

# PRIRUČNIK ZA OTPUST



Izrada ovog vodiča sufinancirana je sredstvima  
Ministarstva pravosuđa i uprave



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo pravosuđa i  
uprave



## **IZDAVAČ:**

**Udruga „Igra“ za pružanje psihosocijalnih usluga i edukacija**

Sveti Duh 55

10000 Zagreb

tel: 01 37 045 37

email: [udruga.igra@udrugaignra.hr](mailto:udruga.igra@udrugaignra.hr).

web: [www.udrugaignra.hr](http://www.udrugaignra.hr)

## **AUTORICE:**

Lucija Ujdenica mag. socijalne pedagogije

Iva Zaimović, mag. socijalne pedagogije

## **GRAFIČKO OBLIKOVANJE I TISAK:**

Izrada ovog vodiča sufinancirana je sredstvima  
Ministarstva pravosuđa i uprave



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo pravosuđa i  
uprave

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Udruge „Igra“ za pružanje psihosocijalnih usluga i edukacija i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta Ministarstva pravosuđa i uprave.

# PREDGOVOR

Ulazak u svijet samostalnosti nakon ustanove možda ti zvuči kao avantura prepuna nepoznatih koraka i obaveza. No, ne brini, nisi sam. Shvaćamo koliko te toga možda čeka nakon izlaza pa smo ti odlučili malo olakšati. Napravili smo ovaj vodič kako bismo na jedno mjesto stavili sve korake koji te čekaju na putu prema samostalnom životu nakon napuštanja ustanove.

Ova brošura nije samo hrpa koraka koje trebaš slijediti, već je i alat koji ti omogućuje da organiziraš misli, pronađeš podršku i zabilježiš važne informacije. Ona je tu da ti olakša preuzimanje kontrole nad svojim životom. Svoj put prema samostalnosti prilagodi svojim potrebama i ciljevima i ne zaboravi da uvijek možeš pronaći pomoć, podršku i informacije ako pokušaš na prava vrata.

Nadamo se da će ti ova brošura olakšati korake prema samostalnosti i da ćeš pomoću nje koračati sigurnije, hrabrije i sve većim koracima.

Za dodatne informacije ili podršku kad ti zatreba, možeš nam se javiti u udrugu Igra, na adresi Sveti Duh 55, Zagreb. Dostupni smo ti i preko našeg Facebook profila Igrana Kontaktić, Instagram profila Igramm.za.mlade i na broju mobitela 095 522 3330.

Navijamo za tebe!

tim udruge Igra



# 1. ZAPOŠLJAVANJE

Iako se pronalazak posla i zaposlenje može činiti kao nešto što nije posebno zabavno, zaposlenje je ključni korak prema neovisnosti i samostalnosti. Kad zarađuješ svoj novac, možeš kupovati stvari koje želiš, izlaziti s prijateljima, putovati ili štedjeti za budućnost. Vlastiti novac nam daje osjećaj kontrole nad svojim životom i slobodu da živimo život kakav želimo.

Posao u kojem smo uspješni daje nam zadovoljstvo, samopouzdanje i osjećaj da doprinosimo nečemu dobrom. Daje nam priliku da razvijemo nove vještine i interese, stvorimo korisne kontakte i steknemo nove prijatelje.

Što ako ne znam  
što želim raditi?

Možeš otići na web  
<https://e-usmjeravanje.hzz.hr/predanketa>  
ili  
<http://mrav.ffzg.hr/zanimanja/upitnik/upitnik.htm>  
i pronaći zanimanje po svojoj mjeri.



Gdje mogu tražiti poslove?

- [www.moj-posao.net](http://www.moj-posao.net)
- [www.burzarada.hzz.hr](http://www.burzarada.hzz.hr)
- [www.posao.hr](http://www.posao.hr)
- u krugu poznanika
- u Facebook grupama
- preko savjetnika u HZZu



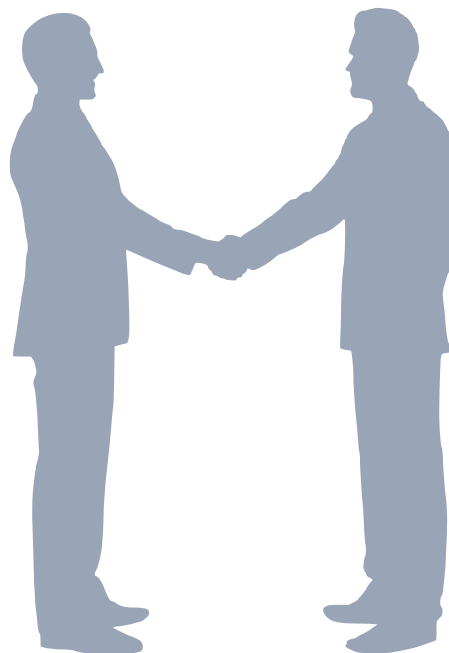
Nakon što razmisliš o poslovima koje bi volio/voljela raditi, vrijeme je za aktivno traženje posla.

Za traženje posla, trebat će ti životopis. Na internetu možeš pronaći savjete i primjere za pisanje životopisa, a za pomoć se možeš obratiti i u udrugu Igra. Možeš nas kontaktirati preko Facebook profila Igrana Kontaktić, preko Instagram profila Igramam.za.mlade ili na mobitel 095 522 3330.

Dobar životopis je jasan, kratak, bez gramatičkih i pravopisnih pogrešaka. Ako ti gramatika nije jača strana, tekst svog životopisa kopiraj na web stranicu [www.ispravi.me](http://www.ispravi.me) i prepravi ga po potrebi.

Uz dobar životopis, za javljanje na natječaje za posao često ćeš pisati molbu za posao. To je prvo što poslodavac vidi kada mu se obratiš. Za pomoć u pisanju molbi za posao, možeš se registrirati na web stranicu [www.chat.openai.com](http://www.chat.openai.com) i dati mu upute za pisanje molbe.

Za aktivno traženje posla, moraš zauzeti aktivan stav. To znači direktno kontaktiranje poslodavca, čvrst stisak ruke, pogled u oči i osmjeh na licu dok predaješ svoj životopis i molbu za posao. Optimističan, pozitivan i siguran stav više su nego dobrodošli!





## Primjer 1 - jednostavan životopis



**Ana Anić, kuharica**

091 234 5678

### OSOBNI PODACI

Ime i prezime: Ana Anić

Datum i mjesto rođenja: 01.01.1991. u Zagrebu

Adresa: Ilica 1, 10 000 Zagreb

Kontakt: 091 234 5678

E-mail: [ana.anic1@gmail.com](mailto:ana.anic1@gmail.com)

---

### OBRAZOVANJE

2005. - 2008. Srednja strukovna škola Zagreb

Smjer: **kuharica**

### RADNO ISKUSTVO

2024. - danas **Kuharica**

**Restoran "Fina hrana", Zagreb**

Samostalna priprema hrane, priprema za posluživanje

2020.-2021. **Pomoćna kuharica**

**Bistro "Mljac"**

Priprema namirnica za taj dan, održavanje higijene kuhinje, posuđa i opreme, pomoć u pripremi jela i dekoraciji tanjura, suradnja s kuhinjskim timom

2018.-2020. **Radnica na sendvičima**

**Objekt brze prehrane "Petica"**

Priprema namirnica, samostalna priprema i posluživanje sendviča, salata i pommes fritesa

### DODATNO OBRAZOVANJE

Završen tečaj pripreme slastica.

### OSTALA ZNANJA I VJEŠTINE

Služim se računalom i internetom, imam certifikat o zdravstvenoj ispravnosti i hrane. Imam osnovno poznavanje prehrambenih alergena i intolerancija. Upoznata sam s radom na fiskalnoj blagajni.

### OSTALE AKTIVNOSTI I INTERESI

Volontiranje u Udruzi Igra.

Kuhanje, eksperimentiranje s novim receptima, aktivnosti na otvorenom.



## MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

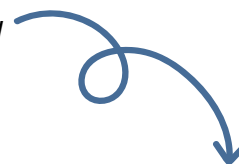
## Primjer 2 - životopis u Europass obliku, 1. stranica



 <b>Europass Životopis</b>	
<b>Osobni podaci</b>	
Prezime(na) / Ime(na)	<b>Ivo Ivić</b>
Adresa(e)	Domobraska 1, 10000 Zagreb
Telefonski broj(evi)	095/555-5555
E-mail	ivo.ivic@gmail.com
Državljanstvo	Hrvatsko
Datum rođenja	05.05.1995., Sisak
Spol	Muški
<b>Radno iskustvo</b>	
<b>Datumi</b>	01/04/2022 - 02/04/2024
Zanimanje ili radno mjesto	<b>Konobar</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Samostalna priprema i posluživanje toplih i hladnih napitaka</li><li>➤ Briga o higijeni prostora</li><li>➤ Izdavanje računa, vođenje obračuna i briga oko inventure</li></ul>
Ime i adresa poslodavca	<b>Caffe bar Petica</b> , Trg Petra Krešimira 78, Zagreb
<b>Datumi</b>	18/04/2020-30/03/2022.
Zanimanje ili radno mjesto	<b>Konobar</b>
Glavni poslovi i odgovornosti	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Samostalna priprema i posluživanje toplih i hladnih napitaka</li><li>➤ Briga o higijeni prostora</li><li>➤ Izdavanje računa, vođenje obračuna i briga oko inventure</li></ul>
Ime i adresa poslodavca	<b>Caffe bar Šestica</b> , Trg Petra Krešimira 79, Zagreb
<b>Datumi</b>	15/06/2020-20/02/2022
Zanimanje ili radno mjesto	<b>Konobar</b>
Glavni poslovi i odgovornosti	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Samostalna priprema i posluživanje toplih i hladnih napitaka</li><li>➤ Briga o higijeni prostora</li><li>➤ Izdavanje računa i vođenje obračuna</li><li>➤ Posluživanje kolača i sladoleda</li><li>➤ Proizvodnja sladoleda</li></ul>
Ime i adresa poslodavca	<b>Caffe bar i slastičarnica Šestica</b> , Trg Petra Krešimira 80, Zagreb
<b>Obrazovanje i stručno usavršavanje</b>	
<b>Datumi</b>	01.09.2016-01.07.2020.
Naziv dodijeljene kvalifikacije	<b>Konobar</b>
Glavni predmeti / stečene profesionalne vještine	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ugostiteljsko posluživanje</li><li>➤ Kuharstvo</li><li>➤ Politika i gospodarstvo</li><li>➤ Opći predmeti</li><li>➤ Poznavanje robe i prehrane</li><li>➤ Praktična nastava</li></ul>
Stranica 1/2 - Životopis Prezime(na) i Ime(na)	Za dodatne informacije o Europassu posjetite <a href="http://europass.cedefop.europa.eu">http://europass.cedefop.europa.eu</a> © Europske zajednice, 2003 20060628



Primjer 2 - životopis u Europass obliku, 2. stranica



Ime i vrsta organizacije pružatelja obrazovanja i osposobljavanja	Trgovačko-ugostiteljska škola, Zagreb				
<b>Osobne vještine i kompetencije</b>					
Materinski jezik(ci)	Hrvatski				
Drugi jezik(ci)	Engleski				
Samoprocjena					
Europska razina (*)					
Engleski					
	Razumijevanje		Govor		Pisanje
	Slušanje	Čitanje	Govorna interakcija	Govorna produkcija	
	A1	A1	A1	A1	A1
	(*) Zajednički europski referentni okvir za jezike				
Društvene vještine i kompetencije	Sa lakoćom uspostavljam kontakte sa ljudima te mi to u velikoj mjeri olakšava uspostavu kvalitetnih odnosa sa gostima kafića i sa svojim radnim kolegama. Ljubazno se ophodim prema svi gostima te su gosti isticali da me brzo zavole. Vrlo sam pozitivna osoba i koristim humor kada je potrebno da opuštim atmosferu.				
Organizacijske vještine i kompetencije	Iznimno mi je važna higijena i urednost radnog okruženja. Spretna sam i brz u radu. Imam sposobnost dobrog pamćenja narudžbi. Prema svakom zadatku pristupam sistematično i sa visokim stupnjem odgovornosti. Uvijek dolazim na vrijeme na posao i poslodavac se u mene može pouzdati. Spreman sam mijenjati smjene i nije mi problem raditi noću.				
Računalne vještine i kompetencije	Znam se koristiti računalom i fiskalnim blagajnama.				
Hobi	Kuhanje, trčanje, slušanje glazbe, gledanje filmova. Iznimno sam kreativan te volim uređivati interijer.				
	Potpis:				
	Ivo Ivić				
Stranica 1/2 - Životopis Prezime(na) i Ime(na)	Za dodatne informacije o Europassu posjetite <a href="http://europass.cedefop.europa.eu">http://europass.cedefop.europa.eu</a> © Europske zajednice, 2003 20060628				

Za izradu europass životopisa, možeš posjetiti stranicu  
<https://europass.europa.eu/hr/create-europass-cv>

# MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1.1 Osobna iskaznica

Prije ostalih koraka traženja posla, važno je da imaš važeću osobnu iskaznicu. Ona će ti trebati prilikom prijave na Hrvatski zavod za zapošljavanje, kod otvaranja računa u banci i kod zapošljavanja. Osobnu iskaznicu mora imati svaki punoljetni građanin, a mogu ju napraviti i maloljetnici ako im je zbog nečega potrebna.

Za izradu ili produljenje osobne iskaznice, trebat ćeš osobno otići u policijsku postaju koja se time bavi. Ako si maloljetan i prvi put izrađuješ osobnu iskaznicu, ona je za tebe besplatna. Ako nisi, prije odlaska u policijsku postaju trebat ćeš uplatiti iznos od 13,27 eura (ako ju radiš u redovnom postupku, kada ti se ne žuri) u državni proračun.

*Ovako izgleda uplatnica s podacima za izradu osobne iskaznice:*

UNIVERZALNI NALOG ZA PLAĆANJE	
PLATITELJ (nazivima i adresom):	Valuta plaćanja: EUR
IBAN ili broj računa plaćanja:	Model:      Poziv na broj plaćanja:
IBAN ili broj računa primatelja: HR1210010051863000160	Model:      Poziv na broj primatelja:
PRIMATELJ (nazivima i adresom): DRŽAVNI PRORAČUN,	Šifra namjene:      Opis plaćanja: PRIHOD OD OSOBNIH ISKAZNICA
IBAN ili broj računa primatelja:	Primatek (pečat):      Pečat korisnika PU
BIC ili naziv banke primatelja:	Primatek (pečat):      Pečat korisnika PU
Valuta potpisnika:	Postupak:      Potpis korisnika PU





Iznos za izradu osobne iskaznice možeš uplatiti u banci, pošti, FINA-i, na Tisku ili pak internet ili mobilnim bankarstvom.

Nakon toga, trebaš otići u policijsku postaju. Trebat će ti:

- potvrda o uplati
- dvije fotografije za osobnu iskaznicu
- neki drugi dokument s fotografijom

Kada ti osobna iskaznica istekne, prilikom davanja zahtjeva za novu osobnu, moraš im pokazati staru.

U policijskoj postaji ćeš potpisati zahtjev za izdavanjem osobne iskaznice. Tražit će te broj mobitela kako bi ti mogli SMS-om poslati obavijest kada tvoja nova osobna iskaznica bude gotova. Bit će spremna u roku od 30 dana, a onda imaš 90 dana da ju preuzmeš.

Dobiti ćeš elektronsku osobnu iskaznicu, a uz nju ide i zaporka i PIN. Kako bi ju mogao koristiti, trebaš ju aktivirati. To se radi na web stranici [www.eid.hr](http://www.eid.hr), a sve upute ćeš dobiti kada preuzmeš svoju novu osobnu iskaznicu.

## 1.2 Prijava na Hrvatski zavod za zapošljavanje

Ako se prijaviš na Hrvatski zavod za zapošljavanje, dobiti ćeš svog savjetnika koji ti može pomoći u traženju posla. Na Zavodu isto tako možeš koristiti vaučere za besplatno obrazovanje koji ti mogu omogućiti da se školuješ za posao koji želiš. Ako si nakon devet mjeseci rada ostao bez posla i prijaviš se na Zavod, imat ćeš pravo na novčanu naknadu za nezaposlene.

### Što mi sve treba za prijavu na HZZ?

- važeća osobna iskaznica
- OIB
- svjedodžba ili diploma
- ako se prijavljuješ na HZZ izvan mjesta prebivališta (adresa koja ti piše na osobnoj), trebat će ti i potvrda o boravištu





# MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1.3 Bankovni račun

Kako bi na poslu mogao primati plaću, trebat će ti račun u banci i bankovna kartica. Pomoću kartice, svoj ćeš novac moći podizati na bankomatima te njome plaćati različite stvari.

Razmisli u kojoj banci želiš otvoriti račun. Banke se razlikuju po pogodnostima koje nude, provizijama koje naplaćuju i po broju i lokacijama bankomata. Raspitaj se među prijateljima i obitelji da vidiš koliko su oni zadovoljni svojim bankama.

Kako bi otvorio račun u banci, dovoljno je osobno otići u banku koju želiš, ponijeti osobnu iskaznicu i zatražiti otvaranje računa. Morati ćeš s bankom potpisati ugovor, ali ga prije toga dobro pročitaj. Čuvaj ga kod kuće, na sigurnom mjestu. Kada ćeš otvarati račun, službenik će ti ponuditi neke dodatne pogodnosti koje ne moraš uzeti. Kada potpišeš ugovor, kroz tjedan ili dva na tvoju će adresu stići kartica i PIN.

Dobro je da odmah u banci skineš aplikaciju za mobilno bankarstvo i preuzmeš podatke za aktivaciju. Preko te aplikacije možeš provjeriti stanje na svom računu, plaćati online i prebacivati novce na druge račune.

U banci možeš otvoriti tekući račun i žiroračun, a možeš i oba. Između ta dva računa postoji, po novom, samo jedna razlika.

Naime, na tekućem računu možeš ući u minus, dok na žiro računu ne možeš. Ulazak u minus nikako ne preporučujemo jer je jako skupo, novci koje ćeš vraćati banci će biti veći nego oni koje si "posudio".





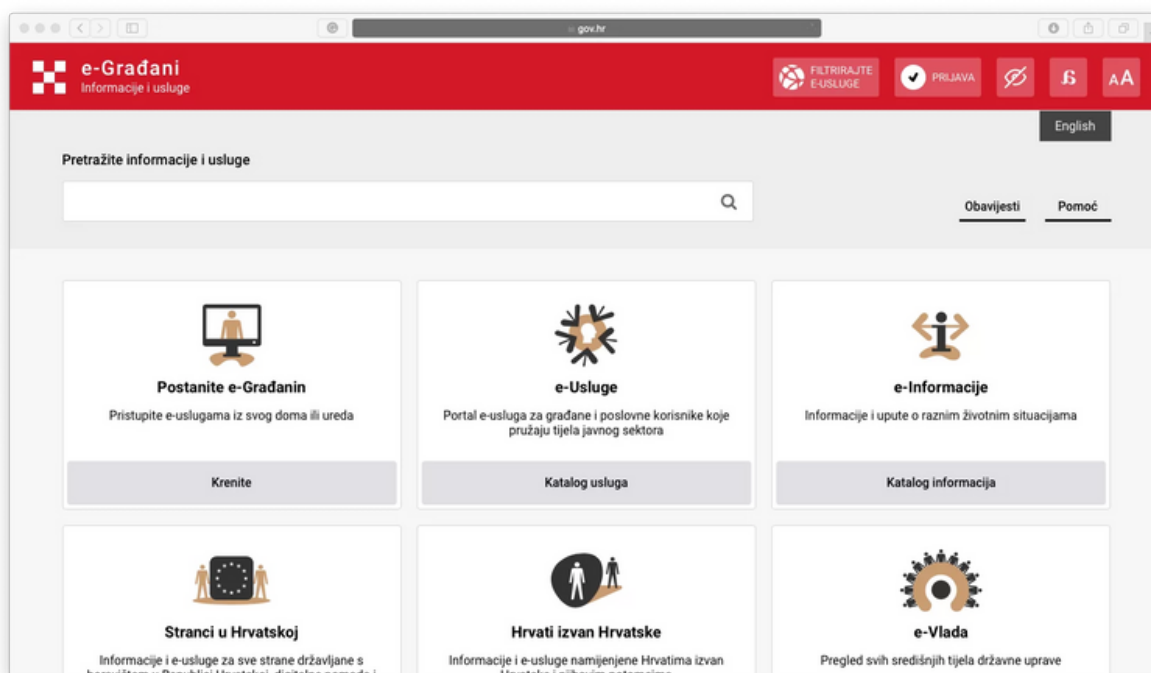
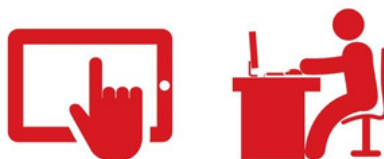
## 1.4 E-građani

Ako imaš aktiviran profil na E-građanima, mnoge dokumente možeš skinuti on-line, bez da moraš čekati u redu pri Matičnom uredu u svom gradu. Primjerice, na e-građanima možeš skinuti domovnicu, rodni list i potvrdu o stažu, a ti dokumenti trebaju ti kada se zapošljavaš.

Da bi pristupio e-građanima, moraš posjedovati vjerodajnicu i otvoriti svoj Osobni korisnički pretinac. To radiš tako da odeš u najbližu poslovnicu FINA-e i zatražiš ePass i mToken. Ako imaš pametni telefon, obavezno aktiviraj mToken kako bi mogao koristiti više usluga na eGrađanima.

E-građani uštedjet će ti puno vremena prilikom zapošljavanja, a koristit će ti i za brojne druge stvari pa ti preporučujemo da svakako otvoriš svoj korisnički pretinac.

### e-Građani



## MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. OBRAZOVANJE

### 2.1 Završavanje osnovne škole

Osnovnu školu možeš besplatno završiti u Pučkom otvorenom učilištu. Raspitaj se gdje se nalazi najbliže Pučko otvoreno učilište i prijavi se.

### 2.2. Završavanje srednje škole

Srednju školu možeš završiti u Agenciji za strukovno obrazovanje odraslih. Posjeti njihovu web stranicu [www.asoo.hr](http://www.asoo.hr), nazovi ih na broj 01 62 74 666 ili im se javi na e-mail [ured@asoo.hr](mailto:ured@asoo.hr) za više informacija.

### 2.3. Državna matura

Državna matura je skup ispita koje provodi javna ustanova (Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja). Polažu se na kraju srednjoškolskog obrazovanja. Obavezna je za učenike iz gimnazija, a učenici iz strukovnih i umjetničkih srednjih škola moraju je položiti samo ako žele nastaviti obrazovanje.

Više informacija o državnoj maturi možeš saznati na web stranici [www.ncvvo.hr](http://www.ncvvo.hr)

### 2.4 Tečajevi i edukacije

Ako se želiš dodatno usavršavati, naučiti nešto novo ili steći vještine za bolje plaćeni posao, na internetu to možeš napraviti besplatno na sljedećim stranicama:

- <https://www.edx.org/>
- <https://www.coursera.org/>
- <https://www.khanacademy.org/>
- <https://www.codecademy.com/>





## 3. ZDRAVLJE



### 3.1. Osnovno zdravstveno osiguranje

Zdravstveno osiguranje znači da imaš na raspolaganju besplatne osnovne zdravstvene usluge. Važno je da ga imaš kako bi, u slučaju potrebe ili bolesti, mogao bez prepreka potražiti pomoć liječnika. Ako nemaš osnovno zdravstveno osiguranje, svaki put kada odeš kod liječnika, morat ćeš platiti, a te cijene neće biti male.

O osnovnom zdravstvenom osiguranju ne moraš razmišljati ako si mlađi od 18 godina, ako redovno pohađaš osnovnu školu, srednju školu ili fakultet. U tim slučajevima, imaš osnovno zdravstveno osiguranje. Kad si zaposlen, poslodavac ti plaća osnovno zdravstveno osiguranje. Svi građani naše zemlje imaju pravo na besplatno osnovno zdravstveno osiguranje.

**Kada završiš školovanje ili prekineš radni odnos, u roku od 30 dana moraš se prijaviti na Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje kako bi zadržao svoje osnovno zdravstveno osiguranje.**

### 3.2. Dopunsko zdravstveno osiguranje

Dopunsko zdravstveno osiguranje, za razliku od osnovnog, plaćaš sam. Ako imaš samo osnovno zdravstveno osiguranje, ponekad ćeš kod liječnika morati platiti participaciju, a kada ćeš podizati neke lijekove, oni će ti biti skuplji.

Ako imaš i dopunsko zdravstveno osiguranje, onda kod osnovnih pregleda i liječničkih usluga ne plaćaš ništa. Ako ugovoriš takvo dopunsko osiguranje, i lijekove ćeš plaćati znatno manje.

### 3.3. Liječnik opće prakse

Svakoj osobi treba liječnik opće prakse. Biraš ga sam, ovisno o mjestu stanovanja. Kako bi se upisao kod liječnika, možeš jednostavno otići u najbliži dom zdravlja i javiti se liječniku opće prakse i stomatologu.





Ponekad su liječnici u velikim gradovima puni i neće te moći primiti. Na web stranici [www.e-usluge.hzzo.hr/trazilicaugovorapzz/](http://www.e-usluge.hzzo.hr/trazilicaugovorapzz/) možeš pretražiti liječnike po gradovima. Liječnici kraj kojih je zelena boja imaju još mjesta, dok su oni kraj kojih je crvena boja puni i neće te moći primiti.

Prije nego odabereš liječnika, možeš ga kontaktirati preko telefona i provjeriti prima li pacijente.

Popis liječnika možeš pronaći i na web stranici [www.ordinacija.vecernji.hr/adresar/](http://www.ordinacija.vecernji.hr/adresar/)



### 3.4. Liječnici specijalisti

Osim liječnika opće prakse, trebat će ti još i stomatolog. Djevojke trebaju pronaći i ginekologa. Pronalaziš ih na isti način kao i liječnika opće prakse.

Kada imaš potrebu za manjim zahvatima na svojim zubima ili koži (stomatološke ili dermatološke usluge) i ne želiš čekati, neke povoljnije cijene kod liječnika privatnika možeš pronaći na web stranicama Ponuda dana i Crno jaje.

### 3.5. Testiranja

Ovisno o specifičnom problemu, na raspolaganju su ti i besplatna testiranja za neke bolesti. Primjerice, besplatno i anonimno testiranje na razne spolno prenosive bolesti na raspolaganju ti je na više različitih mjesta, a adrese možeš pronaći na web stranici HZJZ, pod rubrikom “Savjetovalište za promicanje spolnog zdravlja”.

Neke od tih adresa u Zagrebu su:

- Rockefellerova 112 (HZJZ)
- Mirogojska 8 (Klinika za infektivne bolesti “Dr. Fran Mihaljević”)
- Petrinjska 27 (Udruga Iskorak)



# MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3.6. Mentalno zdravlje

O mentalnom zdravlju važno je brinuti kao i o fizičkom zdravlju. Isto kao što bismo potražili pomoć liječnika kada nas nešto boli, tako možemo potražiti stručnu pomoć i podršku kada nas nešto muči ili kada iznutra zbog nečega patimo.

Besplatnu pomoć i podršku za svoje mentalno zdravlje možeš pronaći na sljedećim mjestima:

- ✓ Udruga Igra, Sveti Duh 55, Zagreb
- ✓ Centar za zdravlje mladih, Heinzelova ulica 62a, 01/6468-333, info@czm.hr
- ✓ Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, "Andrija Štampar", Mirogojska cesta 11, 01/3830 - 066, mentalno-zdravlje@stampar.hr

Kako bismo se dobro osjećali, moramo svom tijelu i umu dati ono što mu treba. Provjeri ispod daješ li svom tijelu stvari koje mu trebaju da bi bilo zdravo.

- redoviti obroci
- dovoljno vode
- dovoljno sna
- kretanje
- vrijeme na svježem zraku
- smijeh
- druženje se s dragom osobom
- vrijeme bez ekrana
- napraviti nešto lijepo za drugoga
- biti dobar prema sebi

## 4. STANOVANJE

Pronalazak mjesta gdje ćeš živjeti važan je korak u samostalnost. Vlastiti dom omogućuje ti slobodu, autonomiju i prostor koji možeš urediti kako tebi najviše odgovara.

Smještaj možeš tražiti sam ili s cimerom/cimericom. Ako vas je više, možete uštedjeti!


### 4.1. Gdje tražiti stan/kuću/sobu za najam?

- [www.njuškalo.hr](http://www.njuškalo.hr)
- [www.oglasnik.hr](http://www.oglasnik.hr)
- [www.crozilla.com](http://www.crozilla.com)
- [www.podstanar.hr](http://www.podstanar.hr)
- raspitivanjem među poznanicima, prijateljima i obitelji
- preko Facebook grupa za traženje stanova

### 4.2. Gdje sve mogu platiti režije?

Režije možeš platiti preko internet ili mobilnog bankarstva, u Hrvatskoj pošti, FINA-i, na Tisku, u banci i u većim dućanima i benzinskim postajama. Provjeri gdje je najjeftinije.

### 4.3. Prijava boravišta i prebivališta



**Prebivalište** = adresa koja piše na tvojoj osobnoj iskaznici, mjesto stalnog stanovanja

**Boravište** = privremena adresa na kojoj si prijavljen, npr. kada iznajmiš stan

Prebivališta i boravište prijavljuju se u policijskoj upravi ili postaji nadležnoj za mjesto u kojem se osoba želi prijaviti. Kad negdje useliš, imaš 15 dana da prijaviš prebivalište i boravište.

Boravište vrijedi godinu dana. Kako bi ga prijavio, osoba čiji je stan ili kuća moraju potpisati da su suglasni da te prijave na toj adresi. Stanodavci koji te ne žele prijaviti, krše zakon.



## 5. POMOĆ I PODRŠKA

### 5.1. Novčana pomoć

Ako nemaš novaca ili ti treba novac za školovanje, stanovanje ili osnovne životne potrebe, možeš se javiti u Zavod za socijalni rad.

Novčane naknade koje tamo možeš dobiti su:

- zajamčena minimalna naknada
- naknada za troškove stanovanja
- jednokratna naknada
- naknada do zaposlenja
- naknade vezane uz obrazovanje



Za više informacija i pomoć, javi se u Zavod za socijalni rad u svom gradu.

### 5.2. Besplatna pravna pomoć

Ako ti treba pravna pomoć ili imaš neko pitanje vezano za svoja prava, postoje mjesta na kojima možeš dobiti besplatni pravni savjet. Svi građani naše zemlje imaju pravo na besplatnu pravnu pomoć ili savjet. Ako trebaš pomoć, postoji više mjesta na koje se možeš javiti:



#### **Besplatna pravna klinika**

Nalazi se na Pravnom fakultetu. Njihova web stranica je

[www.klinika.pravo.hr](http://www.klinika.pravo.hr).

Nalaze se na adresi Palmotićeva ulica 30, Zagreb, ali mogu te savjetovati i telefonski ili preko e-maila.



#### **Pravno savjetovalište**

Djeluje u sklopu Hrvatskog pravnog centra u Zagrebu. Pruža besplatnu pravnu pomoć i savjete gdje god da se nalaziš. Možeš ih kontaktirati na e-mail [hp.@hpc.hr](mailto:hp.@hpc.hr) ili na broj telefona 01 4854 934. Uvijek ih možeš nazvati, a ako želiš osobno doći, potrebno se najaviti.







### **Besplatna pravna pomoć**

Besplatnu pravnu pomoć daje i  
Ministarstvo pravosuđa i uprave.  
Možeš im se obratiti na e-mail  
[besplatna.pravna.pomoc@mpu.hr](mailto:besplatna.pravna.pomoc@mpu.hr)



### **Gradski ured - Sektor za besplatnu pravnu pomoć**

Nalaze se u Zagrebu, na adresi  
Zapoljska 1. Njihovi kontakt brojevi  
su 01 6100 300, 01 6100 301 ili 01  
6100 303. Možeš im se javiti i na e-  
mail [bpp@zagreb.hr](mailto:bpp@zagreb.hr)



### **Hrvatska odvjetnička komora**

Oni ne daju samo pravne savjete, već ti mogu  
omogućiti odvjetnika koji će te besplatno  
zastupati u nekom pravnom sporu. Da bi dobio  
odvjetnika, trebaš predati zamolbu koju možeš  
preuzeti i ispuniti na web stranici [www.hok-  
cba.hr/besplatna-pravna-pomoc/](http://www.hok-cba.hr/besplatna-pravna-pomoc/). Predaješ ju  
na njihovoj adresi, Koturaška 53, Zagreb,  
srijedom od 10 do 14 sati.

Ako ćeš osobno doći potražiti pravnu pomoć, ponesi sa sobom sve dokumente koji su vezani uz situaciju koja te muči.



## 5.3. Pomoć oko smještaja

Ako ti se dogodi da nemaš gdje prespavati, istuširati se ili da nemaš gdje stanovati, možeš se javiti Zavodu za socijalni rad. Oni će ti pomoći oko osiguravanja smještaja.

Osim toga, možeš se obratiti i nekom od prihvatilišta:

**Prihvatilište Crvenog  
križa**

Domovinska ulica 10,  
Velika Kosnica,  
01 55 34 343

**Caritasovo prihvatilište  
za beskućnike**

Dugoselska 71, Sesevetski  
Kraljevac,  
01 4678 656

**Prihvatilište za  
beskućnike**

Krešimirova 12, 51000,  
Rijeka  
051 327 362

**Prihvatilište za beskućnike**

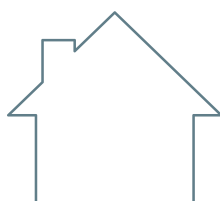
Valturska 61, Pula  
091 223 1035

**Prenočište Udruge sv.  
Jeronim**

Cesta F. Tuđmana 410,  
Kaštel Gomilica  
099 / 653 0659

**Prenočište "Sv. Vinko  
Paulski"**

Ulica Franje Tuđmana 24,  
Zadar  
023 316 710



# MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme možeš iskoristiti na mnogo različitih načina, ovisno o tome u čemu uživaš i što te ispunjava. Aktivnosti slobodnog vremena mogu nam pomoći u smanjenju stresa, opuštanju uma i tijela, fizičkom i mentalnom zdravlju, a mogu nam pružiti odličnu priliku za druženje ili pak ulaganje u sebe.

U slobodno vrijeme možeš:

### ČITATI

Učlani se u knjižnicu u svom gradu, tamo možeš čitati knjige i časopise te koristiti internet.

### ŠETATI

Hodanje je aktivnost koja smiruje um i aktivira tijelo, a besplatna je.

### VJEŽBATI

Teretana, grupni sport, vježbanje na otvorenom ili kod kuće. Osjećat ćeš se bolje i izgledati bolje

### NAUČITI NOVI JEZIK

Uz Duolingo aplikaciju na mobitelu besplatno možeš naučiti strani jezik.

### VOLONTIRATI

Na stranici <https://volonteka.hr/> provjeri gdje možeš volontirati u svom gradu i pomoći životinjama, drugim ljudima ili prirodi.

### DRUŽITI SE

Kažu da smo mi prosjek petero ljudi s kojima provodimo najviše vremena. Druži se i zabavi s ljudima koji te čine boljim.

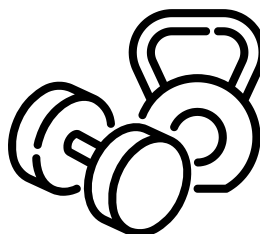
### BITI

### KREATIVAN

Pisanje, crtanje, slikanje, fotografiranje, izrada nečega novoga, sve će ti to pomoći da rukama izraziš ono što ne možeš riječima.

### SLUŠATI GLAZBU ILI PODCASTE

Youtube je besplatan, a sadrži svu glazbu koja ti padne na pamet i hrpu zanimljivih, korisnih podcasta.





## 7. OVISNOST

### 7.1. Osnovne informacije

Ako netko od tvojih prijatelja ili ti imate problem s nekom ovisnošću (alkohol, droge, kocka, lijekovi) ili ste u opasnosti da razvijete problem, možeš nazvati besplatan telefon koji se zove Anti droga telefon: 0800 8008.

Oni ti mogu dati informacije i savjete vezane uz pojedine vrste opojnih droga i njihovih simptoma i posljedica na organizam, kao i informacije o načinima liječenja i rehabilitacije. Možeš ih nazvati radnim danom od 08:30 do 16:30 sati.

### 7.2. Kome se možeš javiti za razgovor

Ako se radi o problemu s ovisnosti koji još nije prevelik, uvijek se možeš javiti u savjetovalište ili centar za prevenciju koji se nalazi u nekom od bolničkih centara.

Ako ti bolnica ne zvuči kao mjesto gdje želiš tražiti pomoć i podršku, možeš se javiti u jedno od brojnih savjetovališta i udruga koje postoje diljem Hrvatske.

## ZAGREB

### **Savjetovalište za prevenciju ovisnosti**

Cvjetno naselje 17a  
01 6040 198

### **Pet + za život bez ovisnosti**

Adžijina 5  
01 4828 401  
info@petplus.hr

### **Udruga Stijena**

Kosirnikova 76  
098 1919 236  
udrugastijena1@gmail.com

### **Klub liječenih ovisnika "12 stepenica"**

Vinogradska 29  
091 195 7449





## SPLIT

**Zajednica Susret**  
Stari pazar 2  
021 361 200  
split@zajednica-susret.hr

**ANST 1700**  
Doverska 11  
021 459 922  
1700anst@gmail.com

**Udruga HELP**  
helpstranica@gmail.com  
Šetalište Bačvice 10

**Liga za prevenciju ovisnosti**  
Ulica bana Josipa Jelačića 4  
021 346 966, 021 314 412  
liga@liga.hr

## ZADAR

**Udruga Nada**  
Ul. Franje Petrića 3  
023 324 692

**Udruga Porat**  
Ilije Smiljanića 2  
023 302 107  
udrugaporat@gmail.com

## RIJEKA

**Udruga Terra**  
Uski prolaz 11  
051 337 440

**Udruga Vida**  
Slogin kula 12  
051 371 089, 098 1902 104  
info@droga-online.com.hr





## PULA

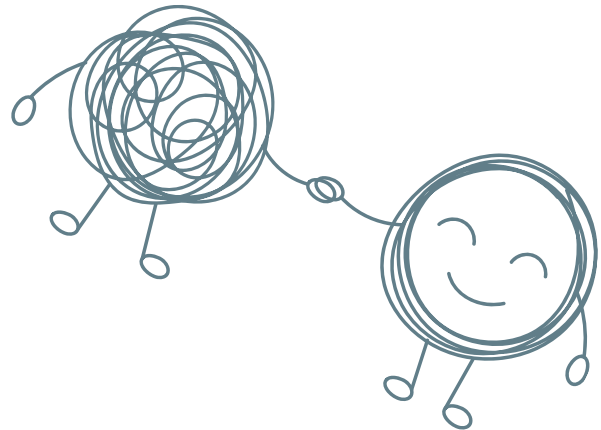
**Udruga Institut**  
Laginjina 4  
052 222 502  
udruga-institut(at)net.hr

**Udruga Izazov**  
Gajeva 3  
052 214 806

**Udruga Uzipro**  
Trg Istarske brigade 12  
091 2109 939  
uzipro@gmail.com

## SINJ

**Udruga Novi put**  
Glavička 29  
021 822 700



## KRAPINA

**Udruga Moji dani**  
Lukovčak 1a, Đurmanec  
udruga.mojidani@gmail.hr

## HVAR

**Savjetovanište - Crveni križ**  
021 741 710

# MOJE BILJEŠKE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7.3. Kome se javiti za liječenje

Ako ti ili netko od tvojih prijatelja imate jako velikih problema s ovisnosti i želite ih se riješiti, možete se javiti u terapijsku zajednicu.

Terapijska zajednica je kuća u kojoj borave osobe koje imaju probleme s ovisnosti, a žele na tome raditi. Tamo imaju podršku stručnjaka i ljudi koji su već uspješno riješili svoje probleme s ovisnosti. Boravak u terapijskoj zajednici je besplatan. Postoji više vrsta takvih zajednica. Ako se odlučiš uključiti, na prvom razgovoru postavi sva pitanja koja ti padnu na pamet kako bi donio informiranu odluku.

Postoje sljedeće terapijske zajednice:



**Terapijska zajednica REMAR**  
remarcroatia.hr



### **Brdovec/Javorje**

Savska ul. 5, Brdovec, Javorje;  
099 3315 300,  
zapresic@remarcroatia.hr

### **Zaprešić**

Aleja žrtava 1903 br.3, Zaprešić;  
01 33 15 294,  
zapresic@remarcroatia.hr

### **Harmica**

Ivana Perkovca 34, Harmica;  
099 3315 300

### **Rijeka**

Braće Monjac 3, Rijeka; 099  
3315 303,  
rijeka@remarcroatia.hr

### **Lupoglav**

Lupoglav 8, Lupoglav; 099  
3315 299,  
rijeka@remarcroatia.hr



**Dom za ovisnike "Zajednica Susret"**

**Zagreb**

II Cvjetno naselje 17a, Zagreb,  
01 6040 198,  
zagreb@zajednica-susret.hr

**Split**

Stari Pazar 2, Split,  
021 361 200,  
split@zajednica-  
susret.hr

**Privatni mještoviti  
terapijski centar Cista  
Velika,**

Dobranjska 12, Cista Velika,  
092 2640 107,  
ptc.cista@gmail.com

**Terapijski centar Ivanovac,**

Donji Rogolji 101, Okučani,  
099 3477 001,  
tcivanovac@gmail.com

**Zajednica Cenacolo**

**Ugljane kod Splita**

Ugljane 2, 21240 Trilj, 021  
813 052,  
info@zajednicacenacolo.hr

**Biograd na moru, VII**

Jankolovački put 623 210  
Biograd n/m, 099 22 44 671  
cenacolobiograd@gmail.com





**Zajednica Cenacolo**

**Vrbovec**

Kučari 1, 10340 Vrbovec, 01  
27 26 515  
info@zajednicacenacolo.hr,  
kuća za djevojke

**Aljmaš**

Aljmaška planina 1, 099 22  
44 672  
info@zajednicacenacolo.hr

**Terapijska zajednica NE-ovisnost**

Kešinačka 80, Vrbica,  
32284 Stari Mikanovci  
031 869 220  
tzvrbica@ne-ovisnost.hr

**Terapijska zajednica "Moji dani"**

Lukovčak 1a,  
49225 Đurmanec, 0989068022,  
mojidani@mojidani.hr

**Reto centar Zagreb**

Resnički gaj I 20, 10040 Zagreb, 01 2947 125,  
info@retocentarezagreb.hr

**Reto centar Split**

P.P. 541, 21000 Split, 021 240 422,  
info@retocentar.hr



## 7.4. Programi smanjenja štete

Ako konzumiraš neko sredstvo ovisnosti i koristiš igle i šprice, a ne želiš se liječiti, i dalje postoje mjesta na kojima možeš podršku svom zdravlju.

Postoje mjesta na koja možeš doći donijeti korištene igle i/ili dobiti čiste i sterilne.

Korištenjem čistih igala sprječavaš mogućnost prijenosa različitih bolesti (hepatitis, AIDS i dr.).

Na ovim adresama možeš zamijeniti korištene igle i/ili dobiti čiste i sterilne:

### **ZAGREB**

#### **Hrvatski Crveni križ**

Dubravkin put 11 (preko puta autobusnog  
kolodvora)  
01 618 4274

### **SPLIT**

#### **Udruga HELP**

Mihovilova Širina 1  
021 346 664

### **ZADAR**

#### **Hrvatski Crveni križ**

Don Ive Prodana 12  
021 318 152

### **RIJEKA**

#### **TERRA**

Uski prolaz 11  
radnim danom 10-17 h, subotom 16-19 h

### **PULA**

#### **Udruga Institut**

H. Dalmatina 7  
052 222 502

