

PROGRAM TREĆEG FESTIVALA MENTALNOG
ZDRAVLJA U CRNOJ GORI

"Razvijamo vrijednosti"

10-20. oktobar 2025.

Podgorica / Cetinje / Kotor / Risan / Herceg Novi / Bar



Petak, 10. oktobar

Otvaranje Festivala mentalnog zdravlja

Panel diskusija stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja

Na otvaranju Trećeg Festivala mentalnog zdravlja biće predstavljen koncept, značaj i program Festivala, koji će se održati u periodu od 10. do 20. oktobra 2025. u šest gradova Crne Gore, sa najvećim brojem događaja u glavnom gradu. U dijelu panel diskusije razgovaramo o tome koliko su povjerenje, društvena i lična odgovornost – vrijednosti koje oblikuju naše odnose - temelj našeg psihološkog blagostanja, ali i ogledalo zdravlja cijelog društva. Psihijatri i psiholozi će kratkim izlaganjima otvoriti prostor za panel diskusiju u kojoj ćemo zajedno preispitati: da li društvo njeguje vrijednosti koje nas jačaju, ili dopuštamo da izostanak vrijednosti oslabi temelje naše individualne i kolektivne otpornosti. Ovaj susret biće prilika da zajedno prepoznamo ulogu temeljnih vrijednosti u izgradnji zdravijeg i humanijeg društva, ali i da odgovorimo na pitanje: *Da li vrijednosti živimo, ili se na njih samo pozivamo kada nam zatrebaju?*

Svečano obraćanje: Predstavnici Instituta za javno zdravlje Crne Gore i Kliničkog centra Crne Gore

Voditeljka programa: Marija Pašić, MA psihologije

Panelisti:

- dr Tea Dakić, psihijatrica
- mr Mina Gazivoda, spec. medicinske psihologije
- dr Aleksandar Popović, psihijatar

Moderatorka panela: dr Tijana Brandmajer, psihijatrica

11:00-13:00

Narodna Biblioteka "Radosav Ljumović" / sala Marko Miljanov / Podgorica

Blok aktivnosti | Tolerancija i mentalno zdravlje

Cilj različitih aktivnosti (likovna izložba, radionice, prikazivanje filma) povodom obilježavanja Dana mentalnog zdravlja i Festivala mentalnog zdravlja u školi jeste podizanje svijesti o značaju mentalnog zdravlja i razvijanje razumijevanja da su tolerancija i međusobna podrška važan dio svakodnevnog života. Sve to može stati u jedno jednostavno, ali snažno pitanje: "Kako si?" – pitanje koje može doprinijeti stvaranju sigurnijeg i toplijeg školskog okruženja.

Predavači i voditelji radionica:

- Dragana Đurđević psihološkinja
- Ema Baković, psihološkinja
- Andrea Cicmil, pedagoškinja/psihoterapeutkinja pod supervizijom
- Andrijana Radinović, pedagoškinja
- Maja Kalezić, nastavnica biologije
- Nikolina Đurović, nastavnica biologije
- Mirko Krunić, nastavnik fizičkog vaspitanja

Prva i druga smjena

JU OŠ "Štampar Makarije" / Podgorica

Učesnici: Predstavnici Učeničkog parlamenta i učenici od V do IX razreda OŠ „Štampar Makarije"

Organizator: JU OŠ "Štampar Makarije", Podgorica

Petak, 10. oktobar

01

Radionica | Teen (sc)rolling i mentalno zdravlje

U svijetu gdje je "swipe" prirodni od razgovora, a ekran postaje najbolji prijatelj – hajde da zajedno stanemo, pogledamo unazad i zapitamo se: Jesmo li se zaglavili u "scroll-u"? Šta se događa sa našim vremenom, emocijama i vrijednostima? Radionica "Teen scrolling i mentalno zdravlje" otvara prostor za iskren dijalog o digitalnim navikama, zavisnosti od ekrana i uticaju društvenih mreža na razvoj ličnosti. Kroz interaktivne sadržaje, grupne diskusije, studije slučaja i praktične vježbe – učimo kako prepoznati rizike i postaviti zdrave digitalne granice. Radionica je namijenjena mladima od 13 do 19 godina.

Voditeljke radionice: Jovana Strugar i Branka Čalasan, diplomirane psihološkinje i psihoterapeutkinje

Prijava na: nvoportret@gmail.com / +382 69 145 462

Broj učesnika/ca je ograničen

19:00-21:00

Psihološko savjetovalište „Portret” - Vasa Raičkovića 19 / Podgorica

Organizator: NVO „Portret”

02

Psihološka radionica | "Zamka zvana žena zmaj"

Radionica je namijenjena ženama koje se pitaju kako su dospjele i/ili kako da izađu iz obrasca koji im pomaže da zadovolje nerealne standarde (unutrašnje i iz okruženja), ali ih istovremeno udaljava od njih samih. Cilj je da se kroz osvještavanje disfunkcionalnih aspekata ovog obrasca kod žena podrži zdraviji odnos prema sebi, svom vremenu i resursima, a koji ne isključuje zdrave odnose i brigu o drugima.

Voditeljka radionice: Marijana Ivančević, psihološkinja i sistemska porodična psihoterapeutkinja

18:00-20:00

Psihološki centar „Moj prostor”, Ankarski bulevar br.35, Central Point / Podgorica

Prijava: psiholoskicentarmojprostor@gmail.com / Instagram DM @psiholoski.centar

Broj učesnica/ka je ograničen (6-12)

Organizator: Psihološki centar Moj prostor d.o.o. Podgorica

03

Radionica | Zdrave vs. toksične veze

Pozivamo mlade da nam se pridruže na radionici o zdravim i toksičnim vezama i njihovom uticaju na mentalno zdravlje. Kroz film, diskusiju i interaktivne aktivnosti govorićemo o tome šta čini zdrav odnos, kako prepoznati crvene zastavice i na koji način veze mogu oblikovati naše samopouzdanje i dobrobit. Cilj radionice je da učesnici nauče da imaju pravo na zdravu vezu, da osvijeste kako nezdravi odnosi utiču na mentalno zdravlje i da znaju gdje mogu potražiti podršku. Radionica je namijenjena mladima.

Voditeljka radionice: Aida Perović, ženska i mirovna aktivistkinja, psihološkinja i omladinska radnica

18:00-20:00

Kuslevova kuća / Podgorica

Prijava na: nvoprimal@gmail.com

Organizator: NVO Prima

Subota, 11. oktobar

1

Radionica | Ima li "superheroj/superheroina" pravo da pazi i na sebe?

Briga o sebi je nedovojivi dio profesionalne "obaveze", čak i dio posla onih koji se brinu o drugima, jer doprinosi prevenciji sagorijevanja, očuvanju mentalnog zdravlja, lakšem upravljanju emocijama, održavanju kapaciteta za empatiju, te osigurava kvalitet pružanja usluga i podrške drugima. Zato je važno osmisliti održivi sistem brige o pomagačima ukoliko se želi promjena ka društvenom blagostanju. Pridružite nam se na radionici interaktivnog tipa gdje ćemo promišljati i vježbati različita značenja i načine brige o sebi. Radionica je namijenjena stručnjacima koji rade direktno sa klijentima.

Voditeljke radionice:

- Itana Kovačević, psihološkinja i psihoterapeutkinja
- Marica Stijepović, psihološkinja i psihoterapeutkinja

10:00-12:00

CKZ Ribnica / Podgorica

Prijava na: nvo.mirta@gmail.com,
psiholoski.centar.mirta@gmail.com

Broj učesnika/ca je ograničen

Organizator: NVO Mirta

2

Radionica | Vrijednosti, karijera i prevencija izgaranja

Radionica je namijenjena svima koji žele bolje razumjeti koliko su njihove lične vrijednosti usklađene sa vrijednostima organizacije u kojoj rade. Kroz interaktivne vježbe i samorefleksiju učesnici će mapirati svoj put u organizaciji, prepoznati potencijalne rizike od izgaranja i kreirati lični akcioni plan za očuvanje motivacije i balansa. Cilj radionice je da pomogne zaposlenima da pronađu više smisla u radu, osnaže osjećaj pripadnosti i razviju strategije za zdrav i održiv profesionalni razvoj.

Voditeljke radionice:

- MSc Branka Nikočević, dipl. psiholog
- Ljiljana Radišević, specijalni pedagog

11:00-12:30

PREeducO centar, Ulica Balšića br.6 / Podgorica

Prijava na: preeducO@gmail.com *Broj učesnika/ca je ograničen*

Organizator: PREeducO

3

Predavanje sa diskusijom | Nova čitanja umjetnosti: prevencija društvene anksioznosti

Događaj ima za cilj da predstavi nova čitanja umjetnosti kroz primjenu analiza materijalističke istorije umjetnosti, praveći otklon od tradicionalnog pristupa "velikim" djelima i "univerzalnim" istinama, koje zanemaruju stvaralaštvo i doprinose ostalih, marginalizovanih zajednica. Analiziraćemo neka od reprezentativnih umjetničkih djela i primjenom rodne, rasne i klasne analize ukazati na njihovu važnost za građenje pravednijeg društva. Time stvaramo društvo koje ne isključuje i stigmatizuje, već prihvata istine utemeljene u različitim perspektivama. To je važno za mentalno zdravlje pojedinca, kolektiva i društva i suzbijanje društvene anksioznosti kao psihosocijalnog fenomena koji proizlazi iz iskustava marginalizacije. Predavanje je namijenjeno opštoj populaciji.

Predavačica: Nela Gligorović, kulturna radnica i historičarka umjetnosti

19:00-21:00

Kuslevova kuća / Podgorica

Bez prijava

Organizator: NVO Teorema

Nedjelja, 12. oktobar

1

Radionica | Od perfekcionizma do prisutnosti: vrijednosti umjesto ideala

U svijetu koji naglašava materijalni uspjeh i veliča prezauzetost i ideju da sve uvijek mora da bude bolje i brže, perfekcionizam često postaje „norma“, a mentalno blagostanje trpi. Ova interaktivna radionica će pomoći učesnicima da prepoznaju obrasce samokritike i unutrašnjeg perfekcionista, da otkriju sopstvene vrijednosti i da se oslobode potrebe za „idealnim ja“. Kroz vođene vježbe i kreativne art tehnike, učesnici će dobiti alate za svakodnevni život koji je usklađen sa njihovim autentičnim vrijednostima, a ne sa perfekcionistačkim zahtjevima. Na radionici ćemo zastati, doći u kontakt sa onim što nam je stvarno važno i dati sebi dozvolu da se igramo i pogriješimo.

Voditeljka radionice: Jelena Marković, psihološkinja, psihoterapeutkinja i komunikološkinja

12:00-14:00

CKZ Ribnica / Podgorica

Prijave na: jelena@smartchange.me

Broj učesnika/ca je ograničen (15-20)

Organizator: Smart Change

2

Interaktivno predavanje | Seksualnost i mentalno zdravlje: vrijednosti, intimnost i zadovoljstvo

Predavanje okuplja psihološku i aktivističku perspektivu u razgovoru o tome kako seksualnost oblikuje dobrobit i otpornost. Namijenjen široj javnosti, mladima, LGBTIQ osobama, stručnjacima i donosiocima odluka, događaj otvara ključne teme: uživanje kao ljudsko pravo, pristanak, granice, komunikacija i odgovorna praksa. Cilj je normalizovati govor o seksualnosti kao društvenoj vrijednosti i zaštitnom faktoru mentalnog zdravlja, te osnažiti publiku da gradi integrisane, sigurne i željene odnose.

Učesnici:

- Ida Marković, psihološkinja
- Danijel Kalezić, građanski aktivista

18:00-20:00

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijava

Organizatori: Ida Marković, psihološkinja i Danijel Kalezić, građanski aktivista



Javna rasprava | Zakonodavni okvir u oblasti mentalnog zdravlja – izazovi i perspektive

Pozivamo vas da prisustvujete okruglom stolu na temu: "Zakonodavni okvir u oblasti mentalnog zdravlja – izazovi i perspektive", koji će se održati u Skupštini Crne Gore. Cilj ovog stručnog skupa je da okupi profesionalce iz oblasti mentalnog zdravlja, donosiocje odluka, pravne eksperte i predstavnike relevantnih institucija kako bi se sagledali aktuelni izazovi zakonodavnog okvira koji uređuje ovu oblast, identifikovale ključne potrebe za unapređenjem propisa, te otvorio dijalog o daljim koracima ka efikasnijem i humanijem sistemu brige o mentalnom zdravlju.

Teme okruglog stola uključuju: Pregled važeće zakonske regulative i njenog uticaja na praksu, izazove u implementaciji zakona u svakodnevnom radu stručnjaka, predloge za unapređenje normativnog okvira, uloge institucija i međuresorne saradnje u zaštiti mentalnog zdravlja.

Voditeljka javne rasprave: Jevrosima Pejović, psihološkinja, psihoterapeutkinja i poslanica

Učesnici: psiholozi/škinje, psihoterapeuti/kinje i psihijatri/ce Crne Gore

Skupština Crne Gore, Podgorica

Prijava na: apejovic41@gmail.com

Broj učesnika/ca ograničen

Organizator: Jevrosima Pejović, poslanica Skupštine Crne Gore



Javna akcija | Ne zaboravi – provjeri!

Pozivamo sve građane/ke, posebno starije osobe i njihove porodice, da nam se pridruže u okviru lokalne akcije **ranog prepoznavanja demencije**. Kroz besplatno testiranje kognitivnih funkcija, edukativni materijal, savjetovanje sa studentima/kinjama psihologije i video sadržaje – zajedno podižemo svijest o važnosti mentalnog zdravlja u starosti. Cilj nam je da prevaziđemo stigmatu, pružimo podršku i podstaknemo pravovremeno reagovanje. Događaj je otvoren za sve, a posebno za one koji brinu o zdravlju svojih najmilijih. Vidimo se na javnim lokacijama širom grada.

Voditelji akcije:

- dr Aleksandar Popović psihijatar
- spec.med. psihologije, Mina Gazivoda
- Volonteri FMZ

08:00-10:30

Klinički Centar Crne Gore / Dom zdravlja Pobrežje, Podgorica

Organizator: CAUZ - Crnogorska asocijacija za unapređenje zdravlja



Radionica i predavanje | Zajedno ravnopravni: Razumijevanje i prihvatanje djece iz spektra autizma

Da li ste znali da neki ljudi svijet vide i osjećaju drugačije nego mi? Pridružite nam se na predavanju o autizmu da zajedno otkrijemo kako izgleda svakodnevni život osoba sa autizmom i kako svi možemo biti bolji prijatelji i podrška. Pozivamo vas da budete dio radionice i predavanja koja su namijenjena učenicima osnovnih i srednjih škola.

Predavačice:

- Milena T. Bulajić, psihološkinja
- Ivana Popović, defektološkinja

09:00-10:30

Srednja stručna škola JU „Sergije Stanić” / Podgorica

Radionica će se održati istog dana i u **OŠ „Vuk Karadžić” u Podgorici - vrijeme će biti naknadno objavljeno*

Prijave na: bulajic.milena@gmail.com; popovicivana@live.com

Organizator: Klinički centar Crne Gore

Ponedjeljak, 13. oktobar



Interaktivno predavanje | Da li se(be) osjećaš?

Budi sve što osjećaš i jesi, da se posle ne bi pitao/la gdje si. Posmatraj sebe kao umjetničko platno - jedinstvenu kreaciju unutrašnjeg svijeta prožetog spektrom emocija. Osjeti se(be) i sve boje koje te čine cjeloviti(o)m. Ne zaboravi, uvijek si dobrodošao/la sebi. Cilj predavanja nije da ponudi gotove odgovore, već da otvori prostor za dublje razumijevanje psiholoških procesa kroz koje prolazimo svakodnevno - i da nas približi kapacitetu da osjećamo, mislimo i bivamo u kontaktu sa sobom. Predavanje je namijenjeno adolescentima i odraslima.

Predavači:

- Tatjana Rakovic, psihološkinja
- Milica Pušonjić, psihološkinja
- Nataša Šljivić psihološkinja

10:00-12:30

Prostorije Gimnazije "Niko Rolović", Bar

Bez prijave

Organizator: OLI Crna Gora



Predavanje sa diskusijom | Savremeni izazovi i perspektive u mentalnom zdravlju

Tri stručna predavanja povezuju teme mentalnog zdravlja sa ključnim vrijednostima: solidarnost i briga u krizama, ravnopravnost i dostupnost liječenja kroz konsultativne preglede te istina, razumijevanje i povjerenje u terapijskom procesu. Događaj doprinosi razvoju kulture u kojoj vrijednosti oblikuju našu dobrobit i jačaju otpornost zajednice. Događaj je namijenjen stručnjacima iz oblasti mentalnog zdravlja.

Predavači:

- dr Aleksandra Ražnatović, psihijatrica
- dr Tea Dakić, psihijatrica
- dr Senad Kalač, psihijatar
- dr Zvezdan Lekić, psihijatar

13:00-15:00

Sala za sastanke KCCG / Podgorica

Prijava na: brigita.smolovic@kccg.me

Broj učesnika/ca je ograničen

Organizatori: Klinički centar Crne Gore, Centar za nauku i Klinika za psihijatriju

Ponedjeljak, 13. oktobar

1

Panel diskusija | Jugoslovensko nasljeđe: ženska emancipacija i pravo na izbor

Događaj je namijenjen studentima, istraživačima, umjetnicima, aktivistima i široj javnosti. Kroz predavanje, prikaz arhivskih materijala i panel diskusiju otvorićemo pitanje kako su žene u Jugoslaviji izborile pravo na ravnopravnost i slobodu odlučivanja o rađanju, te šta to iskustvo znači danas, u vremenu novih izazova i konzervativnih pritisaka. Cilj događaja je da poveže istorijsko nasljeđe i savremene borbe, podstičući dijalog i svijest o važnosti očuvanja i unapređenja ženskih prava. Događaj je namijenjen opštoj populaciji.

Panelistkinje:

- Tijana Todorović, vizuelna umjetnica, dr. kulturnih studija
- Ljupka Kovačević, psihološkinja, mirovna aktivistkinja
- Paula Petričević, mirovna i feministička aktivistkinja, filozofkinja

18:00-20:30

Kuslevova kuća / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Žene Crne Gore

2

Interaktivno predavanje | Mentalno zdravlje pomagača – resursi, supervizija i podrška

Događaj je namijenjen ljekarima, medicinskim sestrama, socijalnim radnicima, psiholozima i svim stručnjacima koji rade sa ljudima u kriznim i traumatskim situacijama. Kroz teorijska utemeljenja, primjere iz prakse i interaktivne vježbe govorićemo o rizicima sagorijevanja i sekundarne traumatizacije, te značaju supervizije i drugih vidova podrške. Cilj događaja je osnaživanje pomagača i razvoj svijesti da briga o njihovom mentalnom zdravlju znači i bolju podršku korisnicima i zajednici.

Voditeljke radionice:

- Dragana Pešić, dipl. politikološkinja za socijalnu politiku i socijalni rad
- Suzana Milović, master socijalnog rada

18:00-20:00

Kuća zdravlja / Podgorica

Bez prijava

Organizator: Strukovno udruženje socijalnih radnika Crne Gore

Utorak, 14. oktobar

Interaktivno predavanje | Mentalno zdravlje počinje pitanjem: "Šta je moj smisao?"

U vremenu kada se od mladih očekuje da brzo odrastaju, zrelo donose važne odluke i ne pokazuju slabost, suočavanje sa pitanjem „Šta je smisao mog života?" može izgledati zastrašujuće – ali je upravo to pitanje ključno za očuvanje mentalnog zdravlja. Predavanje je koncipirano da na interaktivan način podstakne mlade na razmišljanje i definisanje pojma smisla života, prepoznavanje sopstvenih vrijednosti i unutrašnjih pokretača, kao i na istraživanje uticaja okruženja (društvo, mediji, porodica, obrazovni sistem) na potrebu za pripadnošću i pronalaženjem smisla.

Voditeljka radionice: Aleksandra Terek, psihološkinja i edukatorka

11:00-13:00

Kulturni centar "Nikola Đurković" / Kotor

Bez prijave

Organizator: Omladinski servis Kotor

Radionica o asertivnosti i mentalnom zdravlju u kontekstu socijalnog blagostanja | Ja u društvu – društvo u meni

Pridruži se radionici i otkrij kako tvoje svakodnevne riječi, stavovi i odluke oblikuju i tebe i zajednicu u kojoj živiš. Učimo da komuniciramo jasno i autentično, kako da postavimo granice bez griže savjesti i kako asertivno reći „ne", a da to znači „da" sebi. Očekuju te praktične vježbe, realne situacije, kreativni "role-play" izazovi i važni uvidi o tome zašto je mentalno zdravlje i tvoja, i društvena stvar. Radionica je namijenjena mladima od 16 do 30 godina.

Voditeljka radionice: Elena Miletić, master psihologije

17:00-18:30

Kuslevova kuća / Podgorica

Prijava na: montenegro@yho.network

Organizator: Crnogorska organizacija za zdravlje mladih

Utorak, 14. oktobar

1

Radionica | Upoznaj svoje vrijednosti: put ka autentičnosti

Kroz geštalt pristup, praktične vježbe i razmjenu iskustava, učesnici će imati priliku da istraže koje vrijednosti oblikuju njihove izbore i koliko su u skladu sa njihovim autentičnim identitetom. Cilj ove interaktivne radionice je da podrži mlade u dubljem razumijevanju sebe i povezivanju sa sopstvenim vrijednostima. Namijenjena je mladima od 20 do 25 godina.

Voditelji radionice:

- Marko Minić, psiholog i psihoterapeut
- Dragana Živković, psihološkinja i psihoterapeutkinja
- Ljubica Aničić, psihološkinja i psihoterapeutkinja

18:00-20:00

Razvojni centar Integra / Ulica Vojina Katnića C-14, Stari aerodrom / Podgorica

Prijave na: <https://integracentar.me/kontakt/>

Organizator: Razvojni centar Integra

2

Predavanje sa diskusijom | Vrijednosti koje nas štite

Interaktivno predavanje sa diskusijom, namijenjeno svima koji žele bolje razumjeti kako društveni stavovi utiču na oporavak žena koje su preživjele nasilje. U okviru diskusije i aktivnosti, učesnici će dobiti uvid u psihološke posljedice nasilja, značaj pravovremene psihološke i pravne pomoći, kao i ulogu zajednice u pružanju osnažujuće podrške ženama. Nerazumijevanje i neprihvatanje često vode ka retraumatizaciji i izolaciji, dok vrijednosti solidarnosti, povjerenja i dostojanstva pomažu procesu oporavka. Cilj je da podstaknemo učesnike da prepoznaju sopstvenu ulogu u pružanju podrške ženama i u kreiranju sigurnijeg i podržavajućeg društvenog okruženja.

Predavačice:

- Maja Raičević, ekspertkinja Savjeta Evrope za nasilje u porodici i nasilje nad ženama, izvršna direktorica Centra za ženska prava
- Ana Jaredić, psihološkinja i psihoterapeutkinja, koordinatorka servisa za podršku žrtvama nasilja

18:00-20:00

Sopstvena soba - prostor Centra za ženska prava, Bokeška broj 20. / Podgorica

Prijava na: wrcevents.me@gmail.com

Organizator: NVO Centar za ženska prava

Srijeda, 15. oktobar

01

Tribina | Dijabetes u školskoj klupi: razumijevanje i podrška mentalnom zdravlju

Kroz razmjenu iskustava i otvoreni dijalog, fokusiraćemo se na izazove s kojima se djeca sa dijabetesom suočavaju u školskom okruženju, posebno u pogledu mentalnog zdravlja. Cilj nam je stvoriti školsku zajednicu punu podrške. Pridružite nam se i budite dio pozitivne promjene. Tribina je namijenjena nastavnicima, roditeljima i djeci uzrasta osnovnih i srednjih škola.

Predavačice:

- Milena T. Bulajić, MSc psihologica
- dr Maja Raičević, spec. endokrinologije

14:00-15:30

Amfiteatar KCCG / Podgorica

Prijave na: bulajic.milena@gmail.com

Organizator: Klinički centar Crne Gore

02

Panel disusija | Vrijednosni sistem počinioca krivičnih djela - moralni razvoj i kaznena politika

Pozivamo studente i sve zainteresovane da prisustvuju multidisciplinarnom panelu na kojem učestvuju sudije, psiholozi i psihijatri sa ciljem da kroz teoriju, istraživanja i primjere iz prakse približe temu odgovornosti, sankcija i resocijalizacije počinilaca krivičnih djela. Cilj događaja je da studentima i široj javnosti pruži uvid u povezanost prava i mentalnog zdravlja, podstakne kritičko razmišljanje i otvori prostor za dijalog o humanijim i efikasnijim modelima kaznene politike.

Predavači:

- dr Aleksandar Popović, psihijatar
- Mina Gazivoda, spec. med. psihologije
- Mirko Kojović, sudija
- Ilija Radulović, sudija

Moderatorka: MA psihologije, Marija Pašić

14:00-15:30

Fakultet političkih nauka, Podgorica

Bez prijave

Organizator: CAUZ - Crnogorska asocijacija za unapređenje zdravlja

03

Radionica | U potrazi za smislom: razgovori o vrijednostima i mentalnom zdravlju

Ovo je prilika da zajedno zastanemo i razmislimo o tome šta našem životu daje smisao i koje vrijednosti nas vode i jačaju. Kroz razgovor i zajedničku razmjenu, istražićemo kako bolje upoznati sebe i prepoznati ono što nam je istinski važno. Cilj radionice je stvoriti otvoreno i podržavajuće okruženje, gdje ćemo zajedno dijeliti iskustva i učiti jedni od drugih, njegujući brigu o sebi i drugima. Poziv za radionicu je otvoren za mlade, ali i sve zainteresovane građane.

Voditeljka radionice: Sandra Ivanović, psihološkinja

17:00-19:00

JU Dom učenika i studenata Cetinje

Bez prijave

Organizator: Dom zdravlja Cetinje

Interaktivno predavanje | Da li se(be) osjećaš?

Budi sve što osjećaš i jesi da se posle ne bi pitao/la - gdje si? Posmatraj sebe kao umjetničko platno - jedinstvenu kreaciju unutrašnjeg sveta prožetog spektrom emocija. Osjeti se(be) i sve boje koje te čine cjeloviti(o)m. Ne zaboravi, uvek si dobrodošao/la sebi. Cilj predavanja nije da ponudi gotove odgovore, već da otvori prostor za dublje razumijevanje psiholoških procesa kroz koje prolazimo svakodnevno- i da nas približi kapacitetu da osjećamo, mislimo i bivamo u kontaktu sa sobom. Predavanje je namijenjeno adolescentima i odraslima.

Predavači:

- Tatjana Rakovic, psihološkinja
- Milica Pušonjić, psihološkinja
- Nataša Šljivić, psihološkinja

18:00-20:00

Kancelarije ZOPT - Centar za trening i obrazovanje, Herceg Novi

Bez prijave

Organizator: OLI Crna Gora

Radionica | Granice slobode

Sloboda je jedna od naših najdubljih vrijednosti, ali često nismo sigurni gdje ona počinje, a gdje se završava. Na ovoj radionici istražujemo kako postavljanjem zdravih granica čuvamo sebe, a istovremeno gradimo odnose ispunjene poštovanjem i povjerenjem. Kroz jednostavne primjere i praktične vježbe, učesnici će otkriti kako dozvole koje sebi dajemo otvaraju prostor za slobodniji, svjesniji i zdraviji život. Događaj je namijenjen opštoj populaciji.

Voditelj radionice: Žarko Ivanović, psiholog i psihoterapeut

18:00-20:00

Kuslevova kuća / Podgorica

Prijava na: zarko.ivanovicmne@gmail.com, zarko@oktacentar.me

Organizator: OkTA centar

Radionica | Moralne dileme - prilika za rast?

Moralne dileme su sastavni dio života, posebno u mladosti, kada je glavni razvojni zadatak formiranje identiteta i vrijednosnog sistema. U trenucima suočavanja sa ključnim životnim pitanjima, poput pronalaska partnera, izbora karijere, finansijskog osamostaljivanja ili donošenja odluka u vezi sa porodicom, prijateljima i ličnim vrijednostima, svako pitanje može doprinijeti pojavi moralne dileme. Senzibilnost ovog perioda može podstaći ličnu nesigurnost, anksioznost, osjećanje krivice, ruminaciju, odnosno može ostaviti posledice na mentalno zdravlje. Stoga je važno razvijanje adekvatnih strategija za razumijevanje i prevladavanje situacija i podršku drugima. Radionica je namijenjena mladima.

Voditeljke radionice:

- Bojana Joksimović, psihološkinja
- Anđela Radović, psihološkinja

18:00-20:00

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijava

Organizatori: Bojana Joksimović i Anđela Radović, psihološkinje

Četvrtak, 16. oktobar



Javna akcija | Ne zaboravi – provjeri!

Pozivamo sve građane/ke, posebno starije osobe i njihove porodice, da nam se pridruže u okviru lokalne akcije ranog prepoznavanja demencije. Kroz besplatno testiranje kognitivnih funkcija, edukativni materijal, savjetovanje sa studentima/kinjama psihologije i video sadržave – zajedno podižemo svijest o važnosti mentalnog zdravlja u starosti. Cilj nam je da prevaziđemo stigmu, pružimo podršku i podstaknemo pravovremeno reagovanje. Događaj je otvoren za sve, a posebno za one koji brinu o zdravlju svojih najmilijih. Vidimo se na javnim lokacijama širom grada.

Voditelji akcije:

- dr Aleksandar Popović, psihijatar
- spec.med. psihologije, Mina Gazivoda
- Volonteri FMZ

08:00-10:30

TC Mall of Montenegro / TC Bazar, Podgorica

Organizator: CAUZ - Crnogorska asocijacija za unapređenje zdravlja



Predavanje sa diskusijom | Mentalno zdravlje u fokusu (ne)zdravog društva

U svijetu koji nas sve češće primorava da budemo „neko drugi“, mladi se suočavaju s brojnim izazovima kao što su poređenje s nereálnim idealima, neusklađene ambicije, pritisci da se uklape i zbunjujuće poruke o tome ko bi trebalo da budu. Predavanje sa diskusijom je namijenjeno mladima i ima za ciljeve da podstakne učesnike na dublje sagledavanje savremenih društvenih procesa, jačanje emocionalne pismenosti i razvijanje otpornosti na negativne društvene uticaje.

Voditeljka: Milica Marković, psihološkinja

11:00-13.00

Kulturni centar "Nikola Đurković" / Kotor

Bez prijave

Organizator: Omladinski servis Kotor

Četvrtak, 16. oktobar



Radionica | Hana, Dool, Set: snaga i podrška kroz sport

Cilj radionice je osnaživanje djece da kroz vrijednosti sporta razvijaju solidarnost, ideju o jednakosti, međusobnu podršku i svijest o važnosti mentalnog zdravlja. Taekvondo kao borilačka vještina ne podrazumijeva samo fizičku snagu, već i duboko ukorijenjene vrijednosti poput poštovanja, samokontrole, upornosti. Upravo ove vrijednosti čine osnovu zdravih odnosa, emocionalne stabilnosti i otpornosti – ključnih elemenata mentalnog zdravlja kod djece i mladih. Kroz niz pažljivo osmišljenih grupnih aktivnosti i refleksija, učesnici će istraživati kako da razviju sposobnost za empatiju i međusobnu podršku i njeguju osjećaj pripadnosti i sigurnosti unutar svoje sportske zajednice. Radionica je namijenja djeci – polaznicima taekvondo kluba.

Voditeljke radionice:

- Itana Kovačević, psihološkinja i psihoterapeutkinja
- Marica Stijepović, psihološkinja i psihoterapeutkinja

19:00-20:30

Sala za vježbanje taekvondo kluba "Akademac", OŠ "Savo Pejanović" / Podgorica

Prijava na: nvo.mirta@gmail.com,
psiholoski.centar.mirta@gmail.com

Broj učesnika/ca je ograničen

Organizator: NVO Psihološki centar Mirta



Radionica | Tvoje riječi imaju težinu

Pridruži nam se na događaju posvećenom mentalnom zdravlju i izražavanju emocija – kroz lične priče, interaktivne radionice i otvorene razgovore. Namijenjen je svima koji žele da se povežu, podijele iskustva i osnaže sebe i druge. Cilj nam je prevazići stigmu, podstaći empatiju i stvoriti siguran prostor za dijalog o emocionalnom stanju. Kroz kreativne aktivnosti želimo inspirisati učesnike da nastave da brinu o svom mentalnom zdravlju i budu dio zajednice koja podržava, razumije i ohrabruje. Događaj je namijenjen opštoj populaciji.

Voditeljke radionice:

- dr Tijana Brandmajer, psihijatrica
- Sandra Hadžija, MSc političkih nauka
- Aleksandra Vujisić, prof. engleskog jezika
- Bojana Joksimović, MSc političkih nauka

19:00-21:00

Moja mala knjižara, Podgorica

Bez prijave

Organizator: Moja mala knjižara

Petak, 17. oktobar

Interaktivno predavanje | Vrijednosti na testu i cijena mentalnog zdravlja u krizama - Nespremni da brinemo?

Događaj „Vrijednosti na testu i cijena mentalnog zdravlja u krizama - Nespremni da brinemo?" namijenjeno je stručnoj i široj javnosti, svima koji žele da saznaju kako krize i katastrofe testiraju naše vrijednosti i utiču na mentalno zdravlje. Program uključuje kratko predavanje uz prezentaciju i interaktivnu diskusiju sa publikom, kroz pitanja i razmjenu iskustava. Cilj je da podignemo svijest o važnosti solidarnosti, brige o pomagačima i jasne komunikacije u krizama, te da pozovemo institucije na hitnu akciju u zaštiti mentalnog zdravlja građana. Predavanje je namijenjeno svim zainteresovanim građanima.

Predavačice:

- dr Tea Dakić, psihijatrica
- dr Aleksandra Ražnatović, psihijatrica
- dr Tatijana Perunović Jovanović, psihijatrica

12:00-14:00

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Klinički centar Crne Gore, Klinika za psihijatriju

Interaktivno predavanje sa diskusijom | Uvažavanje i poštovanje starijih kao temelj mentalnog zdravlja zajednice

U savremenom društvu, koje se sve više okreće brzini, tehnologiji i individualizmu, često zaboravljamo na one koji su najviše dali - naše starije. Njihovo iskustvo, znanje i doprinos zajednici nemjerljivi su, ali često ostaju neprepoznati. Uvažavanje starijih nije samo čin poštovanja prema prošlosti, već ključni temelj za očuvanje mentalnog zdravlja kako starijih osoba, tako i cjelokupne zajednice. Događaj ima za cilj da pokrene dijalog o važnosti međugeneracijskog poštovanja, rušenja stereotipa o starosti i prepoznavanju vrijednosti koje starije osobe donose zajednici. Namijenjen je opštoj populaciji - djeci, mladima, osobama koje borave u domovima starih, NVO sektoru, kao i svima koji žele doprinijeti stvaranju zajednice u kojoj se starost poštuje, a dostojanstvo čuva.

Predavačice:

- Biljana Cimbalević, psihološkinja
- Željana Čamdžić, psihološkinja
- Sandra Nišavić, psihološkinja
- Bojana Plavša, psihološkinja

12:00-14:00

JU Dom starih "Grabovac" - Sala za organizaciju kulturno-društvenih aktivnosti / Risan

Bez prijave

Organizator: JU Dom starih "Grabovac" Risan

Petak, 17. oktobar

Radionica | Pozitivne vrijednosti: Tvoj životni kompas

Radionica namijenjena srednjoškolcima, nastavnicima i stručnim saradnicima zainteresovane za promociju i unaprijeđenje mentalnog zdravlja. Učenici će istražiti svoje ključne vrijednosti i učestvovati u grupnim diskusijama i kreativnim aktivnostima, uključujući izradu vizuelnog „Kompasa vrijednosti“. Cilj radionice je pomoći mladima da pozitivne vrijednosti koriste kao vodič u svakodnevnom životu i da na osnovu istih utvrde kakve odluke donose, kakva iskustva biraju i kakvi ljudi postaju.

Voditeljka radionice: Ana Maksimović Sekulović, psihološkinja

13:00-15:00

Prostor Srednje stručne škole na Cetinju

Bez prijave

Organizator: JU Srednja stručna škola Cetinje

Interaktivno predavanje | Trauma i strategije mentalnog zdravlja: između prepoznavanja i poricanja

Predavanje se bavi se time kako se trauma prepoznaje – ili zanemaruje – u javnim politikama Crne Gore. Učesnici će kroz diskusiju imati priliku da sagledaju praznine u postojećim strategijama, podijele iskustva i predlože načine za uvođenje trauma - pristupa u mentalno zdravlje zajednice. Događaj je namijenjen opštoj populaciji.

Predavačica: Ervina Dabižinović, dr rodnih studija i psihološkinja

18:00-20:00

Kuslevova kuća / Podgorica

Bez prijave

Organizator: ANIMA Centar za žensko i mirovno obrazovanje Kotor

1

2

Radionica | Vrijednosti: moj unutrašnji kompas

Ako imaš između 15 i 19 godina i pohađaš srednju školu, ova radionica je za tebe. Kroz interaktivne vježbe otkrićeš šta su i koje su tvoje vrijednosti i kako ih možeš živjeti svaki dan. Cilj radionice je da zajedno učimo o donošenju zdravih odluka, osnaživanju i razbijanju stigme o traženju psihološke podrške. Dođi i pronađi svoj pravac.

Voditeljka radionice: Jelena Pejović, MA psihologije

16:00-18:00

Dom zdravlja Herceg Novi

Prijava na: pejovicjelena@gmail.com

Organizator: JZU Dom zdravlja Herceg Novi

3

Subota, 18. oktobar

Radionica | Potraga za smislom u drugima i sebi

Profesionalci/ke koji se bave brigom o i unapređivanjem mentalnog zdravlja drugih imaju zadatak da kroz odnos sa klijentima razumiju kako drugi pridaju značenje situacijama koje im se dešavaju. Sa druge strane i profesionalci/ke pridaju smisao svojoj praksi, radu sa drugima, što oblikuje i njihove živote, a često se eksplicitno ne zapitaju koji je za njih smisao brige o sebi, rasta, razvoja, promjene. U radu sa drugima često je pitanje kako u "besmislu" pronaći smisao i ima li ga. Pozivamo profesionalce/ke da dođu da zajedno tražimo drugačije vrste razumijevanja, kako sebe tako i drugih.

Voditeljke radionice:

- Itana Kovačević, psihološkinja i psihoterapeutkinja
- Marica Stijepović, psihološkinja i psihoterapeutkinja

10:00-12:00

CKZ Ribnica / Podgorica

**Prijave na: nvo.mirta@gmail.com,
psiholoski.centar.mirta@gmail.com**

Broj učesnika/ca je ograničen

Organizator: NVO Mirta

Radionica | Vrijednosti kao kompas života – radionica svjesnosti i djelovanja

Radionica je namijenjena svima koji žele bolje razumjeti koliko žive u skladu sa sopstvenim vrijednostima i kako to utiče na njihovu svakodnevicu. Kroz praktične vježbe pune svjesnosti, mapiranje ličnih vrijednosti i razliku između ciljeva i vrijednosti, učesnici će otkriti gdje se trenutno nalaze, koje su prednosti života u skladu sa sobom i kako se „odglaviti”. Cilj radionice je osnaživanje pojedinaca da žive autentičnije, pronađu unutrašnji balans i kreiraju jasniji pravac svog puta.

Voditeljke radionice:

- MSc Branka Nikočević, psihološkinja
- Ljiljana Radišević, pedagoškinja

11:00-12:30

PREduco centar, Ulica Balšića br.6 / Podgorica

Prijava na: preeduco@gmail.com

Broj učesnika/ca je ograničen (8)

Organizator: PREduco

Subota, 18. oktobar

Radionica | Razumijevanje i mentalno zdravlje

Većina ljudi danas je u nekom stanju niskog, ali hroničnog preplavljenja – stalni zahtjevi, malo prostora za obradu, malo prostora za pauzu. U tom kontekstu, tehnike koje ćemo raditi mogu biti nešto poput "psihološkog džepa" u koji se možeš skloniti kad ti je previše. Na ovoj radionici: „Sigurno mjesto u nesigurnom svijetu" učimo konkretne EMDR tehnike. Radimo dvije jednostavne, ali moćne vježbe: "sigurno mjesto" i "četiri elementa". Dva alata koja nosiš sa sobom. Radionica je otvorena za sve, nije potrebno predznanje. Samo da se pojaviš – i dozvoliš sebi da staneš, dišeš i budeš.

Voditeljka radionice: Suzana Milović, master socijalnog rada

12:30-14:30

Kuća zdravlja / Podgorica

Organizator: Strukovno udruženje socijalnih radnika Crne Gore

Nedjelja, 19. oktobar

Interaktivno predavanje/radionica | Kako ugovaranje štiti mentalno zdravlje u radu s ljudima – iz ugla organizacione transakcione analize

Kroz pristup organizacione transakcione analize (OTA), predstavimo koncept ugovaranja na tri nivoa – administrativnom, profesionalnom i psihološkom. Poseban fokus biće na tripartitnim ugovorima (sa trećim licem ili grupom), kao i na procjeni fleksibilnosti i čvrstine ugovora. Događaj je namijenjen osobama koje se bave pomagačkim profesijama.

Voditeljka predavanja/radionice: Lidija Ivanović, HR konsultantkinja i trenerica

12:00-14:00

CKZ Ribnica / Podgorica

Prijava na: lidija@oktacentar.me

Broj učesnika/ca je ograničen

Organizator: OkTA Centar

Ponedjeljak, 20. oktobar

Zatvaranje

Trećeg Festivala mentalnog zdravlja u Crnoj Gori

Institut za javno zdravlje Crne Gore

Učestvuju: Programski i organizacioni tim Festivala mentalnog zdravlja u Crnoj Gori (IJZCG i KCCG)

Uručenje zahvalnica volonterima i organizacijama

Praćeno diskusijom i evaluacijom programa FMZ, u cilju unapređenja mentalnog zdravlja u Crnoj Gori

📌 **Treći Festival mentalnog zdravlja u Crnoj Gori** predstavlja značajan korak u podizanju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja i vrijednostima koje oblikuju naše blagostanje. Kroz deset dana bogatog programa, festival je okuplja stručnjake, građane i organizacije u zajedničkoj misiji stvaranja zdravijeg i humanijeg društva.