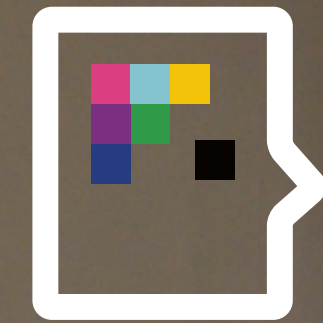


Asociația



MINTE
FORTE

2022
Raport anual

“

Pentru noi, anul trecut a fost despre integrare. Integrarea metodelor și instrumentelor virtuale adoptate în perioada pandemiei pentru a menține siguranța fizică, cu revenirea la metodele și instrumentele clasice, care aduceau oamenii împreună înaintea instaurării măsurilor de siguranță.

Integrarea abordării structurate a nevoilor intense de sănătate mintală rezultate în urma pandemiei de COVID-19, cu crearea unor spații recreaționale, lipsite de încărcătură emoțională, care să favorizeze relaxarea și cultivarea de emoții pozitive. Integrarea spațiului de revenire comunitară din tensiunile pandemiei, cu nesiguranțele generate de izbucnirea războiului din Ucraina.

”

Paula Nuțaș,
membru bord de conducere

“

Anul 2022 a fost un an al schimbărilor, al adaptării, al rezilienței. Când ne uităm în spate, vedem efortul depus de către comunitate pentru a face față stresului pandemic și de criză de război, suprapus stresului zilnic, cât și interesul susținut din partea membrilor Minte Forte de a crea spații de reziliență.

Fiecare dintre noi ne-am confruntat cu greutatea anului 2022, însă am recăpătat o parte din control, din putere, tocmai din acțiunile de sprijin pentru comunitate.

”

Melania Moldovan,
fost membru bord de conducere

Scurt istoric

Asociația Minte Forte a fost fondată în anul 2010, de Dumitrița Simion, din dorința de a valorifica umanitatea din oameni și ai ajuta să-și cultive resursele personale în drumul lor prin viață. Un scop inițial a fost acela de a deschide porți de educație în sănătatea mintală și reducerea stigmei existente în acest domeniu.



Pe parcursul anilor, persoane cu diferite profesii sau pregătiri s-au alăturat misiunii, iar organizația și-a diversificat proiectele. Colaborările locale și internaționale cu instituții și asociații care au conștientizat relevanța sănătății mintale pentru comunitatea lor s-au concretizat în acțiuni de impact, materiale și instrumente utile pentru alți lucrători în domeniu.

De-a lungul anilor, Minte Forte adresează lipsa de educație în sănătate mintală într-un mod creativ și flexibil, reușind să ajungem la grupuri țintă cu vârste și

proveniențe social-culturale diverse. De la cadre mai formale, la cadre mai libere și artistice, echipa noastră a adus sănătatea mintală ca subiect important în gândurile comunității.

Minte Forte este coordonată în prezent de un bord compus din Paula Nuțaș și Ovidiu Bogdan Talpoș, care împreună cu echipa mai largă acționează cu drag și energie în implementarea diverselor acțiuni pentru comunitate.

Viziunea și misiunea organizației

La Minte Forte, credem într-o lume în care oamenii sunt conectați la sinele lor autentic, se îngrijesc împreună de sănătatea lor mintală și acționează înspre binele lor, al celorlalți și al naturii.

Membrii Minte Forte lucrează împreună pentru a pune bazele unei comunități sănătoase construind un cadru psihologic și social specializat care încurajează creșterea și recuperarea fiecărei persoane.

Pentru a ne îndeplini misiunea:

- demarăm acțiuni pentru educație și informare în sănătate mintală
- cultivăm resurse pentru reziliență și dezvoltare psiho-emoțională
- sprijinim dezvoltarea socio-emoțională a adolescenților
- sprijinim psihologic persoanele aflate în dificultate
- formăm profesioniști în sănătate mintală

Consiliul director

Paula Nuțaș



s-a alăturat organizației în 2012, iar în momentul prezent se îngrijește de bunul mers al asociației, ghidând mai ales direcția educației pentru sănătate mintală. Coordonează diverse acțiuni și proiecte de educație și dezvoltare a comunității, facilitează activități de învățare, cursuri de formare internaționale pentru alți lucrători în domeniu și oferă servicii de psihoterapie individuală.

Ovidiu Bogdan Talpoș



s-a alăturat echipei în 2016, și în cadrul asociației practică psihoterapia și facilitează ateliere și activități de dezvoltare socio-emoțională. Coordonează diverse acțiuni de sprijin pentru comunitate, iar proiectul de suflet care îi dă un pretext minunat de a fi în natură este cel de dezvoltare prin escaladă sportivă.

Centrul Minții

sprijin psihologic

În urma stării de criză pandemică și de război, cererea pentru servicii de psihoterapie a crescut. Până la sfârșitul anului am înregistrat în total 71 cereri, dintre care 43 din partea persoanelor dezavantajate socio-economic. Am desfășurat peste 900 de ședințe de psihoterapie, atât offline, cât și online. Un grup de sprijin cu întâlniri săptămânale, bazat pe metoda psihodramei, a adunat 8 beneficiari care se confruntă cu probleme de sănătate mintală și s-a derulat pe tot parcursul anului.

Beneficiarii, cu vârste între 16 și 40 ani, au apelat la psihoterapie pentru a ameliora tulburări depresive, anxioase, de personalitate, dificultăți de relaționare, scăderi în motivație, singurătate, doliu, schizofrenie și nu numai. În urma ședințelor, beneficiarii raportează o ameliorare a simptomelor psiho-emoțio-

nale, mai multă încredere în sine, deschidere către relaționare, siguranță în a abilitățile de comunicare și o creștere generală a calității vieții.

Mai multe despre proiect, [aici.](#)

testimonial

”Să fiu beneficiar al proiectului este minunat. Ședințele de psihoterapie m-au ajutat să înțeleg multe lucruri despre mine și să-mi îmbunătățesc viața de zi cu zi. M-au ajutat să mă accept și să mă iubesc mai mult. Probabil mai am de muncă, însă se văd îmbunătățiri pe zi ce trece și mă simt mult mai bine. A fost un real ajutor să descopăr acest proiect și să fac acest prim pas spre sănătatea mea mintală.”

Săptămâna Sănătății Mintale

educație în sănătate mintală

În România ne confruntăm în continuare cu un nivel scăzut de informare în ceea ce privește sănătatea mintală. În 2022 am organizat a XII-a ediție a Săptămânii Sănătății Mintale, un “mini-festival” de 7 zile care deschide conversații pe tematici relevante sau tabu din acest domeniu, încercând să crească nivelul de informare și să reducă stigmatul. Această ediție a adus, sub tema generală a comunității, o serie de discuții online difuzate live, seri artistice în diverse locații din Cluj, demonstrații de ședințe de psihoterapie și ateliere de dezvoltare personală. Toate activitățile au avut ca scop construirea rezilienței în contextul apăsător al acestui an, încă aflat sub incertitudinea dată de pandemie și sub amenințarea războiului din Ucraina, și au ținut nevoile diverse ale comunității în circumstanțele date.

Cele 7 zile de activități au reprezentat un efort comun, fiind realizate cu sprijinul și contribuția semnificativă a colaboratorilor precum Cercul Întreg, Ecstatic Dance, Education Studio, Polylogos, Cinema Măraști. În total, aproximativ 2200 de oameni au urmărit discuțiile online și 110 au participat fizic la evenimente.

Mai multe despre proiect, [aici.](#)



Highway to Mental Health

formarea profesioniștilor

Reziliența psiho-emoțională e capacitatea de a trece prin și a ne reveni după evenimente dificile, fie ele individuale, fie colective. În perioada septembrie 2019 - august 2022, cu ajutorul unei finanțări Erasmus+, am stabilit un parteneriat strategic cu organizații din Islanda, Spania și Polonia.

Proiectul Highway to Mental Health a adus laolaltă experți care au construit un manual cu instrumente pentru dezvoltarea rezilienței, o platformă educațională pentru tineri și un program de formare pentru lucrători de tineret constând în două cursuri și un schimb de tineri. În programul de formare, 25 de lucrători de tineret și-au dezvoltat competențele



pentru a promova reziliența în rândul tinerilor, iar în programul de schimb, 20 de tineri, inclusiv cu diagnostice psihiatrice, au dobândit abilități importante de gestionare a emoțiilor, interacțiunilor sociale și resurselor pentru reziliență.

În cadrul conferinței de diseminare, 16 lucrători de tineret și educatori clujeni au învățat cum să abordeze reziliența în rândul tinerilor și au primit manuale dezvoltate în proiect.

Mai multe despre proiect, [aici](#).

testimonial

„Să pot cultiva și să contribui la reziliența emoțională a tinerilor care au participat în acest proiect a fost o experiență foarte valoroasă pentru mine.

Facilitând activități am putut observa și simți importanța creării unui spațiu sigur pentru participanți dar și a instrucțiunilor clare în procesul de facilitare.

A fost interesant și provocator să mențin un echilibru între flexibilitate și limite cu un grup de 22 de tineri. M-am întors cu un sentiment de încredere că autenticitatea îmi este o unealtă foarte importantă în acest mod de lucru.”

Cinemateca Minte Forte

educație în sănătate mintală

În octombrie 2022 am lansat Cinemateca Minte Forte, care aduce lunar, gratuit, o proiecție de film ce îi introduce pe spectatori în universul unei experiențe de viață relevante pentru sănătatea mintală. Fiecare proiecție este urmată de o sesiune de discuții și informare pe subiectul filmului, susținută de un psiholog specialist Minte Forte.

La cele două proiecții din toamnă, 15 participanți au discutat și învățat despre consecințele psihologice ale divorțului, cum se formează dependențele, cum îi afectează pe cei din jur și dinamica relațiilor cu persoanele implicate.



Ateliere de dezvoltare psiho-emoțională

dezvoltare psiho-emoțională

Pe parcursul anului, în cadrul a 6 ateliere bazate pe educație non-formală și scriere expresivă, aproximativ 40 de persoane, cu vârste cuprinse între 21 și 48 de ani și-au dezvoltat resursele interioare, abilitățile de auto-reflecție, exprimare emoțională și capacitatea de a integra experiențe dificile.

În atelierele de dezvoltare psiho-emoțională, participanții își cultivă resurse esențiale atât pentru construirea rezilienței, cât și pentru susținerea unei vieți cu sens.

testimonial

”Mi-a fost greu să scriu, să ascult ce spune vocea din capul meu, pe lângă critici. Dar Natalia ne amintea că e normal să nu vină natural, că putem scrie despre cum nu știm ce să scriem, doar să rămânem în proces.

Ca un terapeut, ne-a ascultat poveștile fiecăruia. Am stat acolo toți cu emoții greu de simțit, dar pe care Natalia ne-a invitat să le acceptăm. Pentru că e greu să scrii. Dar e și mai greu să citești ce ai scris în fața celorlalți și, mai ales, în fața ta.”

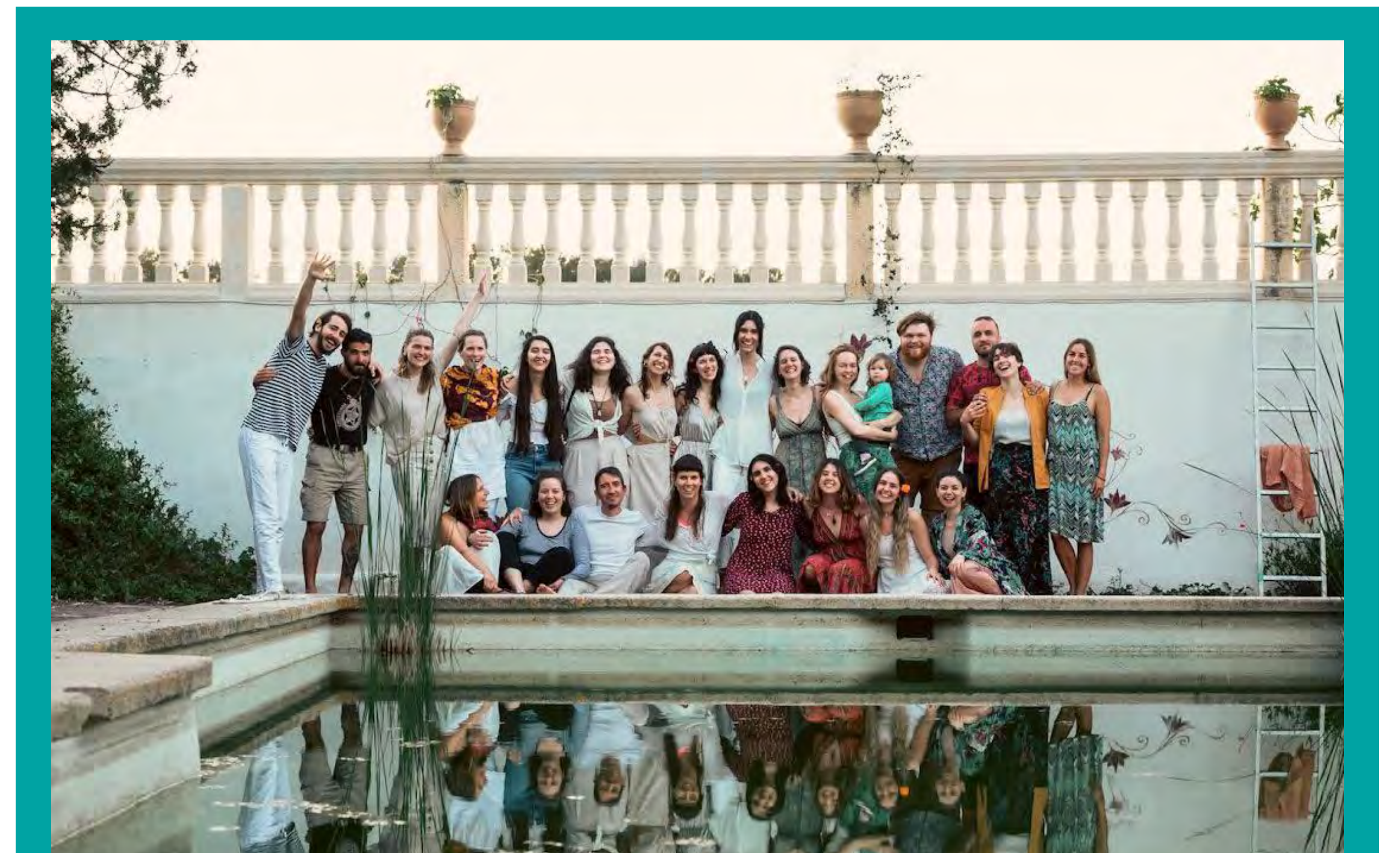
Cursuri și programe internaționale

formarea profesioniștilor

Minte Forte contribuie la susținerea și promovarea sănătății mintale în comunitate și prin crearea de oportunități de învățare, schimb de bune practici și formare pentru lucrători de tineret, educatori sau alți specialiști, construind astfel capacitatea acestora de a întâmpina în mod eficient nevoile membrilor comunității.

Astfel, aproximativ 20 de reprezentanți ai comunității clujene au avut șansa în anul 2022 să participe la cursuri de formare în Slovacia ("Crafting Resilient Youth", martie), Spania ("Becoming the witness - a training course on mindfulness", aprilie), Ungaria ("ACT for your mental health", septembrie) și România ("Meeting all Yourself", noiembrie) și la un seminar pentru schimb de bune practici ("PUZZLE - Mental Health For Youth", septembrie). Participanții și-au dezvoltat competențe dedicate creșterii rezil-

ienței, gestionării emoțiilor, prevenirii burn-out-ului, valorificării voluntariatului și au învățat metode de lucru bazate pe educație non-formală, mindfulness, mișcare conștientă, natură, principiile Terapiei prin Acceptare și Angajament (ACT) și altele.



Campania “Îmi port de grijă”

educație în sănătate mintală

Campania "Îmi port de grijă" este o colaborare între The White T-Shirt, un proiect ANA Clothing, și Minte Forte și constă într-o colecție de 5 modele de tricouri cu mesaje ce încurajează atenția spre propria bunăstare mintală. Colecția “Îmi port de grijă” aduce mai aproape ideea că sănătatea și bunăstarea emoțională sunt parte integrantă din viața de zi cu zi, un strat căruia e necesar să-i dăm atenție cel puțin la fel de mult ca hainelor pe care le purtăm pentru confortul nostru sau pentru a ne afirma personalitatea.

Campania are obiectiv dublu:

1. Conștientizarea publicului clujean cu privire la importanța atenției spre propria bunăstare mintală și încurajarea obiceiului de a avea grijă de sine;

2. Strângerea de fonduri pentru acțiuni de dezvoltare socio-emoțională pentru adolescenți din medii defavorizate.

Mai multe despre proiect, [aici.](#)



Solastalgia și Zonă de siguranță

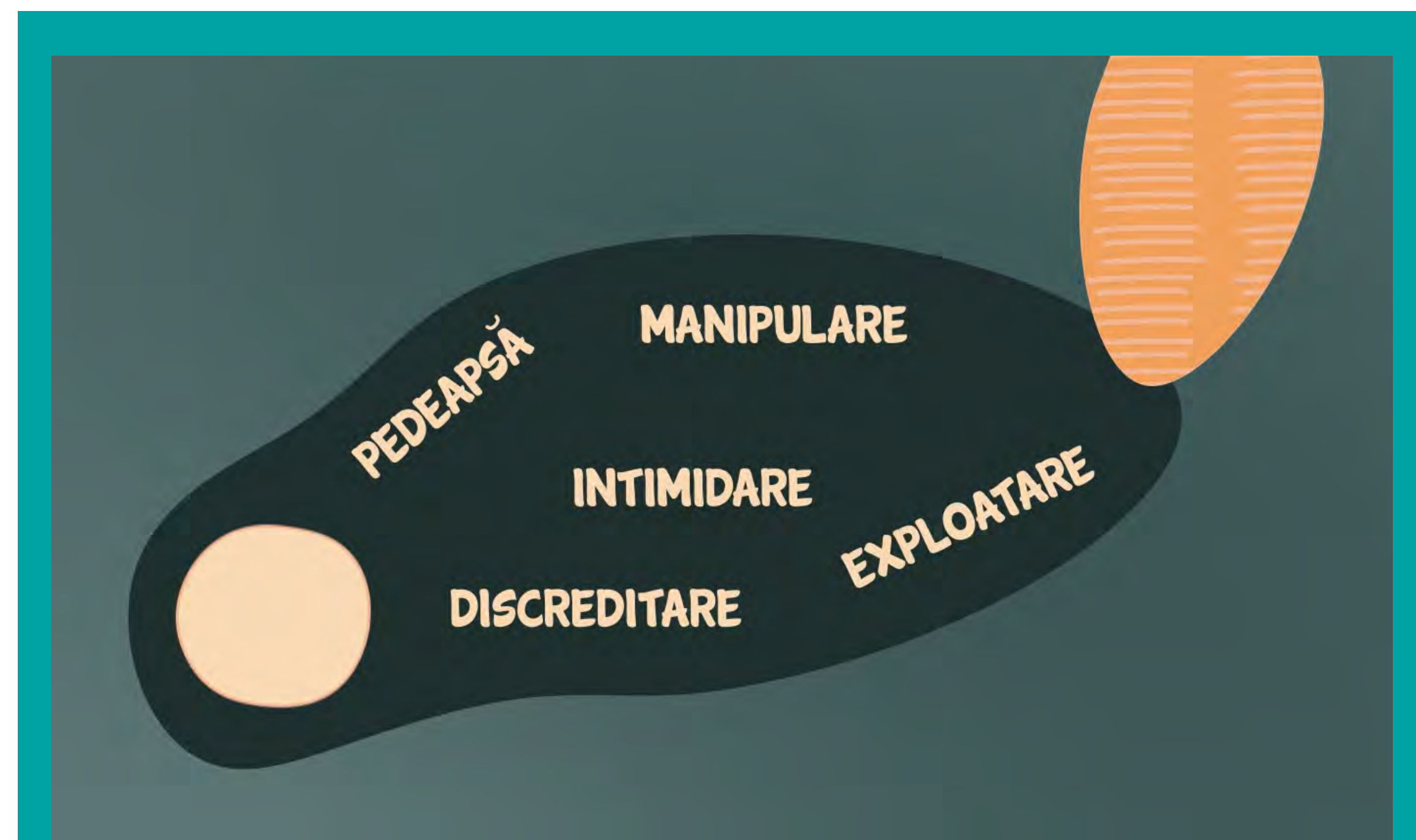
educație în sănătate mintală

Arta este un mediu eficient pentru aduce în atenția publicului subiecte sensibile din sănătatea mintală. În proiectul Solastalgia, coordonat de REACTOR de creație și experiment, am facilitat activități de cercetare pe tema atitudinilor legate de criza climatică. Proiectul s-a finalizat cu un program ce a cuprins și spectacolul "Habituare" și diferite activități care au deschis și încurajat discuții pe tema schimbărilor climatice, a responsabilității individuale și colective și a emoțiilor ce apar cu aceste procese.

Ulterior, am colaborat cu REACTOR în cadrul campaniei "Zonă de siguranță", o campanie de informare asupra abuzului din universitățile cu profil artistic. Minte Forte a redactat textul pentru unul dintre cele 3 filmulețe de informare, definind abuzul și detaliind modul în care acesta poate fi recunoscut. Tot ca rezultate ale proiectului au fost lansate spectacolul de

teatru "Visul", ilustrând același subiect și dezbateră difuzată online între reprezentanți ai facultăților de teatru din Cluj, București și Iași și colaboratorii proiectului.

Mai multe detalii despre proiect [aici](#).



Grup de lucru și informare la Facultatea de Teatru și Film

educație în sănătate mintală

Aparițiile în presă a numeroase cazuri de abuz din zona teatrului, atât în spații academice, cât și profesionale, au creat tensiuni semnificative și au adus în atenție nevoia universităților de a-și revizui atitudinile și procedurile în ceea ce privește etica și integritatea. Minte Forte s-a implicat în grupul de lucru creat în cadrul Facultății de Teatru și Film din Cluj-Napoca, ca răspuns la aceste tensiuni și nevoi. Scopul grupului a fost acela de a formula și a propune măsuri pentru crearea unui spațiu academic

sigur și modificări sau adăugiri la codul de etică existent al universității, pentru a crea o versiune adaptată specificului Facultății de Teatru și Film. De-a lungul a 5 luni, grupul a propus și implementat o broșură informativă pe tema eticii, integrității și drepturilor studenților și o serie de 6 sesiuni informative și de analiză de nevoi în rândul studenților și profesorilor, referitor la tematica violenței, abuzului și conflictelor din mediul academic.

CINema SPRIJINĂ

educație în sănătate mintală

Arta și cultura au puterea de a deschide în comunitate subiecte sensibile într-o manieră neinvazivă, facilitând astfel acțiunile de conștientizare. În cadrul festivalului CINema SPRIJINĂ, primul festival dedicat conștientizării, prevenirii și luptei împotriva abuzului sexual și a violenței domestice, Minte Forte a susținut un spațiu de reflecție și discuție pe tema

abuzului în instituțiile academice, pornind de la conținutul campaniei Zonă de Siguranță. La festivalul organizat de Cinema Victoria, ne-am întâlnit cu specialiști din domeniul dreptului și artelor, pentru a dezbate o perspectivă și o abordare integrate în comunitatea clujeană.

E timpul să vorbim!

educație în sănătate mintală

Luând în considerare contextul pandemic, am adresat nevoia de a observa comunitatea în care trăim, a ne deschide la dialog pentru a ne împărtăși experiențele și a învăța unii de la alții despre gestionarea anumitor stări sau situații.

Începând cu 2021, am desfășurat o serie de discuții online, difuzate live pe Facebook, în care invităm la dialog specialiști din diverse domenii, pe teme de sănătate mintală. Intenția a fost de a deschide în public discuții despre sănătatea mintală, invitând

persoanele din comunitate să se implice cu întrebări și gânduri personale. Astfel, am vorbit despre adaptare, despre gestionarea emoțiilor fluctuante în situații dificile, liniștirea minții, mișcare pentru bunăstare psihologică și despre dieta culturală recomandată pentru o stare de bine. Ne-au împărtășit din experiențe atât personale, cât și profesionale, psihoterapeutele Gabriela Hum, Claudia Găgeanu, Maria Ionel și Andrada Vincze și Rarița Zbranca, coordonator de programe culturale.

Dezvoltare prin escaladă

dezvoltare psiho-emoțională

Sportul și mișcarea, în special în context natural, au beneficii deja consacrate pentru echilibrul psihologic și o putere dovedită științific de a dezvolta resursele personale de reziliență. Proiectul de dezvoltare prin escaladă vizează dezvoltarea psiho-socio-emoțională a beneficiarilor prin intermediul escaladei sportive, folosindu-se de un cadru natural de desfășurare, de obstacolele și incertitudinea cu care vine acesta, de dinamicile grupului social format și de sprijin din partea instructorilor și psihologilor specialiști.

Un program tipic adună un grup de 10 - 12 persoane pe parcursul a două zile, într-o locație din mijlocul naturii, în județul Cluj, iar beneficiarii sunt susținuți să treacă prin activități non-formale și de escaladă sportivă care le dezvoltă, în mod gradat, diferite competențe psiho-socio-emoționale. Edițiile de până acum s-au adresat în mare parte adolescenților proveniți din medii dezavantajate socio-economic și cu risc crescut de violență și au vizat dezvoltarea abilităților de reglare emoțională, dezvoltarea încrederii în sine și ceilalți, cultivarea responsabilității și a valorilor prosoziale.

Mai multe despre proiect [aici.](#)

Teen Upgrade

dezvoltarea socio-emoțională a adolescenților

Dezvoltarea optimă a unui adolescent necesită o bază stabilă de abilități socio-emoționale pentru a naviga schimbările și cerințele care vin din mediul înconjurător, în special acolo unde acesta este plin de provocări și sărac în resurse. Proiectul Teen Upgrade se adresează adolescenților din medii defavorizate și cu risc crescut de violență și are la bază un program de ateliere concepute în scopul: dezvoltării sănătății lor emoționale, prevenirii proble-

melor comportamentale (abandon școlar, violență, delincvență, dependențe), consolidării unei identități sănătoase și creșterii rezilienței. Ediții trecute ale proiectului s-au desfășurat în colaborare cu licee tehnologice din Cluj-Napoca, pe parcursul anului școlar și au integrat activități din proiectul de dezvoltare prin escaladă sportivă.

Mai multe despre proiect, [aici.](#)

Date financiare pe anul 2022*

VENITURI	
Donații	144.449,03 Ron
Finanțare Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile	7.935 Ron
Finanțare Erasmus+ Proiect Highway to Mental Health*	25.7777,76 Ron
Finanțare Erasmus+ Proiect Meeting All Yourself	38.410 Ron
CHELTUIELI	
Onorarii colaboratori	65.890 Ron
Salarii angajați	11.180 Ron
Cheltuieli de subzistență (chirie, utilități, website)	25.517,64 Ron

*proiect început în 2019