetovanja zbog komponente **komunikacije u realnom vremenu te dodatnog ispitivanja poteškoća i opcija koje korisnik ima.**

Cilj 3: organizacija projekata i javnih događaja

Ponosni smo što smo već počeli s ostvarivanjem ovog cilja: sudjelovali smo u organizaciji Košarkaškog turkira *Kako si?*, a osmislili smo i **Malu školu psihičkog zdravlja**, projekt usmjeren na tinejdžere, te **Psihošetnje**, projekt s ciljem pružanja podrške i znanja svima onima koji se u ovom periodu epidemioloških mjera osjećaju usamljeno - i ne planiramo tu stati. Želimo se u svom radu dodatno educirati te imati prilike posvetiti se različitim ugroženim skupinama.



Za vas, naše buduće sponzore, pripremili smo izraze zahvalnosti:

NAVIJAČ ZA PSIHIČKO ZDRAVLJE

**donacija u iznosu
većem od
3.000,00 kn**

- ekskluzivan i personaliziran psihoedukativan članak iz područja organizacijske psihologije
- javna zahvala za podržavanje projekta
- banner "navijač za psihičko zdravlje"

BORAC ZA PSIHIČKO ZDRAVLJE

**donacija u iznosu
većem od
8.000,00 kn**

- tri ekskluzivna i personalizirana psihoedukativna članka iz područja organizacijske i kliničke psihologije
- javna zahvala za podržavanje projekta
- banner "borac za psihičko zdravlje"

ŠAMPION PSIHIČKOG ZDRAVLJA

**donacija u iznosu
većem od
15.000,00 kn**

- radionica u trajanju od dva sata na temu po dogovoru
- tri ekskluzivna i personalizirana psihoedukativna članka iz područja organizacijske i kliničke psihologije
- javna zahvala za podržavanje projekta
- banner "šampion psihičkog zdravlja"



Kako bismo nastavili sa svojim djelovanjem, trebamo Vašu podršku.



POZIVAMO VAS DA DONIRATE UDRUZI KAKO SI?

Prilikom ispunjavanja naloga za uplatu molimo navedite sljedeće podatke:

Udruga kako si?, Domobranska 21, 10 000 Zagreb

Uplatitelj: Vaše puno ime i prezime

Adresa: Vaša adresa

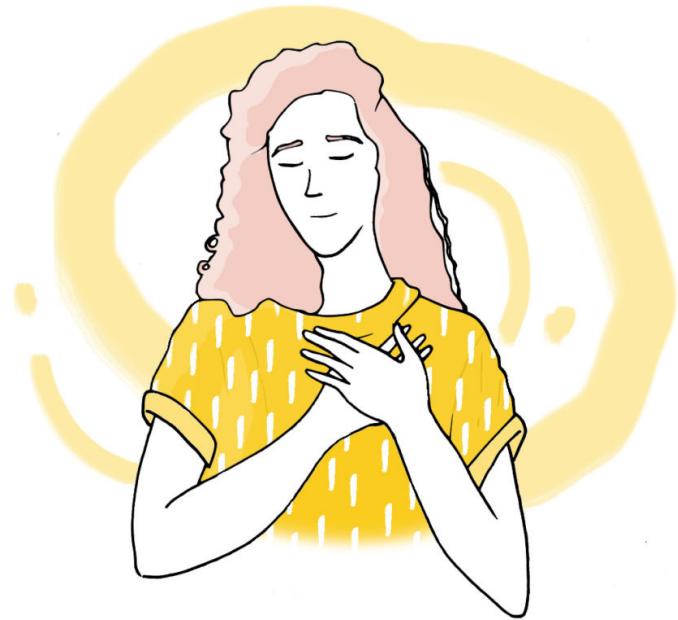
Svrha uplate: "Donacija."

IBAN: HR1523600001102880206

Poziv na broj: 00 - 5555

Za sva dodatna pitanja pozivamo Vas da nam se obratite na **info@kakosi.hr**. Otvoreni smo za razne suradnje i veselimo se vašim pitanjima i budućim projektima koje možemo stvoriti skupa.





**Hvala Vam.
Pomogli ste da pomognemo
nekome.**

