

KATAPULT

edukativna brošura za učiade
koi su rasti ili se
pripremaju za izlazak iz ustanova
i udoviteljskih obitelji



EDUKATIVNA BROŠURA

KATAPULT

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

ŠESTO IZDANJE

SVIBANJ 2017.

IZDAVAČ:

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



NASTALO UNUTAR PROGRAMSKOG PODRUČJA SOCIJALNO UKLJUČIVANJE UDRUGE IGRA

UREDNICI:

Maja Malčić, mag. psihologije
Jadranka Lukin, dipl. soc. radnica
Katarina Car, mag. soc. rada

AUTORI:

Alenka Aladrović, dipl. soc. radnica
Ana Šimić, dipl. soc. radnica
Bojan Krsnik, student Studijskog centra socijalnog rada
Drago Lelas, Udruga MoSt
Emina Horvat, aps. kroatistike i pedagogije
Volonterski centar Zagreb
Hrvatski zavod za zapošljavanje
Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje
mr.sc. Hrvoje Makvić, prof.
Ivana Čosić, prof. psiholog
Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu
i osobe s invaliditetom
Jelena Oršolić, mag. psihologije
Klaudija Šarkanj, prof. psihologije
Krešimir Makvić, prof. socijalne pedagogije
Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnica
MojPosao/EduCentar
Nataša Mlinarić, ekonomist
Selectio d.o.o.
Silvija Stanić, prof. psihologije
Siniša Brlas, prof. psihologije
Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada
Tamara Bobić, prof. rehabilitator
Ministarstvo uprave
Dragana Knezić, psiholog
Darja Maoduš Palić, dip. iur.

GRAFIČKO OBLIKOVANJE:

Bestias

**EDUKATIVNU BROŠURU DO SADA SU FINANCIRALI:
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“
četvrto i peto dopunjeno izdanje je financiralo
Ministarstvo socijalne politike i mladih.
Izrada ovog, šestog dopunjenog i izmijenjenog izdanja
omogućena je sredstvima Ministarstva za demografiju,
obitelj, mlade i socijalnu politiku i sredstvima
Institucionalne podrške stabilizaciji i/ili razvoju udruga
Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva.



Ministarstvo za
demografiju, obitelj,
mlade i socijalnu politiku



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

ISBN 978-953-8007-06-4

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem
000966860.



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

**Kontakt - Centar za osnaživanje mladih iz
alternativne skrbi**

UDRUGA "IGRA" - udruga za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psiho-socijalno-pedagoške pomoći

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



**Projekt:
"ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO
DJECE U HRVATSKOJ"**

**FORUM ZA KVALITETNO
UDOMITELJSTVO DJECE**

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

KATAPULT

edukativna brošura za ułade
koji su rasti ili se
pripremaju za izlazak iz ustanova
i uđociteljskih obitelji



- 11 Predgovor 6., Dopunjenom i izmijenjenom izdanju
- 13 O nama

16 PRVI KORACI

- 18 Može i bolje!
- 20 Što prvo?
- 24 Prebivalište/Boravište
- 32 Osnovni dokumenti
- 51 Što je sustav e-građani?
- 56 Prijava na zavod za zapošljavanje
- 78 Prijava na zavod za zdravstveno osiguranje

86 PRAVA I PROPISI

- 88 Prava iz socijalne skrbi
- 102 Beskućništvo
- 107 Posebna prava osoba s invaliditetom
- 120 Mladi pred zakonom

126 OBRAZOVANJE

- 128 Državna matura
- 138 Stipendije
- 147 Cjeloživotno učenje

154 POSAO

- 156 Pronalazak posla
- 160 Mali šalabahter traženja posla
- 181 Mojposao: prva stanica u potrazi za poslom!
- 185 Zasnivanje radnog odnosa
- 190 Prava na radnom mjestu i kako ih zaštititi

204 UPRAVLJANJE FINACIJAMA

- 206 Moj prvi račun
- 209 Kako spojiti kraj s krajem?

214 STAMBENO PITANJE

- 216 Iznajmljivanje stana
- 220 Sam svoj majstor

222 PREHRANA

- 224 Zdrava prehrana ili kako (p)ostati zdrav
- 228 Osnove kuhanja
- 235 Jela sa žlicom

238 PRIVATNI ŽIVOT

- 240 Što su nam još sve slagali?

- 246 Što u krizi?
- 253 Odluke
- 256 Ljubavne veze i sve što uz njih ide
- 265 Roditeljstvo

272 ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

- 274 Odgovorno spolno ponašanje
- 286 Važnost redovite posjete liječniku, stomatologu i ginekologu
- 294 Ovisnost je kod mladih poremećaj u ponašanju
- 300 Ovisnosti – kome se javiti za pomoć?
- 306 Slobodno vrijeme

310 DRUŠTVENI ŽIVOT – ŽIVOT U LOKALNOJ ZAJEDNICI

- 312 Uključivanje u društveni život zajednice
- 314 Volontiraj!
- 323 Tolerancija, predrasude i građanska odgovornost

336 RIJEČ MLADIH

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

PREDGOVOR 6., DOPUNJENOM I IZMIJENJENOM IZDANJU

Katapult - edukativna brošura za mlade koji izlaze ili su izašli iz ustanova socijalne skrbi, ovim izdanjem ujedno obilježava desetogodišnjicu izdavanja prvog Katapulta. Povratne informacije koje smo dobili i koje i dalje dobivamo o korisnosti informacija i tekstova koje se nalaze u ovoj brošuri potakli su nas da informacije ažuriramo i nadopunimo tako da se pred vama nalazi već 6. izdanje.

A to sve ne bismo mogli napraviti bez suradnje s drugim udrugama i organizacijama koje su volonterski napisale i ažurirale tekstove iz područja kojim se bave te im ovom prilikom zahvaljujemo na njihovom trudu i angažmanu.

Ova brošura je zapravo rezultat međusobne suradnje mladih iz različitih domova i udruge Igra. U 15 godina provođenja programa „Kontakt“ u Igri, više od 1200 mladih je koristilo naše usluge i dijelilo svoja iskustva koja su nama bila smjernice u daljnjem radu kao i u oblikovanju ove brošure. Ovim putem vam zahvaljujmo na ukazanom povjerenju. Vaše zadovoljstvo i pozitivne povratne informacije o našim uslugama i našem radu su naša motivacija za daljnje djelovanje.

Zahvaljujemo svim ustanovama koje su uvijek bile otvorene za suradnju i dale nam podršku u realizaciji našeg programa.

Ovdje bih se svakako htjeli zahvaliti i svim članovima tima Kontakt koji su tijekom godina sudjelovali na programu te doprinijeli njegovom opstojanju i

razvoju – Sunčani, Zvonetu, Damiru, Tamari, Kreši, Ljiljani, Martini, Danijeli A., Svjetlani, Andreji, Emini, Hrvoju, Nikoleti, Silviji, Vesni, Renati, Ivani, Vedrani, Nebojši, Kristini, Dajani, Marini, Danijeli P., Nikolini, Mirni, Alenki, Tajani, Ivani, Željki, Mariji, Katarini, Asji, Bojanu, Tihani, Maji, Katarini C. te našim volonterkama Loreni, Maji, Ivi i Sabrini.

Za bilo kakva pitanja, komentare, pohvale i kritike možete nam se obratiti putem elektroničke pošte na **kontakt@udrugaignra.hr**.

Želimo vam ugodno čitanje te da vam informacije koje ćete ovdje naći budu kao kompas brodu na otvorenom i uzburkanom moru.

Udruga Igra

Udruga Igra je neprofitna organizacija registrirana 1999. s vizijom društva u kojem **svaki pojedinac** poznaje, koristi i razvija svoje potencijale, aktivno i produktivno sudjeluje u životu zajednice za vlastitu i zajedničku dobrobit te osobno zadovoljstvo.

Danas slovimo kao jedan od važnijih dionika u području razvoja i pružanja izvaninstitucionalnih socijalnih usluga u RH, utemeljenih na potrebama direktnih korisnika i zajednice. Oko sebe okupljamo brojne stručnjake iz područja rehabilitacijsko-edukacijske, psiho-socijalne i pedagoške struke, kao i stručnjake iz područja rada s mladima i razvoja civilnog društva.

Udruga osim direktnog rada s korisnicima radi i na osnaživanju stručnjaka i senzibilizaciji cjelokupne javnosti za probleme socijalno isključenih skupina i važnosti mentalnog zdravlja.

Svoj rad smo usmjerili razvoju usluga i aktivnosti rada s direktnim korisnicima (djeca, mladi i obitelj), rada na osnaživanju stručnjaka, aktivnostima senzibilizacije i istraživačko-zagovaračkim aktivnostima. **Sve naše usluge i aktivnosti mogu se podijeliti u tri osnovna programska područja:**

- socijalno uključivanje
- problemi u ponašanju
- mentalno zdravlje.

Usluge i aktivnosti koje provodimo podrazumijevaju različite neformalne oblike informiranja i edukacije temeljenih na principima i vrijednostima civilnog

društva i youth worka, različite oblike individualnog i grupnog psiho-socijalnog rada, psihološkog savjetovanje i psihoterapiju, mentoriranje, posredovanje, prikupljanje podataka, istraživanje i javno-socijalne akcije.

Programsko područje: SOCIJALNO UKLJUČIVANJE

Socijalna uključenost je i rezultat kao i proces unaprjeđivanja uvjeta na osnovu kojih građani sudjeluju u društvu. Unutar programa socijalnog uključivanja želimo osigurati veću razinu pravičnosti i jednakosti u pristupu socijalnim uslugama i ostvarivanju osnovnih ljudskih prava društvenih skupina s kojima radimo. Vjerujemo kako na taj način doprinosimo:

- osnaženosti korisnika - djece mladih i obitelji
- kvaliteti njihova života
- razini njihova sudjelovanja u razvoju zajednice te procesima donošenja odluka koje utječu na standard i kvalitetu njihova života.

Najbolji primjer aktivnosti unutar ovog programskog područja jesu one koje se provode kroz „**Kontakt**“ - Centar za osnaživanje mladih iz alternativne skrbi programa koji je namijenjen baš vama i koji nudi pristupačne i prema vašim potrebama kreirane usluge stručnih i iskusnih zaposlenika i volontera pomagačke struke.

Oснаžuju vas za samostalnost, širenje socijalne mreže, upravljanje financijama, brigu za sebe i stambeni prostor, njegovanje odnosa, potragu za poslom i pruža

podršku kod zadržavanja posla, podršku u procesu obrazovanja, psihosocijalnu podršku, dodatne edukacije - sve ono što je identificirano kao vama potrebno za snalaženje u samostalnome životu. Nastojimo biti tu kao netko na koga se možete osloniti kada je sve u vašem životu neizvjesno, pomoći vam da se nosite s izazovima i problemima bilo da se nalaze u skrbi ili ste već započeli samostalan život.

Tako je nastala i ova brošura kao još jedan oblik podrške vama koji krećete u samostalan život. I samo ime „Katapult“ nastalo je na jednoj od radionica. Prema onome što nam je Sunčana ispričala 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 „Alana Forda“. I upravo tada nakon tri sjajna katapulta i simpatičnih letova ping – pong loptica, ova je brošura doba ime.

Умозе! бодзе!

PRVI

K



OPORACI

- x što mo?
- x prebivalište / boravište
- x osnovni dokumenti
- x što je sustav e-gradani
- x prijava na zavod za zapošljavanje
- x prijava na zdravstveno osiguranje

MOŽE I BOLJE!

2010. 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

sretni 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, univ. spec. sup. psihosoc. rada

Ana Šimić, dipl. soc. radnica

ŠTO PRVO?

Ok, izašli ste iz doma, odgojnog zavoda ili udomiteljske obitelji. Napokon sami možete kreirati svoj životni put...

No, isto tako imate tisuću pitanja...

I što sad?

Kao prvo važno je da znate da u udruzi Igra na raspolaganju (osim ove brošure) imate:

- **Facebook profil Igrana Kontaktić**

Na Facebooku postoji profil pod nazivom Igrana Kontaktić namijenjen mladima koji žive (ili su prije živjeli) u domu, odgojnom zavodu i/ili udomiteljskoj obitelji putem kojeg možete saznati novosti o programu i aktivnostima koje su aktualne, pročitati obavijesti o raznim poslovima, stanovima za najam, događanjima u gradu, edukacijama, stipendijama ili se javiti u inbox kako bi pitali nešto što vas zanima. Pošaljite nam zahtjev za prijateljstvom!

- **INFO-MOB 095 522 3330**

Ova mobilna linija namijenjena je mladima koji žive (ili su prije živjeli) u domu, odgojnom zavodu i/ili udomiteljskoj obitelji. Slobodno pitajte što god vas zanima, a mi ćemo učiniti sve što možemo da zajednički dođemo do odgovora. Zapamtite nema glupih pitanja! Važno je da dobijete odgovore na sve ono što vam je potrebno. Možda vam se nećemo moći odmah javiti, ali ćemo

vam uzvratiti poziv ili odgovoriti na poruku. Ako nemate novaca za poziv slobodno pošaljite SMS ili se javite na Viber ili Whatsapp da vas nazovemo.

- **Korištenje računala, mobitela i drugih uređaja**

U prostorijama naše udruge (Zagreb, Sveti Duh 55) možete koristiti laptop, printer, skener, mobitel i dr. Mladi dolaze kod nas kako bi tražili posao ili stan na internetu, zvali poslodavce, fotokopirali neke dokumente, dopisivali se s prijateljima i sl. Možete doći i sami koristiti nešto od navedenog, ali i zatražiti pomoć nekog od nas (npr. oko nekih savjeta pri traženju posla, pisanju životopisa, pronalasku stana, volontiranja i ostalo). Samo nam se najavite na Facebook Igrana Kontaktić ili na mob 0955223330.

- **Individualna podrška**

Za mlade koji žive u domu ili udomiteljskoj obitelji, te za mlade koji sada žive samostalno, a živjeli su u domu, odgojnom zavodu i/ili udomiteljskoj obitelji. Osnovna ideja je da se mladi sastaju sa stručnom osobom i razgovaraju o raznim temama iz svakodnevnog života (npr. kako naći i zadržati posao, kako uštediti novce, što raditi u slobodno vrijeme, kako brinuti o zdravlju, kako održati kvalitetne odnose i sl.). Pomažemo vam u kreiranju plana za što kvalitetniji samostalan život. Teme razgovora birate vi. Javite nam se ako želite s nekim razgovarati.

- **Savjetovanje**

Bez obzira kada ste izašli iz doma, odgojnog zavoda ili udomiteljske obitelji ako se nađete u situaciji u kojoj vam je potrebna podrška i smjernice slobodno nam se obratite. Ako se susretnete s poteškoćama ili osobnim problemima (npr. nedostatak samopoštovanja, odnosi, prekidi s curom/dečkom, obiteljski odnosi, nešto što Vas muči iz prošlosti i svašta drugo) možete dobiti podršku kroz savjetovanje. Savjetovanje je potpuno besplatno za vas. Ukoliko želite dobiti pomoć i podršku u osobnom rastu i razvoju, javite nam se!

- **Web stranica Skok u život**

Mladi su pokrenuli i vode web stranicu www.skokuzivot.hr za mlade koji izlaze iz domova, odgojnih zavoda i udomiteljskih obitelji. Na stranici možete pronaći brojne važne informacije o samostalnom životu, a možete i sudjelovati u njenom stvaranju ako pošaljete tekst, crtež, pjesmu, pitanja i komentare na skokuzivot@gmail.com.

- **Izleti i druženja**

Organiziramo besplatne izlete i druženja za mlade koji žive u domu ili udomiteljskoj obitelji, te za mlade koji sada žive samostalno, a živjeli su u domu, odgojnom zavodu i/ili udomiteljskoj obitelji. Ako ste zainteresirani javite nam se!

- **Brošura PROMIŠLJANJA MLADIH iz alternativne skrbi O SAMOSTALNOM ŽIVOTU**

Brošuru čine tekstovi koje su pisali mladi kako bi podijelili svoje iskustvo i tako drugima olakšali prve korake prema samostalnom životu. Dostupna je na facebooku i web stranici: <http://udrugaignra.hr/programi/kontakt/>. Ukoliko dobiješ inspiraciju slobodno i ti nešto napiši ili nacrtaj o svojim dogodovština iz samostalnog života i na taj način pomози svojim vršnjacima da vide da nisu jedini koji se susreću sa takvim problemima. Svoj uradak pošalji na: fullkontakt@udrugaignra.hr ili na FB Igrana Kontaktić.

- **Vršnjačka podrška**

Vršnjaci pomagači su mladi u dobi 20-30 godina izašli iz domova ili udomiteljskih obitelji unazad nekoliko godina, te sada žive samostalno. Imaju iskustva, te su prošli neke slične stvari kao i vi. Nalaze se s mladima koji se pripremaju za izlazak ili su već izašli iz skrbi, te kroz tjedne susrete pružaju pomoć i podršku mladima. Ukoliko i vi želite pomoć vršnjaka pomagača javite nam se na mobitel ili na facebook. Sada kad znate kako vam mi možemo pomoći, vrijeme je da se pobrinete za mjesto gdje ćete živjeti, za prijavu na Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje i prijavu na Hrvatski zavod za zapošljavanja ukoliko nemate osiguran posao i da krenete u potragu za poslom.

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

PREBIVALIŠTE /BORAVIŠTE

Osnovni dokument koji vam treba da bi bilo što drugo uspjeli učiniti je **osobna iskaznica**. Osobnu iskaznicu dužni ste imati ako ste stariji od 18 godina, a možete je zatražiti i prije što navršite 18. 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 trajno nastanio s namjerom da u njemu stalno živi. **Boravište** je mjesto u kojem osoba privremeno boravi bez namjere da se u tom mjestu naseli. Boravište se prijavljuje ako će trajati dulje od tri mjeseca.

Građani su dužni prijaviti i odjaviti prebivalište i prijaviti boravište.

Prebivalište i boravište prijavljuje se policijskoj upravi/policijskoj postaji nadležnoj prema mjestu u kojem osoba želi prijaviti prebivalište ili boravište. Prijava prebivališta i boravišta podnosi se u roku od 15 dana od dana nastanjenja u mjestu prebivališta, odnosno od dana dolaska u mjesto boravišta.

Dakle, kada prvi puta prijavljujete prebivalište onda podnosite zahtjev u nadležnoj policijskoj upravi /policijskoj postaji (PU/PP) u mjestu u kojem želite prijaviti prebivalište potrebno je:

- dokaz o identitetu (osobna iskaznica)
- potpisana izjava kojom građanin potvrđuje da se nastanio u mjestu i na adresi na kojoj želi prijaviti prebivalište (građanin koji da lažnu izjavu

podliježe prekršajnoj odgovornosti i prekršajnoj sankciji u iznosu od 500 do 5000 kuna)

- ovjerena izjava stanodavca kojom on daje suglasnost za prijavu, ukoliko građanin prijavljuje prebivalište na adresi stanodavca (stanodavac može suglasnost dati i neposredno u policijskoj upravi/policijijskoj postaji koja evidentira prijavu prebivališta stanoprimca)
- popunjeni obrazac prijave prebivališta (obrazac br. 1)
- građanin koji nije upisan u maticu rođenih na području Republike Hrvatske treba priložiti inozemni izvadak iz matice rođenih ili rodni list

Ukoliko ste prije bili prijavljeni te sada mijenjate mjesto prebivališta **Zahtjev za prijavu prebivališta** podnosi se u nadležnoj policijskoj upravi/policijijskoj postaji (PU/PP) prema mjestu u kojem građanin prijavljuje novo prebivalište. Policijska uprava/policijijska postaja u kojoj građanin prijavljuje novo prebivalište izvršit će odjavu ranijeg prebivališta.

Potrebno je:

- osobna iskaznica
- potpisana izjava kojom građanin potvrđuje da se nastanio u mjestu i na adresi na kojoj želi prijaviti prebivalište (građanin koji da lažnu izjavu podliježe prekršajnoj odgovornosti i prekršajnoj sankciji u iznosu od 500 do 5000 kuna)

- ovjereni izjava stanodavca kojom on daje suglasnost za prijavu, ukoliko građanin prijavljuje prebivalište na adresi stanodavca (stanodavac može suglasnost dati i neposredno u policijskoj upravi/policijijskoj postaji koja evidentira prijavu prebivališta stanoprimca)
- popunjeni obrazac prijave prebivališta (obrazac br.1)

Napomena:

Osoba koja daje stan na korištenje drugoj osobi na razdoblje duže od tri mjeseca dužna je mjesno nadležnoj policijskoj upravi/policijijskoj postaji u roku od 15 dana od dana kad je stan dala na korištenje dostaviti podatke o osobi kojoj je stan dala na korištenje te mjestu i adresi na kojoj se stan nalazi.

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. **Zahtjev za prijavu boravišta** podnosi se u policijskoj upravi / policijskoj postaji (PU / PP) prema mjestu u kojem građanin želi prijaviti boravište.

Potrebno je:

- osobna iskaznica
- potpisana izjava kojom građanin potvrđuje da privremeno boravi u mjestu i na adresi na kojoj želi prijaviti boravište (građanin koji da lažnu izjavu

podliježe prekršajnoj odgovornosti i prekršajnoj sankciji u iznosu od 500 do 5000 kuna)

- ovjerena izjava stanodavca kojom on daje suglasnost za prijavu, ukoliko građanin prijavljuje boravište na adresi stanodavca (stanodavac može suglasnost dati i neposredno u policijskoj upravi/policijskoj postaji koja evidentira prijavu boravišta stanoprimca)
- popunjeni obrazac prijave boravišta (obrazac br.1)

Napomena:

Boravište se prijavljuje na razdoblje od godinu dana, a nakon proteka godine dana može se produžiti na još godinu dana. Iznimno, ako građanin mora u mjestu prijavljenog boravišta ostati duže od godinu dana zbog obrazovanja, obavljanja poslova koji nisu trajnog karaktera ili ako je smješten u nekoj ustanovi, boravište može trajati koliko traje obrazovanje, zaposlenje ili smještaj u ustanovi, o čemu građanin mora priložiti odgovarajuću dokumentaciju. I u tim slučajevima boravište se mora produžavati nakon svakog proteka razdoblja od godinu dana od prve prijave boravišta.

Prijava privremenog odlaska izvan Republike Hrvatske koji će trajati duže od godinu dana.

Građani su dužni kada privremeno odlaze izvan Republike Hrvatske na razdoblje dulje od godinu dana u svrhu obrazovanja, obavljanja poslova koji nisu

trajnog karaktera i vezani su za određeno razdoblje, dugotrajnog liječenja i drugih razloga, o tome obavijestiti policijsku upravu ili postaju na čijem području imaju prijavljeno prebivalište. Ako o privremenom odlasku propuste obavijestiti policijsku upravu ili postaju prije svojeg odlaska u inozemstvo, obavijest mogu dostaviti i putem nadležne diplomatske misije–konzularnog ureda Republike Hrvatske na čijem području borave u inozemstvu u roku od 15 dana od dana useljenja u drugu državu. Prijava i odjava se podnosi na obrascu br. 1. O razlozima privremenog boravka izvan Republike Hrvatske moraju priložiti odgovarajuću dokumentaciju. Primjerice: potvrda o školovanju, svjedodžba, indeks, potvrda o zaposlenju, ugovor o radu, boravišna ili radna dozvola, liječnička dokumentacija i dr., a u slučajevima neposjedovanja dokumentacije vlastoručno potpisanu izjavu o razlozima privremenog odlaska izvan Republike Hrvatske.

Privremeni odlazak izvan Republike Hrvatske može se prijaviti na razdoblje najduže od 5 godina. Nakon povratka u Republiku Hrvatsku građani o povratku moraju obavijestiti policijsku upravu ili postaju na čijem području imaju prijavljeno prebivalište.

Ako građanin u inozemstvu ostane i nakon proteka pet godina od dana odlaska, dužan je to ponovno prijaviti (policijskoj upravi ili postaji ili putem diplomatske misije–konzularnog ureda Republike Hrvatske na čijem području boravi u inozemstvu), a u slučaju dužeg ostajanja u inozemstvu prijavu mora

obnavljati svake tri godine i prilagati dokumentaciju o razlozima boravljenja izvan Republike Hrvatske.

Kada ste promijenili prebivalište morate promijeniti i osobnu iskaznicu. Zato vam je potrebno sljedeće:

- izvršiti uplatu ovisno o odabranom postupku izdavanja
- dati na uvid ranije izdanu osobnu iskaznicu ili drugu javnu ispravu kojom se može provjeriti identitet i hrvatsko državljanstvo podnositelja zahtjeva (javna isprava s fotografijom, a identitet djece koja ne posjeduju osobne isprave potvrđuju roditelji svojom izjavom).
- priložiti 1 fotografiju u boji dimenzija 3,5 cm x 4,5 cm
- potpisati Ugovor o davanju usluga certificiranja

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 odraduje 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.

OSNOVNI DOKUMENTI

OSOBNNA ISKAZNICA

Osobna iskaznica je elektronička javna isprava kojom hrvatski državljanin dokazuje identitet, hrvatsko državljanstvo, spol, datum rođenja i prebivalište u Republici Hrvatskoj.

Pravo na hrvatsku elektroničku osobnu iskaznicu imaju svi hrvatski državljani bez obzira na godine života i bez obzira imaju li ili nemaju prebivalište u Republici Hrvatskoj.

Osobna iskaznica obvezna je isprava za hrvatske državljane starije od 18 godina s prijavljenim prebivalištem u Republici Hrvatskoj.

Zahtjev za izdavanje osobne iskaznice podnosi se policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji koja ima upravne poslove, mjesno nadležnoj prema prebivalištu podnositelja zahtjeva.

Osoba koja uz prijavljeno prebivalište na području Republike Hrvatske ima i prijavljeno boravište, zahtjev za izdavanje osobne iskaznice može podnijeti i policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji mjesno nadležnoj prema mjestu svojeg boravišta.

Elektronički nosač podataka

Osobna iskaznica sadrži elektronički nosač podataka (čip) na koji se uz podatke ispisane u vizualnoj zoni kartice osobne iskaznice, mogu pohraniti jedan ili dva certifikata, i to:

- identifikacijski certifikat koji se koristi za elektroničku potvrdu identiteta i autentikaciju prilikom pristupa elektroničkim uslugama
- potpisni certifikat koji se koristi kao podrška naprednom elektroničkom potpisu i zamjenjuje vlastoručni potpis, sukladno zakonu kojim je reguliran elektronički potpis

Elektronička osobna iskaznica s aktivnim identifikacijskim certifikatom služi za prijavu u sustav e-Građani na internetskoj stranici <https://pretinac.gov.hr> i druge e-usluge. Uz potpisni certifikat, elektronička osobna iskaznica služi za obavljanje aktivnosti vezanih uz ovjeru dokumenata elektroničkim potpisom, kao valjanom zamjenom za vlastoručni potpis.

Prilikom podnošenja zahtjeva za izdavanje osobne iskaznice potrebno je:

- izvršiti uplatu ovisno o odabranom postupku izdavanja
- dati na uvid ranije izdanu osobnu iskaznicu ili drugu javnu ispravu kojom se može provjeriti identitet i hrvatsko državljanstvo podnositelja zahtjeva (javna isprava s fotografijom, a identitet djece koja ne posjeduju osobne isprave potvrđuju roditelji svojom izjavom).

- izvadak iz matice rođenih i domovnica na uvid ako se zahtjev podnosi prvi put
- priložiti 1 fotografiju u boji dimenzija 3,5 cm x 4,5 cm
- potpisati Ugovor o davanju usluga certificiranja

Prilikom zamjene osobne iskaznice kojoj je istekao rok važenja potrebno je priložiti staru osobnu iskaznicu koja se poništava i vraća.

Ugovor o davanju usluga certificiranja

Za izdavanje osobne iskaznice koja sadrži jedan ili dva certifikata, podnositelj zahtjeva s davateljem usluga certificiranja potpisuje Ugovor o obavljanju usluga certificiranja. Popunjeni obrazac ugovora će podnositelju zahtjeva biti dan na uvid nakon zaprimanja zahtjeva za izdavanje osobne iskaznice, a on će svojim potpisom na ugovoru stupiti u ugovorni odnos s davateljem usluga certificiranja.

Prilikom preuzimanja eOI osoba preuzima i sigurnosnu omotnicu s inicijalnom zaporkom i PIN-om.

Za cjelovito i uspješno korištenje elektroničkog dijela eOI, osoba iskaznicu treba aktivirati. Postupak aktivacije provodi se na Portalu e-OI (www.eid.hr) i sastoji se od tri osnovna koraka:

- prva prijava na Portalu eOI i promjena inicijalne zaporke
- preuzimanje besplatnog softverskog paketa i uputa za aktivaciju elektroničkog dijela eOI

- aktivacija elektroničkog dijela eOI i promjena inicijalnog PIN-a
- Zaporka za pristup Portalu eOI i PIN-ovi za korištenje elektroničke osobne iskaznice izričita su odgovornost vlasnika iskaznice, te ih je dužan čuvati od gubitka ili odavanja drugima.
- Nakon provedene aktivacije eOI je spreman za korištenje.

Rokovi u kojima se izdaje eOI i cijena eOI

Elektronička osobna iskaznica u **redovnom postupku** izdaje se u roku **od 30 dana** od dana podnošenja zahtjeva:

Cijena eOI koje se izdaju djeci od navršениh 5 godina i punoljetnim osobama koje sadrže jedan ili dva certifikata je 79,50 kuna

Elektronička osobna iskaznica u **ubrzanom postupku** za sve podnositelje zahtjeva izdaju se u roku **od 10 dana** od dana podnošenja zahtjeva po cijeni **od 195,00 kuna**

Elektronička osobna iskaznica u **žurnom postupku** za sve podnositelje zahtjeva izdaju se u roku **od 3 radna dana** od dana podnošenja zahtjeva po cijeni od 500,00 kuna.

Osoba koja posjeduje osobnu iskaznicu mora podnijeti zahtjev za izdavanje nove osobne iskaznice ako:

- su se promijenili osobni podaci o njezinom osobnom imenu, osobnom identifikacijskom broju, spolu, datumu rođenja ili ako je promijenila prebivalište u Republici Hrvatskoj

- fotografija na osobnoj iskaznici više ne odgovara izgledu osobe
- joj je istekao rok važenja
- je oštećena na način da je otežano ili onemogućeno vizualno ili strojno čitanje podataka u vizualnoj ili strojno čitljivoj zoni, ako je djelomično ili u potpunosti prelomljena ili iz bilo kojega drugog razloga ne služi svrsi.

Ukoliko su se promijenili podaci o osobnom imenu ili osobnom identifikacijskom broju, osoba je dužna zatražiti opoziv ili suspenziju certifikata u roku od 2 dana od dana nastanka promjene.

Nastupanjem navedenih okolnosti osobna iskaznica postaje nevažećom te je osoba dužna podnijeti zahtjev za izdavanje nove osobne iskaznice u roku od 15 dana od dana nastupanja tih okolnosti.

Osobna iskaznica prestaje važiti i prije isteka roka na koji je izdana ako je:

- osoba umrla (punoljetni član kućanstva umrle osobe dužan je osobnu iskaznicu umrle osobe vratiti policijskoj upravi, odnosno postaji koja ju je izdala u roku od 15 dana od dana smrti osobe)
- osobi prestalo hrvatsko državljanstvo (osoba mora odmah po nastupanju navedene okolnosti vratiti osobnu iskaznicu policijskoj upravi, odnosno postaji koja ju je izdala)

- osoba odjavila prebivalište u Republici Hrvatskoj (osoba mora odmah po nastupanju navedene okolnosti vratiti osobnu iskaznicu policijskoj upravi, odnosno postaji koja ju je izdala)
- osoba odjavljena po službenoj dužnosti iz zbirke podataka o prebivalištu i boravištu u Republici Hrvatskoj (osoba mora u roku od 8 dana od dana dostave rješenja o odjavi prebivališta po službenoj dužnosti iz zbirke podataka o prebivalištu i boravištu vratiti osobnu iskaznicu policijskoj upravi, odnosno postaji koja ju je izdala).

Nestanak osobne iskaznice ili sumnja u zlouporabu

Osoba je dužna bez odgode prijaviti nestanak, sumnju u zlouporabu ili pronalazak osobne iskaznice najbližoj policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji.

Ako je osobna iskaznica nestala ili pronađena u inozemstvu, osoba je dužna njezin nestanak ili pronalazak prijaviti najbližoj diplomatskoj misiji ili konzularnom uredu Republike Hrvatske koji je o tome dužan bez odgode obavijestiti policijsku upravu, odnosno policijsku postaju koja je izdala osobnu iskaznicu.

Nakon što se osobnoj iskaznici, temeljem prijave o nestanku, evidentira status nevažeće osobne iskaznice automatski se pokreće zahtjev za suspenziju certifikata.

Nestanak osobne iskaznice ili sumnja u zlouporabu, u svrhu suspenzije certifikata, može se prijaviti korištenjem elektroničke usluge davatelja usluga

certificiranja. U tom slučaju osoba je dužna u najkraćem mogućem roku prijaviti nestanak osobne iskaznice najbližoj policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji radi evidentiranja potrage za osobnom iskaznicom u evidenciji koja se vodi na informacijskom sustavu Ministarstva unutarnjih poslova.

Ako osoba čijoj su osobnoj iskaznici suspendirani certifikati zbog nestanka prijavi pronalazak osobne iskaznice u roku od 8 dana od dana suspenzije certifikata, certifikati će ponovno postati važeći.

Protekom roka od 8 dana od dana suspenzije certifikata, certifikati se automatski opozivaju i više se ne mogu koristiti.

ZDRAVSTVENA ISKAZNICA/ISKAZNICA DOPUNSKOG OSIGURANJA

Prijavu, promjenu ili odjavu zdravstvenog osiguranja povodite u uredima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, odnosno područnoj službi HZZO-a. Zavod će iskaznicu izdati u roku 30 dana od dana utvrđivanja status osigurane osobe.

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 "Tiskalice HZZO-a". Ovisno o tome što radite morati ćete priložiti različite dokumente a popis točne dokumentacije pogledajte na: http://www.hzzo-net.hr/dload/obvezno_osig/Popis_osnova_osiguranja_u_OZO.pdf

Iskaznica dopunskog osiguranja

Iskaznicu osiguraniku izdaje Zavod na osnovi sklopljenog ugovora o dopunskom osiguranju.

Iskaznicu će Zavod će izdati neposredno ili putem pravne, odnosno fizičke osobe koja je za osiguranika sklopila ugovor o dopunskom zdravstvenom osiguranju.

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
- podnosite zahtjev za izdavanje nove zdravstvene iskaznice

PUTOVNICA

Biometrijska putovnica

Biometrijska putovnica je javna isprava koja služi za neograničen broj putovanja u inozemstvo. Ona u svojoj strukturi sadrži elektronički „nosač“ podataka – čip, koji je skriven unutar putovnice i u kojem su pohranjeni biometrijski podaci nositelja putovnice.

Putovnicom se dokazuje identitet i hrvatsko državljanstvo.

Zahtjev za izdavanje putovnice podnosi se **osobno** u policijskoj upravi odnosno policijskoj postaji koja ima upravne poslove, dakle referadu za izdavanje osobnih isprava, neovisno gdje građanin ima prijavljeno prebivalište.

Građaninu koji boravi u inozemstvu putovnicu može izdati i diplomatska misija ili konzularni ured Republike Hrvatske.

Rokovi za izdavanje putovnice

Zahtjev za izdavanje putovnice **u redovnom postupku** nadležno tijelo dužno je riješiti u roku **od 30 dana** od dana podnošenja urednog zahtjeva.

U hitnim slučajevima (liječenje, bolest, smrt člana obitelji, neodgodiv službeni put) građanin može zahtjev za izdavanje putovnice podnijeti u žurnom postupku. Putovnica za koju je zahtjev za izdavanje podnesen **u žurnom postupku u Policijskoj upravi zagrebačkoj**, izdaje se u roku **od 48 sati** u navedenoj policijskoj upravi.

Putovnica za koju je zahtjev za izdavanje podnesen u žurnom postupku **u drugim policijskim upravama** ili u policijskim postajama koje su u sastavu tih drugih policijskih uprava izdaje se u roku **od tri radna dana** od dana podnošenja zahtjeva. Građanin koji želi da mu se putovnica izda u roku od tri radna dana od dana podnošenja zahtjeva, putovnicu preuzima u policijskoj

upravi u kojoj je podnio zahtjev za njeno izdavanje, odnosno u policijskoj upravi u čijem je sastavu policijska postaja u kojoj je podnio zahtjev za izdavanje putovnice.

Uputa o proceduri za izdavanje putovnice u redovnom postupku

- zahtjev za izdavanje putovnice podnosi se osobno (za maloljetne i poslovno nesposobne osobe zahtjev za izdavanje putovnice podnose roditelji, odnosno zakonski zastupnik) te je potrebno priložiti:
- dokaz o uplati novčanog iznosa od 320 kuna za izdavanje putovnice. Uplata se može izvršiti na uplatnom mjestu pošte, FINA-e, poslovne banke ili putem internet bankarstva na račun državnog proračuna
- upravnu pristojbu u državnim biljezima u iznosu od 35 kuna
- osobnu iskaznicu ili drugu ispravu na temelju koje se može provjeriti identitet i hrvatsko državljanstvo
- 1 fotografiju - 35 x 45 mm, (naglasak fotografu da je fotografija za biometrijsku putovnicu)
- staru putnu ispravu, koja će se poništiti i vratiti (osim ako se putna isprava ne podiže prvi puta)

Ukoliko podnosite **zahtjev za izdavanje putovnice u žurnom postupku** morat ćete uplatiti veći iznos:

- dokaz o uplati novčanog iznosa od 410 kuna za izdavanje putovnice u žurnom postupku za koju se zahtjev podnosi u Policijskoj upravi zagre-

bačkoj, odnosno iznosa od 465 kuna za putovnicu u žurnom postupku za koju se zahtjev podnosi u drugim policijskim upravama ili u policijskim postajama koje su u sastavu tih drugih policijskih uprava. Uplata se može izvršiti na uplatnom mjestu pošte, FINA-e, poslovne banke ili putem internet bankarstva na račun državnog proračuna RH.

- upravnu pristojbu u iznosu od 140 kuna putem uplatnice ili putem Internet bankarstva. Pod opis plaćanja potrebno je navesti “državne upravne pristojbe”, a uplatu izvršiti na IBAN broj državnog proračuna

Građanin se ne smije služiti izdanom putovnicom ako:

- su se promijenili osobni podaci građanina
- je putovnica oštećena ili dotrajala tako da više ne služi svrsi
- fotografija na putovnici ne odgovara izgledu građanina
- putovnica iz bilo kojeg razloga ne služi svrsi

Promjena osobnog podatka podrazumijeva promjenu imena ili prezimena, spola, eventualne korekcije datuma i mjesta rođenja.

Nestanak putovnice

Građanin je dužan bez odgode prijaviti nestanak putne isprave ili njezino pronalaženje. Nestanak ili pronalaženje putne isprave prijavljuju se policijskoj upravi/postaji, ako je putna isprava nestala ili pronađena u Republici

Hrvatskoj, odnosno najbližoj diplomatskoj misiji ili konzularnom uredu Republike Hrvatske u inozemstvu, ako je putna isprava nestala ili je pronađena u inozemstvu.

Građanin kod prijave nestanka putovnice daje pisanu izjavu o okolnostima pod kojima je izgubio putovnicu ili mu je ona ukradena, a službena osoba na temelju te izjave u evidenciji putnih isprava putovnici ažurira status nevažeće isprave te za njom raspisuje objavu.

Kako postupati s putovnicom:

- pazite na svoju putovnicu u svakom trenutku tijekom putovanja zbog mogućnosti krađe
- nestanak ili pronalazak putovnice odmah prijavite policijskoj upravi/ policijskoj postaji u Republici Hrvatskoj ili diplomatsko-konzularnom predstavništvu Republike Hrvatske u inozemstvu
- svoju putovnicu ne smijete dati nikome drugom da se njome posluži
- ne ostavljajte putovnicu na toplom i vrućem mjestu
- ne polijevajte putovnicu tekućinom
- štitite putovnicu od mehaničkih oštećenja i udaraca
- ne nosite putovnicu u džepu hlaća
- putovnicu čuvajte na suhom i sigurnom mjestu.

VOZAČKA DOZVOLA

Izdavanje vozačke dozvole (prvi put)

Zahtjev za izdavanje vozačke dozvole podnosi se u policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji.

Obrazac zahtjeva za izdavanje vozačke dozvole ispisuje službenik na šalteru, a podnositelj zahtjeva svojim potpisom na obrascu potvrđuje točnost ispisanih podataka

Podnositelj zahtjeva prilaže:

- dokaz o identitetu
- uvjerenje o položenom vozačkom ispitu
- uvjerenje o zdravstvenoj sposobnosti za upravljanje vozilima – **ne starije od šest mjeseci**
- jednu fotografiju veličine 30x35 mm
- upravnu pristojbu u **državnim biljezima od 15 kuna**
- dokaz o uplati **151 kuna (redovni postupak)**, **200 kuna (ubrzani postupak)**, odnosno **450 kuna (žurni postupak)** za obrazac vozačke dozvole putem uplatnice koja se podiže u policijskoj upravi ili postaji, općom uplatnicom ili putem internet bankarstva, na IBAN državnog proračuna

Produženje valjanosti vozačke dozvole (obnavljanje)

Zahtjev za izdavanje vozačke dozvole podnosi se u policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji.

Obrazac zahtjeva za izdavanje vozačke dozvole ispisuje službenik na šalteru, a podnositelj zahtjeva svojim potpisom na obrascu potvrđuje točnost ispisanih podataka. Podnositelj zahtjeva prilaže:

- vozačku dozvolu
- zdravstveno uvjerenje za upravljanje vozilima kategorije C1, C, D1, D, C1E, CE, D1E, DE, H, te kategorije B kada je upravljanje vozilom u profesionalne svrhe, ukoliko je vozačka dozvola kojoj je istekao rok valjanosti bila izdana na kraći rok radi potrebe za učestalijim zdravstvenim pregledom ili drugim posebnim mjerama – **ne starije od tri mjeseca**
- jednu fotografiju veličine 30x35 mm
- upravnu pristojbu u **državnim biljezima od 15 kuna**
- dokaz o uplati **151 kune (redovni postupak), 200 kuna (ubrzani postupak), odnosno 450 kuna (žurni postupak)** za obrazac vozačke dozvole putem uplatnice koja se podiže u policijskoj upravi, odnosno postaji, općom uplatnicom ili putem internet bankarstva, na IBAN državnog proračuna

Nadomještanje izgubljene ili ukradene vozačke dozvole

Nestanak vozačke dozvole prijavljuje se, bez odgode, policijskoj upravi/policijskoj postaji na čijem je području vozačka dozvola nestala, odnosno policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji koja ga vodi u evidenciji.

Zahtjev za izdavanje vozačke dozvole podnosi se u policijskoj upravi, odnosno policijskoj postaji.

Obrazac zahtjeva za izdavanje vozačke dozvole ispisuje službenik na šalteru, a podnositelj zahtjeva svojim potpisom na obrascu potvrđuje točnost ispisanih podataka. Podnositelj zahtjeva prilaže:

- dokaz nadležnog tijela države koja je izdala originalnu vozačku dozvolu da je osobi bila izdana vozačka dozvola
- jednu fotografiju veličine 30x35 mm
- upravnu pristojbu u **državnim biljezima od 15 kuna**
- dokaz o uplati **151 kuna (redovni postupak), 200 kuna (ubrzani postupak)**, odnosno **450 kuna (žurni postupak)** za obrazac vozačke dozvole putem uplatnice koja se podiže u policijskoj upravi, odnosno postaji, općom uplatnicom ili putem internet bankarstva.

NAPOMENA: Nije potrebno prilagati fotografiju ukoliko je podnositelju zahtjeva u proteklih pet godina izdana elektronička isprava ili osobna iskaznica koja sadržava OIB, za čije je izdavanje priložena fotografija, a izgled osobe nije bitno promijenjen. Osim e-vozačke dozvole, elektroničke isprave su i e-putovnica i e-osobna iskaznica.

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>

MATIČNI BROJ GRAĐANA - MBG

Matični broj određuje policijska uprava/poliicijska postaja prema mjestu prebivališta podnositelja zahtjeva. Za osobe koje nemaju prebivalište u Republici Hrvatskoj, matični broj određuje se prema mjestu upisa u knjige državljana. Za određivanje matičnog broja nije potrebno prilagati domovnicu, niti izvadak iz matice rođenih, odnosno rodni list, obzirom da je službenoj osobi u policijskoj upravi/poliicijskoj postaji omogućen uvid u središnju bazu podataka o osobnim stanjima građana u državnim maticama Republike Hrvatske (matice rođenih, vjenčanih i umrlih) te u knjigama državljana.

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

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.

DOMOVNICA

Domovnica je jedna od isprava kojom se dokazuje hrvatsko državljanstvo. Državljanstvo se dokazuje važećom osobnom iskaznicom, putovnicom ili vojnom iskaznicom, a ako nemate nijednu od tih isprava, državljanstvo dokazujete domovnicom.

Domovnica se izdaje iz knjige državljana, jedinstvene evidencije u koju se upisuju osobe koje su po odredbama Zakona o hrvatskom državljanstvu stekle hrvatsko državljanstvo.

Evidenciju o državljanstvu za osobe s prebivalištem u Hrvatskoj vodi matični ured ovisno o mjestu upisa, a o hrvatskim državljanima koji imaju prebivalište u inozemstvu Gradski ured za opću upravu Grada Zagreba.

Imajte na umu da je u sustavu e-građani moguće, i to besplatno, zatražiti elektronske izvode iz matične knjige rođenih, vjenčanih ili knjige državljana.

UVJERENJE DA SE NE VODI KAZNENI POSTUPAK

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.

Ovo uvjerenje potvrđuje da se protiv vas pred općinskim i županijskim sudom ne vodi postupak za kaznena djela koja se progone po službenoj dužnosti. Uvjerenje da se ne vodi kazneni postupak dokazuje da:

- nije doneseno pravomoćno rješenje o provođenju istrage
- ne postoji potvrđena optužnica
- nije donesena presuda o izdavanju kaznenog naloga
- nije donesena nepravomoćna presuda.

Uvjerenje se izdaje na vaš osobni zahtjev ili po vašoj punomoći, a izdaju ga svi općinski sudovi i njihove stalne službe neovisno o mjestu vašeg prebivališta/sjedišta.

Za izdavanje uvjerenja da se ne vodi kazneni postupak protiv vas potrebno je:

- ispuniti dva primjerka obrasca zahtjeva za izdavanje uvjerenja
- predočiti osobnu iskaznicu ili fotokopiju osobne iskaznice ovjerene kod javnog bilježnika

- platiti sudsku pristojbu u iznosu od 30 kuna državnih biljega.

U slučaju spriječenosti, u vaše ime uvjerenje da se protiv vas ne vodi kazneni postupak može zatražiti i druga osoba, ali samo ako ste joj dali punomoć koja mora biti ovjerena kod javnog bilježnika.

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.

ŠTO JE SUSTAV E-GRADANI?

Ako vam se ne da stalno čekati u redovima ili ići u drugi kvart ili grad kako bi izvadili neke dokumente, napravite e-građanin račun i na taj način možete preko interneta doći do svog rodnog lista, domovnice, potvrde za mirovinsko osiguranje koju najčešće traže poslodavci i samo si to isprintate.

- Na jednom mjestu omogućuje pristup elektroničkim uslugama koje država pruža građanima.
- Sve e-usluge su dostupne uz jedinstvenu prijavu korištenjem bilo koje od vjerodajnica s liste prihvaćenih vjerodajnica dostupne na poveznici <https://gov.hr/e-gradjani/lista-prihvacenih-vjerodajnica/1667>.
 - “e-Građani ePass” je vrsta elektroničke vjerodajnice korisničko ime i lozinka
 - “e-Građani mToken” je vrsta elektroničke vjerodajnice jednokratna lozinka
 - AAI@EDUhr je vrsta elektroničke vjerodajnice korisničko ime i lozinka (dostupna samo preko obrazovne ili akademske institucije)
 - HZZOCard je vrsta elektroničke vjerodajnice jednokratna lozinka (dostupna samo zaposlenicima u sustavu zdravstva)
 - Elektronička osobna iskaznica (eOI) s identifikacijskim certifikatom je vrsta elektroničke vjerodajnice najviše razine sigurnosti
 - ePošta je vrsta elektroničke vjerodajnice korisničko ime i lozinka

- Elektroničke vjerodajnice banaka uključenih u sustav e-Građani – HPB token/mToken, **ZABA** token/m-token, **PBZ** mToken/čitač kartice, **RBA** token/mtoken i CAP čitač, **KentBank** SMS jednokratni pin, **OTP** token/mobilni token, **Erste** mToken/Display kartica
 - HT Telekom ID je vrsta elektroničke vjerodajnice korisničko ime i lozinka Hrvatskog telekoma
-
- sustavu e-Građani se može pristupiti putem internetske stranice <https://www.gov.hr>, gdje se mogu saznati i dodatne informacije ili izravno putem stranice <https://pretinac.gov.hr>, ukoliko već posjedujete neku od vjerodajnica.
 - U sustav e-Građani se od pokretanja projekta do kraja mjeseca travnja ove godine prijavilo 402.132 građana, koji su se na dostupne e-usluge ukupno prijavili 9.558.456 puta. Osobne korisničke pretince, otvorilo je 274.430 građana. Ukupan broj poruka poslanih svim korisnicima je 11.400.572. Osobni korisnički pretinac dostupan je i putem aplikacije mPretinac koja se može preuzeti iz odgovarajuće trgovine aplikacijama za Android, iOS i Windows Phone.
 - Trenutno je u sustav e-Građani integrirano 37 e-usluga i 64 različita tipa e-poruka za Osobni korisnički pretinac, koje građanima omogućavaju jednostavnu i brzu komunikaciju s javnom upravom, a time i povećanje transparentnosti javnog sektora u pružanju javnih usluga.

Kako postati e-Građanin?

e-Građaninom postajete ukoliko posjedujete vjerodajnicu i nakon što ste otvoriti Osobni korisnički pretinac.

Ukoliko ne posjedujete vjerodajnicu, otiđite u najbližu poslovnicu FINA-e i zatražite ePass i mToken. (Ukoliko posjedujete pametni telefon, odmah uzmite i mToken jer će vam on omogućiti korištenje naprednijih e-usluga).

Dobivenom vjerodajnicom možete kreirati Osobni korisnički pretinac na stranici <https://pretinac.gov.hr> i nakon toga primati obavijesti iz javne uprave (o isteku registracije, osobne iskaznice, putovnice ili vozačke dozvole, obavijest o obveznom cijepljenju kućnih ljubimaca, obavijest o plaćanju poreza na cestovno motorno vozilo, obavijest o biračkom mjestu, obavijest o pristiglom uvjerenju iz kaznene evidencije, obavijest o provedenoj verifikaciji podataka u državnim maticama i/ili knjizi državljana, obavijesti iz sustava Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje, Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, REGOS-a itd.)

Koje e-usluge mogu koristiti?

Na stranici <https://pretinac.gov.hr> nalazi se popis dostupnih usluga u sustavu e-Građani.

Neke od najzanimljivijih usluga su, pored spomenutog Osobnog korisničkog pretinca, sljedeće:

- Registar birača - omogućuje pregled podataka u Registru birača.
- Registar birača - e-Privremeni upis - omogućuje podnošenje elektroničkog zahtjeva za privremenim upisom u popis birača drugog grada ili općine,

ukoliko u vrijeme izbora nećete biti u svom mjestu prebivališta te želite glasovati u nekom drugom mjestu.

- e-Matične knjige - omogućuje pregled podataka u državnim maticama te dohvat elektroničkog zapisa koji se može koristiti u službenim postupcima.
- e-Usluge MUP-a - omogućuje pregled te dohvat elektroničkih zapisa iz službenih evidencija Ministarstva unutarnjih poslova.
- Portal zdravlja - omogućuje izravan uvid u podatke o propisanim i izdanim lijekovima te nalazima/otpusnim pismima iz bolnica i specijalističkih ordinacija. Pacijenti mogu i upravljati pravima pristupa eKartonu.
- Pregled izabranog liječnika - omogućuje pregled podataka o izabranom liječniku opće prakse, stomatologu i ginekologu.
- Europska kartica zdravstvenog osiguranja (EKZO) - ukoliko putujete u inozemstvo možete besplatno zatražiti karticu koja vam omogućuje korištenje zdravstvenih usluga u inozemstvu a na teret HZZO-a.
- Burza rada - omogućuje unos i objavu životopisa nezaposlene osobe.
- Elektronički zapis o radno pravnom statusu - omogućuje uvid u podatke te omogućuje dohvat elektroničkog zapisa o radno pravnom statusu (tzv. e-Radne knjižice).

Ukoliko vas interesiraju ostale e-usluge, informirajte se na stranici <https://pretinac.gov.hr> o ostalim dostupnim uslugama.

Podrška

Sustav e-Građani je namijenjen građanima. U tom smislu, Vaši prijedlozi, komentari/ili pohvale su nam vrlo važni s ciljem unapređenja sustava.

Obratite nam se u Kontaktni centar na:

- telefon: 072 200027 ili
- e-mail: pomoc@e-gradjani.gov.hr.

Autor:

Ministarstvo uprave
Maksimirska 63, Zagreb

PRIJAVA NA ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE

ZAŠTO SE PRIJAVITI U EVIDENCIJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Nudimo Vam:

- informiranje 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
- uključivanje u radionice putem kojih se steču znanja i vještine za što uspješnije snalaženje na tržištu rada (kako napisati životopis i zamolbu, kako se predstaviti poslodavcu, metode (samo)procjene, tehnike aktivnog traženja posla)
- informiranje o mjerama aktivne politike zapošljavanja
- pravne savjete
- pomoć u dodatnoj (samo)procjeni osobnih mogućnosti, pomoć pri odabiru programa obrazovanja i osposobljavanja, utvrđivanje preostale radne sposobnosti
- informiranje o stanju na tržištu rada - struktura nezaposlenosti, tražena i manje tražena zanimanja

TKO SE MOŽE PRIJAVITI NA HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Prijaviti se u evidenciju Zavoda možete kao **Nezaposlena osoba** ili kao **Ostali 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.

Ostali tražitelji zaposlenja su osobe koje trenutno rade, a žele promijeniti posao, redovni studenti ili učenici i druge osobe koje žele koristiti usluge Zavoda. Ostali tražitelji zaposlenja ne mogu koristiti prava iz statusa nezaposlenosti.

ŠTO JE AKTIVNO TRAŽENJE POSLA?

Ono obuhvaća sudjelovanje nezaposlene osobe u:

- individualnim savjetovanjima,
- individualnim konzultacijama,
- utvrđivanju aktivnosti u svrhu pripreme za zapošljavanje,
- utvrđivanju aktivnosti i ciljeva profesionalnog plana te rokova izvršenja,
- provedbi aktivnosti utvrđenih profesionalnim planom,
- pretraživanju slobodnih radnih mjesta na web stranici Zavoda,
- samoinicijativnom javljanju na slobodna radna mjesta,
- vođenju dnevnika traženja posla i
- postupku profesionalne selekcije.

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.

KAKO SE PRIJAVITI?

Nezaposlene osobe i ostali tražitelji zaposlenja prijavljuju se u evidenciju Zavoda prema mjestu prebivališta, odnosno boravišta.

Prilikom prijave određuju se termini individualnog savjetovanja.

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

- važeća osobna iskaznica i potvrda o boravištu ukoliko se prijavljujete izvan mjesta prebivališta,
- svjedodžba o završenoj školi ili diploma (original ili ovjerena kopija),
- podatak o OIB-u.
- Ako dolazite iz radnog odnosa i podnosite zahtjev za ostvarivanje prava na novčanu naknadu za vrijeme nezaposlenosti uz isti je potrebno priložiti:
- dokaz o razlogu prestanka radnog odnosa,
- dokaz o prosjeku obračunate plaće umanjene za doprinose za obvezna osiguranja ostvarene u tromjesečnom razdoblju koje je prethodilo pre-

stanku radnog odnosa (npr. potvrda poslodavca, platne liste ovjerene od strane poslodavca)

- presliku kartice tekućeg računa banke.

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:

- ispuni uvjet prethodnog rada
- Ima najmanje 9 mjeseci rada u posljednja 24 mjeseca,
- radni odnos nije prestao njezinom krivnjom ili voljom.

Nezaposlena osoba mora se u roku od 30 dana od prestanka radnog odnosa, prestanka bolovanja, odnosno roditeljnog, roditeljskog, posvojiteljskog ili skrbničkog dopusta nakon prestanka radnog odnosa prijaviti Zavodu, te podnijeti zahtjev za ostvarivanje naknade. Ako zbog opravdanih razloga propusti rok od 30 dana, može se prijaviti i podnijeti zahtjev u roku od osam dana od dana prestanka opravdanog razloga koji je prouzročio propuštanje roka, a najkasnije 60 dana od propuštanja roka.

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 Vašoj pripremi za zapošljavanje i posreduje (informira i upućuje na oglašena radna mjesta) na tržištu rada,
- savjetnik za zapošljavanje u suradnji s Vama pomaže Vam u izradi i provođenju Vašeg osobnog plana traženja posla,
- savjetnik sa nezaposlenom osobom provodi redovite konzultacije u dogovorenom terminu,
- nezaposlena osoba vodi dnevnik traženja posla,
- u procesu pripreme za zapošljavanje Zavod organizira aktivnosti kojima se povećava Vaša konkurentnost na tržištu rada odnosno osigurava se Vaše što brže zaposlenje (uključivanje u radionice kojima se stječu vještine aktivnog traženja posla, sudjelovanje u postupku profesionalne selekcije-odabiru za određeno radno mjesto ili obrazovanje).

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.

INDIVIDUALNE KONZULTACIJE - obuhvaćaju redovite kontakte između nezaposlene osobe i savjetnika za zapošljavanje koje sadrži: informiranje i savjetovanje o natječajima, rezultatima kandidiranja te aktivnostima u svrhu pripreme za zapošljavanje i zapošljavanja. Dogovorene aktivnosti mogu

se izvršiti osobnim kontaktom, putem telefonskog poziva ili elektroničkim putem (e-mailom). Vrijeme individualnih konzultacija dogovara se prilikom individualnog savjetovanja.

Individualne konzultacije nezaposlena osoba i savjetnik za zapošljavanje obavljaju u dogovorenom vremenu jednom tjedno, a najduže jednom u roku od 4 tjedna, što se utvrđuje u profesionalnom planu traženja posla.

KAKO KONTAKTIRATI SAVJETNIKA ZA ZAPOŠLJAVANJE ODNOSNO ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Nezaposlena osoba svog savjetnika/cu za zapošljavanje može kontaktirati:

- osobno – u uredovno vrijeme dogovoreno sa savjetnikom/com
- telefonom – broj telefona naveden je na Prijavnici te u Profesionalnom planu traženja posla
- e-mailom – e-mail je naveden na Prijavnici te u Profesionalnom planu traženja posla.

Napomena: Prilikom kontaktiranja nezaposlene osobe savjetnik/ca može koristiti i SMS poruke – Broj SMS-a je 88023 (ukoliko je nezaposlena osoba dala suglasnost), no na njih nije moguće odgovarati, odnosno sustav odgovor ne prepoznaje te ga ne prosljeđuje savjetniku/ci.

PROFESIONALNO 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.

Savjetnici za profesionalno informiranje i obrazovanje vrlo često uz informacije korisnicima pružaju preporuke za daljnje postupanje ili predlažu daljnje korake koje je potrebno poduzeti kako bi se očuvala ili unaprijedila zapošljivost te donijela ispravna odluka o daljnjem karijernom razvoju.

CENTRI ZA INFORMIRANJE I PROFESIONALNO SAVJETOVANJE nalaze se u prostorima područnih ureda Hrvatskoga zavoda za zapošljavanje i pružaju mogućnost informiranja o mogućnostima obrazovanja, stipendiranja, zapošljavanja i dr., pregledavanja slobodnih radnih mjesta i dobivanja stručne pomoći u izradi molbe i životopisa. Premda je rad u Centru organiziran prema načelu samoposluživanja te možete samostalno koristiti računala i informativni materijal, dežurni savjetnici mogu Vam pomoći u pretraživanju informacija,

izradi natječajne dokumentacije (životopisa, zamolbi) ili pružanju informacije relevantne za donošenje odluka o daljnjem razvoju karijere.

CENTAR ZA INFORMIRANJE I SAVJETOVANJE O KARIJERI (CISOK) – predstavljaju centralna mjesta za cjeloživotno profesionalno usmjeravanje. Osnovna svrha CISOK centara je pružanje usluga cjeloživotnog profesionalnog usmjerenja svima koji su zainteresirani za razvoj karijere. Među njih se ubrajaju učenici osnovnih i srednjih škola, studenti, nezaposlene osobe i zaposlene osobe koje razmišljaju o promjeni posla ili karijere, poslodavci, roditelji i škole. Uz individualno i grupno informiranje, u CISOK centrima moguće je dobiti stručno savjetovanje o načinima traženja i stvaranja poslovnih prilika te unapređenja metoda traženja posla. Ujedno, u CISOK centrima se mogu dobiti informacije i podrška vezana uz Program – EU garancija za mlade s kojim se mlade uvodi na tržište rada i informira o dostupnosti suportivnih mjera s kojima mogu dalje razvijati kompetencije i osposobljavati se za specifična radna mjesta i nakon završetka formalnog obrazovanja. Usluge u CISOK centrima se pružaju kroz stručno vođene prezentacije, predavanja, radionice, kao i niz dostupnih alata za samostalno informiranje – specijalizirani računalni programi i aplikacije, informativni materijali (brošure, letci) o procjeni kompetencija, mogućnostima obrazovanja, kretanjima na tržištu rada, mogućnostima stipendiranja i kreditiranja učenika, novostima u obrazovnim programima i sustavu i sl.

Više informacija, kao i pregled aktualnih aktivnosti CISOK centara, možete pronaći na web portalu za razvoj karijere - <http://www.cisok.hr/>

STJECANJE KOMPETENCIJA UPRAVLJANJA KARIJEROM (<http://e-usmjervanje.hzz.hr/>)- aktivnosti informiranja i savjetovanja o karijeri (radionice) se provode u cilju unapređenja znanja i vještina aktivnog traženja posla (pisanje CV-a, molbe za posao, priprema za razgovor s poslodavcem, informiranje o tržištu rada i dr.) i razvoj vještina upravljanja karijerom kroz samoprocjenu kompetencija, interesa, vrijednosti i drugih faktora relevantnih za odabir zanimanja. Uz pomoć voditelja radionice i razmjene 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).

Pored navedenih, svaki područni ured organizira i mnoge druge radionice, sukladno potrebama nezaposlenih osoba.

POTICAJI ZA ZAPOŠLJAVANJE I POVEĆANJE ZAPOŠLJIVOSTI MLADIH NE-ZAPOSLENIH OSOBA KOJE IZLAZE IZ SUSTAVA SOCIJALNE SKRBI

Mjere koje provodi Hrvatski zavod za zapošljavanje se razvrstavaju po paketima namijenjenim pojedinim ciljanim skupinama, pa su tako kreirani paketi za mlade osobe i posebne skupine nezaposlenih u kojima se nalaze i mladi koji izlaze iz sustava institucionalne skrbi (ustanova socijalne skrbi i udomiteljskih obitelji), paketi za osobe s invaliditetom, starije osobe, dugotrajno nezaposlene osobe, nezaposlene osobe romske nacionalne manjine te za poslodavce u teškoćama.

MJERE AKTIVNE POLITIKE ZAPOŠLJAVANJA

Intervencije na tržištu rada koje provodi HZZ su potpore za zapošljavanje, potpore za samozapošljavanje, potpore za usavršavanje, obrazovanje nezaposlenih, stručno osposobljavanje za rad bez zasnivanja radnog odnosa, javni radovi i potpore za očuvanje radnih mjesta. Više pročitajte na: <http://mjere.hr/>

- **POTPORE ZA ZAPOŠLJAVANJE** - Potpore za zapošljavanje su državne potpore koje se dodjeljuju s ciljem poticanja zapošljavanja nezaposlenih te su dostupne poduzetnicima koji djeluju profitno. Trajanje mjere je 12 mjeseci, a sufinanciraju se troškovi rada osobe koju zapošljavate do 50% godišnjeg troška bruto II plaće radnika ili 75% za osobe s invaliditetom.

- **POTPORE ZA SAMOZAPOŠLJAVANJE** - Potpore za samozapošljavanje su državne potpore koje se dodjeljuju nezaposlenim osobama koje se odluče na pokretanje vlastitog posla, a prijavljene su u evidenciju Zavoda. Ovu mjeru mogu koristiti nezaposlene osobe prijavljene u evidenciju Zavoda koje su prošle aktivnosti vezane uz samozapošljavanje u suradnji sa savjetnikom za samozapošljavanje. Subvencije se dodjeljuju za otvaranje obrta ili slobodne profesije (do dvije osobe), za udruživanje u zadruge (do 5 osoba) i za udruživanje u trgovačka društva (do 4 osobe).
- **OBRAZOVANJE NEZAPOSLENIH** - Obrazovanje nezaposlenih je mjera unutar koje se nezaposlene osobe uključuje u programe stručnog osposobljavanja, prekvalifikacije i usavršavanja u obrazovnim ustanovama kako bi se osposobili za zanimanja koja su trenutno tražena na tržištu rada. Obrazovanjem nezaposlenih utječe se na podizanje razine kvalificiranosti i otklanja se rizik od dugotrajne nezaposlenosti. Programi obrazovanja se odabiru na temelju analize potreba lokalnih tržišta rada te se time utječe i na smanjenje nesrazmjera vještina na tržištu rada. Obrazovnoj ustanovi se financira 100% troškova koji se odnose na trošak nastave i materijalne troškove praktične nastave, a polazniku se isplaćuju troškovi prijevoza te novčana pomoć u visini od 50% minimalne plaće umanjene za doprinose za obvezna osiguranja, što znači da mjesečni iznos novčane pomoći ne

smije prelaziti iznos od 1.310,40 kn. Polazniku se financiraju troškovi liječničkog pregleda ako je isti uvjet za za upis u obrazovni program.

- **JAVNI RADOVI** - Javni rad je mjera čiji je program temeljen na društveno korisnom radu kojeg inicira lokalna zajednica ili organizacije civilnog društva. Cilj mjere je uključiti nezaposlene osobe u program aktivacije na poslovima društveno korisnog rada. Dugotrajno nezaposlene osobe, osobe s invaliditetom, osobe u nepovoljnom položaju na tržištu rada i **mlade osobe**. Financira se 50% ili 100% troška minimalne bruto plaće u iznosu od 3.839,47 kn zavisno od skupine kojoj osoba pripada. Mjera može trajati 6 mjeseci za puno radno vrijeme ili 9 mjeseci od čega 6 mjeseci rada u punom radnom vremenu, a preostala 3 mjeseca u nepunom uz obvezno uključivanje u obrazovanje ili 9 mjeseci u nepunom radnom vremenu za korisnike zajamčene minimalne naknade.
- **STRUČNO OSPOSOBLJAVANJE** - Stručno osposobljavanje za rad bez zasnivanja radnog odnosa je mjera putem koje se osposobljavaju mlade osobe za rad na radnom mjestu u zvanju za koje su se obrazovale, a s ciljem stjecanja iskustva ili formalnog uvjeta za pristupanje stručnom/ majstorskom ispitu. U mjeru se mogu uključiti nezaposlene osobe do navršениh 30 godina koje nemaju više od 12 mjeseci staža u zvanju za koje su se obrazovale te prijavljene u evidenciju Zavoda 30 dana

- **OSPOSOBLJAVANJE NA RADNOM MJESTU** - Osposobljavanje na radnom mjestu je mjera čiji je cilj osposobiti nezaposlene osobe za stjecanje znanja i vještina na radnom mjestu potrebnih za obavljanje poslova tog istog radnog mjesta. Nakon osposobljavanja nezaposlena osoba stječe potvrdu poslodavca ili javnu ispravu o osposobljenosti. Mjera se može koristiti za:
 - Za stjecanje potvrde poslodavca: nezaposlene osobe s najviše završenom srednjom školom koje nemaju radno iskustvo u poslu za koji će se osposobljavati.
 - Za stjecanje javne isprave o osposobljenosti: nezaposlene osobe bez kvalifikacija ili sa završenom osnovnom školom koje nemaju radno iskustvo u poslu za koji će se osposobljavati.

Polazniku osposobljavanja se isplaćuju troškovi prijevoza te novčana pomoć u visini minimalne plaće umanjene za doprinose za obvezna osiguranja, koja iznosi 2.620,80 kn.

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 <http://burzarada.hzz.hr/>

- Dnevnom tisku
- Portalima privatnih agencija za zapošljavanje I privremeno zapošljavanje.

VAŽNE INFORMACIJE

E-RADNA KNJIŽICA

Od 1.7.2013. primjenjuje se termin e-radne knjižice što znači da se pri Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje evidencija o radno-pravnom statusu građana vodi putem Elektronskog radno-pravnog statusa. Stoga zapis radnog odnosa možete pregledavati elektronski, a evidenciju vodi Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje. Ukidanjem radne knjižice, podaci o završenom obrazovanju i stečenom zvanju (kvalifikaciji) vode se u bazi Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje ili bazi Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.

Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje i Hrvatski zavod za zapošljavanje evidentiraju podatak o temeljnom obrazovanju u e-radnu knjižicu i to:

1. Hrvatski zavod za zapošljavanje za nezaposlene osobe koje su prijavljene u evidenciji nezaposlenih ili osobe koje će se prijaviti u evidenciju nezaposlenih

2. Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje za zaposlene osobe odnosno trenutne osiguranike HZMO koji žele unijeti podatak o svom obrazovanju te za osobe koje poslodavci žele prijaviti u radni odnos, a do sada nemaju nikakav staž osiguranja i nisu bile prijavljene u evidenciju nezaposlenih.

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Pravo na zdravstveno osiguranje ostvaruje se pri Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje. Toj službi se trebate obratiti u roku od 30 dana nakon prestanka rada. Važno je paziti na rok prijave, jer se u suprotnom gubi pravo na zdravstveno osiguranje. Rokovi za stjecanje prava na zdravstveno osiguranje možete provjeriti na linku: <http://www.hzzo.hr/zdravstveni-sustav-rh/pristup-zdravstvenoj-zastiti>. Za stjecanje prava za zdravstveno osiguranje ne morate biti prijavljeni u evidenciji nezaposlenih osoba HZZ-a.

PRIZNAVANJE INOZMENIH OBRAZOVNIH KVALIFIKACIJA U RH

Priznavanje podrazumijeva formalno potvrđivanje vrijednosti inozemne obrazovne kvalifikacije. Pravo na priznavanje inozemnih obrazovnih kvalifikacija imaju hrvatski državljani, strani državljani i osobe bez državljanstva.

U postupku priznavanja ne dodjeljuju se hrvatski nazivi zanimanjima stečeni-ma u inozemstvu, stručni i akademski nazivi niti akademski stupanj te se ne

uspoređuju razine obrazovanja, već se formalno potvrđuje vrijednost inozemne obrazovne kvalifikacije u svrhu:

- pristupa zapošljavanju u Republici Hrvatskoj, tj. općeg pristupa tržištu rada
- nastavka obrazovanja.

Priznavanje inozemnih školskih kvalifikacija o završenom osnovnom i o završenom srednjem obrazovanju u općim, gimnazijskim i umjetničkim programima radi zapošljavanja ili nastavka obrazovanja u nadležnosti je Agencije za odgoj i obrazovanje, dok je priznavanje inozemnih školskih kvalifikacija o završenom srednjem strukovnom obrazovanju radi zapošljavanja ili nastavka obrazovanja u nadležnosti Agencije za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih. <http://www.asoo.hr/>

Priznavanje inozemnih visokoškolskih kvalifikacija u nadležnosti je Agencije za znanost i visoko obrazovanje, odnosno njenog Nacionalnog ENIC/NARIC ureda. Priznavanje u svrhu nastavka obrazovanja u RH (akademsko priznavanje i priznavanje razdoblja studija) u nadležnosti je sveučilišta, veleučilišta i visokih škola. <https://www.azvo.hr/index.php/hr/>

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 Inspektoratu rada (prema mjestu Vašeg prebivališta odnosno boravišta) kao tijelu nadležnom za obavljanje inspekcije rada.

KAKO DO ZAVODA ZA ZAPOSŁJAVANJE?

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:

Bjelovar	Križevci	Sisak	Virovitica
Andrije Kačića Miošića 7 43000 Bjelovar T: 043/611-100 HZZ.Bjelovar@hzz.hr	Tomislavova 20 48260 Križevci T: 048/681-904 HZZ.Križevci@hzz.hr	Kralja Tomislava 15 44000 Sisak T: 044/659-100 HZZ.Sisak@hzz.hr	Mihanovića 40 33000 Virovitica T: 033/638-300 HZZ.Virovitica@hzz.hr
Čakovec	Kutina	Slavonski Brod	Vukovar
Bana J. Jelačića 1 40000 čakovec T: 040/396-800 HZZ.Cakovec@hzz.hr	Crkvena 13 44320 Kutina T: 044/691-370 HZZ.Kutina@hzz.hr	Vukovarska 11 35000 Slavonski Brod T: 035/405-960 HZZ.Slavonskiobrod@hzz.hr	Vladimira Nazora 12 32000 Vukovar T: 032/599-444 HZZ.Vukovar@hzz.hr
Dubrovnik	Osijek	Split	Zadar
Put V. Nazora 5 20000 Dubrovnik T: 020/433-700 HZZ.Dubrovnik@hzz.hr	Kneza Trpimira 2 31000 Osijek T: 031/252-500 HZZ.Osijek@hzz.hr	Bihaćka 2/c 21000 Split T: 021/310-555 HZZ.Split@hzz.hr	S. Držislava bb 23000 Zadar T: 023/300-800 HZZ.Zadar@hzz.hr

Gospić	Požega	Šibenik	Zagreb
Budačka 1 53000 Gospić T: 053/617-260 HZZ.Gospić@hzz.hr	Alojzija Stepinca 5 34000 Požega T: 034/638-400 HZZ.Pozega@hzz.hr	Matije Gupca 42a 22000 Šibenik T: 022/201-111 HZZ.Sibenik@hzz.hr	Zvonimirova 15 10000 Zagreb T: 01/4699-999 HZZ.Zagreb@hzz.hr
Karlovac	Pula	Varaždin	
Domobrnska 19 47000 Karlovac T: 047/606-400 HZZ.Karlovac@hzz.hr	Benediktanske opatije 3 52100 Pula T: 052/375-700 HZZ.Pula@hzz.hr	Baruna Trenka 56 42000 Varaždin T: 042/401-500 HZZ.Varazdin@hzz.hr	
Krapina	Rijeka	Vinkovci	
đalskog 4 49000 Krapina T: 049/382-252 HZZ.Krapina@hzz.hr	Bulevar oslobođenja 14 51000 Rijeka T: 051/406-111 HZZ.Rijeka@hzz.hr	Jurja Dalmatinca 27 32100 Vinkovci T: 032/331-155 HZZ.Vinkovci@hzz.hr	Hrvatski zavod za zapošljavanje Središnji ured Zvonimirova 15 10000 Zagreb T: 01/4699-999

PROCJENA VLASTITIH MOGUĆNOSTI

Prilikom određivanja svojih mogućnosti razmislite o znanjima i vještinama koje ste stekli tijekom školovanja, na dosadašnjim radnim mjestima, na raznim tečajevima i radionicama. To mogu biti poznavanje rada na računalu, vladanje stranim jezicima, položen vozački ispit ili slične vještine.

Korisne osobine

Razmislite i o svojim osobinama i vještinama koje bi vam mogle koristiti u radu, a koje poslodavci traže i cijene, kao što su ambicioznost, odgovornost, samostalnost i pouzdanost.

Osim posjedovanja osnovnih vještina za ostvarivanje nekog specifičnog posla, sve su potrebnije fleksibilnije i prenosive kompetencije koje će pojedinca opskrbiti čitavim sklopom vještina, znanja i stavova koji su primjereni svakoj situaciji u promjenjivom svijetu rada.

Ključne kompetencije

Ključne kompetencije su prenosivi multifunkcionalni sklop znanja, vještina i stavova koji su potrebni svim pojedincima za njihovu osobnu realizaciju i razvitak, uključivanje u društvo i zapošljavanje. Treba ih razviti do kraja obveznog obrazovanja ili izobrazbe i predstavljaju temelj za daljnje učenje kao dio cjeloživotnog učenja.

Europski referentni okvir za kompetencije definira osam ključnih kompetencija cjeloživotnog učenja:

- komunikacija na materinjem jeziku
- komunikacija na stranim jezicima
- matematička kompetencija i temeljne kompetencije u prirodnim znanostima i tehnologiji
- digitalna kompetencija
- učiti kako učiti
- socijalne i građanske kompetencije
- osjećaj za inicijativu i poduzetništvo
- kulturološka svijest i izražavanje.

PISANJE ŽIVOTOPISA

Životopis je kratak i precizno napisan tekst kojim se opisuju osobna dostignuća na obrazovnom planu, prethodno radno iskustvo, specifična znanja te vještine i osobine koje su važne prilikom prijave za specifično radno mjesto ili posao. Životopis predstavlja vaš prvi kontakt s poslodavcem i često na temelju pristiglih životopisa obavlja predselekcija, odnosno odabir kandidata koji ispunjavaju uvjete navedenog radnog mjesta.

Pravila za pisanje

Zbog toga je važno da svoj životopis napišete pregledno, čitljivo i jednostavno, vodeći računa o sljedećim pravilima:

- redosljed informacija u životopisu koji se odnosi na obrazovno i radno iskustvo treba biti kronološki poredan, s najnovijim podacima na vrhu pojedine cjeline
- informacije koje ste uvrstili u životopis trebaju biti pažljivo odabrane i relevantne za posao za koji se natječete
- životopis ne smije biti duži od jedne do dvije stranice jer poslodavci dobivaju veliki broj životopisa, stoga je bitno dati sažete i precizne informacije
- razmislite o tabličnom prikazu životopisa jer je pregledniji i razumljiviji (npr. popunite Europass životopis)
- naslove cjelina možete istaknuti (podebljavanjem, podvlačenjem ili kurzivom) pri čemu je važno slijediti isti stil (font i format teksta)

- u slučaju da vaše obrazovanje i radno iskustvo ne odgovaraju u potpunosti zahtjevima posla, možete pisati drugim redoslijedom, tj. istaknuti vještine, znanja i radna postignuća koji odgovaraju zahtjevima radnog mjesta.

Primjeri dobrih životopisa

Kako napisati Europass životopis te obrazac i primjere ispunjenih životopisa pogledajte na stranici Hrvatskog zavoda za zapošljavanje na linku <http://www.hzz.hr/default.aspx?id=11154>.

PRIPREMA ZA RAZGOVOR S POSLODAVCEM

Nakon što ste pozvani na intervju s poslodavcem, izuzetno je važno dobro se pripremiti za taj razgovor. Tijekom pripreme za razgovor s poslodavcem prikupite što više informacija o tvrtki i radnom mjestu za koje se natječete, razmislite o mogućim pitanjima, pročitajte svoj životopis i pripremite svoje odgovore.

Kako se predstaviti

Na početku intervjua poslodavci često traže da se u nekoliko minuta (1-2 minute) kratko predstavite zbog čega je dobro unaprijed pripremiti kraće izlaganje o sebi koje uključuje:

- podatke o obrazovanju
- opis zadnjeg zaposlenja
- opis nekog ranijeg posla značajnog za novo zapošljavanje

- posebna znanja i vještine
- razlog zbog kojeg tražite posao
- očekivanja od budućeg posla
- radne kvalitete i osobine.

Korisno može biti uvježbati izlaganje s prijateljem, članom obitelji ili sami ispred zrcala. Vodite računa o vremenu izlaganja - budite jasni i precizni.

Odjeća i obuća koju nosite tijekom intervjua treba biti uredna i prikladna, u skladu s poslom za koji se natječete. Izbjegavajte upadljivu odjeću, nakit, jake parfeme i slično.

Budite točni i spremni sve prezentirano potkrijepiti dokumentima (diplomom, radnom knjižicom, životopisom, pismima preporuke, uvjerenjima o završenim tečajevima, vozačkom dozvolom i dr.).

Autor:

Hrvatski zavod za zapošljavanje

Središnji ured

Radnička cesta 1, Zagreb

PRIJAVA NA ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

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

Zdravstveno osiguranje može biti OBVEZNO I DOPUNSKO.

Na obvezno zdravstveno osiguranje prema Zakonu obvezno se osiguravaju i stječu status osiguranika osobe u radnom odnosu kod pravne ili fizičke osobe sa sjedištem u Republici Hrvatskoj, osobe koje se stručno osposobljavaju za rad bez zasnivanja radnog odnosa, odnosno koje se stručno osposobljavaju za rad uz mogućnost korištenja mjera aktivne politike zapošljavanja, sukladno posebnim propisima.

Osobe koje nisu osigurane po drugoj osnovi imaju pravo na obvezno zdravstveno osiguranje ako se prijave HZZO-u u roku od:

- 30 dana od dana prestanka radnog odnosa, odnosno obavljanja djelatnosti ili od dana prestanka primanja naknade plaće na koju imaju pravo prema ovom Zakonu ili prema propisima donesenim na temelju ovoga Zakona,
- 30 dana od dana prijevremenog prestanka služenja vojnog roka, odnosno dragovoljnog služenja vojnog roka, odnosno od dana isteka propisanog roka za služenje vojnog roka, odnosno dragovoljnog služenja vojnog roka,
- 30 dana od dana otpuštanja iz ustanove za izvršenje kaznenih i prekršajnih sankcija, iz zdravstvene ili druge specijalizirane ustanove, ako je

bila primijenjena sigurnosna mjera obveznoga psihijatrijskog liječenja ili obveznoga liječenja od ovisnosti u zdravstvenoj ustanovi,

- 30 dana od dana navršenih 18 godina života, ako nisu zdravstveno osigurane po drugoj osnovi,
- 90 dana od dana isteka školske godine u kojoj su završile redovito školovanje prema propisima o redovitom školovanju u Republici Hrvatskoj ili drugoj državi članici, odnosno u roku od 30 dana od dana položenog završnog ispita,

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 obavezu uplate mjesečnog doprinosa preuzima fakultet, ali samo do kraja tekuće akademske godine. Za novu akademsku godinu status osiguranika se obavezno provjerava u referadi. 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.

Redoviti učenici srednjih škola i redoviti studenti visokih učilišta iznad 18 godina života koji su državljani Republike Hrvatske i imaju prebivalište ili boravište u Republici Hrvatskoj, odnosno državljani Republike Hrvatske s prebivalištem u drugoj državi članici koji u Republici Hrvatskoj imaju odobren privremeni boravak, pod uvjetom da nisu obvezno zdravstveno osigurani u drugoj državi članici, te stranci s odobrenim stalnim boravkom u Republici Hrvatskoj, s tim da to pravo mogu koristiti najduže do isteka školske godine, odnosno završetka akademske godine u kojoj su završili redovito školovanje, a najduže u trajanju od ukupno osam godina po toj osnovi, ako pravo na obvezno zdravstveno osiguranje ne ostvaruju po drugoj osnovi.

Status osigurane osobe kao članovi obitelji osiguranika mogu steći:

- supružnik (bračni i izvanbračni, sukladno propisima o obiteljskim odnosima),
- djeca (rođena u braku, izvan braka ili posvojena, pastorčad), te druga djeca bez roditelja, ako ih osiguranik uzdržava, na zahtjev osiguranika
- roditelji (otac, majka, očuh, maćeha i posvojitelj) ako su istovremeno ispunjeni svi sljedeći uvjeti: - da su nesposobni za samostalan život i rad, - da nemaju sredstava za uzdržavanje i - da ih osiguranik uzdržava.
- unuci, braća, sestre, djed i baka ako su istovremeno ispunjeni svi sljedeći uvjeti: - ako su nesposobni za samostalan život i rad, - ako nemaju sredstava za uzdržavanje i - ako ih osiguranik uzdržava.

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, 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**. 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.

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.

Umjesto dopunskog osiguranja HZZO-a možete ugovoriti dopunsko osiguranje i s nekim od osiguravajućih društava. O različitim ponudama možete se više informirati na web stranicama društva.

Svaki poslodavac dužan je uplaćivati vam obvezno 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.).

Autor:

DIREKCIJA HZZO-a

Margaretska 3, Zagreb

PRRAV

x prava iz socialne skrbi

PRR

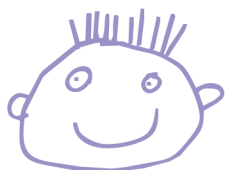
A

x Beskrmíštor

OPPSI

x posebna prava osoba
s invaliditetom

x mladi pred zakonom



PRAVA IZ SOCIJALNE SKRBI

*Svaka osoba tijekom svog života susreće se s različitim životnim preprekama. To mogu biti financijske prepreke, nedostatak sredstva za podmirenje osnovnih životnih potreba, nedostatak podrške i razumijevanja bližnjih. Ukoliko vam se dogodi da ste nezaposleni ili pak zaposleni, a ne primite plaću ili ste izgubili posao zbog čega vam je potrebna financijska pomoć ili podrška, **postoji način na koji možete prebroditi trenutačni problem.** Naime, Centar za socijalnu skrb na području na kojem živite može vam pomoći ukoliko zatražite pomoć. U Zakonu o socijalnoj skrbi navedeni su oblici pomoći koje pruža takva ustanova s ciljem pomoći ljudima koji se nađu u nekoj od nabrojениh situacija. Mi ćemo ih ovdje nabrojati, a najbolji način da ih ostvarite jest da se javite u najbliži Centar za socijalnu skrb u mjestu/gradu u kojem živite gdje ćete dobiti sve potrebne informacije.*

Za sve informacije vezane za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi možete se obratiti **Centru za socijalnu skrb**. U jednom gradu ili mjestu postoji jedan ili više Centara, a možeš se obratiti onom koji je nadležan prema tvom prebivalištu, odnosno prema adresi u osobnoj iskaznici. 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. ZAJAMČENA MINIMALNA NAKNADA

Kada? Ako se nađete u situaciji da nemate dovoljno sredstava za život, a trenutno se ne možete zaposliti, nemate nekoga od obitelji da vam pomogne, niti imate vlastitu imovinu (automobil, drugi stan kojeg možete iznajmiti...) pomoću koje možete podmiriti osnovne životne potrebe.

Koliko? Visina zajamčene minimalne naknade varira, te se izračunava za svaku osobu zasebno. Trenutno za radno sposobnog samca visina naknade iznosi 800 kn, a ukoliko osoba nije sposobna za rad, tada je naknada malo viša, te iznosi 920 kn. Ukoliko u kućanstvu imate više osoba, tada se visina naknade drukčije obračunava. Kako visina i obračun naknade znaju varirati, najbolje je da o točnom iznosu kojeg možete dobiti pitate socijalnog radnika.

Kako? Prvi korak je obratiti se Centru za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta. Tamo pronađite Prijemni ured gdje će vam službenici objasniti koji formular morate ispuniti. Isto tako, od vas će tražiti da dostavite i sljedeće dokumente:

- Rodni list za sebe i sve članove kućanstva (ne stariji od šest mjeseci)
- Presliku osobne iskaznice
- Potvrdu o redovitom studiranju ako studirate, ili potvrda o redovitom školovanju ako idete u srednju školu
- Izvadak iz katastra za sebe i sve članove kućanstva kojeg možete dobiti u uredu za katastar i geodetske poslove

- Izvadak iz zemljišnih knjiga za sebe i sve članove kućanstva kojeg možete dobiti u zemljišno knjižnom odjelu
- Ispis stanja i prometa po transakcijskom računu (tekući računi, žiro računi, oročeni štedni ulozi, stambene štedionice itd.) za sebe i sve članove kućanstva

Koliko dugo? Ukoliko se procijeni da ispunjavate sve zakonske uvjete, bit će vam odobrena pomoć za održavanje o čemu ćete dobiti rješenje Centra za socijalnu skrb. Pomoć možete primati najduže dvije godine, nakon čega slijedi preispitivanje tog prava. To znači da ukoliko se nakon isteka tog roka ne zaposlite ili se ne promijene druge okolnosti nakon kojih ćete moći podmiriti svoje osnovne potrebe, pravo na zajamčenu minimalnu naknadu će vam i dalje trajati. Za vrijeme trajanja tog prava dužni ste prihvatiti bilo kakav posao kako bi se što prije mogli brinuti za sebe. Vaše zalaganje u pronalasku posla pratit će vaš socijalni radnik, kao i savjetnik na Zavodu za zapošljavanje. Ovu pomoć možete izgubiti i prije ovog roka ukoliko odbijete neki posao koji ne ugrožava vaše zdravlje i kojeg ste sposobni raditi ili počnete živjeti u nekoj ustanovi (npr. domu ili stambenoj zajednici).

2. NAKNADA ZA TROŠKOVE STANOVANJA

Kada? Pravo na naknadu za troškove stanovanja priznaje vam se ako ste ostvarili pravo na zajamčenu minimalnu naknadu. To pravo priznaje jedinica lokalne samouprave, odnosno grad ili općina. Naknadom se mogu pokriti

troškovi najamnine, komunalne naknade, električna energija, plin, grijanje, voda itd.

Koliko? Naknada za troškove stanovanja vam se priznaje do iznosa polovice iznosa zajamčene minimalne naknade (ako ZMN iznosi 800 kn, tada vam grad priznaje 400 kn naknade za troškove stanovanja). Osim u novcu, ova naknada se može priznati tako da se djelomično ili u cijelosti određeni račun za režijske troškove plati izravno pružatelju usluga.

Kako? Ukoliko vam je priznato pravo na zajamčenu minimalnu naknadu o tome ćete dobiti rješenje koje trebate odnijeti u Grad ili Općinu, kako bi ostvarili pravo za naknadu za troškove stanovanja. 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. TROŠKOVI OGRJEVA

Kada? Ukoliko vam je priznato pravo na zajamčenu minimalnu naknadu, a grijete se na drva.

Koliko? Godišnje se priznaje pravo na 3 m³ drva, ili novčani iznos za podmirenje tog troška kojeg određuje područna (regionalna) samouprava, odnosno županija ili Grad Zagreb.

Kako? Ukoliko vam je priznato pravo na zajamčenu minimalnu naknadu o tome ćete dobiti rješenje koje trebate odnijeti u Grad ili Općinu, kako bi ostvarili pravo za troškove ogrijeva.

4. NAKNADA ZA OSOBNE POTREBE KORISNIKA SMJEŠTAJA

Kada? Priznaje se ukoliko ostvarujete pravo na smještaj u nekoj ustanovi (dom) ili u organiziranom stanovanju, a ne možete osigurati podmirenje osobnih potreba.

Koliko? Korisnik smještaja ili organiziranog stanovanja ima pravo na mjesečni iznos koji trenutno iznosi 100 kn.

Kako? Prilikom priznavanja prava na smještaj ili organizirano stanovanje dobit ćete rješenje o tome, na temelju kojeg vam se može priznati pravo na naknadu za osobne potrebe, a o čemu odlučuje Centar za socijalnu skrb.

5. JEDNOKRATNA NAKNADA

Kada? Ukoliko se nađete u nekoj situaciji koja nije uobičajena za vaš mjesečni budžet, a njeno rješenje iziskuje novac kojeg nemate (npr. treba vam novac za lijek, nemate novac za cipele ili hlače, rodilo vam se dijete, a nemate za pelene itd.), tada možete zatražiti jednokratnu naknadu.

Kako? Prvi korak je da se obratite Centru za socijalnu skrb u mjestu u kojem živite, te na Odjelu za novčana davanja predate zahtjev za jednokratnu naknadu nadležnom socijalnom radniku. Vrlo je važno da u zahtjevu napišete za što vam je točno potreban novac. Ovu pomoć ne može dobiti bilo tko i svrha joj je da pomogne onima koji zaista nemaju, stroga u svojim zahtjevima budite realni. Ukoliko imate svu potrebnu dokumentaciju bit ćete saslušani na zapisnik gdje ćete obrazložiti za što vam je točno potreban novac, ili vas se

može naknadno pozvati sa svom potrebnom dokumentacijom. Ukoliko budete tražili jednokratnu naknadu trebat će vam ovi dokumenti:

- Preslika osobne iskaznice podnositelja
- Uvjerenje o imovnom stanju i porezno uvjerenje koje možete pribaviti u poreznoj upravi
- Uvjerenje o nezaposlenosti (Zavod za zapošljavanje)
- Dokaz o ostvarenim prihodima podnositelja i članova kućanstva za zadnja tri mjeseca (potvrdu o visini plaće preuzimate kod poslodavca, potvrdu o mirovini u Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje, potvrda o naknadi za nezaposlene u Hrvatskom zavodu za zapošljavanje)
- Potvrda o redovnom školovanju ako ste u srednjoj školi, odnosno o redovnom studiranju
- Račun ili predračun za podmirenje potrebe, medicinska dokumentacija ili drugi dokazi o potrebama zbog kojih se podnosi zahtjev

Koliko? Najveći iznos jednokratne novčane naknade u jednoj godini može iznositi 2500 kuna, no visina pomoći ovisit će o vašoj stvarnoj potrebi. U opravdanim slučajevima taj iznos može maksimalno iznositi i do 10 000 kuna uz suglasnost Ministarstva.

6. NAKNADE U VEZI S OBRAZOVANJEM

Kada? Ako ste smješteni u Domu za djecu, stambenu zajednicu ili udomiteljsku obitelj, a učenik/ica ste osnovne, srednje škole ili ste redovit/a student/

ica, vaša obitelj ostvaruje pravo na pomoć za uzdržavanje ili ste dijete samohranog roditelja, tada možete ostvariti neka od prava iz sustava socijalne skrbi koja se zovu Naknade u vezi s obrazovanjem. Ta prava su:

- **Naknada za redovito studiranje** - ako koristite uslugu smještaja u Domu za djecu ili u organiziranom stanovanju (stambenoj zajednici), priznaje vam se pravo na naknadu za redovito studiranje na sveučilišnom ili stručnom studiju do kraja redovitog studiranja bez obzira na vas imovinski status ili prihode. Ukoliko ostvarite pravo na naknadu za redovito studiranje, prestaje vam pravo na smještaj. U slučaju zaostajanja na studiju zbog mirovanja obveza za vrijeme trudnoće i do godinu dana života djeteta, za vrijeme dulje bolesti i u drugim opravdanim slučajevima prekida studija, pravo na naknadu se ne ukida. 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.
- **Naknada za troškove smještaja u učeničkom domu** - ako ste učenik/ca srednje škole i živite u učeničkom domu odvojeno od obitelji, a vaša obitelj ostvaruje pravo na zajamčenu minimalnu naknadu; dijete ste samohranog roditelja; pod skrbništvom ste; smješteni ste u udomiteljsku obitelj, tada ostvarujete pravo na naknadu za troškove smještaja u učeničkom domu.

Naknada za troškove prijevoza - priznaje se osobi s invaliditetom i djetetu s teškoćama u razvoju koji pohađaju nastavu radi stjecanja srednjoškolskog obrazovanja po posebnom programu izvan mjesta svoga prebivališta, a ne postoji potreba da se prizna usluga smještaja ili organiziranog stanovanja. Također, priznaje se učeniku smještenom u udomiteljskoj obitelji ili obiteljskom domu koje pohađa nastavu izvan mjesta prebivališta kada ide u srednju školu, te djetetu koje pohađa srednju školu, a korisnik je zajamčene minimalne naknade.

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

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

7. OSOBNA INVALIDNINA

Kada? Kada imate teži invaliditet ili druge teške promjene u zdravstvenom stanju, a u svrhu zadovoljavanja vaših životnih potreba za uključivanje u svakodnevni život zajednice. Ne može vam se priznati ako imate osobnu invalidninu po nekoj drugoj osnovi, ukoliko imate u vlasništvu drugi stan ili kuću ili poslovni prostor koji ne koristite za obavljanje registrirane djelatnosti, te ukoliko vam je priznata usluga smještaja ili organiziranog stanovanja.

Također, ukoliko vam je priznato pravo na doplatak za pomoć i njegu, ne možete ostvariti pravo na osobnu invalidninu.

Koliko? Osobna invalidnina za osobu koja nema vlastiti prihod prema sadašnjim propisima iznosi mjesečno 1250 kuna.

Kako? Zahtjev za osobnu invalidninu podnosite u Centru za socijalnu skrb, gdje će vas nadležni socijalni radnik uputiti na vještačenje. Pravo vam se priznaje rješenjem Centra od dana podnošenja zahtjeva, te se prilikom prve isplate isplaćuju i zaostaci.

8. DOPLATAK ZA POMOĆ I NJEGU

Kada? Ukoliko se nađete u situaciji da vam je zbog zdravstvenog stanja prijeko potrebna pomoć u organiziranju prehrane, pripremi hrane, nabavi, čišćenju, pospremanju, oblačenju i svlačenju, može vam se priznati pravo na doplatak za pomoć i njegu. Ne može vam se priznati ukoliko u vlasništvu imate neki drugi stan, kuću, poslovni prostor, ako mjesečni prihod za samca prelazi iznos od trenutno utvrđenih 1250,00 kn, ako ste ostvarili pravo na osobnu invalidninu i ako ste smješteni u Domu, stambenoj zajednici ili u nekoj zdravstvenoj ustanovi.

Koliko? Može se priznati u punom ili smanjenom iznosu, ovisno o zdravstvenoj poteškoći i prihodima. U punom iznosu prema sadašnjim propisima iznosi 500 kuna, a u smanjenom iznosu 350 kn.

Kako? Zahtjev za doplatu za pomoć i njegu se podnosi u Centar za socijalnu skrb prema mjestu prebivališta, gdje vas se upućuje na vještačenje u nadležni Zavod za vještačenje.

9. NAKNADA DO ZAPOSLENJA

Kada? Kada imate određena tjelesna, mentalna, intelektualna ili osjetilna oštećenja koja su utvrđena temeljem nalaza i mišljenja Zavoda za vještačenje, a završili ste osnovnu, srednju školu ili fakultet, imate 15 ili više godina, evidentirani ste kao nezaposlena osoba pri Zavodu za zapošljavanje, te imate utvrđenu privremenu nezapošljivost.

Koliko? Visina naknade prema sadašnjim propisima iznosi 350 kuna.

Kako? U Centru za socijalnu skrb prema svom prebivalištu podnesete zahtjev za ostvarivanje naknade do zaposlenja, nakon čega će vas Centar uputiti na vještačenje za utvrđivanje privremene nezapošljivosti. Pravo priznaje Centar za socijalnu skrb donošenjem rješenja.

U Centru za socijalnu skrb može se ostvariti i pravo na status roditelja njegovatelja ili status njegovatelja, o čemu se možete detaljnije informirati u nadležnom Centru za socijalnu skrb.

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 obuhvaća informiranje korisnika o njegovim pravima i uslugama, pomoć korisniku pri utvrđivanju njegovih potreba, početna procjena mogućnosti i pomoć pri izboru prava u sustavu.

2. Usluga savjetovanja i pomaganja se pruža se pojedincu radi savladavanja nedaća i teškoća vezanih uz bolest, smrt člana obitelji, starost, invalidnost, uključivanje u svakodnevni život nakon duljeg boravka u Ustanovi te drugim nepovoljnim okolnostima i kriznim stanjima.

3. Savjetovanje i pomaganje obitelji je usluga koja obuhvaća pomoć pri prevladavanju obiteljskih teškoća i poteškoća vezanih za odgoj i skrb za djecu, te osposobljavanje obitelji za normalno funkcioniranje.

4. Pomoć u kući odobrava se osobi kojoj je zbog teže bolesti ili starosti potrebna pomoć i njega druge osobe zbog promjene u zdravstvenom stanju, a ukoliko joj tu pomoć ne mogu pružiti članovi obitelji.

5. Psihosocijalna podrška podrazumijeva rehabilitaciju koja potiče razvoj kognitivnih, funkcionalnih, komunikacijskih vještina korisnika. Priznaje se

djetetu s teškoćama u razvoju, odrasloj osobi s invaliditetom, ovisniku, žrtvi obiteljskog nasilja. Može se pružati individualno i u grupi i uz nazočnost članova obitelji.

6. Rana intervencija obuhvaća stručnu poticajnu pomoć djeci i stručnu i savjetodavnu pomoć njihovim roditeljima, uključujući i druge članove obitelji te udomitelja za djecu, kod nekog utvrđenog razvojnog rizika ili razvojne teškoće djeteta. Rana intervencija se pruža djeci i roditeljima kod odstupanja u razvoju, a u pravilo do navršene 3.godine života djeteta, a najdulje do 7. godine života.

7. Pomoć pri uključivanju u programe odgoja i redovitog obrazovanja (integracija) djeteta s teškoćama u razvoju ili mlađe punoljetne osobe s invaliditetom je usluga koja se pruža odgajateljima, učiteljima i nastavnicima u predškolskim i školskih ustanovama.

8. Boravak je socijalna usluga koja obuhvaća cjelodnevni i poludnevni boravak u domu socijalne skrbi, centru za pružanje usluga u zajednici ili kod drugih pružatelja usluga.

9. Smještaj je socijalna usluga koja se može priznati kao privremeni ili dugotrajni. Smještaj se može priznati tijekom svih dana u tjednu ili tijekom

pet radnih dana. Može obuhvatiti i pripremu korisnika za povratak u vlastitu obitelj, udomiteljsku obitelj ili za samostalan život, te pripremu djeteta za posvojenje ili smještaj u udomiteljsku obitelj. Privremeni smještaj se priznaje u kriznim situacijama, djetetu bez odgovarajuće roditeljske skrbi, odrasloj osobi koja se zatekne izvan mjesta prebivališta ili boravišta, beskućniku, trudnici ili roditelju s djetetom do godina dana života djeteta, žrtvama obiteljskog nasilja. Privremeni smještaj može trajati do šest mjeseci, a u iznimnim slučajevima do godinu dana. Privremeni smještaj se može priznati djetetu s teškoćama u razvoju i odrasloj osobi s invaliditetom, djetetu i mlađoj punoljetnoj osobi s problemima u ponašanju i osobu ovisnoj o alkoholu, drogama itd., radi provođenja kraćih rehabilitacijskih programa koji obuhvaćaju usluge psihosocijalne rehabilitacije. Privremeni smještaj centar za socijalnu skrb priznaje djetetu bez odgovarajuće roditeljske skrbi u udomiteljsku obitelj, obiteljskom domu, ili iznimno u dom socijalne skrbi. Dugotrajni smještaj priznaje se korisniku (djetetu bez roditelja ili bez odgovarajuće roditeljske skrbi, osobi s invaliditetom, starijoj osobi itd.) kojem je tijekom duljeg vremenskog razdoblja potrebno osigurati intenzivnu skrb i zadovoljavanje drugih životnih potreba i to u udomiteljskoj obitelji, obiteljskom domu ili organiziranom stanovanju.

10. Organizirano stanovanje je usluga kojom se jednoj ili više osoba tijekom 24 sata dnevno uz organiziranu stalnu ili povremenu pomoć stručne ili druge osobe, u stanu ili izvan stana osiguravaju osnovne životne potrebe, te soci-

jalne, radne, kulturne, obrazovne, rekreacijske i druge potrebe. Organizirano stanovanje za mlade koji izlaze iz alternativnih oblika skrbi, domova za djecu bez adekvatne roditeljske skrbi i odgojnih domova, pruža se organizirano stanovanje u sklopu domova (npr. stambena zajednica Dječjeg doma Zagreb), ili u sklopu udruga (npr. stambena zajednica za mlade beskućnike Gradskog društva Crvenog križa Zagreb). Za informiranje o ovakvom obliku smještaja potrebno je informirati se u Centru za socijalnu skrb prema prebivalištu osobe.

11. Naknada za ugroženog kupca energenata je pravo koje Centar za socijalnu skrb priznaje samcu ili kućanstvu na zahtjev osobe. Korisniku se utvrđuje status ugroženog kupca, određuje mjesečni iznos naknade za ugroženog kupca energenta, te se određuje način isplate.

Sva prava i usluge koje možete 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!**

BESKUĆNIŠTVO

Socijalne usluge za beskućnice/ke različito su i neujednačeno razvijene u gradovima diljem Hrvatske. Pravilnikom o minimalnim uvjetima za pružanje socijalnih usluga utvrđena su tri oblika usluga za beskućnike:

1. smještaj u prihvatilištu,
2. smještaj u prenoćištu, te
3. usluga poludnevnog boravka.

Većina organizacija pruža jednu od navedenih usluga, a neke poput udruge Most, pružaju više usluga (prenoćište i poludnevni boravak).

Prihvatilište podrazumijeva pružanje usluge 24 sata dnevno, prenoćište tijekom noći u rasponu od 12 do 15 sati, a poludnevni boravak tijekom dana u rasponu od 4 do 6 sati.

Status beskućnika utvrđuje nadležni Centar za socijalnu skrb koji tada putem preporuke/uputnice, upućuje korisnicu/ka na smještaj. Većina organizacija u hitnim situacijama primi korisnika na smještaj, a tek potom se utvrđuje status u nadležnom Centru.

Prvi korak za sve mlade osobe koje se zateknu na ulici bio bi ili odlazak u prijemni ured Centra za socijalnu skrb ili u jednu od organizacija pružatelja usluga gdje se mogu dobiti informacije.

Za odlazak u Centar za socijalnu skrb dovoljno je posjedovanje osobne iskaznice (za ostvarivanje prava bit će potrebna i dodatna osobna dokumentacija),

a u slučaju da beskućnik ne posjeduje osobnu iskaznicu, sukladno Zakonu o prebivalištu adresu prebivališta prijavljuje ili na adresu nadležnog Centra za socijalnu skrb ili na adresu pružatelja usluge.

Maksimalni boravak u prihvatilištu/prenoćištu zakonom je ograničen na 6 mjeseci i iznimno godinu dana, ali sve organizacije zbog sporosti sustava socijalne skrbi, pružaju mogućnost i dužeg boravka.

ADRESAR PRIHVATILIŠTA/PRENOĆIŠTA/CENTARA ZA BESKUĆNIKE U RH:

1) VINKOVCI

Udruga "Mladi protiv gladi"
Socijalna samoposluga
Gajeva 17a
32100 Vinkovci
Mob: 092/131-5130
FB: Mladi protiv gladi

2) VUKOVAR

Humanitarna udruga "Duga"
Socijalna samoposluga
Sajmište 23
32000 Vukovar

3) OSIJEK

Caritas đakovačko – osječke nadbiskupije
Centar za prihvat beskućnika - Dom Sv. Vinka Paulskog
J. J. Strossmayera 69
31000 Osijek
Tel: 031/375 612
Mob: 098 722 219
E-mail: caritas@djos.hr
Voditeljica: Olivera Balatinac

4) VARAŽDIN

Udruga "Novi put"
Vodnikova 6
42 000 Varaždin
Tel: 042/230-700
Mob: 098 302421
Mob: 098 379 104
E-mail: centar592@gmail.com
Voditelj: Nikola Dugandžić

5) ZAGREB**GD Crvenog križa Zagreb
Prihvatilište za beskućnike**

Kosnica bb, (Velika Kosnica)
10410 Velika Gorica
Tel: 01 62 32 283
Mob: 099 2118734
E-mail: prihvatiliste.ckz@crvenikriz-zg.hr
Voditelj: Zvonko Mlinar

**Samostan "Misionarke ljubavi
- Sestre Majke Terezije"**

Jukićeva 24
10000 Zagreb
Tel/fax: 01 4812452

**Caritas Zagrebačke nadbiskupije
Dislocirana jedinica za smještaj
beskućnika Rakitje**

Ribička ulica 4, Rakitje
10437 Bestovje
Tel: 01 33 23 026
Fax: 01 33 23 022
E-mail: kuca.beskucnici@czn.hr
Kontakt-osoba: Iva Hrvačić, soc. radnica
(mob. 099 62 90 388)

Humanitarna udruga "Ulični suputnik"

Petra Grgeca 43 a
10 000 Zagreb
Tel: 01 33 23 026
Mob: 095 900 5830
Mail: info@ulicnisuputnik.hr
Kontakt: Josip Kramar, predsjednik udruge

Udruga "RCCG Dom nade"

Dnevni boravak za beskućnike
Prečko 33
10 000 Zagreb
Tel: 091/478-3721
Mail: rccg.dom.nade@gmail.com
Kontakt osoba: Danijel Vuga

6) KARLOVAC**Udruga "Milosrđe"
Centar za beskućnike**

Hrvatske bratske zajednice 2
47000 Karlovac
Kontakt osobe: Petar Banić, predsjednik HVIDR-e
Mob: 091 5253457
E-mail: centarzabeskucnike@gmail.com
Voditelj: Petar Banić

7) PULA**GD Crvenog križa Pula
Prihvatilište za beskućnike**

Valturska 61
52100 Pula
Tel: 052 354 412
Mob: 091/223-1035
E-mail: prihvatiliste.pula@gmail.com
Voditeljica: Helena Babić

8) RIJEKA**Franjevački svjetovni red - OFS, Mjesno bratstvo Trsat
Prihvatilište za beskućnike "Ruže Sv. Franje"**

Baštijanova 25a
51000 Rijeka
Tel: 051 512 131
Mob: 099 319 1203
e-mail: fsrtrsat@net.hr

Udruga Oaza**Prihvatilište za beskućnike I socijalno ugrožene**

Ulica žrtava fašizma 12

51000 Rijeka

Ured: Krešimirova 26c

Web: www.udrugaoaza.hr

Tel: 051 337 400

Mob: 091 269 6792

Franjevački svjetovni red-OFS**Socijalna samoposluga "Kruh svete Elizabete"**

Brajda 7

51 000 Rijeka

Mob: 097/636-3946

9) ZADAR**Caritas Zadar****Prenočište za beskućnike „Sv.Vinko Paulski“**

Dr. Franje Tuđmana 24

23000 Zadar

Kontakt osoba: Mirjana Tadić, socijalna radnica

Tel: 023 316 678

Mob: 099 311 8132

E-mail: mirjana.tadic@zd.t-com.hr

Voditeljica socijalne službe:

Mirjana Tadić, dipl. soc. Radnica

10) ŠIBENIK**Caritas biskupije Šibenik****Prihvatilište za beskućnike**

Ulica Braće Polić 14

22000 Šibenik

Tel: 022 216 447

e-mail: caritas-biskupije-sibenik@si.htnet.hr

11) KAŠTELA**Udruga Sv. Jeronim**

21213 Kaštel Gomilica

Cesta dr. Franje Tuđmana 58

Tel/fax: 021 495-961

Mob: 095 900-9507

E-mail: udruga.svjeronim@gmail.com

12) SPLIT**Udruga Most****Centar za beskućnike/ce**

21000 Split

Gundulićeva 22

Tel: 021 490 261

Ured: 021 483 680

Mob: 099 483 6801

E-mail: info@most.hr

Voditelj: Drago Dado Lelas

GD Crvenog križa Split**Dnevni boravak za beskućnike**

Viška 2

21 000 Split

Tel: 021/489-463

E-mail: gdck.split@gmail.com

13) DUBROVNIK**Grad Dubrovnik****Privremeno prihvatilište za beskućnike – Vis 2**

Uvala Lapad, Masarykov put

Upravni odjel za obrazovanje, šport, socijalnu skrb i civilno društvo

Pročelnik - Miho Katičić dipl.oec.

Tel. 020 640-826

e- mail : mihok@dubrovnik.hr

Izvor informacija: www.beskucnici.info

Autor:
Drago Lelas, Udruga MoSt

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 intelektualnim teškoćama, 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 tjelesnog oštećenja, a samim time i prava koja vam pripadaju! Nerijetko se događa da ljudi iz lijevnosti, 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 utvrđuju ovlaštene vještaci Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom ili tzv. Jedinstveno tijelo vještačenja u RH. 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.

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 na osnovi invalidnosti.

Za ostvarivanje prava iz radnog sustava kao npr. u slučaju ozljede na radu ili profesionalne bolesti, zahtjevi za utvrđivanje tjelesnog oštećenja podnose se HRVATSKOM ZAVODU ZA MIROVINSKO OSIGURANJE (u Zagrebu, Tvrtkova 5, tel. 4595-500).

Za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi, zahtjevi za utvrđivanje tjelesnog oštećenja podnose se nadležnom CENTRU ZA SOCIJALNU SKRB.

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Zdravstvena zaštita

Temeljem Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju i Zakona o zdravstvenoj zaštiti 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 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 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 ovlašteni liječnik HZZO-a ili nadležno liječničko povjerenstvo za pomagala HZZO-a.

PROFESIONALNA REHABILITACIJA, RADNI ODNOS I ZAPOŠLJAVANJE

S obzirom na česte promijene zakona raspitajte se da li poslodavac koji zapošljava osobe s invaliditetom ima pravo na porezne olakšice predviđene posebnim propisima, novčane poticaje i poticaje predviđene posebnim ugovorom o zapošljavanju osoba s invaliditetom prema Zakonu o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju i Pravilniku o poticajima pri zapošljavanju osoba s invaliditetom (jednokratna materijalna davanja za obrazovanje, sredstva za prilagodbu radnog mjesta, kreditiranje nabavke sredstava za rad, nadoknada smanjenog radnog učinka ili subvencija plaće, sufinanciranje osobnog asistenta i radnog terapeuta, kamata na kredit za nabavku osnovnih sredstava i stručne podrške, posebna sredstva za inovativne programe, sufinanciranje obrazovanja).

MIROVINSKO OSIGURANJE

Profesionalna rehabilitacija, invalidska mirovina i naknada zbog tjelesnog oštećenja

Temeljem Zakona o mirovinskom osiguranju, osiguranim osobama se obvezno osiguravaju prava na: starosnu mirovinu, prijevremenu starosnu mirovinu, invalidsku mirovinu, privremenu 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.

Stož mirovinskog osiguranja s povećanim trajanjem (beneficirani radni staž)

Temeljem zakona o stažu osiguranja s povećanim trajanjem, osiguranim osobama s invaliditetom zaposlenim s punim radnim vremenom za svakih 12 mjeseci staža osiguranja računa se kao 15 mjeseci, i to: osobama s oštećenjem vida, osobama oboljelim od distrofije i srodnih mišićnih i neuromišićnih bolesti, oboljelima od paraplegije, cerebralne i dječje paralize, multiple skleroze, reumatoidnog artritisa, gluhim osobama te osobama koje se ne mogu samostalno kretati bez uporabe invalidskih kolica.

SOCIJALNA SKRB

Temeljem Zakona o socijalnoj skrbi i na osnovi njega donesenim propisima, te temeljem rezultata vještačenja imate mogućnost korištenja i dodatnih prava u obliku novčanih naknada i potpora kao što su osobna invalidnina, doplatak za pomoć i njegu, pravo na status roditelja njegovatelja, **zajamčena minimalna naknada, stanovanje, ogrjev, jednokratna naknada, obrazovanje, naknada do zaposlenja te socijalne usluge kao što su informiranje, savjetovanje, pomoć u kući, psihosocijalna podrška, rana intervencija, integracija, organizirano stanovanje.**

DOPLATAK ZA DJECU

Na temelju Zakona o doplatku za djecu pravo na doplatu za djecu stječe korisnik do 15. ili 19. godine života ako se nalazi na školovanju u osnovnoj i srednjoj škola i, iznimno do 21. godine života, za djecu s oštećenjem zdravlja. Zahtjev se podnosi podružnici Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje po mjestu stanovanja. Za dijete s težim ili teškim tjelesnim oštećenjem (invaliditetom) nastalim prije 18. godine ili za vrijeme redovitog školovanja, pravo na doplatu pripada od dana podnošenja zahtjeva sve dok to tjelesno oštećenje odnosno invaliditet postoji.

PRODULJENI DOPUST RADI NJEGE DJETETA

Na temelju članka 23. Zakona o roditeljnim i roditeljskim potporama, jedan od zaposlenih ili samozaposlenih roditelja djeteta s težim smetnjama u razvoju (dijete s težim tjelesnim ili mentalnim oštećenjem ili težom psihičkom bolešću), nakon isteka prava na roditeljni dopust, na temelju nalaza i mišljenja nadležnog tijela vještačenja prema propisima o obveznom zdravstvenom osiguranju, ima pravo na dopust za njegu djeteta do navršene 8. godine života ili na pravo rada s polovicom punog radnog vremena uz mogućnost nastavka njegovog korištenja i nakon navršene 8. godine djetetova života, sve dok ta potreba traje. Zaposleni ili samozaposleni roditelj za vrijeme korištenja ovih prava ima pravo na novčanu naknadu prema ovom Zakonu. Uvjeti i postupak stjecanja navedenih prava propisani su Pravilnikom

MOBILNOST

Pravo na besplatnu godišnju pokaznu kartu ZETA

U skladu s Odlukom o socijalnoj skrbi Grada Zagreba, pravo na besplatnu godišnju pokaznu kartu ZET-a za vožnju tramvajem, autobusom i uspinjačom u dnevnom i noćnom prometu imaju nezaposlene osobe s invaliditetom koje imaju utvrđeno tjelesno oštećenje od najmanje 70%. Zahtjev za izdavanje besplatne godišnje pokazne karte ZET-a podnosi se Područnom uredu gradske uprave Grada Zagreba prema mjestu stanovanja, uz dokaz o invaliditetu i nezaposlenosti te fotografiju i presliku osobne iskaznice. Ako ne živite u Zagrebu, provjerite da li sličnu mogućnost imate i u svojem mjestu stanovanja.

Oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine

Na temelju Zakona o javnim cestama i Pravilnika o oslobađanju plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarina, 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 za jedan automobil u svom vlasništvu.

Osobe koje imaju najmanje 80% nesposobnosti donjih ekstremiteta te osobe sa 100% oštećenjem vida oslobođene su plaćanja cestarine za uporabu autocesta i objekata s naplatom (most, tunel, vijadukt i sl.). Pisani zahtjev s prilozi-

ma (preslika prometne dozvole i knjižice vozila, rješenja HZMO o tjelesnom oštećenju te administrativne takse) za izdavanje rješenja za jedno vozilo na godinu dana podnosi se Ministarstvu pomorstva, prometa i infrastrukture - Uprava za cestovni promet, Prisavlje 14, Zagreb. "Smart" karticu izdaje tvrtka Hrvatske autoceste, Jadranska avenija 6, 10250 Lučko, tel. 6504-812.

Znak pristupačnosti

Na temelju Pravilnika o znaku pristupačnosti, pravo na znak pristupačnosti za besplatno parkiranje vozila na rezerviranim i posebno označenim parkirališnim mjestima za invalide imaju osobe s 80% ili više tjelesnog oštećenja, odnosno osobe koje imaju najmanje 60% oštećenja donjih ekstremiteta. 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).

U skladu s člankom 10. Odluke o organizaciji i načinu naplate parkiranja (Službeni glasnik Grada Zagreba br. 12/11), osobe s invaliditetom (iz Zagreba i unutrašnjosti Hrvatske) u iznimnim slučajevima imaju pravo besplatno

parkirati i na javnim parkiralištima koja nisu posebno obilježena kao mjesta rezervirana za parkiranje vozila osoba s invaliditetom, najduže 2 sata tijekom jednog dana ako uz važeći znak pristupačnosti istaknu i važeću naljepnicu - povlaštenu parkirnu kartu, koju izdaje organizator parkiranja za svaku kalendarsku godinu. Naljepnice - povlaštene parkirne karte, uz presliku rješenja o znaku pristupačnosti i 30,00 kn za troškove izrade naljepnice, izdaje Zagrebački holding - podružnica Zagrebparking u Zagrebu, Šubićeva 40/III. U ime osobe s invaliditetom, naljepnicu može zatražiti i ovlaštena osoba. Ako ne živite u Zagrebu, provjerite u svojem mjestu stanovanja u uredima lokalne samouprave ili Grada da li vam se pruža neka slična povlastica.

Povlastica u željezničkom i pomorskom putničkom prometu

Na temelju Zakona o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu i provedbenih propisa, osobe s invaliditetom 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 za zaštitu osoba s invaliditetom Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom (Zagreb, Trg S. Radića 1) odnosno županijski ured. Potrebna dokumentacija: osobna iskaznica osobe s invaliditetom i pratitelja, preslika i original rješenja o tjelesnom oštećenju, potvrda o nepostojanju tjelesnog oštećenja za pratitelja (pratitelj ne može biti osoba s invaliditetom).

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 5% 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%
- Pravo na povlašteno plaćanje RTV pristojbe za jedan TV prijamnik (popust od 47%)
- 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 PRED ZAKONOM

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 „nestašluka“ 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 delinkvencijom 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 ovi-

snosti 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, nedozvoljena 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 kazneno 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 kazneno i prekršajno su odgovorne osobe.**

Nakon počinjenih kaznenih ili prekršajnih djela, ovlasti za poduzimanje određenih aktivnosti prema maloljetnicima ima **policija** odnosno **specija-**

lizirani 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 neodgovornim 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 mladu 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

OBRAZ



- x. Džarna matura
- x stipendije Grada Zagreba
za učenike i studente slabijeg
socioekonomskog statusa
- x. Jelovratno učenje

OVANJE

DRŽAVNA MATURA

Hrvatski obrazovni sustav je školske godine 2009./2010. uveo državnu maturu kojom su postavljeni nacionalni standardi za vrednovanje školskog uspjeha na kraju četverogodišnjeg srednjeg obrazovanja, a rezultati se ujedno vrednuju i za upis na visoka učilišta.

Ispite državne mature organizira i provodi *Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja* u suradnji sa srednjim školama i ostalim javnim ustanovama uključenim u provedbu ispita državne mature.

Polaganje ispita državne mature uređuje se *Pravilnikom o polaganju državne mature* koji je dostupan na mrežnoj stranici Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta (www.mzo.hr).

Prijava ispita državne mature i prijava na visoka učilišta se vrši putem *Nacionalnog informacijskog sustava prijava na visoka učilišta* (NISpVU) kojemu se pristupa putem mrežne stranice www.postani-student.hr.

ŠTO SU ISPITI DRŽAVNE MATURE I TKO JU JE OBVEZAN POLAGATI?

Ispiti državne mature su ispiti iz općeobrazovnih predmeta čijim polaganjem učenici gimnazijskog programa završavaju srednje obrazovanje. Također, ispite državne mature mogu polagati i svi učenici četverogodišnjih strukovnih i umjetničkih programa obrazovanja ukoliko žele nastaviti obrazovanje na

visokoškolskoj razini, te učenici petogodišnjih medicinskih škola u redovnom sustavu obrazovanja.

Drugim riječima, ukoliko pohađate gimnaziju ispitima državne mature završavate svoje školovanje.

Ako pohađate strukovnu četverogodišnju srednju školu ne morate polagati ispite državne mature ukoliko ne želite. U tom slučaju da biste završili školovanje izrađujete i branite završni rad u organizaciji i provedbi vaše škole. Ako se ikada predomislite i želite nastaviti školovanje uvijek možete naknadno polagati ispite državne mature i upisati visoko učilište po izboru.

Ako ste pohađali trogodišnje srednje obrazovanje, a želite na fakultet onda morate unutar godine dana od završetka strukovnog programa nastaviti školovanje u statusu redovnog učenika uz polaganje pripadajućih razlikovnih i dopunskih ispita. Tek nakon toga možete polagati ispite državne mature i nastaviti obrazovanje na veleučilištu ili fakultetu. Također možete upisati program prekvalifikacije u trogodišnjoj ili četverogodišnjoj školi u obrazovanju odraslih prema osobnom izboru te nakon toga polagati ispite državne mature.

Ako ste završili srednje obrazovanje prije 2010. godine tada niste dužni polagati ispite državne mature kako biste upisali željeni fakultet. Kvaka je u tome da vam se prilikom upisa na fakultet boduju rezultati na određenim ispitima, pa ako niste na maturi polagali te iste ispite nećete dobiti bodove za njih.

Dakle, to vam se 'isplati' jedino ako ste na maturi polagali iste ispite koji se traže na upisu i tada ćete dobiti bodove ovisno o rezultatima na tom ispitu.

Postoje obavezni i izborni ispiti državne mature, a jednaki su za sve kandidate i svi ih polažu u isto vrijeme. *Obavezni ispiti* državne mature su:

- Hrvatski jezik,
- matematika i
- strani jezik.

Obavezni ispiti se mogu polagati na dvije razine: višoj razini (A) i osnovnoj razini (B). Ovisno o uvjetima koje pred vas postavlja visoko učilište sami birate koju razinu želite polagati. Dakle, ukoliko studijski program koji vas zanima i koji želite upisati od vas zahtjeva osnovno poznavanje matematike možete polagati ispit i na osnovnoj (B) i na višoj razini (A). No, budući da se u isto vrijeme možete prijaviti i na deset različitih studijskih programa važno je da dobro proučite uvjete upisa na svaki. Jer ako polažete ispite na osnovnoj (B) razini, a neki studijski program zahtjeva poznavanje gradiva na višoj (A) razini, nećete moći prijaviti taj studijski program. U suprotnom, ako položite ispit na višoj (A) razini, a traži se osnovna (B) razina ti bodovi će vam se priznati.

Popis *izbornih ispita* državne mature donosi Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja za svaku školsku godinu i objavljuje ga na svojoj

mrežnoj stranici. **U jednom roku može se odabrati najviše šest izbornih ispita.** Svi izborni ispiti se polažu na jedinstvenoj razini, osim ispita iz stranih jezika koji se polažu na višoj (A) razini i Grčkog i Latinskog jezika koji se polaže na osnovnoj razini (B). Sadržaji ispita prema razinama propisuju se ispitnim katalogima koji se mogu pronaći na stranici Nacionalnog centra za vanjsko vrednovanje obrazovanja (www.ncvvo.hr).

KAKO PRISTUPITI NACIONALNOM INFORMACIJSKOM SUSTAVU PRIJAVA NA VISOKA UČILIŠTA?

Nacionalni *informacijski sustav prijava na visoka učilišta* (NISpVU) je središnji informacijsko-administracijski servis koji kandidatima zainteresiranim za polaganje ispita državne mature i nastavak školovanja na visokoškolskoj razini značajno olakšava prijavu i upis na visoka učilišta. Kandidatima omogućuje brz i izravan uvid u rezultate ispita, daje detaljan izračun bodova za svaki prijavljeni studijski program, kao i uvid u položaj koji zauzimaju na ranglistama za svaki studijski program koji su odabrali.

NISpVU se pristupa tako što se prijavljujete na stranici www.postani-student.hr. Na toj istoj stranici se nalazi popis svih studijskih programa koji se mogu studirati u Republici Hrvatskoj, zajedno s uvjetima upisa. Također tamo se nalaze detaljne upute i obavijesti o cijelom postupku prijave ispita državne mature te prijava na upis na visoka učilišta, kao i obavijesti vezane uz polaganje ispita državne mature.

PRIJAVA ISPITA DRŽAVNE MATURE I STUDIJSKIH PROGRAMA, POLAGANJE I BODOVANJE ISPITA

Ispiti državne mature polažu se u dva roka: ljetnom i jesenskom.

Kako biste pristupili ispitu moraju vam biti potvrđeni osobni podaci i plaćeni troškovi naknade polaganja ispita. Prema Odluci o naknadi troškova polaganja ispita državne mature **naknada iznosi 175,00kn po ispitu**. Učenici imaju pravo na polaganje prijavljenih ispita **bez obveze plaćanja troškova** u kalendarskoj godini u kojoj završavaju završni razred (4./5.) srednjega obrazovanja. Ako učenik za jesenski rok prijavi ispit (bez obzira na promjenu razine) koji je položio u ljetnome roku obveznik je plaćanja naknade troškova ispita. Zaduženje je učeniku vidljivo na poveznici Moji podatci/Zaduženja i uplate.

Pazite, naknadu ćete platiti iako niste izišli na ispit u predviđenom roku (ako ga niste pravovremeno odjavili ili priložili dokaze o opravdanosti izostanka s ispita).

Važno je znati da ispit možete odjaviti najkasnije 20 dana prije početka ispitnog roka, te se u tu svrhu potrebno javiti Nacionalnom centru za vanjsko vrednovanje obrazovanja. Ako pak niste odjavili ispit dužni ste istom Nacionalnom centru pisano opravdati izostanak s odgovarajućom dokumentacijom u roku od 3 dana od dana pisanja ispita. Povrat sredstava ćete dobiti samo ako na vrijeme odjavite ispit ili ako niste mogli izaći na njega iz opravdanog

razloga. Ako to nije slučaj kada sljedeći put polažete taj isti ispit ponovno ćete morati platiti istu naknadu.

Kada se prijavite u sustav imate mogućnost odabrati do najviše 10 studijskih programa koje je potrebno poredati prema vlastitim prioritetima. Na najviše mjesto liste prioriteta (1.mjesto) postavlja se najpoželjniji studijski program. Kada se odaberu studijski programi automatski se prijavljuju oni ispiti državne mature koje zahtijevaju ti studijski programi. Ako samo želite polagati ispite državne mature, bez upisa na studijski program na istom mjestu se može odabrati opcija za samo polaganje ispita državne mature.

Na stranici *Nacionalnog centra za vanjsko vrednovanje obrazovanja* nalazi se *Kalendar polaganja ispita državne mature*. **U jednom danu se mogu polagati najviše dva ispita državne mature.**

Informacije o trajanju i načinu provođenja ispita dostupne su u predmetnim ispitnim katalozima te u *Vodiču kroz ispite državne mature*, koji se nalazi na www.ncvvo.hr. Na istom mjestu se nalaze i ispitni sadržaji, način provjere i ocjenjivanja znanja i sposobnosti na ispitima.

Učenici koji u srednjim školama u Republici Hrvatskoj završavaju 4. razred/5. razred u medicinskim školama prijavljene ispite državne mature pišu u svojim školama.

Vrijeme i mjesto pisanja ispita može se vidjeti na www.postani-student.hr pod poveznicom 'Moj raspored'. Točan raspored polaganja ispita objavljuje se pet dana prije svakog ispita. Svi kandidati su dužni doći najkasnije 30 minuta prije početka polaganja ispita. Raspored pisanja ispita po ispitnim prostorijama biti će izvešten na dan pisanja ispita na ispitnom mjestu i na vratima prostorija. Po dolasku na ispit svaki kandidat mora sa sobom ponijeti osobnu iskaznicu ili putovnicu kojeg mora predočiti dežurnom nastavniku i mora ju položiti na desni rub stola koji mu je dodijeljen za pisanje ispita. Ako slučajno nemate osobnu iskaznicu sa sobom možete ju donijeti na uvid najkasnije 24h nakon početka ispita.

Za svaki ispit je propisan i pribor koji je dozvoljeno koristiti, a naveden je u ispitnim katalozima za pojedini predmet i u Vodiču kroz ispite državne mature. Osim navedenog sva ostala pravila i način polaganja možete pronaći u Pravilniku o polaganju državne mature na www.ncvvo.hr.

Za sve kandidate su ispiti iz određenog nastavnog predmeta sadržajno jednaki, no kandidati s teškoćama imaju pravo na prilagodbu ispitne tehnologije, odnosno na prilagodbu ispitnog materijala te ispitnog postupka. Detaljne informacije o tome se nalaze u brošuri *Upute za prilagodbu ispitne tehnologije na ispitima državne mature* koja se nalazi na www.ncvvo.hr.

Rezultati ispita državne mature bit će dostupni na stranici www.postani-student.hr pod poveznicom 'Moji rezultati'. Rezultati ispita državne mature su trajni. Uz rezultate možete pronaći poveznicu putem koje ćete moći vidjeti i detalje ocjenjivanja, tj. bodove na svakom pojedinom zadatku. Svi listovi ispitne knjižice i listovi za odgovore su skenirani i prikazani kandidatu kako bi se točnost ocjenjivanja mogla provjeriti. Na svakom ispitu je moguće dobiti ocjenu od do 1 do 5.

Ocjene na ispitu državne mature više razine (A) ne preračunavaju se u osnovnu razinu (B) ispita. To znači ako na višoj razini dobijete nedovoljan (1) to neće biti prolazna ocjena na osnovnoj razini.

Svi kandidati dobivaju potvrdu o položenim ispitima državne mature u kojima su upisane ocjene obveznih i/ili izbornih ispita nakon provedenog ispitnog roka, te ukoliko su uspješno položili sve ispite.

Na rezultate ispita svaki kandidat se ima pravo žaliti. Ako ste uočili nekakvu nepravilnost potrebno je činiti sljedeće:

- za netočno unesene ocjene kontaktirati *Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja* ili *Središnji prijavni ured*
- za netočno unesene rezultate s natjecanja kontaktirati *Središnji prijavni ured*

- u slučaju nepravilnosti u ocjenjivanje dodatnih provjera znanja, sposobnosti i vještina kontaktirati visoko učilište
- u slučaju sumnje u nepravilnosti u ocjenjivanju ispita državne mature, upisujete prigovor izravno u sustav pod poveznicom 'Moji prigovori'.

RANG LISTE ZA UPIS NA STUDIJSKE PROGRAME

Na stranici www.postani-student.hr objavljuju se ogleadne i konačna rang-lista. Ogleadne rang liste podložne su promjenama zbog unosa novih rezultata u sustav, rješavanja prigovora na rezultate ispita državne mature i dodatnih provjera posebnih znanja, vještina i sposobnosti, novih prijava i brisanja studijskih programa te promjena prioriteta studijskih programa. Dakle ogleadne rang liste se stalno mijenjaju.

Kao što je već rečeno svaki kandidat ima pravo prijaviti do 10 studijskih programa, no može upisati samo jedan i to onaj pored kojeg će pisati 'DA'. Nakon formiranja liste prioriteta za svaki se prijavljeni studij može vidjeti:

- koliko je ukupno ostvareno bodova,
- detaljnu strukturu bodova,
- rang prema bodovima, tj. na koje bi mjesto rang-liste dobiveni broj bodova svrstao kandidata,
- upisnu kvotu,

- najbolji izbor, tj. studij najvišeg prioriteta na kojemu bi kandidat mogao ostvariti pravo upisa ako drugi kandidati ne promijene svoje liste prioriteta,
- cjelokupne rang-liste po abecedi i po plasmanu
- upisni broj, tj. broj koji će se pojaviti u trenutku objave konačnih rang-lista uz studijski program na kojemu je kandidat ostvario pravo upisa, a koji će mu bit potreban pri upisu na to visoko učilište.

U slučaju da želite promijeniti svoju listu prioriteta, to možete učiniti sve do zadanog roka dostupnog u *Kalendaru*, zasebno za svaki upisni rok.

Kandidat može:

- promijeniti prioritete studijskih programa
- izbrisati neki studijski program
- dodati novi studijski program
- odustati od prijave svih studijskih programa.

Na datum koji je naveden u *Kalendaru* ogledne rang liste postaju konačne, više se ne mijenjaju te kandidat stječe pravo upisa na onaj studijski program na kojemu se nalazi unutar upisne kvote i za koji mu je dodijeljen upisni broj.

STIPENDIJE

GRADA ZAGREBA ZA UČENIKE I STUDENTE SLABIJEG SOCIOEKONOMSKOG STATUSA

U cilju sprečavanja nastanka siromaštva i socijalne isključenosti te pružanja mogućnosti jednakog obrazovanja za sve naše građane, Grad Zagreb, unazad deset godina, dodjeljuje Stipendiju Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa.

Stipendija Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa dodjeljuje se temeljem Odluke o Stipendiji Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa koju je donijela Gradska skupština Grada Zagreba (u daljnjem tekstu: Odluka).

Temeljem Odluke propisano je da se Stipendija dodjeljuje na temelju provedenog javnog natječaja. Gradonačelnik Grada Zagreba raspisuje i objavljuje javni natječaj za dodjelu Stipendije. Obavijest o objavi natječaja objavljuje se u dnevnom tisku, a tekst natječaja na web stranici Grada Zagreba (www.zagreb.hr), do kraja studenoga svake godine. Obavijest o objavi natječaja sadrži predmet natječaja, podatak o tome gdje se tekst natječaja objavljuje, rok podnošenja prijave te po potrebi i druge podatke.

Iznos Stipendije utvrđuje se u visini 35% za učenike i 50% za studente prosječne neto plaće u Gradu Zagrebu za razdoblje siječanj - kolovoz godine u kojoj se natječaj za dodjelu Stipendije raspisuje.

STIPENDIJA GRADA ZAGREBA ZA UČENIKE SLABIJEG SOCIJALNOG STATUSA

Pravo na Stipendiju mogu ostvariti učenici koji podnesu prijavu na javni natječaj za dodjelu Stipendije Grada Zagreba učenicima slabijeg socijalnog statusa i ispunjavaju sljedeće uvjete:

- da su državljani Republike Hrvatske;
- da imaju prijavljeno prebivalište u Gradu Zagrebu neprekidno pet godina prije dana objave javnog natječaja;
- da nisu stariji od 20 godina;
- da nisu, osim iz opravdanog razloga (što se dokazuje vjerodostojnom medicinskom dokumentacijom liječnika specijalista), ponavljali razred u srednjoj školi;
- da su redoviti učenici srednje škole u Gradu Zagrebu, osnivač koje je Republika Hrvatska ili Grad Zagreb, ili Zrakoplovne tehničke škole Rudolfa Perešina u Velikoj Gorici, i da su završili prethodne razrede srednje škole u Gradu Zagrebu, odnosno prethodne razrede Zrakoplovne tehničke škole Rudolfa Perešina u Velikoj Gorici;
- da su završili prethodni razred škole s prosjekom ocjena od najmanje 3,00;
- da ostvaruju bodove na temelju socijalnog statusa i drugih socijalnih prilika.

KRITERIJI ZA UTVRĐIVANJE LISTE KANDIDATA ZA DODJELU STIPENDIJE SU SOCIJALNI STATUS I DRUGE SOCIJALNE PRILIKE, USPJEH U ŠKOLOVANJU I RANIJE KORIŠTENJE STIPENDIJE.

Temeljem članka 11. Odluke, socijalni status i druge socijalne prilike učenika boduju se na sljedeći način:

1. ako učenik, ili kućanstvo u kojem učenik živi, ostvaruje pravo na zajamčenu minimalnu naknadu - 60 bodova (ako učenik ostvaruje bodove i po točki 2. ovoga stavka, boduje se samo po jednoj osnovi koja je povoljnija za njega);
2. ako prosječni mjesečni prihod po članu učenikova kućanstva, ostvaren u tri mjeseca prije mjeseca u kojemu je raspisan natječaj za dodjelu Stipendije, ne prelazi 50% proračunske osnovice određene Zakonom o izvršavanju Državnog proračuna Republike Hrvatske za godinu u kojoj se natječaj za dodjelu Stipendije raspisuje - 50 bodova (ako učenik ostvaruje bodove i po točki 1. ovoga stavka, boduje se samo po jednoj osnovi koja je povoljnija za njega);
3. ako učenik nema oba roditelja - 20 bodova;
4. ako se radi o učeniku bez odgovarajuće roditeljske skrbi - 15 bodova (ne boduje se ako učenik ostvaruje bodove po točki 5. ovoga stavka);
5. ako učenik živi u jednoroditeljskoj obitelji - 15 bodova (ne boduje se ako kandidat učenik ostvaruje bodove po točki 4. ovoga stavka);

6. ako je učenik dijete hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata - 10 bodova;
7. ako učenik živi u obitelji s troje i više djece do navršene 15. godine života, odnosno do završetka redovitog školovanja, a najdulje do navršene 29. godine života - 15 bodova;
8. ako je učeniku priznato pravo na uslugu dugotrajnog smještaja ili organiziranog stanovanja - 90 bodova (ako učenik ostvaruje bodove prema ovoj točki, ne ostvaruje bodove prema točkama 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7. i 9. ovoga stavka);
9. ako je učenik ili član učenikova kućanstva, do 30. rujna godine u kojoj se natječaj za dodjelu Stipendije raspisuje, ostvario pravo na jednokratnu naknadu - 10 bodova (ne boduje se ako učenik ostvaruje bodove po točki 1. ovoga stavka).

Uspjeh u školovanju učenika utvrđuje se prosjekom ocjena prethodnog razreda škole.

Stipendija se dodjeljuje na početku školske godine, za trajanja statusa redovitog učenika, odnosno najduže za 12 mjeseci. U vrijeme sklapanja ugovora o korištenju Stipendije i za njegova trajanja kandidat za dodjelu Stipendije, odnosno korisnik Stipendije, ne može primiti niti jednu drugu novčanu stipendiju. Ako su iz jedne obitelji dva ili više učenika na prijedlogu liste kandidata, Stipendija se dodjeljuje jednom, bolje rangiranom učeniku.

STIPENDIJA GRADA ZAGREBA ZA STUDENTE SLABIJEG SOCIJALNOG STATUSA

Pravo na Stipendiju mogu ostvariti studenti koji podnesu prijavu na javni natječaj za dodjelu Stipendije Grada Zagreba studentima slabijeg socijalnog statusa i ispunjavaju sljedeće uvjete:

- da su državljani Republike Hrvatske;
- da imaju prijavljeno prebivalište u Gradu Zagrebu neprekidno pet godina prije dana objave javnog natječaja;
- da nisu stariji od 29 godina;
- da nisu, osim iz opravdanog razloga (što se dokazuje vjerodostojnom medicinskom dokumentacijom liječnika specijalista), zaostajali u studiranju;
- da su redoviti studenti sveučilišnih preddiplomskih, diplomskih i integriranih preddiplomskih i diplomskih studija u gradu Zagrebu;
- da su završili prethodne godine studija u Gradu Zagrebu;
- da su završili prethodnu godinu studija, odnosno 4. razred srednje škole s ukupnim prosjekom ocjena od najmanje 3,00;
- da nisu studenti privatnih visokih učilišta;
- da nisu apsolventi;
- da u akademskoj godini za koju se Stipendija dodjeljuje nisu upisali mirovanje studentskih obveza;
- da nisu studenti razlikovne godine studija;
- da ostvaruju bodove na temelju socijalnog statusa i drugih socijalnih prilika.

KRITERIJI ZA UTVRĐIVANJE LISTE KANDIDATA ZA DODJELU STIPENDIJE SU SOCIJALNI STATUS I DRUGE SOCIJALNE PRILIKE, USPJEH NA STUDIJU I RANIJE KORIŠTENJE STIPENDIJE.

Temeljem članka 11. Odluke, socijalni status i druge socijalne prilike studenta budu se na sljedeći način:

1. ako student, ili kućanstvo u kojem student živi, ostvaruje pravo na zajamčenu minimalnu naknadu - 60 bodova (ako student ostvaruje bodove i po točki 2. ovoga stavka, boduje se samo po jednoj osnovi koja je povoljnija za njega);
2. ako prosječni mjesečni prihod po članu studentova kućanstva, ostvaren u tri mjeseca prije mjeseca u kojemu je raspisan natječaj za dodjelu Stipendije, ne prelazi 50% proračunske osnovice određene Zakonom o izvršavanju Državnog proračuna Republike Hrvatske za godinu u kojoj se natječaj za dodjelu Stipendije raspisuje - 50 bodova (ako student ostvaruje bodove i po točki 1. ovoga stavka, boduje se samo po jednoj osnovi koja je povoljnija za njega);
3. ako student nema oba roditelja - 20 bodova;
4. ako student živi u jednoroditeljskoj obitelji - 15 bodova;
5. ako je student dijete hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata - 10 bodova;
6. ako student živi u obitelji s troje i više djece do navršene 15. godine života, odnosno do završetka redovitog školovanja, a najdulje do navršene 29. godine života - 15 bodova;

7. ako je studentu priznato pravo na uslugu dugotrajnog smještaja ili organiziranog stanovanja - 90 bodova (ako student ostvaruje bodove prema ovoj točki, ne ostvaruje bodove prema točkama 1., 2., 3., 4., 5., 6., 8. i 9. ovoga stavka);
8. ako je student ili član studentova kućanstva, do 30. rujna godine u kojoj se natječaj za dodjelu Stipendije raspisuje, ostvario pravo na jednokratnu naknadu - 10 bodova (ne boduje se ako student ostvaruje bodove po točki 1. ovoga stavka);
9. ako je student i sam roditelj - 15 bodova.

Uspjeh na studiju utvrđuje se prosjekom ocjena prethodne godine studija, odnosno prosjekom ocjena 4. razreda srednje škole za studente 1. godine studija.

Stipendija se dodjeljuje na početku akademske godine, za trajanja statusa redovitog studenta, a najduže za 12 mjeseci, odnosno za 5 mjeseci, ako u tom roku prema nastavnom planu i programu studija za koji je Stipendija odobrena završava nastavni plan i program korisnika Stipendije.

U vrijeme sklapanja ugovora o korištenju Stipendije i za njegova trajanja kandidat za dodjelu Stipendije, odnosno korisnik Stipendije, ne može primati niti jednu drugu novčanu stipendiju.

Ako su iz jedne obitelji dva ili više studenata na prijedlogu liste kandidata, Stipendija se dodjeljuje jednom, bolje rangiranom studentu.

Ističemo kako je unazad deset godina, od školske/akademske godine 2007./2008. od kada Grad Zagreb dodjeljuje stipendije učenicima i studentima slabijeg socijalnog statusa, primjetan porast interesa za dodjelu Stipendije Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa. Sukladno tim kretanjima, Grad Zagreb kontinuirano je povećavao broj Stipendija za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa.

Sveukupno je od školske/akademske godine 2007./2008. dodijeljeno 397 Stipendija: 191 Stipendija učenicima slabijega socijalnog statusa i 206 Stipendija studentima slabijega socijalnog statusa.

Značaj stipendija možemo primijetiti u pružanju obrazovnih mogućnosti onima koji to bez dodatnih financijskih sredstava ne bi uspjeli, zatim u širenju mogućnosti obrazovanja kvalitetnih kadrova koji će nakon završetka obrazovanja postati radno sposobni članovi društva zasigurno konkurentniji nego da nisu imali mogućnost školovanja, a na posljertku i u smanjenju socijalnih razlika od onih kojima je pristup obrazovanju otežan zbog slabijih socijalnih prilika. Stipendiranje doprinosi i razvoju zajednice jer stipendirajući mlade, učenike i studente, pomažemo njihovoj osposobljenosti da budu aktivni članovi društva.

Za dobivanje više informacija o Stipendiji Grada Zagreba za učenike i studente slabijeg socijalnog statusa možete se obratiti u Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Trg Stjepana Radića 1, 249/II, tel: 01/6101-249

Autor:

GRAD ZAGREB

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

Trg Stjepana Radića 1, Zagreb

CJELOŽIVOTNO UČENJE

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 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.

VEĆERNJA 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 strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih stoji: Formalno obrazovanje odraslih obuhvaća:

- osnovno školovanje odraslih;
- srednjoškolsko obrazovanje odraslih; stjecanje srednje školske ili stručne
- spremne, niže stručne spremne, 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 državne mature – propisanoj literaturi koju morate proraditi, dokumente

koje morate sakupiti i predati, rokovima održavanja ispita državne mature i broju studenata koji se upisuje na teret Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, dakle bez plaćanja školarine. 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 sporta, od strane države su osnovane i dvije zaklade i to: Nacionalna zaklada za potporu učeničkom i studentskom standardu pri Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta 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.mzo.hr
- www.stipendije.info
- www.rotary-kaptol.hr
- www.udrugaivanmerz.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 obrazovanja pogledajte:

Agencija za obrazovanje odraslih

Radnička cesta 37b, Zagreb

Telefon: +385 1 62 74 666

Telefaks: +385 1 62 74 606

E-mail: ured@asoo.hr

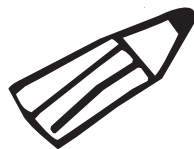
Web: www.asoo.hr

Autorice:

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada

Ana Šimić, dipl. soc. radnica

x pronalazak posla
x mal: šalabahter
tračija posla



x Moj posao: prva stanica u potrazi
za poslom

SSAO

x Zastupanje radnog odnosa

x prava na radnom mjestu
i kako ih zaštiti

PRONALAZAK POSLA

„Nema posla!“, „Ako nemaš vezu, nema šanse da te netko zaposli!“, „Dao sam 200 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 je motiviran za to i traži li posao aktivno. Ako ste odlučili aktivno tražiti posao trebate znati dvije stvari: kvalitetno i jasno napisati CV (lat. curriculum vitae = tijek života, životopis) te ostaviti upečatljiv dojam na razgovoru s poslodavcem.

Pisanje životopisa i molbe prvi je i osnovni element 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 konkretnih (relevantnih) podataka za poslodavca na čiji se natječaj prijavljujete, 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. Upamtite da je potrebno staviti naglasak na sposobnosti koje su relevantne za posao za koji se natječete.**

Trenutno na internetu postoji jako mnogo portala i foruma gdje možete dobiti konkretne savjete o tome kako napisati kvalitetan životopis i koji je trenutni „trend“ na tržištu rada. Preporučujem portal jedne od vodećih organizacija na području ljudskih resursa, MojPosao d.o.o. (<https://www.moj-posao.net/Savjeti>). Sljedeći korak u procesu traženja posla, a do kojeg vi želite doći, je **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:

<http://www.moj-posao.net>

Posjetite je!

Ulaskom Hrvatske u EU, 1.07.2013. godine otvorena su vrata zapošljavanja i u državama Europske unije. U slučaju da želite izgraditi poslovnu karijeru i van granica Hrvatske, na slijedećem portalu vam se pruža mnogo mogućnosti:
<http://www.eurojobs.com>.

Autor:

mr. sc. **Hrvoje Makvić**, prof.

MALI ŠALABAHTER TRAŽENJA POSLA

Razmislite što možete i želite

Koja su vaša znanja i sposobnosti? U čemu uživate? Što radite dobro, a bez puno napora? 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. Za razvoj karijere iznimno je važno što ćete sa svojim znanjem iz škole ili fakulteta vi učiniti!

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 baš na način na koji biste htjeli. Pokušajte nove pristupe. Učite od uspješnih ljudi. 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. Postoje i specijalizirane agencije za zapošljavanje koje se bave pojedinim industrijama

(npr. IT, farmacija i dr.). 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 su standardna natječajna dokumentacija i 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 te stručne licence i certifikacije. 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, volon-tiranja, 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 tih 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 i bulete (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 kolo-kvijalne 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./2004. – 2008.	Omega, Zagreb Ljetna praksa tijekom srednje škole - 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 POSAD?

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 te šifru ili broj oglasa (ako postoji), 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, kako biste vaše prethodno iskustvo primijenili na ovoj poziciji

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
10 000 Zagreb
091/111 1111
ivana.horvat@net.hr

Zagreb, 30. rujna 2017.

Tvrtka d.o.o.
45. put 21
10 000 Zagreb

MOLBA

Poštovani,
javljam se na Vaš oglas za radno mjesto komercijalist objavljen na portalu
MojPosao 25. rujna 2017. 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.moj-posao.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-priviposao.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 biste 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 intervjuiira 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 poštujete poslodavca. Odaberite klasične krojeve i tamnije boje. Frizura vam treba biti uredna, obuća čista! Nemojte pretjerivati s nakitom, šminkom i parfemom.

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 – vodite računa o vremenu).
- 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, ali neka to budu smisljena pitanja.

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 i koje se bave poslovima vezanim za vaš fakultet i interese, 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 intervjuja. 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 i spremnost na učenje. 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*, koja je u ranijim izdanjima dostupna u papirnoj verziji te u pdf formatu na portalu MojPosao.net.*

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 aktualnih i korisnih podataka koje će vam biti korisne.

MOJ POSAO:

PRVA STANICA U POTRAZI ZA POSLOM!

*Često čuješ priče u medijima da nije lako pronaći posao i da se posao dobiva samo preko veze? **MojPosao** je tu da te razuvjeri i uvjeri da se uz trud, znanje i želju za radom sve može.*

U današnjem svijetu kada tehnologija brzo napreduje, traženje posla 'od vrata do vrata' postaje prošlost, a prva stanica kod potrage za poslom je najveći portal za zapošljavanje, MojPosao.

Svatko može pronaći nešto za sebe između više od 3.000 oglasa dnevno, podijeljenih u različite kategorije zanimanja. Potragu za poslom opisat ćemo u nekoliko jednostavnih koraka.

Kreiraj MojProfil – tvoj online životopis

Prije nego kreneš u potragu za poslom, prvo kreiraj korisnički račun na MojPosao (registracija traje svega nekoliko minuta), a nakon toga kreni u uređivanje svog profila.

Prva na redu je fotografija – neka te prijatelj/ica slika u normalnom okruženju, profesionalnom, kako ne bi došao/la u napast (u nedostatku dobre fotke) staviti fotku sa zadnjeg tuluma ili druženja s prijateljima. Kada poslodavac dobije veliki broj prijava, fotografijom se možeš istaknuti jer će poslodavac bolje zapamtiti tvoju prijavu i lakše te povezati u jednu cjelinu.

Kreiranjem profila na **MojPosao** otvorena ti je mogućnost da poslodavci pronadu tebe, stoga se dobro potrudi oko **'Naslava profila i ključnih riječi'**. Poslodavci često zaposlenike traže pretraživanjem baze životopisa, pa ako si 'Stručnjak u području zavarivanja' sa znanjem njemačkog jezika, možeš biti idealan kandidat za neku tvrtku kojoj treba osoba sa završenom strukovnom školom i znanjem stranog jezika.

Ako nemate **konkretno radno iskustvo**, slobodno navedite sve što ste radili i to obrnuto kronološkim redoslijedom (od najnovijeg prema najstarijem). Naravno, možete navesti da ste prali vjetrobranska stakla na INA benzinskim crpkama ili da ste pomagali roditeljima u obiteljskim poslovima. Svako iskustvo je vrijedno stoga nemojte ga ne spomenuti u svom profilu.

Jednom kada kreirati profil spremni ste za prijave na željene oglase. Prijava na oglas je jednostavna i možete ju obaviti u nekoliko klikova mišem – priložite MojProfil, napišete molbu za posao, ispunite upitnik ukoliko postoje dodatna pitanja i kliknete 'Prijavi se na oglas'.

Molba za posao je neizostavna prilikom prijave na oglas stoga nemojte zaboraviti napisati nekoliko riječi zašto se prijavljujete na taj oglas, koje kvalitete imate i zašto bi baš radili u toj tvrtki. Svakako ostavi kontakt podatke na koje se poslodavac može javiti ukoliko je tvoj životopis osvojio njegovu pažnju. E-mail adresa mora biti profesionalna, najbolji format je ime.prezime, a izbjegavajte 'slatka mala' i slične neprofesionalne izvedenice.

MojPosao profil ti omogućuje da na jednom mjestu imaš sve svoje prijave, tako da uvijek znaš na koje oglase si se prijavio/prijavila i kada te koje dokumente si poslao/ poslala.

MojPosao nije samo portal za zapošljavanje

Osim objave oglasa drugih poslodavaca, MojPosao organizira niz projekata kojima pomažemo korisnicima da se na kvalitetan način predstavljaju željenim poslodavcima. Tako svake godine u listopadu s partnerima iz regije organiziramo Virtualni sajam karijere i znanja, a novost je i Virtualni sajam poslova u turizmu čiji fokus je na poslove u turizmu i ugostiteljstvu, budući da je potražnja za radnicima u tom sektoru izrazito velika.

Ako želiš naučiti nešto novo, i zanima te dodatna edukacija, tu je sestrinski portal EduCentar gdje na jednom mjestu možeš naći brojne tečajeve, seminare, prekvalifikacije, ali i nagradne natječaje kroz koje možete osvojiti neku besplatnu edukaciju kod naših partnera.

Ako ti treba pomoć u pisanju životopisa i molbe, uvijek nam se možeš javiti, bilo na e-mail adresu ili putem društvenih mreža. Rado dajemo savjete i usmjeravamo korisnike na pravi put. Možeš nas naći i na radionicama gdje od naših stručnjaka možeš čuti super savjete koji ti mogu pomoći kod pripreme životopisa, molbe ali i razgovora za posao.

Nije na odmet spomenuti da poslodavci često svoje potencijalne zaposlenike googlaju, stoga pazi kakav dojam ostavljaš na društvenim mrežama, što komentiraš i kako komentiraš. Suzdrži se od ružnih komentara na news portalima, slika s raznih tuluma. Ako ih već imaš, pripazi da jako dobro postaviš svoje postavke privatnosti. Uostalom, s vremena na vrijeme upiši u Google svoje ime i prezime, samo da vidiš što se tamo nalazi i što možeš popraviti.

U potrazi za poslom nemoj odustati, pokaži motivaciju, vjeruj u sebe i dobro se pripremi za razgovor za posao. Za sve savjete tu je MojPosao, pa nam se slobodno javi ako negdje zapne!

Autori:

Tim portala MojPosao/EduCentar

ZASNIVANJE RADNOG ODNOSA

Završili ste školu, fakultet? Tražite posao? Osjećate se izgubljeno, izbezumljeno, ne znate u kojem smjeru krenuti, što sve obaviti, 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. Životne prilike vas tjeraju da se zaposlite jer želite zaraditi novce za pristojan život.

Što prvo?

Za početak se možete se prijaviti 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. Ondje ćete dobiti svoju savjetnicu koja će vas pratiti kroz vašu potragu za poslom.

Traženje posla isto shvatite 'poslom' jer aktivno traženje posla iziskuje puno vremena. Kako bi si povećali šanse za zaposlenje, trebali biste dnevno poslati

barem 3 životopisa. Savjetnica će vas uputiti na njihovu internetsku stranicu gdje se svakodnevno objavljuju oglasi. Svakako si otvorite svoj e-mail račun preko kojeg možete slati svoj životopis poslodavcima.

Pretpostavimo sada da ste uspješno 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? 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. Isto tako, prilikom sklapanja ugovora o radu može se ugovoriti probni rad koji ne može biti u dužem trajanju od 6 mjeseci, a nakon kojeg potpisujete ugovor 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 imati 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 4 tjedna 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.

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, poštujujte zakone i propisane rokove i budite odgovorna odrasla osoba!

Autorica:

Tamara Bobić, prof. rehabilitator

PRAVA NA RADNOM MJESTU I KAKO IH ZAŠTITITI

Kada se uz pomoć svojih znanja, vještina i kvaliteta zaposlite, budite ponosni/na 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 o svojim pravima, ali i obvezama kao radnika 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 radnika/ce i poslodavca regulira se **ugovorom o radu na određeno ili na neodređeno vrijeme**. Poslodavci često umjesto ugovora o radu nude ugovore o djelu, kojima se ne zasniva radni odnos, jer u tom slučaju izvršitelj posla ne stječe nikakva radna prava, a poslodavac ugovor može

jednostavnije raskinuti. No ako se tvoj rad sastoji u obavljanju nekog posla u prostorijama poslodavca, po njegovim uputama i nalogima, na njegovim sredstvima rada i svaki dan, onda taj posao ima karakter radnog odnosa, te tada **imaš pravo tražiti**, pa i preko suda, **da te primi u radni odnos. Ugovorom o djelu** ugovaraju se jednokratni poslovi, kod koji s naručiteljem dogovaraš samo kako će izgledati konačni proizvod ili usluga koju moraš isporučiti, te za koji, po završetku ugovorenog posla dobivaš honorar (a ne plaću).

Ugovor o radu u pravilu bi se trebao sklapati na neodređeno vrijeme. Ugovor na određeno koristi se u situacijama kada poslodavac unaprijed zna da mu je radnik na tom poslu potreban samo neko vrijeme, a ne za stalno. Nažalost, u praksi to nije tako, pa poslodavci često zapošljavaju na određeno vrijeme i na radnim mjestima koja su im stalno potrebna, a ugovor na određeno koriste i umjesto probnog roka, iako mu to nije namjena. Osim u iznimnim situacijama, na ugovorima na određeno vrijeme kod istog poslodavca možeš raditi najviše tri godine – nakon toga poslodavac bi ti morao dati ugovor na neodređeno vrijeme.

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 sklopljen kod tog poslodavca, ili granski kolektivni ugovor i dr.).

Poslodavac je dužan prijaviti te na obvezno mirovinsko i zdravstveno osiguranje i dostaviti ti kopiju obaju prijava. To znači da se dio tvoje bruto plaće uplaćuje u fondove 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 burzi, preko koje imaš zdravstveno osigu-

ranje. 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 obavljene posao isplatiti plaću. **Visina osnovne plaće, dodatika 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 uplaćeni 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.

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).

TVOJA PRAVA KAO RADNIKA

Imaš pravo na primjerenu plaću za obavljene 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. Prekovremeni rad mora biti evidentiran u evidenciji radnog vremena i dodatno plaćen.

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, kao što su rad u smjena-

ma, 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 redovi-

te 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 doznaku 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, trebao /la bi se putem obratiti poslodavcu i tražiti 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 savjetuješ 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 savjetovanja s nekim pravnikom nemoj potpisivati ništa.**

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 koji 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 nije 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.

KRŠENJE RADNIH PRAVA

Iako su naša radna prava zajamčena Zakonom o radu i drugim pravnim aktima, u praksi se ona nažalost ne poštuju uvijek. Sprečavanje kršenja radnih prava jest jedan od razloga zbog kojeg i postoje sindikati – organizacije radnika, čiji je glavni cilj unapređenje i zaštita prava i interesa radnika. **Sindikati su demokratske organizacije, neovisne od poslodavaca i države, a čine ih**

radnici, njihovi članovi, koji sami biraju svoje sindikalne predstavnike koji će ih predstavljati prema poslodavcu (sindikalni povjerenici). Uz pregovore s poslodavcima o plaćama i ostalim uvjetima rada, jedna od glavnih usluga koje sindikati pružaju svojim članovima jest besplatna pravna zaštita, koja uključuje i zastupanje pred sudom pokaže li se to potrebnim. Ako kod tvog poslodavca je djeluje sindikat, svedno se možeš, kao individualni član/ica, učlaniti u sindikat koji organizira radnike u toj djelatnosti.

Ugrožavanje prava iz radnog odnosa možeš prijaviti i Inspektoratu rada. Adrese i telefone područnih jedinica i ispostava Inspektorata rada možeš naći na internetskoj stranici <http://www.mrms/ministarstvo-rada-i-mirovinskoga-sustava/inspektorat-rada/>. Međutim, vodi računa o tome da je obraćanje Inspektoratu 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.

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, po-

željno 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 povredu 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 svade 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 traum

UPRAVA

x moj prvi račun

FINVA

LJANJE

ANCIJAMA

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 recite djelatniku/ici na šalteru da vam je ovo prvi račun i da vam objasni što vam je činiti. A u nastavku pročitajte osnovne informacije koje će bar malo smanjiti osjećaj izgubljenosti.

TKO MOŽE OTVORITI RAČUN, KOJI, KAKO I GDJE?

Svaki državljanin Republike Hrvatske, fizička i punoljetna osoba može otvoriti svoj račun.

Za početak će vam trebati **tekući račun ili žiro račun**. **Žiro-račun** koristimo za honorarne poslove i uplate stipendija, a **tekući-račun** koristimo za uplate i stalna primanja (uplata plaće).

Za otvaranje računa potreban vam je dokument na kojem je ispisan OIB i osobna iskaznica.

Ukoliko ste završili srednju školu i tražite posao treba vam **tekući račun**. Na taj račun ćete dobivati svoju plaću kad se zaposlite ili ćete 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. Poslati će Vam na adresu koja se nalazi na osobnoj iskaznici. Ako ne želite da vam pošalju na tu adresu recite djelatniku u banci na koju adresu da vam pošalje ili se dogovorite kada možete preuzeti pin osobno u banci. 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 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. Naknada je ili besplatna ili se naplaćuje jako malo (npr. 7kn), ovisi o paketu. 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.** Također se pri otvaranju računa raspitajte u kojoj banci vam je jeftiniji taj osnovni paket i vođenje računa, pa to isto može biti kriterij odabira.

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. I pazite, za neke štednje koju prijevremeno prekinete (podignete novce prije isteka ugovorenog vremena štednje) plaćate naknadu, a za neke ne. To ovisi o paketu. Raspitajte se.

MINUS

Dopušteni minus na računu ovisi o vašim mjesečnim primanjima. 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

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 zuba.. 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 potreštine, odjeća i obuća, slobodno vrijeme** (kave, izlasci...). Nakon što se to napravilo, 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, mnooogo 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, cime-
ra ili živjeti sami, u kojem kvartu, na kojoj strani grada, itd. Naravno, sve
ovo mora biti u vezi s vašim STVARNIM (REALNIM) financijskim 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 aktivnih 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 2000 i 3500 kuna, dok je najam soba nešto povoljniji i može se unajmiti za 1000 do 1500 kuna. 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 1800 do 3000 kuna, što je isplativije nego unajmljena soba koju je teško dobiti za manje od 1000 kuna 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 1800 kuna, odnosno 600 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 2000 kuna ili 1000 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 1600 do 2500 kuna.

Mjesečni najam jednokrevetne sobe u Splitu stoji 1300 do 1800 kuna, a većina ne uključuje upotrebu kuhinje, nego samo kupaonice. Luksuznije, prostranije i sobe u elitnijim dijelovima grada dostižu cijenu i do 2000 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 lov na vaš stan i sretno s cimeri(ca)ma!

Autor:

mr. sc. **Hrvoje Makvić**, prof.

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. palete 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 udahnuli 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 - svejeđ! 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

KUHINGJA – mnogi bi je opisali mjestom koje odiše toplinom, sočnim mirisima i veseljem za nepca. Mnogi rekoħ, 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 120min, 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 sliči 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 začinjeniju, 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:

- jaja
- 10 žlica šećera
- žlica vruće zakuhane vode
- 10 žlica brašna
- 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 pekač 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 tekuću 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

naopake 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 socijalnog rada

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 ocijedite također dodate grahu. Isto tako možete dodati i komadiće krumpira i mrkvice tako da okus bude bogatiji.

Ako želite salatu od graha, ocijedite 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 reznjeve) 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.coolinarika.com/recepti>

<http://gastro.24sata.hr/>

<http://recepti.hr/>

Autorica:

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada

PRIVNI



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

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

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 oprezni, 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 zvijeri.
- 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: „Trebam 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 zbore.
- Nije sramota plakati, nije loše ljutiti se, nije slabost pokazati tugu...
- 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 Igru!

Autorica:

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada

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 i Mob: 095/4826 111
- **Hrabri telefon** - broj telefona za djecu: 116 111, a broj telefona za roditelje: 0800 0800

- **Telefon za psihološku pomoć** - Tesa – 01/48 28 888
- **Plavi telefon** - 01/48 33 888

Autorica:

Klaudija Šarkanj, prof. psihologije

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, univ. spec. sup. psihosoc. rada

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 začinima 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)
- brižnost i nježnost (što podrazumijeva činjenicu da će partner uvijek biti tu da nas zagri, 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 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 životu 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 počinje 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 trenutcima 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 taj 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, univ. spec. sup. psihosoc. rada

Koje su najvažnije stvari koje bi mladi roditelji trebali imati na umu? Gdje potražiti pomoć i savjete kada su vam oni potrebni?

Odgoj djeteta jedna je od najvažnijih zadaća koju ćemo ikada imati - i sigurno 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. Za razvoj djece bitno je voditi računa o tome kako se osjećaju, a ne samo o tome što čine. Osobna uključenost roditelja, brižno i osjetljivo ponašanje odgovaraju na djetetovu potrebu za emocionalnom toplinom i pružaju osjećaj sigurnosti. Briga i uključenost roditelja odnose se i na zainteresiranost za dijete, provođenje vremena u zajedničkim aktivnostima, pružanje pažnje i sudjelovanje u djetetovoj svakodnevici.

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. Pružanje strukture i usmjeravanje djetetu daje osjećaj sigurnosti i predvidivosti te omogućuje razvoj odgovornosti kod djeteta. Struktura se odnosi na postavljanje jasnih očekivanja i pravila, granice prihvatljivoga i neprihvatljivog ponašanja te usmjeravanje djeteta uz jasno izražavanje očekivanja ili objašnjavanje zahtjeva. To djetetu omogućuje da nauči upravljati svojim ponašanjem. Uvažavanje djeteta kao osobe odgovara na potrebu i

pravo djeteta da ga se vidi, čuje i poštuje kao osobu – s vlastitim mišljenjem, idejama, planovima i pravom da mu se nešto više ili manje sviđa. To podrazumijeva posvećivanje vremena i pažnje te pokazivanje zanimanja za svakodnevne aktivnosti i iskustva djeteta. Potrebno je da roditelj sluša dijete, da pokuša razumjeti njegovo gledište i pomogne mu izraziti svoje misli i osjećaje. Kada roditelj pokazuje da mu je važno čuti i razumjeti kako se dijete zaista osjeća i što misli, onda dijete doživljava da je vrijedno. 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. 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 izrazi 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 savjetovanište ili savjetovanište za roditelje koje djeluje pri nekoj udruzi u vašoj blizini.

Autorica:

Silvija Stanić, dipl. psihologinja
Udruga roditelja „**Korak po korak**“

Ime ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	E-mail/web adresa
Centar za socijalnu skrb Zagreb, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Sjedište: Preobraženska 4 / IV Druge lokacije: Ul. grada Chicaga 13 i 17	Tel: 01/4577-194 Fax: 01/4833 086	E-mail: ocgz@czss-zagreb.hr Web: www.czss-zagreb.hr/ obiteljski-centar
Centar za socijalnu skrb čakovec, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Ulica bana Josipa Jelačića 22, čakovec ("stara vojarna")	Tel: 040/395 927	E-mail: obiteljski.centar. medjimurske.zupanije@ ck.t-com.hr
Centar za socijalnu skrb Split, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Trg Franje Tuđmana 3, 21000 Split	Tel: 021/384-364	E-mail: savjet@obiteljskicentar- sdz.hr Web: www.czss-split.hr/ obiteljskicentar
Centar za socijalnu skrb Rijeka, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Franje Čandeka 23 b	Tel: 051/338 526 Fax: 051/311 107	E-mail: oc-pgz@oc-pgz.hr
Centar za socijalnu skrb Krapina, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE	Frana Galovića 1c, 49000 Krapina	Tel: 049/371-193, Fax: 049/371-319	E-mail: obiteljskicentar- kzz@hi.t-com.hr
Centar za socijalnu skrb Šibenik, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Šibenik, Petra Grubišića 3, 22000 Šibenik	Tel: 022/ 201-220	E-mail: czss@si.t-com.hr Web: www.czss-sibenik.hr/ poc.asp
Centar za socijalnu skrb Karlovac, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	I. Meštrovića 10, 47 000 Karlovac	047/415-459, 047/415-462 (Centrala)	E-mail: korisnik034@ mspm.hr Web: www.css-karlovac.hr
Centar za socijalnu skrb Bjelovar, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Masarykova 8, 43000 Bjelovar	Tel: 043/277-060 Fax: 043/061	E-mail: obiteljski.centar@ oc-bbz.hr

Centar za socijalnu skrb Osijek, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Lorenza Jagera 12, Osijek	Tel: 031/554-360 Fax: 031/554-367	
Centar za socijalnu skrb Požega, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Dr.Filipa Potrebiće 2, 34000 Požega	Tel: 043/276-162, 043/276-165	E-mail: czsspozega@gmail@ czss-pozega.hr Web: www.czss-pozega.hr
Centar za socijalnu skrb Dubrovnik, ODJEL OBITELJSKI CENTAR	MihaPracata 11, 20000 Dubrovnik	020/414-737	Web: www.czss-dubrovnik.hr
Centar za socijalnu skrb Koprivnica, ODJEL OBITELJSKOG CENTRA	Trg Eugena Kumičića 2, Koprivnica	Tel: (048) 642-247 Fax: (048) 642-249	E-mail: info@czss- koprivnica.hr Web: www.czss-koprivnica.hr
Centar za socijalnu skrb Gospić, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR SENJ	Juriše Orlovića 2, Senj	053/882-231	
Centar za socijalnu skrb Zadar, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	Velebitska 6, 23000 Zadar	023/230-392	Web: www.ocz.hr
Centar za socijalnu skrb Varaždin, PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR	J. Merlića 1a, Varaždin	042/ 629-437	Web: www.czssvz.hr

OBITELJSKI CENTRI

Sukladno čl. 276. Zakona o socijalnoj skrbi (NN 157/13) danom stupanja na snagu navedenog Zakona, 01.01.2014. godine, prava i obveze postojećih obiteljskih centara preuzima centar za socijalnu skrb u sjedištu županije.

Misija je Podružnice Obiteljski centar savjetodavnim, edukativnim i preventivnim programima i aktivnostima promicati ideje obiteljskih vrijednosti te aktivno utjecati na podizanje kvalitete života u obitelji poboljšavajući komunikaciju među članovima obitelji, olakšavajući odrastanje, pomažući u organiziranju obiteljskog života.

ZDRAVI

- * odgovorna spolno ponašanje
- * važnost redovite posjete liječniku, stomatologu i ginekologu

* Ovisnost je kod mladih povećana u ponašanju

* Ovisnost - kome se javiti za pomoć

Z

STILOVI

INOTA



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 eventualne 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, izrasli-

ne 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 zatrudnjeti 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 herpes, 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 prigrigodom 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 financijskih 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.sezamweb.net (nađite informacije o vezama, nasilju, kontracepciji, spolnim bolestima...)

- Web stranica Plive: www.plivazdravlje.hr/zdravlje/mladi (nađite informacije kontracepciji, spolnim bolestima...)
- Udruga BaBe – Budi aktivna. Budi emancipirana
- www.babe.hr (pronadite pravne savjete ukoliko ste žrtva nasilja u vezi)
- Autonomna ženska kuća Zagreb - sklonište za žene i djecu koji su preživjeli muško nasilje.

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 uživete u svakom danu pred vama.

Autorica:

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada

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! Osluškujte svoje tijelo, to su jasni znakovi da se događa nešto neuobičajeno, što i ne mora značiti i neku tešku boleštinu, 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.

- **Inspekcija** – Najprije **treba dobro pogledati dojke u ogledalu** – izgled kože i bradavica, pomičnost dojki pri podizanju obiju 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.
- **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.

- 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!
- 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.
- **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 reznjevi 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 njeга možete svašta saznati što će vam olakšati i vaše zdravstveno stanje, a i seksualni život. Pripremite 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

OVISNOST JE KOD MLADIH POREMEĆAJ U PONAŠANJU

U ovome tekstu dobit ćete kratak uvid u opasnosti kojima možete biti izloženi ako ponekad ponašanje krene u neželjenom smjeru. Osim toga, dobit ćete i korisne informacije o tome kako ove opasnosti i rizike možete izbjeći – sami ili uz tuđu pomoć.

Vašu mladost, rast i odrastanje u pubertetu i adolescenciji karakteriziraju vrlo burne promjene u stavovima i ponašanju vas mladih. U tom dinamičnom razvojnom razdoblju vi mladi skloni ste eksperimentirati s mnogim različitim ponašanjima (i poželjnim i nepoželjnim), a to poneke od vas ponekad dovede i u situacije koje mogu biti rizične za vaš rast i razvoj. Poneki mladi krenu i stranputicama pa njihovo ponašanje odstupi od očekivanog i poželjnog te se onda govori o poremećajima u ponašanju. Takva ponašanja zovemo još i devijantnima, aberantnima, delinkventnima ili odstupajućima. Ponašanja su to kojima pojedinac dulje vrijeme ugrožava vlastito i/ili tuđe zdravlje, tjelesni integritet i/ili imovinu. Ovisničko ponašanje i ovisnost istaknuti su primjeri poremećaja u ponašanju. Poremećaji u ponašanju podskupina su nadređene kategorije problema u ponašanju. Ako uočite ovakva ponašanja kod svojih vršnjaka, poznanika ili prijatelja slobodno ih poučite da će ovakva ponašanja vrlo vjerojatno imati (negativne) posljedice na njihovo svakodnevno funkcioniranje ali i na osobe u njihovom bližem okruženju (članove njihovih obitelji, prijatelje i sl.). Pomognite im da postanu svjesni rizika kojemu izlažu sebe i

druge. Ohrabrite ih i potaknite na pozitivne promjene u ponašanju. Po potrebi ih uputite i da potraže pomoć.

Najčešći razlozi zbog kojih se kod mladih pojavljuju poremećaji u ponašanju su utjecaji vršnjaka koji se isto tako ponašaju (netko se u želji da se uklopi naprosto pod socijalnim pritiskom skupine počne ponašati kao i ostali članovi te skupine kojoj žele pripadati, često se pritom ne obazirući na rizike i opasnosti), zatim narušeni obiteljski odnosi kada u obitelji nije bilo dovoljno pozitivnih modela od strane odraslih s kojima bi se djeca mogla identificirati i od kojih bi mogli naučiti što je ispravno, a što nije (tu su uključena i odgojno zapuštena i zlostavljana djeca), te na koncu psihološki razlozi zbog kojih je djeci i mladima tijekom njihova razvoja bilo teško naučiti pozitivne oblike ponašanja.

Kao što je istaknuto, ovisničko ponašanje i ovisnost koja se iz takvoga ponašanja može razviti primjeri su izrazitih poremećaja u ponašanju mladih.

Određeni broj vaših vršnjaka na žalost zloupotrebljava sredstva ovisnosti (droge), a još više njih pije alkoholna pića. Rijetko tko danas među vama mladima nije barem jednom probao neko alkoholno piće. Zloupotreba sredstava ovisnosti i pijenje alkohola jedan su od oblika u kojemu se ispoljavaju poremećaji u ponašanju. Sredstva ovisnosti, ili kako ih obično zovemo droge, razaraju osobu u svim područjima njezina života. Takva osoba ne može se

više nositi niti sa svakodnevnim obavezama, a kamoli napredovati u životu. Ovisnici o drogama često niti ne žive dugo, vrlo brzo obole i od najtežih i smrtonosnih bolesti, a kada se odluče vratiti na pravi put obično bude kasno. Definicija ovisnosti i kaže da je to kronična recidivirajuća bolest mozga. To ustvari znači da je ovisnik bolesna osoba te da pri tome osobito oboli mozak, da njegova bolest najčešće traje i doživotno, a kada se želi riješiti droge često u tome ne uspije pa se bolest ponovno vraća. Stoga, s drogom najbolje nikako nemojte niti započeti. Pijenje alkohola još je jedan veliki problem kod mladih koji može prerasti u poremećaj u ponašanju. Kod mladih je u posljednje vrijeme sve više prisutno ekscesivno pijenje, s namjerom da se uzastopnim pijenjem više alkoholnih pića za redom što brže postigne stanje opijenosti alkoholom. Oni koji među vama mladima piju alkohol na ovaj način snažno ugrožavaju vlastito zdravlje, ponekad i s fatalnim posljedicama do kojih dolazi zbog trovanja alkoholom. Dodatna je nepovoljna činjenica to što su zloupotreba sredstava ovisnosti i pijenje alkohola ponašanja koja su rizična za pojavu novih neprimjerenih oblika ponašanja (na primjer, ako je netko pod utjecajem alkohola bit će u stanju ometati javni red i mir ili se nasilno ponašati prema građanima, često i bez povoda), a oni koji se ovako rizično ponašaju često dolaze i u sukob sa zakonima pa se rizici po rast i razvoj na ovaj način povećavaju.

U današnje vrijeme na žalost mnogi mladi puše duhanske proizvode, najčešće cigarete. Pušenje je naučeno ponašanje, a u tom procesu učenja i usvajanja navike pušenja presudnu ulogu među vama mladima imaju vaši vršnjaci koji puše te odrasle osobe (pušači) koje su vam u najbližemu okruženju. Istraživanja o pušenju koja su provedena među vama mladima upravo ukazuju na važnost socijalnog utjecaja, ali također pokazuju da određeni postotak ispitanih mladih pušača puši jer im to godi, a takvih je sve više kako su stariji. Ovo potonje ukazuje kako se već i kod onih mladih pušača među vama razvija ovisnost o cigaretama od koje se kasnije u životu jako teško odviknuti. Odabir vrste cigareta i duhana koje puše mladi povezana je s njihovom platežnom moći, koja je naravno neposredna posljedica ekonomske i materijalne situacije u kojoj žive, a koja u našoj zemlji općenito nije na baš visokoj razini. Stoga i mladi, kao sve više i odrasli, posežu za jeftinijim vrstama cigareta, a vjerojatno ste vidjeli da mnogi cigarete i sami prave, često od duhana koji dolazi direktno s njive i nije prošao proces pročišćavanja od prljavštine i kemijskih sredstava s kojima je tretiran tijekom proizvodnje na otvorenom. Trebate znati da se time značajno povećavaju rizici po zdravlje, što dovodi i do pojave mnogobrojnih, često i teško izlječivih bolesti.

Osim štetnog djelovanja duhanskog dima samoga po sebi, što je temeljni problem kod pušenja, pušenje duhana odnosno cigareta kod mladih ima dodatnu opasnost za mladoga čovjeka jer to pušenje povećava rizik za konzumacijom

i drugih sredstava ovisnosti koja se uzimaju pušenjem, osobito marihuane. Dakle, oni koji među vama puše duhan (cigarete i sl.) trebaju znati da je pušenje cigareta kod značajnog dijela vaših vršnjaka često uvod u zloupotrebu marihuane koja se najčešće uzima također pušenjem. Kada vaši vršnjaci ovako dođu u doticaj s marihuanom samo je pitanje vremena kada će se među njima početi pojavljivati i ostale droge. Tako ustvari pušenje duhana povećava rizik od uvođenja mladih u svijet ovisnosti o drogama. Zato je onaj tko ne puši cigarete u puno manjem riziku da će postati ovisnik o drogama nego onaj tko puši cigarete.

Iz navedenog je uočljivo kako su različita rizična ponašanja kod mladih međusobno povezana i kako najčešće jedan problem vodi u drugi. Stoga je u procesu vašega odrastanja najvažnije da uložite trud u sljedeće:

- slijedite pozitivne primjere iz svoje okoline jer se od njih mogu naučiti važna znanja i razviti korisne vještine za život
- oduprite se pritiscima loših primjera iz svoje okoline (ne učinite onaj prvi loši korak jer možda neće biti puta za nazad)
- razvijajte i njegujte pozitivnu sliku o sebi (govorite sami sebi da želite i možete ako se dovoljno potrudite)
- informirajte se o rizicima koji proizlaze iz pojedinih nepoželjnih ponašanja (pušenja, pijenja alkohola, zlouporabe droge, kockanja...)
- naučite reći ne nezdravom načinu života

- okružite se pouzdanim i dragim osobama
- uložite dodatan trud u vlastiti razvoj cijeloga života
- potražite stručnu pomoć kada je potrebna (o tome gdje i kome se možete obratiti možete vidjeti u popisu koji slijedi).

Autor:

Siniša Brlas, prof. psiholog u Djelatnosti za prevenciju
i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja
Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

OVISNOSTI – KOME SE JAVITI ZA POMOĆ?

Ukoliko netko od vaših prijatelja ili vi imate problem s nekom od ovisnosti (droge, alkohol, lijekovi, kocka i itd.) ili ste u opasnosti od ovisnosti, možete nazvati besplatni telefon koji se zove **Anti droga telefon: 0800-8008**.

Kada nazovete taj broj, možete besplatno dobiti sve informacije koje se tiču ovisnosti kao npr.: o vrstama droga, što mogu izazvati pojedine droge, što mogu biti neželjeni simptomi i posljedice, gdje se možeš testirati te kakve su mogućnosti liječenja i pružanja pomoći. Te sve informacije možete dobiti od 08:30 do 16:30 sati svakim radnim danom.

KOME SE SVE MOŽETE JAVITI AKO ŽELITE RAZGOVARATI?

Ako netko od vaših prijatelja ili vi imate poteškoća s ovisnosti koje još nisu prevelike, ali bi vam trebala pomoć ili dodatne informacije možete se javiti u savjetovališta ili neki od centara za prevenciju i liječenje ovisnosti koji se nalaze u većini bolničkih centara.

Ako ne želite ići u ustanovu koja je povezana s bolnicom, možete se javiti u savjetovališta i udruge koje nisu u sklopu bolničkih centara. Zasigurno u vašoj okolini postoji tako neka ustanova, ali u nastavku evo nekih kontakata:

Grad	Ime ustanove	Adresa	Tel. kontakt i/ili e-mail	Web, FB
Zagreb	Savjetovališta za prevenciju ovisnosti – Zajednica „SUSRET“	II. Cvjetno naselje 17a	01/6040 198 zagreb@zajednica-susret.hr	www.zajednica-susret.hr FB: Zajednica Susret
	“UDRUGA ZA POMOĆ OBITELJI OVISNIKA”,	Kamenita 15	01/48 83 620	
	“PET+ ZA ŽIVOT BEZ OVISNOSTI”,	Dalmatinska 11/1	01/669 6891 petplus@petplus.hr	www.petplus.hr FB: udruga PET PLUS
Split	Dom za ovisnike ZAJEDNICA SUSRET	Stari pazar 2	021/361 200 021/ 345 288 split@zajednica-susret.hr	
	NOVI ŽIVOT	Mostarska 17	021/50 84 77	
	LIGA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI	Ulica bana Josipa Jelačića 4	021/346 966 021/314 412 liga@liga.hr	www.liga.hr FB: Liga Prevencija Split
	HELP – udruga za pomoć mladima	Mihovilova Širina 1	021/34 66 64	www.helponline.hr FB: HELP- udruga za pomoć mladima
	ANST 1700 - Humanitarna udruga za pomoć ovisnicima	Doverska 11	021/459 922 anst@anst.hr	www.anst.hr FB: Anst1700 / VITA ANST
Rijeka	“TERRA”	Uski prolaz 11	051/337 400 info@udrugaterra.hr	www.udrugaterra.hr FB: Udruga Terra
Zadar	Udruga za suzbijanje zloupotreba droga NADA	Ul. Franje Petrića 3	023/324 692	www.udruganada.hr
Pula	“IZAZOV”	Gajeva 3	052/21 48 06	

	Udruga Institut	Dobričeva 32	052/222-502 info@udruga-institut.hr	www.udruga-institut.hr FB: Udruga Institut Pula
Sinj	“NOVI PUT”	Glavička 29	021/822-700	
Hvar	Savjetovalište - Crveni Križ	Fabrika b.b.	021/741-710	
Karlovac	Služba za prevenciju ovisnosti	Trg Josipa Broza 2/1	047/ 412 135 047/ 601 102 prevencija.ovisnosti@ zjzka.hr	
Osijek	Centar za prevenciju i liječenje bolesti ovisnosti	Ljudevita Posavskog 2	031/30 44 55 antinarcotic.centre@ os.tel.hr	

KOME SE JAVITI ZA LIJEČENJE?

Ukoliko netko od vaših prijatelja ili vi imate jako velikih problema s ovisnosti i želite se riješiti tih problema možete se javiti u neku od sljedećih terapijskih zajednica. Terapijska zajednica je kuća u kojoj borave osobe koje imaju problema s ovisnosti s kojom se ne mogu sami nositi. Tamo ćeš imati podršku od osoba koje su imale iste probleme ali i od stručnjaka. Boravak u terapijskim zajednicama je besplatan. Postoje različite terapijske zajednice te će ti neke više odgovarati a neka manje. Zato je važno da na prvom razgovoru postaviš sva pitanja koja želiš. Ukoliko se odlučiš riješiti ovisnosti, nije važno u koju ćeš terapijsku zajednicu, samo se drži svoje odluke i cilja.

Evo popisa i brojeva telefona nekoliko terapijskih zajednica:

Grad	Ime ustanove	Adresa	Tel. kontakt i/ili e-mail	Web, FB
Split	Zajednica „Susret“	Stari Pazar 2	021/ 36 12 00 split@zajednica-susret.hr	www.zajednica-susret.hr FB: Zajednica Susret
	Reto Centar – Prijatelji nade	P.P. 541	021/240 422	www.retocentar.hr
Zagreb	Reto Centar – Prijatelji nade	I. resnički gaj 20	01/2947 125 info@retocentarzagreb.hr	www.retocentar.hr
Vrbovec	Udruga Sveti Lovro Zajednica Cenacolo	Kučari 1	01/27 26 515 info@zajednicacenacolo.hr	www.zajednicacenacolo.hr
Veliki Prelog	Zajednica “Pape Ivana XXIII.”	Veliki Prolog 26	021/606 506 enrico.cavicchi1966@gmail.com	www.apg23.org
Zaprešić	Humanitarna udruga “Remar Croatia”	Aleja žrtava 1903, br.3	01/33 15 294 remarcentar@gmail.com	www.remarcroatia.hr
Rijeka	Humanitarna udruga “Remar Croatia”	Braće Monjac 3	051/633 971 remarcentar.ri@gmail.com	www.remarcroatia.hr
Durmanec	Moji dani – terapijska zajednica	Lukovčak 1a	049/346 100 mojidani@mojidani.hr	www.mojidani.hr
Stari Mikanovci	Terapijska zajednica „NE-OVISNOST“	Kešinačka 80, Vrbica	031/869 220 tzvrbica@ne-ovisnost.hr	www.ne-ovisnost.hr

PROGRAMI SMANJENJA ŠTETE

Ako se ipak trenutno ne želite liječiti, jako je važno da se brinete o svom zdravlju na način da ne koristite zajedničke igle i šprice. Tako sprječavate mogućnost prijenosa različitih bolesti kao Hepatitis, AIDS itd.

Na sljedećim adresama možete zamijeniti korištene igle i/ili dobiti čiste i sterilne:

Grad	Ime ustanove	Adresa	Tel. kontakt i/ili e-mail	Web, FB
Zagreb	Hrvatski Crveni križ	Dubravkin trg 11	01/618 42 74	www.hck.hr
	Udruga Let	Radnički dol 10	01/5803 726 let@udrugalet.hr	www.udrugalet.hr
Split	Udruga HELP	Mihovilova Širina 1	021/346 664	www.helponline.hr FB: HELP- udruga za pomoć mladima
Zadar	Hrvatski Crveni križ	Don Ive Prodana 12	023/318 152	www.hck.hr
Rijeka	Udruga Terra	Uski prolaz 11	051/337 400 info@udrugaterra.hr	www.udrugaterra.hr
Pula	Udruga Institut	Dobricheva 32	052/222 502 info@udrugainstitut.hr	www.udrugainstitut.hr

Tekst je preuzet iz brošure Informativni kutak za ulazak u samostalan život

Autorica:

Jelena Oršolić, mag. psihologije

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, mjesečnu 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 “Kataapultu”. 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

DRUŠTV - ŽIVOT



x volontiraj!
x tolerancija, predrasude i
građanska odgovornost

ENI ŽIVOT

U LOKALNOJ
ZAJEDNICI

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 društveno 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 „Alternativa“. Tako da za „0“ kuna možete npr.: naučiti meditirati, vježbati jogu, naučiti napraviti svoj vlastiti suvenir, plesati, pjevati, svirati didgeridoo, naučiti prepoznavati ljekovitost biljaka, mirisa kao i mnoge, mnoge druge zanimljive stvari.

Nije potrebno posebno spomenuti Facebook kao platformu broj 1 danas za raznu vrstu „networkinga“ i izmjenu informacija. Uz to mobilne aplikacije kao što su Whatsapp, Viber, Instagram i mnoge druge su samo neki od mogućnosti koji će kvalitetni utjecati na razvoj vaše šire društvene mreže kao i razvoj interesa.

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**, prof.

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.

Stjecanje iskustva, znanja i vještina te utvrđivanje onih koje već imate, vježbanje odgovornosti, timskog rada, osjećaj korisnosti i ispunjenosti, razvijanje vrijednosti samo je dio pluseva 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.

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.

Od 2013. u Hrvatskoj se izdaje i **Potvrda o kompetencijama stečenim volontiranjem**, svim volonterima koji su bili uključeni u dugoročno volontiranje (i izraze želju da im se potvrda izda). Potvrda ne predstavlja samo komad papira, već dugoročni mentorski odnos s koordinatorom volontera kroz koji svjesno brusite i usavršavate vještine koje želite steći ili ojačati kroz volontiranje. Potvrdu možete priložiti životopisu, kao dodatni dokaz vaših kompetencija. 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. Uz regionalne volonterske centre u drugim mjestima u Hrvatskoj djeluju i lokalni volonterski centri. Njihove kontakte možete naći putem **Hrvatske mreže volonterskih centara** (www.volontiram.info), nacionalne organizacije koja je zadužena za razvoj volonterstva u Hrvatskoj. 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 korisnicima 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.volonterski-centar-ri.org/>

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.vcos.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 imaš deset dana do četiri tjedna, želiš putovati, upoznati osobe iz različitih zemalja te poboljšati svoje znanje stranog jezika, **međunarodni volonterski kampovi** dobar su 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 u sljedećim područjima: Ekologija, 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.

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 programa Europske unije za mobilnost mladih „**Erasmus+**“. Kao EVS volonteru pokriveni su ti troškovi hrane, smještaja, zdravstvenog osiguranja te putni troškovi. Isto tako osigurano je i učenje lokalnog jezika. U 2017. godini Europska komisija pokrenula je i novi program **Europske snage solidarnosti**, putem kojeg se možeš uključiti u volontiranje, ali i stažiranje i rad, kako u svojoj zemlji tako i u nekoj drugoj zemlji Europske unije.

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...

Autor:

Volonterski centar Zagreb

Ilica 29, 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/la 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 uredu. 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 nepravедniji 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 izadeš 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, univ. spec. sup. psihosoc. rada

REC V A



MLADI H

x Osvrt na fokus grupe
i iskustva mladih u
p-rinu mesecima
samostalnog života
i van ustanove

x Šta biš? koniaci
ponaru mladun
generacija?

OSVRT NA FOKUS GRUPU I ISKUSTVA MLADIH U PRVIM MJESECIMA SAMOSTALNOG ŽIVOTA IZVAN USTANOVE

Početak svibnja 2015. 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 priuipitati 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 šticećenicima 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 popuštanjem 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 štíćenika 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 poznaš 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 Ćosić, psiholog

Zahvaljujemo se sljedećim organizacijama i suradnicima koji su prikupljali i ažurirali informacije koje sadrži ova brošura:

Alenka Aladrović, dipl. soc. radnica

Ana Šimić, dipl. soc. radnica

Bojan Krsnik, student Studijskog centra socijalnog rad

Danijela Perić, dipl. soc. pedagoginja

Drago Lelas, Udruga MoSt

Đordana Barbarić, predsjednica udruge MoSt

Emina Horvat, aps. kroatistike i pedagogije

Gordana Šimunković,

Ivana Kordić

Volonterski centar Zagreb

Hrvatski zavod za zapošljavanje

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje

mr.sc. Hrvoje Makvić, prof.

Ivana Ćosić, prof. psiholog

Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

Ivana Teskera Galić

Jelena Oršolić, mag. psihologije

Klaudija Šarkanj, prof. psihologije

Krešimir Makvić, prof. socijalne pedagogije

Marina Elez, dipl. soc. radnica
Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnica
MojPosao/EduCentar
Nataša Mlinarić, ekonomistica
Nikolina Pavić, dipl. soc. radnica
Selectio d.o.o
Silvija Stanić, prof. psihologije
Siniša Brlas, prof. psihologije
Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada
Svjetlana Marković, dipl. soc. radnica
Tamara Bobić, prof. rehabilitator
Tihana Krizmanić, mag. socijalne pedagogije
Stipe Ramljak, bacc. soc. act.
Darko Šeperić, Savez samostalnih sindikata Hrvatske
Lorena Leskovar, mag. soc. pedagogije
Maja Kovačićek, bacc. soc. pedagogije
Iva Sambolek, bacc. soc. pedagogije
Tomislav Vračić
Martina Šoštar
Ministarstva uprave
Dragana Knezić, psiholog
Darja Maoduš Palić, dip. iur.



FORUM ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO DJECE

Tel.: 01/5565 144

E-mail: info@udomiteljizadjecu.hr

Web: www.udomiteljizadjecu.hr

FB: 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, a okuplja 13 udruge udomitelja s područja 11 županija. 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.

Lokalno, u udrugama udomitelja djeluju Klubovi mladih koji okupljaju mlade radi umrežavanja, druženja i podrške, kao i stambene zajednice koje pružaju privremeni smještaj mladima koji su izašli iz sustava skrbi uz podršku mentora za kvalitetniju pripremu za samostalan život. Moguće je stupiti u kontakt s udrugama udomitelja preko Foruma.



HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE

Ulica kralja Zvonimira 15, 10 000 Zagreb

Tel: 01/4699-999

E-mail: hzz@hzz.hr

Web: www.hzz.hr

Hrvatski Zavod za zapošljavanje javna je ustanova u vlasništvu Republike Hrvatske, ustrojena Zakonom o posredovanju pri zapošljavanju i pravima za vrijeme nezaposlenost sa zadaćom rješavanja

Hrvatski zavod za zapošljavanje ustrojen je Zakonom o posredovanju pri zapošljavanju i pravima za vrijeme nezaposlenosti („Narodne novine“ br. 80/08, 94/09, 121/10, 25/12, 118/12, 12/13 – pročišćeni tekst, 153/13) kao javna ustanova u vlasništvu Republike Hrvatske sa zadaćom rješavanja pitanja iz problematike vezane uz zapošljavanje i nezaposlenost u najširem značenju tih pojmova.

Hrvatski zavod za zapošljavanje je vodeća institucija na hrvatskom tržištu rada poglavito u objedinjavanju cjelokupne ponude i potražnje s ciljem pune zaposlenosti, što postiže učinkovitim posredovanjem kroz razvoj usluga visoke kvalitete prema potrebama klijenata, razvijanjem vlastitih znanja, vještina i sposobnosti i promicanjem partnerskih odnosa s dionicima na tržištu rada. Zavod obavlja poslove iz svoje djelatnosti kroz Središnji ured, 5 regionalnih ureda, 17 područnih ureda i 99 ispostava, te na taj način omogućuje dostupnost svojih usluga na cijelom prostoru Republike Hrvatske.



HRVATSKI ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Adresa: Margaretska 3, 10000 Zagreb

Obvezno osiguranje: 0800 7979

Dopunsko osiguranje: 0800 7989

Web: www.hzzo.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. 0800 1991

E-mail: odsjek-za-gradjane@zagreb.hr

Web: www.zagreb.hr

Grad Zagreb jedinica je lokalne samouprave koja ujedno ima i položaj jedinice područne (regionalne) samouprave - županije.

Grad Zagreb u okviru svoga samoupravnog djelokruga obavlja poslove iz djelokruga grada i djelokruga županije te druge poslove u skladu sa zakonom. Poslove državne uprave iz djelokruga ureda državne uprave i druge poslove državne uprave utvrđene posebnim zakonima u Gradu Zagrebu obavljaju, na temelju zakona, gradska upravna tijela.

Grad Zagreb samostalan je u odlučivanju o poslovima iz svojega samoupravnog djelokruga u skladu s Ustavom, zakonom i ovim statutom. Grad Zagreb ima prava i obveze grada i županije.



SELECTIO D.O.O. za upravljanje ljudskim potencijalima

Strojarska 20, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Tel: 01 6065 255, Fax: 01 6065 256

E-mail: kontakt@selectio.hr

Web: www.selectio.hr

SELECTIO je hrvatska savjetnička kuća specijalizirana za područje upravljanja ljudskim resursima. Djeluje u sklopu grupacije koju čine **SELECTIO KADROVI**, vodeća executive search agencija, **Electus** ljudski potencijali, massive search agencija u sklopu koje djeluje najveći centar za procjenu ljudskih potencijala i **Electus DGS**, agencija za privremeno zapošljavanje te naš partner na strateškim projektima **MojPosao**, vodeći job *search* portal u Hrvatskoj.

Grupa SELECTIO vodeći je ponuđač usluga vezanih za tržište rada u Hrvatskoj i upravljanje ljudskim resursima i po opsegu svog djelovanja jedinstvena je ne samo u Hrvatskim već i u međunarodnim okvirima.

Posjeduje višegodišnje iskustvo u pružanju usluga posredovanja u zapošljavanju, poslovne edukacije, poslovnog savjetovanja u području upravljanja ljudskim resursima i procjene kadrova. Među ostalim, SELECTIO je nositelj projekta Certifikat Poslodavac Partner i QHR, stručni je pokrovitelj konferencije *HR Days* i organizator stručnog programa usavršavanja u području upravljanja ljudskim resursima „SELECTIO HR Akademija“.



UDRUGA RODITELJA „KORAK PO KORAK“

Ilica 73, 10 000 Zagreb, Hrvatska, Tel/fax: 01/4855 578

E-mail: info@udrugaroditeljapkg.hr

Web: www.udrugaroditeljapkg.hr

Udruga roditelja „Korak po korak“ nevladina je i neprofitna udruga čiji je osnovni cilj promicanje vrijednosti društva usmjerenog na djecu – društva koje djecu smatra svojim najdragocjenijim bogatstvom i stoga postavlja kao prioritet njihovu dobrobit, razvoj i školovanje, a obnovu vrijednosti roditeljstva vidi kao izvor mogućnosti za rješavanje sukoba između rada i brige o djeci, čineći sve da se roditeljska uloga cijeni i olakša.

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
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

AGENCIJA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH

Radnička cesta 37b, Zagreb

Telefon: +385 1 62 74 666

Telefaks: +385 1 62 74 606

E-mail: ured@asoo.hr

Web: www.asoo.hr

Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih osnovana je Zakonom o Agenciji za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih (Narodne novine, broj, 24/10.). Osnivač Agencije je Republika Hrvatska, a prava i dužnosti osnivača obavlja ministarstvo mjerodavno za poslove obrazovanja. Djelatnost Agencije su poslovi planiranja, razvijanja, organiziranja, provedbe, praćenja i unapređivanja sustava strukovnog obrazovanja i obrazovanja odraslih.

Vizija: Dostupan, fleksibilan i prohodan sustav strukovnog obrazovanja i obrazovanja odraslih, temeljen na kompetencijama, u funkciji potreba svakoga pojedinca i društva, nositelj razvoja hrvatskoga gospodarstva i veće zapošljivosti. Misija: Naša je misija obrazovanje učiniti najsnažnijim korijenom osobnoga rasta i uspjeha.

osnovana je Zakonom o Agenciji za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih (Narodne novine, broj, 24/10.).

MojPosao

Centralno mjesto tržišta rada

PORTAL MOJPOSAO

Strojarska cesta 20, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Tel: 01/6388-251

E-mail: posloprimci@moj-posao.net, redakcija@moj-posao.net

Web: www.moj-posao.net

MojPosao je vodeći portal za oglašavanje radnih pozicija i jedan od najznačajnijih online medija u Hrvatskoj. Pokrenut je 2000. godine i dio je Alma Career grupacije iz Finske.

Educentar daje informacije o prekvalifikacijama, tečajevima, postdiplomskim studijima i ostalim edukativnim programima.



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: www.vcz.hr

Volonterski centar Zagreb (VCZ, www.vcz.hr) organizacija je civilnog društva koja se od 1996. godine bavi razvojem i promicanjem volonterstva. Misija VCZ-a jest da djeluje kao resursni centar koji povezivanjem, edukacijom i promicanjem volonterstva na lokalnoj i međunarodnoj razini potiče osobni i društveni razvoj. Vizija VCZ-a je društvo u kojem je volonterstvo pokretačka snaga aktivne, odgovorne i humane zajednice. Više o radu VCZ-a i našim programima pročitajte na niže navedenim poveznicama.



UDRUGA MOST

Podaci za mlade/Ured:

Ul. Ivana Gundulića 52, 21000 Split

Tel/fax: 021/483 680

E-mail: info@most.hr

Centar za beskućnice/ke:

Gundulićeva 22, 21000 Split

Tel: 021/490 261

Web: www.most.hr

Udruga MoSt je nevladina organizacija sa sjedištem u Splitu, s lokalnim, regionalnim i nacionalnim djelovanjem koja na vrijednostima volonterskog rada, humanosti, solidarnosti, poštivanju različitosti i ljudskih prava pruža konkretnu pomoć potrebitima i podiže kvalitetu života djece, mladih i građana drugih dobnih kategorija.



REPUBLIKA
HRVATSKA
Ministarstvo
uprave

MINISTARSTVO UPRAVE

Maksimirska 63, 10 000 Zagreb

Tel: 01/ 235 75 55; Fax: 01/ 235 76 07

E-mail: kontakt-uprava@uprava.hr

Uprava za e-Hrvatsku

Tel: 01/ 2357 543; Fax: 01/ 2357 693

E-mail: e-gradjani@uprava.hr

Ministarstvo uprave ustrojeno je Zakonom o ustrojstvu i djelokrugu ministarstava i drugih središnjih tijela državne uprave (NN 150/11, 22/12, 39/13, 125/13 i 148/13).

Misija Ministarstva uprave je trajno unapređenje sustava javne uprave radi osiguranja i zaštite javnog interesa, zakonitog djelovanja i pružanja usluga u ostvarivanju prava građana i gospodarskih subjekata Republike Hrvatske. Vlada Republike Hrvatske je pokrenula projekt e-Građani kako bi modernizirala, pojednostavila i ubrzala komunikaciju građana i javne uprave te povećala transparentnost javnog sektora.

Razvoj sustava e-Građani koordinira Ministarstvo uprave, a partneri su Agencija za podršku informacijskim sustavima i informacijske tehnologije (APIS IT d.o.o.), u dijelu razvoja Osobnog korisničkog pretinca, te Financijska agencija, u dijelu razvoja Nacionalnog identifikacijskog i autentifikacijskog sustava.

BILJEŠKE:

BILJEŠKE:

