

EDUKATIVNA BROŠURA

KATAPULT

ZA MLADE KOJI SU IZAŠLI ILI SE
PRIPREMAJU ZA IZLAZAK IZ USTANOVA
I UDOMITELJSKIH OBITELJI

ČETVRTO IZDANJE

OŽUJAK 2012.

IZDAVAČ:

Udruga Igra
 udruga za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći
 Sveti Duh 55
 10 000 Zagreb
 Tel./Fax: + 385 1 37 045 37
 E-mail: udruga.igra@udrugaigra.hr
 Web page: www.udrugaigra.hr

UREDNICI:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalni radnik
 Bojan Kršnik

AUTORI:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik
 Svjetlana Marković, dipl. soc. radnik
 Tamara Bobić, prof. rehabilitator
 Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnik
 Mr. sc. Hrvoje Makvić
 Krešimir Makvić, aps. socijalne pedagogije
 Mr. sc. Andreja Rosandić
 Ivana Čosić, prof. psiholog
 Ana Šimić, dipl. soc. radnik
 Nataša Mlinarić, ekonomist
 Silvija Stanić, prof. psihologije
 Hrvatski zavod za zapošljavanje
 Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje
 Selectio d.o.o
 Nikolina Pavić, dipl. soc. radnica
 Marina Elez, dipl. soc. radnica
 Danijela Perić, dipl. soc. Pedagoginja
 Zorana Uzelac, dipl. socijalna radnica- Grad Zagreb
 Dragana Knežić, psiholog, RTC
 Darja Maoduš Palić, dip. iur.
 Dejan Novosel, savjetnik za klijente, Splitska banka
 Kladija Šarkanj, prof. psihologije
 Bojan Kršnik, student studijskog centra za soc. rad
 Emina Horvat, aps. kroatistike i pedagogije
 Alenka Aladrović, dipl. soc. radnica
 Gordana Šimunković, djelatnica Volonterskog
 centra Zagreb
 Tim MojPosao

LEKTOR:

Emina Horvat, aps. hrvatskog jezika, književnosti i
 pedagogije

GRAFIČKO OBLIKOVANJE:

Bestias

EDUKATIVNU BROŠURU DO SADA SU FINANCIRALI:

Ured za ljudska prava Vlade Republike Hrvatske
 Ured svjetske banke u Hrvatskoj
 Grad Zagreb – Gradski ured za obrazovanje, kulturu i
 šport
 Grad Sisak – Upravni odjel za društvene djelatnosti
 Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi
 Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva
 Ministarstvo vanjskih poslova Kraljevine Nizozemske
 kroz MATRA program i projekt „Za kvalitetno
 udomiteljstvo djece u RH“
 Ovo, četvrto dopunjeno izdanje financira Ministarstvo
 socijalne politike i mladih

ISBN 978-953-55003-4-6

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i
 sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 802229



“Kontakt”
program unapređenja životnih vještina djece
i mladih u institucionalnom tretmanu

UDRUGA “IGRA”- udruga za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psih-socijalno-pedagoške pomoći

Adresa: Sveti Duh 55, 10 000 Zagreb
Tel/Fax: + 385 1 37 045 37
E-mail: udruga.igra@zg.htnet.hr
Web page: www.udrugaignra.hr



Projekt:
“ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO
DJECE U HRVATSKOJ”

**FORUM ZA KVALITETNO
UDOMITELJSTVO DJECE**

Mob. 091 25 39 042
e-mail: info@udomiteljizjadjecu.hr
Web: www.udomiteljizjadjecu.hr

KATAPULT

edukativna brošura za uče
koni su naši ili se
pripremanu za izlazak iz ustanova
i udoviteljskih obitelji



- 11 Predgovor 4., dopunjenom izdanju
- 12 Bok svima!
- 14 Program „Kontakt“, a što je to?
- 18 Odbor mladih Foruma za kvalitetno udmiteljstvo djece

20 PRVI KORACI

- 22 Može i bolje!
- 24 Što prvo?
- 28 Prebivalište/Boravište
- 33 Osnovni dokumenti
- 45 Prijava na zavod za zapošljavanje
- 58 Prijava na zavod za zdravstveno osiguranje

64 PRAVA I PROPISI

- 66 Prava iz socijalne skrbi
- 78 Grad Zagreb u skrbi prema mladima
- 92 Posebna prava osoba s invaliditetom
- 103 Mladi pred zakonom

108 POSAO

- 110 Pronalazak posla
- 114 Mali šalabahter traženja posla

- 133 Kako koristiti portale za pronalazak posla
- 137 Zasnivanje radnog odnosa
- 142 Prava na radnom mjestu i kako ih zaštititi

154 UPRAVLJANJE FINACIJAMA

- 156 Moj prvi račun
- 160 Primjer ponude Splitske banke
- 162 Kako spojiti kraj s krajem?

166 STAMBENO PITANJE

- 168 Iznajmljivanje stana
- 172 Sam svoj majstor

174 PREHRANA

- 176 Zdrava prehrana ili kako (p)ostati zdrav
- 180 Osnove kuhanja
- 187 Jela sa žlicom

190 PRIVATNI ŽIVOT

- 192 Što su nam još sve slagali?
- 198 Što u krizi?
- 204 Odluke

- 207 Ljubavne veze i sve što uz njih ide
- 216 Roditeljstvo

222 ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

- 224 Odgovorno spolno ponašanje
- 235 Važnost redovite posjete liječniku, stomatologu i ginekologu
- 242 Opojne droge i ovisnosti
- 250 Slobodno vrijeme

254 DRUŠTVENI ŽIVOT – ŽIVOT U LOKALNOJ ZAJEDNICI

- 256 Uključivanje u društveni život zajednice
- 258 Volontiraj!
- 265 Tolerancija, predrasude i građanska odgovornosti
- 269 Trgovanje ljudima
- 273 Cjeloživotno učenje

280 RIJEČ MLADIH

- 282 Osvrt na fokus grupu i iskustva mladih u prvim mjesecima samostalnog života izvan ustanove
- 288 Što bivši korisnici poručuju mlađim generacijama?

PREDGOVOR 4., DOPUNJENOM IZDANJU

„**Katapult**“ – edukativna brošura za mlade koji izlaze ili su izašli iz ustanova socijalne skrbi po prvi je puta tiskana 2007. godine. Od tada pa do danas doživjela je 4 reizdanja a preko 1000 primjeraka brošure našlo je svoj put do mladih koji sada žive samostalnim životom. Povratne informacije koje smo dobili govore o sveobuhvatnosti i korisnosti ove brošure i daju nam poticaj da radimo i dalje.

Kvalitetu brošure prepoznale su i brojne udruge i organizacije te su nam sve one potpuno volonterski napisale radove o temama kojima se bave. Bez njihovog doprinosa Katapult bi bio puno siromašniji te im ovom prilikom zavaljujemo na svim zrcima mudrosti koje su podijelili sa nama.

Nadamo se da ćete u „**Katapultu**“ pronaći sve vama važne informacije, a ako nešto nedostaje ili imate kakva pitanja ili komentare, slobodno nam javite elektroničkom poštom na **kontakt@udrugaigra.hr**

Ugodno čitanje!!!

Sunčana Kusturin, Udruga Igra

BOK SVIMA!

Ja sam Sunčana Kusturin, diplomirana sam socijalna radnica te autorica i voditeljica programa „**Kontakt**“ od njegovog samog početka. Upravo iz tog razloga pripala mi je čast pozdraviti vas na samom početku vašeg samostalnog života ili bolje reći prije nego vas „**katapultiraju**“ u stvarni svijet.

Pred vama stoji brošura koja je rezultat međusobnog rada i suradnje vas mladih iz različitih domova i nas „mladih“ iz **udruga Igra**. U 10 godina rada programa „**Kontakt**“ više od 600 mladih pohađalo je naše radionice i s nama dijelilo vlastita iskustva, strahove i nadanja. I upravo su oni zaslužni za svu prikupljenu mudrost koja Vas očekuje u ovoj brošuri i za koju se nadamo da će Vam olakšati prve korake samostalnog života.

Željela bih iskoristiti ovu priliku da pozdravim sve vas koji ste sudjelovali u našim radionicama i zahvaliti vam na povjerenju koje ste imali u nas i na tome što ste s nama (po)dijelili svoja iskustva. **Puno vam hvala na tome**. Iskustva i prijateljstva koja nosimo s radionica od velikog su nam značaja, izrazito su motivirajuća te su nam dala snage da nastavimo s poslom kojim se bavimo. **Također, hvala vam na vašoj iskrenosti, na vašim povratnim informacijama, na tome što ste nam skrenuli pažnju na loše, dobre i bolje stvari i na taj način oblikovali smjernice za unapređenje programa Kontakt.**

Zahvaljujem i svim ustanovama koje su od prvog susreta podrškom, susretljivošću i povjerenjem omogućile da se naše ideje u potpunosti realiziraju.

Hvala i stručnom timu programa Kontakt (Zvonetu, Damiru, Tamari, Kreši, Ljiljani, Martini, Danijeli A., Svjetlani, Andreji, Emimi, Hrvoju, Nikoleti, Silviji, Vesni, Renati, Ivani, Vedrani; Nebojši, Kristini, Dajani, Marini, Danijeli P. Nikolini, Mirni, Alenki, Tajani, Ivani, Željki, Mariji, Katarini, Asji i Bojanu) koji je svih ovih 9 godina predano radio i time omogućio da Program još uvijek živi.

I na kraju ovog teksta, a na početku vašeg samostalnog leta, želim vam vedro nebo, vjetar u leđa, dug i kreativan let, sigurno slijetanje i lagano parkiranje.

Sunčana Kusturin, dipl. socijalna radnica
Voditeljica programa „**Kontakt**“

PROGRAM „KONTAKT“, A ŠTO JE TO?

Program „Kontakt“ rodio se 2002. godine iz teme mojeg diplomskog rada. Zapravo, oblikovali su ga mladi iz Doma za odgoj djece i mladeži u Karlovcu i mladi iz Odgojnog doma u Malom Lošinj u koji su u grupnim diskusijama najčešće spominjali koliko im je teško na samom početku i ulasku u dom, jer im nedostaje podrške i razumijevanja, te pri samom izlasku iz doma, što im pada još teže, jer su već navikli na život u domu i zaboravili na onaj “izvanjski”...

I upravo na temelju iskazanih potreba kreirana su **два segmenta** programa **Kontakt – „Podrška pri ulasku ustanovu“** i **„Priprema za izlazak iz ustanove“**. 2008. godine pokrenut je još jedan novi segment **„Podrška pri samostalnom životu- Full-Kontakt“** koji je namijenjen mladima koji su izašli iz domova ali i iz udomiteljskih obitelji. 2009. godine pokrenuta je i **linija INFO – MOB (095 522 3330)** koja je namijenjena mladima iz cijele Hrvatske, a koji su nekada bili u ustanovama ili/i u udomiteljskim obiteljima. O njoj više pročitajte na sljedećim stranicama.

S djecom i mladima koji su tek došli u ustanovu na tjednim grupnim susretima stručnjaci **udruge Igra** rade na razvoju životnih vještina, na razvijanju sustava podrške unutar grupe te na edukaciji o osnovnim pravima i obvezama djece i mladih. Uz ove, na grupnim susretima obrađuju se i druge, djeci i mladima zanimljive, teme poput ljubavi, prijateljstva, zdravlja i sl.

S mladima koji se nakon nekoliko godina provedenih u domu pripremaju uskoro napustiti ustanovu, na tjednim grupnim susretima radi se na razvoju vještina potrebnih za samostalan život poput kuhanja, intervjuja za posao, iznajmljivanja stana, ali i sklapanja kvalitetnih prijateljskih i ljubavnih odnosa. Važan dio ovog segmenta rada je i jačanje osobnih potencijala i savjeti o vlastitim kapacitetima koji će mladima pomoći da se lakše snađu u samostalnom životu.

Mladima koji su izašli iz domova i udomiteljskih obitelji prvenstveno se pruža pomoć i podrška u situacijama u kojima su se zatekli. To može biti traženje posla, dobivanje otkaza, zdravstveni problemi i slično. Najvažniji dio ovog segmenta je davanje informacija i podrške te jačanje mladih da ostvare svoje želje i ciljeve.

Ono što je važno istaknuti jest da se cjelokupni rad temelji na međusobnom uvažavanju mladih i voditelja grupa te da se teme dogovaraju zajednički, zajednički se definiraju načini rada i zajednički se oblikuje atmosfera na susretima.

Kroz sve ove godine djeca i mladi pisali su i snimili pjesme i film, posjećivali razne restorane i kulturne ustanove, diskutirali o važnim temama, glumili raz-

govore za posao, zvali oglase i raspitali se o stanovima, igrali zabavne igre, samostalno pripremali jela raznih egzotičnih zemalja i njihovih kuhinja i sl..

Osim direktnog grupnog i individualnog rada s djecom i mladima, stručnjaci tima „**Kontakt**“ redovito surađuju i s odgajateljima te sudjeluju na supervizijama tima i te popratne aktivnosti daju posebnu kvalitetu Programu.

Vrijednost Programa prepoznalo je i **Ministarstvo rada i socijalne skrbi** koje je u pismenoj podršci istaknulo da je program „**Kontakt**“ „kvalitetna nadopuna postojećih programa institucionalnog tretmana u domovima za odgoj djece i mladeži i odgojnim domovima“ te da je ovo „projekt koji može predstavljati kvalitetnu vezu između rada vladinih i nevladinih organizacija“. Također, program „**Kontakt**“ je **Povjerenstvo vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju** uvrstilo u grupu od 14 programa koji predstavljaju potencijalne modele prevencije i tretmana poremećaja u ponašanju, odnosno predstavljaju primjere dobre prakse u Hrvatskoj.

Evaluacija (procjena uspješnosti i korisnosti programa) programa provodi se na početku i kraju rada sa svakom grupom, nakon pet godina trajanja Programa potražili smo naše bivše korisnike i ponovo ih priupitali što su im naši grupni susreti značili. Nekolicinu njih smo okupili i na izletu u Lokvama kako bi od

njih dobili informacije o problemima s kojima su se susreli u samostalnom životu. Njihove savjete možete pročitati na kraju ove brošure.

I na samom kraju jedna zanimljivost. Jedna od aktivnosti u Lokvama bila je i igra **Katapult**. Zadatak je bio da se od dvije plastične čaše, nekoliko štapića od sladoleda, par gumica, jedne žličice i jedne stolnoteniske loptice kreira katapult po uzoru na kreativnost i spretnost Sir Olivera iz Alan Forda. I upravo tada, nakon tri sjajna katapulta i simpatičnih letova ping-pong loptica, ova je brošura dobila ime – „**Katapult**“.

Eto, dragi moji, podsjetili ste me na „ping-pong“ loptice koje će ustanove „katapultirati“ u samostalan život, a program „**Kontakt**“ trebao bi vam „**Katapultom**“ učvrstiti temelje tako da vaš let bude dug i siguran. Nadam se da smo uspjeli.

Sunčana Kusturin, dipl. socijalna radnica
voditeljica programa „**Kontakt**“

ODBOR MLADIH FORUMA ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO DJECE

Vizija: Svako dijete iz udomiteljske obitelji povezano u mrežu Odbora mladih.

Misija: Odbor mladih promiče udomiteljstvo umrežavanjem mladih iz udomiteljskih obitelji uključivanjem predstavnika iz svake županije. Djelujući u području svoje županije predstavnici pružaju podršku djeci i mladima iz udomiteljskih obitelji u ostvarivanju njihovih punih potencijala i oblikovanju osjećaja pripadnosti.

Ciljevi:

1. Povećati razinu umreženosti mladih iz udomiteljskih obitelji
2. Povećati razinu pomoći i podrške mladima iz udomiteljskih obitelji
3. Utjecati na promijene u zakonskim regulativama koje dotiču mlade iz udomiteljskih obitelji

Odbor mladih bavi se aktivnostima vezanim za Forum kao što su pisanje članaka za časopis, sudjelovanje na konferencijama te promocija kvalitetnog udomiteljstva i njegovih standarda (Quality4Children). Također, mladi kroz svoje vlastite priče, pokušavaju približiti ljudima što je to zapravo udomiteljstvo te pokazati im pozitivnu stranu toga. Kroz Odbor mladih, mladima iz udomiteljstva pruža se podrška, osnažuje ih se, educira i upoznaje s njihovim pravima, razvijaju im se prezentacijske vještine kroz sudjelovanje u aktivnostima Foruma te promoviranje udomiteljstva djece.

Kroz Odbor mladih želi se postići zajedničko djelovanje mladih iz udomiteljstva u svrhu umrežavanja udomljene djece i mladih na čitavom području Hrvatske na regionalnoj razini kako bi se time mogla povećati pomoć i podrška djeci i mladima iz udomiteljskih obitelji te kako bi mogli utjecati na promjene u zakonskim regulativama koje se tiču djece i mladih iz udomiteljstva.

Ankica Milić, dipl. socijalna radnica
voditeljica projekta „**Za kvalitetno udomiteljstvo djece**“

—
x moše: lože!

PRVI

K



ORACI

- x šta mo?
- x prebivalište / boravište
- x osnovni dokumenti
- x prijava na zavod za zapošljavanje
- x prijava na zdravstveno osiguranje

MOŽE I BOLJE!

Prije dvije godine proveli smo istraživanje s mladima koji su bili smješteni u ustanove, a koji su tada već živjeli samostalno. Pitali smo ih osjećaju li se izolirano od svoje sredine, i čini li im se da im činjenica da su bili u domu otežava život i sl. Uglavnom mladi su vrlo jasno i glasno rekli NE. No, kada smo malo više s njima popričali, uvidjeli smo da postoje mnogi aspekti njihova života koji bi mogli biti bolji.

Na primjer, primijetili smo da se susreću s problemom zapošljavanja bez potpisivanja ugovora o radu, neisplaćivanjem zaslužene plaće, dobivanjem otkaza zbog bolovanja, nemogućnosti daljnjeg školovanja, neposjećivanje različitih događanja u gradu zbog nedostatka novca ili vremena, plaćom koja jedva pokriva osnovne troškove hrane i stanovanja, iznimno malim krugom ljudi s kojima su u bliskim odnosima i na koje mogu računati. I usprkos svemu tome većina mladih je bila zadovoljna kvalitetom svojeg života.

Razmišljajući o tome javio nam se ogroman osjećaj divljenja, ali i tuge. Divimo se svim tim mladima jer uspijevaju povezati kraj s krajem i preživjeti u uvjetima u kojima bi se mi vjerojatno puno teže snašli. No, istodobno javila se i tuga jer život može biti drugačiji, a čini nam se da su mladi izgubili vjeru u to da njihov život može biti drugačiji.

Nemojte nas krivo shvatiti, ne želimo da počnete kukati nad svojom sudbinom. Želja nam je da zadržite svu odlučnost i snalažljivost koju imate, da budete sret-

ni s onim što imate, ali i da uvijek stremite boljem i da znate što je to što želite poboljšati, a onda da učinite sve što je u vašoj moći da to i ostvarite. Pa čak i ako to podrazumijeva traženje pomoći od drugih. To mogu biti prijatelji, obitelj, partner, ali i mnogobrojne ustanove koje su dužne pomoći vam. Svjesni smo činjenice da većina mladih koji su bili u domovima izbjegava Centre za socijalnu skrb, domove i sve druge Ustanove. I pohvalno je to što želite uspjeti sami i što ne želite ovisiti o drugima. No, postoji velika razlika između „ovisiti o nečemu i besposličariti“ od onoga da dobijete malu pomoć koja će učiniti veliku promjenu u vašem životu. A onda, kada posložite svoj život, ako želite, možda ćete i vi jednom moći pomoći nekom mladiću ili djevojci koji će se naći u teškoj situaciji.

Možete se dodatno educirati i naći bolji posao, možete naći bolji smještaj, možete kupiti auto, možete jesti raznolikiju i zdraviju hranu, možete osnovati obitelj, možete provoditi slobodno vrijeme u krugu obitelji i prijatelja i možete posjećivati različita zbivanja u gradu (kazalište, koncerte, proslave). Možete poboljšati svoj život. **Važno je samo da odredite što je to što želite i da uložite više snage da to i postignete.**

Vjerujte mi moguće je!!!

Autorice:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalna radnica

Ana Šimić, dipl. soc. radnica

ŠTO PRVO?

Ok, izašli ste iz doma ili udomiteljske obitelji. Napokon je vaša sudbina samo u vašim rukama.

No, isto tako imate tisuću pitanja i vrlo malo ljudi oko sebe koji na njih znaju odgovoriti.

I što sad?

Kao prvo važno je da znaš da ti na raspolaganju stoje:

✦ Brošura PROMIŠLJANJA MLADIH odraslih u sustavu socijalne skrbi O SAMOSTALNOM ŽIVOTU

Brošuru čine tekstovi koji su pisali mladi kako bi podijelili svoje iskustvo sa svojim kolegama i tako im olakšali prve korake prema samostalnom životu. Dostupna je na facebooku i web stranici: <http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2011/03/promisljanja.pdf>

Ukoliko dobiješ inspiraciju slobodno i ti nešto napiši ili nacrtaj o svojim dogovštinama u samostalnom životu i na taj način pomogni svojim vršnjacima da vide da nisu jedini koji se susreću sa takvim problemima. Svoj uradak pošalji na fullkontakt@udrugaignra.hr

✦ Edukativna brošura Katapult

U brošuri možeš pronaći mnoštvo informacija potrebnih u samostalnom životu ali i savjete mladih koji već neko vrijeme žive samostalno. Brošuru možeš naći u elektronskom obliku na: <http://udrugaignra.hr/wp-content/>

uploads/2011/03/katapult_2011-final-za-web1.pdf a možeš nam i javiti da ti je pošaljemo.

✘ **WEB stranica www.skokuzivot.hr**

Mladi su pokrenuli i vode web stranicu za mlade koji izlaze iz domova i udomiteljskih obitelji. Na stranici možeš pronaći brojne važne informacije o samostalnom životu ali i sudjelovati u njenom stvaranju ako pošalješ radove, pitanja i komentare na skokuzivot@gmail.com

✘ **INFO-MOB 095 522 3330**

Ova mobilna linija namijenjena je mladima iz cijele Hrvatske koji su nekada bili u ustanovama ili udomiteljskim obiteljima. Slobodno pitaj što god te zanima a mi ćemo učiniti sve što možemo da zajednički dođemo do odgovora. Zapamti, nema glupih pitanja! Važno je da dobiješ odgovore na sve ono što ti je potrebno da bi izgradio kvalitetan samostalni život. Kako ne možemo biti dežurni 24 sata uz mobitel možda ti se u svakom trenu netko neće javiti no sigurno ćemo ti uzvratiti poziv ili odgovoriti na SMS. Slobodno pošalji SMS da te nazovemo ako nemaš novca da ti nazoveš nas.

✘ **Facebook**

Na Facebooku postoji profil pod nazivom **Full Kontakt** putem kojeg možete saznati novosti o programu i aktivnostima koje su aktualne, pročitati obavijesti o raznim stipendiranjima i poslovima ili se javiti kako bi pitali nešto što vas zanima. Pridružite nam se!

✘ Izleti i druženja

Organiziramo i besplatne izlete s mladima koji su nekada bili u domovima ili udomiteljskim obiteljima i sada žive samostalno pa bismo te vrlo rado o tome informirali. Da bismo te mogli informirati, molimo te da nam javiš svoje kontakte na: fullkontakt@udrugaignra.hr, Facebook profilu Full Kontakt ili na 095 522 3330.

✘ Individualni rad

Individualni rad se pruža vama mladima iz ustanova i stambenih zajednica koji se pripremate za izlazak te mladima koji ste izašli iz doma, stambene zajednice ili udomiteljske obitelji u proteklih 6 mjeseci. Njime vam pomažemo u kreiranja plana za ostvarivanje samostalnog života. Teme kojih se dotičemo su zapošljavanje, organizacija života, učenje, briga o zdravlju, uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa te ostale specifične teme za koje pokažete interes. Kontaktiraj nas e-mailom fullkontakt@udrugaignra.hr ili na 095 522 3330 i pokušat ćemo vas spojiti s članom tima koji je najbliži vašem mjestu boravišta.

✘ Savjetovanje

Bez obzira kada ste izašli iz doma ako se nađete u situaciji u kojoj vam je potrebna podrška i smjernice slobodno nam se obratite. Savjetovanje je po-puno besplatno za vas. Neke od situacija u kojima su se mladi našli a unutar kojih im je savjetovanje omogućilo da se lakše snađu su: otkaz, trudnoća, majčinstvo, nastavak školovanja, odnosi sa roditeljima i sl.

Sada kad znate kako vam mi možemo pomoći, vrijeme je da se pobrinete oko sljedećeg:

- ✘ odluka u kojem mjestu ćete živjeti te prijava boravišta/prebivališta i mijenjanje adrese na osobnoj iskaznici (u roku od 8 dana od dana odjave s prethodnog mjesta prebivališta)
- ✘ prijava na Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (u roku od 90 dana od završetka školovanja, odnosno u roku od 30 dana od prestanka radnog odnosa li navršenih 18 godina) u mjestu u kojem ste se prijavili
- ✘ prijava na Hrvatski zavod za zapošljavanje ukoliko nemate osiguran posao, a želite njihovu pomoć u traženju posla i/ili dodatnim edukacijama, prekvalifikacijama, pravnim stvarima vezanim uz radne odnose i sl. (u roku od 30 dana)

Informacije o tome kako ovo učiniti, a i mnogo više pronađite u nastavku brošure.

Autori:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalna radnica
Bojan Krsnik, student studijskog centra za soc. rad

PREBIVALIŠTE / BORAVIŠTE

Osnovni dokument koji vam treba da bi bilo što drugo uspjeti učiniti je **osobna iskaznica**. Osobnu iskaznicu dužni ste imati ako ste stariji od 16 godina, a možete je zatražiti nakon što navršite 15. godina. Na osobnoj iskaznici navedeno je vaše prebivalište. Ono određuje u kojem gradu ćete se prijaviti na Zavod za zapošljavanje, Centar za socijalnu skrb, Zavod za zdravstveno osiguranje.

Prebivalište je mjesto u kojem se građanin naselio s namjerom da u njemu stalno živi. **Boravište** je mjesto u kojem trajnije boravi bez namjere da se u tom mjestu naseli.

Dakle, kada prvi puta **prijavljujete prebivalište** onda podnosite zahtjev u **nadležnoj policijskoj upravi /policijskoj postaji (PU/PP)** u mjestu u kojem želite prijaviti prebivalište. Zahtjev obično možete kupiti u kiosku u sklopu policijske uprave. Tom zahtjevu morate **priložiti**:

- ✘ izvod iz matice rođenih
- ✘ domovnicu
- ✘ dokaz o identitetu (osobna iskaznica)
- ✘ dokaz o tome gdje ćete živjeti, a to može biti jedno od sljedećeg:
 - × vlasnički list nekretnine u kojoj se prijavljuje prebivalište ukoliko ste vi vlasnik stana ili kuće u kojoj ćete živjeti;

- × ugovor o kupoprodaji nekretnine u kojoj se prijavljuje prebivalište i dokaz o izvršenoj isplati dogovorene cijene ukoliko kupujete stan ili kuću u kojoj namjeravate živjeti
- × ugovor o najmu (ovjeren kod javnog bilježnika) nekretnine u kojoj se prijavljuje prebivalište ukoliko stanodavac to želi sklopiti sa vama
- × izjava stanodavca tj. vlasnika stana o suglasnosti za prijavu dana pred službenikom kod kojeg se podnosi
- × zahtjev ili ovjereni kod javnog bilježnika.

Ukoliko ste prije bili prijavljeni te sada mijenjate mjesto prebivališta potrebno je da predate **Zahtjev za odjavu prebivališta** u mjestu iz kojeg se odjavljujete. Za to vam je potrebno sljedeće:

- ✘ osobna iskaznica
- ✘ popunjeni obrazac odjave prebivališta (kupite)

Taj papir odjave će vam trebati kada ćete se prijavljivati u mjestu u kojem namjeravate živjeti. Njemu priložite sve ono što je gore navedeno kod prve prijave.

Ukoliko imate prijavljeno prebivalište u jednom gradu (npr. kod nekog člana obitelji), a vi želite živjeti u drugom gradu, tada je potrebno da **prijavite boravište**. Za prijavu boravišta potrebno vam je sljedeće:

- ✘ osobna iskaznica
- ✘ popunjeni obrazac prijave boravišta
- ✘ dokaz o tome gdje ćete živjeti (kao i gore kod prve prijave prebivališta)

Kada ste promijenili prebivalište morate **promijeniti i osobnu iskaznicu**. Za to vam je potrebno sljedeće:

- ✘ stara osobna iskaznica (poništava se i vraća);
- ✘ 2 fotografije u boji – 3,5 x 4,5 cm;
- ✘ popunjeni obrazac zahtjeva za izdavanje osobne iskaznice
- ✘ dokaz o uplati iznosa na račun MUP-a (pitajte koliko trebate uplatiti)

Mladi koji su izašli iz doma ili udomiteljskih obitelji susreli su se s ovim situacijama:

- ✘ nemaju izvađenu osobnu iskaznicu, ne mogu naći stanodavca koji će ih prijaviti te nemaju prijavljeno prebivalište, a time ni osobnu iskaznicu. Bez toga ne mogu ostvarivati prava na prijavu u Centru za socijalnu skrb, Zavodu za zapošljavanje, Zavodu za zdravstveno osiguranje, otvoriti račun u banci.
- ✘ imaju izvađenu osobnu iskaznicu, ali na njoj je navedena adresa iz grada iz kojeg su njihovi roditelji, a oni žele živjeti i raditi u drugom gradu u kojem ne mogu naći stanodavca koji će im omogućiti da na toj adresi prijave prebivalište. Zbog toga prijavu u Centru za socijalnu skrb, Zavodu za zapošljavanje

i Zavodu za zdravstveno osiguranje moraju podnositi u gradu u kojem imaju prijavljeno prebivalište.

U prvom slučaju važno je da pronađete nekoga kod koga možete prijaviti prebivalište. Bilo bi idealno da je to neki član obitelji, no ukoliko nemate drugog izbora potražite prijatelja koji će to učiniti za vas. Da bi preduhitrili ovu situaciju važno je da osobnu iskaznicu i putovnicu izvadite prije odlaska iz ustanove odnosno prije nego navršite 18 godina. Tada čak i ako nemate roditelje kod kojih bi bili prijavljeni Centar za socijalnu skrb ima dužnost pomoći vam i riješiti pitanje vašeg prebivališta.

Zapamtite, čak i ako imate prijavljeno boravište u gradu u kojem živite to vam ne omogućuje da se u tom gradu prijavite na Zavodu za zapošljavanje ili Zavodu za zdravstveno osiguranje. Za to vam treba prijavljeno prebivalište. Što se Centra za socijalnu skrb tiče morat ćete otići u grad u kojem vam je prijavljeno prebivalište i tamo vidjeti postoji li mogućnost da Centar iz toga grada bude nadležan i donosi sva rješenja, ali da poslove odrađuje Centar u gradu kojem živite i imate prijavljeno boravište.

Samo u jednom slučaju se možete prijaviti na Zavod za zapošljavanje u mjestu u kojem nemate prijavljeno prebivalište, a to je slučaj kada ste bili u tom gradu

zaposleni i dobili otkaz. Dakle, u tom slučaju možete se prijaviti na Zavod za zapošljavanje u tom gradu.

Kako vam odlasci i putovanja u grad u kojem imate prijavljeno prebivalište mogu biti skupi i poprilično otežati ostvarenje pojedinih prava, bilo bi dobro da nađete stanodavca koji će vas željeti prijaviti ili se prijavite kod nekog od članova obitelji ili prijatelja u gradu u kojem živite.

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalna radnica

OSOBNNA ISKAZNICA:

Osobnu iskaznicu izdaje policijska uprava, odnosno policijska postaja prema mjestu prebivališta podnositelja zahtjeva. Zahtjev za izdavanje osobne iskaznice podnosi se na obrascu 2, kojeg možete dobiti u policijskoj upravi/postaji. Ako zahtjev za izdavanje osobne podnosite **prvi put**, trebate priložiti sljedeće:

- × domovnica
- × izvadak iz matice rođenih ili rodni list
- × 2 fotografije u boji – 3,5 x 4,5 cm
- × popunjeni obrazac zahtjeva za izdavanje osobne iskaznice (obrazac 2)
- × dokaz o uplati iznosa od 48,50 kn na račun MUP-a (posebnom uplatnicom koja se dobije u policijskoj upravi/postaji*).

Ako podnosite zahtjev jer vam je prethodno izdana osobna iskaznica prestala važiti ili iz drugog razloga više ne služi svojoj svrsi, potrebno je priložiti:

- × stara osobna iskaznica (poništava se i vraća)
- × 2 fotografije u boji – 3,5 x 4,5 cm
- × popunjeni obrazac zahtjeva za izdavanje osobne iskaznice (obrazac 2)
- × dokaz o uplati iznosa od 48,50 kn na račun MUP-a (posebnom uplatnicom koja se dobije u policijskoj upravi/postaji*).

Ako se zahtjev podnosi zbog promjene osobnog imena ili promjene prezimena potrebno je priložiti i izvod iz matice rođenih, u kojem je navedena bilješka

o novom osobnom imenu ili novom prezimenu kojim se osoba dužna služiti u pravnom prometu, ili vjenčani list.

Gubitak ili nestanak osobne iskaznice

Ako vam je prebivalište na području Grada Zagreba i Zagrebačke županije:

- × ako je dokument ukraden, morate otići u policijsku postaju po potvrdu, zatim u policijsku upravu kojoj pripadate prema mjestu stanovanja (za Zagreb u Petrinjsku 30) po rješenje o proglašenju osobne iskaznice nevažećom (plaćate upravnu pristojbu u ukupnom iznosu od 20,00+50,00 kn)
- × ako je dokument izgubljen, morate otići u policijsku upravu ili policijsku postaju kojoj pripadate po mjestu stanovanja po rješenje o proglašenju osobne iskaznice nevažećom
- × s rješenjem o proglašenju osobne iskaznice nevažećom odlazite u Narodne novine d.d., Ulica kralja Držislava 14, Zagreb. (35,00kn)
- × sa potvrdom iz Narodnih novina podnosite zahtjev za izdavanje osobne iskaznice

Ako vam je prebivalište izvan Zagrebačke županije:

- × preuzimate rješenje o proglašenju osobne iskaznice nevažećom u policijskoj postavi/upravi u mjestu stanovanja (plaćate upravnu pristojbu u ukupnom iznosu od 20,00+50,00 kn)

- × u ustanovi platnog prometa uplaćujete odgovarajući iznos za objavu oglasa u Narodnim novinama (35,00)
- × kopiju uplate i rješenja šaljete (faksom ili poštom) Narodnim novinama d.d.
- × sa potvrdom iz Narodnih novina podnosite zahtjev za izdavanje osobne iskaznice

Nova osobna iskaznica izdat će se nakon što policijska uprava/postaja utvrdi da je rješenje o proglašenju osobne iskaznice nevažećom objavljeno u "Narodnim novinama".

ZDRAVSTVENA ISKAZNICA/ISKAZNICA DOPUNSKOG OSIGURANJA

Prijavu, promjenu ili odjavu zdravstvenog osiguranja provodite u uredima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Popis ureda potražite na: http://www.hzzo-net.hr/02_04.php

Za prijavu, odjavu ili promjenu osnove zdravstvenog osiguranja biti će vam potrebna odgovarajuća tiskanica koju možete preuzeti i s internet stranice Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (**HZZO**) u rubrici "Tiskanice HZZO-a". Ovisno o tome što radite morati ćete priložiti različite dokumente a popis točne dokumentacije pogledajte na: http://www.hzzo-net.hr/download/obvezno_osig/Popis_osnova_osiguranja_u_OZO.pdf

Gubitak ili nestanak zdravstvene iskaznica i iskaznica dopunskoga zdravstvenog osiguranja:

Ako vam je prebivalište na području Grada Zagreba i Zagrebačke županije:

- × preuzimate potvrdu HZZO-a gdje je iskaznica izdana
- × s potvrdom HZZO-a predajete oglas u Narodnim novinama d.d., Ulica kralja Držislava 14, Zagreb (35,00)
- × podnosite zahtjev za izdavanje nove zdravstvene iskaznice

Ako vam je prebivalište izvan Zagrebačke županije:

- × preuzimate potvrdu od HZZO-a gdje je iskaznica izdana
- × kopiju potvrde HZZO-a i kopiju uplate šaljete poštom ili faksom Narodnim novinama d.d., Ulica kralja Držislava 14, Zagreb (35,00kn)
- × podnosite zahtjev za izdavanje nove zdravstvene iskaznice

PUTOVNICA

Građanin zahtjev za izdavanje putovnice podnosi **osobno** na šalteru za izdavanje putovnica u policijskoj upravi/postaji, neovisno o prebivalištu građanina. Zahtjev za izdavanje putovnice može se podnijeti u svakoj policijskoj upravi odnosno policijskoj postaji koje imaju upravne poslove dakle, referadu za izdavanje osobnih isprava.

Za izdavanje putovnice potrebno je priložiti sljedeće:

- × osobnu iskaznicu ili drugu ispravu na temelju koje se može provjeriti identitet i hrvatsko državljanstvo;

- × dokaz o uplati u državni proračun (posebnom uplatnicom koja se dobije u policijskoj upravi/postaji*):
- × – iznosa od 320,00 kuna za izdavanje biometrijske putovnice ili
- × – iznosa od 410,00 kuna za izdavanje biometrijske putovnice u žurnom postupku;
- × upravna pristojba u državnim biljezima u iznosu od 70,00 kuna; a za izdavanje putovnice u žurnom postupku upravnu pristojbu u iznosu od 220,00 kuna (20,00 kuna u državnim biljezima, a iznos od 200 kuna uplatiti posebnom uplatnicom koja se dobije u policijskoj upravi);
- × 1 fotografija – 3,5 x 4,5 cm, (naglasak fotografu da je fotografija za biometrijsku putovnicu);
- × staru putnu ispravu, koja će se poništiti i vratiti;
- × za malodobnu djecu koja prvi puta vade putovnicu, a nemaju osobnu iskaznicu: izvod iz matice rođenih i domovnicu (djeca koja su navršila 12 godina moraju biti prisutna radi potpisivanja zahtjeva odnosno radi davanja otisaka prstiju koji se pohranjuju u čipu biometrijske putovnice).

Gubitak ili nestanak putovnice

- × Prijaviti nestanak putne isprave policijskoj upravi/postaji (građanin plaća upravnu pristojbu u iznosu od 20,00+ 50,00 kuna).
- × Oglasite nestanak u Narodnim novinama (50,00kn)
- × Podnosite zahtjev za izdavanje nove putovnice.

VOZAČKA DOZVOLA

Izdavanje vozačke dozvole (prvi put)

- × Zahtjev se podnosi na propisanom obrascu – obrazac br. 2 u policijskoj upravi, odnosno postaji prema mjestu prebivališta. Uz zahtjev se prilaže:
- × uvjerenje o položenom vozačkom ispitu
- × liječničko uvjerenje – **ne starije od 15 mjeseci**
- × dvije fotografije veličine 30x35 mm
- × 35,00 kn u državnim biljezima
- × uplatnica na iznos od 35,00 kn na račun MUP-a za obrazac vozačke dozvole
- × osobna iskaznica

Produženje valjanosti vozačke dozvole

Zahtjev se podnosi na propisanom obrascu – obrazac br. 2 u policijskoj upravi, odnosno postaji prema mjestu prebivališta. Uz zahtjev se prilaže:

- × liječničko uvjerenje – ne starije od šest mjeseci (samo ukoliko je vozačka dozvola izdana na rok određen liječničkim uvjerenjem)
- × 35,00 kn u državnim biljezima
- × osobna iskaznica
- × ukoliko na vozačkoj dozvoli nema mjesta za upis novog datuma valjanosti, izdaje se nova vozačka dozvola.

Gubitak ili nestanak vozačke dozvole

Gubitak prijavljujete policijskoj upravi/policijskoj postaji na čijem je području dozvola izgubljena, odnosno koja ga vodi u evidenciji. Nakon toga podnosite zahtjev za izdavanje nove dozvole u policijskoj upravi/policijskoj postaji u mjestu u kojem imate prijavljeno prebivalište. Zaprimanjem zahtjeva dajete pismenu izjavu o okolnostima gubitka, odnosno nestanka vozačke dozvole.

Za izdavanje nove vozačke dozvole valja priložiti:

- × dokaz o identitetu (osobna iskaznica ili putovnica)
- × 50,00 kn upravne pristojbe
- × 35,00 kuna uplaćenih na posebnoj uplatnici u korist žiroračuna MUP-a
- × dvije istovjetne fotografije

RADNA KNJIŽICA

Izdavanje radnih knjižica, upis novih podataka i upis promjene podataka u postojećim, važećim radnim knjižicama, vrše gradski/županijsku uredi nadležni za poslove rada prema mjestu vašeg prebivališta odnosno boravišta (ili prema sjedištu poslodavca s kojim sklapate ugovor o radu) a njihov popis potražite na: <http://www.hzz.hr/print.aspx?ID=5294&proiz=>

Potrebno je zahtjevu priložiti:

- × radnu knjižicu kupljenu u knjižari "Narodne novine",
- × presliku osobne iskaznice,

- × original isprave (svjedodžbe) o završnom školovanju ili ovjerenu presliku pri školskoj ustanovi ili javnom bilježniku
 - × svjedodžbu zadnjeg završenog razreda osnovne škole
 - × maturalnu svjedodžbu ili svjedodžbu o završnom ispitu
 - × diplomu, uvjerenje ili potvrdu o završenom obrazovanju
 - × potvrda poslodavca

Gubitak radne knjižice:

Prvo je potrebno oglasiti gubitak radne knjižice u "Narodnim novinama" (35,00kn). Za to je potrebno znati: ime i prezime osobe, godina izdanja, naziv i mjesto ustanove koja je izdala radnu knjižicu. Dobivenu potvrdu o objavljenom oglasu donijeti u ured koji je nadležan za izdavanje radnih knjižica zajedno sa sljedećim dokumentima:

- × nova radna knjižica,
- × uplatnica o plaćenju objavi oglasa o gubitku radne knjižice u službenom glasilu RH "Narodnim novinama",
- × preslika osobne iskaznice,
- × original isprave o završenom obrazovanju ili presliku ovjerenu pri školskoj ustanovi koja je izdala ispravu ili pri javnom bilježniku,

OSOBNI IDENTIFIKACIJSKI BROJ – OIB

Potvrdu o osobnom identifikacijskom broju besplatno izdaje Porezna uprava prema mjestu prebivališta. Svoj broj možete provjeriti i na web stranici: <http://oib.oib.hr/SaznajOibWeb/fizickaOsoba.html>

POTVRDA O JEDINSTVENOM BROJU GRAĐANA – JMBG

Iako bi se temeljem novih propisa trebao isključivo koristiti OIB još uvijek će vas ponekad tražiti JMBG broj. Ukoliko on nije istaknut na nekom od dokumenata koje imate, potvrdu o JMBG broju možete besplatno izvaditi na policiji.

ISPRAVE IZ DRŽAVNIH MATICA

Isprave koje se izdaju u matičnim uredima su:

- × Izvadak iz matice rođenih
- × Rodni list
- × Potvrda o rođenju
- × Potvrda o slobodnom bračnom stanju
- × Potvrda o ispunjenju pretpostavki za sklapanje braka u vjerskom obliku
- × Izvadak iz matice vjenčanih
- × Vjenčani list
- × Izvadak iz matice umrlih
- × Smrtni list
- × Domovnica

Isprave iz državnih matrica mogu preuzeti:

- × osoba na koju se podaci upisani u maticu odnose,
- × članovi uže obitelji,
- × posvojitelj,
- × skrbnik,
- × druge osobe koje imaju pravni interes, koji je prije izdavanja isprave potrebno utvrditi.

Prilikom izdavanja isprava iz državnih matrica plaća se upravna pristojba u iznosu od 20 kuna i naknada za obrazac isprave. Dodatno morate platiti obrazac isprava:

- × izvaci iz državnih matrica (izvadak iz matice rođenih, izvadak iz matice vjenčanih i izvadak iz matice umrlih) i potvrda o slobodnom bračnom stanju 5 kuna,
- × potvrde (rodni list, vjenčani list, smrtni list i potvrda o rođenju) 4 kune,
- × potvrda o ispunjenju pretpostavki za sklapanje braka u vjerskom obliku 10 kuna,

POTVRDA O NEKAŽNJAVANJU

Potvrdu o nekažnjavanju će vas možda tražiti pri javljanju na oglase za radna mjesta ali i u slučaju ako sudjelujete u nekim javnim manifestacijama ili ako volontirate sa djecom ili drugim osjetljivim skupinama.

Općinski kazneni sud izdaje potvrde da se protiv fizičke osobe pred Županijskim sudom u tom gradu i pred Općinskim kaznenim sudom u tom gradu ne vodi kazneni postupak, dakle da nije doneseno rješenje o istrazi, nije podignuta optužnica koja je stala na pravnu snagu, nije donesena nepravomoćna presuda po optužnom prijedlogu niti je izdan kazneni nalog.

Pristojba na potvrdu o kaznenom postupku se ne naplaćuje u slučajevima kada se potvrda traži:

- × radi ostvarivanja prava na dodatak za djecu,
- × radi ostvarivanja prava iz zdravstvenoga, invalidskog ili mirovinskog osiguranja,
- × radi socijalne zaštite ili
- × u svrhu zasnivanja radnog odnosa.

U ostalim slučajevima osobe koje traže izdavanje takve potvrde plaćaju ukupno 30,00 kn za svako izdano uvjerenje.

Da bi dobili potvrdu potrebno je da donesete svoju osobnu iskaznicu te da na licu mjesta ispunite obrazac uvjerenja i molbe.

PRIJAVA GUBITKA OSOBNOG DOKUMENTA

Ukoliko je za izdavanje novog dokumenta prvo potrebno da gubitak istog prvo prijavite u Narodnim novinama tada trebate oglas predati:

✦ OSOBNO

- × na adresi: NARODNE NOVINE d.d.

Nakladnička djelatnost, Odsjek oglasa i pretplate

Ulica kralja Držislava 14, Zagreb

(ponedjeljak – četvrtak od 8 do 15; petkom od 7.30 do 14.30 sati)

× ili u svim prodavaonicama i veleprodajama Narodnih novina d.d., izvan Zagreba.

✘ POŠTOM – slanjem dokumenta i potvrde o uplati novčanoga iznosa potrebnoga za objavu oglasa na adresu: NARODNE NOVINE d.d.
Nakladnička djelatnost, Odsjek oglasa i pretplate
Ulica kralja Držislava 14, Zagreb

✘ TELEFAKSOM – slanjem dokumenta i potvrde o uplati novčanoga iznosa potrebnoga za objavu oglasa na broj telefaksa: 01/4501-349.

Cijena oglasa ovisi o vrsti izgubljenog dokumenta ali uglavnom iznosi između 30,00 do 50,00 kuna. Točan opis načina plaćanja i cijene oglasa istaknute su na: <http://www.nn.hr/Default.aspx?sec=157>

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalna radnica

PRIJAVA NA ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE

ZAŠTO SE PRIJAVITI U EVIDENCIJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Nudimo Vam:

informacije o slobodnim radnim mjestima

- × pomoć u definiranju radnog potencijala, definiranju aktivnosti kojima ćete poboljšati svoju zapošljivost, definiranju zanimanja u kojima imate najveće šanse za zapošljavanje
- × informacije o stanju na tržištu rada – struktura nezaposlenosti, tražena i manje tražena zanimanja
- × radionice putem kojih se steču znanja i vještine za što uspješnije snalaženje na tržištu rada (kako napisati životopis i molbu, kako se predstaviti poslodavcu, metode (samo)procjene, tehnike aktivnog traženja posla)
- × pravne savjete
- × pomoć u dodatnoj (samo)procjeni osobnih mogućnosti, pomoć pri odabiru programa obrazovanja i osposobljavanja, utvrđivanje preostale radne sposobnosti

TKO SE MOŽE PRIJAVITI NA HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Korisnici usluga Hrvatskoga zavoda za zapošljavanje su nezaposlene osobe i tražitelji zaposlenja.

Nezaposlena osoba je osoba u dobi između 15 i 65 godina života koja:

- × je sposobna ili djelomično sposobna za rad,

- × nije u radnom odnosu,
- × aktivno traži posao i
- × raspoloživa je za rad.

Tražitelj zaposlenja je osoba koja trenutno radi i želi promijeniti posao, redovni student ili učenik koji želi koristiti usluge Zavoda. Tražitelj zaposlenja ne može koristiti prava iz statusa nezaposlenosti.

KADA SE MOŽETE PRIJAVITI NA HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Možete se prijaviti kada se odlučite za aktivno i sustavno traženje posla, a ako imate pravo na novčanu naknadu za vrijeme nezaposlenosti obvezno do 30 dana od dana prestanka rada.

KOJI SU DOKUMENTI POTREBNI ZA PRIJAVU U EVIDENCIJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE?

- × radna knjižica
- × osobna iskaznica (mora biti važeća) ili potvrda o boravištu, ako se prijavljujete prema mjestu prestanka radnog odnosa koje je drugačije od adrese stanovanja u osobnoj iskaznici

Ako dolazite iz radnog odnosa i podnosite zahtjev za ostvarivanje prava na novčanu naknadu za vrijeme nezaposlenosti potrebno je imati i:

- × odluku o prestanku radnog odnosa (s datumom, razlogom i objašnjenjem razloga prestanka radnog odnosa) ovjerenu i potpisanu od poslodavca
- × potvrdu o visini plaće umanjene za doprinose za obvezna osiguranja za puna tri mjeseca koja su prethodila prestanku radnog odnosa (ili bolovanja) ovjerenu i potpisanu od poslodavca
- × presliku radne knjižice (svaka stranica na kojoj nešto piše)
- × tekući račun bilo koje banke (na njega će se uplaćivati mjesečni iznosi novčane naknade)

Pravo na novčanu naknadu može ostvariti osoba koja se prijavila u evidenciju Zavoda u roku od 30 dana od dana prestanka radnog odnosa i ako:

- × Ima najmanje 9 mjeseci rada u posljednja 24 mjeseca,
- × radni odnos nije prestao njezinom krivnjom ili sporazumom,
- × prijava Zavodu u roku od 30 dana od dana prestanka radnog odnosa odnosno bolovanja

ŠTO VAS OČEKUJE NAKON ŠTO SE PRIJAVITE U EVIDENCIJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZAPOSŁJAVANJE?

- × upisom u evidenciju svaka nezaposlena osoba dobiva svog savjetnika za zapošljavanje (osoba s invaliditetom će imati savjetnika specijaliziranog i posebno educiranog u području rada osoba s invaliditetom)

- × savjetnik za zapošljavanja sudjeluje u pripremi za zapošljavanje vas kao nezaposlene osobe i posreduje za Vas na tržištu rada
 - × savjetnik za zapošljavanje u suradnji s Vama pomaže Vam u izradi i provođenju Vašeg osobnog plana traženja posla
 - × nezaposlena osoba vodi dnevnik traženja posla
 - × u procesu pripreme za zapošljavanje HZZ organizira aktivnosti kojima se povećava Vaša konkurentnost na tržištu rada odnosno osigurava se Vaše što brže zaposlenje:
-
- ✘ **GRUPNO INFORMIRANJE** – predavanje obvezno za sve osobe koje se vode u evidenciji Zavoda na kojem se upoznajete s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje, stanjem na tržištu rada, uslugama koje Vam nudimo, Vašim pravima i obvezama za vrijeme dok se nalazite u našoj evidenciji.

 - ✘ **INDIVIDUALNO SAVJETOVANJE** – aktivnost koju provodite sa svojim savjetnikom za zapošljavanje, a koja služi kao pomoć u definiranju radnog potencijala, definiranju aktivnosti kojima ćete poboljšati svoju zapošljivost, definiranju zanimanja u kojima imate najveće šanse za zapošljavanje

 - ✘ **INDIVIDUALNO INFORMIRANJE** – usluga kojom dobivate informacije važne za donošenje odluka o odabiru zvanja, zanimanja i području rada odnosno o programima obrazovanja i uvjetima upisa u te programe, karakteristikama

zanimanja kao i informacije o financijskim potporama koje možete ostvariti pri zapošljavanju. Naime kao nezaposlena osoba možete se uključiti u različite oblike obrazovnih aktivnosti koje se organiziraju radi usklađivanja vaših kompetencija (znanja i vještina) s trenutnim i prognoziranim potrebama na tržištu rada (onime što poslodavac traži). Kao mlada osoba koja je izašla iz sustava skrbi domova za djecu imate pravo i na poticaje pri zapošljavanju kroz mjeru 4 Nacionalnog plana za poticanje zapošljavanja za 2009. i 2010. godinu (sufinanciranje zapošljavanja posebnih skupina nezaposlenih osoba) o čemu se možete informirati kod svojih savjetnika za zapošljavanje.

✳ **U CENTRU ZA PROFESIONALNO INFORMIRANJE** informirate se po načelu samoposluživanja. Tamo možete saznati informacije o mogućnostima obrazovanja, stipendiranja i zapošljavanja te pregledavati slobodna radna mjesta i dobiti stručnu pomoć u izradi molbe i životopisa.

U Centru za profesionalno informiranje možete koristiti računalni **program „MOJ IZBOR“**. Program je jednostavan, zanimljiv i praktičan za korištenje, a može se koristiti samostalno ili uz pomoć savjetnika za profesionalno usmjeravanje.

Namijenjen je svima onima koji se žele informirati o različitim zanimanjima, onima koji razmišljaju o daljnjem obrazovanju (mogućnostima prekvalifikacije i dokvalifikacije) te onima koji razmišljaju o promjeni zanimanja i drugima. Program pruža mogućnost:

- × informiranja o preko 300 različitih zanimanja – kratak opis zanimanja, potrebno obrazovanje, opis znanja, vještina i poželjnih osobina, opis poslova i uvjeta rada te mogućnosti zapošljavanja i ostale korisne informacije
 - × informiranja o obrazovanju i zapošljavanju na području Republike Hrvatske i drugim relevantnim informacijama iz područja razvoja karijere i odabira zanimanja – popis važnih zakona iz područja obrazovanja/zapošljavanja, usluge Hrvatskoga zavoda za zapošljavanje i dr.
 - × testiranja interaktivnim upitnikom za samoprocjenu profesionalnih interesa – interaktivni upitnik na temelju odgovora korisnika daje prijedlog zanimanja koji najbolje odgovora iskazanim interesima
- ✱ GRUPNO SAVJETOVANJE** – provodi se u cilju unapređenja znanja i vještina aktivnog traženja posla kroz radionice. Uz pomoć voditelja radionice i razmjerne iskustva s drugim sudionicima (od 8 do 10 osoba), nezaposlene osobe kroz različite metode učenja usvajaju nove vještine i znanja. U svim područnim službama Zavoda provode se sljedeće radionice:
- × Kako tražiti posao? (poboljšanje metoda i tehnika traženja posla)
 - × Kako se predstaviti poslodavcu? (pomoć u pripremi za kontakt s poslodavcem)
 - × Radionica samoprocjene (pomoć u procjeni vlastitog radnog potencijala odnosno sposobnosti, znanja, vještina, osobina i interesa)

- × Radionice prilagođene potrebama i mogućnostima pojedinih skupina nezaposlenih osoba (npr. radionice za nezaposlene osobe s invaliditetom)

POTICAJI ZA ZAPOSŁJAVANJE I POVEĆANJE ZAPOSŁJIVOSTI MLADIH NEZAPOSLENIH OSOBA KOJE IZLAZE IZ SUSTAVA SOCIJALNE SKRBI

Hrvatski zavod za zapošljavanje, sukladno Nacionalnom planu za poticanje zapošljavanja za 2011. i 2012. godinu, provodi mjere aktivne politike zapošljavanja Vlade Republike Hrvatske, a dio koji se odnosi upravo na osjetljive skupine na tržištu rada među kojima su i mladi koji izlaze iz sustava institucionalne skrbi (ustanova socijalne skrbi i udomiteljskih obitelji).

Navedene su mjere temelj za olakšavanje pristupa otvorenom tržištu rada ranjivim skupinama nezaposlenih osoba, a uključuju mjere sufinanciranja zapošljavanja posebnih skupina nezaposlenih osoba iz evidencije Zavoda te onih koji se nalaze u otkaznom roku, sufinanciranje zapošljavanja na „dijeljenom radnom mjestu“ posebnih skupina nezaposlenih osoba iz evidencije Zavoda, financiranje obrazovanja posebnih skupina prema potrebama tržišta rada te sufinanciranje zapošljavanja posebnih skupina u programima javnih radova. Više pročitajte na: <http://www.hzz.hr/default.aspx?id=5959>

✘ MJERA SUBVENCIONIRANJA ZAPOŠLJAVANJA

Mjera subvencioniranja zapošljavanja posebnih skupina ima obilježja državne potpore za zapošljavanje i dostupna je poslodavcima koji djeluju profitno, čime su isključeni poslodavci iz neprofitnog sektora i proračunski korisnici. Da bi ostvarili ovo pravo morate biti prijavljeni u evidenciji nezaposlenih najmanje 6 mjeseci.

✘ **MJERA FINANCIRANJA OBRAZOVANJA** – usmjerena je na uključivanje u programe obrazovanja posebnih skupina nezaposlenih osobama s ciljem povećanja njihove zapošljivosti i osiguranja zaposlenja. Navedenom mjerom se financira trošak obrazovanja obrazovnoj ustanovi, a nezaposlenoj osobi se osiguravaju materijalna davanja – novčana pomoć u mjesečnom iznosu neoporezivog dijela stipendije (sada 1.600,00 kuna), troškovi prijevoza, liječnički pregledi za zanimanja koja to uvjetuju i zaštitna odjeća. Nezaposlenu osobu u različite obrazovne programe upućuje savjetnik za zapošljavanje.

✘ **JAVNI RADOVI** – Programe javnog rada organiziraju i provode jedinice lokalne samouprave i udruge. Djelatnosti u kojima se mogu provoditi javni radovi su sljedeće: komunalne djelatnosti i zaštita okoliša, obrazovne aktivnosti, socijalna zaštita, kulturne djelatnosti i drugi programi.

Mjere aktivne politike zapošljavanja u nadležnosti Hrvatskoga zavoda za zapošljavanje, osim potpora za zapošljavanje kojima se novčani poticaji daju poslodavcima koji zaposle mladu osobu koja izlazi iz sustava institucionalne skrbi, usmjerene su i na financiranje obrazovanja i stručnog osposobljavanja nezaposlenih osoba s ciljem povećanja njihove zapošljivosti.

- ✘ **STRUČNO OSPOSOBLJAVANJE** – Od 2011. godine Zavod također provodi mjeru Stručno osposobljavanje za rad bez zasnivanja radnog odnosa kojom se mladim osobama omogućava stjecanje radnog iskustva potrebnog za pristupanje stručnom ili državnom ispitu. Mjera je usmjerena na mlade osobe koje prema posebnom propisu trebaju položiti stručni ispit, odnosno obavezno imati odgovarajuće radno iskustvo, a to su osobe visoke stručne spreme, više stručne spreme (pravnici, liječnici, veterinar, stomatolozi, građevinari, arhitekti i dr; sve osobe koje u državnoj upravi moraju imati staž radi polaganja stručnog ispita), osobe srednje stručne spreme (medicinske sestre i sl.), odnosno osobe iz strukovnih škola koje polažu majstorski ispit.

Sve dodatne informacije možete dobiti u Područnim službama Hrvatskoga zavoda za zapošljavanje, prema Vašem prebivalištu odnosno uobičajenom boravištu i od svog savjetnika za zapošljavanje.

GDJE I KAKO SE INFORMIRATI O SLOBODNIM RADNIM MJESTIMA?

- × Kod savjetnika za zapošljavanje
- × Na oglasnim pločama HZZ-a
- × Na web stranici HZZ-a www.hzz.hr
- × U dnevnim novinama

VAŽNE INFORMACIJE

RADNA KNJIŽICA

Radnu knjižicu kupujete sami u knjižari Narodnih Novina.

Podatke u radnu knjižicu upisuje gradski/županijsku ured nadležan za poslove rada prema mjestu Vašeg prebivališta odnosno boravišta (ili prema sjedištu poslodavca s kojim sklapate ugovor o radu). U slučaju da izgubite radnu knjižicu pročitajte dio Katapulta o osobnim dokumentima.

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Pravo na zdravstveno osiguranje ostvaruje se pri Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje. Toj službe se trebate obratiti u roku od 90 dana od dana završetka školovanja ili u roku od 30 dana nakon prestanka rada. Važno je paziti na rok prijave, jer se u suprotnom gubi pravo na zdravstveno osiguranje. Za stjecanje prava za zdravstveno osiguranje ne morate biti prijavljeni u evidenciji nezaposlenih osoba HZZ-a.

ŠTO AKO SMATRATE DA POSLODAVAC KRŠI VAŠA PRAVA IZ RADNOG ODNOSA?

Ako smatrate da se Vaš poslodavac kod kojeg jeste u radnom odnosu ne pridržava obveza iz ugovora o radu kojeg ste s njim potpisali kada ste počeli raditi, možete se obratiti Državnom inspektoratu Republike Hrvatske (prema mjestu Vašeg prebivališta odnosno boravišta) kao tijelu nadležnom za obavljanje inspekcije rada.

KAKO DO ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Da olakšamo komunikaciju između Vas i Zavoda i ujedno Vas potaknemo na izravni kontakt s našim radnicima i savjetnicima za zapošljavanje, koji će Vam rado izaći u susret i pružiti dodatne obavijesti i savjete, nudimo Vam adrese naših područnih službi.

Sve informacije, kao i stručnu pomoć, potražite na niže navedenim adresama Hrvatskog zavoda za zapošljavanje:

PODRUČNA SLUŽBA	ADRESA	TELEFON	E-mail
Bjelovar	Andrije Kačića Miočića 5	043/611-100	bjelovar@hzz.hr
Čakovec	Bana Josipa Jelačića 1	040/395-741	cakovec@hzz.hr
Dubrovnik	Put V. Nazora 5	020/433-700	dubrovnik@hzz.hr
Gospić	Budačka 1	053/572-086	gospic@hzz.hr
Karlovac	Domobranska 19	047/606-400	karlovac@hzz.hr
Krapina	K.Š. Đalskoga 4	049/371-025	krapina@hzz.hr
Križevci	Ul. kralja Tomislava 20	048/681-904	krizevci@hzz.hr
Kutina	Crkvena 13	044/683-534	kutina@hzz.hr
Osijek	Kneza Trpimira 2	031/210-211	osijek@hzz.hr
Požega	Alojzija Stepinca 5	034/273-308	pozega@hzz.hr
Pula	Benediktinske opatije 3	052/375-700	pula@hzz.hr
Rijeka	Bulevar oslobođenja 14	051/406-111	rijeka@hzz.hr

PODRUČNA SLUŽBA	ADRESA	TELEFON	E-mail
Sisak	Tomislavova 15	044/549-773	sisak@hzz.hr
Slavonski Brod	Vukovarska 2	035/445-071	slavonski.brod@ hzz.hr
Split	Bihačka 2/c	021/310-555	split@hzz.hr
Šibenik	Matije Gupca 42a	022/201-111	sibenik@hzz.hr
Varaždin	Trenkova 56	042/401-500	varazdin@hzz.hr
Vinkovci	J. Dalmatinca 27	032/331-155	vinkovci@hzz.hr
Virovitica	Mihanovićevea 40	033/721-256	virovitica@hzz.hr
Vukovar	V. Nazora 12	032/441-344	vukovar@hzz.hr
Zadar	Stjepana Držislava bb	023/300-800	zadar@hzz.hr
Zagreb	Kralja Zvonimira 15	01/4699-999	zagreb@hzz.hr

Hrvatski zavod za zapošljavanje

Adresa: Radnička cesta 1, 10 000 Zagreb

Tel: 01/6126-000, E-mail: hzz@hzz.hr, Web page: www.hzz.hr

PRIJAVA NA ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Svaki građanin Republike Hrvatske obavezan je prijaviti se na obvezno zdravstveno osiguranje.

Zdravstveno osiguranje može biti OBVEZATNO I DOPUNSKO.

Na osnovno zdravstveno osiguranje imaju pravo djeca do 18 godine ako u RH imaju prijavljeno prebivalište ili odobren stalni boravak (prijavljuje ih roditelj, firma roditelja, staratelj, posvojitelj, Centar za socijalnu skrb, ovisno o tome tko brine o djeci).

Učenici i studenti u redovnom statusu osigurani su kao članovi obitelji, najduže do 26. godine, a ako su i nakon toga u statusu redovnog studenta prijavu za obvezno zdravstveno osiguranje za njih obavlja fakultet. Ako su izvanredni studenti osiguravaju se po nekoj drugoj osnovi, kao nezaposleni (u tom slučaju se HZZO-u moraju javiti 30 dana nakon prestanka redovnog školovanja), preko Ugovora o djelu, sami sebi plaćaju zdravstveno itd.

Prijava se podnosi bilo kojem područnom uredu Zavoda, a status osigurane osobe Zavoda se utvrđuje prema područnom uredu Zavoda na području na kojem imate prijavljeno prebivalište. Da bi se prijavili na Zdravstveno osiguranje uz prijavu (formular kojeg kupite u Narodnim novinama) morate priložiti na uvid odgovarajuću dokumentaciju kojom se dokazuje zakonska osnova

osiguranja (npr. ugovor o radu, dokaz o studiranju, radnu knjižicu i ugovor o prestanku radnog odnosa).

U okviru **obveznog zdravstvenog osiguranja** svi osiguranici imaju pravo na liječenje kod liječnika i zdravstvenih ustanova koje imaju ugovor s HZZO-om. Imaju pravo na svojeg obiteljskog liječnika opće prakse, ginekologa, stomatologa i pedijatra (kao prvu razinu liječenja), ali i na specijalističko-konzilijarnu zdravstvenu i bolničku zdravstvenu zaštitu.

HZZO u cijelosti plaća troškove zdravstvene zaštite djeci do navršene 18. godine života, preventivnu i specifičnu zdravstvenu zaštitu školske djece i studenata, zdravstvenu zaštitu trudnica, zatim liječenja vezana uz HIV infekcije i ostale zarazne bolesti, obvezno cijepljenje, bolničku zdravstvenu zaštitu kroničnim psihijatrijskim bolesnicima, liječenje zloćudnih bolesti, hemodijalizu i peritonejsku dijalizu, transplantacije organa, izvanbolničku hitnu pomoć, kućne posjete i liječenje, patronažnu zdravstvenu skrb, sanitetski prijevoz za posebne kategorije bolesnika i lijekove s osnovne liste lijekova HZZO-a propisane na recept, te zdravstvenu njegu u kući bolesnika. Za ostale usluge osiguranici sudjeluju u troškovima zdravstvene zaštite u visini od 20% pune cijene zdravstvene zaštite ukoliko nisu u sustavu dopunskog osiguranja HZZO-a jer u tom slučaju ne plaćaju sudjelovanje u troškovima.

Kao osigurana osoba HZZO-a imate pravo na slobodan izbor liječnika opće/obiteljske medicine i stomatologije. Žene uz to imaju pravo na izbor ginekologa, a roditelji predškolske djece biraju pedijatra.

Kao osigurana osoba Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) imate pravo u svom mjestu stanovanja slobodno izabrati doktora **opće/obiteljske medicine i doktora stomatologije** kod kojih se želite liječiti.

Žene starije od 15 godina trebaju se opredijeliti i za **specijalista ginekologa**, a ako ste roditelj djeteta mlađeg od sedam godina birate i **specijalista pedijatra**. Za prijavu ginekologu nije nužno da imate prijavljeno prebivalište a ni boravište u gradu u kojem želite odlaziti ginekologu.

Liječnika birate za razdoblje od najmanje godinu dana i možete ga promijeniti po isteku tog razdoblja.

Izbor obavljate popunjavanjem tiskanice Izjava o izboru/promjeni izabranog doktora koju možete preuzeti u ordinaciji liječnika za kojeg ste se opredijelili ili s internetskih stranica HZZO-a.

Ovisno o vrsti liječnika kojeg birate, u tiskanicu upisujete jednu od četiri djelatnosti: opća/obiteljska medicina, stomatološka zdravstvena zaštita,

zdravstvena zaštita žena ili zdravstvena zaštita predškolske djece. Točnost unesenih podataka potvrđujete svojim potpisom.

Drugi dio tiskanice popunjava vaš liječnik i ovjerava svojim potpisom i pečatom ordinacije zdravstvene ustanove ili privatne prakse.

Zdravstvenu zaštitu kod izabranog liječnika možete ostvariti najkasnije **deset dana** od potpisivanja Izjave. Novoizabranom doktoru vaš će stari liječnik odmah, a najkasnije u roku od tri dana, predati svu vašu zdravstvenu dokumentaciju.

Promjena liječnika

Liječnika birate na godinu dana, a unutar tog razdoblja promijeniti ga možete samo iz određenih razloga kao što su preseljenje ili poremećaj međusobnih odnosa.

Izabranog liječnika možete redovitim putem promijeniti nakon isteka godine dana od zadnjeg postupka izbora. Unutar tog roka pravo na promjenu liječnika imate samo iz sljedećih razloga:

- × ako ste promijenili mjesto stanovanja
- × ako namjeravate izbivati dulje od tri mjeseca iz mjesta stanovanja

- × ako je vaš liječnik prestao s radom, promijenio sjedište ordinacije ili prestao biti ugovorni liječnik Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO)
- × ako vaš izabrani doktor u skrbi ima više pacijenata od propisanog maksimuma
- × ako je između vas i liječnika nastao poremećaj međusobnih odnosa koji onemogućuje daljnje liječenje

Dopunsko zdravstveno osiguranje HZZO je dobrovoljno zdravstveno osiguranje i ono u potpunosti pokriva cijenu participacije u troškovima zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja, koje osiguranici inače plaćaju u visini od 20% troškova iz vlastitih sredstava.

Za djecu do 18-te godine, te učenike i studente u redovitom statusu kao i nezaposlene osobe, dopunsko zdravstveno osiguranje uplaćuje se na teret državnog proračuna. Dopunsko zdravstveno osiguranje se ugovara jednostavno, obnovljivo je, za korištenje je dovoljno predložiti iskaznicu ili policu, a priznaje se kao porezna olakšica i jedino je osiguranje bez ograničenja i vrste zdravstvenih usluga.

Osiguranike koje ugovore dopunsko zdravstveno osiguranje HZZO-a ono oslobađa plaćanja troškova participacije pri korištenju bolničke odnosno specijalističko-konzilijarne zdravstvene zaštite, specijalističke dijagnostike,

ortopedskih i drugih pomagala, fizikalne medicine medicinske rehabilitacije, liječenja u inozemstvu, stomatološke zdravstvene zaštite u mobilnoj i fiksnoj protetici, odnosno propisanih troškova sudjelovanja pri korištenju primarne zdravstvene zaštite.

Svaki poslodavac dužan je uplaćivati vam zdravstveno osiguranje!

Nažalost, događa se da neki poslodavci krše zakon i to ne čine. Ukoliko posumnjate da vam uplaćuje zdravstveno osiguranje možete to provjeriti u poreznoj upravi (nadležnoj ispostavi prema mjestu prebivališta). Također, to možete vidjeti i na isplatnoj listi koju vam poslodavac daje svaki mjesec na kojoj je prikazan vaša plaća i svi doprinosi koji su uplaćeni (zdravstveno, mirovinsko itd.).

DIREKCIJA HZZO-a
Margaretska 3, 10000 Zagreb
telefon 01 4806-333, fax 01 4812-606

PRAV

x prava iz socijalne skrbi

PR

A

x grad Zagreb u skrbi
prema mladima

OPISI

x posebna prava osoba
s invaliditetom

x mladi pred zakonom



PRAVA IZ SOCIJALNE SKRBI

*Svatko se u životu može naći u financijski nepovoljnoj situaciji. Ukoliko ti se dogodi da si nezaposlen/a ili pak zaposlen/a, a ne primaš plaću ili si izgubio/la posao zbog čega ti je potrebna financijska pomoć, **postoji način na koji možeš prebroditi trenutni problem.** Naime, Centar za socijalnu skrb na području na kojem živiš može ti pomoći ukoliko zatražiš pomoć. U Zakonu o socijalnoj skrbi navedeni su oblici pomoći koje pruža takva ustanova s ciljem pomoći ljudima koji se nađu u nekoj od nabrojanih situacija. Mi ćemo ih ovdje nabrojati, a najbolji način da ih ostvariš jest da se javiš u najbliži Centar za socijalnu skrb u mjestu/gradu u kojem živiš gdje ćeš dobiti sve potrebne informacije.*

Za sve informacije vezane za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi nadležan je **Centar za socijalnu skrb** prema prebivalištu osobe koje se obraća za pomoć. U Centrima za socijalnu skrb i nadležnim tijelima u kojima možete ostvariti ove oblike pomoći zaposleni su djelatnici koji će vam pomoći svojim savjetima i uputiti vas na koji način svoja prava možete ostvariti.

Ta prava su:

1 POMOĆ ZA UZDRŽAVANJE

Kada? Ako se nađeš u situaciji da nemaš dovoljno za život, a trenutno se ne možeš zaposliti, nemaš nekoga od obitelji da ti pomogne niti imaš vlastitu imovinu (skuplji automobil, veliki stan...)

Koliko? Visina pomoći za uzdržavanje izračunava se za svaku osobu zasebno te o iznosu kojeg možete dobiti pitajte socijalnog radnika.

Kako? Da bi dobio/la sve informacije o tome kako ostvariti ovu pomoć potrebno je obratiti se Centru za socijalnu skrb u gradu u kojem živiš te podnijeti zahtjev. U Centru pronađi *Prijemni ured* gdje će ti službenici objasniti koje formulare trebaš ispuniti. Isto tako, od tebe će se tražiti da dostaviš i sljedeće dokumente:

- × dokaz o primanjima i drugim приходима od rada u posljednja tri mjeseca prije podnošenja zahtjeva za svaki mjesec (potvrdu o visini plaće preuzimate kod poslodavca, potvrdu o mirovini u Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje, potvrdu o naknadi za nezaposlene u Hrvatskom zavodu za zapošljavanje).
- × odluku o prestanku radnog odnosa, ako si bio/la zaposlena
- × potvrdu o školovanju ako studiraš ili možda još ideš u srednju školu
- × presliku osobne iskaznice
- × rodni list (ne stariji od šest mjeseci) koji ćeš izvaditi u Matičnom uredu
- × uvjerenje o katastarskom prihodu koje ćeš izvaditi u Uredu za katastarske i geodetske poslove
- × dokaz od MUP-a da ne posjeduješ osobni automobil
- × potvrdu o visini dohotka koju ćeš dobiti u Poreznoj upravi
- × potvrdu o redovitoj prijavi na Zavod za zapošljavanje

Koliko dugo? Ukoliko se procijeni da ispunjavaš sve zakonske uvjete bit će ti odobrena pomoć za uzdržavanje o čemu ćeš dobiti rješenje Centra za socijalnu skrb. Pomoć možeš primati najduže godinu dana. Za to vrijeme si dužan/na prihvatiti bilo kakav posao kako bi se što prije mogao/la brinuti za sebe. Tvoje zalaganje u pronalasku posla pratit će tvoj socijalni radnik. Ovu pomoć možeš izgubiti i prije ovog roka ukoliko odbiješ neki posao koji ne ugrožava tvoje zdravlje i kojeg si sposoban/na raditi ili počneš živjeti u nekoj ustanovi (npr. domu ili stambenoj zajednici).

2 POMOĆ ZA STANOVANJE

Kada? Pravo na pomoć za stanovanje imaš ako si ostvario/la pravo na pomoć za uzdržavanje.

Koliko? Pomoć za stanovanje ti se može pružiti na način da ti se pripomogne u plaćanju mjesečne stanarine ili režija: električnu energiju, plin, grijanje, vodu, odvodnju i druge troškove stanovanja definirane posebnim propisima.

Kako? Dakle, ako si već ostvario/la pravo na pomoć za uzdržavanje, možeš zatražiti i pomoć u stanovanju. Onog trenutka kad ti se prizna pravo na pomoć za uzdržavanje, Centar za socijalnu skrb će ti o tome izdati rješenje. Vrlo je važno da to rješenje čuvaš jer ti je ono potrebno kako bi ostvario/la pravo na pomoć za stanovanje. Naime, pomoć u stanovanju ti ne može pružiti Centar za socijalnu skrb već grad ili općina u kojoj živiš. Potrebno je da već spomenuto rješenje odneseš na Općinu ili Grad te tamo zamoliš službenike da

ti pomognu u ispunjavanju zahtjeva za ostvarivanjem pomoći u stanovanju. U nekim gradovima će biti potrebno da imate ugovor o najmu stana no ne u svima. Raspitajte se kako je to u vašem gradu. Nekada će biti dovoljni samo računi sa te adrese.

3 JEDNOKRATNA POMOĆ

Kada? Ukoliko se nađeš u nekoj situaciji koja nije uobičajena za tvoj mjesečni budžet, a njeno rješenje iziskuje novac kojeg nemaš (npr. treba ti novac za lijek, nemaš novac za cipele ili hlače, rodilo ti se dijete, a nemaš za pelene itd.) tada možeš zatražiti jednokratnu pomoć.

Kako? Pravo na jednokratnu pomoć možeš ostvariti na način da se obratiš Centru za socijalnu skrb u mjestu u kojem živiš te u Prijemnom uredu predaš zahtjev. Vrlo je važno da u zahtjevu napišeš za što ti je točno potreban novac te koliku visinu pomoći tražiš. Ovu pomoć ne može dobiti bilo tko i svrha joj je da pomogne onima koji zaista nemaju stoga u svojim zahtjevima budi realan/na. To znači da nećeš tražiti najskuplje čizme već one koje će ti pomoći da ti noge ostanu suhe. Ukoliko budeš tražila/o jednokratnu pomoć trebat će ti ovi dokumenti:

- × preslika osobne iskaznice
- × rodni list koji možeš izvaditi u Matičnom uredu
- × dokaz o primanjima i drugim приходima od rada u posljednja tri mjeseca prije podnošenja zahtjeva za svaki mjesec (potvrdu o visini plaće

preuzimate kod poslodavca, potvrdu o mirovini u Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje, potvrdu o naknadi za nezaposlene u Hrvatskom zavodu za zapošljavanje).

- × potvrda o visini dohotka (podiže se u Poreznoj upravi)
- × uvjerenje Zavoda za zapošljavanje o nezaposlenosti
- × po potrebi drugi dokazi.

Koliko? Najveći iznos jednokratne novčane pomoći koji možeš dobiti odjednom je 2500 kuna, no visina pomoći ovisit će o tvojoj stvarnoj potrebi.

4 POTPORE ZA OBRAZOVANJE

Kada? Ako si smješten/a u domu za djecu, stambenu zajednicu ili udomiteljsku obitelj, a učenik/ca si osnovne, srednje škole ili si redovit/a student/ica, tvoja obitelj ostvaruje pravo na pomoć za uzdržavanje ili si dijete samohranog roditelja tada možeš ostvariti neka od prava iz sustava socijalne skrbi koja se zovu Potpore za obrazovanje. Ta prava su:

- × **potpora za troškove smještaja u učeničkom domu** – ako si učenik/ca srednje škole; tvoja obitelj ostvaruje pravo na pomoć za uzdržavanje; dijete si samohranog roditelja ili si pod skrbništvom, a ostvario/la si pravo na smještaj u učenički dom, tada možeš ostvariti pravo na potporu za troškove smještaja u učeničkom domu
- × **potpora za školske udžbenike** – ako si učenik/ca osnovne ili srednje škole, tvoja obitelj koristi pomoć za uzdržavanje ili si smješten/a u udo-

miteljsku obitelj tada jednom godišnje imaš pravo na potporu za školske udžbenike (dakle, Centar će snositi troškove tvojih školskih knjiga)

- × **potpora za redovito studiranje** – ako si redovan/na student/ica fakulteta, a smješten/a si u Domu za djecu, stambenoj zajednici ili udomiteljskoj obitelji, imaš pravo na novčanu potporu do kraja redovitog studiranja bez obzira na tvoj imovinski status ili prihode. Ukoliko ostvariš pravo na potporu za redovito studiranje prestaje ti pravo na smještaj. Potporu možete koristiti sve do završetka redovnog studiranja. U slučaju da ponavljate godinu zbog bolesti ili nekog drugog opravdanog razloga možete uz prethodno odobrenje Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi dobiti financijsku pomoć i tijekom ponavljanja godine. Kada dobivate financijsku potporu dužni ste centru za socijalnu skrb dostavljati dokaz o upisanoj godini najkasnije do 31. listopada svake godine dok traje studiranje te izvijestiti Centar o završetku studiranja. Postoji mogućnost da ostvaruješ pravo na ovu potporu čak i ako nisu upisao fakultet odmah nakon srednje škole ili po izlasku iz ustanove no o tome se moraš raspitati i dogovoriti sa stručnjakom u Centru za socijalnu skrb.

Kako? Zahtjev za priznavanjem potpore za obrazovanje predaješ Prijemnom uredu Centra za socijalnu skrb u mjestu ili gradu u kojem živiš. Dokumentacija koja će ti trebati je:

- × dokaz o primanjima i drugim prihodima od rada što ćeš zatražiti u Poreznoj upravi
- × potvrda o školovanju

U Centru za socijalnu skrb možete ostvariti i prava kao što su to: Osobna invalidnina, doplatak za pomoć i njegu, status roditelja njegovatelja, naknada do zaposlenja i inkluzivni dodatak. Da bi ostvarili neko od tih prava potrebno je da ste prošli postupak vještačenja. Više o tome pročitajte u tekstu o pravima osoba sa invaliditetom ili se obratite socijalnom radniku na odjelu Zaštite osoba s tjelesnim i mentalnim oštećenjem Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta.

Preko Centra za socijalnu skrb moći ćete dobiti i informacije i/ili ostvariti pravo na korištenje neke od sljedećih socijalnih usluga:

1 Prva socijalna usluga (informiranje, prepoznavanje i početna procjena potreba),

Prva socijalna usluga obuhvaća informiranje korisnika o socijalnim uslugama i pružateljima usluga, pomoć korisniku pri utvrđivanju njegovih potreba, početnu procjenu resursa korisnika te podršku i pomoć pri izboru prava iz sustava socijalne skrbi.

2 Usluga savjetovanja i pomaganja,

Savjetovanje se pruža samcu ili obitelji radi savladavanja nedaća i teškoća vezanih uz bolest, smrt člana obitelji, problemi u odgoju djece, invalidnost, uključivanje u svakodnevni život nakon duljeg boravka u Ustanovi te dr. nepovoljnim okolnostima i kriznim stanjima.

Pomaganje u prevladavanju posebnih poteškoća uključuje pravnu i drugu pomoć vezanu uz sklapanje odnosno raskid ugovora o doživotnom uzdržavanju i druge oblike pravne pomoći kojima se pojedincu i obitelji osigurava zadovoljavanje osnovnih životnih potreba ako im ista nije osigurana drugim propisima.

3 Usluga obiteljske medijacije,

Obiteljska medijacija je socijalna usluga koja se pruža u specifičnom postupku rješavanja obiteljskih sukoba uz pomoć educiranog medijatora čiji je cilj postizanje sporazuma o neriješenim sporovima i sukobima za dobrobit cijele obitelji.

4 Usluga pomoći i njege u kući,

Pomoć i njega u kući odobrava se osobi kojoj je zbog teže bolesti ili starosti potrebna pomoć i njega druge osobe, a ukoliko joj tu pomoć ne mogu pružiti članovi obitelji. Više informacija oko ostvarivanja ovog oblika pomoći potražite kod djelatnika Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta koji će vas uputiti u nadležne institucije ili udruge koje vam mogu pomoći u ostvarenju ovog prava.

5 Usluga stručne pomoći u obitelji (patronaža),

Usluga stručne pomoći u obitelji (patronaža) priznaje se djeci s teškoćama u razvoju i odraslim osobama s invaliditetom, a obuhvaća psihosocijalnu rehabilitaciju koja se pruža u obliku i na način koji odgovara dobi korisnika, vrsti i težini invaliditeta i drugim potrebama korisnika, njegove obitelji ili obitelji udomitelja.

Psihosocijalna rehabilitacija podrazumijeva rehabilitaciju koja potiče razvoj kognitivnih i funkcionalnih vještina kao i razvoj socijalnih vještina korisnika, a može uključivati: vježbe orijentacije i kretanja u prostoru, vježbe svakodnevnih vještina, vježbe vida, tiflotehničku obuku, obuku za brajicu, audiorehabilitaciju, usvajanje znakovnog jezika, logopedsku podršku, senzornu integraciju, kineziterapiju i sportsko-rekreacijske aktivnosti, glazboterapiju i glazbene aktivnosti, likovnu terapiju i likovne aktivnosti, psihološku ili sociopedagošku podršku, odgoj i edukacijsku rehabilitaciju i socijalnu rehabilitaciju.

6 Usluga rane intervencije,

Usluga rane intervencije obuhvaća stručnu poticajnu pomoć djeci i stručnu i savjetodavnu pomoć njihovim roditeljima, uključujući druge članove obitelji te udomitelja za djecu, kod nekog utvrđenog razvojnog rizika ili razvojne teškoće djeteta.

7 Usluga pomoći pri uključivanju u programe odgoja i obrazovanja (integracija),

Usluga stručne pomoći pri uključivanju djeteta s teškoćama u razvoju ili mlađe punoljetne osobe s invaliditetom u programe redovitih predškolskih ili školskih ustanova (integracija) pruža se odgajateljima, učiteljima i nastavnicima u predškolskim i školskim ustanovama.

8 Usluga boravka,

Usluge boravka obuhvaćaju cjelodnevni, poludnevni i povremeni boravak

9 Usluga smještaja

Skrb izvan vlastite obitelji odobrava se djeci bez roditelja, djeci koju roditelji zanemaruju ili zlorabe svoje roditeljske dužnosti, te djeci i mlađim punoljetnicima s poremećajem u ponašanju ili kad je to u interesu djece te mlađih punoljetnih osoba, u slučaju neriješenih stambenih pitanja, obitelji, djeci i odraslima žrtvama obiteljskog nasilja, trudnici 3 mjeseca prije poroda ili roditelju s djetetom do 6 mjeseci, iznimno do godine dana života djeteta ukoliko nema drugu mogućnost smještaja, tjelesno ili mentalno oštećenoj osobi, psihički bolesnoj osobi, odrasloj i starijoj osobi kojoj je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju neophodna pomoć i njega druge osobe, a tu pomoć joj ne mogu pružiti članovi obitelji. Spomenuti smještaj može biti stalni, tjedni, privremeni smještaj ili pak cjelodnevni odnosno poludnevni boravak te organizirano stanovanje. Za ostvarivanje ovog oblika pomoći možete se obratiti socijalnom radniku Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta koji će vam pobliže objasniti načine i uvjete ostvarivanja ovog oblika pomoći.

10 Usluga stručne potpore u obavljanju poslova i zapošljavanju.

Usluge stručne potpore u zapošljavanju i obavljanju poslova pružaju se odrasloj osobi s invaliditetom, problemima ovisnosti, dugotrajno nezaposlenim i drugim korisnicima u riziku od socijalne isključenost kroz uključivanje u radnu sredinu u trgovačkim društvima i drugim pravnim osobama ili kod fizičkih osoba koje profesionalno obavljaju neku djelatnost, te radi njihovog aktivnog uključivanja na tržište rada.

Veliki gradovi i gradovi sjedišta županija obvezni su, sukladno financijskim mogućnostima, poticati i osigurati građanima na svojem području druge oblike materijalnih pomoći i potpora kao što je prehrana u pučkim kuhinjama, privremeni smještaj beskućnika u prihvatilište, smještaj osoba koje primaju pomoć za uzdržavanje u socijalne stanove, subvencije u plaćanju pojedinih socijalnih i drugih usluga sukladno svojim općim aktima i ovome zakonu, te poticati rad udruga i volonterski rad u socijalnoj skrbi te razvijati druge oblike socijalne skrbi na svojem području. Za neke od tih usluga koje pruža grad kao što je to npr. pučka kuhinja biti će potrebno da vam centar izda potvrdu ili uputnicu temeljem koje možete besplatno ostvariti pravo na tu uslugu.

Sva prava i usluge koje možeš ostvariti u Centru su besplatne.

Svaka osoba (ili bračni drug, roditelj, skrbnik) ima pravo podnijeti zahtjev za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi. Postupak za ostvarivanje prava pokreće se ili na zahtjev osobe ili po službenoj dužnosti.

Dobro se upoznajte sa svim svojim pravima i povlasticama na koje zbog određenih životnih okolnosti imate pravo!

Informacije se mogu potražiti i na internet stranicama www.mspm.hr, www.pravnadatoteka.hr, www.croacta.hr, te u odredbama Zakona o socijalnoj skrbi.

Autorice:

Nikolina Pavić, dipl. soc. radnica

Marina Elez, dipl. soc. radnica

Danijela Perić, dipl. soc. pedagoginja

Svjetlana Marković, dipl. soc. radnica

GRAD ZAGREB U SKRBI PREMA MLADIMA

*Socijalna politika teži prevladavanju životnih rizika, ujednačavanju životnih šansi, ali i podizanju kvalitete života i općeg blagostanja. Socijalna politika Grada Zagreba u središte stavlja čovjeka, svakog onog od nužne potrebe, od njegovog rođenja do najstarije dobi. Usmjerena je prema širokom spektru građana: od žrtava obiteljskog nasilja, starijih i nemoćnih osoba, osoba s invaliditetom, no posebno je usmjerena prema djeci i mladima. Kroz socijalni program usmjereni smo na građane koji su putem mjera i aktivnosti pronašli neki oblik pomoći koje im pomažu u prevladavanju životnih teškoća. S obzirom da se mladi koji izađu iz ustanova često susretnu s problemima egzistencijalnih, stambenih i mnogih drugih pitanja, **ovim putem želimo Vam pružiti više informacija o određenim pomoćima i pravima iz sustava socijalne politike.***

POMOĆI SOCIJALNE SKRBI

Odlukom o socijalnoj skrbi (Službeni glasnik Grada Zagreba 12/11 i 19/11) utvrđuju se prava socijalne skrbi koja, pored prava što ih osigurava Republika Hrvatska na osnovi Zakona o socijalnoj skrbi, osigurava Grad Zagreb te uvjeti i način njihova ostvarivanja, korisnici socijalne skrbi i postupak za ostvarivanje tih prava.

Prava socijalne skrbi, utvrđena Odlukom, ostvaruju državljani Republike Hrvatske s prebivalištem u Gradu Zagrebu (te azilanti s boravištem u Gradu Zagrebu kojima je odobren azil sukladno Zakonu o azilu).

Prava socijalne skrbi u kojima se kao korisnici mogu pronaći i mladi su:

1 Pomoć djeci u mliječnoj hrani

Tko i kako? Pravo na pomoć djeci u mliječnoj hrani ostvaruje roditelj ili skrbnik djeteta u dobi do 12 mjeseci, ako je po procjeni odabranog liječnika pedijatra utvrđena potreba za dodatnom prehranom, pod uvjetom da roditelj ili staratelj djeteta živi u zajedničkom kućanstvu s djetetom.

Pravo na pomoć djeci u mliječnoj hrani ostvaruju korisnici čiji ukupni prihod po članu kućanstva ne prelazi 200 % osnovice iz članka 19. Odluke o socijalnoj skrbi.

2 Prehrana u pučkoj kuhinji

Prehrana u pučkoj kuhinji organizira se svakodnevnom pripremom i podjelom ručka.

Tko? Pravo na prehranu u pučkoj kuhinji mogu ostvariti: korisnici pomoći za uzdržavanje i korisnici jednokratnih pomoći dok za to postoji prijevremena potreba.

Kako? Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom mjesečno utvrđuje korisnike pomoći na prehranu u pučkoj kuhinji na temelju uputnice Centra za socijalnu skrb Zagreb, odnosno područnog Ureda nadležnog prema mjestu prebivališta korisnika kojom se dokazuje da je korisnik pomoći za uzdržavanje ili jednokratne pomoći.

Gdje? Lokacije pučke blagovaonice su sljedeće: Branimirova, Cerska i Alfirevićeva.

3 Pomoć za stanovanje

Tko? Pomoć za stanovanje ima samac ili članovi kućanstva pod uvjetima propisanim Zakonom o socijalnoj skrbi. Osnovica na temelju koje se utvrđuje visina pomoći za stanovanje je osnovica za određivanje iznosa pomoći za uzdržavanje uvećana za 20%.

Što? Pomoć za stanovanje odobrava se tako da ured nadležan za socijalnu zaštitu, djelomično ili u cijelosti, plati račun izravno ovlaštenoj pravnoj ili fizičkoj osobi koja je obavila uslugu ili utvrđenu visinu najma uplati na žiro račun najmodavca, sukladno ugovoru o najmu koji najmodavac dostavlja nadležnoj poreznoj upravi i upravnom tijelu Grada Zagreba nadležnom za poslove stanovanja.

Kako? Postupak za ostvarivanje prava na pomoć za stanovanje prema ovoj odluci, pokreće se podnošenjem zahtjeva uredu koji utvrđuje uvjete za stjecanje prava i donosi rješenje. Podnositelj zahtjeva dužan je, uz zahtjev, uredu dostaviti dokaze potrebne za ostvarivanje prava (rješenje o azilu, dokaz o stambenom statusu, dokaz o ukupnom prihodu članova kućanstva, odnosno po potrebi i druge dokaze).

Ako je zahtjev podnesen do 15. u mjesecu, korisnik ostvaruje pravo na pomoć iz članka 18. ove odluke za tekući mjesec, a ako je zahtjev podnesen iza 15. u mjesecu, korisnik ostvaruje pravo od prvog dana sljedećeg mjeseca.

Što? Korisnicima prava na pomoć za stanovanje koji se griju na drva, jednom se godišnje osigurava novčani iznos za podmirenje troškova ogrjeva u visini 3 m³ drva.

Kako? Postupak za ostvarivanje prava na pomoć za podmirenje troškova ogrjeva, prema ovoj odluci, pokreće se podnošenjem zahtjeva uredu koji utvrđuje uvjete za stjecanje prava i donosi rješenje. Podnositelj zahtjeva je dužan, uz zahtjev, uredu dostaviti izjavu da se grije na drva.

Za dobivanje više informacija o navedenim pomoćima možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Odjel za socijalnu skrb, Nova cesta 1, tel: 01/6101-801.

DODJELA STANOVA U NAJAM

Stanovanje je osobito važna ljudska potreba, a stan je najveća materijalna vrijednost svakog domaćinstva. Rješavanje stambenih potreba ovisi o socijalno-gospodarskim i političkim uvjetima svake zajednice. Na području socijalne politike u fokusu zanimanja je socijalno stanovanje i intervencije koje jedinice lokalne i regionalne samouprave poduzimaju u rješavanju stambenih potreba svojih građana.

Grad Zagreb provodi stambeno zbrinjavanje svojih građana na temelju odredbi Odluke o najmu stanova (Službeni glasnik Grada Zagreba 22/09) temeljem koje **pravo na dodjelu stana u najam ostvaruju:**

- × osobe koje nemaju riješeno stambeno pitanje, niti mogućnost da ga riješe na drugi način, a prije podnošenja zahtjeva na natječaj prebivaju na području Grada Zagreba neprekidno najmanje 10 godina.

Osobom koja nema riješeno stambeno pitanje, niti mogućnost da ga riješi na drugi način u smislu Odluke, smatra se:

- × građanin Grada Zagreba koji na području Grada Zagreba, odnosno na području Republike Hrvatske, nema u vlasništvu useljivu kuću ili stan, kao ni članovi njegova obiteljskog domaćinstva;
- × građanin koji kao zaštićeni najmoprimac ne koristi odgovarajući stan;
- × građanin koji kao zaštićeni najmoprimac stanuje u objektu za koji je izdano rješenje o uklanjanju zbog derutnosti i ugrožene stabilnosti;
- × građanin čija ukupna prosječna mjesečna primanja po članu obiteljskog domaćinstva ne prelaze 50% prosječne mjesečne plaće isplaćene u gospodarstvu Grada Zagreba u prethodnoj godini.

Pravo na dodjelu stana u najam ne ostvaruje:

- × osoba koja se dovela u nepovoljan stambeni status prodajom ili darovanjem obiteljske kuće ili stana;
- × osoba koja stanuje u odgovarajućem stanu u vlasništvu roditelja ili supružnikovih roditelja.

Stan se daje u najam na temelju konačne liste reda prvenstva, nakon provedenog natječaja. Natječaj se raspisuje svakih pet godina, a posljednji je bio raspisan 2009. godine.

Sukladno čl. 7 Odluke o najmu stanova stan se može dati u najam i izvan liste reda prvenstva osobi koja nema riješeno stambeno pitanje, niti mogućnosti da ga riješi na drugi način, ako se nalazi u iznimno teškom socijalno-zdravstvenom položaju uz uvjet da prije podnošenja zahtjeva prebivaju na području Grada Zagreba neprekidno najmanje 10 godina te da ispunjavaju uvjete propisane člankom 3. i 4. Odluke o najmu stanova.

Osobama u iznimno teškom socijalno-zdravstvenom položaju smatraju se:

- × osobe kojima je rješenjem Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje utvrđeno 100% tjelesno oštećenje ili opća nesposobnost za rad ili je nalazom i mišljenjem tijela vještačenja u postupku ostvarivanja prava iz socijalne skrbi utvrđeno teže tjelesno ili mentalno oštećenje i psihička bolest i potpuna ovisnost o tuđoj njezi i brizi, a korisnici su prava socijalne skrbi na temelju Zakona o socijalnoj skrbi, i to: pomoći za uzdržavanje, doplatka za pomoć i njegu, te osobne invalidnine;
- × osobe koje su žrtve obiteljskog nasilja, prema pravomoćnoj sudskoj odluci ne starijoj od godinu dana, pod uvjetom da im ukupna primanja ne prelaze

50% prosječne mjesečne plaće isplaćene u gospodarstvu Grada Zagreba u prethodnoj godini;

- × osobe sa statusom hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata koje su korisnici prava na opskrbninu sukladno Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji.

Osobama u iznimno teškom socijalno-zdravstvenom položaju stan se daje u najam sa zaštićenom najamninom na vrijeme do tri godine na prijedlog Povjerenstva za davanje stanova u najam uz obrazloženo mišljenje Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, odnosno Gradskog ureda za zdravstvo i branitelje.

Za dobivanje više informacija o dodjeli stanova u najam izvan liste reda prvenstva možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Odjel za socijalnu skrb, Nova cesta 1, tel: 01/6101-814 i 01/6101-828.

NOVČANA POMOĆ ZA OPREMU NOVOROĐENOG DJETETA

Odlukom o novčanoj pomoći za opremu novorođenog djeteta (Službeni glasnik Grada Zagreba 8/09, 20/10, 6/11 i 12/11) utvrđeni su uvjeti, visina novčane pomoći, način ostvarivanja i korištenja prava na novčanu pomoć za opremu novorođenog djeteta (u daljnjem tekstu: novčana pomoć), koju u okviru Programa pronatalitetne politike Grada Zagreba, osigurava Grad Zagreb.

Pravo na novčanu pomoć može ostvariti i koristiti roditelj:

- × za dijete rođeno nakon 31. ožujka 2009.;
- × koji je državljanin Republike Hrvatske s neprekidno prijavljenim prebivalištem u Gradu Zagrebu od najmanje pet godina neposredno prije rođenja toga djeteta i dalje neprekidno sve do isplate novčane pomoći u cijelosti;
- × ako drugi roditelj ima prijavljeno prebivalište u Gradu Zagrebu ili ako je drugi roditelj stranac s privremenim ili stalnim boravkom u Gradu Zagrebu u vrijeme podnošenja zahtjeva i dalje neprekidno do isplate novčane pomoći u cijelosti.

Visina novčane pomoći ovisi o broju malodobne djece roditelja podnositelja zahtjeva koja s njim žive u zajedničkom kućanstvu, te roditelja kojim su djeca dodijeljena na brigu i skrb, temeljem pravomoćne presude o razvodu braka.

Visina novčane pomoći od 1. srpnja 2011. iznosi:

- × za prvo dijete roditelja podnositelja zahtjeva 1.800,00 kuna koje će se isplatiti u dva jednaka obroka, tijekom jedne godine;
- × za drugo dijete roditelja podnositelja zahtjeva 3.600,00 kuna koje će se isplatiti u četiri jednaka obroka, tijekom dvije godine;
- × za treće i svako daljnje dijete roditelja podnositelja zahtjeva 54.000,00 kuna koje će se isplatiti u jednakim godišnjim obrocima tijekom 6 kalendarskih godina.

Prvi godišnji obroci novčanih pomoći isplatit će se u roku 60 dana od konačnosti zaključka o pravu na novčanu pomoć.

Kako? Zahtjev za ostvarivanje prava na novčanu pomoć, kao i druga potrebna dokumentacija, podnosi se Gradskom uredu za zdravstvo i branitelje na adresi Vodnikova 14, najkasnije u roku od 6 mjeseci od dana rođenja djeteta za koje se podnosi zahtjev, svakim radnim danom od 8,30 do 11,30 i od 12,00 do 15,00 sati. Posvojitelj malodobnog djeteta koji ispunjava uvjete može podnijeti zahtjev u roku 6 mjeseci od dana pravomoćnosti rješenja o posvojenju.

Za dobivanje više informacija o navedenom pravu možete se obratiti u Gradski ured za zdravstvo i branitelje, Odjel za obitelj i stradalnike rata, Vodnikova 14, tel: 01/610- 0397.

ZDRAVSTVENA ZAŠTITA ZDRAVSTVENO NEOSIGURANIH OSOBA

Sukladno propisanim kriterijima, u nadležnom Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom rješava se pitanje prava na zdravstveno osiguranje za osobe s prebivalištem, odnosno odobrenim stalnim boravkom u Republici Hrvatskoj koje su nesposobne za samostalan život i rad i nemaju sredstava za uzdržavanje. Pravo na obvezno zdravstveno osiguranje prema osnovi osiguranja traje za sve vrijeme dok se ne promijene okolnosti na osnovi kojih je pravo priznato.

Za dobivanje više informacija o navedenim pomoćima možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Odjel za socijalnu skrb, Nova cesta 1, tel: 01/6101-801.

STIPENDIJA ZA UČENIKE I STUDENTE SLABIJEG SOCIJALNOG STATUSA

Vodeći sustavnu brigu o učenicima i studentima slabijih obiteljskih i socijalnih prilika, Grad Zagreb dodjeljuje stipendije učenicima i studentima slabijeg socijalnog statusa od školske/akademske godine 2007./2008.

Stipendija Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa dodjeljuje se temeljem Odluke o Stipendiji Grada Zagreba za učenike i studente slabijega socijalnog statusa (Službeni glasnik Grada Zagreba 13/08, 17/09, 22/09 i 15/11) koju je donijela Gradska skupština Grada Zagreba. Natječaj za dodjelu Stipendije provodi Povjerenstvo za dodjelu Stipendije Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa. Sredstva za Stipendiju osiguravaju se u Proračunu Grada Zagreba.

Stipendiranjem upravo ove populacije, koja zbog raznih obiteljskih i socijalnih prilika ima otežane prilike za obrazovanje, omogućuje se kvalitetniji pristup obrazovanju, a čime se smanjuju socijalne razlike i doprinosi povećanju broja visokoobrazovanog građanstva.

Za dobivanje više informacija o stipendijama možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Odjel za socijalnu skrb, Nova cesta 1, tel: 01/6101-812.

SAVJETOVALIŠTA ZA RAZLIČITE KATEGORIJE KORISNIKA

U savjetovalištimu rade stručnjaci; pravnici, socijalni radnici, socijalni pedagozi i psiholozi, a usluge savjetovališta za sve korisnike su **besplatne**.

Savjetovalište za korisnike socijalne zaštite predstavlja sustavnu brigu lokalne zajednice za obitelj i svakog njezinog člana – savjetodavnim radom kroz neposredni individualni ili telefonski kontakt. Članovima obitelji **nudi se informiranje** o ostvarivanju prava iz socijalne skrbi, zdravstvene i obiteljsko-pravne zaštite, pomoć i podrška u prevladavanju svakodnevnih problema, osnaživanje partnerskih i obiteljskih odnosa te odnosa između roditelja i djece, razvijanje roditeljske kompetentnosti te suočavanje s odgojnim problemima.

Savjetovalište za osobe s invaliditetom namijenjeno je roditeljima i drugim članovima obitelji djece s teškoćama u razvoju te osobama s invaliditetom.

Savjetovalište za žrtve obiteljskog nasilja pruža uslugu individualnog savjetovanja za djecu i odrasle osobe – žrtve obiteljskog nasilja. Savjetovanje

se odvija telefonskim putem, putem elektronske pošte, na individualnim susretima te sudjelovanjem u psihosocijalnim grupnim radionicama.

Za dobivanje više informacija o navedenim savjetovalištim možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Trg Stjepana Radića 1, tel: 01/6101-024.

DOM ZA DJECU I ODRASLE – ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA “DUGA – ZAGREB”

S obzirom da su se unatrag 15 godina tretmanom žrtava obiteljskog nasilja bavile isključivo udruge koje su utirale put prema pozitivni i rješenjima u borbi protiv nasilja u obitelji i Grad Zagreb uočio je da je potrebno pojačati stručnu brigu o žrtvama nasilja, a posebno najosjetljivijim skupinama kao što su žene i djeca. Stoga je osnovan Dom za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja “Duga – Zagreb” koji pruža uslugu smještaja te adekvatnu i stalnu pravnu i psihološku pomoć za djecu i odrasle, žrtve obiteljskog nasilja. Usto Dom pruža i uslugu savjetovanja žrtvama obiteljskog nasilja koje nisu na smještaju, nego zbog poremećenih odnosa uvjetovanih nasiljem u obitelji dolaze na psihosocijalno i pravno savjetovanje iz svojih domova.

Dom “Duga – Zagreb” otvoren je u travnju 2007. te ima mogućnost smještaja 40 djece i odraslih osoba – žrtava obiteljskog nasilja.

Za dobivanje više informacija u Dom za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja “Duga – Zagreb”, 01/3831-770.

CIVILNO DRUŠTVO

Organizacije civilnog društva značajne su za razvoj socijalne politike, a naj-snažnije učinke pokazuju na lokalnoj razini. One najjasnije mogu izraziti potrebe, zahtjeve i očekivanja društvene grupe čije interese zastupaju, a upravo civilno društvo najbolje mobilizira i povezuje raspoloživi ljudski potencijal. Lokalnim organizacijama civilnog društva treba ponuditi provođenje programa koji se na toj razini i trebaju rješavati, a partnerstvo nevladinih organizacija trebaju prihvatiti i državne institucije.

Iz proračuna Grada Zagreba, putem natječaja kojeg svake godine raspisuje Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, već niz godina financiraju se različiti programi i projekti udruga i drugih pravnih i fizičkih osoba socijalnog i humanitarnog značenja koji se provode u cilju:

- × poticanja kvalitete aktivnog življenja, provođenja pomoći i samopomoći, resocijalizaciju i integraciju te podizanje kvalitete skrbi ciljanih skupina,
- × organizacije i provođenje pomoći za žrtve nasilja, socijalno ugrožene osobe koje nisu uključene u postojeći sustav socijalne skrbi, psiho-socijalnu pomoć i sl.

Ponuđeni sadržaji besplatni su za korisnike, a godišnje ih se, financiranih od Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, provodi stotinjak na području Grada Zagreba.

Za dobivanje više informacija o programima i projektima socijalnog i humanitarnog značenja možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Trg Stjepana Radića 1, tel: 01/6101-295.

Autorica:

Zorana Uzelac, dipl. socijalna radnica

Šef Odsjeka – stručni savjetnik

Grad Zagreb

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

p.s. I drugi gradovi, poput grada Zagreba, nude slične oblike potpore te se o njima raspitajte u lokalnim uredima gradske uprave.

POSEBNA PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM

Govoreći o osobama s invaliditetom govorimo zapravo o osobama s tjelesnom invalidnošću, osobama s kroničnim bolestima, osobama s oštećenjima sluha, osobama s oštećenjima vida, osobama s mentalnom retardacijom, osobama s autizmom i osobama s višestrukim oštećenjima. U istu skupinu, prema nekim autorima, spadaju i osobe s teškoćama u glasovno-govornoj komunikaciji te osobe s psihičkim i organskim smetnjama. Ako ste se prepoznali u nekoj od navedenih skupina ili vam je neka osoba s invaliditetom dragi prijatelj, brat, sestra... onda su sljedeće stranice ove brošure upravo za Vas!

Da bi ste mogli koristiti prava osoba s invaliditetom, neophodno je na samom početku otići na kategorizaciju kojom se utvrđuje stupanj invaliditeta, a samim time i prava koja vam pripadaju! Nerijetko se događa da ljudi iz lijenosti, pametnijeg posla, obujma vlastitih obaveza ili pak suhoparne, nerijetko i frustrirajuće birokracije ne obave "kategorizaciju". **No bez nje zapravo niste u mogućnosti koristiti prava koja su Vam namijenjena!** Utvrđeno tjelesno oštećenje je osnova za stjecanje prava na novčanu naknadu, reguliranu u sustavu mirovinskog osiguranja ili u sustavu socijalne skrbi. Tjelesno oštećenje utvrđuje stručna invalidska komisija ovisno o statusu i životnoj dobi osobe, te o sustavu u kojemu se želi ostvariti novčana naknada na osnovi invalidnosti. Stvar zapravo nije tako komplicirana. Raspitajte se u mjestu stanovanja gdje to možete učiniti. Najčešće se radi o uredima za Mirovinsko osiguranje (ukoliko ste punoljetni) ili u nekoj od zdravstvenih ustanova. Svakako se možete

obratiti i u nadležni Centar za socijalnu skrb gdje će vas uputiti na daljnje adrese. U svakom slučaju ponesite sa sobom svu hrpu nalaza koje ste skupljali godinama i podnesite zahtjev. Pisamce s rješenjem poslat će vam na vašu adresu, najčešće u roku od petnaestak dana.

Bilo bi dobro da spomenuto rješenje kopirate u milijun primjeraka jer svaki daljnji potez i ostvarenje prava vezanih za osobe s invaliditetom zahtijevat će kopiju rješenja o invaliditetu. I eto. Nije tako komplicirano.

Da stvar bude jasnija, Sabor je 1. travnja 2005. donio Deklaraciju o pravima osoba s invaliditetom. Potražite je na web stranici <http://www.nn.hr/clanci/sluzbeno/2005/0911.htm>

Detaljno je proučite! Važno je da znate koja prava vam garantira Republika Hrvatska.

U daljnjem tekstu moći ćete pronaći neke konkretnije pogodnosti koje imate kao osoba s invaliditetom.

PRAVA NA OSNOVI INVALIDNOSTI

✘ Utvrđivanje tjelesnog oštećenja

Utvrđeno tjelesno oštećenje je osnova za stjecanje prava na novčanu naknadu, reguliranu u sustavu mirovinskog osiguranja ili u sustavu socijalne skrbi. Tjelesno oštećenje utvrđuje stručna invalidska komisija ovisno o statusu i

životnoj dobi osobe, te o sustavu u kojemu se želi ostvariti novčana naknada na osnovi invalidnosti.

U slučaju ozljede na radu ili profesionalne bolesti tjelesno oštećenje utvrđuje komisija za medicinsko vještačenje u HRVATSKOM ZAVODU ZA MIROVINSKO OSIGURANJE (u Zagrebu, Tvrtkova 5, tel. 4595-500).

U slučaju ozljede ili bolesti punoljetne osobe izvan radnog odnosa tjelesno oštećenje utvrđuje komisija za medicinsko vještačenje u CENTRU ZA SOCIJALNU SKRB (u Zagrebu, Kumičićeva 5, tel. 4550-220).

U slučaju bolesti ili ozljede maloljetne osobe stupanj smetnji u psihofizičkom razvoju utvrđuje specijalna multidisciplinarna komisija s pravom na vještačenje svakih šest mjeseci. Postupak za utvrđivanje tjelesnog oštećenja djece i osoba izvan radnog sustava pokreće se preko područnih Centara za socijalnu skrb.

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

✱ Zdravstvena zaštita

Temeljem Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju (NN br. 85/06) i Zakona o zdravstvenoj zaštiti (NN br. 121/03, 86/06, 111/97, 95/00, 129/00), po načelu uzajamnosti i solidarnosti, na obvezno zdravstveno osiguranje, OSIGURAVAJU SE SVE OSOBE S PREBIVALIŠTEM U RH. Osiguranje provodi HZZO, gdje se stječu pravo na zdravstvenu zaštitu i prava na novčane naknade. Dobrovoljno zdravstveno osiguranje jest: dopunsko, dodatno i privatno.

Raspitajte se i da li imate pravo na oslobođenje od plaćanja dijela troškova zdravstvene zaštite – participacije

✘ **Bolničko liječenje medicinskom rehabilitacijom i fizikalnom terapijom u kući**

Na temelju Pravilnika o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja za bolničko liječenje medicinskom rehabilitacijom i fizikalnom terapijom u kući (NN br. 26/96, 79/97, 31/99, 51/99, 73/99), osigurana osoba ostvaruje pravo na bolničko liječenje medicinskom rehabilitacijom na osnovi bolesti, bolesnih stanja i posljedica ozljeda navedenih u popisu Pravilnika. Osigurana osoba može iznimno ostvariti pravo na provođenje fizikalne terapije u kući u slučaju kada je potpuno nepokretna, odnosno teško pokretna.

✘ **Prava na ortopedska i druga pomagala**

Na temelju Pravilnika o uvjetima i načinu ostvarivanja prava na ortopedska i druga pomagala (NN br. 25/05, 36/06, 46/06-136/06), osigurane osobe na teret sredstava HZZO ostvaruju pravo na: pomagala, popravak pomagala, rezervne dijelove pomagala i potrošni materijal za pomagala. Pomagalo propisuje i funkcionalnost ocjenjuje ugovorni dr. medicine određene specijalnosti, dr. stomatologije, odnosno dr. opće medicine u ovlaštenoj ustanovi. Nabavku pomagala odobrava nadležno povjerenstvo HZZO (Liječničko povjerenstvo po-

dručnog ureda Zavoda, Liječničko povjerenstvo za pomagala područnog ureda Zavoda, Liječničko povjerenstvo za pomagala Direkcije).

PROFESIONALNA REHABILITACIJA, RADNI ODNOS I ZAPOŠLJAVANJE

Na temelju čl. 78. Zakona o radu (NN br. 38/95, 17/01, 114/03), poslodavac može otkazati zaposleniku kod kojega postoji profesionalna nesposobnost za rad ili neposredna opasnost od nastanka invalidnosti, samo uz prethodnu suglasnost zaposleničkog vijeća ili nadležne službe za zapošljavanje.

S obzirom na česte promijene zakona raspitajte se da li poslodavac koji zapošljava osobe s invalidnošću ima pravo na porezne olakšice predviđene posebnim propisima, novčane poticaje i poticaje predviđene posebnim ugovorom o zapošljavanju osoba s invalidnošću sklopljenim s Fondom (jednokratna mat. davanja za obrazovanje, sredstva za prilagodbu radnog mjesta, kreditiranje nabavke sredstava za rad, nadoknada smanjenog rad. učinka, sufinanciranje osobnog asistenta i radnog terapeuta).

MIROVINSKO OSIGURANJE

✘ Profesionalna rehabilitacija, invalidska mirovina i naknada zbog tjelesnog oštećenja

Na temelju Zakona o mirovinskom osiguranju (NN br. 102/98, 127/00, 59/01, 109/01, 147/02, 117/03), osiguranim osobama se obvezno osiguravaju prava na: starosnu mirovinu, prijevremenu starosnu mirovinu, invalidsku mirovinu,

obiteljsku mirovinu, najnižu mirovinu, osnovnu mirovinu, profesionalnu rehabilitaciju, nadoknadu zbog tjelesnog oštećenja, nadoknadu putnih troškova u svezi s ostvarivanjem osiguranih prava.

Raspitajte se i da li se na vas odnose odluke o stažu mirovinskog osiguranja s povećanim trajanjem (beneficirani radni staž). Odnosno da li se broj radnog staža vama uvećava za određeni broj mjeseci.

SOCIJALNA SKRB

Temeljem Zakonu o socijalnoj skrbi i na osnovi njega donesenim propisima, te temeljem rezultata vještačenja imate mogućnost korištenja i dodatnih prava:

- ✘ **Osobna invalidnina** odobrava se osobi oboljeloj od težih bolesti koja je nesposobna za samostalan život, u potpunosti ovisna o pomoći i njezi druge osobe, a oštećenja ili bolesti nastala su prije 18. godine života. Socijalni radnik na Odjelu zaštite tjelesno i mentalno oštećenih osoba Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta pomoći će vam pri ostvarivanju ovog oblika pomoći.
- ✘ **Doplatak za pomoć i njegu** odobrava se osobi kojoj je zbog teže bolesti ili zbog starosti prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe, jer sama ne može zadovoljiti osnovne životne potrebe. U slučaju potrebe za ovim pravom obratite se socijalnom radniku na odjelu Zaštite osoba s tjelesnim i mentalnim oštećenjem Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta.

- ✘ **Pravo na status roditelja njegovatelja** priznaje se jednom od roditelja djeteta kojemu je zbog održavanja kvalitete života potrebno pružanje specifične njege izvođenjem medicinsko-tehničkih zahvata, a za koje je prema preporuci liječnika roditelj osposobljen. Iznimno, navedeno pravo može se odobriti roditelju ako dijete ima težinu oštećenja zbog kojeg je potpuno nepokretno i uz pomoć ortopedskih pomagala ili kod djeteta koje ima više vrsta težih oštećenja zdravlja zbog čega je potpuno ovisno o brizi roditelja. Uvjet za ostvarivanje ovog prava je da dijete nije uključeno u nikakve programe boravke dulje od 20 sati tjedno.
- ✘ **Pravo na naknadu do zaposlenja** odobrava se osobi koja ima tjelesno ili mentalno oštećenje ili psihičku bolest kojoj je oštećenje zdravlja utvrđeno od strane Prvostupanjskog tijela vještačenja koje je ustrojeno pri Centrima za socijalnu skrb, nakon završenog osnovnoškolskog, srednjoškolskog ili visokoškolskog obrazovanja, a najranije s navršениh 15. godina života.
- ✘ **Inkluzivni dodatak** je novčana potpora namijenjena osobama s invaliditetom radi stvaranja uvjeta za izjednačavanje mogućnosti za njihovo uključivanje u svakodnevni život. Pravo na inkluzivni dodatak ima osoba s utvrđenim dugotrajnim tjelesnim, mentalnim, intelektualnim ili osjetilnim oštećenjima, koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu sprječavati njezino puno i učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima, zbog čega postoji potreba za određenom razinom potpore u obavljanju aktivnosti za uključivanje u svakodnevni život.

DOPLATAK ZA DJECU

Na temelju Zakona o doplatku za djecu (NN br. 94/01, 138706), pravo na doplatku za djecu stječe korisnik za djecu do 15. ili do 19. godine života ako se nalaze na školovanju u osnovnoj i srednjim školama, iznimno do 21. godine života za djecu s oštećenjem zdravlja ili do 27. godine života za djecu s težim oštećenjem zdravlja nastalim prije navršene 18. godine života, pod uvjetom da mu ukupni dohodak po članu kućanstva mjesečno ne prelazi dohodovni cenzus i da živi u kućanstvu s djetetom. Zahtjev se podnosi podružnici Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje po mjestu stanovanja.

MOBILNOST

✘ **Oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine**

Na temelju Zakona o javnim cestama (NN br. 180/04, 138/06) i Pravilnika o oslobađanju plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarina (NN br. 143/06), osobe koje imaju 80% ili više postotaka tjelesnog oštećenja, odnosno 60% ili više nesposobnosti donjih ekstremiteta ostvaruju pravo na oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta koja se plaća prigodom registracije vozila i cestarine za uporabu autocesta i objekata s naplatom (most, tunel, vijadukt i sl.). Pisani zahtjev s priložima (preslika prometne dozvole i knjižice vozila, rješenja HZMO o tjelesnom oštećenju te 70,00 kn administrativne takse) za izdavanje rješenja za jedno vozilo na go-

dinu dana podnosi se Ministarstvu mora, turizma, prometa i razvitka, Upravi cestovnog prometa, Prisavlje 14, Zagreb, tel. 6169-111. "Smart" karticu izdaje tvrtka Hrvatske autoceste, Jadranska avenija 6, 10250 Lučko, tel. 6504-812.

✘ **Znak pristupačnosti**

Na temelju Pravilnika o znaku pristupačnosti (NN br. 16/05, 66/05, 112/06), pravo na znak pristupačnosti za besplatno parkiranje vozila na rezerviranim i posebno označenim parkirališnim mjestima za invalide imaju osobe s oštećenjem donjih ekstremiteta od najmanje 70%. Zahtjev za izdavanje znaka pristupačnosti podnosi se upravnom tijelu Grada Zagreba nadležnom za promet, Trg S. Radića 1, tel. 6101-143. Osobe s prebivalištem **izvan Zagreba zahtjev podnose uredu** Zagrebačke županije nadležnom za gospodarstvo, Ul. grada Vukovara 72, tel. 6345-110, odnosno nadležnom uredu lokalne uprave. Zahtjevu za izdavanje znaka pristupačnosti treba priložiti: ad. pristojbu od 70 kn, nalaz i mišljenje ovlaštenog vještaka HZMO i fotografiju vel. 35x30 mm. ("Pauk" u Zagrebu, tel. 6333-333).

✘ **Povlastica u željezničkom i pomorskom putničkom prometu**

Na temelju Zakona o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu (NN br. 97/00 i 101/00) i provedbenih propisa, osobe s invalidnošću imaju pravo na povlasticu u unutarnjem putničkom prometu od 75% od redovite cijene vozne karte za 4 putovanja godišnje željeznicom ili brodom, a njihovi pratitelji

imaju pravo na besplatan prijevoz. Povlastica se koristi na temelju objave koju izdaje Odjel upravno-pravnih poslova Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje (Zagreb, Vodnikova 14, tel. 6100-392 ili 4829-555), odnosno županijski ured. Potrebna dokumentacija: osobna iskaznica osobe s invalidnošću i pratitelja, preslika i original rješenja o tjelesnom oštećenju, potvrda o nepostojanju tjelesnog oštećenja za pratitelja (pratitelj ne može biti osoba s invalidnošću).

POREZNE OLAKŠICE I DRUGA PRAVA

Odredbe vezane uz porezne olakšice znaju se mijenjati te se dodatno raspitajte na što imate pravo. Neka od prava koja postoje/su postojala:

- × Povlastice u plaćanju poreza na dohodak
- × Plaćanje PDV-a po stopi od 0% na ortopedska i druga pomagala
- × Oslobođenje od plaćanja carine
- × Oslobođenje od plaćanja boravišne pristojbe

Kako biste mogli koristiti dodatna prava i povlastice potrebno je učlaniti se u neku od udruga osoba s invaliditetom ovisno o dijagnozi i mjestu stanovanja. Za tu se informaciju obratite Hrvatskom savezu udruga tjelesnih invalida (HSUTI) koji će vas dalje uputiti nadležnoj udruzi. Njihova adresa je Šošarićeva 8, Zagreb, a broj telefona 00 385 1 4812 004.

PRAVA KOJA MOŽETE OSTVARITI TEMELJEM ČLANSTVA U UDRUZI se također, mijenjaju no neka od njih mogu biti:

- × Popust na telefonsku pretplatu od 50% i 20,00 kn besplatnog razgovora mjesečno
- × Pravo na povlašteno plaćanje RTV pristojbe za jedan TV prijamnik (popust od 47%)
- × Pravo na godišnju kartu ZET-a za besplatan prijevoz tramvajem, autobusom i uspinjačom
- × Prijevoz po pozivu na principu “od vrata do vrata” u organizaciji službe ZET-a
- × Posebne članske pogodnosti u Hrvatskom autoklubu (HAK)

Sva prava i odredbe koje se odnose na osobe s invaliditetom detaljnije možete proučavati putem Interneta. I uzmite si ih slobodno. Jer imate pravo na njih. Ali svakako pritom budite svjesni i odgovornosti koje ona povlače za sobom. Sretno!

Autorica:
Tamara Bobić, prof. rehabilitator

Mladi u sukobu sa zakonom moraju znati sljedeće dvije stvari:

- × *na koji je način u hrvatskim zakonskim propisima uređena kaznena odgovornost maloljetnih osoba*
- × *kako se policija mora odnositi prema maloljetnim osobama u postupku utvrđivanja odgovornosti za počinjeno kazneno djelo*

Vjerojatno ste se ponekad prilikom vaših burnih večernjih izlazaka zapitali: „Što ako mene i moje prijatelje uhvati policija zbog nekog „netaškuka“ i imaju li uopće pravo uhititi nas, a ako da – koja su pritom naša prava?“. U ovom tekstu ponudit ćemo odgovore na vaša pitanja i informirati vas, i, nadamo se, utjecati na to da izbjegavate situacije tj. ponašanja koja bi mogla privući pozornost policije. Naime, vašim odgovornim ponašanjem doprinosite stvaranju sigurnijeg društva i sredine u kojoj živite!

Posljednjih godina, prema statističkim podacima, maloljetnička delinkvencija sve je raširenija pojava u društvu. **Maloljetničkom delikvencijom uobičajeno se nazivaju kaznena djela koja su počinile osobe mlađe od 18 godina.** Neka od neprihvatljivih ponašanja koja sadrže elemente kaznene ili prekršajne odgovornosti maloljetnika su npr. konzumiranje sredstava koja izazivaju ovisnosti među mladima (opojne droge, alkoholna pića), napuštanje obiteljskog doma maloljetnih osoba, bijeg iz odgojnih ustanova, skitnja i prosjačenje, nedozvoljeni noćni izlasci maloljetnih osoba do 16 godina starosti, nedozvo-

ljena i štetna druženja maloljetnih osoba do 18 godina starosti s osobama sklonim kriminalitetu, skitnji, raznim oblicima iskorištavanja maloljetnih osoba, izostajanje s nastave, huligansko – vandalsko ponašanje (uništavanje imovine, pisanje grafita, sudjelovanje u navijačkim neredima i sl.), vršnjačko nasilje (bullying i cyberbullying) ...

U Hrvatskom zakonodavstvu osoba **do navršениh 14. godina** života smatra se **djetetom**, osoba u dobi **od 14. do 18. godine** života smatra se **maloljetnikom** (14-16 godina **mlađi je maloljetnik**, 16-18 godina **stariji je maloljetnik**), a osobe u dobi **od 18. do 21. godine** smatraju se **mlađim punoljetnicima**.

Prema **Zakonu o sudovima za mladež** u RH **dijete nije kazнено odgovorno** te se protiv njega ne može pokrenuti kazneni postupak, već se postupa u okviru nadležnosti službe socijalne skrbi. **Maloljetnik, te mlađi punoljetnik, prema hrvatskim zakonima kazнено i prekršajno su odgovorne osobe.**

Nakon počinjenih kaznenih ili prekršajnih djela, ovlasti za poduzimanje određenih aktivnosti prema maloljetnicima ima **policija** odnosno **specijalizirani policijski službenici za mladež**. Dovođenje maloljetne osobe u prostor policije izvršavaju policijski službenici u civilnoj odjeći korištenjem službenog vozila bez policijskih oznaka, osim u iznimnim slučajevima kada se mora žurno postupati. Sve policijske radnje prema maloljetnoj osobi moraju

se obavljati u nazočnosti roditelja, a u neodgovidnim situacijama ili kada nije moguće osigurati nazočnost roditelja, umjesto roditelja policijskim će radnjama biti prisutan djelatnik službe socijalne skrbi. Također, prikupljanje obavijesti može se obaviti u školskom prostoru uz nazočnost ravnatelja ili stručnog suradnika škole (pedagog, psiholog i sl.). Važno je napomenuti da ukoliko maloljetna osoba ne želi razgovarati, a razlozi za njeno uhićenje ne postoje, policijski službenik dužan je maloljetnoj osobi omogućiti slobodno napuštanje policijskog prostora.

Policijski službenici ovlašteni su uhititi maloljetnu ili mlađu punoljetnu osobu kada za to postoje zakonski uvjeti (npr. krađa, konzumiranje opojnih sredstava itd.). Napominjemo da **dijete**, znači osobu do 14 godina, **policija ne može uhititi** (ali će za društveno ili zakonski neprihvatljiva ponašanja odnosno kaznene radnje odgovarati na drugi način).

Policijski službenici moraju o uhićenju i razlozima uhićenja izvijestiti roditelja maloljetne osobe, a također su ih dužni upoznati s pravima uhićene maloljetne osobe. Uhićena maloljetna osoba ili njegov roditelj može zatražiti branitelja, do čijeg dolaska policija neće provoditi službeni postupak. Uhićenu maloljetnu osobu policija mora odmah ili najkasnije u roku 24 sata privesti nadležnom sudu (sucu za mladež) ili ga mora pustiti na slobodu. Tijekom prikupljanja obavijesti od maloljetne osobe policija ju može podvrgnuti poligrafskom ispitivanju. Maloljetnoj osobi mogu se uzeti otisci prstiju, te se u cilju utvrđivanja

činjenica značajnih za postupak može zatražiti liječnički pregled i poduzimanje drugih radnji nad maloljetnom osobom, kao što je alkotestiranje te testiranje testom za opojne droge. Posebno vam želimo istaknuti da policijski službenik ne smije upotrijebiti nikakvo sredstvo prisile prema vama – palicu, vatreno oružje (osim u slučajevima kada je to jedini način obrane od napada). Ukoliko policijski službenik **neovlašteno** primjeni prisilu, vaše je pravo i naša sugestija da njegov postupak prijavite njemu nadređenoj osobi.

Policijsko ispitivanje maloljetne osobe završava izvješćivanjem državnog odvjetnika za mladež o počinjenom kaznenom djelu uz podnošenje kaznene prijave. Ako je počinjeno teško kazneno djelo i postoje razlozi za pritvor, policija će maloljetnu/mlađu punoljetnu osobu privesti nadležnom sucu za mladež ili istražnom sucu. Ako je maloljetna/mlađa punoljetna osoba počinila prekršaj tada policija podnosi Zahtjev za pokretanje prekršajnog postupka nadležnom sucu za prekršaje. O počinjenoj kažnjivoj radnji policija obavještava nadležni Centar socijalne skrbi radi poduzimanja mjera obiteljsko-pravne zaštite.

U kaznenim predmetima maloljetnika u RH, sude sudovi za mladež, čija nadležnost prestaje s navršenom 23 godinom počiniteljeva života. Maloljetnicima se za počinjenje kaznenog djela kao sankcije izriču **odgojne mjere** (sudski ukor, upućivanje u Centar za odgoj, pojačana briga i nadzor, upućivanje u odgojnu ustanovu...), **maloljetnički zatvor** i **sigurnosne mjere**. Maloljetniku koji je u vrijeme počinjenja kaznenog djela navršio 14, a nije navršio 16 godina života

(mlađi maloljetnik) mogu se izreći samo odgojne mjere, dok se starijem maloljetniku (16-18 godina) može izreći kazna maloljetničkog zatvora za kazneno djelo za koje je po zakonu propisana kazna zatvora od 5 godina ili teža kazna, ako je s obzirom na narav i težinu djela i visoki stupanj krivnje potrebno izreći kaznu. Ovim tekstom pokušali smo vam ukazati prije svega na vaša prava ukoliko se nađete u situaciji da ste osumnjičeni za počinjenje nekog od kaznenih djela, kao i cijeli postupak postupanja policije prema maloljetnim osobama. Pozivamo vas da sadržaj ovog članka prenesete svojim kolegama i prijateljima koji nisu imali prilike isti pročitati, kako bi i oni doznali sve potrebno o ovoj temi.

Prije svega, nastojite biti savjesni mladi ljudi koji će se ponašati u granicama zakonski dozvoljenih ponašanja. Svojim ponašanjem budite primjer drugim mladim ljudima u sredini u kojoj živite, u školi koju pohađate. I sjetite se, odgovornim ponašanjem u mladosti stvarate dobru perspektivu za kvalitetniju i sigurniju budućnost!

Savjetujemo da dodatne informacije potražite na internetskoj stranici Ministarstva unutarnjih poslova RH (www.mup.hr) kao i u Zakonu o sudovima za mladež, Zakonu o kaznenom postupku, Zakonu o prekršajima, Zakonu o policiji i drugim mjerodavnim zakonskim i podzakonskim propisima.

Autorica:

Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnica

x pronalazak posla
x mal: šalabahter
traiteja posla



SAO

x kako koristiti portale za pronalazak posla
x prava na radnom mjestu
i kako ih zaštititi

PRONALAZAK POSLA

„Nema posla!“, „Ako nemaš vezu, nema šanse da te netko zaposli!“, „Dao sam 30 molbi i još ništa!“..... Zvuče li ove rečenice poznato? Nadam se da ne. Jer zapravo ne bi trebale. Ako čovjek zaista želi raditi uvijek će naći posao; ali bitno je koliko smo motivirani za to i tražimo li ga aktivno. Ako ste odlučili aktivno tražiti posao trebate znati dvije stvari: kvalitetno i moderno napisati CV (lat. curriculum vitae=tijek života, životopis) te ostaviti upečatljiv dojam na razgovoru s poslodavcem.

Pisanje životopisa i molbe prvi je i osnovni vid komunikacije s potencijalnim poslodavcem i vrlo je važan bez obzira bili vi na početku svoje karijere i tek u potrazi za prvim zaposlenjem ili u traženju boljih uvjeta i novih izazova, odnosno novog posla.

Činjenica je da poslodavci često čitanju vašeg životopisa i molbe posvete manje od minute. Sve što ih interesira o vama moraju uočiti već pri prvom 'skeniranju' priložene dokumentacije. Poslodavci mogu imati i do stotinu različitih životopisa između kojih trebaju izabrati desetak kandidata koji će pristupiti intervjuu ili biti pozvani na daljnje testiranje.

Mnogi nerijetko misle da je životopis stvar formalnosti pa iz tog razloga vrlo površno pristupaju njegovom pisanju. Sasvim suprotno, **životopis je vaša**

‘reklamna brošura’. Shvatite ga kao profesionalni oblik komunikacije koji kao takav mora biti sistematičan, informativan i jasan.

Gramatički netočan tekst, neuredno sastavljen dokument, nejasne informacije, dosadno isticanje nepotrebnih detalja, kao i nedostatak minimalne ‘osobne note’ u obraćanju budućem poslodavcu neće vas učiniti interesantnim kandidatom.

Vrlo je važno sastaviti životopis na temelju istinitih i vrlo detaljnih podataka, te ga, kao i molbu, redovito nadopunjavati i prilagoditi svakom natječaju na koji se prijavljujete.

Najbitnije je da tijekom pisanja životopisa i molbe imate na umu da su u trenutku apliciranja za radno mjesto oni jedino svjedočanstvo vaše sposobnosti obavljanja konkretnog posla, vašeg obrazovanja i dostignuća.

Važno je naglasiti da CV predstavlja sve što vi jeste u tom trenutku. On mora biti sažet, jasan i treba sadržavati sve relevantne podatke kao što su obrazovanje, radno iskustvo i kontakt podaci. Izbjegavajte pisati koliko imate braće i sestara, njihove godine i čime se oni bave, jer to zaista nisu stvari koje bi jedan CV trebao sadržavati. **Fokusirajte se na prezentaciju vlastitih sposobnosti i na taj si način osigurajte prvi intervju kod poslodavca.**

Sljedeći korak u procesu traženja posla, a do kojeg vi želite doći, jest **intervju**. Kvalitetan životopis omogućio vam je ulazak u ‘uži krug’ i sada vam se pruža prilika za direktnu prezentaciju potencijalnom poslodavcu. Na selekcijski se intervju može gledati iz perspektive posloprimca i perspektive poslodavca, jer obje se strane međusobno procjenjuju. Posloprimcu se pruža prilika da detaljnije upozna tvrtku i ‘proda’ sebe, dok poslodavac želi predstaviti tvrtku i stvoriti što potpuniju sliku o kandidatu. **Tijekom selekcijskog intervjua poslodavac ocjenjuje motivaciju kandidata, njegove komunikacijske vještine i osobnost, te mogući doprinos tvrtki.** Očito je da se radi o obostranom interesu, i poslodavca i posloprimca, jer obje strane prikupljaju što više korisnih informacija o onoj drugoj.

Trajanje intervjua je varijabilno. Ovisi o složenosti radnih zadataka i o poziciji za koju se natječete. Intervju može potrajati petnaestak minuta pa čak i više od sat vremena.

Bez obzira na to koliko intervju traje, potrudite se da vi pričate barem polovicu vremena intervjua! Pokažite svoju osobnost, istaknite svoja dostignuća i dokažite svoju motivaciju!

Zapamtite, sve je u vašim rukama i posao je moguće naći. Budite ustrajni i vaš će se trud sigurno isplatiti.

Najposjećenija web stranica za pronalaženje posla u Republici Hrvatskoj je:
www.moj-posao.net pa posjetite je!

Autor:
Mr. sc. Hrvoje Makvić

MALI ŠALABAHTER TRAŽENJA POSLA

Razmislite što možete i želite

Koja su vaša znanja i sposobnosti? U čemu uživate? Kakav posao bi vam odgovarao s obzirom na vaše sposobnosti, želje i ambicije? Što vam je bitno kod posla kojeg obavljate – jeste li osoba kojoj je bitna plaća ili vam je važnije da radite s ugodnim ljudima? Jeste li za neku tvrtku čuli da je dobra i pomislili kako biste rado tamo radili? Radi li netko od vaših poznanika i prijatelja u tvrtkama gdje biste se i sami željeli zaposliti, a mogu vam pomoći?

Kada imate ideju što hoćete i smatrate se sposobnim za posao koji želite raditi, sve je u vašim rukama...

Aktivno tražite posao

„Ja tražim posao“ – to je misao koja vam ne bi trebala izlaziti iz glave!

Nemojte čekati da posao dođe k vama! Male su šanse da ćete čekanjem na burzi rada dobiti posao iz snova. **Budite proaktivni** – sami se ponudite potencijalnim poslodavcima. Traženje posla je posao s punim radnim vremenom!

Budite spremni stalno učiti i usavršavati se

Ne možete si dopustiti stajanje na mjestu! Pokušajte ulagati u sebe. Dodatna edukacija i praćenje stručne literature razlikovat će vas od ostalih kandidata sličnih kvaliteta, a u nekim će vas slučajevima učiniti i boljim kandidatom od osobe s više radnog iskustva, ali slabijom edukacijom.

Naučite predstaviti sami sebe

Nitko vas neće hvaliti, ako to najprije ne učinite sami. Ne mislimo ovdje da se predstavljate u lažnom svjetlu, ali svakako **trebate dobro znati koje su vaše vrijednosti** i kako ćete ih predstaviti drugima. Za početak, imajte jasan, uredan, točan i aktualan životopis te se uvijek dobro pripremite za razgovor s potencijalnim poslodavcima. O sebi razmišljajte u pozitivnim terminima! Svatko od nas ima mnoge prednosti. Zašto ih ne biste istaknuli?

Budite prilagodljivi, inovativni i hrabri u nesigurnim situacijama

Ukoliko nešto zaista želite, to ćete i postići ali ne nužno na način na koji biste htjeli. Pokušajte nove pristupe. Učinite ono što vas plaši. **Ne bojte se riskirati i ne sramite se pokucati na bilo čija vrata. Upamtite da je najveći rizik ne preuzimati rizik!**

Krenite hrabro i organizirano

Treba znati što tražite i gdje to pronaći. Danas je internet daleko bogatiji oglasima nego novine. Specijalizirane internetske stranice za oglašavanje kategoriziraju oglase po djelatnostima i tako vam olakšavaju potragu. Oglasi na internetu često su bogatiji sadržajem i pružaju više informacija o tvrtki, radnom mjestu i uvjetima. Uglavnom sadrže i poveznicu (*link*) na stranicu tvrtke na kojoj možete odmah saznati što tvrtka radi, kako je strukturirana i što nudi.

KAKO SE PRIJAVITI ZA POSAO?

Potraga za poslom počinje od sastavljanja prijave na posao odnosno životopisa i molbe koji su vaša reklamna brošura i namjera im je da vas prezentiraju u najboljem svijetlu te vam omoguće intervju s poslodavcem. Životopis i molba nisu mjesta na kojem ćete iskazati svoju kreativnost, smisao za humor i posebnost. Osoba koja čita vaš životopis u njemu traži jasno definiranu stvar: odgovor na pitanje “Zadovoljava li ovaj kandidat uvjete natječaja?”. Cijenit će ukoliko joj olakšate pronalazak relevantnih činjenica, umjesto da ih zakopate među šarenilom boja i fontova, šalama, nepotrebnim osobnim detaljima i slično. Postoje prilično stroga pravila kako pisati životopis i molbu kako bi oni izgledali profesionalno. O tome saznajte više u nastavku.

KOJE PODATKE SADRŽI KVALITETAN ŽIVOTOPIS?

Osobni podaci

Obvezni osobni podaci su ime i prezime, adresa, broj telefona i *e-mail* adresa. Možete navesti i mjesto i datum rođenja, bračno stanje, posjedovanje vozačke dozvole i reguliranu vojnu obvezu. Izostavljanje broja telefona ili *e-mail* adrese bit će shvaćeno kao površnost.

Podaci o formalnoj edukaciji

Formalna edukacija se odnosi na završenu srednju školu, fakultet i eventualni poslijediplomski studij. Informacije navodite u obrnutom kronološkom redu:

tako je lakše obratiti pozornost na najvažnije podatke. Uvijek navedite točna razdoblja, točan naziv institucije i usmjerenje.

Dodatna edukacija

Spomenite tečajeve koje ste pohađali, seminare i važne radionice ili projekte u kojima ste sudjelovali. Navedite njihov točan naziv, kratak sadržaj (ukoliko ga je teško naslutiti iz samog naziva), razdoblje održavanja i naziv institucije. I tečajevi ili seminari koji nemaju direktnu vezu s pozicijom za koju aplicirate svjedoče o širini vaših interesa.

Radno iskustvo

Ako nemate radno iskustvo navedite prakse, sezonske poslove, volontiranja, instrukcije koje ste držali, neke projekte tijekom škole ako ih je bilo i sl. Radno iskustvo također navodite u obrnutom kronološkom redu (sadašnje zaposlenje navedite prvo). Navedite točan naziv tvrtke, mjesto, točno razdoblje u kojem ste radili (mjesec i godina), poziciju na kojoj ste radili i kratak opis vaših zaduženja. Opis radnog mjesta treba sadržavati kratak i jasan pregled zaduženja i odgovornosti.

Poznavanje stranih jezika i računalnih aplikacija

Navedite strane jezike koje poznajete te stupanj poznavanja tih jezika (aktivno, pasivno, kvalitetu govora i pisma) te računalne aplikacije koje poznajete

i stupanj njihovog poznavanja. Budite iskreni jer postoji mogućnost da će se vaše znanje testirati.

Aktivnosti, nagrade i priznanja

Članstvo u društvima, način provođenja slobodnog vremena i hobiji svjedoče o vama kao svestranoj osobi. Zbog sadržaja posla ili sklonosti klijenata s kojima ćete trebati komunicirati, određeni hobi može predstavljati prednost. Sportska aktivnost govori o vama kao aktivnoj osobi, timskom igraču te o vašoj disciplini. Nagrade i priznanja također je dobro navesti čak i kada nisu direktno vezane uz posao za koji se natječete.

Mogući izvori preporuka

“Preporuke dostupne na zahtjev” česta je formulacija kojom završava životopis. Potencijalni poslodavac želi provesti što detaljniju provjeru informacija navedenih u vašem životopisu i provjera preporuka to omogućuje. U životopisu možete također spomenuti imena nekoliko osoba koji su vam spremne dati preporuku (nekadašnji nadređeni, kolega, klijent, profesor...). Navedite ime osobe, poziciju koju je imala u vrijeme dok ste surađivali i eventualno novu poziciju na kojoj sada radi, te kontakt telefon i *e-mail*. Naravno, prije davanja kontakata, provjeriti i tražite dopuštenje osoba da ih navedete kao izvor preporuke, kako ne biste i sebe i te osobe doveli u neugodnu situaciju!

KAKO IZGLEDA KVALITETAN ŽIVOTOPIS?

Životopis mora biti uredno i pregledno napisan na računalu

Najbolje crnim slovima na bijelom papiru, uz upotrebu najviše dva fonta i podebljavanjem najvažnijih stavki poput zvanja ili naziva pozicije. Mnoštvo boja i različitih fontova, nepotrebno istaknuti i podcrtani detalji, kao i razna “kreativna” zaglavlja nikoga neće impresionirati, već će svjedočiti o pomanjkanju profesionalnosti i nepoznavanju osnovnih pravila poslovne komunikacije.

Životopis ne smije biti predug

Ovisno o vašem iskustvu, životopis može biti dugačak jednu, dvije ili više stranica. Za početak, kada nemate puno radnog iskustva, dovoljno je napisati jednu stranicu. Budite svjesni činjenice da predug ili presiromašan životopis svjedoči o vama kao osobi loših komunikacijskih vještina.

Životopis mora sadržavati tablični prikaz informacija

Nekada su se životopisi pisali u obliku eseja, kao priče o vama i vašem školovanju i poslovnom putu. Tablični prikazi u kojima su informacije podijeljene u jasno odijeljene cjeline (osobni podaci, podaci o školovanju i sl.) sada su bolje prihvaćeni zbog njihove jednostavnosti, preglednosti i veće jasnoće izloženih informacija. Potpune rečenice u tabličnom životopisu zamijenjene su kratkim informacijama, natuknicama.

U molbi se koriste potpune rečenice i molba je mjesto gdje možete neke informacije iz životopisa dodatno objasniti i opisati.

Informacije o edukaciji i radnom iskustvu navode se obrnutim kronološkim redom

Na taj način najprije su istaknute informacije o posljednjem zaposlenju i o najvišem stupnju edukacije. Time osoba koja čita životopis najlakše može vidjeti koji je vaš najviši stupanj edukacije i posljednje, vjerojatno najodgovornije radno mjesto.

Pazite na gramatiku i stil pisanja

Pazite da tekst bude gramatički ispravan. Pogreške automatski privlače pozornost i bude sumnju da nisu slučajne, nego znak nepoznavanja gramatike i pravilnog izražavanja. Uključite *spelling checker* ili dajte nekome da pročita vaš životopis prije nego što ga pošaljete poslodavcu. Nemojte koristiti kolokvijalne izraze, ne pretjerujte sa stručnim terminima i izbjegavajte kratice.

Budite iskreni

Ne iznosite neistinite informacije. Nemojte pokušavati prikriti nepodobne detalje koji su bitni za posao jer će oni biti otkriveni ili na intervjuu ili u provjeri preporuka. **Ako postoji nešto o čemu vam je neugodno pričati, a nije bitno za posao, nemojte to ni spominjati.**

Prilaganje fotografije

Fotografija može biti integrirana u životopis na vrhu početne stranice, uz osobne podatke. Pripazite da je slika koju prilažete profesionalna, poput one za službene dokumente, kao što je putovnica. Nemojte nikako koristiti slike koje su nastale u neformalnoj situaciji gdje niste profesionalno odjeveni.

Životopis nikada nije gotov

Životopis treba biti prilagođen konkretnom oglasu na koji se javljate. Nakon što ste sastavili prvu verziju teksta, ponovno proučite tekst oglasa i provjerite jeste li izostavili informaciju o nečemu što je navedeno u uvjetima oglasa.

Životopis

OSOBNI PODACI

Ime i prezime: Ivana Horvat
Datum i mjesto rođenja: 12. travnja 1990., Zagreb
Adresa: Ulica Lipa 177, Zagreb
Telefon: 091 111 1111
E-mail: ivana.horvat@net.hr

OBRAZOVANJE

2004. – 2008.
Srednja ekonomska škola, Zagreb
Ekonomist

RADNO ISKUSTVO

2008. – danas,
davanje instrukcija za učenike ekonomske škole iz predmeta
Knjigovodstvo s bilanciranjem i Statistika

6 – 9 mj., 2004. – 2008.

ljetna praksa tijekom srednje škole u tvrtci Omega, Zagreb
× prevođenje tekstova na njemački jezik

- × odgovaranje na telefonske pozive
- × arhiviranje dokumenata
- × zaprimanje i razvrstavanje pošte

Povremeno čuvanje djece tijekom srednje škole

POZNAVANJE STRANIH JEZIKA

- × Aktivno korištenje engleskog jezika u govoru i pismu
- × Pasivna upotreba njemačkog jezika

POZNAVANJE RADA NA RAČUNALU

- × Aktivno korištenje MS Office programa Word i Excel te svakodnevno služenje internetom

DODATNE INFORMACIJE

- × Povremeni honorarni rad kao sudac na šahovskim natjecanjima
- × Interes za fotografiju i slikarstvo

PREPORUKE

- × Dostupne na zahtjev

KAKO IZGLEDA MOLBA ZA POSAO?

Molba treba imati formu standardnog poslovnog pisma. Treba biti pisana ciljano i ne ponavljati informacije prisutne u životopisu.

U molba trebate jasno izraziti vaše sposobnosti, kompetitivne prednosti i potencijalan doprinos budućoj tvrtki. Obavezno navedite radno mjesto za koje aplicirate.

Struktura molbe:

IME POSLODAVCA (KONTAKT OSOBE) ILI FIRME

ADRESA

✘ prvi dio

Navedite natječaj iz kojeg ste saznali za radno mjesto, novinski list u kojem ste ga pročitali i datum, zašto se javljate, zašto baš toj firmi

✘ drugi dio

Navedite vaša iskustva, vještine i znanja koja vas izdvajaju od drugih kandidata i koja će biti korisna za firmu

✘ treći dio

Nastojite se preporučiti za razgovor s poslodavcem, izražavate spremnost i dobru volju za razgovor i rad u poduzeću

S poštovanjem,

Ime i prezime

Primjer:

Ivana Horvat

Ulica 177, Zagreb

091/111 1111

ivana.horvat@net.hr

Zagreb, 30. rujna 2009.

Tvrtka d.o.o.

45. put 21

10000 Zagreb

MOLBA

Poštovani,

javljam se na Vaš oglas za radno mjesto **komercijalist** objavljen na portalu MojPosao 25. rujna 2008. godine.

Komunikativna sam i fleksibilna osoba, volim raditi u timu, ali i samostalno izvršavati dodijeljene zadatke. Spremna sam preuzeti inicijativu u provođenju postavljenih zadataka. Također, tečno govorim engleski jezik, a služim se i njemačkim jezikom. Smatram da bih mogla uspješno i sa zadovoljstvom obavljati navedeni posao, maksimalno se angažirajući na zadacima koje doživljavam kao veliki izazov.

Detalje o mom radnom iskustvu i obrazovanju možete pronaći u priloženom životopisu. Za sva dodatna pitanja ili testiranja, stojim Vam na raspolaganju.

Srdačan pozdrav
Ivana Horvat

(više primjera možete naći na portalu MojPosao (www.MojPosao.net))

GDJE MOŽETE NAĆI OGLASE/POSLOVE NA KOJE ĆETE POSLATI ŽIVOTOPIS I MOLBU

- × u **dnevnim novinama** (npr. Jutarnji i Večernji list), i to najčešće subotom u Jutarnjem listu ili srijedom u Večernjem listu ili Plavom oglasniku
- × **na internetu**, odnosno, web stranicama specijaliziranim baš za zapošljavanje npr. MojPosao, (www.moj-posao.net) i MojPrviPosao (www.moj-prviposao.net); www.posao.hr; www.bika.net; www.njuskalo.hr/**posao**; www.zivotopis.hr/; www.oglasnik.hr/oglas/posao/index.html; **posao**.tportal.hr
- × na **Hrvatskom Zavodu za zapošljavanje** (www.hzz.hr)
- × na stranicama **tvrtki** koje vas zanimaju – možete poslati otvorenu prijavu iako možda trenutno nemaju oglašena otvorena radna mjesta
- × možete ostaviti svoj životopis i u **bazama agencija za zapošljavanje**; većina agencija ima svoju web stranicu
- × možete se raspitati **među svima koje poznajete** i susretnete, oni vam mogu reći za oglase koje su sami vidjeli
- × **Dan karijera i ostali sajmovi karijera** – studentima i građanima velika su pomoć razni sajmovi putem kojih se izravno povezuju poslodavci i oni koji traže posao.

INTERVJU ZA POSAO

Jednom kada dođu na intervju, karakteristika koja razlikuje dobre od loših kandidata za posao nije niti znanje, niti iskustvo rada u konkurenciji, niti dobra veza, već pripremljenost!

KAKO SE PRIPREMITI ZA INTERVJU?

Raspitajte se o tvrtki koja raspisuje natječaj

Informacije možete potražiti na internetu. Možete se raspitati među poznanicima. Možda poznajete nekoga tko radi u toj tvrtki.

Raspitajte se o konkretnom poslu koji se nudi

Razmislite što bi još željeli znati o poslu. Osmislite konkretna pitanja koja ćete postaviti tijekom intervjua. Možete se raspitati među poznanicima koji rade sličan/isti posao.

Pročitajte/"naučite" svoj životopis

Dobro proučite što ste napisali. Pokušajte predvidjeti što bi vas mogli pitati. Budite svjesni svih podataka koje ste naveli u životopisu

Pripremite kratku prezentaciju o sebi

Na intervjuu će vas najvjerojatnije zamoliti da ukratko kažete nešto o sebi. Ne biste trebali ponavljati životopis već navesti najzanimljivije informacije o

sebi (u cca. 2 min). Presentacijom postavljate dobru osnovu za daljnji tijek intervjua.

Ponovite najčešća pitanja na intervjuima, kao i njihove odgovore

Neka od najčešćih pitanja koja će vam osoba koja vas intervjuira postaviti su sljedeća:

Predstavite se. Recite ukratko o sebi.

Što znate o nama?

Zašto ste zainteresirani za ovaj posao?

Gdje se vidite u budućnosti?

Zašto bismo baš vas trebali odabrati?

Koje su vaše prednosti?

Na čemu biste još poradili kod sebe?

Koliku plaću očekujete?

Odjenite se primjereno

Intervju je formalna situacija i trebalo bi se za nju formalno odjenuti. Puno je manja greška da se odjenete formalnije od uobičajenih pravila u toj tvrtki, nego suprotno. Vaša odjeća i izgled, ako su profesionalni, pokazuju da poštuju te poslodavca. Odaberite klasične krojeve i tamnije boje. Frizura vam treba biti uredna, obuća čista! Nemojte pretjerivati s nakitom i šminkom.

Budite točni

Kašnjenje daje negativnu poruku poslodavcu. S druge strane, nema potrebe niti da previše uranite. Ukoliko se dogode nepredviđene okolnosti uslijed kojih kasnite, svakako obavijestite osobu s kojom je dogovoren intervju. Idealno je, dakako, da do kašnjenja uopće ne dođe.

KAKO SE PONAŠATI NA INTERVJU?

- ✘ Budite pozitivni i pokažite poštovanje i interes.
- ✘ Slušajte pitanja i odgovarajte na njih (ne jednom riječju, ali ne i preopširno).
- ✘ Nemojte pričati ono što vas se ne pita, npr. neke osobne stvari, irelevantne stavove i sl.
- ✘ Pozitivno će djelovati ukoliko, dok govorite o sebi, dajete primjere za ono o čemu pričate.
- ✘ Pokušajte kontrolirati tremu tako da se pripremite, sakrijete ruke ako vam drhte i sl.
- ✘ Pitajte pitanja ako ih budete imali... tako se pokazujete motiviranim.

NISTE SIGURNI DA STE NAPRAVILI SVE ŠTO STE MOGLI!?

- ✘ Aktivno traženje posla ne znači poslati prijavu na jedan natječaj i čekati; pošaljite vašu prijavu na što više oglasa, pošaljite otvorene prijave, svugdje nastojite vidjeti potencijalnu priliku da nađete posao.

- ✘ Proširite glas da tražite posao, recite prijateljima, rodbini, učiteljima, susjedima da tražite posao...
- ✘ Nemojte samo reći da tražite posao, opišite im i što biste htjeli i mogli raditi...
- ✘ Javljajte se na što više oglasa čiji zahtjevi odgovaraju vašem znanju i radnom iskustvu.
- ✘ Možda možete volontirati ili raditi neki posao na određeno vrijeme? To će vam biti važno iskustvo, unaprijedit će vaš životopis, a tko zna koga možete upoznati, možda baš nekoga tko će vidjeti vaše potencijali i odlučiti vas zaposliti.
- ✘ Budite u kontaktu sa Hrvatskim zavodom za zapošljavanje (HZZ).
- ✘ Ulažite u sebe i svoju edukaciju, svi možemo raditi na unapređivanju znanja stranih jezika i/ili informatike, možda možete završiti neki tečaj, možete čitati (stručne) knjige i časopise – nisu samo skupe i dugotrajne edukacije izvor znanja!
- ✘ Možete biti aktivni u nekoj udruzi koja se zalaže za vrijednosti u koje osobno vjerujete, tamo vam se mogu otvoriti vrata prema poslu u kojem biste uživali.

I NA KRAJU, ZAPAMTITE: ŠTO JE ZAPRAVO SELEKCIJA?

Selekcijski proces je **dvosmjernan proces**. Budite partner poslodavcu u procesu odabira, ne suprotstavljena, podređena ili nadređena strana!

Nema pravila koliko selekcijski postupak traje, ali često od trenutka objave oglasa do prvog radnog dana novog zaposlenika prođe dva mjeseca, pa i

više. Uzmite to u obzir prilikom planiranja "stupanja na tržište rada". Nemojte očekivati da će se stvari brzo događati ili, još gore, nastojite izbjeći situaciju u kojoj vam je "svega dosta".

Rokovi se odnose i na vas. Tijekom cijelog trajanja selekcijskog procesa, dokažite svoju profesionalnost. Pridržavajte se roka dostave prijave za posao. Redovito provjeravajte *e-mail*! Budite dostupni na telefon! Ne odgađajte intervju u nedogled. Poštujte dogovore oko termina intervjua. Ako ne možete razgovarati u trenutku kada vas je poslodavac nazvao, recite kada ćete uzvratiti poziv, i učinite to u dogovoreno vrijeme.

Provedene ankete među poslodavcima pokazuju da se najviše cijeni pozitivan stav prema radu. Dakle, ako nemate neka znanja, naučit ćete! Ako nemate iskustva u nekom području, steći ćete ga! Ako želite raditi, mnogi poslodavci čekaju baš vas! Sretno!

*Više informacija možete pronaći na portalu MojPosao.net te u knjizi *Karijere 2009*, (koja se u proširenom izdanju izdaje svake godine).*

Autor:

SELECTIO d.o.o. za upravljanje ljudskim potencijalima

P.S. Zahvaljujući donaciji poduzeća Tau on line d.o.o. odnosno njihovog portala MojPosao možemo vam pokloniti knjigu „Karijere 2009“ te nas slobodno nazovite na 095 522 3330. Bez obzira što više nije 2009. godina knjiga ima mnoštvo općih podataka koje će Vam biti korisne.

KAKO KORISTITI PORTALE ZA PRONALAZAK POSLA?

Ponekad nam se čini, da kad bismo u traženje posla uložili onoliko vremena koliko npr. surfamo Internetom u ovoj današnjoj nestašici posla, sigurno bismo ga već i našli! Srećom, u današnjem svijetu komunikacijskih veza i „surfanjem“ možeš do posla, a internetski sadržaji već se kreiraju tako da poslodavac zapravo može potražiti tebe! Portali za posao, društvene mreže i virtualni sajmovi ključne su adrese na kojima poručuješ „**Tražim posao!**“. Sačuvaj svoj društveni život u stvarnosti i pokaži svoje najbolje lice poslodavcima u virtualnom svijetu!

Nekad se posao tražio kucanjem od vrata do vrata, danas su prvi „na tapeti“ portali za traženje posla. **Jednostavno klikneš na različite oglase i pošalješ molbu sa životopisom.** Nakon što prirediš prezentaciju sebe samoga u Wordu, odnosno napišeš kvalitetan CV, čeka te zabavan posao javljanja na oglase. **Proaktivno ‘napadni’ one oglase za posao koji ti se najviše sviđaju.**

POTRAGA ZA POSLOM NA PORTALIMA

Nekoliko spretno složenih rečenica u molbi usmjerenih upravo na ‘taj posao’ i svež i pregledan CV drastično povećava šanse da te pozovu na razgovor. Do ciljanih oglasa dolaziš nakon razgledavanja ponude: u nizu kategorija odabereš svoje područje struke (ili ukucaš ‘Ostalo’) i spremiš zanimljive oglase na koje se javljaš sa pripremljenom molbom, životopisom i osobnim podacima.

Dobro je ostaviti broj mobitela i *mail* adresu – nikad ne znaš što je poslodavcu draže. A prijavu radije pošalji ranije negoli u posljednjem trenutku kad postoje

šanse da zbog malo vremena npr. *mail* nasloviš na krivu tvrtku pa sav taj trud ne vrijedi za ekonomske tehničare bez vozačke dozvole C kategorije koji se jave na oglas za vozača kamiona gdje bi ti mogla završiti molba J Dobro je bar malo odgovarati opisu u oglasu.

MojProfil – ONLINE ŽIVOTOPIS

Potraga za poslom može biti lakša, posebice kad zaključiš „To traje sto godina, a na kraju niš od toga!“. Prije prvog razgovora za posao često moramo poslati brojne zamolbe. Na stranici „MojPosao“ (www.mojposao.net), vodećem portalu za traženje posla, možeš kreirati **MojProfil. To je tvoj životopis u online obliku koji jednostavno „šibneš“ poslodavcu**, a sa strane čuvaš oglase na koje si već prijavljen. Poželjno je izbjeći situacije kad te poslodavac nazove jer mu je tvoja prijava zanimljiva, a ti nemaš pojma o kojem se poslu radi. Stoga pročitaj njihove profile i probaj zapamtiti pokoju informaciju o poslodavcu kojem si poslao/la molbu.

Ne samo da će ti uz MojProfil za slanje CV-a trebati doslovno sekunda, nego ćeš olakšati svim onim poslodavcima koji nisu objavili oglas, a žele nekoga zaposliti. Primjerice, kad tvoj MojProfil nosi naslov „Ekonomski tehničar sa znanjem njemačkog jezika“ ili „Medicinska sestra s iskustvom u stomatologiji“, poslodavac koji traži nekoga za rad s austrijskim klijentima ili pomoć u zubnom laboratoriju, doći će ravno do tebe i možda ponuditi posao.

Tražilica Profila za poslodavce funkcioniра kao „Google“: s više sadržaja na svom profilu (radno iskustvo, vještine, posebna znanja, ambicije...) imaš bolju poziciju u pretragama, a naslov tvog profila diktira u kojim ćeš područjima 'iskočiti' iz baze. Preporučljivo je oduprijeti se iskušenju stavljanja lude fotografije iz noćnog provoda kao glavne fotografije i odabrati neku 'pristojniju'. A svaki put kad stekneš novo iskustvo, ponosno nadopuni tvoj *MojProfil* ili čak promijeni glavni naslov. Ukoliko trebaš izmjenu *online* životopisa, možeš ga privremeno sakriti od poslodavaca, no onda se nećeš pojavljivati u tražilicama.

Sumirajmo: pokaži se poslodavcima kako bi i oni počeli tražiti tebe!

Osim pregledavanja portala za traženje posla tjedno, postoje još dva načina potrage za poslom na internetu. Prvo su virtualni sajmovi za zapošljavanje, a drugo društvene mreže.

Jedini virtualni sajam karijera i znanja u Hrvatskoj organiziraju tri vodeća portala iz regije („*MojPosao*“, „*Infostud*“ i „*Posao.ba*“), a protekli je posjetilo više od 100 tisuća posjetitelja. Praksa s oglasima ista je kao i na običnom portalu, samo što ovdje možeš *chatati* s poslodavcima, običi njihove virtualne štandove i javiti se na više natječaja istovremeno. Dok čekamo idući, sajmove organiziraju i neke studentske udruge („*Kset*“, „*Aiesec*“) stoga budi u toku.

Status „Tražim posao preko vikenda jer mi treba 500 kuna“ drugi je primjer proaktivnog samozapošljavanja iz stvarnog života. Iako je riječ o polušaljivom upitu, na društvenim mrežama doista možeš objaviti sve što ti

padne napamet: tražiti posao, odaslati poruku o svojim ludostima ili bezbrižno osnovati grupu 'Radije bi triput dnevno povraćali od alkohola nego radili svaki dan od 7 do 3', no sjeti se da je svaki *Facebook* profil tvoj osobni marketing. Netom diplomirani mladi ljudi koji traže ozbiljan posao često brišu svoje profile, a poslodavci u novije vrijeme rijetko zapošljavaju bez da ime kandidata upišu u Google. Mnogi poslodavci probat će te potražiti i na društvenim mrežama kroz tvoj krug ljudi. Ukoliko tražiš posao, imaj to na umu. Na svom vlastitom poslovnom putu često ćeš posumnjati u postojanje 'veze' ili strašnu tržišnu konkurenciju. **Presudit će tvoja kvaliteta i upornost. I nije bitan broj poslanih zamolbi koliko trud uložen u svaku.**

Autori:
Tim MojPosao

ZASNIVANJE RADNOG ODNOSA

Završili ste školu, fakultet? Tražite posao? Osjećate se izgubljeno, izbeumljeno, ne znate u kojem smjeru krenuti, što sve obaviti, gdje izvaditi radnu knjižicu, kamo krenuti tražiti posao...??? Prilično teška situacija. Odvojite par minuta i „bacite oko“ na tekst koji slijedi, jer možda vam pomogne.

Kao građanin Republike Hrvatske, prema Ustavu te iste Republike, ostvarujete određena prava. Među ostalim, RH jamči vam pravo na rad. No, nažalost, to ne znači i da će vam pronaći posao. Za to ćete se morati pobrinuti sami i to tako da se aktivno uključite u traženje posla, dodatno školujete i educirate i na taj način pokušate biti što konkurentniji na tržištu rada.

Zamislimo da ste završili školu i ne namjeravate se upisati na fakultet. Roditeljima ste već dovoljno bili na grbači i odlučili ste se zaposliti. **Što prvo?**

Neophodno je da prvo nabavite **radnu knjižicu** koju kupite u knjižarama Narodnih novina. Nakon toga uputite se u županijski ured u vašem mjestu nadležan za poslove rada gdje će vam upisati podatke i ovjeriti knjižicu. Nakon toga s radnom knjižicom odlazite prijaviti se na zdravstveno osiguranje. Dobro pazite, jer vam ono ISTJEČE U ROKU 90 DANA nakon završetka školovanja. Ako se u međuvremenu zaposlite, na zdravstveno osiguranje prijavit će vas vaš poslodavac, a to je dužan napraviti u roku od 2 tjedna nakon početka rada. Možete se prijaviti i na Hrvatski zavod za zapošljavanje ili popularnije

zvanu **burzu rada**. Prijavom ćete ostvarivati neka dodatna prava. Razmislite o tome iako prijava na burzu nije obavezna.

Pretpostavimo da ste uspješno i legalno došli do svog prvog zaposlenja i trebate potpisati **Ugovor o radu**. Ugovor o radu potpisuje se na određeno ili neodređeno vrijeme. U čemu je razlika? Sam naziv vam o tome govori. Za prvi posao najčešće se potpisuje **ugovor na određeno vrijeme**, npr. na šest mjeseci ili godinu dana. Nakon isteka tog perioda poslodavac vam može ili ne mora produljiti ugovor. Ako vam produlji, onda je bitno znati da na ugovor na određeno vrijeme možete raditi najdulje 3 godine i tada vas je poslodavac dužan prijaviti na neodređeno. Ako vam ne produlji ugovor, ostajete bez posla, ali na to radno mjesto poslodavac ne smije zaposliti niti jednu drugu osobu na duži vremenski period koji je reguliran u Zakonu o radu. Za vas kao radnika, povoljniji je **ugovor na neodređeno vrijeme**. Njime ste zaštićeniji i imate veća prava. I ono što vam je ili će vam uskoro postati vrlo važno jest to da tada imate veće šanse za bankovni kredit što nije slučaj i za ugovor na određeno. No, nemojte brinuti ako na samom početku radite na određeno vrijeme. U RH većina mladih radi baš na taj ugovor. Ako ste dobar, vrijedan i odgovoran radnik i poslodavac će od vas ima koristi, tada će vam najvjerojatnije s vremenom ponuditi i ugovor na neodređeno vrijeme.

Osim ugovora o radu možete raditi i na ugovor o djelu. Takav ugovor potpisujete za specifične, najčešće honorarne poslove. Npr. prijevod knjige, izrada ili popravak nekih stvari ili izvršenje nekog fizičkog ili intelektualnog rada. Ugovor prestaje po završetku posla i isteku vremena koji je dogovoren, a naručilac vam za obavljene rad plaća naknadu odnosno **honorar**.

Ugovor o radu mora biti pismenog oblika, mora sadržavati vaše podatke i podatke poslodavca, mjesto rad, opis radnog mjesta i što ono sve podrazumijeva, dan početka rada, očekivano trajanje ugovora, trajanje plaćenog godišnjeg odmora, otkazni rok, visinu plaće, trajanje redovitog radnog dana ili tjedna. Ukoliko nema definirano nešto od navedenog, ugovor se na sudu smatra nevažećim. **Tri puta pročitajte ono što potpisujete. Vaš potpis znači pristanak na uvjete rada koje vam poslodavac nudi!** Prazan obrazac ugovora o radu možete kupiti u Narodnim novinama.

Na vas kao radnika primjenjuje se najpovoljnije pravo. Što to znači? Po Zakonu o radu svaki radnik u RH ima pravo na najmanje 18 radnih dana godišnjeg odmora. Ako tvrtka u kojoj radite ima Pravilnik o radu ili Kolektivni ugovor koji je isposlovao sindikat s poslodavcem i u njemu piše da imate 22 dana godišnjeg odmora tada se na vas primjenjuje **povoljnije pravo** odnosno tih 22 dana godišnjeg. **Zato preporučamo da pročitate svoj Pravilnik o radu i**

Kolektivni ugovor kada se zaposlite (ukoliko ga vaša tvrtka ima)! **Ukoliko ih nema tada se na vas primjenjuju odredbe iz Zakona o radu.**

Potpisivanjem ugovora na vas se počinju primjenjivati prava iz Zakona o radu. To su pravo na mirovinsko i zdravstveno osiguranje, pravo na osmosatno radno vrijeme, dnevnu stanku, godišnji odmor, tjedni odmor itd. Na web stranici Narodnih novina možete ga detaljnije prožvakati (NN br. 38/95, 54/95, 65/59, 17/01, 82/01, 114/03, 142/03).

Ukoliko nemate Ugovor o radu, a radite, tada se to naziva „**rad na crno**“. Tim oblikom rada ne ostvarujete nikakva prava, nemate zdravstveno i mirovinsko osiguranje, pravo odštete od ozljeda na radnom mjestu, a i nikakvom pravnom metodom ne možete natjerati poslodavca da vam isplati zarađenu plaću. Ukoliko vas inspekcija rada zatekne neprijavljenog na radnom mjestu plaćate kaznu i vi i poslodavac! Razmislite isplati li vam se to! **Radom na crno ne ostvarujete niti jedno pravo iz Zakona o radu!!!**

Pri traženju posla znajte da vas zakon o radu štiti, zabranjuje bilo kakav oblik diskriminacije po spolu, vjeri, rasi i sl. A upravo najčešće pitanje na razgovoru za posao za muškarce je jesu li odslužili vojni rok, a ženama planiraju li uskoro trudnoću!? Takva pitanja, naravno, diskriminirajuća su i poslodavac vam ih po Zakonu o radu ne bi smio postavljati.

Budite uporni, informirajte se, zauzimajte se za svoja prava, prijavljujte nepravilnosti, poštujte zakone i propisane rokove i budite odgovorna odrasla osoba!

Autorica:
Tamara Bobić, prof. rehabilitator

PRAVA NA RADNOM MJESTU I KAKO IH ZAŠTITI

Kada se uz pomoć svojih znanja, vještina i kvaliteta zaposlite, budite ponosni/ne sebe i sretni/ne! To je jedan od najvažnijih koraka u samostalnost i odraslo doba. A tamo te čekaju novi izazovi i važne zadaće.

Jedna od njih je da se kontinuirano usavršavaš u svome poslu te usvajaš nova znanja i vještine. S jedne strane, to je važno radi tvog osobnog razvoja koji podrazumijeva i razvoj tvoje karijere, a s druge strane to je važno radi održanja zaposlenja i napredovanja na poslu. Ljudi se više ne zapošljavaju jednom za cijeli život; tehnologija poslovanja i tržište rada danas su mnogo dinamičniji nego ranije i svatko tko želi imati dobre poslovne šanse i obavljati kvalitetne poslove, mora usavršavati svoja znanja i vještine te se prilagođavati promjenama u svome poslu kao i struci.

Druga zadaća zaposlene osobe je informiranje se o svojim pravima, ali i obvezama kao zaposlenika što podrazumijeva i aktivno zalaganje za njih. Nije baš za očekivati pozitivne ishode ukoliko se pasivno nadamo da će nam prava na poslu biti zaštićena sama od sebe.

Odnos tebe kao zaposlenika/ce i poslodavca regulira se **ugovorom o radu na određeno ili na neodređeno vrijeme**. Poslodavci često umjesto ugovora o radu nude ugovore o djelu jer je njih jednostavnije raskinuti, ali ako se tvoj rad sastoji u obavljanju nekog posla u prostorijama poslodavca, po njegovim

uputama i nalogima, na njegovim sredstvima rada i svaki dan, tada **imaš pravo tražiti**, pa i preko suda, **da te primi u radni odnos. Ugovorom o djelu** ugovaraju se jednokratni poslovi za koje ćeš honorar dobiti po završetku ugovorenog posla.

OBVEZE POSLODAVACA

Poslodavac je dužan s tobom sklopiti ugovor o radu u pisanom obliku ili ti, prije početka rada, dati pisanu potvrdu o tome da je s tobom sklopio ugovor o radu.

Poslodavac ima obvezu omogućiti ti da se, prije početka rada, upoznaš s propisima o radnim odnosima i s organizacijom rada. Ako on to ne učini, dobro bi bilo da se s općim propisima i sam/a upoznaš, a da od poslodavca tražiš propise koji se odnose na konkretno poduzeće, ukoliko takvi postoje (npr. Pravilnik o radu, Kolektivni ugovor i dr.).

Poslodavac je dužan prijaviti te na obvezno mirovinsko i zdravstveno osiguranje i dostaviti ti kopiju prijave. To znači da se dio tvoje bruto plaće uplaćuje u fond zdravstvenog i mirovinskog osiguranja, a onaj dio koji dobiješ na račun je tvoja **neto plaća**. Možda ti to neće značiti puno i više bi volio/la dobivati bruto plaću, ali to će ti omogućiti liječničke preglede i liječenje kada ti to bude potrebno kao i, jednog dana, primanje mirovine. Ako želiš

provjeriti uplaćuje li poslodavac redovno doprinose, možeš to učiniti u Zavodu za zdravstveno osiguranje, Zavodu za mirovinsko osiguranje ili u Poreznoj upravi.

Upozorenje: Događa se da poslodavci zaposlenicima ponude nešto veću plaću „na ruke“, pod uvjetom da se ne sklopi ugovor o radu i da ne uplaćuje obvezne doprinose i poreze. **Ovakav „dogovor“ nije u tvom najboljem interesu!** Također, nije u tvom najboljem interesu da radiš „na crno“ kod poslodavca, a da si istovremeno prijavljen/na na burzu, preko koje imaš zdravstveno osiguranje. Ovakav rad ti se ne računa u radni, odnosno mirovinski staž; ukoliko doživiš ozljedu na radu ili profesionalno oboljenje imat ćeš velikih problema u ostvarivanju prava na naknadu štete.

Poslodavac je dužan zaposleniku s kojim je sklopio ugovor o radu omogućiti posao i za obavljeni posao isplatiti plaću. **Visina osnovne plaće, dodataka na plaću (ako postoje) i vrijeme kada se isplaćuje plaća obvezni su dio ugovora o radu koji sklapaš s poslodavcem.** Plaću je poslodavac obavezan po Zakonu o radu isplaćivati najkasnije do petnaestog u mjesecu za prethodni mjesec. Petnaest dana od dana isplate plaće poslodavac je dužan dostaviti ti obračun plaće – to je dokument na kome je prikazano kako je tvoja plaća obračunata i koji iznosi su oduzeti za zdravstveno i mirovinsko osiguranje i za poreze. Obračun plaće poslodavac je dužan dostaviti ti i u slučaju kada ti ne isplati plaću u zakonom predviđenom roku. **Dobro bi bilo da ove obračune čuvaš. Oni su dokaz o onome što ti poslodavac duguje u slučaju spora.**

Poslodavac je dužan osigurati uvjete rada (pribaviti i održavati postrojenja, uređaje, alate, opremu, mjesto rada) i organizirati rad tako da budu zaštićeni život i zdravlje zaposlenika. To znači i da te mora upoznati s opasnostima posla koji obavljaš, ako takve opasnosti postoje. Ako je tvoj posao takav da podrazumijeva rizik od ugrožavanja života ili zdravlja, poslodavac je dužan osigurati ti zaštitnu opremu, odjeću i obuću.

TVOJA PRAVA KAO RADNIKA

Imaš pravo na **primjerenu plaću** za obavljenu posao. Pod primjerenom plaćom misli se na plaću koja se uobičajeno (kod drugih poslodavaca) isplaćuje za isti rad. Ukoliko poslodavca kod kojeg si se zaposlio/la obvezuje Kolektivni ugovor, tvoja plaća ne smije biti manja od one određene kolektivnim ugovorom. Imaš pravo na stanku tijekom rada, dnevni i tjedni odmor.

Uobičajeno **puno radno vrijeme je osam sati dnevno**, odnosno četrdeset sati tjedno. Radno vrijeme može biti kraće od ovoga i tada je to *nepuno radno vrijeme*. Poslodavac ima pravo od tebe tražiti da radiš duže od punog radnog vremena u slučajevima više sile, izvanrednog povećanja opsega poslova i u drugim sličnim slučajevima prijeko potrebe. Ovo međutim ne smije trajati duže nego što je zakonom predviđeno i to je tada *prekovremeni rad*.

Ako radiš najmanje šest sati dnevno **imaš pravo na stanku** od najmanje trideset minuta i ova stanka se ubraja u radno vrijeme – to znači da ti poslodavac ne može produžiti radno vrijeme jer si koristio/la stanku.

Imaš pravo na **dnevni odmor** od najmanje dvanaest sati neprekidno u razdoblju od dvadeset četiri sata, odnosno između završetka posla i idućeg radnog dana.

Imaš pravo na **tjedni odmor** od najmanje dvadeset četiri sata, koji se najčešće koristi subotom i nedjeljom, ali se može koristiti i nedjeljom i ponedjeljkom ako je subotom neophodno raditi zbog prirode posla.

Za neke poslove za koje postoji potreba posebne organizacije rada predviđene su iznimke od uobičajenog rasporeda radnog vremena, rad u smjenama, noću, te vikendima i blagdanima (npr. hitne službe, zdravstvene ustanove, proizvodne linije gdje je proces proizvodnje neprekidan, komunalne usluge). Za ove slučajeve predlažemo ti da pročitaš dijelove Zakona o radu koji se odnose na radno vrijeme i odmore i dopuste. Važno je znati da za otežane uvjete rada, prekovremeni i noćni rad te za rad nedjeljom i blagdanom, po zakonu **imaš pravo na povećanu plaću**.

Za svaku kalendarsku godinu imaš pravo na najmanje četiri tjedna **plaćenog godišnjeg odmora**. To znači da ako radiš pet dana u tjednu (npr. od ponedjeljka do petka) imaš pravo na 20 radnih dana godišnjeg odmora, a ako radiš

šest dana u tjednu imaš pravo na 24 radna dana. Blagdani i neradni dani ne računaju se u trajanje godišnjeg odmora. Pravo na četiri tjedna godišnjeg odmora ostvaruješ nakon što si šest mjeseci neprekidno radio/la kod poslodavca. Godišnji odmor imaš pravo koristiti u dva dijela, a možeš se s poslodavcem i drugačije dogovoriti.

Tijekom kalendarske godine imaš pravo na ukupno **sedam radnih dana plaćenog dopusta**, za važne osobne potrebe: sklapanje braka, rođenje djeteta, za slučaj teže bolesti ili smrti člana uže obitelji.

Ako oboliš ili se ozlijediš imaš pravo otići na **bolovanje**. Za vrijeme trajanja bolovanja imaš pravo na naknadu plaće, koja je u pravilu niža od redovite plaće ali ne smije biti niža od 70% prosječne plaće koju si primao/la u prethodnih šest mjeseci. Kad odeš na bolovanje dužan/na si poslodavca što je moguće prije (najbolje istog dana) obavijestiti o tome da si privremeno spriječen/na za rad, a u roku od tri dana obavezan/na si dostaviti potvrdu liječnika ili to može neko obaviti za tebe. Za svaki mjesec bolovanja dužan/na si poslodavcu dostaviti doznak za bolovanje koja mu je bitna radi obračuna plaće. Kada liječnik ustanovi da si zdrav/a i da se možeš vratiti na posao, zaključuje ti bolovanje.

Ako smatraš da je poslodavac povrijedio neko tvoje pravo iz radnog odnosa, npr. uskratio ti pravo na dnevni, tjedni ili godišnji odmor, smanjio ti plaću

jer si bio/bila na bolovanju, potrebno je da pisanim putem obratiš poslodavcu i tražiš ostvarenje tog prava. Ovo je potrebno napraviti u roku od petnaest dana od kako si saznao/la za uskraćivanje prava. Ako poslodavac u roku od petnaest dana ne udovolji tvom zahtjevu, možeš ga tužiti nadležnom sudu, opet u roku od petnaest dana. **Prije nego se u sve ovo upustiš, dobro bi bilo da se konzultiraš s nekim u koga imaš povjerenja i tko poznaje radno pravo. Vrlo je važno da se držiš rokova jer ako ih propustiš gubiš pravo na sudsku zaštitu.**

Poslodavci često, a naročito kada žele otkazati ugovor o radu, traže od tebe da potpišeš neki ugovor. Otkaz ugovora o radu može se temeljiti na sporazumu, poslovno uvjetovanom otkazu ili otkazu uvjetovanom skrivljenim ponašanjem radnika. Imaj na umu da ako potpišeš ugovor o sporazumnom prestanku ugovora o radu ili otkazu uvjetovanom skrivljenim ponašanjem radnika ti više nemaš nikakvih prava u odnosu na poslodavca a onda ni pravo na naknadu za vrijeme nezaposlenosti. **Stoga budi vrlo oprezan/a i bez konzultacije s nekim pravnikom nemoj potpisivati ništa.**

Ugrožavanje prava iz radnog odnosa možeš prijaviti i Državnom inspektoratu – inspektorima rada. Adrese i telefone područnih jedinica i ispostava Državnog inspektorata možeš naći na internetskoj stranici <http://www.inspektorat.hr/>. Međutim, vodi računa o tome da je obraćanje Inspekciji rada krajnja mjera

koju je uputno primijeniti tek kada se odnosi između tebe i poslodavca bitno i trajno poremete. **Stoga uvijek prvo potraži savjet.**

Za besplatni pravni savjet možeš se obratiti Hrvatskoj odvjetničkoj komori u Zagrebu koja će odrediti odvjetnika koji ti je dužan dati savjet.

KOJE SU TVOJE OBVEZE KAO ZAPOSLENIKA?

Imaš obvezu obavljati posao na svom radnom mjestu savjesno i odgovorno.

Obavezan/na si **dolaziti na posao na vrijeme i pridržavati se radnog vremena** i drugih pravila i propisa o radu koja su u skladu sa zakonom. Ako moraš izostati s posla iz opravdanih razloga, dužan/na si o tome prethodno obavijestiti poslodavca i donijeti neki dokaz o opravdanosti nedolaska.

Imaš obvezu **voditi računa o alatima, uređajima i drugim sredstvima s kojima radiš** i ne napraviti namjernu štetu ili štetu koja je posljedica krajnje nepažnje. Ako se utvrdi da je šteta nastala krajnjom nepažnjom ili namjerno, dužan/na si štetu naknaditi poslodavcu.

Dužan/na si **usavršavati se i osposobljavati, te dodatno školovati** ako je to potreba posla koji obavljaš. Poslodavac ti treba omogućiti obrazovanje, osposobljavanje i usavršavanje ako je potrebno za obavljanje posla. Poslodavci

koji omogućuju i financiraju svojim zaposlenima dodatno obrazovanje najčešće se zaštite od prijevremenog odlaska (davanja otkaza) tih zaposlenih tako što ih ugovorom obvežu da novac koji je uložen u njihovo obrazovanje i usavršavanje vrate u slučaju davanja otkaza u nekom vremenskom razdoblju, npr. u roku od pet godina. Zato, ako dođeš u priliku da ti poslodavac financira neku obuku, pažljivo pročitaj ugovor o financiranju obrazovanja ili propise koji se na to odnose, kako bi izbjegao/la neugodna iznenađenja.

Poslodavac može propisati i druge obveze pravilnicima koji se odnose na poduzeće, ustanovu ili organizaciju, a ti pravilnici moraju biti u skladu s važećim zakonima. Poželjno je da ih pročitaš čim počneš raditi. **Ako sumnjaš da je nešto što poslodavac od tebe kao zaposlenog traži u skladu sa zakonom, najbolje je da potražiš savjet.**

PRAVA POSLODAVACA

Poslodavac ima pravo **rasporediti te na drugo radno mjesto** zbog potreba posla, ako to radno mjesto odgovara tvojim kvalifikacijama – stupnju i vrsti obrazovanja. Međutim, trajan raspored na drugo radno mjesto može se napraviti samo tako da ti ponudi novi ugovor o radu.

Poslodavac ti može dati otkaz ako je prestala potreba za poslom koji ti obavljaš zbog gospodarskih, tehničkih ili organizacijskih razloga. To se zove **poslovno**

uvjetovani otkaz. Otkazni rok koji je poslodavac dužan omogućiti ti ne može biti manji od dva tjedna. Ako si kod poslodavca neprekidno radio/la najmanje dvije godine prije otkaza imaš pravo na otpremninu.

Poslodavac ima pravo dati otkaz zaposlenom ako krši obveze iz radnog odnosa i to je **otkaz uvjetovan skrivljenim ponašanjem radnika**. Prije nego što mu da otkaz, poslodavac je dužan radnika pisano upozoriti koju obvezu ne ispunjava te da može dobiti otkaz ako s tim nastavi. Također, mora mu omogućiti i da iznese svoju obranu. Zaposlenik koji smatra da je nepravедno dobio otkaz zbog kršenja radnih obveza, može poslodavca tužiti nadležnom sudu u rokovima koji su gore već navedeni. Koji je sud nadležan za odlučivanje u sporu zaposlenog i poslodavca piše, između ostalog i u ugovoru o radu koji si sklopio/la s poslodavcem.

Poslodavac ne smije:

- × Dati ti otkaz zato što si na bolovanju
- × Tražiti podatke koje nemaju veze s radnim odnosom prilikom razgovora za posao i sklapanja ugovora o radu. Ne smije te pitati o bračnom stanju, djeci, obiteljskim prilikama, nacionalnosti, vjeroispovijesti, seksualnoj orijentaciji, političkim uvjerenjima itd. Na ova i slična nedopuštena pitanja ne moraš odgovoriti i možeš obrazložiti da je to tvoje pravo po Zakonu o radu.

- × Odbiti te zaposliti ili ti dati otkaz zato što si trudna, niti smije tražiti bilo kakve podatke o trudnoći.
- × Vršiti diskriminaciju na temelju spola, nacionalnosti, vjeroispovijesti, seksualne orijentacije i sl.
- × Primjenjivati ili dopuštati drugim zaposlenima primjenu postupaka koji su zakonom zabranjeni i kažnjivi (fizičko ili psihičko nasilje, ponižavanje, vrijeđanje, seksualno uznemiravanje i drugi oblici povrede dostojanstva zaposlenog).

KRŠENJE RADNIH PRAVA

Što ako te poslodavac ili netko drugi na radnom mjestu maltretira, ponižava, vrijeđa ili na drugi način ugrožava? Najprije, nije dobro šutjeti o tome i trpjeti. Razgovaraj o tome što ti se događa s nekim u koga imaš povjerenja, na poslu ili izvan njega. Ako te ugrožava kolegica/kolega ili nadređeni, poželjno je da se požališ poslodavcu, najbolje pisanim putem. Ako poslodavac ima više od 20 zaposlenih, onda je dužan imenovati osobu koja prima i rješava pritužbe za povredu dostojanstva zaposlenih. Ako nemaš povjerenja u tu osobu niti u poslodavca, obrati se nekom izvan posla za savjet. Jedno od mjesta na kojem možeš tražiti savjet i zaštitu je neka od udruga koje se bave zaštitom ljudskih prava, ravnopravnosti spolova i sl. Udruga „Mobbing“ – udruga za zaštitu i edukaciju žrtava mobbinga, što je drugi izraz za zlostavljanje na radnom mjestu, pruža besplatne pravne savjete vezano uz povrede prava iz

radnog odnosa i povrede dostojanstva na radnom mjestu, o čemu se možeš informirati na njihovim internetskim stranicama www.mobbing.hr.

Važno je, ukoliko doživljavaš ovakve stvari na poslu, da ostaneš smiren/na i odlučan/na. Nije od pomoći ako uzvraćaš istom mjerom i ulaziš u svađe ili nešto gore od toga. **Imaš pravo, međutim, odlučno i što prije, tražiti pomoć i zaštitu.**

Kao i u drugim stvarima vezanim za osamostaljivanje i za svladavanje teških situacija na poslu važno je imati mrežu podrške. Nadamo se da će ti ovaj tekst biti od koristi, ali i da ti pojedine upute dane u njemu neće biti potrebne. **Želimo da ti rad pruži zadovoljstvo učenja, napredovanja, osobnog razvoja i druženja. Sretno!**

Autorice:

Dragana Knezić, psiholog

Darja Maoduš Palić, dip. iur.

Rehabilitacijski centar za stres i traumu

U P P R A V

x moj prvi račun

F I N A

\$

LJANJE

ANCIJAMA

x primjer ponedjeljke Splitke banke
x kako spojiti kraj s krajem?

MOJ PRVI RAČUN

Otvaranje računa u banci ponekad je vrlo jednostavno no ponekad se mi osjećamo nelagodno kada obavljamo nešto po prvi put te nam se to čini kompliciranije nego što to zapravo je.

Ne brinite, osjećaj izgubljenosti je posve normalan te vi samo kažite teti na šalteru da je vama ovo prvi put i neka vam jednostavno objasni što vam je činiti. A u nastavku pročitajte osnovne informacije koje će bar malo smanjiti osjećaj izgubljenosti.

TKO MOŽE RAČUN OTVORITI, KAKO I GDJE?

Svaki državljanin Republike Hrvatske, fizička i punoljetna osoba može otvoriti svoj račun. Za početak otvoriti možete dva računa, **tekući račun ili žiro račun**. Glavna razlika je u tome što **žiro-račun** koristimo za honorarne poslove, uplate stipendija, podliježe prijavi poreza, a **tekući-račun** koristimo za uplate i stalna primanja (uplata plaće).

Dokumenti koji su potrebni za otvaranje računa su dokument na kojem je ispisan **JMBG** – jedinstveni matični broj građana (stariji rodni list, domovnica – na novim dokumentima nije ispisan jer je to tajni broj, ili na policiji se besplatno izdaje potvrda o JMBG-u) i **osobna iskaznica**.

KOJI RAČUN OTVORITI?

Ukoliko ste završili srednju školu i tražite posao treba vam tekući račun. Na taj račun ćete dobivati svoje mjesečno primanje kad se zaposlite ili za početak

sami uplaćivati novac i držati ih na kartici tako da ne nosite gotovinu sa sobom. Svaka kartica ima svoj **pin** koji vam dolazi na kućnu adresu nakon što otvorite račun. Adresa je ona koja vam se nalazi na osobnoj iskaznici. Ako je to neka druga adresa dogovorite se sa službenikom u poslovnici radi preuzimanja pina. Mjesečno banka naplaćuje naknadu za vođenje računa. Izdavanje kartice i pina se ne naplaćuje (samo kod uništenja ili krađe).

Pin nikada nemojte držati zapisan blizu kartice, jer ako vam netko otuđi karticu ili novčanik ili pak ih izgubite netko bi mogao iskoristiti tu kombinaciju i dignuti vam novac s kartice. Probajte zapamtiti pin ili ga držite podalje od kartice.

Ako ste student predlažem otvoriti oba računa. Naknadu po tim računima ne plaćate jer kao student oslobođeni ste mjesečne naknade za vođenje tekućeg računa, a naknada za žiro-račun se ne naplaćuje. Ukoliko preko student-servisa ugovorite neki posao odmah ćete imati broj žiro-računa za isplatu honorara i nećete morati ići u poslovnicu banke. Tekući-račun će vam trebati ako vam neka fizička osoba (roditelj, prijatelj, baka ili djed) bude htjela uplatiti novac na šalteru banke jer se tada ne zaračunava provizija za uplatu.

Neka vaša banka bude ona koja vam je najbliža i koja je najrasprostranjenija. Na primjer, hitno morate u banku ili na bankomat, a nalaze se na

drugom dijelu grada. Ili dok putujete ne morate nositi novac sa sobom, a i netko iz drugog mjesta vam može položiti novac na račun, a bez provizije će položiti u „vašoj“ banci. **Na bankomatima ostalih banaka za podizanje gotovine plaćate proviziju.**

ŠTEDNJA

Ako vam mjesečno ostaje neka svota novca viška ili ste odlučili nešto uštedjeti imate na raspolaganju više vrsta štednji, a u banci će vam izračunati kolika će biti kamata na štednju i preporučiti vam onu koja će najbolje vama odgovarati. **Stambena štednja** se preporuča na 5 godina jer tada možete dobiti štednju, kamatu i državna poticajna sredstva na raspolaganje. Nije preporučljivo ugovoriti štednju pa je prijevremeno ukinuti (podići novce prije isteka ugovorenog vremena štednje) jer za to plaćate naknadu.

MINUS

Minus na računu možete dobiti jedino ako ste zaposleni. Tada prilažete i Ugovor o radu dokumentima za otvaranje računa. Na minus koji koristite plaćate kamatu.

Dobro razmislite što vam je potrebno i koliko ćete i za što izdvojiti novaca. Najbolje bi bilo da trošite onoliko koliko imate te također vodite

računa o „crnim danima“ i svoti koju ćete mjesečno ili s vremena na vrijeme izdvajati i štedjeti.

Autorica:
Nataša Mlinarić, ekonomist

PRIMJER PONUDE SPLITSKE BANKE

Svaka banka ima svoju specifičnu ponudu, imaju različite mogućnosti i različito naplaćuju svoje usluge. Prije odabira banke dobro razmisli o tome koja je banka za tebe najbolja i koja ti pruža ono što tebi treba. Da bi znao što banke sve mogu pružati u nastavku dajemo prikaz ponude jedne od banaka.

Ako si student, Splitska banka ti predlaže otvaranje jednog od dva paketa: *Paket Student* ili *Paket Student Plus*.

Paket Student – sadrži sve potrebno za početak financijske samostalnosti. Uključuje sve račune: žiro, tekući, devizni te tvoj prvi štedni račun – *Ritam Student* – račun na kojem dobivaš kamate puno veće od onih na tekućem računu, a novac ti je dostupan svakodnevno. Uz račune dolaze i odgovarajuće kartice. Mjesečna naknada je 0 kn.

Paket Student Plus – uz sve proizvode Paketa Student, ovaj paket sadrži još i *Karticu za mlade* s kojom ostvaruješ popuste na određenim prodajnim mjestima. Sadrži i internetsko i telefonsko bankarstvo te *SMS uslugu*. Internet bankarstvo je usluga pomoću koje možeš iz svog stana plaćati račune, prebacivati novac s jednog računa na drugi te provjeravati stanje svojih računa. *SMS usluga* je usluga pomoću koje te banka obavještava o stanju računa u obliku *SMS poruke* na tvoj mobitel. Uključena je i mogućnost prekoračenja

po tekućem računu ako imaš stalna primanja ili ti roditelji trajnim nalogom uplaćuju sredstva na račun. Mjesečna naknada je 5 kn.

Ako i nisi student, banka je u mogućnosti otvoriti *Paket za mlade* (cijena je 10 kn mjesečno), u kojem uz niske troškove dobivaš sve usluge i račune potrebne za početak samostalnog financijskog života.

Postoji više oblika štednje:

- 1** Oročena štednja – štednja sredstava na kratki, srednji ili dugi rok. Ostvarujete kamatu višestruko veću od one na tekućim računima.
- 2** Ritam štedni račun – zaplešite u ritmu koji ti najviše odgovara. Ovo je idealan spoj fleksibilnosti tekućeg računa i glavnih prednosti oročene štednje. Kamatne stope na tvoj novac veće su od onih na tekućem računu, a sredstva su ti na raspolaganju kad god zaželiš.
- 3** Stambena štednja – oblik štednje u kojem ostvaruješ pravo na državna poticajna sredstva i kamatu, a po isteku možeš realizirati povoljan stambeni kredit.
- 4** SGO Navigator- namjenska dugoročna štednja koja ti osim štednje donosi i besplatno osiguranje.

Autor:

Dejan Novosel, savjetnik za klijente, Splitska banka

KAKO SPOJITI KRAJ S KRAJEM?

Na prvi bi pogled iz naslova mogli zaključiti kako ćemo u daljnjem tekstu ulaziti u stručnu materiju mikro i makro-ekonomije. Ali istina je da je upravljanje financijama najobičnija stvar u životu svakog od nas, kao i npr. pranje zubiju. A budući da zube moramo prati redovito i svaki dan, isto tako svaki dan moramo i raspoređivati novac, i to pravilno i pametno, da nam se ne bi dogodilo da nemamo za pastu za zube!!!

Sigurno se pitate što mi je potrebno da bi znao/la upravljati svojim financijama?

Kao prvo treba vam **novac**, da biste uopće imali čime upravljati, tj. raspoređivati, a potom i trošiti. Dakle, **prvo isplanirati, a onda trošiti** (iako mnogi to čine obrnuto, pogotovo u vrijeme rasprodaja).

Nakon što ste zaradili prvu plaću i s osmijehom na licu krenuli prema dućanu, možete se slobodno odmah okrenuti i vratiti kući. I zatim **uzeti olovku i papir** (i kalkulator ako baš niste slušali na matematici). Znam da zvuči dosadno i nezanimljivo, ali planiranje određenih bitnih stvari u životu je jako važno, a složiti ćete se da vam je vaša egzistencija najbitnija. Savjetujem da plan trošenja podijelite prema područjima: **stanovanje i režije, hrana, higijenske potrepeštine, odjeća i obuća, slobodno vrijeme** (kave, izlasci...). Nakon što se to napravili, pokušajte u svako područje napisati dvije stvari:

- × **što** vam točno treba i
- × **koliko** mislite da će vas to koštati.

Kad ste ispunili sva područja, naveli sve stvari koje vam trebaju te time podmirili svoje potrebe za razdoblje od mjesec dana, podvucite crtu i zbrojite (možda je najbolje da pritom sjedite da ne bi pali kad vidite krajnju cifru!).

Ako i dalje sjedite i čitate ovaj tekst, a u drugoj ruci držite svoj mjesečni proračun koji je, pretpostavljam, mnogo veći od vaše mjesečne plaće, vrijeme je da ustanete i odete u dućan. Za to će vam trebati vaš popis stvari, olovka i papir, a novčanik slobodno ostavite doma. U dućanu provjerite cijene artikala koje ste napisali. Ukoliko ste negdje pogriješili u određivanju cijene određenog artikla, sad to možete ispraviti. Zadovoljni ste? Ja nisam. Sada otidite u drugi dućan i napravite istu stvar. Pa u treći. Pa u četvrti, pa u peti...

Nadam se da vam je jasan princip. **Cijene se mogu drastično razlikovati od dućana do dućana**, i iako vi mislili da je razlika u cijeni jedne paste za zube od 2 kune zanemariva, na taj način zapravo možete uštedjeti i do par stotina kuna mjesečno!

Kupovina potrepština u dućanu je samo jedan dio priče. Uštedjeti, i to znatno, možete i na odjeći i obući, i neka vam ne bude žao ili teško potrošiti malo

više vremena (da spomenemo i kalorija) kako bi obišli još nekoliko dućana u potrazi za nečim jeftinijim, a još uvijek u okviru vaših kriterija.

Živite li s roditeljima, bit će vam nešto lakše nego živite li sami, jer vjerojatno nećete morati izdvajati za najam stana. Ukoliko živite sami ili pak želite živjeti sami, a najam stana vam je previsok, uvijek postoji opcija "cimer/cimerica" i podjela troškova ili pak najam samo sobe s korištenjem kupaonice i kuhinje.

Područje za koje uvijek želimo imati najviše novaca i u kojem najmanje planiramo su izlasci, kave u kafićima, druženja... Moje je osobno mišljenje da je ovo područje gdje možete najviše uštedjeti, jer ne spada u kategoriju neophodnog. Družiti se možete i bez pića ili uz samo jedno; ne trebate popiti pet rundi da vam bude dobro u društvu (ako ipak trebate, razmislite o promjeni društva).

Ukoliko ovaj tekst u vama stvara osjećaj grubog guranja u stvarnost, mogu samo reći – dobrodošli! Ali ovo nije samo gruba stvarnost ovo je i početak samostalnog života, a vjerujem da ste to dugo čekali. Jer, sada konačno možete biti sam svoj gazda i u potpunosti odlučivati sami za sebe!

U prilogu su tablice za računanje troškova života za mjesec dana, koje vam mogu pomoći da sami izračunate koliko vam je novaca potrebno da bi „preživjeli“ mjesec dana.

BILJEŠKE:

Pokušajte unaprijed odrediti koliko ćete novaca trebati izdvojiti za pojedine stavke proračuna i pazite da vam one nikada ne prelaze iznos vaših prihoda. Dobro je na početku mjeseca rasporediti novac za različite stavke u različite kuverte te iz njih tijekom mjeseca uzimati novac. Na taj ćete način točno znati koliko vam je novaca i za što još ostalo pa ćete na temelju toga znati odrediti trebate li sljedeći mjesec ostaviti više ili manje novaca za tu stavku. Ovo je najbolji način štednje i raspoređivanja novca koji će vam omogućiti da trošite smo onoliko koliko imate kako ne bi gladovali pri kraju mjeseca ili kako vam ne bi isključili struju zbog neplaćenog računa.

Autor:

Krešimir Makvić, socijalni pedagog

STAM

x iznajmljivanje stana
x sam svoj majstor



BENO
PITANJE

IZNAJMLJIVANJE STANA

Bez obzira jeste li student ili ste jednostavno odlučili živjeti samostalno, bitno je da na samom početku vrlo dobro razmislite i znate što želite – stan, sobu, cimeru ili živjeti sami, u kojem kvartu, na kojoj strani grada, itd. Naravno, sve ovo mora biti u vezi s vašim STVARNIM mogućnostima, tj. sumom novca kojom raspolazete.

Postoje dvije opcije stanovanja. Prva su **studentski domovi**, koji dolaze u obzir samo ako ste redovni student Sveučilišta u Zagrebu, odnosno u Osijeku, Splitu, Rijeci ili nekom drugom gradu koji nudi fakultetsku naobrazbu i raspoláže studentskim smještajem, a vi ste u njemu odlučili provesti svoje studentske dane. Druga opcija su **stanovi** na koje ste osuđeni, ako u tekućoj godini niste ostvarili pravo na studentsku sobicu ili ako ste u radnom odnosno ili upravo tražite jedan takav.

Evo još nekoliko informacija o **studentskom smještaju**.

Budući da polovicu cijene smještaja u studentskom domu plaća država, studenti u Hrvatskoj zbog toga uživaju posebnu povlasticu najjeftinijeg smještaja u Europi te se svrstavaju među one kojima je studiranje, kada se govori o stanovanju, novčano najlagodnije.

U Zagrebu je, primjerice, 7000 studentskih kreveta u domovima. Ako uspijete biti jedan među njima vaši mjesečni troškovi stanovanja iznose stotinjak kuna. Kako bi ostvarili pravo na studentsku sobu u domu potrebno je prijaviti se u vrijeme Natječaja. Najbitniji čimbenici koji utječu na mogućnost dobivanja kreveta u studentskom domu su, naravno, ocjene i školski uspjeh jer država je uvijek spremna podržati kvalitetne studente i učenike (stipendijama ili povoljnim smještajem). Dodatne bodove dobit ćete i na svaku svoju sestru ili brata koji su još u procesu obrazovanja. Detaljne informacije o ovom postupku možete pronaći na oglasnoj ploči ili internet stranicama Studentskog centra u Zagrebu (www.sczg.hr). Potrudite se da vam indeks bude ispisan odličnim ocjenama, jer ovakva se povlastica ne bi trebala propustiti. A da ne govorimo o čarima studentskog života koji svakako treba isprobati.

Dakle, druga su **opcija stanovi**. U Zagrebu se cijene manjih stanova kreću između 200 i 300 eura, dok je najam soba nešto povoljniji i može se unajmiti za stotinjak eura. Život u Zagrebu nije jeftin pa tako to nisu niti stanovi. Pitanje je samo nužnosti i potrebe života u glavnome gradu ili je bolje plaćati puno manju rentu životom izvan Zagreba. Danas su prometne veze jako dobre i zaista nije problem živjeti u rubnim dijelovima grada ili u manjim mjestima izvan grad. Dakle, iz financijskih razloga mnogo je isplativije živjeti u okolici nego li u centru grada. Putovanje do fakulteta je samo stvar navike pa ako želite uštedjeti, a taj dio novca utrošiti na neke svoje druge potrebe i želje,

manja mjestašca u okolici grada idealna su stvar za vas. Isto tako, nerijetko su uvjeti stanovanja izvan grada (uređenost i opremljenost stana ili sobe) puno bolji zbog tržišta koje se „bori“ za svoje buduće stanare.

U Rijeci je cijena mjesečnog najma, primjerice dvosobnog stana, od 200 do 350 eura, što je isplativije nego unajmljena soba koju je teško dobiti za manje od 100 eura mjesečno, uz najčešće zajedničku uporabu WC-a i kupaonice. Slične cijene su i u Opatiji, s time da je velika vjerojatnost da će vam stanodavac najam otkazati ljeti kada će sobu izdati turistima.

U Osijeku, trosobni namješteni stan na periferiji grada u koji se može smjestiti četiri studenta stoji 1200 kuna, odnosno 300 kuna po osobi čemu još treba dodati režije. No, zato dvosoban namješteni stan sa centralnim grijanjem u stambenom naselju Sjenjak, koje je vrlo blizu svim fakultetima i središtu grada, u koji se primaju dva studenta, košta 1500 kuna ili 750 kuna po osobi što ne uključuje režije za koje će te morati izdvojiti dodatnu svotu novca. Najskuplje su (namještene) garsonijere od tridesetak četvornih metara, koje se nalaze u blizini nekog fakulteta, čiji se najam plaća od 150 do 200 eura.

Mjesečni najam jednokrevetne sobe u Splitu stoji 900 do 1100 kuna, a većina ne uključuje upotrebu kuhinje, nego samo kupaonice. Luksuznije, prostranije i sobe u elitnijim dijelovima grada dostižu cijenu i do 1300 kuna, no u tom

slučaju u prostoriji se nalaze dva kreveta, pa je moguće da najam podijelite s cimer(ic)om.

Ne treba biti obeshrabren, već je važno imati jasan cilj i ostvarivu želju kad je u pitanju vrsta smještaja. **Budite strpljivi i razgledajte više stanova ili soba prije nego što se odlučite unajmiti smještaj.** Ispitujte i propitkujte vašeg stanodavca baš sve što vas zanima. **Unaprijed provjerite jesu li u cijenu uključene i režije, tko ih plaća, do kojeg datuma u mjesecu i postoje li neka posebna pravila kojih se morate pridržavati dok živite u stanu stanodavca i sl.**

Jedna od mogućnosti traženja smještaja je i putem interneta gdje možete naći „more“ agencija za nekretnine koje će vam pomoći da lakše stupite u kontakt s najmodavcima. Napomenimo tu da posredovanje agencija ne smanjuje potrebu za oprezom pa i s njima treba unaprijed utvrditi i dogovoriti sve relevantne činjenice (režije, pravila ponašanja u stanu, itd.).

Ugodno u lovu na vaš stan i sretno s cimeri(ca)ma!

Autor:
mr. sc. Hrvoje Makvić

SAM SVOJ MAJSTOR

*Mislili ste da je teško doći do stana? A što s njim sada kada ga imate? Osigurali ste si krov nad glavom, ali imate li što staviti pod taj krov? Spavati na podu nije baš ugodno, a ni rovariti po kutijama u potrazi za stvarima nije baš zabavno. Treba vam namještaj. Lako je to reći, ali gdje nabaviti sve te stvari i odakle vam novac? **Možda vam olakšamo tu situaciju s nekoliko savjeta.***

Improvizacija nije loša, a uz malo mašte i kreativnosti, stančić bi mogao biti baš “cool”, mladenački, moderno “isfuran”.

Kako napraviti moderan i fora krevet?!

Znate li kako izgledaju one drvene podnice, odnosno tzv. *palette* po kojima hodaju bakice na placu ili konobari iza šanka? E baš te palete mogu postati vaš krevet! Trebaju vam tri za jedan ležaj ili šest za dupli ležaj. Drvene su i potrebno ih je samo prebrusiti brusnim papirom i obojiti u željenu boju te ih pospajati tako da im nožice međusobno zakucamo s nekoliko čavlića. Nije teško. Obojite ih u željenu boju i imate krevet. Ne treba vam podnica jer su one rešetkaste. Na to samo hitnete madrac i krevet je gotov!

Sad kad imate krevet dobro bi došla i polica!

Do materijala ćete doći lagano. Radi se o drvenim kutijama u kojima se obično transportira voće i povrće. Kutije možete nabavi na placu. Uzmete npr. devet kutija, prebrusite ih i pofarbate u boju ili boje koje želite. Možete ih slagati

vodoravno ili okomito. Posložite ih u željeni oblik, kao kockice i zalijepite *drvofiksom* ili zakucajte čavlicima tako da budu stabilne. I eto vam police!

Postoje mnogi priručnici o renoviranju i pravljenju namještaja. Neki su skupi i vjerojatno biste potrošili mnogo novaca da ih krenete kupovati. Ono što možete i što vas ništa ne košta jest odvojiti malo vremena i obići knjižare, malo prolistati te priručnike i časopise i "ukrasti" koju ideju, prosurfati po forumima i internetskim stranicama. Dovoljno je u tražilicu napisati pojam "*sam svoj majstor*", "*kako napraviti... npr. stolicu*", "*renoviranje namještaja*" i sl. i pojavit će vam se linkovi i slike s bezbroj ideja i rješenja...

Ako ne volite improvizirati i niste baš vješti s rukama, a nemate novac za novi dizajnerski namještaj, može se pronaći *second hand* namještaj na internetu ili pak pratite rasprodaje većih dućana namještaja. Do tih podataka lako se dođe na internetu. Vrlo često stari namještaj treba samo malo osvježiti bojom da bi mu ponovo udahnuili život i funkciju.

Pozovite prijatelje i napravite radnu akciju, zabava je zajamčena, a kad posao bude gotov, zabavi ne mora biti kraj, treba proslaviti useljenje, zato ljudi...TULUM!

Autorica:

Tamara Bobić, prof. rehabilitator

PREH

- x zdrava prehrana ili kako (p)ostati zdrav
- x osnovne kuhinja
- x jela sa žličicom

HERBANA



ZDRAVA PREHRANA ILI KAKO (P)OSTATI ZDRAV

Kako postići „homeostazu“ odnosno optimalne uvjete za održavanje našeg mladog, zabavom ispunjenog života? A da pritom i dalje zadovoljavamo sve svoje potrebe, ne uskraćujemo si i ne odričemo se malih, slatkih stvari koje volimo, a i dalje smo zadovoljni sami sobom?

Prvo i osnovno pravilo: što god radimo sami sa sobom, radimo to tako da si ne nanosimo štetu! **Dakle, prije svega pazimo na sebe i oslušujemo svoje tijelo i njegove potrebe!**

Ljudi su u današnje vrijeme, često opterećeni svojim izgledom, skloni primjenjivati drastične metode kako bi dotjerali svoj izgled i doveli ga u okvire standarda koje vrlo intenzivno i agresivno diktiraju masovni mediji. Pritom pribjegavaju raznoraznim dijetama, preparatima, pa čak i kirurškim zahvatima (za koje se odlučuju čak i vrlo mladi ljudi!). Sve ostale svoje potrebe stavljaju u drugi plan pa se na taj način nagomilava stres, a posebno ako rezultati čudotvornih metoda nisu onako brzinski i djelotvorni kakve očekujemo. Motivacija pada, zajedno sa samopouzdanjem, a razina stresa raste...

Sigurno očekujete da ću vam u idućih par odlomaka otkriti čudotvornu tajnu uspjeha, koja vodi do sreće i zadovoljstva samim sobom... I da znate da hoću i to samo za vas! (otkrivanje tajne slijedi u idućem odlomku, pa preporučam da se posebno pripremite za daljnji nastavak čitanja...).

A tajna je ... u samo malo više vremena za sebe, i to baš svakoga dana, a tu mrvicu više potrebno je utrošiti u planiranje. Planiranje jednog vašeg uobičajenog dana. I to tako da dan prije (ne dan poslije!) uzmemo par minuta vremena, pokušamo se prisjetiti što ćemo raditi idući dan i to od trenutka kad otvorimo oči pa sve dok ih navečer ponovno ne sklopimo. Nakon što smo to napravili, slijedi idući korak: isplanirati i odvojiti vrijeme za obroke! To podrazumijeva vrijeme doručka, ručka, večere, užine te na poslijetku, ali ne i manje važno, što ćemo jesti. Ako smo isplanirali kada i što ćemo jesti, ne može nam se dogoditi da „zaboravimo“ jesti, da propustimo obrok jer ne stignemo ili nemamo gdje kupiti ili pripremiti obrok, pa nam se ne može dogoditi ni da pojedemo prvo što nam dođe pod ruku što će samo rezultirati nezadovoljstvo samim sobom. Prva tajna je, dakle, otkrivena: magična riječ je planiranje.

Naše tijelo reagira na sve što unosimo u njega. Znači, sve što popijemo, pojedemo (i popušimo!) izazvat će određenu reakciju i (ne)zadovoljiti određenu potrebu. Ono što mnogi ne znaju, jest činjenica da hranom i pićem možemo jako dobro regulirati razinu energije u tijelu te čak i utjecati na vlastito raspoloženje. Svima nam je jasno kako određene vrste pića utječu na raspoloženje i tu nema mnogo tajni, ali hrana? Koliko puta ste se zatekli u situaciji da se cijeli dan osjećate umorno, bezvoljno ili da ste na kraju dana potpuno „slomljeni“? Jednim dijelom za tu su situaciju odgovorne vaše prehrambene navike. Zbog današnjeg ubrzanog tempa života ljudi često ne stignu ili uopće

nemaju naviku doručkovati, pa prvi puta jedu tek sredinom dana ili čak i kasnije. Zamislite da pokušate upaliti auto, a nemate benzina! Ili da vozite bicikl sa ispuštenim gumama. Nije baš neka zabava, jel' da? Slično se događa i s našim organizmom kad pokušavamo funkcionirati bez doručka. Stoga se vraćam na prvu tajnu: planiranje!

Osim toga, sve je lakše ako se krećemo! Znači, uz kretanje ili tjelovježbu (bavljenje sportom) mnogo je lakše biti i ostati zdrav. I potrošiti ono što unesemo u naš organizam. A da ovaj tekst malo unesem u znanstvene vode, brojna istraživanja dokazuju da mišićna masa (koja se razvija uslijed bavljenja određenim sportom) može uvelike pomoći u izbjegavanju mnogih kroničnih bolesti! A da ne zaboravimo, i sami ste sebi tada zgodniji, a time i drugima, ali još važnije od toga jest da ste **zdraviji**.

Nekoliko riječi o kategorijama hrane. Suprotno onome što većina ljudi misli, čovjek nije mesožder (iako to koji put tako izgleda kada npr. društvo navali na roštilj!!), nije ni biljožder (kako zagovaraju vegetarijanci), nego je jednostavno – svejed! Znači, apsolutno je **nužno, neophodno i potrebno jesti sve vrste hrane**, dakle, i meso i žitarice i voće i povrće. Bilo bi izvrsno kada bi ponešto od svake vrste hrane kombinirali u prehrani svaki dan. I nemojte se opravdavati time da ne znate kuhati, jer nisam još upoznao nikoga tko ne zna skuhati špagete ili rižu ili pak ispeći meso na tavi. A još je manji problem

narezati jednu rajčicu ili papriku ili jednostavno za desert uzeti koju jabuku, krušku, naranču... U današnja moderna vremena po voće i povrće više ne morate odlaziti na plac kao vaše majke i bake, već sve možete nabaviti u obližnjem supermarketu, gdje ionako kupujete ostale potrepštine.

Sada sigurno mislite, prva tajna je planiranje i nekoliko magičnih minuta za organizaciju dana i obroka, pa gdje da još ubacim sport? A mi odgovaramo: sasvim je dovoljno odvojiti tri puta tjedno po sat vremena aktivne tjelovježbe, a što bi u pučkoškolskoj matematici značilo kojih pola sata dnevno. I dodajte još onih par minuta planiranja slijedećeg radnog dana. Dakle, sve zajedno tridesetak minuta dnevno! I sad recite da ne možete odvojiti tih pola sata! Hajde, usudite se reći...

Autor:

Krešimir Makvić, socijalni pedagog

OSNOVE KUHANJA

KUHINJA – mnogi bi je opisali mjestom koje odiše toplinom, sočnim mirisima i veseljem za nepca. Mnogi rekoḥ, ali ne i oni koji se s njom u ulozi kuhara suočavaju po prvi puta. Nerijetko ta toplina tada prerasta u vatru/požar, sočni mirisi u gorki dim, a veselje za nepca postaje očaj za oko/grlo/nos! Kako bi kuhinja ipak ostala mjestom užitka i veselja, a ne poprištem prirodne katastrofe, vratit ćemo se na same **osnove kuhanja**.

Osnovne namirnice koje bi se trebale naći u svakoj kuhinji su **ulje, brašno, šećer i sol** jer su osnova većine recepata. U daljnjem tekstu ćemo objasniti najčešće termine i radnje pri kuhanju, te strogo čuvane tajne velikih majstora kuhinje kako bi vam uštedjeli trud i novac utrošen u namirnice.

PEČENJE (KOLAČA, MESA I DRUGOG)

Namirnice obavezno pecite u ranije zagrijanoj pećnici. O temperaturi u pećnici ovisi uspjeh pečenja, kako kolača i mesa, tako i drugih jela. Temperaturu pećnice je potrebno prilagoditi tako da ono što pečete nikad ne izgori ili ostane nepečeno. Potrebna temperatura i vrijeme pečenja je većinom naznačeno u samom receptu, no **biskviti/kolači** se uglavnom peku na 180°C oko 40 min (bez naknadnog otvaranja pećnice!). Mesa poput **piletine** na 220°C 60 do 90 min, **teletine** na 180°C-220°C 120 do 150 min, **svinjetine** na 220°C oko 120 min, te **riba** na 180°C-200°C 20 do 30 min. Sva mesna pečenja potrebno je povremeno okretati i podlijevati.

PIRJANJE (MESA, POVRĆA I VOĆA) se sastoji u tome da meso, povrće ili voće kuhate u poklopljenoj posudi s vrlo malo tekućine pri niskoj temperaturi. Ako pirjate **meso**, prvo ga na masnoći zapecite sa svih strana da bude lijepo rumeno, a zatim nadolijte vodu. To će dati soku lijepu boju i okus. Od masnoća možete upotrijebiti mast, ulje, slaninu ili maslac. Uz meso možete pirjati na listiće izrezan luk i/ili češnjak. Meso i povrće pirjajte s malo juhe ili vode, tako da je pokriveno samo dno posude. Ako tekućina zavri prije nego je meso mekano, morate doliti malo juhe ili vode. Sok u kojem se meso pirjalo procijedite i upotrijebite za prelijevanje mesa i umak.

Kad pirjate **povrće**, stavite ga na vruću masnoću, malo prepržite, a zatim nadolijte malo vode ili juhe, ako nema svoje vlažnosti (kao npr. rajčice). Povrće pirjajte u pokrivenoj posudi na laganoj vatri, a za vrijeme pirjanja češće ga miješajte da se ne bi prilijepilo za dno i pogorjelo. **Voće** se pirja poklopljeno na laganoj vatri u vlastitom soku ili uz dodatak šećera i time dobijete razne preljeve za kolače ili čak i džem.

PEČENJE U TAVI zahtjeva tavu s debelim dnom i poklopcem. Namirnicu pecite bez masnoće ili s vrlo malo masnoće. Ako upotrijebite masnoću, dno tave samo malo njome poprskajte, kako biste spriječili da se meso prilijepi i zagori.

PRŽENJE započinje zagrijavanjem ulja ili koje druge masnoće u tavi s debelim dnom. Važno je da ono što ćete pržiti nije zbijeno jedno na drugo, već da

ima prostora. Masnoće u tavi nikada ne smiju prekriti ono što pržite. Kada je masnoća topla, ali ne pregrijana, stavite ono što ćete pržiti u tavu i pržite da bude lijepo svijetlo smeđe i mekano. Ako se počinje dimiti, znači da je masnoća pregrijana. U tom slučaju maknite je s vatre, ohladite i dodajte malo hladne masnoće. Prženo meso (odreske) treba svake 2 minute okrenuti dok nije rumeno i pečeno.

PRŽENJE U DUBOKOJ MASNOĆI uvelike slični običnom prženju. Potrebna je duboka posuda s debelim dnom. Poželjno je da uz posudu imate uložak – košaricu, u koju ćete staviti namirnicu, a zatim peći. To je osobito praktično pri prženju pomfrita. Prije nego u košaricu stavite **krumpir** za pomfrit, čips ili slično, zaronite je 2 do 3 puta u zagrijanu masnoću, a tek onda stavite u nju krumpir. Na taj ćete način spriječiti da se krumpir prilijepi za košaricu. Ako pržite **tijesto** poput uštipaka i slično, masnoće treba biti dovoljno da uštipak u njoj “pliva”. Na ovaj je način moguće pržiti i određeno meso i ribu. Prženu hranu vadite rupičastom lopaticom, zatim stavite na papirnati ubrus kako bi upio prekomjernu masnoću. Pržite manje količine namirnica odjednom i mijenjajte masnoću kada znatnije promjeni boju.

POHANJE Pripremite oštro brašno, razmućeno jaje (količina ovisi o broju odrezaka) i krušne mrvice, svaki sastojak u zaseban tanjur/posudu. Meso se istuče (kako bi bolje upilo sastojke i bilo tanje), posoli i stavlja u brašno tako

da se primi za obje strane, zatim u jaje te na kraju u mrvice. Tako “obloženo” meso stavite u posudu s dovoljno ulja ili druge masnoće koja dobro pokriva ono što se prži. Masnoću unaprijed zagrijte, ali oprezno – da je ne pregrijete, jer će u tom slučaju meso brzo izvana dobiti smeđu koricu ili čak izgorjeti, a ostatak će sirovo. Za vrijeme prženja temperatura masnoće mora biti stalna. Odreske treba svake 2 minute okrenuti.

KUHANJE TJESTENINE vrlo često završi lijepljenjem iste za posudu u kojoj se kuhala. Da bi to spriječili, ulijete malo masnoće u suhu posudu koja će prionuti na njeno dno, nadolijete vode toliko da može prekriti tjesteninu koju planirate kuhati i čekajte da voda zavri. Tek tada stavite tjesteninu u vodu. Prosječno vrijeme kuhanja je do 10 minuta no ovisi o tome volite li ju *al dente* (tal. “prema zubu” izraz koji opisuje tjesteninu ili povrće koje je kuhano da pod zubima zadrži čvrstoću i kompaktnost, dakle siroviju) ili kuhaniju, no samo pripazite da ne bude raskuhana jer tada upije previše vode i lošeg je okusa.

KUHANJE RIŽE datira još od prije 5000 godina. Kako bi i vi svladali tu drevnu tehniku, rižu je potrebno staviti kuhati u kipuću posoljenu vodu, a omjer između količine riže i vode trebao bi biti najmanje 1:4. Dakle na jednu manju šalicu riže koja je dovoljna za obrok dvjema osobama, uliti 4 šalice vode. Riža se kuha oko 15 do 20 minuta, a zrna moraju jednolično nabubriti bez

međusobna lijepljenja te zadržati oblik. Riža se može pirjati na štednjaku ili u pećnici, uz podlijevanje vodom ili temeljcem. Ukoliko ju volite začinjenu, predlažemo da na pirjani luk dodate šalicu riže i nakon kraćeg zajedničkog pirjanja ulijete vodu.

DESERT je poslastica koja se obično poslužuje na samom kraju slijeda određenih jela i ne treba o njemu previše filozofirati jer je njegova izrada raznolika i šarolika. Stoga ovdje dajemo recept za jednostavan **BISKVIT** koji je osnova mnogih kolača.

Sastojci:

- ✘ 5 jaja
- ✘ 10 žlica šećera
- ✘ 5 žlica vruće zakuhanе vode
- ✘ 10 žlica brašna
- ✘ 1 prašak za pecivo

Priprema:

- 1 Odvojimo žutanjke od bjelanjaka.
- 2 U zdjelu sa žutanjcima stavimo šećer i vruću zavrelu vodu. Miksamo dok se ne napravi lagana žuta pjena. Potrebno je miksati oko 10 min.

- 3 Nakon toga stavljamo brašno i prašak za pecivo. Tada dobro izmiksamo smjesu brašna sa smjesom žutanjaka.
- 4 Posebno miksamo bjelanjke, koje, kada se stvrdnu, drvenom kuhačom umutimo u pripremljeno tijesto.
- 5 Tako pripremljeno tijesto stavljamo u protvan u koji smo prethodno stavili papir za pečenje, te ga ostavimo 2 – 3 minute da miruje, nakon čega ga pečemo u pećnici 25 do 35 minuta na 180 °C.

A sada i najjednostavniji kolač na svijetu: **KAKAO KOCKE**

Za to vam je potrebno:

25 dkg brašna, 25 dkg šećera, 10dkg margarina, 2,5 deci mlijeka, 2 jaja, 1 prašak za pecivo, 5 dkg kaka u prahu i malo naribane limunove korice.

Važno je odmah na početku napomenuti, za slučaj da nemate vagu, da je jedna velika vrhom puna žlica je otprilike 2 dkg.

Dakle, da krenemo. Margarin narežite na manje komadiće, a mlijeko zagrijte. Pomiješajte mlijeko i margarin. Tako će se margarin otopiti i dobit ćete tekuću masu. U drugoj posudi miksajte jaja sa šećerom. Kada ta smjesa poprimi nježno, nježno žutu boju počnite joj dolijevati tekući masu margarina i mlijeka i uspite brašno. Kada ste sve to zajedno pomiješali, smjesi dodajte kakao i prašak za pecivo (kakao možete kupiti u svim dućanima i slobodno pitajte tete u dućanu da vam pomognu pronaći ga).

Korak treći je da „pleh“ u kojem ćete peći kolač namažete margarinom i lagano posipate brašnom (brašna treba biti vrlo malo, kada okrenete pleh naopačke brašno koje je ostalo je sasvim dovoljno). Na to ulijte cijelu smjesu i stavite u zagrijanu pećnicu na 250 stupnjeva. Nakon par minuta smanjite temperaturu na 200 stupnja i pecite dalje. Kada vidite da se kolač „digao“ i da možete nožem doći do dna pleha, a da na njemu ne ostane tekuće mase, **kolač je gotov.**

Unatoč tome što bismo se mnogi samo i isključivo prehranjivali slatkim desertom, važno je umjereno, zdravo i raznovrsno jesti. Ovu priču o kulinarstvu završavam starom pošalicom: “Jedna od većih životnih tajni je kako jedan kilogram slatkiša može udebljati ženu za čak dva kilograma?!“ hm...?!

Autor:

Bojan Krsnik, student studijskog centra za soc. rad

Kako smo od vaših vršnjaka načuli da često jedete gotovu ili pečenu hranu, a jušna hrana izostaje, pripremili smo vam nekoliko recepata koji mogu „omekšati“ i oplemeniti vaše obroke:

GRAH

Ako ste kupili „tvrđi“ grah (dakle svjež, a ne onaj u konzervi) namočite ga u vodi večer prije. Iduće jutro ga iscijedite i stavite u novu vodu, posolite (a ako želite dodajte i komadiće mesa) te kuhajte oko 1,5h. Tada napravite zapršku (pogledaj uputu dolje) i dodajte je grahu. Ulijte malo rajčice iz tetrapaka, dvije žlice Vegete, malo soli te dvije žlice vrhnja za kuhanje. Ostavite oko 15 minuta da se zgusne i prokuha.

Ukoliko ste kupili grah u konzervi (što je brža varijanta) tada sadržaj konzerve, nakon što je isperete vodom, ulijte u lonac s nešto vode i kuhajte (uostalom imate upute na konzervi). Kada proključa, dodajte zapršku (pogledaj uputu dolje). Ukoliko želite, možete dodati rajčicu, soli, vegete, te 2 žlice vrhnja za kuhanje. Ostavite da sve zajedno malo prokuha, a onda poslužite.

Ako želite napraviti zelje s grahom tada u drugoj posudi prokuhajte zelje (imate ga za kupiti narezanog). Kada zelje omekša (što se obično dogodi nakon 40ak minuta, ali nemojte me držati za riječ), procijedite ga i dodajte grahu.

Možete posebno skuhati kašu koju kada omekša ocjedite također dodate grahu. Isto tako možete dodati i komadiće krumpira i mrkvice tako da okus bude bogatiji.

Ako želite salatu od graha, ocjedite ga nakon što je kuhan, a prije dodavanja zaprške i inog, i dodajte mu narezan crveni luk, ulje ocat i sol.

DRUGA VARIVA

Dakle, postupak je uglavnom isti. Ako ste kupili „zelenjavu“, npr. kelj, narežete ga na komadiće, posolite i stavite kuhati. Kada „zelenjava“ omekša, dodajte mrkvu (koju ste prethodno očistili i narezali na kolutiće), krumpir (ne moram reći da je važno da ste ga ogulili i narezali), komadiće peršina i mesa ako želite. Kada sve zajedno prokrčka i mrkvica omekša dodajte zapršku, malo bijelog luka te vrhnje i rajčicu.

Ako želite skuhati „slatko zelje“ onda kuhate samo zelje, ubacite laganiju zapršku (s manje brašna) i nešto više rajčice iz tetrapaka. Uz to je sjajan prilog krumpir (kojeg ste skuhal i „stenfali“).

ZAPRŠKA

Tradicionalno se zaprška radi tako da narežete crveni luk (to je onaj veći crvenkasto-smečkasti luk dok je bijeli luk ili češnjak onaj koji se može po-

dijeliti na manje režnjeve) i stavite ga pržiti na ulje (naravno ulje stavite na tavu). Dodate 2-3 žličice brašna i miješajte dok brašno ne dobije rumenu boju (nemojte čekati da luk dobije crnu boju). Prelijte to s pola čaše mlijeka ili tople vode i dodajte crvene paprike. Ostavite koju minutu da se krčka, a onda smjesu dodajte varivu kojeg spremate.

Suvremeniji i zdraviji način zaprške (koji je ujedno i jednostavniji) je da u pola čaše mlijeka ili vode umutite 2 žlice brašna. Pazite da ste dobro razmutili brašno tj. da nema grudica. Takvu brašnastu smjesu ulijte u varivo koje pripremate. Ukoliko vam to nedovoljno zgusne varivo tj. vi želite gušće, ponovite postupak te u malo mlijeka opet umutite više brašna. Samo pazite da varivo ne bude pregusto – ipak se ono treba jesti sa žlicom!

Više recepta potražite na:

http://www.recepti.co.ba/kuharski_recepti22.html

<http://www.coolinarika.com/recepti>

<http://www.gastronaut.hr/recepti.asp>

<http://recepti.hr/>

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

PRIV



x što se nam
još sve slagali?
x što u krizi?

x odluke
x ljubavne veze i sve
što uz njih ide
x roditeljstvo

The image features a large, irregular blue shape that serves as a background for the text. The text is drawn with thick, black, hand-drawn lines. The top row contains the letters 'A', 'T', and 'N'. The bottom row contains the letters 'Z', 'V', 'O', and 'T'. The letters are stylized and somewhat abstract, with some overlapping and varying line thicknesses. The overall style is that of a hand-drawn graphic or logo.

ATN
ZVOT

ŠTO SU NAM JOŠ SVE SLAGALI?

*Koliko nas puta ljudi dnevno pitaju „Kako si?“. Koliko puta im automatski odgovorimo „Dobro sam“? **I koliko smo upravo to često slagali?** Da, postoje ljudi kojima ne želimo reći ni pokazati kako smo zapravo. No, nekako mi se čini da i onim ljudima u koje imamo povjerenje često slažemo. Ma zapravo često slažemo i sebi. **Koliko često stvarno promislimo o tome kako smo?***

Ne znam zašto je tomu tako. Valjda su nas tako odgojili od malih nogu. Još od onda kada su nam rekli „Nemoj plakati, dečki ne plaču“ ili „Nemoj se ljutiti, budi dobra curica“. Valjda su nam tada ugradili neki čip na kojem piše: „Pokazati osjećaje znak je slabosti“. Ma koja glupost! U današnje vrijeme jak je onaj koji zna pokazati svoje osjećaje i koji ih zna koristiti.

Da pojasnim. Osjećaji su nam ugrađeni kako bi nas na nešto upozorili. Na primjer:

- ✘ Osjećaj straha nam služi da budemo opreznii, da ne ulijećemo u nešto bez promišljanja, da se malo bolje pripremimo i sl. Kada smo još bili praljudi instinkt straha nas je mnogo puta spašavao od raznih zviijeri.
- ✘ Ljutnja nam služi da nam pokaže da je netko opasno stao na neku našu potrebu, prešao nam granicu ili da nas je počeo ugrožavati i ona nam daje snagu da se suprotstavimo, da se obranimo, da se zauzmemo za sebe.
- ✘ Tuga nam služi da nam pokaže koliko nam je do nečeg stalo, da nam nešto nedostaje, da je važno pomaziti se ili učiniti nešto što će nas utješiti.

- ✦ Sreća nam služi da uživamo u onom što smo dobro napravili, da uživamo u životu, da znamo što je to dobro za nas.

I sve te emocije su naše. Dobre. Služe svrsi. Da, neke od njih su teške i nije baš da ih rado osjećamo. No, tu su, i na neki način one nas čuvaju. I baš zato važno je znati kako ih koristiti. Npr. ljutnja je sjajna kada je došao trenutak da se suprotstavimo šefu jer će nam dati snage za to. No, važno je znati kako tu ljutnju ispoljiti na način da ne povrijedimo druge i dobijemo ono što nam treba. Ponekad će to značiti da se prije razgovora sa šefom dobro izvičemo negdje u osami, izlupamo neku vreću ili jastuk, a onda kada smo ljutnju doveli u granice u kojima je možemo kontrolirati stanemo pred šefa i kažemo ono što želimo. Emocije nam mogu poručiti i da nam je potrebno dobro se isplakati, odmoriti, popričati s nekim sl.

A ono što nikako, NIKAKO ne bi smjeli učiniti je – ignorirati naše emocije, potiskivati ih ili umanjivati njihovu važnost ili intenzitet. To je kao da isključujemo naš unutarnji glas koji nas mudro savjetuje. Stoga, važno je kada osjetimo neku nelagodu u trbuhu, stezanje u grlu, suzu u oku, drhtaj ruku, ubrzano kucanje srca **zastati i zapitati se što se događa.** Promisliti na što me emocije upozoravaju? I probati razmisliti što mogu učiniti da ih ispoljim kako me ne bi blokirale ili potaknule da preburno reagiram?

A kako ih ispoljiti? Nema univerzalnog recepta za sve ljude i za sve situacije. Važno je da svatko pronađe nešto što njemu odgovora. A neki od načina ispoljavanja emocija koje ja ponekad koristim su:

- ✘ ples
- ✘ vježbanje (skakanje, trčanje, udaranje nogom/rukom u spužvu od kauča ili jastuk)
- ✘ crtanje
- ✘ pisanje pisma onome kome želim nešto reći (nekad to i uručim, a nekad ne)
- ✘ zapisivanje svega što mi prolazi kroz glavu (u kratkim natuknicama, ali da vidim kojih to 1000 stvari me uznemiruje)
- ✘ plakanje
- ✘ pričanje s frendicama
- ✘ pjevanje na sav glas ili vrlo tiho
- ✘ šutnja u naručju meni drage osobe

Ma znam. Ništa od toga neće riješiti ili izbrisati situaciju koja me uznemirila ili dotakla. **No, nakon što ispoljim emociju nekako lakše dišem.** Jasnije vidim što se događa. Lakše smislim više različitih pristupa rješavanju te situacije. I da, nekada se situacije ne mogu riješiti. Na primjer kada nas netko drag ostavi ili kada netko umre. Tada je ispoljavanje emocija jedino što možemo. I činimo to samo da bi ih ispoljili. Ili da bi drugima pokazali da nam je teško i da nam je potrebno da budu uz nas, da nas maze i paze. Jer ako ljudima ne

pokažemo kako nam je, oni nam neće ni pomoći. I da, nažalost svi smo mi imali iskustva da su neki kada su vidjeli da nam je teško okrenuli glavu ili učinili da nam je još teže. Nažalost, oni nikada nisu naučili što činiti kada je nekome teško pa zato često okrenu glavu.

Kako nas nitko nije naučio ispoljavati emocije, tako nas, nažalost, nitko nije naučio ni što činiti kada netko u našoj blizini to isto čini. Nije lako biti uz nekog kada je ljut ili tužan ili uplašen. **I ako se ikada nađete u situaciji da budete uz nekoga kome je teško samo se zapitajte što bi vama odgovaralo da ste u sličnoj situaciji.** Ali ne zaboravite i pitati i tu osobu kako joj možete pomoći. Ponekad ono što mi ne bismo željeli je baš ono što nekoj drugoj osobi treba. Na primjer, netko bi baš volio da ga zagrlite, a nekome bi to bilo malo previše. Netko bi volio da pričate, a netko da samo šutite. Netko bi volio da odete, ali ne predaleko. **Različiti smo, različito pokazujemo emocije i odgovaraju nam različite reakcije i oblici podrške.**

No, ono što svima puno znači jer poruka: „Ja sam tu, kad god me trebaš javi“, a onda kada nas osoba zatreba da stvarno dođemo, a ne da nam sve drugo bude važnije. I važno je da u svojoj okolini pronađete osobe koje su dovoljno snažene da budu uz vas kada vam je teško. A ako ih trenutno i nema to se može promijeniti. Samo je potrebno da malo truda uložite u stvaranje odnosa s nekim za koga smatrate da vas „kuži“.

A što se događa kada dugo ignoriramo ili potiskujemo emocije? E onda one nađu druge načine da nam signaliziraju da nešto ne valja. Tada se znaju javiti napadi panike, pretjerana znojenja, alergije, astme, glavobolje, depresije, noćne more, čirevi na želucu, izostanci menstruacije i sve one bolesti za koje doktori kažu da zapravo ni ne znaju odakle su došle, a ni kako ih riješiti. To se naziva *psihosomatika*. Dakle, kada je prvi uzrok boli psihičke prirode, a ne fiziološke.

I zato sljedeći put kada ti bude teško, kada budeš tužan/na, kada budeš uplašen/a, kada budeš sretan/na ili ljut/a, **zastani, osluhni svoje tijelo i pruži mu ono što mu u tom trenu treba.**

Ponekad u prvim mjesecima po izlasku iz doma kada krenu sve brige samostalnog života, mladi osjete veliku usamljenost. Čak i kada su okruženi s puno ljudi. Ponekad je cijela ta promjena jako intenzivna i uključuje osjećaje sreće zbog izlaska iz doma, tuge zbog gubitak prijatelja, straha od odgovornosti za sebe i ljutnje na cijeli sustav koji baš i ne pomaže kada bi trebao. I tada zbog količine svega toga može se dogoditi da odustanemo, da se zablokiramo, da se jako, jako, jako rastužimo. I tada se teško boriti za život. Emocije nam govore da nam treba netko ili nešto da s nama podijeliti sve to.

Da, i to su nam lagali!

Ne moramo baš sve uvijek sami. Traženje pomoći ne znači da gubljenje vlastitog ponosa! **Da, važno je da preuzmemo odgovornost, da, važno je da ne pustimo da drugi sve rade umjesto nas, ali isto tako je važno reći: „Treba mi pomoć“.** I to ne znači da smo slabi i nesposobni. To samo znači da smo dovoljno jaki da prepoznamo teškoću u kojoj smo se našli i da smo dovoljno jaki tražiti pomoć. A onda kada dobijemo pomoć i podršku i kada ojačamo sve to možemo vratiti nekom drugom. I baš tako svijet postaje ljepše mjesto. Zato jer ljudi koji nam zapravo ne moraju pomagati, pomognu i zato jer mi koji ne moramo pomoći drugima, pomognemo.

Pa da sumiram što su to sve lagali...

- ✘ Emocije su dobra stvar. Štoviše, vrlo mudro zборе.
- ✘ Nije sramota plakati, nije loše ljutiti se, nije slabost pokazati tugu...
- ✘ I ne moramo biti u svim tim emocijama sami. Tražiti, a onda i davati pomoć i podršku je ono što nas čini ljudskim bićima.

A ako poželiš s nekim popričati, a nikog nema oko tebe, došeci do udruge „Igra“ ili nazovi INFO-mob. Ne moraš biti u svemu tomu sam. Možeš doći i samo ako ti treba da netko bude uz tebe. I da samo šuti. Ili da priča o nečem totalno desetom. Čekamo te u „Igri“!

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnica

ŠTO U KRIZI?

Zamisli život kao veliko gorje u kojem se visoki vrhunci planina izmjenjuju s blagim padinama i visoravnima, ali i dubokim ponorima kojima se ne vidi dno. Vrhunci su naši uspjesi i sreća, a ponori su krize i teški trenuci. Kad ne bi bilo ponora, ne bi bilo ni vrhunaca, kad ne bi bilo patnje, ne bismo znali što nas usrećuje i zadovoljava. Svaki ponor prilika je da ponovno uzletimo, jači, veći i bogatiji za jedno životno iskustvo.

STRES I STRESORI U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Svi smo pod stresom, zar ne? Teško ćemo izbrojati koliko puta dnevno čujemo tu riječ. Što je stres zapravo? Važno je razlikovati stresor i stres. **Stresor je događaj ili situacija** za koje procjenjujemo da mogu poremetiti naš uobičajeni tijek života ili su ugrožavajući za nas, našu obitelj, imovinu, samopoštovanje, sigurnost, položaj u društvu... **Stres je subjektivni doživljaj**, odnosno reakcija organizma na takve događaje. Ta se reakcija događa istovremeno u tijelu, mislima, emocijama i ponašanju. Da bi neki događaj izazvao stres, trebamo ga prvo interpretirati kao ugrožavajućeg i važnog za nas (naravno, to ne radimo namjerno i svjesno!!!). Ljudi se u tom segmentu prilično razlikuju. Tako će, na primjer, test u školi ili na fakultetu kod nekog izazvati "slom živaca", dok će netko drugi mirno pristupiti testu i neće se time previše opterećivati. To kako procjenjujemo pojedine situacije s kojima se susrećemo ovisi o mnogim stvarima (osobinama ličnosti, dobi, spolu, znanju, iskustvu, društvenoj potpori i sl.).

Stres može biti **akutan** (zbog događaja poput neuspjeha na ispitu, gubitka neke stvari, svađe s važnom osobom) ili **kroničan** (kada se dugo ne možemo zaposliti ili smo preopterećeni poslom, kad nemamo dovoljno novaca za život itd.). Kroničan stres je puno opasniji za naše zdravlje jer dugo traje i nemamo mogućnost oporavka, što iscrpljuje organizam i u konačnici može rezultirati različitim bolestima.

KRIZA – PSIHIČKO STANJE

Iako se riječ kriza koristi u vrlo širokom smislu, u psihologiji se krizom smatra psihičko stanje koje u pravilu izazivaju **krizni događaji**. Krizni događaji i situacije najčešće su iznenadni, uključuju određeni gubitak ili prijetnju, uznemirujući su za većinu i izazivaju osjećaj nemoći i nemogućnosti svladavanja koristeći uobičajene mehanizme suočavanja. Međutim, psihičku krizu mogu izazvati i uobičajeni životni procesi kao što su polazak djeteta u školu, preseljenje u novu sredinu, započinjanje samostalnog života, postajanje roditeljem, obiteljske teškoće, odlazak u mirovinu i brojne druge situacije. Takve će životne događaje neki ljudi prebroditi bez većih teškoća, dok će se kod drugih javiti brojni uznemirujući znakovi na tjelesnom i psihičkom planu te će im biti potrebna dodatna pomoć u prevladavanju krize.

Pojmovi stresa i krize na prvi su pogled vrlo slični. U osnovi svake krize jest neki visoko stresan ili traumatski događaj. Međutim, neće svaki stresan događaj izazvati krizu. O krizi možemo govoriti kada se osjećamo bespomoćno,

izgubimo kontrolu i unutarnju ravnotežu, preplavljeni smo osjećajima, izrazito smo ranjivi, dugotrajno osjećamo uznemirenosti te ne možemo funkcionirati na uobičajeni način.

ZNAKOVI STRESA I KRIZE

U situacijama koje procjenjujemo ugrožavajućima za nas i situacijama koje izazivaju jak stres, organizam pokreće sve svoje vitalne funkcije kako bi se pripremio na reakciju. Događaju se brojne promjene u radu endokrinog sustava, živčanog sustava, radu srca, disanju, napetosti mišića itd. Znakovi stresa i krize pokazuju se na tjelesnom, kognitivnom, emocionalnom i ponašajnom planu. Evo najčešćih:

Tjelesni znakovi – glavobolje, probavne smetnje, promjene težine, srčane tegobe, povišen tlak, kožne bolesti, alergije i sl.

Promjene u ponašanju – povećano konzumiranje kave, alkohola ili hrane, problemi sa spavanjem, nedostatak apetita, pretjerano pušenje, pretjerana ovisnost o drugima ili pak povlačenje u sebe, svadljivost...

Kognitivne smetnje – problemi s pamćenjem i koncentracijom, neodlučnost, izrazito mijenjanje stavova o ljudima i životu, nerealna očekivanja, zbunjenost...

Emocionalni problemi – tjeskoba, razdražljivost, bijes, tuga, nemir, pretjerana osjetljivost, ravnodušnost, promjene raspoloženja i sl.

Važno je napomenuti da su sve nabrojane stvari zapravo normalne reakcije na teške i često nenormalne situacije. To ne znači da smo ljudi i da s nama nešto nije u redu, no važno je reagirati na njih i potražiti pomoć. U nekim će situacijama biti dovoljna podrška dobivena od prijatelja i drugih važnih osoba ili neki vlastiti mehanizmi nošenja s teškoćama, a ponekad je potrebna i stručna pomoć.

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Problemi su sastavni dio života, a uspješno rješavanje problema usavršavamo iskustvom i vježbanjem. Nekim je ljudima to tako jednostavno i normalno, a neki se užasno muče. U kojoj se skupini prepoznaješ? Sretna okolnost je ta što se rješavanje problema zaista može naučiti i uvježbati!

Koraci u rješavanju problema:

1 Identificiranje problema i cilja

Kako bismo znali što trebamo rješavati, prvo trebamo prepoznati problem ili cilj koji želimo postići. Ciljeve treba definirati konkretno, specifično i realistično. Na primjer "Želim da mi je život bolji" nije baš najsretnije definiran cilj jer ni nama samima nije jasno što to znači. Trebamo utvrditi što nam to konkretno treba (posao, stan, društvo...) da bi nam život bio bolji.

2 Smišljanje mogućih rješenja

Pravilo: Što više, to bolje – napravite brainstorming i ispišite sve ideje na papir kako biste imali što bolji pregled mogućih rješenja.

Korisna pitanja: što bi vam drugi predložili, što ste već isprobali, što biste savjetovali svome prijatelju...

3 Vrednovanje mogućih rješenja

Za svako rješenje potrebno je utvrditi dobre (+) i loše strane (-) te razmisliti hoće li vam pomoći da dođete do cilja i na koje teškoće možete pri tom naići.

4 Biranje najboljeg rješenja

Na osnovu uvida u dobre i loše strane ideja (mogućih rješenja), odabiremo najbolje rješenje. Najbolje rješenje ne znači da je ono savršeno, već da ga možemo napraviti i postići cilj (korisno i ostvarivo). U ovoj se fazi mogu pojaviti i neka nova rješenja ili se mogu kombinirati već navedena.

5 Planiranje koraka potrebnih za dostizanje cilja

Izradite precizan plan o tome što sve treba napraviti, kada i tko će što napraviti... Važno je predvidjeti i moguće smetnje u provedbi plana te razmisliti o rješenjima.

6 Provođenje plana

Ovo je najteži, ali najvažniji korak. Nema smisla mučiti se i planirati, ako to ne provedemo.

7 Provjera uspješnosti

Je li odabrano rješenje dovela do uspjeha? Jesmo li postigli cilj? Je li bilo određenih poteškoća?

ŠTO UČINITI?

Ukoliko se nađeš u teškoj životnoj situaciji, nemoj zaboravit da nisi sam/sama i da uvijek ima nekoga tko ti može pomoći! Traženjem pomoći ne pokazujemo svoju slabost, već sasvim suprotno – hrabrost, snagu i mudrost te spremnost na hvatanje u koštac s problemima!

Udruga „Igra“ pruža ti različite oblike pomoći i podrške, ali to ti je vjerojatno već poznato 😊 Ovdje su još neki dodatni kontakti koji ti mogu koristiti:

- × Obiteljski centri – sve županije imaju Obiteljske centre i na internetu se mogu naći adrese i radno vrijeme svih centara
- × MODUS – Centar za djecu, mlade i obitelj, Ulica Kneza Mislava 11, Tel: 01/4621 554
- × Hrabri telefon – 0800 0800
- × Telefon za psihološku pomoć – 01/48 28 888
- × Plavi telefon – 01/48 33 888

Autorica:

Klaudija Šarkanj, prof. psihologije

ODLUKE

Odluke donosimo svaki dan. I sa posljedicama, dobrim i lošim, susrećemo se svaki dan. No, iako je odlučivanje nešto što radimo iz minute u minutu to i nije tako jednostavno. U tekstu koji slijedi pronađite smjernice kako donositi odluke.

ŠTO JA ŽELIM?

Prije bilo koje odluke važno je zapitati se: Što je to što ja zapravo želim?“. Onako iskreno. Bez da mislimo o tome što će drugi na to reći ili što je za druge bolje. To ne znači da ćemo to i učiniti, no važno je prvo biti jasan sam sebi i znati sljedeće:

- ✘ Što je to što bi ja najradije (kada ne bi bilo svih okolnosti sa strane)?
- ✘ Koliko mi je ovo važno?
- ✘ Iz kojeg razloga je meni to toliko važno ili koji dio je meni jako važan?

I tek kada smo to dokučili možemo u obzir uzimati sve drugo. Tada izvažemo što su drugi uključeni rekli da žele, što je njima važno i iz kojih razloga je to njima važno. Nakon toga to usporedimo sa onim što smo zaključili o sebi i važemo:

- ✘ Postoji li neki način da ja dobijem ovo što je meni važno a i da ta druga osoba dobije ono što je njemu/njoj važno?
- ✘ Da li je ova situacija zapravo drugom puno važnija ili je ipak ona puna važnija meni?
- ✘ Da li bi mogao/la živjeti s tim da ovo ne dobijem?

Npr. dečko je jako želio dočekati Božić u svom gradu sa svojim prijateljima. Ja sam željela da ga dočekamo zajedno samo nas dvoje. Nakon nešto promišljanja zaključih da je meni nebitno koji je to točno dan već da mi je važniji dio da zajedno kitimo bor, skuhamo večer, provedemo večer zajedno u drugačijem ozračju. I tako smo izmislili svoj Božić koji je bio par dana nakon onog kojeg svi drugi slave.

PRIORITETI

Ponekad se radi samo o prioritetima. Često se nađemo u situaciji da bi željeli puno toga no ne možemo sve odjednom. Znam da bi najradije kupila novu odjeću, išla na more, išla na sve super koncerte no realitet je drugačiji. I u tim situacijama opet važemo:

- ✘ Što mi je od toga baš jako važno?
- ✘ Što ću izgubiti a što dobiti ako si to priuštim?
- ✘ Mogu li se nositi sa posljedicama svog izbora?

Npr. ako odem i kupim kaput onda znam da u narednih mjesec dana nema čokoladi i sveg onog slatkog što obožavam. Ili ne odem na koncert jer bi iduće jutro bila totalno strgana a znam da imam važan sastanak i ako njega zeznem bilo bi svega.

Ovo je važno napraviti pogotovo kada se radi o nekim životnim dugoročnijim ciljevima. Npr. ukoliko želimo naći bolje plaćeni posao a za to nam je važno da završimo neki tečaj. Tada možemo odlučiti da nećemo obnavljati gardero-

bu, jesti u restoranima i da ćemo štedjeti novce. A kada upišemo tečaj tada ćemo se odreći dijela druženja sa prijateljima jer ćemo nakon posla trčati na predavanja. Isto tako kada naš partner/ica upiše neki tečaj tada ćemo mi možda donijeti neke druge odluke pa na sebe preuzeti kuhanje, spremanje i sl.

PREDNOSTI/MANE

Ponekad je situacija takva da stvarno ne znamo što bi učinili. Tada je dobro dati si oduška i popisati sve moguće izbore koji nam padnu na pamet bez obzira koliko oni bili neizvedivi ili smiješni. I onda za svakog napisati što je „+“ a što je „-“ tog izbora. I da, nekada će svaki izbor imati nešto loše i tada biramo kako ljudi kažu „manje od dva zla“.

A ponekad će nam to pisanje omogućiti da malo bolje sagledamo situaciju i možda dobijemo ideju za neko sasvim drugo inovativno rješenje. Npr. umjesto natezanja tko će platiti piće na spoju otvorimo zajednički novčanik u kojeg svaki mjesec oboje uložimo istu količinu novca i plaćamo iz njega.

I zapamtite najvažnije je da su to vaše odluke. Čak i kada činimo nešto što nije naš prvi izbor. Mi smo odlučili prilagoditi se, učiniti nešto za druge i sl. I važno je imati balans između popuštanja radi potreba i želja drugih i borbe za sebe i svoje potrebe.

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

LJUBAVNE VEZE I SVE ŠTO UZ NJIH IDE

Ostvariti kvalitetnu, stabilnu vezu koja će vas ispunjavati srećom, sigurnošću i ljubavlju nije nimalo lak zadatak. Ukoliko ste to ikada pokušali sigurno vam je u nekom trenutku kroz glavu prošla rečenica poput „Pa kako su ti muškarci...“ ili „Kako te žene.....“. Kako je Čehov u romanu Tri sestre rekao: „...Kako ćemo mi to proživjeti naš život, što će s nama biti...Kad čitaš kakav roman, čini ti se da je sve tako staro, i tako razumljivo, a kad se sama zaljubiš, jasno ti je da nitko ništa ne zna i da se svatko mora pozabaviti sam sa sobom...“

Ali u daljnjem tekstu ipak ćemo vam pokušati dati barem nekoliko smjernica koje vezu mogu poboljšati, a pričat ćemo i o onima koje je dobro imati na umu prilikom ulasku u spolne odnose.

Zaljublivanje i ostvarivanje veza važan je segment ljudskog života i daju mu ponekad gorak, a ponekad vrlo slatkast okus. Govoreći o načinima dobre veze mladi najčešće navode:

- ✘ međusobno povjerenje (znati da sve što kažeš ili napraviš ostaje među vama te da nam osoba s kojom smo u vezi namjerno neće napraviti ništa nažao)
- ✘ bržnost i nježnost (što podrazumijeva činjenicu da će partner uvijek biti tu da nas zagrlji, nježno primi za ruku, poljubi, donese nam vode ili nazove i pita „kako si“)
- ✘ poštovanje i razumijevanje (važno je da poštujemo naše različitosti jer nismo svi isti i ne mislimo svi jednako; rečenica: „Razumijem iako se ne slažem“)

važna je za razvoj osjećaja prihvaćanja od strane partnera baš onakvih kakvi jesmo)

- ✘ trud i znaci pažnje (u koje puno polažemo pogotovo na početku veze, no, iznimno je važno da se taj trud zadrži i kasnije; smišljanje lijepih porukica koje ćete ostaviti u torbici ili džepu partnera, donošenje svježe ubranog maslačka iako nikome nije rođendan, pisanje smiješnog maila ili sms-a tijekom radnog vremena, crtanje slike, pisanje pjesme, sviranje gitare, citati iz omiljenih filmova i mnogo sličnih stvari koje ništa ne koštaju, a mame osmijeh i toplinu na lice, u velikoj mjeri mogu poboljšati vezu)
- ✘ zabava i druženje (izlasci u dvoje, izleti, posjećivanje mjesta na kojima nikada niste bili, izlazak s društvom ili igranje društvenih igara važni su za razbijanje monotonije i kolotečine koje često razore i najčvršće veze; čitanje viceva, škakljanje, igra lovice... sve su to možda djetinjaste stvari, ali mogu biti toliko zabavne!)
- ✘ dijeljenje emocija, misli, želja (razgovori o vlastitim strahovima, željama, brigama i uspjesima često su vrlo teški, ali i iznimno važni; često se događa da partneri ne žele pričati o problemima s kojima se suočavaju samo kako ne bi opteretili partnera, no baš to zatvaranje jednog partner još više zabrinjava onog drugog – iako vam partner ne može pomoći da riješite problem može s vama dijeliti brigu i biti uz vas, a upravo osjećaj da nismo sami u tome je ono što nas drži da opstanemo).

ISPOVJEDI NA JASTUKU

Ima tu još mnogo sitnih i krupnih stvari koje vezu između dvoje ljudi čine posebnom i važno ih je njegovati. To znači da su oba partnera svjesna činjenice da je za uspjeh veze potreban trud i iskreni razgovori o stvarima koje nam smetaju te kako se one mogu promijeniti. Ponekad je teško reći partneru da nešto ne volimo kod njega (npr. to što ostavlja prljave čarape po stanu ili nam povraća po novim cipelama ili da bi mogao kupiti izazovnije donje rublje i sl.), ali ako mu to ne kažemo on to ne može znati pa neće moći to ni promijeniti. Naravno, nas će to sve više i više živcirati i izluđivati što bi na kraju moglo rezultirati svađom i izderavanjem jednog na drugoga. Osim toga, primiti sugestiju nije lako. Zamislite da vam partner kaže da bi mu bili privlačniji da skinete koju kilu. Naravno, ne morate prihvatiti i napraviti sve što vam partner kaže, ali ako će vašu vezu poboljšati to da se barem jednu večer u tjednu obučete izazovno ili očistite crnilo ispod noktiju, zašto ne?

Često možemo čuti da dečki ne vole razgovarati. No to je jedna od velikih zabluda. Bliže istini je da zapravo to nikada nisu naučili, odnosno nisu bili poticani da otvoreno razgovaraju o svojim emocijama (znate sve one trenutke kada bi dečka zvali pogrđnim nazivima ako se rasplakao). I tako se nekako u procesu odgoja u dečke ugradila misao da oni trebaju biti jaki i držati sve svoje misli i osjećaje za sebe te da se sami moraju snalaziti u životi i još k tome brinuti o svojoj obitelji. Koma. Koji užasan osjećaj kada sve držiš u

sebi i još si pritom sam. Stoga, dečki, vi koji čitate, znajte da imate potpuno pravo kao i djevojke otvoreno pričati o svojim emocijama i dijeliti brige i odgovornost za svoju obitelj, a da pritom ne gubite dio svoje muškosti. A vi djevojke, imajte malo razumijevanja i znajte da stalno optuživanje (zbog onih gore čarapa), provociranje ili kasnije brbljanje onoga što nam je partner rekao pred prijateljima ne potiče razvoj povjerenja. Stoga, kada želite otvoreno i smireno porazgovarati o nečemu imajte na umu sljedeće:

- ✘ Nikako to ne činite u trenutku kada vas je osoba iznervirala (npr. kad nije opraio kupaonu ili se napio s frendovima i nije došao po vas, ili kad je potrošila sav novac na cipele...). U takvim trenucima najčešće smo skloni reći nešto poput „Pa koliko sam ti puta rekla...!?” ili „Pa jesi li ti glup ili...!?”. Takav će početak razgovora kod druge osobe potaknuti obrambeni mehanizam i ona će krenuti s protunapadom. Na kraju problem neće biti riješen. Stoga o problemima koje želite rješavati valja razgovarati kada se strasti smire i kada imate dovoljno vremena da pričate.
- ✘ Pomaže da razgovor započnete svojim osjećajima koji vam se probude u trenutku kada se neželjena situacija događa, pa joj ispričajte kako to utječe na vas i pitajte drugu osobu kako bi to mogli riješiti. Dajte joj i vaše prijedloge i vaše mišljenje o tome kako bi situacija mogla drugačije izgledati, ali budite i otvoreni za njene ideje i poslušajte ih.

- ✦ Dakle, jedan razgovor bi mogao teći na primjer ovako: “Čuj, kada mi kažeš da ćeš doći po mene u 17h, ja se spremim i nakon toga sjedim u stanu i čekam te masu vremena. Kako stalno očekujem da ćeš doći, ne prihvaćam se nekog drugog posla niti odem s nekim na kavu. A onda se već počnem i brinuti da ti se nešto nije dogodilo. I znam da onda kada se pojaviš reagiram burno i da se uvijek oko toga posvađamo. Vjerujem da ni tebi nije do tih svađa. Što ćemo s tim? Što misliš da bi mogli napraviti?” I tada rješenja mogu biti raznolika od toga da se osoba koja kasni javi da kasni, do toga da osoba koja čeka nakon 15 minuta počne raditi nešto drugo ili ode na kavu s nekim drugim ili pak nešto sasvim treće.

I ne zaboravite da ne možete od partnera očekivati da vama čita misli. Da pojasnim. Djevojka pomisli: „E kako bi bilo super kada bi mi on češće govorio da me voli“ a mladić pomisli: „Ne želim joj češće pričati da je volim da se ne bi uplašila ili pomislila da sam mlakonja“. I naravno tada djevojka postaje nesretna jer joj mladić ne izjavljuje ljubav, a mladić ne kuži što se zbiva.

Dakle on ili ona ne zna što bi vas razveselilo u određenom trenutku ili što vas baš sad užasno živcira. Znam da nije uvijek baš najugodnije reći neke stvari, ali ako mu ne date do znanja da vam smeta kada vam puše u uho onda će vaša frustracija samo rasti. Stoga, ne porazgovarate li o tome što očekujete jedan od drugog (npr.: da mi kupiš cvijeće jednom godišnje ili da mogu jednom tjedno otići na tekmu s dečkima) veza će postajati puka obveza i izvor frustracija.

Zapamtite, on ili ona to ne bi trebali znati, ne podrazumijevaju se sve stvari, svi smo mi odgajani na drukčiji način i često dajemo drugima ono što bi nas razveselilo, a zaboravljamo da to nije ono što će razveseliti njih.

Stoga, zapitajte se što bi razveselilo partnera i recite mu što bi razveselilo vas!

KADA BRIGA POSTANE NASILJE

Važno je da sve što činite u vezi činite zato jer to želite i jer to vas ili partnera čini sretnima. No, ako to prelazi granicu normalnog odnosa, odnosno ako vas počinja opterećivati, frustrirati, vrijeđati tada je vrijeme da odete, da napustite tu vezu. Nažalost, mnogi ostaju u vezama u kojima nisu sretni i to iz čiste navike; navike na partnera, na odnos ili pak misle da bi veza tako trebala izgledati, ostaju jer ih je strah samoće ili se boje što će partner učiniti ako raskinu. Vrijeđanje, pretjerana ljubomora, fizičko nasilje, uhođenje, zabrane izlazaka, ucjene, namjerno ignoriranje u trenucima kada nam je pomoć iznimno potrebna i druga **ponašanja koja izazivaju tugu, suze, strah, bijes.... stvari su koje ne smijemo tolerirati.** Daljnjim ostankom u takvim vezama lagano propadamo. Prisjetimo se činjenice da svatko ima pravo na sreću i da nas nitko nema pravo povređivati. Zapitajte se jeste li u vezi više nesretni nego sretni i ako je vaš odgovor da vas veza više opterećuje nego usrećuje promotrite mogu li se stvari popraviti. Ako ne mogu, vrijeme je da

krenete dalje. Sigurno ćete naći osobu koja će vas znati cijeniti. Nemojte se ni sramiti potražiti pomoć terapeuta; treća neutralna osoba može vam pomoći da sagledate vezu iz drugog kuta i da zajedničkim naporima spasite i vratite sve ono što je dobro među vama. A ukoliko se nađete u nasilnoj vezi i ne znate kao izaći obratite se prijatelju, potražite informacije na Internetu, savjetovalištu u Centru za socijalnu skrb ili Domu zdravlja ili nekoj od udruga koje se bave zlostavljanim ženama, a čije adrese možete pronaći na kraju ovog teksta. tamo ćete dobiti pravne savjete ali i podršku te savjete kako iz cijele situacije izaći živ i zdrav.

MUŠKO/ŽENSKO

Često se spominju razlike između muškaraca i žena te kako muškarci ne razumiju žene i/ili obrnuto. Raspravlja se i o muškim i ženskim poslovima, o tome što muškarci i žene smiju, a što ne smiju. Nekada je bilo sasvim nezamislivo da žena nosi hlače, a muškarac zaplače kada mu je teško. Danas se stvari lagano mijenjaju i ono što je važno jest da se osoba ponaša onako kako to njoj odgovara i da time ne šteti nekom drugome. Važni su i dogovori između žene i muškarca, raspodjela posla te zajednička briga o svemu. Stoga, dečki, nije uredu da nakon posla djevojka sprema kuću, a vi čitate novine ili obrnuto. Zajedničko obavljanje poslova može biti i zabavno, prije će se obaviti i dati vam više vremena za druge zabavne igrice koje možete igrati u spavaćoj sobi. Mislim da bi se djevojke složile da je vrlo privlačno gledati dečka koji obavlja

kuće poslove kao što bi i dečkima bilo vrlo zanimljivo gledati djevojku koja pere auto ili popravlja bicikl. Dogovorite se i probajte nešto od toga!

ŽENSKO/ŽENSKO I MUŠKO/MUŠKO ODNOSI

Na web stranici www.sezam.hr stoji definicija: „Seksualna orijentacija dio je identiteta osobe, a odnosi se na to tko nas seksualno, emocionalno, fizički i romantično privlači. Ako nas privlače osobe istog spola kao što je naš – onda govorimo o **homoseksualnoj** orijentaciji. Privlače li nas osobe suprotnog spola – onda govorimo o **heteroseksualnoj** orijentaciji. Ako pak nas privlače osobe oba spola onda govorimo o **biseksualnosti**. Bez obzira na orijentaciju, sve gore i dolje navedene informacije su važne i primjenjive i u istospolnim odnosima. Ono što bi ovdje željela napomenuti jest činjenica da su svi izbori sasvim u redu iako se ponekad poprilično teško nositi s homoseksualnom orijentacijom. Ljudi su skloni vrijeđati ili fizički napadati osobe koje su drugačije od njih. O tome smo ovdje već govorili. Upravo iz tih razloga dio mladih koji osjete privlačnost prema istom spolu taji i prikriva svoje osjećaje ili nikada ne počne pokazivati ili izražavati vlastitu seksualnost prema osobama istog spola. Ukoliko si se i ti suočio/la s istim ili sličnim problemom obrati se psihologu u nekom od savjetovališta koja djeluju privatno ili u raznim udrugama, domovima zdravlja ili pak u nekoj od udruga koje s bave tim problemom, popričaj s njihovim stručnjakom ili osobom koja ima slična iskustva.

U svakom slučaju važno je da znaš da su osjećaji koje osjećaš normalni i da ih se ne treba sramiti. A ukoliko nikada niste imali osjećaje prema istom spolu, a čitate ovaj tekst razmislite malo o tome kako možda svojim neprimjerenim ponašanjem otežavate život ljudima koji samo imaju drugačiji ukus od vas.

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnica

RODITELJSTVO

Koje su najvažnije stvari koje bi mladi roditelji trebali imati na um? Gdje i potražiti pomoć i savijete kada vam je ona potrebna?

Odgaj djeteta jedna je od najvažnijih zadaća koju ćemo ikada imati – i zasigurno jedna od najtežih. Svakodnevno se suočavamo s brojnim pitanjima koja su složena i za nas i za našu djecu.

Da bi dijete odraslo u neovisnu i odgovornu osobu, potrebno mu je pružiti toplinu, ali i nadzor nad ponašanjem. Koliko je god važno da dijete osjeti da je voljeno i prihvaćeno, ono mora razumjeti i pravila ponašanja, te vjerovati da će roditelji zahtijevati da se ona poštuju.

Svaki roditelj bi trebao, dogovorom, pohvalama, upućivanjem lijepih riječi pokazati djetetu da ga prihvaća i da je voljeno. Nerazumijevanje, agresivan stav prema djetetu, te zanemarivanje djetetovih potreba ostavlja negativne posljedice kako na razvoj djeteta tako i na interakciju dijete – roditelj.

Vaše dijete, čak i kad je vrlo malo, ima svoju osobnost, interese i želje te zahtijeva odnos pun ljubavi i uvažavanja. To ne znači da mu morate ispunjavati svaki prohtjev, ali biste ga trebali pustiti da slobodno izrazi svoje želje, iako će neke od njih možda biti odbijene.

Vjerujte u svoje dijete, tako će i dijete naučiti vjerovati u sebe. Pokažite iskren interes za ono što dijete radi, razgovarajte o njegovim razmišljanjima, osjećajima i svakodnevnici. Pričajte mu i vi o tome što ste vi radili, što volite i ne volite... Malo dijete učite verbalizaciji osjećaja kako bi kad malo odraste moglo točno detektirati svoje osjećaje i naučiti nositi se s njima na pravilan način. Dopuštajte mu da samo iskomunicira svoje želje i potrudite se što češće mu davati mogućnost izbora. Sve objašnjavate i pričajte od najranije dobi – naravno, kada dijete jednom počne pričati, ne zaboravite ga i slušati.

Saslušajte bez prekidanja i dozvolite da vam dijete pokaže osjećaje – dobro je da Vam dijete pokaže ako je uplašeno, veselo, tužno, ako se boji, ako je ljuto, ako mu je teško. Prvo pokažite razumijevanje i da prihvaćate osjećaje koje pokazuje. Također, ako ste i sami neraspoloženi ili tužni zbog nečeg, iskreno to recite djetetu. Pokazujte pred djetetom osjećaje, ali na način i u onoj mjeri koja je primjerena dobi djeteta. Pokazivanje vaših osjećaja kazuje djetetu da je u redu tako se osjećati.

Pokažite osjećaje i prihvatite njegove osjećaje čak i kada vam se ne sviđaju. To ne znači da se slažete sa nekom situacijom, već da prihvaćate osjećaje i čovjeka sa njegovim doživljavanjem i možda različnošću.

Roditeljstvo ponekad može biti doista naporno i iscrpljujuće. Premda vam se činilo teškim ili neizvedivim, pokušajte ponekad pronaći vremena samo za sebe. Važno je osigurati vrijeme kada možete biti sami s partnerom, ali i vrijeme izvan obiteljskih i partnerskih obaveza. Iako je to često teško organizirati, osobito dok je dijete vrlo malo, nastojite si pokloniti malo vremena. Kada ste zadovoljni, i vaše će dijete to osjetiti.

Za pitanja i dileme koji vas muče vezano za roditeljstvo možete se obratiti u najbliže Obiteljsko savjetovanje ili savjetovanje za roditelje koje djeluje pri nekoj udruzi u vašoj blizini.

Naziv ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	Web, Email adresa
Obiteljski centar grada Zagreba	Ulica grada Chicaga 13, Zagreb	01/4577-194; faks: 01/6274-952	ljerka.lackovic@ocgz.hr www.ocgz.hr
Obiteljski centar bjelovarsko-bilogorske županije	Masarykova 8, PP 126, Bjelovar	043/277-060; faks: 043/277-061	obiteljski.centar@oc-bbz.hr www.oc-bbz.hr
Obiteljski centar dubrovačko – neretvanske županije	Mata Vodopića 30, Dubrovnik	020/358-731; faks: 020/358-732	ocdnz@du.t-com.hr; www.obiteljskicentar-dnz.hr
Obiteljski centar istarske županije	Vidikovac 7, Pula	052/391-425; faks: 052/391-302	ociz@ociz.hr; www.ociz.hr

Naziv ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	Web, Email adresa
Obiteljski centar karlovačke županije	Ivana Meštrovića 10, Karlovac	047/411-429; faks: 047/411-459	obiteljski-centar.karlovac@oc-karlovac.hr; www.oc-karlovac.hr
Obiteljski centar koprivničko-križevačke županije	Ul. braće Radić 7, Koprivnica	048/641-272; faks: 048/641-274	info@obiteljskicentarc.hr; www.obiteljskicentarc.hr
Obiteljski centar krapinsko-zagorske županije	Frana Galovića 1c, Krapina	049/371-193; faks: 049/371-319	obiteljskicentar-kzz@hi.t-com.hr; www.obiteljskicentar-kzz.hr
Obiteljski centar ličko-senjske županije	J. Orlovića 2, Senj	053/882-122; faks: 053/882-464	obiteljski.centar.licko-senjske.zupanije@gs.t-com.hr
Obiteljski centar požeško-slavonske županije	Vukovarska 14, Požega	tel/fax: 034/276-165	obiteljski.centar1@po.t-com.hr; www.ocpozegea.hr
Obiteljski centar primorsko-goranske županije	Krešimirova 12, Rijeka	051/338-526; faks: 051/311-107	oc-pgz@oc-pgz.hr; www.oc-pgz.hr
Obiteljski centarsisačko-moslavačke županije	Ivana Meštrovića 30, Sisak	044/525-051; faks: 044/525-055	obiteljski.centarSMZ@ocsmz.hr; www.ocsmz.hr
Obiteljski centar splitsko-dalmatinske županije	Matoševa 10, Split	021/384-364; faks: 021/315-388	savjet@obiteljskicentar-sdz.hr; www.obiteljskicentarsdz.hr

Naziv ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	Web, Email adresa
Obiteljski centar šibensko-kninske županije	Prvička 2, Šibenik	022/200-280; faks: 022/200-405	ocsibenik@si.t-com.hr; www.obiteljskicentarsibenik.hr
Obiteljski centar varaždinske županije	Vodnikova 6, Varaždin	tel/faks: 042/303-075	obiteljskicentar-vz@vz.t-com.hr www.ocvz.hr
Obiteljski centar virovitičko-podravске županije	Trg kralja Zvonimira 2, Virovitica	033/800-055; faks: 033/800-001	obiteljski.centar.viroviticko-podravске.zupanije@vt.t-com.hr; www.obiteljskicentar.hr
Obiteljski centar vukovarsko-srijemske županije	Šetalište Dioniza Švagelja 2, Vinkovci	032/336-082; faks: 032/336-084	obiteljski-centar@vk.t-com.hr; www.obiteljskicentarvsz.hr
Obiteljski centar zadarske županije	Velebitska 6, Zadar	tel/fax: 023/309143	obiteljski.centar.zadarske.zupanije@zd.t-com.hr

Autorica:

Silvija Stanić, prof. psihologije
Udruga za roditelje „Korak po korak“

ZDRAVI

x odgovorno spolno ponašanje
x važnost redovite posjete
liječniku, stomatologu
i ginekologu

Z

STILOVI

x opojne droge i ovisnosti

IVOTA

x slobodno vrijeme



ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE

Seks je važan dio svake veze i zahtjeva podjednako truda kao i svaki drugi segment veze. Prije stupanja u seksualne odnose s partnerom važno je promisliti o sljedećim stvarima.

- × Osjećam li se spremnom stupiti u seksualni odnos?
- × Jesam li u stalnoj vezi ili braku? Je li to u skladu s mojom vrijednostima?
- × Je li to partner s kojim želim imati spolni odnos? Imam li povjerenja u njega?
- × Jesu li okolnosti (vrijeme, mjesto) u kojima bi se spolni odnos dogodio meni prihvatljive?
- × Osjećam li pritisak partnera ili vršnjaka za to da stupim u spolne odnose?
- × Želimo li oboje koristiti neku od sredstva kontracepcije i kako ćemo ih nabaviti?
- × Znam li koje su moguće posljedice spolnog odnosa i jesam li spremna nositi se s njima? Hoće li partner i tada ostati uz mene?

Stupanje u spolne odnose važna je odluka koju treba svaki partner donijeti za sebe. Pri tome je važno pravo svakog partnera da kaže NE bez straha. Ukoliko se bojite reći NE možda taj partner i nije za vas.

No, ukoliko imate povjerenja u partnera i ako ste zajednički donijeli odluku, seksualni odnos može biti iznimno zabavno i ugodno iskustvo. Važno je da partneri prate reakcije onog drugog, da dijele svoje želje i potrebe i da even-

tualne nezgodne situacije (poput smiješnih zvukova, poteškoća pri stavljanju kondoma, pada s kreveta) shvate kao igru i izvor smijeha, a ne frustracije jer sve nije išlo glatko, onako filmski. Seks uz opetovanu primjenu, razgovore i jačanje bliskosti na drugim područjima postaje sve bolji i partneri sve zadovoljniji. S vremenom je važno uvesti i novine u seksualne odnose kako vam on ne bi postao dosadan.

GINEKOLOG I UROLOG

Važno je otići kod ginekologa nakon prvog spolnog odnosa ili nakon navršene 18. godine. Iako sam ginekološki pregled nije u potpunosti ugodan vrlo ga je važno obaviti. Raspitajte se kod starijih (starijih prijateljica, mame, tete, bake) o tome kako jedan ginekološki pregled izgleda i pokušajte se što više opustiti (iako to i nije lako kada sjedite raširenih nogu, a netko vam stavlja instrumente u tijelo). U pravilu, ući ćete u prostoriju, u kabini skinuti hlače ili suknju, popeti se na stol, dignuti noge na metalne držače i čekati da ginekolog napravi pregled. Ginekolog će vam uzeti papa test (bris s vrata maternice koji otkriva jesu li nastupile neke promjene poput raka ili HPV-a i sl.) i rukom opipati je li sve onako kakvo bi trebalo biti. Možda će zahtijevati i ultrazvuk. Važno je da ginekologa/icu pitate sve što vas zanima. Posavjetujte se oko toga koje bi sredstvo kontracepcije bilo najbolje za vas, što znače rezultati papa testa, kada da ponovo dođete na pregled i sve drugo što vas zanima. Obvezeno napravite pregled jednom godišnje ukoliko vam ginekolog/ica nije

preporučila da dođete češće. Posebno je važno posjetiti ginekologa ukoliko osjećate peckanje, imate jači iscjedak, češće mokrite, primijetite osip, izrasline ili druge promjene na spolovilu. Ukoliko koristite sredstva kontracepcije ginekolog/ica bi vas jednom godišnje trebalo/la poslati na pretrage krvi da se provjeri je li sve ok.

Djevojke, odlasci ginekologu su VAŽNI i dio su odrastanja i odluke o stupanju u spolne odnose.

Dečki, iako nije duboko ukorijenjena praksa kod nas, bilo bi dobro da posjetite urologa. Ukoliko primijetite bilo kakve promjene na spolovilu (ranice, izrasline, osip), ukoliko češće mokrite, ako vas pecka dok mokrite i sl., ukoliko je vaš partner/ica imala neku upalu ili spolno prenosivu bolest/infekciju važno je da se i vi liječite. Sva pitanje o funkcioniranju ili nefunkcioniranju vašeg spolnog organa možete uputiti liječniku/ci.

KONTRACEPCIJA

Prilikom spolnog odnosa važno je da uvijek koristite neko sredstvo zaštite iako će to možda malo i narušiti spontanost cijelog čina. Među mladima često kruže neistinite priče o tome da se spolne bolesti i infekcije mogu dobiti samo ako ste promiskuitetni ili homoseksualnog opredjeljenja. Dakle to je čista laž. Sve osobe koje stupaju u spolne odnose bez adekvatne zaštite mogu se zaraziti nekom spolnom bolešću ili infekcijom, a djevojke mogu i zatrudnjati i pri prvom spolnom odnosu.

Kontracepcija podrazumijeva metode i sredstva sprečavanja oplodnje i začeća a uključuju:

✘ **Hormonske pilule**

Pilule piju djevojke 21 dan u mjesecu, a onda u tjedna dana pauze dolazi do menstrualnog krvarenja. Vrstu pilule određuje ginekolog nakon izvršenog pregleda. Iako su visoko djelotvorne u sprečavanju trudnoće ne štite od spolno prenosivih bolesti i infekcija.

✘ **Hormonske injekcije i hormonski implatanti**

Ovaj oblik zaštite nije dostupan na našem području, a odnosi se na injekcije koje se daju u mišić koje štite 2 ili 3 mjeseca i na implatante, šest tankih cjevčica koje se umeću ispod kože nadlaktice žene, a zaštita traje 5 godina.

✘ **Kondom (prezervativ) i femidom (ženski kondom)**

Kondom je jedino sredstvo zaštite koji ujedno štiti od trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Najdostupniji je i najlakši za primjenu. Važno je da ga ne nosite po džepovima ili mjestima na kojima se može oštetiti, da ga ne otvarate zubima i da ga upotrebljavate prema uputama u kutiji. Danas postoje različite vrste kondoma pa slobodno uživajte istražujući koji vam najviše odgovara i zajedno s partnericom vježbajte njegovu ispravnu primjenu. Femidom još nije toliko prisutan na našem tržištu kao što je to kondom no vjerojatno će se i to uskoro promijeniti.

✘ **Dijafragma i spermicidna sredstava**

Veličinu dijafragme određuje ginekolog, a djevojka je prije spolnog odnosa stavlja u rodnicu. Odstranjuje se od 6-24h nakon spolnog odnosa iz rodnice.

✘ Prirodne metode (periodična apstinencija)

Ova metoda uključuje određivanje plodnih i neplodnih dana i o tome potražite pomoć stručnjaka kako bi ih što točnije mogli odrediti. Kod djevojaka koje imaju neredovite menstrualne cikluse ne može se primjenjivati te je poprilično nedjelotvorna kod adolescenata.

✘ Prekinuti snošaj

Prekinuti snošaj uključuje izvlačenje penisa iz vagine netom prije izbacivanja sjemena. Kako dio sjemena izađe i prije ejakulacije i kako je potrebno iznimno puno samokontrole za prakticiranje ove metode i ona je iznimno niske djelotvornosti kod adolescenata.

✘ Spirala (materični uložak)

Spirala je plastični i/ili metalni umetak koji ginekolog umetne u maternicu žene, štiti i do 10 godina, a najčešće ih primjenjuju žene koje su već rodile.

✘ Sterilizacija

Ovo je trajna metoda kontracepcije koja uključuje prekidanje jajovoda odnosno sjemenih kanala kirurškim putem. Namijenjena je osobama iznad 35 godina koje imaju željen broj djece ili im trudnoća ugrožava život.

✘ Hitna kontracepcija (postkoitalna kontracepcija, pilula „jutro poslije“)

Ovo je metoda koja se koristi u iznimnim slučajevima. Može se primijeniti nakon seksualnog odnosa bez zaštite kada postoji bojazan od trudnoće. Uzima se uz liječnički nadzor. Unutar 72 sata od spolnog donosa popiju se dvije doze pilula s razmakom od 12h. Važno je znati da je ovo samo iznimna zaštita,

a nikako ne može biti redovita metoda kontracepcije. U nekim gradovima je nema, ali uvijek možete pitati svog ginekologa/icu, doktora/icu opće prakse ili otići na najbliži Hitno prijem.

Više informacija o ovim metodama zaštite možete potražiti na dolje navedenim web stranicama. Ono što je važno napomenuti je to da je zaštita iznimno važna i da može u velikoj mjeri zaštititi od svih neželjenih problema sa zdravljem i trudnoćom. **Ukoliko vam partner kaže da ne želi seks sa zaštitom, preuzmite odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju i ne prihvaćajte takve ucjene i odnose.** To je vaše pravo. Ako vam je korištenje kondoma neugodno kod kuće vježbajte i zamolite partnericu da vam pomogne. To igranje može biti itekako zabavno. **Briga o vlastitom zdravlju i kontracepciji briga je oba partnera!**

SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI I INFEKCIJE

Spolno prenosive bolesti su zarazne bolesti koje se prenose sa zaražene na zdravu osobu najčešće:

- × spolnim odnosom (vaginalnim, oralnim ili analnim),
- × zajedničkim korištenjem igala i šprica kod uzimanja droge
- × sa zaražene trudnice na dijete tijekom trudnoće i poroda.

Česte spolno prenosive bolesti i infekcije su klamidija, ureaplazma, humani papiloma virus (HPV), virus humane imunodeficijencije (HIV), genitalni her-

pes, virusi koji uzrokuju hepatitis b i c. Nažalost većina spolno prenosivih bolesti u 70% slučajeva nema simptoma te su redoviti ginekološki pregledi iznimno važni.

Ukoliko se jave, simptomi spolno prenosivih infekcija/bolesti su:

- × pojačani ili promijenjeni iscjedak iz vagine, penisa ili anusa;
- × osjetljivost, žarenje ili svrbež genitalnog i analnog područja;
- × pojava ranica, mjehurića, bradavica ili bilo kakvih izraslina te promjene u genitalnom području, spolnim organima ili/i ustima;
- × bolovi i/ili pečenje prilikom mokrenja;
- × bolovi i osjetljivost tijekom spolnog odnosa.

Posljedice spolno prenosivih bolesti mogu biti:

- × teški upalni procesi reproduktivnih organa;
- × neplodnost i spontani pobačaji;
- × izvanmaternična trudnoća;
- × smrt ili teška oštećenja djeteta rođenog od inficirane majke;
- × pred-stadij raka reproduktivnih organa i rak vrata maternice;
- × oštećenja ostalih organa, uključujući srce, jetru, bubrege i mozak;
- × smrt oboljele osobe.

Ukoliko jedan od partnera sazna da ima neku od spolno prenosivih bolesti ili infekcija važno je da to podijeli sa svojim partnerom i da se zajednički liječe. Također, važno je da to kaže i svojim bivšim partnerima kako bi se i oni mogli podvrgnuti liječenju i zaustaviti daljnje širenje zaraze. Iako nije ugodno obaviti takav razgovor on je iznimno važan jer je i to dio preuzimanje odgovornosti za ulazak u spolne odnose.

TRUDNOĆA

Kašnjenje i izostanak menstruacije, mučnine, osjetljivost i napetost grudiju, povraćanje, promjene težine, stalan umor, promjene raspoloženja, promjene u navici hranjenja, češće mokrenje – neki su od ranih znakova trudnoće. U takvim trenucima važno je informaciju o trudnoći podijeliti s partnerom i zajednički vrlo dobro promisliti o sljedećim stvarima:

- × koje opcije postoje?
- × na koji će se način promijeniti naš život dolaskom djeteta?
- × što je sve potrebno za podizanje djeteta, njegov odgoj i imamo li to?
- × tko nam sve može pomoći u brizi o djetetu?
- × koga možemo pitati za savjet prije donošenja odluke?
- × jesmo li završili školu, imamo li posao, imamo li mogućnost dolaska do finansijskih sredstava potrebnih za podizanje djeteta?
- × osjećamo li se spremnim za podizanje djeteta?
- × u kojoj su vezi moje vrijednosti s mogućim opcijama?

Ova odluka je vrlo individualna i oba partnera se trebaju složiti oko nje. Važno je da dečki zbog straha ne pobjegnu glavom bez obzira i ne ostave djevojku da se sama nosi s nastalom situacijom. Također, važno je da djevojke ne prešute ovu informaciju jer je i dečko taj koji ima pravo glasa u donošenju odluke.

Odluku je važno donijeti što prije jer što vrijeme više odmiče to su izbori sve manji. Dobro je da se posavjetujete s roditeljima, socijalnim radnikom, svećenikom, liječnikom ili bilo kojom drugom osobom za koju smatrate da će vam pomoći u donošenju prave odluke i da vam neće nametati svoje stavove.

Ukoliko razmišljate o abortusu važno je da znate da je u Hrvatskoj pobačaj zakonski reguliran i moguće ga je učiniti u zdravstvenim ustanovama na zahtjev žene do desetog tjedna trudnoće, a nakon toga samo ako je ugroženo zdravlje žene ili ploda na prijedlog liječničke komisije. Ako djevojka nije punoljetna potreban je pristanak roditelja. U tom slučaju prije donošenja odluke **OBAVEZNO** se posavjetujte s liječnikom ili psihologom koji radi u bolnici. Nikako ne primjenjujte neke ilegalne metode jer time ugrožavate svoje zdravlje i mogućnost buduće trudnoće.

Ukoliko razmišljate o davanju djeteta na usvajanje posavjetujte se sa socijalnim radnikom u Centru za socijalnu skrb ili u nekom od dječjih domova. Oni će vam objasniti sve procedure i potaknuti vas da promislite i o mogućnosti

da dijete boravi u nekoj od ustanova samo dok vi ne steknete osnovne uvjete za život s djetetom. Na taj način dobivate vremena da nađete stan i posao i stvorite osnovne preduvjete za brigu i odgoj djeteta.

Ukoliko razmišljate o zadržavanju djeteta, a vaši roditelji nisu skloni tom izboru važno je da znate da u pojedinim dječjim domovima omogućuju budućim majkama smještaj i pomoć u brizi za djeteta 3 mjeseca prije i do 12 mjeseci poslije poroda. Da bi ostvarili pravo na smještaj obratite se Centru za socijalnu skrb. No, to je samo privremeno rješenje. Važno je da u tom periodu pronađete nekog od članova obitelji koji je spreman pomoći vam ili da sa partnerom pronađete adekvatan smještaj i izvor financiranja kako bi mogli nastaviti djetetu samostalno pružati adekvatnu brigu. Od Centra za socijalnu skrb možete dobiti jednokratnu novčanu pomoć za nabavku osnovnih stvari za dijete te se i njima obratite za pomoć. Gradovi također, financijski pomažu roditeljima te se raspitajte u gradskim uredima i oko toga.

Brak može, ali i ne mora biti posljedica trudnoće. Ukoliko ste ionako razmišljali o braku ovo će možda samo požuriti vašu odluku u tom smjeru. No važno je da znate da su danas djeca rođena u braku i onda rođena izvan brka jednaka pred zakonom i imaju ista prava. Zato ako mislite da vaša veza ne može opstati i da bi neprestane svađe samo štetile djetetu možete donijeti odluku da oboje podjednako brinete o djetetu iako niste vjenčani. Važno je da ta zajednička briga nije samo novčana već i emocionalna.

Biti roditelj je predivno, ali i iznimno zahtjevno i traži izuzetno mnogo odricanja jer dijete sada dolazi na prvo mjesto! Vrlo dobro promislite o svemu prije donošenja ove iznimno važne odluke.

Više informacija potražite:

- × Letak: „Spolno prenosive bolesti“, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje
- × Web stranica Centra za edukaciju i savjetovanje žena CESI: www.sezam.hr (nađite informacije o vezama, nasilju, kontracepciji, spolnim bolestima...)
- × Web stranica Plive: www.mladosst.plivazdravlje.hr (nađite informacije kontracepciji, spolnim bolestima...)
- × Udruga BaBe – Budi aktivna. Budi emancipirana http://www.babe.hr/savjeti_index.asp?gid=42 (pronađite pravne savjete ukoliko ste žrtva nasilja u vezi)
- × Autonomna ženska kuća Zagreb- sklonište za žene i djecu koji su preživjeli muško nasilje, <http://public.carnet.hr/azkz/azk-hr/index1.htm>

I na kraju želim vam puno ljubavi i puno snalažljivosti za prelaženje slatkih prepreka koje će život staviti pred vas. Slušajte svog partnera, brinite o sebi, brinite o njemu i dijelite sve dobro i loše. To je jedini način da uzdignute glave i sa smiješkom uživajte u svakom danu pred vama.

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnica

VAŽNOST REDOVITE POSJETE LIJEČNIKU, STOMATOLOGU I GINEKOLOGU

U ORDINACIJI LIJEČNIKA OPĆE PRAKSE

Često mi se znalo dogoditi da sam se usred zime razboljela zarazivši se u sezoni gripe ili mi je jednostavno pao imunitet. Nerijetko bi mi se to događalo usred hrpe poslova ili ispitnih rokova. Pa bih redovito ignorirala sve simptome, popila tabletu za snižavanje temperature i nastavila landrati okolo da prekrizim još koji zadatak s „to do“ liste. I jedna obična prehladica pretvorila bi se u dvomjesečnu noćnu moru – teško disanje, pad energije, usporenost, bezvoljnost, a znalo bi se sve pretvoriti i u bakterijske infekcije. Naravno, tek stupanj u toplomjeru koji bi se vrtio oko 38 bi me uspio zakucati i zadržati u krevetu. I tek tada bi, nemoćna i jadna, priznala da sam bolesna, otkazala na par dana obaveze i otišla na pregled u ordinaciju. Trebalo mi je nekoliko takvih epizoda da bih konačno na prve znakove bolesti ostala doma, u krevetu, da bih se tijelo moglo na miru boriti protiv bakterija i virusa. Pa ostanite i vi kod kuće kad obolite, zamolite nekog da vam dođe pripremiti čaj i juhicu da što prije ozdravite.

Primijetite li bilo kakve druge simptome, bolove, neugodu pri svakodnevnom funkcioniranju nemojte to ignorirati! Oslušajte svoje tijelo, to su jasni znakovi da se događa nešto neuobičajeno, što i ne mora značiti i neku tešku bolestinu, ali svakako provjerite sa svojim liječnikom. U prvoj fazi mogu se čuda napraviti, a kako vrijeme prolazi ograničava pojedine načine liječenja što bi vam moglo narušiti kvalitetu života.

Također, ukoliko patite od nekih kroničnih bolesti, posavjetujte se s liječnicima kako si možete olakšati svakodnevicu još više pa da bolest ima što manji utjecaj na vaše funkcioniranje. Potražite još jedno mišljenje, pročitajte što misli alternativna medicina o tome i pronađite nekoga u sličnoj situaciji te razmjenjujte iskustva i savjete.

ŠUBI DUBI DUBI, NE BOLE ME ZUBI

Redovni pregledi i intervencije važniji su od javljanja zubaru u trenutku kad zub zaboli. Pokušajte steći naviku odlaženja kod stomatologa **svakih šest mjeseci do godinu dana** da ne biste gnječili rukohvate na famoznim zubarskim stolicama zbog neke točkice na zubu koju ste zanemarivali, a sad je već došla do razmjera rupe. Podijelite svoje bolove, a i strahove sa stomatologom, može vam pomoći ubrizgavanjem injekcije.

Najvažnije je ne dovoditi se u takve situacije, stoga ne odlažite odlazak zubaru i vodite računa o redovitom posjetu stomatološkoj ordinaciji. Na kraju krajeva, pokvareni zubi utječu i na loš zadah, a i kvare osmijeh.

Zamislite sad neko divno biće koje ćete sresti, trenutak započeti tim istim osmijehom, a željeti i nešto više? Da, da, u redu, slobodno odmah sad kontaktirate svog *stomića* 😊 A i ako vam se ne sviđa, uvijek ga možete promijeniti; potražite neku dobru preporuku, kontaktirajte ordinaciju i pitajte ima li mjesta za nove vrle pacijente, a oni će vas dalje voditi kroz proceduru mijenjanja stomatologa.

GINEKOLOŠKA ORDINACIJA

Nekako je nama curama uvijek najteže ići na pregled kod ginekologa. I jako se dobro razumijemo kad kažemo: „Ah, sutra sam naručena kod ginića“. Ali i svaki put se prisjetimo kako kratko sve traje i nije ni približno strašno i neugodno koliko to zamislimo. A i odahnemo nakon što su nam svi nalazi uredni, jer ne da utječu samo na reproduktivni sustav, nego i na cjelokupno zdravlje.

O spolnim bolestima i zaštiti od istih možete naći u jednom od prethodnih tekstova. **Ali ono što je najvažnije jest da redovito, ali vrlo redovito odlazite kod ginekologa napraviti tzv. PAPA-test.** PAPA-test je brza, jednostavna medicinska pretraga kojom se uzima obris rodnice, vrata maternice i kanala vrata maternice, a u prvom redu služi za rano otkrivanje karcinoma vrata maternice i promjena koje mu prethode. PAPA-testom mogu se otkriti i upalne promjene, a u nekim slučajevima i točno identificirati uzročnici upale. **Svaka žena koja je postala seksualno aktivna ili navršila 18 godina trebala bi obaviti PAPA-test i to jednom godišnje, kontinuirano tijekom cijelog života.** Takvim provođenjem PAPA-testa smanjuje se rizik umiranja od raka vrata maternice za 90%.

Ono što je još u domeni ginekologije, a možete, zapravo morate raditi kod kuće jest **samopregled dojke.** Redovitim **samopregledom** dojki najlakše se mogu zapaziti neuobičajene promjene koje mogu upućivati na neke promjene

koje se događaju, a mogu biti sasvim bezazlene (npr. limfni čvorići) ili pak na neke promjene koje svakako zahtijevaju pregled.

Samopregled – Sastoji se od nekoliko dijelova. Pritom ne treba žuriti nego odvojiti desetak minuta za sebe i sve potrebno učiniti polako i precizno.

- 1 Inspekcija** – Najprije treba **dobro pogledati dojke u ogledalu** – izgled kože i bradavica, pomičnost dojki pri podizanju obje ruku, posebno pomičnost i izgled kože kada pojedinu dojku pomičemo u raznim smjerovima. Kod pregleda desne dojke desna je ruka podignuta iznad glave, a lijevom, koja je postavljena iznad bradavice da ne zaklonimo kožu od pogleda, pomičemo donje dijelove desne dojke u raznim smjerovima i pratimo hoće li se bilo gdje na koži pokazati nekakva promjena, postoji li nešto što povlači ili gura dojku ili kožu i napinje li se kože preko nečega. Istu radnju zatim ponovimo s lijevom dojkom.
- 2 Palpacija** – Drugi je dio samopregleda **pipanje dojki**. Dojke treba pipati i sjedeći i ležeći, jer se neke promjene bolje uočavaju sjedeći, a druge ležeći. Pipati se na dva načina uvijek je sigurnije nego samo na jedan.
- 3** Osnovno je pravilo da desna ruka uvijek pipa lijevu dojku, a lijeva ruka desnu. Pritom je jako važno spojiti jagodice dva ili još bolje tri prsta kako bi povećali površinu pipanja i izbjegli mogućnost da male kvržice “pobjegnu” pred (raširenim) prstima. Iznimno je važno maksimalno poboljšati kontakt između prstiju i kože na dojci, i to tako da se nikada ne pipa na suho nego je obvezno, ako ste u kadi, dojke nasapunati ili namazati gelom za kupanje, a

izvan kade namazati ih nekim mlijekom ili uljem za tijelo. Pokušajte!

- 4 Kod sjedećeg (ili stojećeg) pregleda uobičajeno je da se pri samopregledu desne dojke desna ruka najprije postavi bočno uz tijelo, a nakon toga se podigne iznad glave kako bi se i dojka podigla, eventualne kvržice pomaknule i tako postale bolje opipljive.
- 5 **Kopiranje** – Samopregled je dobro dopuniti i kopiranjem pregleda na način kako radi većina liječnika. Liječnici nastoje dojku pipati tako što pojedine dijelove uhvatimo između jagodica prstiju dvije ruke od kojih jedna (gornja) pipa dojku, a druga je s donje strane pridržava kako bi postigli što bolji trodimenzionalni osjet u dubini dojke i bolje ocijenili tvrdoću i pomičnost pojedinih kvržica. U jagodicama prstiju najbolje su razvijena osjetilna tijela, pa strukture položene između jagodica dvije ruke najbolje pipamo. Pokušajte! Nakon pregleda desne dojke ponovite sve ovo s lijevom.

Kod **ležećeg pregleda** dojka se raširi, postaje tanja, pa se mnoge strukture lakše pipaju. Još bolji raspored struktura u dojki postizemo podizanjem odgovarajuće ruke iznad glave. Na taj način dobiva se raspored struktura koji je više-manje stalno isti i koji se godinama ne mijenja, pa zato omogućuje lakše pamćenje položaja i veličine različitih struktura. Pregled pokušavamo poboljšati tako što dojku podijelimo na četvrtine (kvadrante) vukući okomice kroz bradavicu, pa tako razlikujemo gornji unutarnji, gornji vanjski, donji unutarnji i donji vanjski kvadrant. Važno je na kvadrante gledati kao na

police u ormaru: puno ćete bolje pospremiti ormar ako spremate policu po policu, a ne sve odjednom, a i lakše je zapamtiti gdje što stoji. Ne žurite nego svaku četvrtinu dojke precizno i temeljito opipajte, a tek nakon pregleda svih kvadranta opipajte cijelu dojku, i to u smjeru kazaljke na satu i u suprotnom smjeru. Zašto? Žljezdani kanali iz svih dijelova dojke usmjereni su prema bradavici, dakle međusobno su postavljeni u različitim smjerovima, a žljezdani režnjevi postavljeni su oko tih kanala. Zato jedan smjer nikako nije dovoljan da bi ovako različito raspoređene strukture dobro opipali, osjetili i zapamtili njihov trodimenzionalni raspored. Upravo je to razlog zašto svaki dio dojke morate pipati iz najmanje dva, a još bolje iz što više smjerova kao bi vam svaka struktura došla pod prste iz što više smjerova.

Postoji štos kako još više poboljšati osjet u jagodicama prstiju, a temelji se na fiziologiji. S obzirom na to da živac koji vodi osjet iz jagodica prstiju istodobno kontrolira i pokrete, ako na neki način isključimo pokret u prstima, osjet će automatski biti finiji i bolji. Primjerice, kada sviramo klavir, teško ćemo nešto fino pipati na tipkama, ali ako spojimo jagodice i ukočimo prste, a pokrete izvodimo iz ručnog zgloba, osjet će biti puno finiji i bolji. Pokušajte!

Osim pregleda obiju dojki, samopregled treba uključiti i palpaciju limfnih čvorova, odnosno kontrolu eventualnog iscjetka iz dojki, dva naizgled jednostavna dijela koji se često ne izvode na pravi način. (Izvor: www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/602/)

Budite otvoreni sa svojim ginekologom, znam da to nije najugodnija stvar na svijetu, ali od njega možete svašta saznati što će vam olakšati i vaše zdravstveno stanje, a i seksualni život. Pripravite još kod kuće pitanja i svoja razmišljanja da biste što lakše komunicirali s njim.

I još nekoliko savjeta koji će vam pomoći održati cjelokupno stanje na zdravom nivou:

- × redovito se hranite, a posebnu pažnju pridajte doručku
- × pijte dovoljno tekućine (preporučuje se litra i pol do dvije u danu)
- × iako dolazite mamurni iz izlaska, operite zube prije spavanja
- × ne zanemarujte signale koje vam tijelo šalje, oni neće sami od sebe nestati, a i lakše ćete ih „srediti“ ukoliko im se posvetite na vrijeme
- × otvoreno pričajte sa svojim doktorom bio on liječnik opće prakse, stomatolog ili ginekolog, oni su tu da vam pomognu i to na temelju informacija koje im samo vi možete dati.

Budite nježni prema sebi, brinite o svojem tijelu, ono će vam biti zahvalno i vratiti vam na razini energije! Nema potrebe da bilo kakvim bolestima budete ograničeni u čarolijama ili pak preprekama koje vam svaki novi dan pruža i donosi...

Autorica:

Emina Horvat, aps. kroatistike i pedagogije

OPOJNE DROGE I OVISNOSTI

U narednom tekstu dobiti ćete odgovore na pitanja:

- × Što je ovisnost?
- × Vrste opojnih droga.
- × Portret ovisnika.
- × Gdje potražiti pomoć?
- × Dodatni izvori informacija.

Ovisnost je psihičko i/ili fizičko stanje naviknutosti na neke tvari, ponašanje ili situacije. Čovjek može biti ovisan o jelu, glazbi, kupovanju, kockanju, lijekovima, duhanu, alkoholu, drogama...

Ovisnost o drogama je stanje neodoljive potrebe (psihičke ili fizičke) za uporabom opojne droge. Konzumacija droge popraćena je u početku osjećajem zadovoljstva, mira ili euforične sreće, no nakon nekog perioda stvara u čovjeku ovisnost. Sve droge, od kave do LSD-a, karakterizira svojstvo da stvaraju naviku. Bolest ovisnosti o psihoaktivnim drogama naziva se **narkomanija**.

Ovisnik o opojnoj drogi jest osoba koja se uporabom opojne droge dovela u stanje ovisnosti.

Povremeni uzimatelj opojne droge jest osoba koja jednokratno, prigodno ili povremeno uzima opojne droge, a kod koje se još nije razvilo stanje ovisnosti.

Opojna droga jest svaka tvar prirodnog ili umjetnog podrijetla, a uključuje psihotropne tvari i biljke iz kojih se opojna droga može dobiti, koje su uvrštene u popis opojnih droga i psihotropnih tvari. **Opojnim drogama** smatraju

se proizvodi i supstancije prirodnog ili umjetnog podrijetla čijom se uporabom mogu stvoriti stanja ovisnosti koja mogu izazvati oštećenja zdravlja ili na drugi način ugroziti ljudski integritet u fizičkom, psihičkom i socijalnom smislu. **Droga je** svaka supstancija, koja je u stanju da, kada se nađe u živom organizmu, modificira njegovu jednu ili više funkcija i da nakon ponovljene upotrebe dovede do psihičke ili fizičke ovisnosti

Podjela opojnih droga:

✘ PSIHOSTIMULAORI – „ubrzavaju“ rad mozga

Te droge, poput amfetamina (speeda), ecstasyja i kokaina, pobuđuju aktivnost mozga. Psihostimulatori su droge sa psihostimulativnim djelovanjem na središnji živčani sustav. One stimuliraju psihičku i fizičku aktivnost, odnosno, stimuliraju i uzbuđuju središnji živčani sustav. Neka od tih sredstava koristi se i u medicinske svrhe (npr. kod liječenja narkolepsije). Zloupotreba psihostimulatora podiže gornju granicu izdržljivosti organizma. Tako se često (i nekontrolirano) upotrebljavaju i u svakodnevnom životu za uklanjanje umora, pospanosti. Nakon prestanka djelovanja psihostimulatora javlja se jaki umor. U velikim dozama uzrokuju nemir i poremećaj u koordinaciji. Stvaraju euforično raspoloženje, smanjuju koncentraciju i pažnju. Velike doze psihostimulatora često uzrokuju kompulzivno škrgranje zubima, gubitak tjelesne težine, tikove i paranoju. Tijekom odvikavanja pojavljuje se osjećaj potištenosti, umora,

apatije, suicidalnosti, a tjeskoba može potrajati mjesecima. U ovu kategoriju ubrajaju se: koka, kokain, amfetamini.

✘ **PSIHODEPRESORI – „usporavaju“ rad mozga**

Tzv. „umirujuća“ sredstva koja usporavaju rad mozga i izazivaju stanje opuštenosti te imaju snažan utjecaj na centar za disanje. Psihodepresori su droge s istoimenim djelovanjem na središnji živčani sustav. Uzrokuju depresiju i paralizu središnjeg živčanog sustava i dovode konzumenta u stanje smirenja i opijenosti. Djeluju na čovjekov mozak mijenjajući njegove psihičke reakcije kao što su uzbuđenja, budnost, san, halucinacije i dr. Posebno su opasne kombinacije ovih sredstava kao i njihova istodobna konzumacija s alkoholom, što dodatno pojačava rizik od blokade centra za disanje u mozgu. U psihodepresore spadaju: opći anestetici, hipnotici, sedativi, antipsihotici, anksiolitici, antidepresivi, antikonvulzivi, antiepileptici, i sl.

✘ **HALUCINOGENE DROGE**

Halucinogene droge utječu na središnji živčani sustav tako što mijenjaju psihičke reakcije, uzrokuju halucinacije i u konačnici dovode do nestvarnog doživljavanja stvarnosti. Potiču stanje uzbuđenosti središnjeg živčanog sustava uzrokujući oscilacije u raspoloženju i ponašanju. Ponašanje je euforično, ali može biti i depresivno ili agresivno. Osjećaji za prostor i vrijeme su iskrivljeni, a sličan je utjecaj i na osjetila vida, njuha i dodira. Djelovanje halucinogena

je nepredvidivo jer uvelike ovisi o individualnom raspoloženju pojedinca u trenutku uzimanja droge, ali i o samoj ličnosti. Pod utjecajem takvih droga javljaju se različite manifestacije raspoloženja u rasponu od histeričnog smijeha do plača. Nakon početne euforije dolazi do stanja opuštenosti, zadovoljstva, popraćeno ugodnim audio-vizualnim iluzijama i osjećajem proširenja spoznajnih mogućnosti. Moguće su i vrlo intenzivne reakcije praćene jakim osjećajem straha ili panike, obmanama proganjanja, i sl. Tjeskoba, uznemirenost i nesаница uobičajeni su dok efekt droge ne popusti. Vrste halucinogena su: LSD, meskalin, pejotl, psilocibin, fenciklidin (PCP). *(preuzeto sa http://infoz.ffzg.hr/afric/MetodeII/Arhiva04_05)*

PORTRET OVISNIKA

Ovisnici djeluju po zacrtanoj shemi – kao da su svi klonirani, kao da su od istog materijala. Svakim danom ovisnik sve više ulazi u stereotip, ne samo svojim sve zapuštenijim izgledom i bitno narušenom fizičkom kondicijom, nego i tipiziranim mentalnim sklopom. Mijenja se način ponašanja, nastaju novi moralnim obrasci i potpuno izdvajanje iz tradicionalnih okvira i sredina. Prve promjene nastaju u razmišljanju, odnosno u “nerazmišljanju”. Naime, osoba koja je ovisna o heroinu razmišlja jedino i isključivo o novoj heroinskoj dozi – sve ostalo, zapravo, joj je potpuno svejedno. Heroin postaje štit od stvarnosti – vlastito socijalno okružje, škola, roditelji, prijatelji, ljubav su stvari o kojima se prestane razmišljati ili voditi briga... Razgovor se vodi

isključivo o drogama i jedini interes i napor koji ovisnik ulaže traženje je droge ili sredstava za nabavu drogu. Zbog visoke motiviranosti za drogom naglo se razvija drska snalažljivost, kakva nije postojala prije (ta karakteristika nestaje ako se ovisnik “skine”). Krađe ili provale vrše se na direktan način, bez mnogo planiranja i bez razmišljanja o posljedicama. Takav model donosi niz usmjerenih jednoobraznih komponenata: nepovjerenje prema svemu, napuštanje svih civilizacijskih i moralnih normi, te duboku uvjerenost da su oni žrtve društva, odgoja i lošeg tretmana roditelja (krivnja roditelja redovita je isprika ovisnika pred samim sobom). Interesantno je ali i zaista poražavajuće da takve komponente kao što su, drskost i potpuna bezobzirnost zapravo rezultiraju nevjerojatnom učinkovitošću u pribavljanju sredstava za drogu. Ovisnik uspijeva stvoriti materijalnu bazu za svakodnevnu nabavku droge iako je to, takoreći teoretski i praktično – nemoguće. Naime, ovisnik nije sposoban za bilo kakav kontinuiran posao ili za fizičke napore, pa ipak uspijeva priskrbiti svakodnevno tridesetak i više eura. Jasno je da, prije ili kasnije, ulazi u “crno polje” odnosno u sukob sa zakonom. Psihička slabost ovisnika s vremenom raste; prag tolerancije sve je niži; na svako čekanje, strepnju, odgodu, na sve... Obećat će sve i zavaravat će sam sebe i sve oko sebe... Vrlo brzo ovisnici postaju moralni invalidi. *(preuzeto sa www.uho.hr)*

Droga je izuzetno opasna stvar koja najčešće ne pruža izlaz kad se jednom prođe kroz njena vrata. Dobro razmislite kad vas povede čista znatiželja i

namjeravate isprobati neku vrstu droge. Jer kad je jednom probate, više nikada nećete biti ista osoba!

GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

- × Centar za prevenciju ovisnosti Bjelovarsko- bilogorske županije Bjelovar
Matice hrvatske 15, tel. 043/24 22 68
- × Centar za prevenciju ovisnosti i izvanbolničko liječenje Čakovec
I. G. Kovačića 1, tel. 040/31 44 00
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Dubrovnik
A. Starčevića 41, tel. 020 41 62 13
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje Karlovac
Trg J. Broza 2/I, tel.047/41 21 35
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti Makarska
Stjepana Ivičevića 2, tel.021/61 26 44
- × Centar za prevenciju i liječenje bolesti ovisnosti Osijek
LJ. Posavskog 2, tel. 031/ 30 44 55
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Poreča
Mauro Gioseffi 4 tel. 052 /43 49 54
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Pula
Sv. Mihovila 2, tel. 052/ 21 56 23
- × Centar za ovisnosti Grada Rijeke
Kalvarija 8, tel.051/32 71 60

- × Zavod za bolesti ovisnosti Splitsko – dalmatinske županije
Salonitanska 33, Solin, tel. 021/21 79 79
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Šibensko-kninske županije
Prilaz tvornici, Šibenik, 39, 022/21 50 97
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnika Varaždinske županije
Pavlinska 8, Varaždin, tel. 042/32 09 69
- × Centar za prevenciju zlouporabe droga i izvanbolničko liječenje
Duga ulica 43, Vinkovci, tel. 032/33 47 15
- × Centar za prevenciju i liječenje ovisnosti Virovitičko-podravске županije
Gajeva 21, Virovitica, tel. 033/72 70 31
- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zadar
Ravnice bb, tel. 023/31 45 60
- × Centar za sprječavanje i liječenje ovisnosti, Klinička bolnica “Sestre Milosrdnice”
Vinogradska c. 29, Zagreb, tel. 01/ 37 87 750
- × Centar za prevenciju ovisnosti Grada Zagreba
Psihijatrijska bolnica Vrapče, Park prijateljstva 1, Zagreb, tel. 01/ 38 30-066
- × Centar za prevenciju ovisnosti i rad s ovisnicima Samobor
Gajeva 37, tel. 01/ 33 30 763

- × Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Krapina
Mirka Crkvenca 1, tel. 049/ 373 767
- × Županijski centar za prevenciju ovisnosti Slavonski Brod
Pilareva 2, Slavonski Brod, tel./fax:035/411-319

LITERATURA:

- × <http://www.droge.hr/>
- × <http://www.mup.hr/34.aspx>
- × *Vodič za roditelje, Svijet droga*, Centar za prevenciju ovisnosti grada Zagreba
- × Vujević, Eda, *Droga opća opasnost*, Lukana d.o.o., 2000. Split
- × Hotujac, Ljubomir; *Zloupotreba sredstava ovisnosti, prevencija i nadzor*; ŠK Zagreb, 1992.
- × Manenica, Bariša; *Ovisnosti*; August Šenoa, Zagreb, 1995.
- × Sakoman, Slavko; *Doktore, je li istina da trava čisti pluća?*; Sysprint, Zagreb, 1995.
- × Cvjetković, Branko; *Hoće li droga zavladati svijetom?*; LAUS, Split, 1999.

Autor:

Mr. sc. Andreja Rosandić

SLOBODNO VRIJEME

*Kako provodite svoje slobodno vrijeme te što je uopće za svakoga od nas **slobodno vrijeme**? Ovisno o tome radite li, studirate ili idete u školu imate **više ili manje slobodnog vremena**. Kada stupimo u „svijet rada“, često tek tada postanemo svjesni koliko nam znači slobodno vrijeme i koliko nam nedostaje sada kada ga nemamo, ili barem ne u tolikoj mjeri.*

Što je zapravo slobodno vrijeme?

Jednostavno rečeno, to je vrijeme koje nam ostane kada završimo s našim poslovima, školskim ili studentskim i drugim svakodnevnim obavezama. To je vrijeme u kojemu se možemo baviti nečime što volimo, razvijati neke nove vještine, proširivati postojeće znanja ili jednostavno ne raditi ništa. Ovisno o tome možemo govoriti o više ili manje **kvalitetnom** slobodnom vremenu. U slobodno vrijeme možete se baviti nekim sportom, ići na izlet u prirodu, putovati i upoznavati nova mjesta i kulture, pohađati razne tečajeve i učiti nešto novo – npr. fotografirati, brzo čitati, roniti, plesati, čitati knjigu ili slušati glazbu i sl. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena donosi puno dobrih osjećaja, osjećate se zadovoljnijima, motiviranijima, smirenijima, opuštenijima, imate nove ideje, razvijate kreativnost te još puno drugih pozitivnih osjećaja.

Manje kvalitetno provedeno slobodno vrijeme bilo bi besciljno provođenje vremena kao npr. gledanje televizije, spavanje, maratonsko sjedenje u kafićima

i sl. Važno je napomenuti da nitko ne kaže da je loše puno i dugo spavati, baš naprotiv, to je i jako zdravo i ponekad vrlo potrebno... Ili gledati tv i družiti se s prijateljima u kafiću, ali **loše** je ako nam se na spavanje ili gledanje tv-a svodi svaki slobodni trenutak.

U dosadašnjim razgovorima s mladima pokazalo se da mladi imaju puno dobrih ideja o tome kako u slobodno vrijeme učiniti nešto korisno za sebe i pri tome se i zabaviti. Često je tu bilo govora o nekom od sportova kojim bi se željeli baviti, zatim pohađanju tečaja sviranja gitare, bubnjeva, učenje stranih jezika ili jednostavnih aktivnosti kao što su kuglanje, igranje društvenih igara, šaha, planinarenje, trčanje, klizanje, meditiranje, putovanja, rolanje, bavljenje jogom, odlasci u kino i kazalište itd....

Kao najčešću zapreku bavljenju navedenim aktivnostima u slobodno vrijeme mladi navode **manjak novaca**, što može, ali i ne mora biti zapreka, a sada ću objasniti i zašto. U današnje vrijeme ,iako je sve puno skuplje, imamo sve širu lepezu ponuda, a time i razne (povoljnije ili besplatne) **kupone, ponude i popuste**. Kao učenici i studenti gotovo na svim mjestima možete ostvariti popust – od odlaska u kino do članarine u teretani. Kao zaposlene osobe također možete naići na razne popuste, a trenutno je najpoznatiji i najrašireniji način kupovanjem kupona kojim određeno putovanje, tečaj, mješnu članarinu za teretanu i slično možete kupiti u pola cijene. Više o tome

možete naći na internetskim stranicama kao što su „Grupnjak“, „Kolektiva“, „PonudaDana“, „SveJeTu“ i sl....

Surfanje internetom također je jedan od načina provođenja slobodnog vremena. Internet je danas glavni izvor informacija stoga vam također može pomoći i u traženju informacija, ali i npr. kod učenja ili vježbanja pa tako danas na Internetu možete naći razne kombinacije vježbanja koje možete raditi sami kod kuće ukoliko nemate novaca za teretanu ili aerobic, možete naći knjige i časopise u elektroničkom obliku ako ih ne možete kupiti i slično.

Osim toga, u slobodno vrijeme možete i **volontirati** o čemu više možete saznati u volonterskom centru koji postoji u svakome većem gradu ili njihov sadržaj i ponudu također možete pronaći na internetu i u jednom od tekstova u „Katapultu“. Dobre strane volontiranja su što možete steći nove prijatelje, razviti nove vještine, osjećati se bolje, ali i osigurati si, danas nužno, radno iskustvo.

Važno je napomenuti da **svaki grad ili manja sredina imaju udruge za mlade ili, u sklopu lokalne zajednice, sadržaje za mlade, potražite ih, možda ondje nađete nešto za sebe!**

Do sada ste već mogli shvatiti da u slobodno vrijeme možete raditi sve što vam padne na pamet dokle god vas to veseli i dok se osjećate dobro su tim aktivnostima. **U svakom slučaju potrebno je imati na umu da to radite za sebe i da se radi o slobodnom vremenu te da to ne bi smjelo značiti zanemarivanje važnih obaveza.** Razmislite koji su vaši afiniteti, o čemu biste željeli znati ili saznati više ili čime biste se htjeli baviti i istražite kako to možete realizirati u svojoj lokalnoj zajednici ili gradu. Istražite kakvu ponudu za mlade ima mjesto u kojem živite, postoji li centar za mlade ili udruga te što ona nudi za vas ili možete li vi njoj ponuditi nešto.... **Sretno i uživajte u slobodnom vremenu!**

Autorica:

Alenka Aladrović, dipl. soc. radnica

x uključivanje u društveni život zajednice

DRUŠTVNI ŽIVOT



x volontiraj!
x tolerancija, predrasude i građanska odgovornost

ENI ŽIVOT U LOKALNOJ ZAJEDNICI

x trgovanje ljudima
x gjeboživotno učenje

UKLJUČIVANJE U DRUŠTVENI ŽIVOT ZAJEDNICE

Tvoj život je počeo izgledati ovako: rano buđenje, posao, gledanje televizije, spavanje i tako iznova svaki dan. nekako je postajalo dosadno i predvidljivo. dijelom zbog umora a dijelom zbog nedostatka novca. no, stvari mogu biti i drugačije uz vrlo malo vremena i novaca...Pročitajte kako.

Dakle, u novom ste kvartu (stanu, sobi ili kući) i nalazite se u društvenoj zajednici sa svim svojim potencijalima, brigama, pravilima i sl. Vi ste dio te zajednice i vrlo je bitno da se aktivno uključite u njen rad. A vaše uključivanje može biti vrlo raznoliko.

Preporučam vam internet, brz i lak put do mnogih korisnih informacija i načina uključivanja u društvenu zajednicu te cijelu paletu mogućnosti koje vam zajednica nudi. Mnogi programi, tečajevi, radionice i aktivnosti su za mlade ljude ili besplatni ili izrazito povoljni. Na web stranici www.net.hr nudi se mnogo sadržaja u rubrici „Altrenativa“. Tako da za „0“ kuna možete npr.: naučiti meditirati, vježbati jogu, naučiti napraviti svoj vlastiti suvenir, plesati, pjevati, svirati didgeridoo, naučiti prepoznati ljekovitost biljaka, mirisa kao i mnoge, mnoge druge zanimljive stvari.

Ako vam internet nije dostupan, informirajte se putem dnevnog tiska, televizije, radija i drugih medija. Bitno je da imate informaciju i iskoristite sve

pogodnosti kako biste se uključili u društvenu zajednicu kroz zabavu, učenje, pomaganje drugima te na taj način bili aktivan i konstruktivan član zajednice.

No, ne zaboravite se i zabaviti. Mnoge udruge, ali i gradovi organiziraju besplatne manifestacije, kino i kazališne predstave, spektakle i sl. U Zagrebu su to zbivanja na Bundeku ili Cest' is the best, u Varaždinu je to Špancirfest, u Vinkovcima Vinkovačke jeseni. Većina gradova ima barem nekoliko većih zbivanja tijekom godine na kojima se možete dobro, a besplatno zabaviti. Ako vas zanimaju koncerti, a ulaznice su vam skupe slušajte razne radio emisije u kojima se one dijele besplatno i pogledajte web portale koji također nude besplatne ulaznice ukoliko odgovorite na nekoliko pitanja u njihovoj nagradnoj igri. Dio ulaznica se uvijek dijeli.

Postoji mnogo udruga koje dijele različite interese i zalažu se za poboljšavanja uvjeta života u lokalnoj zajednici. Možda baš jedna takva udruga zanima i vas.

Mnogo zanimljivih stvari čeka na vas! Jeste li spremni „otvoriti“ im vrata?

Autor:

Mr. sc. Hrvoje Makvić

VOLONTIRAJ!

Primanje svjedodžbe i/ili diplome u ruke obično predstavlja stepenicu nakon koje dolazimo u situaciju traženja posla i pozicioniranja vlastitih snaga na tržištu rada. Kada kreiramo životopis kako bi svoje znanje i vještine prikazali potencijalnom poslodavcu, suočavamo se s činjenicom kako je dobro i pozitivno, osim diplome, ubilježiti u životopis i određeno iskustvo.

Volontiranje je prepoznato kao aktivnost koja u značajnoj mjeri doprinosi razvoju ne samo zajednice već i pojedinca u osobnom i profesionalnom dijelu. Poslodavci sve više cijene ukoliko u životopisu stoji određeno volontersko iskustvo, a svakako se cijene i dodatna znanja i vještine koje se mogu steći i razviti kroz uključenost u volonterske aktivnosti.

Stjecanje iskustva, znanja i vještina te utvrđivanje onih koje već imate, vježbanje odgovornosti, timskog rada, osjećaj korisnosti i ispunjenosti, razvijanje vrijednosti samo je dio plusova koje volontiranje pruža. Zamislite mrežu kontakata i poznanstava koju možete izgraditi na takav način! Svaki kontakt i svako poznanstvo potencijalna nam je moguća podrška i odskočna daska u nova iskustva i mogućnosti.

Mnogi volonteri ističu kako su volontiranjem bolje upoznali sebe, ojačali svoje samopouzdanje, naučili bolje komunicirati sa sobom i drugima, naučili više o tome kako funkcioniraju međuljudski i poslovni odnosi. Neki su stekli prijatelje, dobili nagrade, koju kilu više ili manje, zaljubili se, putovali, družili, a neki su kroz volontiranje dobili i poslodavca. Svi su davali, ali i primali/primili!

ŠTO JE VOLONTIRANJE?

Može se čuti da je volontiranje korak za učiniti dobro, da je to „otisak srca“, put prema boljem svijetu, ulaganje bez koristi za sebe...

Općenito govoreći, **volontiranje je dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit, bez postojanja uvjeta novčane nagrade ili potraživanja neke druge imovinske koristi za volonterski rad.**

Kao takvo, volontiranje je danas prepoznato i zakonom (Zakon o volonterstvu) što je vrlo pozitivno jer omogućuje bolju zaštitu i volontera i korisnika volontiranja i organizatora volontiranja.

Važno je napomenuti da se volontiranje razlikuje od stručnog osposobljavanja za rad koje je uređeno Zakonom o radu tj. od „stažiranja“, „pripravničkog“... Kod volontiranja ne teče staž, mirovinsko ili zdravstveno. Ne stječu se uvjeti za polaganje stručnog ispita. Kada bi to bilo tako, više to ne bi bilo volontiranje.

GDJE VOLONTIRATI?

Formalno, moguće je volontirati isključivo u neprofitnim organizacijama. Osim udruga tu spadaju i vjerske zajednice, javne ustanove, turističke zajednice, državna tijela i tijela jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave. Moguće je volontirati u različitim područjima interesa: djeca, mladi, stariji i nemoćni, osobe s teškoćama u razvoju, zdravstvo, zaštita okoliša, zaštita

životinja, umjetnost i kultura, obrazovanje, sport, ljudska prava, izgradnja mira i demokracije itd.

Može se volontirati i u području široke lepeze znanja i vještina:

- × znanje stranih jezika
- × rad na računalu
- × komunikacijske vještine
- × odnosi s javnošću i marketing
- × upravljanje projektima i projektnim timovima
- × organizacija rada
- × prikupljanje sredstava
- × financije i računovodstvo
- × pravni poslovi
- × kreativan rad (umjetnost i kultura)
- × dizajn
- × inženjering
- × podučavanje
- × briga i njega osoba
- × vještine rada s osjetljivim društvenim skupinama
- × sport
- × prijevoz
- × i vjerojatno još svega čega se možete sjetiti!

KAKO SE UKLJUČITI U VOLONTERSKI SVIJET?

U Hrvatskoj postoje 4 regionalna volonterska centra: Volonterski centar Zagreb, Volonterski centar Osijek, Volonterski centar Split (Udruga MI) i Volonterski centar Rijeka (Udruga za razvoj civilnog društva SMART). Svaki regionalni volonterski centar djeluje i u području informiranja o dostupnim volonterskim pozicijama te može pomoći zainteresiranom pojedincu da počne volontirati. Naravno, svaka zainteresirana osoba može i sama upitati određenu neprofitnu organizaciju postoji li kod njih volonterski program i može li se uključiti u njega kao volonter ili doći i ponuditi svoje vrijeme i znanje za kvalitetnije pružanje njihovih usluga korisnicama koje obuhvaćaju.

Udruga Mi (Volonterski centar Split)

Sinjska 7

Split 21 000

Tel.: 021 329139

Fax.: 021 329131

<http://www.vcst.info>

Udruga za razvoj civilnog društva
SMART (Volonterski centar Rijeka)

Blaža Polića 2/IV

Rijeka 51 000

Tel.: 051 332 750

Fax.: 051 320 792

<http://www.smart.hr>

Volonterski centar Zagreb
Ilica 29
Zagreb 10 000
Tel.: 01 3013 058
Fax.: 01 3013 736
Mob.: 098 373615
<http://www.vcz.hr>

Volonterski centar Osijek
Lorenza Jagera 12
Osijek 31 000
Tel.: 031 211 306
Fax.: 031 200 457
Mob.: 091 794 85 71
<http://www.osvolonteri.hr/>

ŠTO JE MEĐUNARODNO VOLONTIRANJE?

Osoba može volontirati na području u kojem redovno živi, lokalno i/ili nacionalno, no moguće je volontirati i izvan granica Hrvatske. Tada govorimo o međunarodnom volontiranju odnosno o međunarodnoj razmjeni volontera.

Međunarodna razmjena volontera, posebno je značajna jer spaja **mobilnost i volontiranje**. Putovanjem i upoznavanjem drugih naroda, kultura i jezika osobi je omogućen rast i razvoj baziran na solidarnosti, zajedništvu i interkulturalnom učenju.

Ukoliko na raspolaganju imate deset dana do četiri tjedna, želiš putovati, upoznati osobe iz različitih zemalja te isprobavati znanje stranog jezika, **međunarodni volonterski kampovi** možda su dobar izbor za tebe.

Međunarodni volonterski kampovi oblik su **kratkoročne međunarodne razmjene volontera**. Okupljaju grupu od 5 do 20 volontera iz različitih zemalja. Organiziraju se s ciljem razbijanja predrasuda i stereotipa, unapređivanja tolerancije i razumijevanja među ljudima. Također, njihovom provedbom želi se stvoriti kontakt između sudionika iz inozemstva i lokalnog stanovništva. Time se doprinosi boljem razumijevanju naroda i kultura, prijateljstvu i miru. Svaki volonterski kamp ima i konkretan zadatak koji se treba ispuniti za vrijeme njegova trajanja npr. uređenje škole prije nove školske godine, rad s djecom i starijima, uređivanje okoliša itd. Volonteri najradije biraju kampove: Ekološki, Umjetnost, kultura i lokalna povijest te Rad u korist socijalno ranjivih skupina.

Ukoliko imaš želju volontirati u nekoj zemlji na duži period (od 2 do 12 mjeseci), tada ti je na raspolaganju **dugoročna međunarodna razmjena volontera**. Kroz dugoročno volontiranje, obično boraviš u jednoj organizaciji kojoj pružaš podršku u radu i gdje imaš priliku stjecati znanje i iskustvo, uključujući i jezik zemlje u kojoj boraviš. Kao volonteru pokriveni su ti troškovi hrane, smještaja, zdravstvenog osiguranja te putni troškovi. Isto tako osigurano je i učenje lokalnog jezika.

U međunarodnim dugoročnim projektima najčešće se radi na sljedećim područjima: rad s osobama s posebnim potrebama, rad s djecom, ekološki rad, organizacijski poslovi, kultura i umjetnost, administrativni poslovi itd.

U svijetu postoji nekoliko programa međunarodnog dugoročnog volontiranja, a jedan od najraširenijih je **Europska volonterska služba (EVS)** koja je jedna od aktivnosti europskog programa za mobilnost mladih „**Mladi na djelu**“.

Ukoliko si zainteresiran/a za međunarodno volontiranje, možeš se obratiti u Volonterski centar Zagreb ili samostalno na **www.vcz.hr** pretražiti koje su zemlje dostupne za odlazak na kratkoročnu ili dugoročnu razmjenu volontera. Italija, Švedska, Belgija, Španjolska, Portugal, Njemačka, Francuska samo su neke zemlje od mogućih odabira.

Lokalno ili međunarodno, mogućnost za razvitak kroz volontiranje stoji ti na raspolaganju. Jedan sat manje pred televizorom ili u brojanju prolaznika kroz prozor, a jedan sat više u volontiranju, otvara vrata tvog srca, čini tvoje „ja“ boljim i snažnijim, otvara prilike... za okolinu... za tebe...

Autorica:

Gordana Šimunković
razvila se kroz volontiranje
Volonterski centar Zagreb

TOLERANCIJA, PREDRASUDE I GRAĐANSKA ODGOVORNOST

Neš' ti naziva. Niš' ti vjerojatno iz njega nije jasno... Ali ako si na svojoj koži osjetio/osjetila kako te stavljaju u nepravedniji položaj zbog nekog tvog obilježja i ako ti to ne želiš raditi drugima baci oko na tekst. Također, ukoliko si stajališta da se stvari ne mogu mijenjati, pogledaj naše sugestije koje bi mogle promijeniti tvoje mišljenje i dokazati da ljudi ipak imaju moć mijenjati društvo u kojem žive.

Ako si živio/živjela u domu postoji velika vjerojatnost da si barem jednom u životu doživio/la da te netko već unaprijed ocrnio ili se sažalio nad tobom, a samo iz razloga što si „domsko dijete“. Ti i sam/sama već dobro znaš da to zaista nije uredno. No, je li se i tebi nekad malo omaklo pa si ti sam/sama nekoga već unaprijed okarakterizirao/la kao lošeg samo zato što je npr. rom, socijalni radnik, crnac, pravoslavac, homoseksualac ili nešto drugo? Dakle, samo zato što je drugačiji od tebe? Nekome se možemo smijati ili ga izbjegavati ili još gore, vrijeđati i napasti ga, zato što ima veliki nos, zato jer voli narodnjake, jer je igrom slučaja živio u domu, zato jer je u invalidskim kolicima, boluje od AIDS-a ili zato jer ga privlače osobe istog spola. Uzrok tomu najčešće je neznanje i strah, doduše neutemeljen, osobe koja se boji da će biti napadnuta, zaražena, ugrožena i sl. Nažalost, čak i osobe koje su to iskusile na svojoj koži, dakle osobe koje su bile žrtve tog neprevedenog nasilja, nerijetko se tako ponašaju prema drugima. No, bilo bi zaista sjajno kada bi baš vi promijenili to! S obzirom da znate da takvo ismijavanje i šikaniranje rastužuje i ugrožava

drugu osobu, s promjenom možete početi na ovaj način te reći: „E bome, ja ne želim da se zbog mene itko loše osjeća!“. Moguće je ne slagati se i razilaziti u mišljenjima s osobama koje doživljavamo drugačijima, no moguće je i dati im šansu, upoznati ih i vidjeti da nam i upravo te osobe mogu biti prijatelji! Postoji mogućnost da ćete zaključiti da jednostavno ne možete biti prijatelji i to je ok. Ionako se ne slažemo sa svima, jer to jednostavno nije moguće. **Ali sasvim je moguće biti prijatelj i sa osobama koje imaju to neku drugačiju i potpuno različitu karakteristiku ili osobinu od one vaše.**

Ako si ti jedna od tih posebnih osoba s drugačijim mišljenjima, iskustvima ili životnim pričama može ti se, ili se možda već je, dogoditi da teže pronalaziš poslove ili partnere. Nažalost, uvijek će postojati ljudi koji će procjenjivati, ili bolje reći podcjenjivati, ljude upravo i isključivo po tim karakteristikama! Ako pak ti se to dogodi npr. pri traženju posla i zbog tih te razloga ne žele zaposliti ili primiti na fakultet, možeš se žaliti i tražiti zaštitu svojih prava. Obrati se sindikatu, Uredu za ljudska prava, studentskoj organizaciji ili se posavjetuj s odvjetnikom. Prema **Ustavu Republike Hrvatske** nitko te ne smije staviti u nepravedniji položaj zbog neke tvoje karakteristike i u njemu jasno stoji: **„Svatko u Republici Hrvatskoj ima prava i slobode, neovisno o njegovoj rasi, boji kože, spolu, jeziku, vjeri, političkom ili drugom uvjerenju, nacionalnom ili socijalnom podrijetlu, imovini, rođenju, naobrazbi, društvenom položaju ili drugim osobinama. Svi su pred zakonom jednaki.“**

Što raditi kada se to događa u međuljudskim odnosima? Igraš rukomet na školskom igralištu ili izađeš na kavu s curom, ali si neprestano zadirkivan i omalovažavan jer je tvoja adresa “domska”, a u džepu ti nije najnovija, netom proizašla verzija zmaja od mobitela sa superultraturbo preciznom kamerom? Na takve je situacije teže djelovati. Iako je to totalno nepravedno, ne možeš puno toga napraviti. Druge ne možemo mijenjati, ali možemo utjecati na naša poznanstva i prijateljstva s drugima i time razvijati dobru, onu stvarnu sliku o sebi i našim vršnjacima. Osim toga, to nam može i uvelike pomoći kad jednom odlučimo imati vlastitu djecu u njihovom odgoju i pripremama za život. I tu se možemo vratiti na onu misao iz prethodnih odlomaka i ponoviti da je važno da ni ti ne radiš nešto nažao nekom drugom samo zato što je drugačiji ili nemaš dobro mišljenje o njemu!

Zadržimo se još malo na toj priči. Zamisli da ideš u kino, restoran, kafić i osjećaš se vrlo loše i neugodno, imaš osjećaj da te svi gledaju i da svi znaju da si ti iz doma. Možda i znaju, no velika je vjerojatnost da je to samo **tvoj unutarnji osjećaj!** Vjerujem da to nije nimalo ugodno, ali važno je da znaš da većinu ljudi nije briga odakle si ti i više brinu o sebi nego o drugima. S vremenom će takvi osjećaji nestati. Pogotovo kada počneš komunicirati s ljudima i bolje se uklopiš u sredinu u kojoj živiš. Važno je samo da se ne povučesh u četiri zida i da ne zaboraviš na druženja. Izlasci, upoznavanje novih ljudi i sudjelovanje u društvu pomažu nam da se osjećamo bolje. A to su i prave prilike da ljudima pokažemo da nismo ništa drugačiji od njih.

Ukoliko želiš aktivnije utjecati na uvjete u kojima žive mladi s životnim iskustvom sličnim tvojima i na to kako se društvo ponaša prema tebi i što dobivaš od njega, možeš postati aktivni član u različitim organizacijama mladih ili pak političkim strankama. U posljednje vrijeme osnivala su se i vijeća mladih te savjeti mladih u kojima oni izražavaju svoje mišljenje o različitim temama te daju sugestije kako bi stvari bile bolje. Često organiziraju i različite akcije u kojima možeš sudjelovati i doprinijeti tome da se stvari mijenjaju brže.

No ako te ni to ne zanima, najmanje što možeš učiniti jest otići na izbore. Iako bi se djelomično mogli složiti u tome da su svi političari isti, činjenicu tko je na vlasti ne bi sasvim olako i nezainteresirano trebali prihvatiti. Odvoji malo vremena i pogledaj za što se zalažu pojedine stranke, kakvi su im programi i što misle o onim pitanjima koja su tebi važna, npr. o zapošljavanju, naknada-ma za nezaposlene, mladima i sl. Izaberi onu koja ti se čini najbolja i svakako otiđi glasati. **To je tvoje pravo, ali i dužnost.** Imaš mogućnost utjecati na državnu vlast, na nekoga tko će se zalagati za tvoje interese! Pa iskoristi to! **I ponašaj se prema drugima onako kako želiš da se drugi ponašaju prema tebi i iskoristi svoje životno iskustvo kako bi pomogao svim onim mladim ljudima koji će se jednog dana možda naći u vrtlogu problema sličnih upravo tvojima!**

Autorica:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnica

U ovom tekstu dobit ćete odgovor na pitanja npr.:

- × *Što je trafficking?*
- × *Kada sumnjati u trafficking i kako reagirati?*
- × *Postoji li i u Hrvatskoj?*

Trafficking ili trgovanje ljudima predstavlja vrbovanje, prijevoz, transfer, skrivanje ili prihvaćanje osoba korištenjem prisile, otmice, prijevare, obmane, zlorporabe položaja, kao i davanje tj. primanje novca kako bi se postigao pristanak osobe koja ima kontrolu nad drugom osobom, a sve u svrhu iskorištavanja.

Drugim riječima ljudima se trguje zbog: **prisilne prostitucije, pornografije, seksualnog turizma i zabave, nezakonitog zapošljavanja, robovskog rada, prosjačenja, lažnog usvajanja, lažnog i prisilnog braka kao i zbog trgovine ljudskim organima**. Ono što pogoduje sve većem porastu traffickinga su rat, siromaštvo, nezaposlenost, niska razina obrazovanja, loši obiteljski odnosi, potražnja na tržištu, djeca bez pratnje roditelja, diskriminacija, neadekvatni zakoni.

Trgovanje ljudima jedan je od najgorih zločina našeg doba i jedan od najvećih međunarodnih problema. Posljednjih je godina trgovanje ljudima, osobito ženama i djecom zbog seksualnog iskorištavanja doseglo alarmantne razmjere.

Muškarci su najčešće žrtve zbog prisilnog rada, žene zbog prostitucije, a djeca zbog prosjačenja i prodaje obiteljima bez djece. I muškarci i žene i djeca mogu biti žrtve zbog trgovanja ljudskim organima. Činjenica da se u 21. stoljeću ljude koristi kao robove za rad u tvornicama, hotelima, barovima i domaćinstvima zaista je zastrašujuća. Što se tiče trgovanja djecom i mladima, procjenjuje se da je 1,2 milijuna djece žrtva trgovanja u svijetu i to radi seksualnog iskorištavanja te različitih oblika iskorištavanja rada. Prema istraživanju iz naše regije broj žrtava mlađih od 18 godina neprestano je u porastu – npr. čak 60 do 80% djevojaka u tzv. seks-industriji u Italiji je iz Nigerije i u prosjeku imaju 15-ak godina. Trgovanje ljudima i ilegalna migracija danas ostvaruje jednaki profit kao i trgovanje drogom.

Kada sumnjati u trgovanje ljudima? Do žrtava se dolazi na različite načine. Iza naizgled primamljivih oglasa o dobro plaćenim poslovima u inozemstvu (baby-sitting, manekenstvo, rad u kaficima i sl.) često se krije organizirani kriminal. Trgovci ljudima su žrtvama ponekad i poznate osobe koje ostavljaju dojam ugodnih i profesionalnih osoba. Žrtve se prijevarom odvođe u inozemstvo, oduzimaju im se dokumenti i prisiljava na razne poslove, uz to ih se zlostavlja, drogira, izgadnjuje, onemogućava kontakt s rodbinom i prijateljima. Nerijetko se dogodi i situacija da žrtve zapravo nikada ne stignu na mjesto odredišta već ih se negdje na putu preprodaje i siluje. U oba slučaja, žrtve postaju ovisne

o trgovcima i žive pod velikim stresom, u stalnom strahu od zlostavljanja, ubojstva ili deportacije.

Ukoliko „naletite“ na primamljiv oglas za posao u inozemstvu i mislite da je sve legalno jer **„trgovanje ljudima se događa nekom drugom“** budite vrlo oprezni i raspitajte se o uvjetima i svim detaljima posla (stupite u kontakt s poslodavcima, zatražite ugovor o radu, osobno sređujte dokumentaciju, kopirajte osobne dokumente i radni ugovor, putovnicu pokažite samo ovlaštenim službenicima). Isto tako treba upozoriti na oprez u kontaktima i brzinskim prijateljstvima na raznim privatnim putovanjima ili putovanjima u organizaciji škole ili poduzeća u kojem radite. Nemojte olako nasjedati na uporna zavodjenja, primamljive poslovne ponude i slatke riječi stranaca (ma koliko kod oni bili privlačni). Uistinu, budite oprezni!

Postoji li trgovanje ljudima i u Hrvatskoj? 2006. godine u Hrvatskoj je bilo 13 žrtava trgovanja ljudima. Trgovanje ljudima zahvaća Hrvatsku i kao tranzitnu zemlju, ali i kao zemlju iz koje se osobe na prijevaru odvođe i u koju se dovode zbog seksualnog i drugog prisilnog iskorištavanja.

S ciljem suzbijanja trgovanja ljudima Ministarstvo unutarnjih poslova, Vlada RH, Ured za ljudska prava i nevladine i međunarodne organizacije poduzele su i poduzimaju razne mjere kojima je cilj, između ostalog, osvijestiti javnost o pojavi trgovanja ljudima i educirati ciljane skupine. Tako na linku www.

ljudskaprava-vladarh.hr možete pronaći Nacionalni program za suzbijanje trgovanja ljudima od 2005. do 2008. Također uspostavljena je SOS telefonska linija (0800-77-99) na kojoj je moguće zatražiti pomoć i dobiti sve informacije odnosno ukazati na slučajeve za koje se sumnja da predstavljaju trgovanje ljudima.

Upravo se mlade ljude nastoji educirati o ovoj temi kako ne bi postali žrtvama trgovanja ljudima te kako bi svojim znanjem utjecali na svoje prijatelje, poznanike i okolinu. Nadamo se da smo vas još više zainteresirali za ovu temu i da ćete s oprezom razmišljati o odlasku u inozemstvo u potrazi za boljom budućnosti.

Dovoljan je samo trenutak da se nađete u tuđem automobilu i krenete na putovanje s kojeg nikada nećete sa sigurnošću znati hoćete li se vratiti kući! A savršeno bajkovita i idilična radna mjesta koja se obećavaju u oglasima jednostavno ne postoje! Pazite na sebe i budite pametniji od takvih ispraznih obećanja!

Autorica:
Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnica

Učenje vam je zasigurno „vrlo drag pojam“ i sigurno bi najradije preskočili ovu stranicu. No, ako želite poboljšati svoje šanse za zapošljavanje i ako želite naučiti nešto novo kako bi što bolje odrađivali svoj posao, a u privatnom životu još bolje funkcionirali, pročitajte u nastavku što se nudi i kako možete do novčanih sredstava za svoje dodatno obrazovanje.

Učenje ne počinje osnovnoškolskom niti pak ne završava srednjoškolskom naobrazbom. Učimo svakodnevno, a nerijetko toga nismo ni svjesni niti pak primijetimo netom usvojene činjenice i podatke. Na primjer, davno smo naučili da nije pametno gurati ruku u vatru ili da je neophodno obući se prije nego izađemo iz stana. A mama i tata nas nisu posjeli pred minijaturnu improviziranu ploču i održali nam lekciju opekline i ozeblina nego se to dogodilo onako usput...

Osim toga, vjerojatno ste već i sami uvidjeli da je posao nešto lakše naći ako ste završili školu, a i da je za neke poslove važno da nastavimo s učenjem, npr. dodatnih i novih kompjutorskih programa, stranih jezika i sl. **Ukoliko ste se sada, kada to više nije vaša obveza niti vas tko tjera na to, odlučili dodatno educirati se, nudimo vam nekoliko informacija koje bi vam mogle biti od koristi.** I samo još nešto. Nemojte biti obeshrabreni eventualnim dosadašnjim lošijim školskim uspjehom. Možda jednostavno niste bili dovoljno motivirani ili zainteresirani kako za školu tako i za zanimanje koje

ste bili primorani odabrati. **Ali ako nešto zaista želite i spremni ste učiti, probajte!** Možda iznenadite i sami sebe! Jer za školu, nova znanja i nove informacije baš nikada nije kasno. Naše suvremeno doba obilježeno je stalnim napretkom tehnike i tehnologije i bez obzira na završeni stupanj školovanja, svi moramo konstantno učiti i obrazovati se. Prema tome, imali završenu školu ili ne – učiti moramo svi. Što prije počnemo to bolje.

VEČERNJA ŠKOLA

Ukoliko niste završili osnovnu ili srednju školu, a to želite, svoje obrazovanje možete nastaviti kroz sustav obrazovanja odraslih koji je reguliran Zakonom o obrazovanju odraslih i kojim se ovaj dio obrazovanja izjednačuje s obrazovanjem djece i mladeži. Školu možete završiti besplatno, jer to financira država. Također, važno je napomenuti da u okviru projekta „Za Hrvatsku pismenosti – put do poželjne budućnosti“ možete besplatno završiti osnovnu školu i jedan program osposobljavanja za jednostavna zanimanja. Informacije o tome možete dobiti u svim područnim službama Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.

Na stranicama Agencije za obrazovanje odraslih stoji:

Formalno obrazovanje odraslih obuhvaća:

- × osnovno školovanje odraslih;
- × srednjoškolsko obrazovanje odraslih; stjecanje srednje školske ili

- stručne spreme, niže stručne spreme, prekvalifikacije, osposobljavanje i usavršavanje;
- × visoko obrazovanje.

U ovakve programe mogu se uključiti osobe starije od 15 godina koje trenutno nisu uključene u nijedan oblik redovnog obrazovanja. Ukoliko ste zainteresirani za ovakav oblik školovanja obratite se spomenutoj Agenciji ili se raspitajte i više saznajte o tome u Pučkim otvorenim učilištima, osnovnim i srednjim školama koje ostvaruju programe obrazovanja odraslih, visokim školama, centrima za obrazovanje u gospodarskim tvrtkama, različitim privatnim školama, sindikatima, vjerskim institucijama, strukovnim udrugama, nevladinim organizacijama itd. Takve ustanove nude obrazovanje za cijeli niz različitih zanimanja. Predavanja se uglavnom odvijaju u večernjim satima i traju puno kraće nego što traju u redovnim školama i pa ih možete kombinirati i uz posao.

FAKULTET

Činjenica da fakultetsko obrazovanje nužno podrazumijeva oveći financijski trošak, zasigurno vas može kočiti u vašoj namjeri i želji da studirate. No i tu imamo nekoliko savjeta za vas. Nakon što ste izabrali fakultet i područje koje vam odgovara, zanima i kojim se u budućnosti želite baviti, još se jednom dobro raspitajte o njemu da biste što više ili u potpunosti bili sigurni da je to baš ono što vi želite i da se vaša očekivanja i informacije koje imate o

fakultetu poklapaju s onim stvarnima. **Najbolji i najpouzdaniji način za to je da popijete kavu i popričate s nekim sadašnjim ili bivšim studentom fakulteta za koji ste se odlučili.** Zatim se detaljno raspitajte o proceduri prijamnih ispita – propisanoj literaturi koju morate proraditi, dokumente koje morate sakupiti i predati, rokovima održavanja prijamnih ispita i broju studenata koji se upisuje na teret Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, dakle bez plaćanja školarine. Važno je napomenuti da će od 2010. godine visoka učilišta prilikom upisa koristiti rezultate **državne mature** (više o tome na <http://drzavnamatura.skole.hr/matura>). Procijenite svoje šanse i ako mislite da će vam bodovi nedostajati i da postoji mogućnost da upišete fakultet uz osobne potrebe odnosno da školarinu plaćate sami, počnite se raspitivati o stipendijama. Pojedine općine, gradovi i županije daju stipendije za ona zanimanja kojih nedostaje u njihovoj sredini. Ponekad je jedan od uvjeta za dobivanje stipendije to da ćete nakon fakulteta morati nekoliko godina raditi u općini, gradu ili županiji koja vas stipendira. Ali za vas je to ionako jako dobra opcija jer vam na taj način osiguravaju posao. U stipendiranje je uključena i država tako da uz stipendije Ministarstva znanosti obrazovanja i športa, od strane države su osnovane i dvije zaklade i to: Nacionalna zaklada za potporu učeničkom i studentskom standardu pri Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa te Zaklada Hrvatska za djecu pri Ministarstvu obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. Također, postoje i različite fondacije, zaklade, tvrtke ili banke koje stipendiraju učenike pa informacije

o njima potražite na web stranicama ispisanim pri dnu stranice. **Ako pak radite, postoji mogućnost da vam vaše tvrtke pokrivaju cijelu ili barem dio školarine.** Svakako se o tome raspitajte kod svojih nadređenih! Također bi istaknuli mogućnosti kreditiranja za potrebe školovanja koje nude pojedine banke pa se i o tome detaljnije možete informirati putem njihovih web stranica ili direktno kod njihovih savjetnika (primjeri Erste banka, Zagrebačka banka i dr.). Ne zaboravite da s obzirom da ste bili u domu ili udomiteljskoj obitelji imate pravo na financijsku potporu od Centra za socijalnu skrb tijekom redovnog studiranja. Više o tome pročitajte na početku Katapulta u dijelu i pravima iz socijalne skrbi.

Za dobivanje stipendija pogledajte:

- × www.mzos.hr
- × www.mobms.hr
- × www.stipendije.info
- × www.nzpuss.hr
- × www.topstipendija.net/
- × www.ericsson.hr/stipendija/index.shtml
- × www.partneriudobru.hr
- × www.korakuzivot.org
- × <http://www.stakleni-strop.hr/Naslovnica.aspx>
- × <http://www.udrugaiavanmerz.hr/stipendije.php>

TEČAJEVI I PREKVALIFIKACIJE

Različite privatne firme organiziraju različite tečajeve jezika i kompjutorske pismenosti. Obje stvari u velikoj mjeri poboljšavaju vaše mogućnosti da dobijete posao ili da vas promaknu na bolje radno mjesto. Istina, i njih ćete morati platiti, ali gledajte na to kao na investiciju za vašu bolju budućnost. S boljim poslom dobiti ćete i bolju plaću i lakše otplaćivati tečajeve koje pohađate. Također, raspitajte se na Zavodu za zapošljavanje organiziraju li i/ili sufinanciraju li neke oblike prekvalifikacije ili tečajeva. Jer ako ste kvalificirani za dva zanimanja mnogo ćete lakše naći posao nego ako imate samo jedno. A imat ćete i mogućnost izbora.

TRENINZI, SEMINARI, EDUKATIVNE RADIONICE

Vrlo često nevladin sektor (NVO) i udruge organiziraju različite radionice, treninge i edukativne radionice na kojima možete naučiti puno novih zanimljivih vještina kao što su to npr. roditeljske vještine, komunikacijske vještine, pregovaranje, skakanje s padobranom, nenasilno rješavanje sukoba, ulazak u Europsku Uniju i sl. Možda vam te edukacije neće izravno povećati konkurentnost na tržištu rada, ali će sigurno povećati vašu sigurnost u samoga sebe, unaprijediti vaš odnos s drugima i vašom obitelji i omogućiti vam da steknete nove prijatelje i izgrađujete nove odnose. Pretražite internet, obratite pozornost na plakate i oglase u novinama ili pokucajte na vrata nekoj od udruga u vašoj blizini i raspitajte se. U planu je otvaranje različitih info-centara za

mlade do 29 godina u kojima ćete moći naći sve važne informacije, ali i imati pristup kompjutorima i interneta. Posjetite ih!

Učenje može biti zabavno i korisno pa napokon izaberite ono što vas istinski zanima i ono čemu želite posvetiti svoje slobodno vrijeme.

Za nastavak obrazovanje pogledajte:

Agencija za obrazovanje odraslih, Savska cesta 41/I, Zagreb

Tel: +385 (0) 1 5005 650

Fax: +385 (0) 1 5005 652

e-mail: info@aoo.hr

Web stranica: <http://www.aoo.hr>

Autorice:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnica

Ana Šimić, dipl. soc. radnica

REC



MLADI H

X OBRAT NA FOKUS GRUPE
I ISKUSTVA MLADI U
P-RNU UPOSREDAVA
SAMOSTALNOG ŽIVOTA
I ZVAN USTANOVE

X ŠTO BILOŠ KONZUMI
PONAVU MLADINA
GENERACIJA?

OSVRT NA FOKUS GRUPU I ISKUSTVA MLADIH U PRVIM MJESECIMA SAMOSTALNOG ŽIVOTA IZVAN USTANOVE

Početak svibnja ove godine udruga Igra organizirala je susret grupnih voditelja i bivših korisnika Programa koji su napustili Dom za djecu i započeli samostalni život. Družili smo se dva dana u mirnom i tihom selu u Gorskom kotaru. Bilo je puno smijeha i pošalica, zabavnih igara, kreativnih izuma i timskega rada. No, nemojte pomisliti da smo se samo zezali i igrali. Marljivo smo radili da bi ispunili cilj ovog druženja. Naime, kroz druženje, razgovor i druge aktivnosti željeli smo bivše korisnike priužiti kako su se snašli po izlasku iz doma, na koje poteškoće su naišli u tek započetom samostalnom životu, kakvu su podršku imali u tom periodu, te dobiti uvid u kvalitetu života mladih koji su bili uključeni u institucionalni tretman. Važan cilj spomenutih razgovora bio je dobiti od korisnika povratnu informaciju o tome koliko im je program Kontakt, koji su pohađali tijekom boravka u domu, pomogao u savladavanju poteškoća i snalaženju u prvim mjesecima samostalnog života, koji sadržaji su im bili korisni i vrijedni. Zanimala su nas i njihova razmišljanja o važnosti ovog programa, kao i ideje i prijedlozi za njegovu unapređenje.

Organizirali smo *fokus grupu* u kojoj je sudjelovalo pet članova, bivših korisnika programa Kontakt. Fokus grupa je vrsta grupe koja je formirana s unaprijed definiranim ciljem, njezini članovi su usmjereni na određeni problem i tijekom grupnog susreta iznose svoja viđenja i razmišljanja na određenu temu. Ivana, Božidar, Marko, Branko i Ivica otvoreno i iskreno su povjerali svoja iskustva i probleme s kojima su se susreli nakon izlaska iz doma, o tome kako i koliko se

njihov život promijenio te kako izgledaju počeci njihova samostalnog života. Većina njih je kao jednu od većih promjena po izlasku iz doma izdvojila činjenicu da su odjednom ostali sami, bez puno ljudi oko sebe. U domu su većinu vremena bili okruženi drugom djecom i uvijek je bilo nekoga za druženje i zezanje. A sada im je često bilo dosadno, nisu znali kako bi sami sebe zabavili te su imali stalnu potrebu biti u vrevi nekog događanja. Nekima od njih bilo je izrazito teško izdržati samoću. Jedan korisnik istaknuo je, kao nešto vrlo značajno, podršku širokog kruga prijatelja u tom periodu. Nažalost, većina prijateljstava i drugih značajnih odnosa, koje su izgradili boraveći u domu, naglo su prekinuta zbog odlaska iz doma, vraćanja u svoje obitelji ili druge gradove, što svakako pojačava osjećaj usamljenosti i izolacije. Iako je ova promjena bila za većinu neobična i teška, kao pozitivnu činjenicu izdvojili su kako sada imaju više izbora pri biranju društva, osobe s kojima će pričati i s kojima će izlaziti, navodeći da su u domu ekipa i „cimeri u sobi“ uglavnom bili nametnuti.

Drugi veliki izazov u samostalnom životu odnosi se na organiziranje vremena. Svi članovi grupe požalili su se da im je bilo teško izdvojiti vrijeme za obavljanje kućanskih poslova i drugih obaveza. Neke od tih poslova nisu nikad prije radili i zbog toga su ih vrlo nespretno izvodili. Na primjer, kuhanje većini predstavlja veliki izazov. Zatekla ih je činjenica koliko je vođenje kućanstva opsežan i zahtjevan posao. Istaknuli su da su u domu većinu tih poslova orga-

nizirali i obavljali odgajatelji, kuharice i drugo osoblje doma, a sada su se našli u situaciju da, ako oni sami ne obave te poslove, nitko drugi neće učiniti to za njih. Istaknuli su da su postali svjesniji činjenice kako su troškovi i zahtjevi života puno veći nego što je većina očekivala. Svidio mi se prijedlog jednog člana grupe da se štíćenici doma više angažiraju u planiranju i organiziranju stvari, a kao primjer navodi da štíćenici sami pripremaju i brinu o doručku. Iz ove perspektive ima dojam da bi takva iskustva bila korisnija u pripremi za samostalni život, a i stvorilo bi realističniji doživljaj „stvarnog svijeta“.

Kao i većini mladih ljudi u našem društvu, traženje posla i stana predstavlja velik problem. Slušajući o iskustvima bivših štíćenika dječjeg doma, shvatila sam da je njihova pozicija često otežana zbog predrasuda koje ljudi imaju o djeci iz domova. Njihova iskustva i razmišljanja u mnogo situacija i trenutaka su me dirnula. Govorili su o različitim situacijama kada su ih drugi doživljavali „čudnima“, gledali ih s nepovjerenjem i strahovali da im nešto ne ukradu, pretpostavljali da imaju problema s policijom. Imali su osjećaj da ih okolina više provjerava i da time moraju uložiti više napora i snage da dokažu da nisu „domska djeca koja kradu“. Spoznaja da društvo djecu iz domova povezuje s kriminalnom, odmah ih stavlja u grupu djece i mladih s poremećajima u ponašanju, etiketira ih kao problematične ljude i na taj način odbacuje mogućnost da ih upozna i pruži im šansu koju zaslužuju zaista me rastužila. A sve to zbog straha od nepoznatog i toga što se boje pitati, jer ne znaju i, nažalost,

većina ne želi saznati iz kojih razloga djeca uopće bivaju smještena u domove, a u puno slučajeva i jer se ne mogu ili ne znaju nositi s dječjom patnjom... i tko zna koji su još razlozi tome. Jedan je član svojom misli to jako lijepo ilustrirao: „Vanjski svijet ne zna što je dom, ljudi se plaše s terminom dom“. Nažalost, takav stav štíćenicima doma otežava osamostaljivanje, pojačava osjećaj nerazumijevanja i odbačenosti te ih dovodi u neugodne situacije. Takav stav okoline primorava većinu njih da skrivaju činjenicu da su neki dio svog života proveli u dječjem domu, izbjegavaju pričati o dijelu sebe i dijelu svog iskustva samo da bi se na taj način zaštitili od novih povreda, izbjegli neugodne situacije i dobili šansu koju zaslužuju. Nažalost, nerazvijena socijalna mreža i podrška, slabije poznavanje ljudskih prava, posebno u svijetu rada, rezultira neostvarenjem i propuštanjem određenih privilegija i prava.

U drugom dijelu fokus grupe, razgovarali smo o programu Kontakt i sadržajima koji su se obrađivali u okviru programa. Većina korisnika je kao najkorisnije i najzanimljivije prepoznala teme vezane uz traženje posla i stana, pisanje molbe za posao i savjeta vezanih za intervju, raspolaganje novcem. Sjećanja vezana za program satkana su zabavom i ugodom, različitim igrama, izletima i odlascima u kazalište, kino i restorane. Ističu kako su naučili podosta korisnih stvari. Naučena znanja i vještine uglavnom povezuju uz komunikaciju i uspostavljanje odnosa s drugima. Razgovori s voditeljima i obrađene teme pomogle su im naučiti sagledati situaciju iz različitih aspekata, što im najviše

pomaže u problemskim situacijama. Pojedini članovi imali su osjećaj da su im grupe i podrška voditelja pomogli da ojačaju, da nauče kako se što bolje predstaviti drugima.

Kao neugodna iskustva vezana za Program, članovi su uglavnom navodili međusobne sukobe i trzavice, koje su trajale među njima i prije početka grupe, a zbog čega su bili oprezniji na grupnim susretima pa iz tog razloga ponekad nisu željeli pričati o nekim njima važnim temama i iskustvima.

Međutim, uglavnom su se svi složili da se raspolaganje novcem i planiranje kućanskih poslova u zamišljenoj situaciji i igri čini puno lakšim i zabavnijim nego u realnoj životnoj situaciji. Istaknuli su da većinu upozorenja i savjeta koje su im voditelji davali nisu shvaćali ozbiljno. Većinu poteškoća i izazova na koje su ih upozoravali, kažu, nisu niti mogli potpuno razumjeti. Izazovi i poteškoće samostalnog života iz tadašnje perspektive i „sigurnosti“ doma bile su im daleke i manje zastrašujuće. Kada sagledaju stvari iz današnje perspektive s iskustvom osamostaljivanja, gotovo svi su izrazili želju i potrebu za programom Kontakt te podrškom u konkretnoj situaciji. Također su izrazili i želju da imanja mogućnosti razgovarati s nekim o trenutnim problemima i kako ih rješavati. **Ovakvi komentari i povratna informacija upućuju na snažnu potrebu za praćenjem štićenika nakon njihovog izlaska iz doma.**

Razgovarajući s članovima o ranije spomenutim poteškoćama, značaju koji je ovaj Program imao za njih, te snalaženju u situacijama i izazovima koje im je život donio, puno me je toga dirnulo i navelo na razmišljanja o raznim životnim pojavama i društvu čiji sam i sama član. Nadam se da će nešto od ovih spoznaja i tema o kojima sam pisala navesti i mlade čitatelje, sadašnje štíćenike doma koji uskoro napuštaju dom, da ozbiljnije razmisle o poteškoćama i izazovima koje odrastanje i osamostaljivanje donosi te da prepoznaju svoju snagu i prednosti i da grade i čuvaju prijateljstva i druge važne odnose. Također, nadam se da će neka od mojih razmišljanja potaknuti i ostale čitatelje, kojima će ova knjižica na razne načine doći u ruke, te da i oni sami razmisle o sebi, svojim stavovima, strahovima i predrasudama koje imaju. Nadam se da će promišljati o svojim ponašanjima i mogućnostima kako svijet u kojem živimo učiniti ljepšim i pravednijim, s više podrške u odrastanju i življenju. **Bez obzira na životne okolnosti i događaje koji nas obilježe i potaknu naš razvoj u određenom smjeru, svatko od nas zaslužuje šansu.**

Autorica:
Ivana Ćosić, psiholog

ŠTO BIVŠI KORISNICI PORUČUJU MLAĐIM GENERACIJAMA?

Zamolili smo bivše korisnike programa **Kontakt** koji su sudjelovali u ranije spomenutoj fokus grupi da daju neki korisni savjet, napišu poruku mlađim korisnicima koji se pripremaju za izlazak iz domova i započinju samostalni život u nekom novom okruženju.

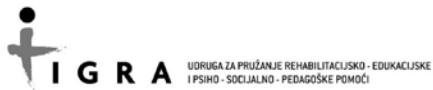
Pozivamo Vas da poslušate savjet nešto starijih vršnjaka koji su još nedavno stajali na mjestu sličnom vašem i vjerojatno prolazili kroz slične teškoće kao i vi, koji su se ljutili na slične postupke odraslih i pravila doma... Što sada kažu o tim iskustvima i savjetima koje su tada dobivali od odgajatelja i drugih važnih odraslih?

- ✘ Božidar (20 godina): „Samo se držite škole i budite skupa jer ne znate koliko će Vam to značiti.“
- ✘ Branko (21 godina): „Budite uporni i po potrebi strpljivi.“
- ✘ Ivica (22 godine): „Iskoristite ustanovu u kojoj jeste najviše što možete u pozitivnom smislu.“
- ✘ Ivana (21 godina): „Grupa Kontakt bila mi je od pomoći i na njoj smo dobili savjete o samostalnom životu. Na primjer, kako raspodijeliti plaću, posebno kada je mala plaća, kako uspostaviti odnos s cimericom, kako ući u samostalni život s osobom koju ne poznavaš a da sve bude u redu.“
- ✘ Marko (19 godina): „Slušajte odgajatelje, upišite fakultet ili višu školu i preko ljeta radite honorarno, nađite neki posao – to će vam pomoći da steknete radne navike. Počnite razmišljati o budućnosti već sad jer vrijeme vrlo brzo

prođe. Slušajte savjete i pitajte kad nešto ne znate, nađite nekoga tko će vas usmjeravati.“

- ✦ Saša (20 godina): “Budi svoj, drži se. Radi što znaš i uči od drugih.”
- ✦ Damir (23 godine): “Nauči štedjeti novac. Čuvaj svoje stvari. Budi svoj i ne daj da te drugi gaze, dokaži koliko si jak. Imaj svoje ja, svi će te više poštovati.”
- ✦ Ivan (21 godina): “Štedite novac jer će vam biti potreban kada budete izlazili iz doma. I kupujte stvari s područja tehnike – bit će vam najviše potrebne.”
- ✦ Tomislav (23 godine): “Uvijek treba odrediti cilj”.
- ✦ Nensi (20 godina): “Najvažnije je raditi da bi imao kvalitetan život i mogao si priuštiti stvari koje su neophodne za življenje”.
- ✦ Marija (20 godina): “Mladi, obavezno si postavite cilj u životu, jer taj cilj će vas održati i kad će biti najteže...”
- ✦ Nenad (20 godina): “Najveće blago ovog svijeta čovjeku je njegovo zdravlje i život.”

Autorica:
Ivana Čosić, psiholog



UDRUGA "IGRA" – za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći, Zagreb, Hrvatska

UDRUGA IGRA je hrvatska neprofitna organizacija registrirana 13. siječnja 1999. u Zagrebu. Osnovni cilj rada Udruge je pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći putem programa i aktivnosti neformalnih edukacija, sa svrhom unapređenja kvalitete življenja, kao i unapređenja kvalitete života društvene zajednice u cjelini. Udruga „Igra“ se posvetila pružanju podrške i edukacije djeci, mladima, roditeljima i stručnjacima koji rade sa njima kako bi svi oni lakše prevladali teškoće sa kojima se susreću u procesu odrastanja i odgoja.

Adresa: Sveti Duh 55, 10 000 Zagreb

Tel /Fax: + 385 1 3704-537

E-mail: udruga.igra@zg.htnet.hr

Web page: www.udrugaignra.hr



FORUM ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO DJECE

Forum za kvalitetno udomiteljstvo djece je neprofitna udruga koja od 2005. godine daje podršku, informira i okuplja djecu i mlade smještene u udomiteljskim obiteljima, udomitelje u Hrvatskoj, kao i lokalne udruge udomitelja te stručnjake koji se bave ovim područjem. Udruga djeluje na čitavom području Republike Hrvatske.

Misija Foruma je kvalitetnom udomiteljskom skrbi za djecu pridonijeti ostvarenju dječjih prava u Hrvatskoj, naročito one djece koja su u nekom periodu odrastanja izdvojena iz biološke obitelji.

Uz mrežu udruga koja sačinjava Forum, organizirano djeluje i Odbor mladih koji okuplja mlade koji su nekoć bili u udomiteljskim obiteljima s ciljem umrežavanja i podrške te kvalitetnije pripreme za samostalni život.

Mob. 091 25 39 042

e-mail: info@udomiteljizadjecu.hr

Web: www.udomiteljizadjecu.hr



HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOSŁJAVANJE

Radnička cesta 1, 10 000 Zagreb

Tel: 01/6126-000

E-mail: hzz@hzz.hr

Web page: www.hzz.hr

Hrvatski zavod za zapošljavanje je institucija koja posreduje na tržištu rada od 1907. godine, ponosna na svoju tradiciju i spremna na stalne promjene i pružanje usluga prema Vašim potrebama.

U vlasništvu je Vlade Republike Hrvatske, a njom upravlja Upravno vijeće koje čine predstavnici sindikata, poslodavaca i Vlade Republike Hrvatske.

Provode brojne aktivnosti, koje su se posljednjih godina prilagođivale zahtjevima i u skladu su s Europskom strategijom zapošljavanja: posreduju između naših stranaka: nezaposlenih osoba i poslodavaca; savjetuju glede odabira zanimanja i razvoja karijere; osiguravaju materijalna prava nezaposlenim osobama u vrijeme nezaposlenosti; organiziraju i financiraju stručna obrazovanja, usavršavanja, prekvalifikacije; potiču zapošljavanje i pokretljivost radne snage uz primjenu mjera aktivne politike zapošljavanja; prate i analiziraju stanje na tržištu rada i izvještavaju javnost o tome; sudjeluju u domaćim i međunarodnim projektima kako bi razvili nove usluge; razvijaju lokalna i druga partnerstva kako bi pružali kvalitetnije usluge.



HRVATSKI ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Adresa: Margaretska 3, 10000 Zagreb

Tel: 01 4806-333

Fax: 01 4812-606

Web page: www.hzzo-net.hr

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje ("HZZO"), sa sjedištem u Zagrebu, Margaretska 3, osnovan je radi provođenja tada osnovnog zdravstvenog osiguranja, te obavljanja drugih poslova prema Zakonu o zdravstvenom osiguranju iz 2001., te Zakonu o zdravstvenoj zaštiti iz 1993.

Pored poslova obveznog zdravstvenog osiguranja HZZO provodi i dopunsko zdravstveno osiguranje prema odredbama Zakona o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju ("Narodne novine" broj 85/06. i 150/08.) za pokriće sudjelovanja u troškovima zdravstvene zaštite iz obveznoga zdravstvenog osiguranja.



GRAD ZAGREB

Adresa: Trg S. Radića 1

Uredovno vrijeme 8 – 19h

Tel. 610 1554

e-mail: odsjek-za-gradjane@zagreb.hr

Web page: www.zagreb.hr

Grad Zagreb posebna je jedinstvena teritorijalna, upravna i samoupravna jedinica koja u okviru svojih ovlasti jamči i određuje djelokrug prava i odlučivanja o potrebama i interesima građana.

Grad Zagreb u okviru svoga samoupravnog djelokruga obavlja poslove iz djelokruga grada i djelokruga županije te druge poslove u skladu sa zakonom. Obavljanje poslova državne uprave iz djelokruga ureda državne uprave u jedinici područne (regionalne) samouprave i drugih poslova državne uprave utvrđenih posebnim zakonima povjeravaju se gradskim upravnim tijelima.



SELECTIO D.O.O. ZA UPRAVLJANJE LJUDSKIM POTENCIJALIMA

Hondlova 2/11, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Tel: 01 6065 255, Fax: 01 6065 256

E-mail: kontakt@selectio.hr

Web page: www.selectio.hr

SELECTIO d.o.o. je dio Grupe SELECTIO koja se sastoji od: SELECTIO d.o.o., SELECTIO KADROVI d.o.o. (vodeća *executive search* agencija), Electus ljudski potencijali d.o.o., Electus DGS d.o.o. i portala MojPosao. Predstavljaju uvjerljivo najveću grupaciju u području pružanja usluga u upravljanju ljudskim resursima u Hrvatskoj. Posjeduju višegodišnje iskustvo u pružanju usluga poslovne edukacije, poslovnog savjetovanja u području upravljanja ljudskim resursima i procjene kadrova. SELECTIO je nositelj projekta Certifikat Poslodavac Partner, stručni je pokrovitelj konferencije *HR Management Arena* i organizator stručnog programa „SELECTIO HR Akademija“.



UDRUGA RODITELJA „KORAK PO KORAK“

Ilica 73, 10 000 Zagreb, Hrvatska, Tel/fax: 01/4855 578

E-mail: udruga_roditelja@korakpokorak.hr

Web page: www.udrugaroditeljapkp.hr

Udruga roditelja “Korak po korak” je nevladina, neprofitna organizacija, koja djeluje na području Republike Hrvatske.

Misija Udruge roditelja „Korak po korak” je podupiranje razvoja demokratskih odnosa u društvu kroz zaštitu, poštivanje i zalaganje za prava i interese djece i obitelji te jačanje glasa roditelja u kreiranju politika i odluka koje se tiču djece i obitelji.

Udruga roditelja “Korak po korak” pokrenula je projekt **“Mama je mama” namijenjen maloljetnim trudnicama i majkama**. Projektom “Mama je mama” nastoje pružiti maloljetnim trudnicama i majkama psihosocijalnu podršku i pomoć kako bi im se olakšalo prihvaćanje i snalaženje u novim životnim okolnostima i novoj životnoj ulozi – ulozi majke.

Maloljetnim trudnicama i majkama nude:

Info-telefon – 01/2442-061

Individualno savjetovanje

Grupa podrške

Male edukativne grupe



AGENCIJA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH

Savska cesta 41/I

10000 Zagreb

T +385 (0) 1 5005 650

F +385 (0) 1 5005 652

Kontakt e-pošta: info@aoo.hr

Agencija za obrazovanje odraslih javna je ustanova osnovana Uredbom Vlade RH (NN 59/06) u svibnju 2006. godine.

Obrazovanje odraslih je svako obrazovanje osoba starijih od 15 godina koje su izvan redovnog sustava obrazovanja. ono je organizirano kako bi se unaprijedilo znanje, vještine i sposobnosti pojedinca. Usmjereno je ka osobnom razvoju pojedinca, zapošljavanju i/ili aktivnom sudjelovanju u društvu i zajednici. Može biti formalno (osnovnoškolsko, srednjoškolsko ili visokoškolsko obrazovanje), neformalno (osposobljavanje za rad i socijalne aktivnosti za osobni razvoj) te informalno (učenje iz svakodnevnog života).

Na web stranicama agencije (<http://public.aoo.hr>) nalazi se popis svih ustanova i programa za obrazovanje odraslih u RH.

MojPosao

Centralno mjesto tržišta rada

PORTAL MOJPOSAO

Hondlova 2/11, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Tel: 01 6065 255, Fax: 01 6065 256

E-mail: posloprimci@moj-posao.net, redakcija@moj-posao.net

Web page: www.mojposao.net

MojPosao je vodeći portal za oglašavanje radnih pozicija i jedan od najznačajnijih *online* medija u Hrvatskoj. Pokrenut je 2000. godine, a pripada grupaciji koja okuplja portale EduCentar, MojPrviPosao i CentarNekretnina.

Od 2007. grupacija je dio Daily Mail and General Trust Group iz Velike Britanije. Kao član jedne od najvećih europskih medijskih tvrtki, MojPosao je strateški povezan s vodećim portalima za zapošljavanje u regiji – Infostud.com iz Srbije te Posao.ba iz Bosne i Hercegovine. Zajedno s njima organizira jedini međunarodni sajam poslova i edukacije na ovom području, Virtualni dan karijera i znanja (www.dankarijera.com).

Zahvaljujući članstvu u svjetskoj *online* regrutacijskoj mreži – The Network te međunarodnoj mreži portala za oglašavanje radnih mjesta – Broadben MojPosao između stotine oglasa nudi i dio poslova iz inozemstva.

Na samim počecima svog poslovanja, 2002. godine, portal je dobio *Premijerovu nagradu na VIDI Web Top 100*. 2008. stječe status *Superbranda* i uvršten je u *Gazele* za 2008. godinu. Procjenjuje se da je preko portala zaposleno oko 130 tisuća osoba.

Na MojPrviPosao objavljuju se oglasi za studente i ostale koji traže svoje prvo radno iskustvo dok Educentar daje informacije o prekvalifikacijama, tečajevima, postdiplomskim studijima i ostalim edukativnim programima.



SOCIETE GENERALE – SPLITSKA BANKA D.D.

Poslovnica Jurišićeva, Jurišićeva 2, 10 000 Zagreb

Tel: +385 1 4800 844 / 761

Fax: +385 1 4800 891

E-mail: dejan.novosel@splitskabanka.hr

Splitska banka, članica Societe Generale Grupe, snažna je financijska institucija s 8,5% udjela u hrvatskom bankarskom sektoru. Uslugama banke, u 113 poslovnica, koristi se 450.000 građana i 24.300 pravnih osoba.

Naša vizija: biti među vodećim bankama u Hrvatskoj uz potporu jedne od glavnih europskih bankarskih grupacija, biti bankom koja je osobito privlačna klijentima zbog široke palete visokokvalitetnih standardiziranih proizvoda i usluga koji se nude putem integrirane mreže tradicionalnih, mobilnih i izravnih distribucijskih kanala, sa zaposlenicima orijentiranim prema klijentima te jedinstvenim i učinkovitim procesima i tehnologijama.



VOLONTERSKI CENTAR ZAGREB

Adresa: Ilica 29, Zagreb

Besplatni volonterski telefon: 0800 400 005 (radnim danom od 11:00 do 15:00)

Zagrebački volonterski servis: 01/3013 058, 098/373 615

E-mail: zvs@vcz.hr

Međunarodni volonterski servis: 098/373 672

E-mail: exchange@vcz.hr

Ured: vcz@vcz.hr

Fax: 01/3013 736

Web page: www.vcz.hr

Volonterski centar Zagreb je nevladina, neprofitna organizacija osnovana 1998. koja promiče i razvija volontiranje kroz programe Zagrebačkog volonterskog servisa te Međunarodnog volonterskog servisa. Bavi se i edukacijom i savjetovanjem volontera i organizatora volontiranja. Uz to radi na promociji i primjeni Zakona o volonterstvu, informiranju građana o mogućnostima volontiranja u Zagrebu, Hrvatskoj i u svijetu te izdavanju publikacija koje pokrivaju tematiku volonterstva.

S obzirom na svoju misiju i svrhu postojanja, V CZ veliki značaj pridaje organizaciji volonterskih aktivnosti i uključivanju volontera u svakodnevni rad organizacije.

