

Siniša Brlas
Nenad Križić

Život s pogledom unaprijed

vodič za psihosocijalnu otpornost i socijalnu uključenost

branitelja





Siniša Brlas
Nenad Križić

Život s pogledom unaprijed

vodič za psihosocijalnu otpornost i socijalnu uključenost
branitelja

Zajednica udruga i članova hrvatskih vojnih invalida Domovinskog rata
Virovitičko-podravske županije

Virovitica, 2026.

**„Život s pogledom unaprijed – vodič za psihosocijalnu otpornost i socijalnu uključenost
branitelja”**

Autor:

Siniša Brlas, prof. psih. i spec. klin. psih.

Suradnik:

Nenad Križić

Nakladnik:

Zajednica udruga i članova hrvatskih vojnih invalida Domovinskog rata
Virovitičko-podravske županije

Lektorica:

Nikolina Ljekaj, mag. philol. croat.

Grafičko oblikovanje:

Davor Turček

Tisak:

Liograf d.o.o., Orahovica

Naklada:

200 primjeraka

Virovitica, 2026.

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet (katalog.bukinet.hr) pod brojem 991006057258909366.

ISBN: 978-953-47375-0-7

Publikacija je tiskana uz financijsku potporu Ministarstva hrvatskih branitelja Republike Hrvatske u okviru projekta „Psihosocijalna otpornost i socijalna uključenost branitelja “. Ministarstvo ne odgovara za sadržaj publikacije.

© Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora.

Sadržaj:

1. Pozitivno mentalno zdravlje zalog je dobrog općeg zdravlja	5
2. Što to ometa dobro mentalno zdravlje?	7
3. Kako sačuvati mentalno zdravlje pomoću organizacije vremena i socijalne uključenosti?	12
4. Zašto je važnije gledati u budućnost nego se osvrnati u prošlost?	16
5. Malim koracima do ciljeva u životu	17
Rječnik osnovnih pojmova	22
O autoru	25
O suradniku	27





1. Pozitivno mentalno zdravlje zalog je dobrog općeg zdravlja

Mentalno zdravlje je stanje u kojemu pojedinac može uspješno izvršavati svoje radne i ostale svakodnevne obveze, biti koristan sebi, drugima, zajednici i domovini, te se uspješno nositi sa svim izazovima koje donosi svakodnevni život (a među njima je i stres svakodnevnog života). Stres je zapravo jedan od najvećih neprijatelja mentalnog blagostanja, a to je situacija u kojoj smo izloženi zahtjevima ili očekivanjima koja teško možemo ostvariti ili ih ne možemo ostvariti uopće. Takve zahtjeve prema nama mogu postaviti drugi, ali i sami sebi možemo postaviti teško ostvarive zahtjeve, odnosno možemo si postaviti ciljeve koje trenutačno ne možemo ostvariti svojim sposobnostima, znanjima i vještinama. Zato je za pozitivno mentalno zdravlje vrlo važno postavljati ostvarive ciljeve u životu, o čemu će više riječi biti kasnije u ovoj knjizi.

Ne treba biti stručnjak da bi bilo jasno da je skrb o mentalnom zdravlju važna pretpostavka normalnog funkcioniranja u svakodnevnim situacijama. Stoga je vrlo važno skrbiti o mentalnom zdravlju, jer se, kada je ono narušeno, često pojavljuju tegobe s tjelesnim zdravljem jer su mentalno (psihičko) i tjelesno funkcioniranje međusobno povezani. Osoba koja ima tegobe s mentalnim zdravljem može ugroziti i svoje tjelesno zdravlje.



Zato je važno voditi računa o pozitivnom mentalnom zdravlju jer ono pridonosi općoj psihosocijalnoj otpornosti, odnosno važno je „njegovati“ sljedeće:

- dobar osjećaj o samom sebi (a to znači biti svjestan vlastitih mogućnosti i ograničenja, ali i razumjeti i prihvatiti moguće psihičke teškoće),
- svjest o drugima (prihvaćati različitosti te stvarati i održavati prijateljskosti i dobre odnose s drugima),
- sposobnost prilagodbe životnim promjenama (učinkovito se nositi s izazovima, a to je važno za osobno osnaživanje i psihičku otpornost).



2. Što to ometa dobro mentalno zdravlje?

Domovinski rat donio je slobodu domovini, ali je kod mnogih, nažalost, ostavio i različite zdravstvene tegobe. I nisu to samo tegobe s tjelesnim zdravljem, već i one s mentalnim ili psihičkim zdravljem. To je i razumljivo jer je ratno iskustvo jedno od najintenzivnijih iskustava koje netko može imati i snažno je povezano s traumom koja ide uz to iskustvo, a ratna trauma je zapravo onaj „bolni“ doživljaj koji ide uz ratne situacije. Te trajne posljedice ne moraju biti uočljive odmah; one se mogu pojaviti i naknadno, čak i godinama nakon događaja koji je izazvao traumu i prepoznaju se u obliku **posttraumatskog stresnog poremećaja** (PTSP). Više o tome možete pročitati u knjizi „Ratna trauma i mentalno zdravlje branitelja“.

Psihičke tegobe, osobito poremećaji mentalnog zdravlja, nisu baš uvijek lako razumljive ljudima. Čak ni stručnjacima ponekad nije jednostav-





no opaziti i razumjeti takve tegobe kod pojedinca, a ono što je teško razumjeti obično kod ljudi izaziva i nelagodu pa su ljudi skloni pojedince s narušenim mentalnim zdravljem izbjegavati, kako bi zapravo na taj način izbjegli i nelagodu povezanu s nerazumijevanjem njihovih tegoba. Takve pojedince često obilježava njihova tegoba, ali ih prati i svojevrsni „znak srama“ (**stigma**) koji može dovesti do njihova neprihvatanja, socijalne izolacije i diskriminacije. Ovakav negativan stav prema mentalnim, odnosno psihičkim poremećajima najviše proizlazi iz nedovoljnog poznavanja tegoba u psihičkom funkcioniranju i nije utemeljen na činjenicama, a to znači da je uglavnom pogrešan jer se temelji na predrasudama. O tome možete više pročitati u knjizi „Suprotstavljanje socijalnoj stigmatizaciji branitelja s teškoćama s mentalnim zdravljem“.

Naglašeno je kako pozitivno mentalno zdravlje znači prije svega dobar odnos prema samome sebi. To znači da nije uputno imati štetne navike i usvajati takozvana rizična ponašanja koja mogu ugroziti zdravlje općenito. Takva su ponašanja ne-

učinkovita za očuvanje zdravlja, dapače i iznimno su štetna.

Neke su od njih:

1. Prekomjerno pijeње **alkohola**

Alkohol ima varljivo anksiolitičko djelovanje pa ga pojedinci ponekad uzimaju kako bi „prikрили“ svoju tjeskobu. Tu se krije opasnost od alkoholizma – sindroma ili bolesti ovisnosti o alkoholu koji sa sobom donosi skup promjena u cjelokupnom psihofizičkom i psihosocijalnom funkcioniranju čovjeka uzrokovanih dugotrajnim i prekomjernim pijenjem alkoholnih pića.





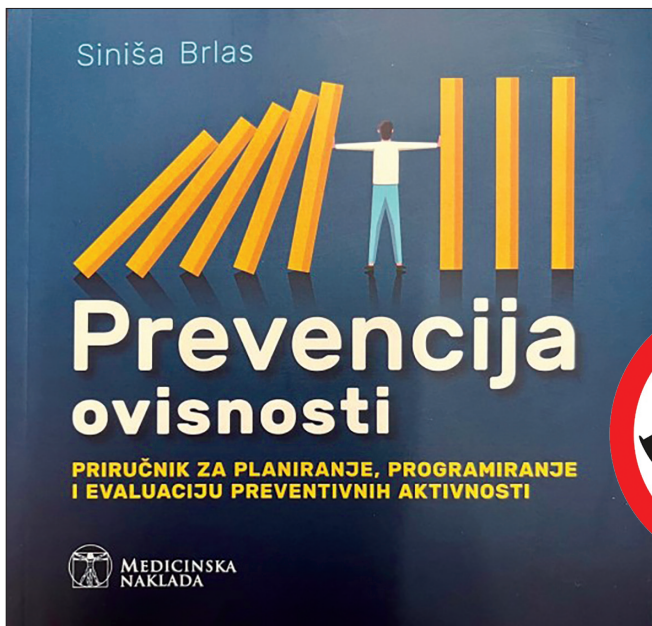
2. Problematično i patološko **kockanje**

U osnovi kockanja nalazi se potreba za uzbuđenjem. Kockanje je zajednički naziv za skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti koje uključuju ulaganje novca uz rizik i nadu u pozitivan ishod (dobitak). Igrač riskira i nada se da će povratiti uloženo ili dobiti više. Lako se pritom izgubi kontrolu nad ponašanjem jer ljudi nisu svjesni da ishod ne ovisi o njima nego o sreći (o slučaju). Tada nastaju novčani i materijalni gubici koji mogu ugroziti egzistenciju pojedinca, ali i cijele njegove obitelji.



3. Zlouporaba **droga**

Pojedinci drogu koriste kao „bijeg“ od stvarnosti, kada se više ne mogu sami nositi s izazovima svakodnevnog života. Zloupotreba droga (sredstava ovisnosti koja imaju psihoaktivno djelovanje) vodi u teško izlječivu ovisnost – kroničnu, recidivirajuću bolest mozga koja dovodi do potpunog propadanja osobe, a vrlo često i do prerane smrti.





3. Kako sačuvati mentalno zdravlje pomoću organizacije vremena i socijalne uključenosti?

Skrb o mentalnom zdravlju može biti dvojaka:

1. reaktivna skrb je oblik skrbi o već narušenom mentalnom zdravlju i njome se nastoji pomoći u situacijama kada je potrebna pomoć oko narušenog mentalnog zdravlja; to je naknadna reakcija na narušeno mentalno zdravlje i najbolje je potražiti pomoć stručnjaka i
2. proaktivna skrb je oblik skrbi o očuvanju mentalnog zdravlja prije nego što ono bude narušeno, a ovim se oblikom skrbi o mentalnom zdravlju žele preduhitriti problemi s mentalnim zdravljem; to je ustvari prevencija mentalnih teškoća, poremećaja i bolesti.

Puno je važnije proaktivno skrbiti o mentalnom zdravlju dok još nije narušeno, jer narušeno mentalno zdravlje često dovodi i do pogoršanja općeg zdravlja, a kod narušenog mentalnog zdravlja ključno je i jako važno potražiti stručnu pomoć!

Za očuvanje mentalnog zdravlja često nisu potrebna neka posebna znanja i vještine, uglavnom je dovoljno razvijati korisne i zdrave životne navike koje će život učiniti lagodnijim i tako olakšati i nošenje sa stresom i problemima koji se u životu neminovno događaju.

Braniteljima, osobito onima koji su u mirovini, korisno je obratiti pažnju na organizaciju aktivnosti u slobodno vrijeme. Slobodno je vrijeme ono vrijeme koje čovjeku ostaje nakon što je ostvario sve svoje dnevne obaveze i zadovoljio



potrebe (za snom, hranom, higijenom i slično). U današnje vrijeme veliki broj ljudi ima puno slobodnog vremena, a branitelji koji su mahom u braniteljskim mirovinama vrlo često ne znaju „kamo bi sa sobom“. Zbog toga se osjećaju loše: imaju dojam kao da nisu više nikome korisni, da su samo teret obitelji i društvu, razara ih dosada, samo razmišljaju o ratu (jer su tada bili korisni) i slično. To ih dovodi do nelagode ili tjeskobe, često budu u stresu, pa ako takvo stanje traje dulje vrijeme skloni su tražiti izlaz iz ove situacije pojačanim pijenjem alkohola, možda i uzimanjem lijekova bez liječničkog nadzora, nekontroliranim igranjem igara na sreću, a poneki čak i zloupotrebom droga. Zbog toga njihovo mentalno zdravlje još dodatno stradava. Zato je jako važno vrijeme koje branitelj ima tijekom dana ispunjavati aktivnostima. Ali ne bilo kojim aktivnostima. Treba voditi računa da **slobodno vrijeme bude**:

- vrijeme za „slobodne“ aktivnosti, dakle one aktivnosti koje netko bira prema osobnim željama i potrebama,
- ispunjeno aktivnostima u kojima pojedinac ima priliku pokazati svoje sposobnosti, znanja i vještine te
- vrijeme u kojemu će čovjek imati priliku biti kreativan, raditi što voli i želi, ali na način da to što čini ne šteti niti njemu niti drugima.

Tijekom dana je važno pridržavati se **rutine**. To nikako ne znači da je svakoga dana potrebno raditi iste stvari u isto vrijeme. Ne, to samo znači da je važno da kada se čovjek ujutro probudi ispred sebe ima dan u kojemu zna da ima određene planove pa čak i obaveze. To svakom danu daje sadržaj, a životu smisao - bilo da je to briga o ukućanima ili unucima (ako ih branitelj ima), sudjelovanje u braniteljskim udrugama ili zadrugama, bavljenje hobbijima ili slično.



Osobito je korisno ako branitelj ima **hobije**. Hobiji mogu poboljšati mentalno zdravlje i dobrobit, a istraživanja pokazuju da se ljudi koji imaju hobije bolje nose sa stresom, boljeg su raspoloženja i zadovoljniji su zato što ih aktivnosti u kojima provode vrijeme relaksiraju i često udaljavaju od stvarnih svakodnevnih briga. A to je ono što braniteljima, osobito onima u mirovini, najviše i treba. Hobiji mogu biti vrlo raznoliki (kreativni, sportski, kolekcionarski), mogu biti individualni i vrlo osobni, ali mogu biti i grupni, no važno je da to smatramo smislenom aktivnošću u kojoj se ugodno osjećamo. Sudjelovanje u opuštajućim aktivnostima, poput hobija, tijekom slobodnog (pa čak i radnog) vremena smanjuje razinu stresa i sprječava pojavu depresivnih simptoma, može pomoći i u liječenju raznih neuroloških poremećaja poput depresije, tjeskobe ili Alzheimerove bolesti, a pomaže i u regulaciji krvnog tlaka te u borbi protiv pretilosti (prevelike tjelesne mase). Sve to dovodi do poboljšanog osjećaja osobne dobrobiti i može imati dugotrajne pozitivne učinke za mentalno zdravlje, a grupni ili timski hobiji pružaju i dodatnu priliku za bolju socijalnu uključenost i druženja, povezanost i podršku te uspostavljanje novih prijateljstava.

Takva organizacija života, osmišljena i ispunjena, ima snažan motivacijski učinak i pomaže da čovjek ustraje i puno mirnije i opuštenije provodi dane u mirovini ili kao još uvijek radno aktivna osoba, ali s „viškom“ slobodnog vremena.





4. Zašto je važnije gledati u budućnost nego se osvrnuti u prošlost?

Kako bih objasnio zašto je važno gledati u životu unaprijed, planirati životne aktivnosti i dočekati budućnost što spremniji i sve što ona dolazi, ponekad se koristim pričom o vjetrobranskom prednjem staklu automobila i retrovizoru. Naime, prednje je staklo na vozilu puno veće od retrovizora jer nam služi za kontrolu vožnje, dok je retrovizor puno manji jer služi da samo ponekad „bacimo pogled“ unazad i vidimo što se iza nas događa. Tako je i u životu. Puno je važnije gledati unaprijed, planirati sljedeće korake i napredovati. U prošlost treba „zaviriti“ tek tu i tamo, najviše kako bismo vidjeli gdje smo učinili nešto što nismo trebali ili nismo učinili ono što smo trebali. Iz prošlosti učimo kako se ponašati u sadašnjosti i kako što spremniji dočekati budućnost. Na sadašnjost i budućnost možemo i trebamo utjecati, ali na prošlost ne možemo utjecati niti je možemo mijenjati. S previše „gledanja“ u prošlost samo gubimo prilike za planiranje budućnosti – kao što nas niti previše gledanja u retrovizor automobila neće daleko dovesti u vožnji.





5. Malim koracima do ciljeva u životu

Ovdje ću se poslužiti odjeljkom iz svoje knjige „Malim koracima do cilja“. Svijet u kojemu živimo prepun je mogućnosti. U nastojanju da ostvarimo što više mogućnosti izlažemo se opasnosti da u tome nećemo uspjeti. Svaki neuspjeh nova je frustracija u životu, a ako se neuspjesi zaredaju, pa takvo stanje potraje, izlažemo se riziku od stresa. Sve to može nepovoljno djelovati na naše mentalno zdravlje, a narušeno mentalno zdravlje često dovodi i do narušenog općeg (i tjelesnog) zdravlja. Očuvati zdravlje i život znači zapravo iskoristiti mogućnosti i izbjeći opasnosti, a to obično znači donositi ispravne i pravodobne odluke. No, kako donijeti ispravnu odluku?

Ovdje je presudno važno organizirati vlastita očekivanja tako da ih usmjerimo prema ostvarivim ciljevima. Ostvarivi ciljevi nisu bilo koji ciljevi, to najčešće nisu niti svi ciljevi koje bismo u nekome trenutku željeli ostvariti, nego su to oni ciljevi za koje na temelju vlastite procjene možemo predvidjeti da će nas naša ponašanja dovesti do točke u kojoj želimo biti, što nazivamo ostvarenjem cilja. Ostvarenje cilja dovodi nas u stanje ugone koja nas potiče, ohrabruje i motivira da ustrajemo i ubuduće u onim ponašanjima za koja procjenjujemo da će nas ponovno dovesti do novog cilja, a time i do nove ugone. Je li to moguće postići...i kako?

Ovdje valja ponešto znati o ciljevima. Što su ciljevi, kako se postavljaju i kako možemo organizirati vlastito ponašanje da nas do njih dovede?



Ciljevi su zapravo ona „zamišljena mjesta“ ili „točke“ u budućnosti na kojima želimo biti. Zapravo, to su buduća stanja koja tek želimo postići i dostići, a dostižemo ih određenim aktivnostima i određenim sredstvima. Ova su mjesta na kojima želimo biti određena našim željama i potrebama. Čak i kada nam se čini da su nam ciljevi nametnuti „izvana“, da nam ih je netko drugi postavio, opet se u našem ponašanju krije težnja da ostvarimo te ciljeve jer ćemo i na ovaj način zadovoljiti neke svoje potrebe.

Od svih ciljeva kojima težimo postoje mnogi neostvarivi, ali na svu sreću i mnogi ostvarivi ciljevi. Usmjeravati napore prema neostvarivih ciljeva znači iscrpljivati vlastite resurse i gubiti energiju za nešto što nećemo moći dosegnuti. To nas posljedično dovodi u stanje frustracije, čak i stresa, a oboje je stanje neugode, dakle suprotno stanju ugone koje želimo postići ostvarivanjem ciljeva.



Dapače, može nas dovesti i u ugrozu mentalnog zdravlja. Umjesto takvog ustrajanja prema neostvarivim ciljevima, puno je svrhovitije, ekonomičnije i po mentalno zdravlje blagotvornije usmjeriti svoja ponašanja u smjeru onih ciljeva koje ćemo moći dosegnuti (i zato ih zovemo ostvarivima).

Ako se odlučimo na ovu drugu, učinkovitu metodu ostvarivanja želja i potreba u vlastitom životu, postavlja se pitanje kako organizirati ponašanje: je li bolje osmisliti manji broj „velikih“ ciljeva u životu, ili ići do pojedinog od tih velikih ciljeva u malim koracima na način da osmislimo veći broj manjih i lakše ostvarivih ciljeva koji će nas voditi do glavnog cilja.

Generalna je preporuka ovo drugo: **do velikog cilja u malim koracima**. To je bolje stoga što je „male“ ciljeve lakše ostvariti, a svako njihovo ostvarenje ima nagradni učinak i poticaj je da se i nadalje ustraje u hodu prema cilju. Što je više malih uspjeha (a svaki uspjeh je uspjeh i svaki ima motivacijski učinak), čvršća nam je i volja da se nastavimo truditi. Dakle, više manjih i dostupnijih ciljeva znači i više šansi za uspjehom, a to znači i više motivirajućih situacija u životu koje će nam i više pomoći da ustrajemo u svojim nastojanjima.





No, zašto uopće imamo ciljeve u životu? Odgovor na to pitanje su **potrebe**. Čovjek ima veliki raspon potreba i zadovoljenje tih potreba cilj je čovjekova djelovanja i ponašanja. Razlikujemo ove potrebe:

1. Primarne ili biološke potrebe

Ove potrebe potiču organizam da osigura sve što mu je potrebno za preživljavanje, a to su potreba za hranom, za vodom, za snom, za seksualnim uzbuđenjima... O zadovoljenju ovih potreba ovisi nam preživljavanje u svijetu u kojemu živimo, pa se zato te potrebe i nazivaju biološkim potrebama. One su nastale prve u dugačkom nizu naših potreba, dapače s njima se i rodimo jer nam njihovo zadovoljenje osigurava preživljavanje i samu biološku egzistenciju. U biološkom je smislu ove potrebe nužno zadovoljiti prije svih ostalih u našim životima i zato su one primarne.

2. Sekundarne ili stečene potrebe

Kad zadovoljimo primarne potrebe, tek onda se možemo usmjeriti zadovoljenju i ostalih, sekundarnih. I ove su potrebe važne, ali ne za golo preživljavanje, već za kvalitetu života koji živimo. Ove potrebe nameće okolina u kojoj živimo, a to su potrebe za prihvaćanjem, za važnom ulogom među drugim ljudima, za simpatijom, za ljubavlju, za osobnim rastom i razvojem...i još mnoge druge koje izviru iz naših socijalnih uloga. Stoga ih još zovemo i socijalnim potrebama. Ove potrebe, dakle ne moramo zadovoljiti da bismo preživjeli, ali nam o njihovom zadovoljenju bitno ovisi kvaliteta života i odnosa s drugim ljudima.

Ukratko možemo zaključiti da ciljeve u životu postavljamo zbog toga što želimo zadovoljiti neke potrebe, dakle potrebe određuju naše ciljeve u životu te usmjeravaju naše ponašanje ka zadovoljenju tih potreba.





Rječnik osnovnih pojmova

Alkohol

Naziv za grupu organskih spojeva i tekućina konzumacija kojih može dovesti do alkoholizma odnosno bolesti ovisnosti o alkoholu.

Ciljevi

Mjesta ili odredišta na kojima želimo biti.

Droga

Svaka tvar koja se unosi u organizam, a nije hrana. Zajednički naziv za tvari čije djelovanje mijenja doživljavanje i ponašanje pojedinca i koje pojedinac sve manje može kontrolirati.

Kockanje

Skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti koje uključuju ulaganje novca uz rizik i nadu u očekivani pozitivan ishod (dobitak), ali i uz mogući gubitak. Može dovesti do gubitka kontrole nad ponašanjem.

Mentalno zdravlje

Stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da ostvaruju svoje sposobnosti, uspješno uče, rade i doprinose sebi i svojoj zajednici, ali i da se učinkovito nose s izazovima koje često prati i stres svakodnevnog života.

Potrebe

Unutarnja stanja nastala narušenom ravnotežom u organizmu.



Pozitivno mentalno zdravlje

Aspekt mentalnog zdravlja koji uključuje dobar osjećaj o samom sebi (svjesnost o svojim mogućnostima i ograničenjima), svjesnost o drugima (važnu za usvajanje prosocijalnog ponašanja i razvijanje dobrih odnosa s drugima) i sposobnost prilagodbe na životne promjene (važnu za osobno osnaživanje).

Predrasude

Uvjerenja koja nisu utemeljena na činjenicama i kod kojih dominira emocionalna komponenta kojom dominira nelagoda.

Proaktivna skrb

Skrb o zdravlju prije negoli ono bude narušeno (očuvanje zdravlja).

Reaktivna skrb

Skrb o zdravlju prije nakon što ono bude narušeno (traženje i dobivanje pomoći).

Stigma

Znak ili obilježje koje određuje pojedince, skupine ili pojedinu kategoriju osoba.

Stres

Situacija u kojoj smo izloženi zahtjevima koje ili teško možemo ostvariti ili ih ne možemo ostvariti uopće.

Trauma

Svaki „bolni“ doživljaj koji se vezuje uz neku prijetecu životnu situaciju.



O autoru

Siniša Brlas, profesor psihologije i specijalist kliničke psihologije, rođen 1969. godine, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u kojemu je voditelj Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje. Član je Upravnog odbora Hrvatskog psihološkog društva, pročelnik je Sekcije za kliničku psihologiju Hrvatskog psihološkog društva i predsjednik je Povjerenstva za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravske županije.



Napisao je niz knjiga iz područja prevencije i suzbijanja ovisnosti, jedan rječnik ovisnosti i jedan srednjoškolski udžbenik. Koautor je sveučilišnog nastavnog priručnika u području mentalnog zdravlja. Autor je i više publikacija o mentalnom zdravlju branitelja i povratnika. Sudjelovao je u pokretanju u Republici Hrvatskoj jedinstvenog projekta „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“. Jedan je od vodećih psihologa u području psihologije ovisnosti u Hrvatskoj, ali i u regiji. Kreator je i voditelj mnogih preventivnih projekata i programa.

Za svoj stručni rad dobio je niz priznanja i nagrada, među njima i najvažniju nagradu u hrvatskoj psihologiji; “Psihologijsku nagradu Ramiro Bujas” za osobito vrijedno ostvarenje na društvenoj afirmaciji psihologije.



O suradniku

Nenad Kržić rođen je 1969. godine u Doboju, Bosna i Hercegovina, a po struci je stručni specijalist javne uprave. Suraduje sa braniteljskom populacijom sa ciljem socijalne i pravne zaštite hrvatskih ratnih vojnih invalida Domovinskog rata, promicanja, razvitka i unapređenja vrijednosti Domovinskog rata i pijeteta žrtava. Radi u javnom sektoru, bio je dužnosnik u Ministarstvu hrvatskih branitelja.

Projektne organizacije: inicijator i utemeljitelj hodočašća hrvatskih branitelja, hrvatske vojske i policije „Gospi Voćinskoj“ u svetište u Voćinu, organizirao tisak knjige „Zločin za koji još nitko nije odgovarao“ o stradanju na prostoru Virovitičko-podravske županije. Suradnik je na izradi knjige s dr. Elvirom Koić ”Perspektiva žene”. Radeći u braniteljskim udrugama nominirao je i proveo niz projekata i aktivnosti za što je nagrađivan.

Brojnim projektima na prostoru Bosanske Posavine provodi aktivnosti na povratku Hrvata te stvaranju ekonomske održivosti njihova povratka.







