

# PROMIŠLJANJA

mladih ljudi su odrasli u  
sustavu socijalne skrbi



# SAMOSTALNOM ŽIVOTU





# PROMIŠLJANJA

MLADIH KOJI SU ODRASLI U SUSTAVU SOCIJALNE SKRBI

# O SAMOSTALNOM ŽIVOTU

## PROMIŠLJANJA mladih koji su odrasli u sustavu socijalne skrbi O SAMOSTALNOM ŽIVOTU

### 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@zg.htnet.hr](mailto:udruga.igra@zg.htnet.hr)

Web page: [www.udrugaigra.hr](http://www.udrugaigra.hr)

### UREDнице:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalni radnik

Emina Horvat, aps. hrvatskog jezika, književnosti i pedagogije

### AUTORI:

Martina B.

Karlo T.

Issabela K.

Ivana R.

Branko R.

Damir B.

Marija Š.

Jasmin H.

Karin T.

Ivan B.

Željka M.

Mario M.

Zlatko K.

Igor P.

### LEKTOR:

Emina Horvat, aps. hrvatskog jezika, književnosti i pedagogije

### GRAFIČKO OBLIKOVANJE: Bestias

Financijska sredstva dobivena od:

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske

Grad Zagreb – Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport



UDRUGA ZA PRUŽANJE REHABILITACIJSKO - EDUKACIJSKE  
I PSIHO - SOCIJALNO - PEDAGOŠKE POMOĆI

ISBN 978-953-55003-2-2

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne

i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 773487

# PROMIŠLJANJA

Mladiki koji su odrasli u  
sustavu socijalne skrbi



# SAMOSTALNOM ŽIVOTU





KAKO I ZAŠTO SU ISPRIČANE “PRIČE O SAMOSTALNOM ŽIVOTU”	9
KAKO GLEDAM NA SAMOSTALNI ŽIVOT KOJI ME ČEKA	11
IŠČEKIVANJE	13
STAMBENA ZAJEDNICA...	15
TRAŽITI POMOĆ	17
KAMION KNJIGA	19
MALE STVARI	22
IMATI SVOJ CILJ	23
PODJELA POSLOVA	27
BANKA	29
STANOVANJE	31
PREHRANA I ZDRAVLJE	39
ZAMKE	42
PRIZNATI GREŠKU ILI NE	46
ŽIVOT (NI)JE FER	47
PJESMICA	48





# KAKO I ZAŠTO SU ISPRIČANE “PRIČE O SAMOSTALNOM ŽIVOTU”

U posljednjim danima mjeseca studenog 2009. u malom pitoresknom mjestu Mrkopalj kada su se u jednom danu izmjenjivali sunce i vjetar, blagi i jaki vjetrovi, neobična ekipa koju veže program „Kontakt“ uz različite kombinacije namaza za palačinke razmjenjivala je i diskutirala, promišljala i problematizirala o raznim iskustvima koja im je donio samostalni život ili samo razmišljanje o njemu.

I baš tamo napisani su prvi redovi ovih priča. No ideja za ovu brošuru stara je već par godina. Po prvi puta ju je izrekao Branko na promociji edukativne brošure Katapult. Tada je Branko istaknuo da bi bilo zanimljivo i poučno pročitati stvarna iskustva mladih koji već neko vrijeme sami koračaju kroz samostalan život. Hvala Branko na sjajnoj inicijativi i sudjelovanju u njenoj izvedbi.

U svojim osvrtima mladi su se dotakli mnogih tema što samo pokazuje da su u samostalni život ušli vrlo hrabro i da su usprkos nedaćama nastavili koračati i biti svoji. Hvala vam svima što ste otkrili pokoju „zamku“ i što ste željeli na ovaj način pomoći svojim mlađim kolegama..

Nadamo se da će iskustva koja su ovdje ispričana pomoći mladim ljudima koji trenutno razmišljaju o samostalnom životu, taman su ga otpočeli ili već duže vrijeme u njemu koračaju.

...tim programa „Kontakt“...



# KAKO GLEDAM NA SAMOSTALNI ŽIVOT KOJI ME ČEKA

Ja očekujem da će mi biti prilično lagano živjeti sama jer zapravo brinem o sebi od svoje 13. godine.

Malo će mi biti teže se priviknut na to da ću živjeti sama i više neće biti vike u sobi, po mojim hodnicima i svemu ostalome u čemu sam do sad boravila. Pošto sam u domu 5 godina navikla sam na viku i više glasova od jednom pa znam da će mi se tog biti teško odviknut.

Od samostalnog života očekujem sve što sam do sada radila samo što ću sama morati plaćati račune, sama kuhati i spremati, buditi se i sve ostalo.

Računi mi nisu strani jer sam i prije ih plaćala tako da mi to uopće neće biti teško.

Ali ipak sve se promijeni kada odeš od ljudi koji se praktički brinu za tebe 24h na dan cijeli život.

Da, malo se bojim usamljenosti...

Vi koji ćete ovo čitati, savjetujem vam da budete sigurni u sebe i ne morate se nikog bojati. Budite hrabri, vjerujte, budite uporni i sigurni u to što vi možete. Ja sam spoznala što mogu uz pomoć dragih osoba koje su me podržavale i

gurale naprijed kako bih postigla ovo što jesam. A ja sam hrabra i uporna osoba koja vjeruje u sebe da može sve što hoće. Stoga, ako vidiš da ne ide od prve onda se potruđi i upri što jače, možeš ostvariti što želiš! No, ne zaboravi da sve ima svoju granicu.

Pazi što želiš, kako želiš, zašto želiš i kada želiš. Ovo su 4 glavna pitanja koja si uvijek na početku svega moraš postaviti.

Ako imaš neke potrebe koje ne možeš sam/a riješiti, potraži pomoć od osoba koje su ti bliske i koje znaju što treba učiniti.

Pazi kome se ispovijedaš jer ako pitaš krivu osobu koja ti neće ili ne želi pomoći, možda ćeš dobiti krivi odgovor. A možda će odgovor biti i dobar. Ali uvijek poslije svega pitaj osobe najvrednije tvog poštovanja i one koje zaslužuju to pitanje...

Veliki kissach...

**Martina B., 17 g.**

**Živi u domu 5 g.**

Deset sam godina u domu. U tih sam deset godina naučila puno stvari koje su mi potrebne za samostalni život. Sada sam maturantica i moj život će se uskoro promijeniti tako što ću morati raditi neke stvari koje do sada nisam.

Naravno, još uvijek nisam dovoljno spremna da budem u potpunosti samostalna pa mi ideja o stambenoj zajednici uvelike pomaže. Život u stambenoj zajednici je malo drukčiji od doma jer npr. u domu nam peru veš, kuhaju, brinu se o našem zdravlju, dok ću u stambenoj sve to morati raditi sama. Neće više biti takvog nadzora odgajatelja već osoba koja će povremeno nadzirati stanje u stambenoj.

Jako se veselim tome da postanem samostalna jer mislim da sam dovoljno zrela i spremna da bi bila u stambenoj zajednici. To će mi pomoći da se postepeno u potpunosti osamostalim, nakon toga zaposlim i na kraju krenem čvrstim nogama i čvrstim stavom u svoj prvi pravi samostalni život i u nove obaveze.

Dosta dugo sam u domu i iz ove perspektive mi se čini da mi neće predstavljati nikakav problem da budem samostalna. Nimalo me ne plaši već me veseli što ću sama zarađivati i raditi za kruh, a ne da me netko cijeli život financira.

Spremna sam za samostalni život jer znam kuhati, oprati veš, znam gdje se plaćaju računi... I ono što mi je dosta važno i što će mi uvelike pomoći jest

činjenica da već imam osiguran posao kad ću otići u stambenu. Zbog svega toga odlazak u stambenu zajednicu mi neće biti problem. Štoviše veseli me to što ću isprobati samostalan život!

**Issabela K., 16 g.**

**Živi u domu je 10 g.**

**Izlazi iz doma za 6 mjeseci**

# STAMBENA ZAJEDNICA...

Što se tiče teme samostalnog života mogu podijeliti s vama samo moj doživljaj iz dječjeg doma.

U domu sam proveo 7. godina zbog bolesti člana obitelji. Trenutak kad sam saznao da ću završiti u domu bio mi je šok zbog toga što ću doći u drugu sredinu, među nove ljude i imao sam osjećaj da ću biti totalni stranac. Trebalo mi je 2 tjedna da se priviknem na društvo oko sebe i odgajatelje.

Nakon privikavanja krenuo sam u osnovnu školu gdje sam upoznao društvo bez kojeg ne mogu živjeti, koji mi pružaju potporu u životu, odmah su me prihvatili kao da sam bio od malih nogu s njima.

Došlo je vrijeme srednje škole, odraslog obrazovanja, upisao sam za konobara u Zagrebu u UTU. Moj dojam na prvi pogled bio je odličan, pun razred i cura na pretek.

Školski predmeti bili su zanimljivi, društvo prilično za pohvaliti, ali da sad ne idem u detalje. U tri godine pohađanja ugostiteljske škole upoznao sam puno ljudi koji mi u nekim situacijama mogu biti podrška. Za vrijeme školovanja živio sam u Dječjem domu IGK di sam imao prilike postupno se privikavati za samostalni život.

29.6. sam položio za konobara i u IGK razgovarali smo o ponudama za stambenu, a potegla se tema i o višem obrazovanju (npr. 4. godina komercijalista ili možda neki fakultet). Odluka je pala da će me poslat u stambenu jer su vidjeli da sam spreman za samostalni život i da ću se moći brinuti o sebi.

Moja poruka tebi i tvojim kolegama je da nikad ne gubite svoje ja i ne opterećujete se brigama. Uvijek će postojati netko tko će ti pomoći.

Još moram dodati da je život u stambenoj zajednici velika prilika da naučim kako započeti samostalni život nakon što ću morati otići iz stambene.

**Tvoj prijatelj i kolega,**

**Karlo T.**

**Živio u domu 7. g.**

**Živi u stambenoj zajednici 3 mjeseca**



# TRAŽITI POMOĆ

Prilikom izlaska iz stambene zajednice svi su mi govorili: „...Kad izađeš iz stambene zajednice ostat ćeš sama... neće biti gdje Lily koja će nadgledat tvoje postupke i je li ti stan uredan, obavljaš li na vrijeme obaveze, znaš li kuhati, štediš li i razumno trošiš plaću...”

Ali ja sam jedva čekala da izađem iz doma i zakoračim u samostalni život...

A danas... Ponosno govorim da već 3 godine živim samostalni život... I svi mi se dive!

Čemu se dive? Dive mi se jer znaju da živjeti sam od male plaće nije lako... I da nije lako raspodjeliti plaću i troškove tijekom mjeseca... Ali ja već to iz mjeseca u mjesec uspijevam!

U početku je bilo teško jer nisam ništa znala kuhati... S vremenom sam našla rješenje... Moram tražit pomoć!!!... Shvatila sam da izlazak iz stambene zajednice i riječ „SAMOSTALNA“ ne znači da dalje moram sve sama i da sve odjednom moram znati kao da sam se rodila sa životnim iskustvom...

Prije mi je problem bio priznat da nešto ne znam ili nemam, a sada nije jer znam da o meni ovisi koliko ću tražit nečiju pomoć ili hoću li si nešto priuštiti... I to savjetujem i svima vama – jednostavno pitajte!

**Ivana R., godina**

**Živjela u domu 5 g.**

**Živi samostalno 3 g.**

Tijekom godina provedenih u domu prošao sam kroz razne situacije koje su me formirale u čovjeka kakav sam danas.

Čini mi se da ljudi mogu proći kroz isto iskustvo, ali izvući različite zaključke.

Kada bih vam išao iznositi sve teške situacije za koje sam tada mislio da su nerješive mogao bih ispisati kamion knjiga.

Činjenica je da čovjek koji se nađe u situaciji koja nije dobra za njega i drage ljude oko njega, traži najbolje i najbrže rješenje što se ponekad pokaže da to i nije.

Navest ću vam par situacija u kojima ćete se sigurno naći.

Iz vlastitog iskustva vam govorim:

- ✘ Na novom radnom mjestu u početku ne govorite da ste domsko dijete – ljudi to nekada pogrešno shvate. Stvorite im sliku o sebi svojim ponašanjem i postupcima i neka sami ocijene kakva ste zapravo osoba.
- ✘ Dobro ocijenite društvo pa vidite na kojoj razini ćete razgovarati s njima.

- ✘ Kada krenete raditi - radite jer se neće napraviti samo od sebe! A i ljepše ćete se osjećati i biti zadovoljniji sami sa sobom.
- ✘ Kada krenete u samostalni život vidjet ćete koliko je to bajno i opuštajuće, a s druge strane može biti i zastrašujuće ako se ne držite svojih pravila koja sami postavljate.
- ✘ U samostalnom životu jedna veća pogreška ili prosudba vuče cijeli niz loših događaja za sobom. Primjer – radiš „kao crnac“ – dobiješ novac – ne organiziraš ih – spiskaš sve – a treba platiti stan, režije i hranu - novaca više nema – zadužuješ se i tako si uvijek u minusu!!!
- ✘ Što se tiče razgovora za posao – dajte si oduška, imaju oni vremena – ne lažite (puno), budite iskreni, gledajte u oči, budite smireni i to sve provedite u djelo ;)
- ✘ Nađite si ispušni ventil za kritične situacije, ali da to ne ide nikom na štetu pa ni vama!
- ✘ Prilično sam mladi otac, sve moguće nevolje su me snašle, ali gledao sam u veliko sjajno svjetlo i sve sam uspio poredati na svoje mjesto.
- ✘ Poslodavci mogu biti vrlo nerazumni i pakosni, ali ako ste u nezavidnoj situaciji „progutajte“ to, ali ne opet i opet i opet... Tražite drugi posao, ali radite i na starom.
- ✘ Ne bježite od problema – suočite se s njima i probajte ih riješiti!

- ✦ Neki od nas koji smo u ranoj fazi života prošli masu gadnih situacija nekada smo presamouvjereni, a to ponekad ispadne drsko. Zato pustite drugu stranu da govori, saslušajte što ima za reći pa tek onda zaključite.
- ✦ Budite optimistični!
- ✦ Gledajte svjetlu stranu života!

**Branko R., 24 g.**

**Živio u domu 7,5 g.**

**Živi samostalno 6. g.**

# MALE STVARI

Dragi kolege!

Možda će vam zvučati smiješno ovo što ću ispričati, no najstrašnija stvar koja mi se nakon odlaska iz doma pojavila u životu bili su semafori. Morate razumjeti kako je naš dom bio smješten u malom turističkom mjestu gdje gotovo tijekom cijele godine nema ni žive duše, a kamo li semafora.

Tijekom mog desetogodišnjeg boravka u tom domu navikao sam prelaziti preko pješačkog ko „muha bez glave“ jer znam da pješaci na zebri imaju prednost. No, to u Zagrebu nije slučaj ;) U svoja prva dva tjedna života u Zagrebu na pješačkom prijelazu skoro sam deset puta izgubio život!!! I to nije nimalo smiješno ;)

I zato vas molim da kada napravite svoj prvi korak u samostalan život obratite pozornost na male stvari jer one vas mogu koštati života!

**Damir B., 20 g.**

**Živio u domu 10 g.**

**Živi samostalno 2 mjeseca**

Hm... Gledajući unatrag, moram priznati da moj izlazak iz zajednice nije bio uopće bolan... Ili, točnije, da ga nisam jako dugo prebolijevala. Zapravo, nisam ga uopće morala prebolijevati, sve se to jako brzo odigralo. Nekada je bilo zanimljivo, nekada nije. Ali bilo je tu svačega.

Uglavnom, brzo sam se zaposlila u jednoj videoteci. Plaća je bila minimalna, ali za početak sam bila sretna... Živjela sam u stanu SOS-a kojeg sam imala pravo na korištenje i jedini uvjet je bio da moram raditi. Prvih godinu dana je bilo OK. Zatim zbog pritiska samostalnog života očajnički sam tražila novi posao s naravno boljim primanjima... S obzirom da sam još imala jako malo vremena biti u stanu SOS-a... Osobno me najviše mučila plaća te kako naći odgovarajući posao... I kad bi to barem bila solidna plaća od koje mogu normalno živjeti...

Iskustvo dobrog posla sam imala i to radeći razne i slabo plaćene poslove... I cijelo vrijeme sam se nadala i vjerovala da ću kad tad naći dobar posao...

I ono što mi je važno da naglasim kod dogovorenog razgovora za posao je da je najvažnije doći uredan, na vrijeme i pristojno razgovarati te se nadati da ćeš biti pozvan u sljedeći krug ili na radno mjesto...

Ubrzo sam našla novi posao, ali firma nije opstala. I dogodilo se da sam ostala bez posla i stalnih primanja... Bilo me je strah kako ću izdržati, bilo je dana kada sam morala štedjeti doslovno na hrani... Nakon par mjeseci traženja, naišao je novi posao. Ukratko, plaća je bila po pozivu ili točnije nikakva... Uglavnom, sjediš na telefonu i moliš Boga da te netko nazove da bi se tebi podigla plaća...

Uza sve to, društveni život mi je bio savršen... Radeći razne poslove upoznaš različite profile ljudi, družiš se, izlaziš van... Hm, hm, eh... Tu mi je ponekad znalo biti teško... Naravno, zbog financija... Točno sam znala koliko smijem potrošiti, a koliko moram ostaviti sa strane za crne dane... Ono što mi je bilo teško jest to što si nikako nisam mogla priuštiti da počastim cijelo društvo... Točnije, izlazeći trošila sam samo onoliko koliko sam morala.. Ili nisam izlazila... Znalo me frustrirati to što si nisam mogla priuštiti barem jedan dan ludosti i zaboraviti da ja trebam biti odgovorna, da se opustim i zaboravim na probleme i potrošim sav novac na ono što mi srce želi... Ali... morala sam konstantno ostati koliko toliko odgovorna i sebi nikako ne dopustiti da ostanem bez stalnih prihoda.

Ono što je zanimljivo i što znam da će pogađati mlade su loši poslovi ili poslovi ispodprosječnih i prosječnih primanja i vjerujem da neće biti sretni...



Razni poslovi koje sam radila činili su me iskusnijom, kao i upoznavanje novih ljudi, a pritom i samog sebe...

Ako nećete biti zadovoljni poslom koji trenutno radite i namjeravate tražiti novi posao, preporučam da ne dajete otkaz sve dok ne nađete novi posao kako ne biste ostali bez primanja koja su vam prijeko potrebna... I da ne prestanete tražiti neki drugi posao... Vjerujem da će vam se negdje otvoriti...

Ono što sam zaključila je da tek sad mogu za sebe reći da sam se pronašla u poslovnom smislu, tek sad znam što bih htjela raditi... Naravno, pritom vodeći računa o stvarima koje me ispunjavaju...

Uglavnom sam pričala o poslu jer je to u biti najvažnije... Kad imaš posao s redovitim primanjima onda je sve lako; i naći stan i imati za hranu i svoju zabavu...

Zatim, vrlo je važno i znati racionalno raspomagati novcem da se ne bi dogodilo da se krajem mjeseca nema ni za kruh...

A sve ostalo je po mom sudu stvar nečijeg karaktera i kako osoba dolazi do poteškoća naravno ukoliko uopće i dolazi do njih...

I naravno, ulazak u život nije nimalo lak... Puno je tu teškoća... Ali naglasila bih da je stvar u detaljima i sitnicama... Mislim da je najvažnije imati svoj cilj... A potom biti svjestan da ćeš na tom putu imati puno teškoća koje će te staviti na kušnju i morat ćeš ponovno postaviti pitanje sam sebi: „Jesi siguran da je to ono što ti želiš???”

**Marija Š., 24 g.**

**Živi samostalno 6 g.**

Bio sam u Dječjem domu „Ivan Goran Kovačić“ 4 godine i nakon toga sam premješten u stambenu zajednicu s još jednim dečkom.

Kad sam došao tamo, shvatio sam da život u stambenoj zajednici nije lagan kao u Domu. Morali smo početi voditi računa o hrani i stanu jer jelo neće drugi kuhati niti se stan neće sam očistiti. To smo morali raditi mi sami.

Htio bih dati nekoliko savjeta onima koji će tek doći u stambenu i započeti samostalni život.

Probajte stjecati iskustvo u kuhanju - jako dobro će vam doći!!!

I htio bih još nešto dodati, neke sitnice za koje mislim da bi vam puno pomogle. Ako imate cimera (ako niste sami) nađite zajedničku točku s njim, podijelite poslove kako ne bi došlo do svađe. Npr. jedan stavi prati veš, a drugi ga stavi sušiti, zatim netko kuha jelo, a netko poslije opere suđe.

Ostavit ću vam i upute kod korištenja mašine za pranje veša:

- ✦ bijeli veš pere se na 90°C
- ✦ šareni, zavjese itd. perite na 40°C.

Za probleme kod kuhanja ili recepata probajte nazvati svoje bližnje ili pogledajte na internetu.

**Jasmin H., 20 g.**

**Živio u domu 4 g.**

**U stambenoj zajednici je 3 mjeseca**

Pišući ovo svoje iskustvo toplo se nadam da će ono nekome zaista pomoći.

Znam kako je meni bilo važno čuti nečija iskustva koja su mi velikim dijelom pomogla u samostalnom životu.

Evo i jednog mog iskustva ;)

Uvijek sam se bojala ulaska u banku već pri samoj pomisli na razne račune i uplatnice. Eto, to mi se dogodilo i trebala sam učiniti ono što sam morala. Radilo se o uplatnici koju sam trebala uplatiti na žiro-račun mojeg fakulteta. Kupila sam uplatnicu na kojoj je već bio ispisan broj računa i samo sam trebala upisati svoje ime, prezime i datum. Nakon toga sam se uputila u banku. Naravno doza straha je bila prisutna pri samom ulasku u banku. No ušavši u banku taj strah se razbio. I ja sam sigurnim korakom koračala prema šalteru. Sve što mi je trebalo je uplatnica i novac. Sve sam predala gospođi na šalteru koja je sve to uzela i vratila mi kopiju uplatnice. Rekla je: „To je sve! Hvala i doviđenja!“ A ja sam pitala: „To je sve?“ još uvijek ne vjerujući da to tako kratko traje i nije nimalo komplicirano. Osjećala sam se ponosno jer sam uspjela!!!

## MOJA PORUKA

Ovime bih vas htjela ohrabriti i potaknuti da se ničeg ne bojite. Pitajte ako nešto ne znate, ne možete pogriješiti ;)

**Karin T., 20 g.**

**Živjela u domu 8 g.**

**Živi samostalno 2 g.**

O samostalnom životu ne znam nešto previše pošto sam trenutno u postupku pronalazjenja stana i još uvijek sam pod zaštitom Doma, točnije u stambenoj sam zajednici Dječjeg doma Zagreb. U domu sam boravio od svoje četrnaeste godine, gdje sam došao zbog fizičkog i psihičkog zlostavljanja od strane oca i majke.

Sada imam devetnaest godina i suočen sam s mnogim problemima, a ti problemi su svakakvi - od običnih pravnih gluposti u kojima inače pomaže obitelj, pronalazjenja stana i rješavanja papira u slučaju krađe neke vrijedne stvari koju posjeduješ, prilikom vađenja nove osobne iskaznice ili putovnice (npr. u slučaju nekih stvari koje se moraju rješavati u policiji, na sudovima)...

Često u takvim slučajevima ne znamo kome bi se obratili i drago mi je da postoji neka udruga koja se brine o našim potrebama što se tiče tih pitanja u kojoj rade osobe koje nas mogu uputiti na pravi put.

Ali neke odluke moramo donijeti sami... Poput odluke hoćemo li ići s cimerom u stan ili sami. Što se toga tiče, to sam naveo kao odluku zato što to ima svoje mane i prednosti - s cimerom je puno lakše, ali ako se ne slažete onda može biti puno gore. Stoga, treba biti oprezan po tom pitanju.

A jedna važna lekcija koju sam naučio na vlastitoj koži jest da nije pametno u potpunosti vjerovati osobi koj će vam iznajmljivati stan! Zato što vas mogu prevariti ako nemate sklopljeni ugovor s njima u vezi stana (ugovor o najmu je naveden na drugoj stranici, da znate kako bi trebao izgledati).

Pogotovo će vas pokušati prevariti oko toga da ostavite polog, a kada je vrijeme da se uselite u stan onda vas neće pustiti u stan, a vi nemate dokaza niti da ste ga platili niti da ste dali polog! Zato je potrebno imati ugovor o najmu.

Druga stvar koju vam mogu reći je da na razgovoru za posao ne spominjete to da ste bili u domu ili nekoj sličnoj ustanovi zato što poslodavac automatski stječe lošiju sliku o vama i nakon toga trebat će vam mnogo više vremena da se dokažete nego nekom drugom radniku.

**Ivan B., 19 g.**

**Živio u domu 4 g.**

**Živi samostalno 1 g. i 3mjeseca**



Primjer 6 **Ugovor o najmu stana**

---

(u daljnjem tekstu: Najmodavac)

I

---

(u daljnjem tekstu: Najmoprimac)

sklapaju slijedeći

**UGOVOR O NAJMU STANA****Članak 1.**

Predmet ovog Ugovora je najam stana u Zagrebu .

**Članak 2.**

Ugovorne strane utvrđuju da se predmetni stan nalazi u stambenoj zgradi u \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ kat, broj stana \_\_\_\_\_ površina \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>, te da je vlasništvo Najmodavca.

**Članak 3.**

Ugovorne strane utvrđuju da se predmetni stan sastoji od:

predsoblja površine \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>, kuhinje površine \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>,  
kupaonice površine \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>, sanitarnog čvora \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>,  
sobe površine \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>, sobe površine \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>.

Stanu pripadaju i terasa površine \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>, te podrum površine  
\_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>.

Ugovorne strane su suglasne da se kod preuzimanja stana iz članka 2.  
ovog Ugovora sastavi primopredajni zapisnik o stanju stana te popis  
opreme i pokućstva, a zapisnik je sastavni dio ovog Ugovora.

**Članak 4.**

Ugovorne strane su suglasne da se predmetni stan iznajmljuje radi  
stanovanja.

**Članak 5.**

Ugovorne strane su suglasne da Najmoprimac predmetni stan ko-  
risti isključivo za stanovanje bez obavljanja bilo kakvih poslovne  
djelatnosti.

Najmoprimac se obvezuje da u stanu neće obavljati poslovnu  
djelatnost.

**Članak 6.**

Ugovorne strane su suglasne da pored Najmoprimca stan koristi i \_\_\_\_\_ – supruga Najmoprimca.

**Članak 7.**

Ugovorne strane su suglasne da stan mora održavati Najmodavac i to tako da sa prethodnom najavom Najmoprimcu obavi sve investicijske poslove i poslove održavanja te time spriječi pogoršavanje stambenih uvjeta.

**Članak 8.**

Ugovorne strane su suglasne da Najmoprimac preuzima obveze za tekuće održavanje stana i opreme.

Za popravke veće od tekućih Najmoprimac ima pravo povrata troškova.

**Članak 9.**

Ugovorne strane su suglasne da isti uvjeti vrijede za stan kao i za uređaje stambene zgrade.

**Članak 10.**

Ugovorne strane su suglasne da mjesečna najamnina za stan iznosi \_\_\_\_\_ HRK.

Najamnina se utvrđuje u protuvrijednosti od \_\_\_\_\_ EUR po tečaju HNB-a na dan plaćanja.

**Članak 11.**

Ugovorne strane su suglasne da će Najmoprimac uz najamninu plaćati i troškove grijanja stana, vodu, kanalizaciju, struju, čišćenje zajedničkih prostorija, troškove telefonskog priključka i zajedničke antene.

**Članak 12.**

Ugovorne strane su suglasne da će Najmoprimac najamninu i ostale troškove plaćati do 15-og dana u mjesecu za tekući mjesec, a ostale troškove po njihovom nastanku.

U slučaju kašnjenja plaćanja zaračunavati će se zakonske zatezne kamate.

**Članak 13.**

Ugovorne strane su suglasne da Najmoprimac mora stan koristiti u skladu sa zakonom i ovim Ugovorom i održavati ga pažnjom dobrog gospodara.

**Članak 14.**

Ugovorne strane su suglasne da Najmoprimac nad predmetnim stanom nema i pravo prvokupa u slučaju da se Najmodavac odluči prodati stan.

**Članak 15.**

Ugovorne strane su suglasne da se ovaj Ugovor sklapa na određeno vrijeme i to na \_\_\_\_\_.

Ugovorne stranke su suglasne da Najmoprimac može otkazati ovaj Ugovor bez obrazloženja sa otkaznim rokom od 60 dana.

**Članak 16.**

Ugovorne stranke su suglasne da sve obavijesti šalju jedna drugoj u pisanom obliku preporučenom pošiljkom.

**Članak 17.**

Sve eventualne sporove proistekle iz ovog Ugovora ugovorne strane nastojati će riješiti mirnim putem, a u slučaju nemogućnosti takvog rješenja ugovaraju nadležnost stvarno nadležnog suda u \_\_\_\_\_.

Ovaj Ugovor sklopljen je u 6 (šest) primjeraka od kojih svaka ugovorna strana zadržava po 3 (tri) primjerka.

**Članak 18.**

Ugovorne strane su suglasne da ugovor stupa na snagu sa danom potpisa objiju ugovornih strana.

U \_\_\_\_\_, dana \_\_\_\_\_ .

Najmodavac

\_\_\_\_\_

Najmoprimac

\_\_\_\_\_

Vjerujem da ste svi već mnogo toga čuli o zdravoj prehrani i očuvanju zdravlja. A što se pod zdravom prehranom podrazumijeva, sigurna sam da znate. Isto tako vjerojatno znate da je potrebno pojesti barem jedan kuhani obrok tijekom dana. To ističem jer život u velikom gradu nije lagan, pritom prvenstveno mislim na stres, zagađenja iz prirode, loše navike i još mnogo toga što dovodi do iscrpljenosti, slabljenja otpornosti organizma, fizičke i psihičke preopterećenosti te do umora. Ovo govorim iz vlastitog iskustva jer se upravo to meni često događalo. Ne bih stigla jesti pa bih onda na brzinu pojela samo pecivo koje sam usput kupila. No, ubrzo sam shvatila da sam sve više umorna i da mi nedostaje energije. To bi me usporavalo u mojim svakodnevnim obavezama i shvatila sam da moram obavezno jednom u danu pojesti kuhani obrok. Također sam se posavjetovala s liječnicom u vezi nekih dodataka prehrani. Naravno, riječ je o vitaminima jer današnji način prehrane najčešće ne osigurava unos dovoljnih esencijalnih tvari koje su neophodne za čuvanje zdravlja. Vitamini nisu zamjena za prehranu, nego služe isključivo samo kao dopuna i na taj način pridonose otpornosti organizma. Ja sam uzimala B-kompleks vitamine, ali ima ih još mnogo, kao npr. vitamin C, vitamin B-6, B-12 i sl. No, vitamin B-kompleks sadrži sve te skupine B vitamina. Htjela bih još natuknuti kako je i fizička aktivnost isto tako važan čimbenik u očuvanju zdravlja. Zato vam predlažem da se što manje vozite u tramvaju, a što više pješacite ili vozite bicikl. Brzu hranu probajte što više izbjegavati. A što se tiče slastica, smatram da si ih možete tu i tamo priuštiti, ali bez pretjerivanja.

Za kraj sam pripremila jedan recept za kolač koji se jednostavno priprema, a osvježavajući je.

### KOCKE S JAGODAMA

#### SASTOJCI ZA BISKVIT

6 jaja  
6 žlica šećera  
6 žlica brašna  
2 žlice ulja  
1 vrećica praška za pecivo

#### SASTOJCI ZA KREMU

1 litra mlijeka  
10 dag (2,5) pudinga od vanilije  
15 dag šećera  
80 dag jagoda  
25 dag maslaca

**PRIPRAVA:** miksati jaja i 6 žlica šećera, dodati brašno, ulje, prašak za pecivo. Peći obavezno na papiru za pečenje na 180 stupnjeva oko 20 minuta. Izvaditi i pustiti da se ohladi.

**KREMA:** u 2 dl mlijeka razmutiti puding i šećer. Ostatak mlijeka zagrijati. Kad zavrije, smanjiti vatru i polako umiješati smjesu od pudinga i mlijeka pazeći da se ne stvore grudice. Maknuti s vatre i ohladiti. Miksati i dodati pjenasto izrađen maslac. Na kraju dodati 50 dag jagoda pre-rezanih napola.



Rasporediti kremu po biskvitu, poklopiti drugom polovicom te opet rasporediti kremu. Ukrasiti preostalim jagodama, ohladiti i poslužiti.

**NAPOMENA:** umjesto jagoda, možete i neko drugo voće staviti (npr. breskve). Želim vam puno sreće s kolačem, ali i u daljnjem životom jer koraknut ćete u samostalan život koji nije nimalo lagan. Potrudite se i olakšajte si ga. ;)

**Karin T., 21 g.**

**Živi samostalno 3 g.**

## ZAMKE

Kada sam se s cimericom doselila u stan u novi grad i novo okruženje bila sam jako uzbuđena. Mislila sam: „Napokon radim sve kako ja želim!“ No, ubrzo su došli problemi samostalnog života, a ponajprije moje rastrošnosti.

Svaki puta kada bih dobila novac, u rukama mi je ostao tek toliko da platim račune i stanarinu, a ostatak bih potrošila na sve drugo. Ali kako i ne bih? Imam novaca u ruci, okružena sam dućanima i nema nikoga da me kontrolira. Hm... to je bio raj za mene! Ali, nažalost, sve do trenutka dok novaca nije ponestalo.

Uspjela sam ih zadržati u rukama tek toliko da platim račune i stanarinu, no barem sam znala da taj mjesec imam negdje živjeti. I to mi je bila važna utjeha jer sam bila u gradu u kojem nikoga nisam poznavala i na nikoga nisam mogla računati.

Ali što je bilo s hranom i knjigama i bilježnicama za faks? Za to onda nisam više imala novaca jer sam sve potrošila na šminku, parfeme, odjeću... Ma bila sam ja sretna sa svime time, ali što ću jesti? Bila sam gladna! Sjećam se jedne situacije kada ni cimerica ni ja nismo imale novaca, a u stanu smo hranjivoga imale samo jedno jaje. Koja ironija! Ispekle smo si to jaje i onako jadno i poraženo ga podijelile. Dogodilo se to još mnogo puta i čak mislim da sam u to vrijeme nešto malo i smršavila ;) Kasnije sam se malo „sredila“ i počela

ostavljati i novac za hranu. Pa barem i 5 kuna za menzu za jedan obrok. Jer, nisam više imala energije za uporno razmišljanje što ću jesti i kako ću doći do tog jela. Malo sam se tada opametila ;)

Tako da je moj savjet svima koji počnu samostalno živjeti, a nemaju nekog da ih kontrolira, neka uz stanarinu i režije ostave novaca i za hranu!

Teta, moja udomiteljica, uvijek me ohrabivala i govorila mi: „Uvijek treba proći prvi tjedan, prvi mjesec i prva godina, prvo iskustvo i prva situacija...“ A pored pomanjkanja novaca bilo je i drugih stvari koje su me bacale u depresiju - cimerica mi je odabrana da ide na natjecanje iz odbojke, a ja nisam, ona se brže sprijateljila s ljudima na faksu i na kraju sam ju gledala kao osobu koja je u svemu bolja od mene. Čak si je i dečka prva našla, a meni je za to trebalo dvije i pol godine.

Kako smo cimerica i ja najbolje prijateljice još iz srednje, živjele skupa, jedna druga prijateljica, također iz srednje, ostala je i bez stana i bez cimerice pa smo ju mi prihvatile. Tada su počeli i problemi s gazdaricom pa sam odlučila da je vrijeme da nađemo novi stan. A zašto kažem ja? Zato što nijedna ni druga moja cimerica nije htjela pomaknuti prstom! Ali bitno da su se stalno žalile na gazdaricu! I tako, našla sam veći i jeftiniji stan s gazdama koji su super i

sa susjedima koji nas vole, i da, imala sam sreće u svemu tome. I tako smo se doselile u novi stan. Ajme, koje sreće! Ali ona je trajala jako kratko.

Ubrzo su i drugi prijatelji ostali bez stanova i kao slamku spasa vidjeli su u nama, tj. našem stanu. I tako su svi došli kod nas samo dok traju ispiti i tako su ostali mjesec dana, a neki i duže. U jednom trenu nas je u stanu čak bilo šestero, a stan je dvosoban. To je zaista bilo previše, a još k tome ništa nisu plaćali! Ja sam se u jednom trenutku iznimno naljutila, točnije jako sam poživčanihla ;) i sve ih otjerala van. Doslovno! Prva cimerica se naljutila na mene, odselila i više me ni ne pozdravlja! Sada smo stranci kad se sretnemo. Ja sam ostala u stanu sama s novom cimericom i osjećala se kao da mi je ogroman teret pao s leđa. Osjećala sam se slobodnom. Cimerica i ja smo ubrzo našle zajednički jezik i sada smo nerazdvojne.

Ali, vrijeme je išlo i prolazilo i prošla je ta prva godina puna zamki. Nakon te prve godine promijenila sam i stan i cimericu i prijateljice. Počela sam ispočetka, a zapravo kao da nisam.

I krenulo je sve na bolje. Bila sam odabrana za odlazak na natjecanje, naučila sam štedjeti novac i trošiti ga, pronašla sam prijatelje koji su mi zaista prijatelji, a nova cimerica mi je mrak. Iste smo ;) Isto razmišljamo, super se slažemo, ma uživamo!

Tako da iz svega ovoga mogu zaključiti da kada se kreće u samostalni život, uvijek će biti problema jer se ne znamo odmah snaći u novim situacijama. Stoga, uvijek čekajte da prođe ta prva godina!

Sada, nakon svih tih zavrzlama mogu svima poručiti da nije uvijek potrebno ugađati drugima. Uvijek i prije svega treba biti svoje čovjek, stajati s obje noge čvrsto na zemlji. Prvo ispitajte sami sebe jeste li spremni pomoći drugima u toj mjeri u kojoj oni traže pomoć. Jer, ako nismo spremni, onda dolazi do problema koje ni sami ne znamo ponekad riješiti.

**Željka M., 21 g.**

**Udomljena 5 g.**

**Živi samostalno 3 g.**

# PRIZNATI GREŠKU ILI NE?

Jednog dana na poslu došlo je do pogrešno izdane narudžbe, te se je jedna osoba žalila voditeljima na uslugu.

Opisu kupca odgovarao je kolega koji je nakon toga bio verbalno napadnut, te mu je prijetio otkaz.

Idućeg dana pitao me jedan od šefova znam li nešto o izdanoj usluzi dan ranije na što sam odgovorio da znam i priznao da je to bila moja greška, a ne mojeg kolege.

Nisam dobio nikakve sankcije već sam na taj način stekao povjerenje i naklonost tog šefa te sam ubrzo dobio i jako dobrog prijatelja.

Zaključit ću kratko i jasno: u životu se mora biti iskren i pošten, priznati grešku koja se dogodila bez obzira na posljedice. I iz toga se svašta može izroditi. Kao u mojem slučaju: povjerenje šefa i dobar prijatelj.

**Mario M., 24 g.**

**Živi samostalno 4 g.**

# ŽIVOT (NI)JE FER

Život je fer.

Tko se slaže neka podere ovu stranicu i baci je...

Opće poznata stvar je da život nije fer, no govoreći tako i život postaje opće poznat, što svakako nije. Opisujući svoje vlastite situacije ne bih ništa postigao, doli dijelio svoju privatnost ili čak možda nekog podsjetio na njegovu vlastito iskustvo. Stoga ću napisati nešto što ne podrazumijeva ništa od gore navedenog.

Dakle... Život, odgovornost, odricanja, odluke, ciljevi. Svi smo na to naišli, iskusili, prošli, trenutno se nalazimo... To nikad ne prestaje.

Svaka odluka, svaki naš čin dovodi do potencijalna dva puta, svaki od njih na još dva te svaki od ta dva na još dva... itd.

Poanta je da nikome nije bilo lako, niti će biti lako u donošenju odluka, stoga savjetujem da pomno proučite prvo "skretanje" s nadom da će ostali putovi bili lakše savladivi te manje komplicirani.

**Zlatko K., 21 g.**

**Živi samostalno 3 g.**

# PJESMICA

Ostade jedan mali...

Toliko mali bijah, tužan i neshvaćen  
Ostadoh sam.

Bacio me život u krupni plan  
da prkosim gravitaciji morala.

18. ljeto dođe, život me tjerat pođe  
da odluke donesem ja.

Što je dobro, a što nije,  
kuda poći, što se iza ugla krije.

Ponosan i sretan postadoh ja,  
naučio sam život živjet punim plućima.

Prepreke su kapi kiše,  
ovako se da živjet i lakše se diše.

**Igor P., 24 g.**

**Živi samostalno 5 g.**





ODABERI SVOJ  
PUT

NEMA  
POVRATKA



**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.

**PROGRAM „KONTAKT“** - program unapređenja životnih vještina djece i mladih u institucionalnom tretmanu namijenjen je djeci i mladima koji su tijekom svog odrastanja bili smješteni u dječje ili odgojne domove ili /i udomiteljske obitelji. Osnovni cilj programa je omogućiti djeci mladima da se lakše nose sa svojim životnom situacijom (dolaskom u dom, odlaskom iz doma, prvim mjesecima samostalnog života) te da razviju životne vještine koje će im biti potrebne u samostalnom životu nakon izlaska iz sustava socijalne skrbi.

**INFO - MOB (095 522 3330)** namijenjen je mladima iz cijele Hrvatske, a koji su nekada bili u ustanovama ili/i u udomiteljskim obiteljima.

Potražite grupu FullKontakt na facebooku "udruga Igra-full kontakt"

Adresa: Sveti Duh 55, 10 000 Zagreb

Tel /Fax: + 385 1 3704-537

E-mail: [udruga.igra@zg.htnet.hr](mailto:udruga.igra@zg.htnet.hr)

Web page: [www.udrugaigra.hr](http://www.udrugaigra.hr)