

KATA PULT

edukativna brošura za ušade
koti su rasti ili se
pripremanu za izlazak iz ustanova
i udomiteljskih obitelji



EDUKATIVA BROŠURA

KATAPULT

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

DRUGO, DOPUNJENO IZDANJE

IZDAVAČ:

Udruga Igra - udruga za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći

UREDNICI:

Sunčana Kusturin, dipl. socijalni radnik

Ana šimić, dipl. socijalni radnik

AUTORI:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

Svjetlana Marković, dipl. soc. radnik

Tamara Bobić, prof. rehabilitator

Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnik

Mr. sc. Hrvoje Makvić

Krešimir Makvić, aps. socijalne pedagogije

Mr. sc. Andreja Rosandić

Ivana Čosić, prof. psiholog

Ana Šimić, dipl. soc. radnik

Nataša Mlinarić, ekonomist

Silvija Stanić, prof. psihologije

Hrvatski zavod za zapošljavanje

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje

Selectio d.o.o

LEKTOR:

Emina Horvat, aps. hrvatskog jezika, književnosti i pedagogije

GRAFIČKO OBLIKOVANJE: Bestias**PRVO IZDANJE EDUKATIVNE BROŠURE FINANCIRALI SU:**

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

DRUGO IZDANJE EDUKATIVNE BROŠURE FINANCIRALI SU:

Ministarstvo vanjskih poslova Kraljevine Nizozemske kroz MATRA program i projekt „Za kvalitetno udomiteljstvo djece u RH“

ISBN 978-953-55003-0-8

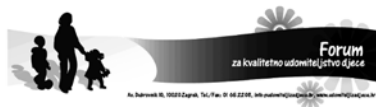
CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem xxxxxx



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

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

Sveti Duh 55, 10 000 Zagreb
tel /fax: + 385 1 37 045 37
e-mail: udruga.igra@zg.htnet.hr
web: www.udruгаigra.hr



PROJEKT: “Za kvalitetno udomiteljstvo djece u Hrvatskoj”

FORUM ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO DJECE

Av. Dubrovnik 10, 10 000 Zagreb
tel/fax. +385 1 6522 011
e-mail: info@udomiteljizadjecu.hr
web:www.udomiteljizadjecu.hr

KATAPULT



- 9 Predgovor drugom izdanju
- 11 Uvodni pozdrav
- 14 Program „Kontakt“ – što je to?
- 18 Projekt “Za kvalitetno udomiteljstvo djece u Hrvatskoj” (2008. - 2010.)

20 PRVI KORACI

- 22 Može i bolje!
- 24 Što prvo?
- 26 Prebivalište/Boravište/Osobna iskaznica
- 30 Prijava na zavod za zapošljavanje
- 40 Prijava na zavod za zdravstveno osiguranje

46 ZAKONSKE REGULATIVE

- 48 Prava iz socijalne skrbi
- 54 Posebna prava osoba s invaliditetom
- 68 Mladi pred zakonom
- 73 Radna prava

78 POSAO I FINACIJE

- 80 Moj prvi račun
- 83 Pronalazak posla
- 87 Mali šalabahter traženja posla
- 108 Upravljanje financijama

114 PRIVATNI ŽIVOT

- 116 Iznajmljivanje stana
- 120 Ljubavne veze i sve što uz njih ide
- 140 Roditeljstvo
- 145 Zdrava prehrana ili kako (p)ostati zdrav
- 153 Uključivanje u društveni život zajednice
- 155 Tolerancija, predrasude i građanska odgovornosti
- 160 Trgovanje ljudima
- 164 Opojne droge i ovisnosti
- 173 Cijeloživotno učenje

180 RIJEČ MLADIH

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

PREDGOVOR 2., DOPUNJENOM IZDANJU

„**Katapult**“ - edukativna brošura za mlade koji izlaze ili su izašli iz ustanova socijalne skrbi po prvi je puta tiskana 2007. godine. Od tada pa do danas svih 500 primjeraka brošure našlo je svoj put do mladih koji sada žive samostalnim životom. Povratne informacije koje smo dobili govore o sveobuhvatnosti i korisnosti ove brošure i daju nam poticaj da radimo i dalje.

Kvalitetu brošure prepoznao je i **Forum za kvalitetno udomiteljstvo djece** i pozvao nas na suradnju. Uvidjevši da su i mladi koji izlaze iz udomiteljskih obitelji često suočeni sa sličnim problemima, odlučili smo dopuniti „**Katapult**“ i objaviti ga zajedničkim snagama.

Pozvali smo i **Hrvatski zavod za zapošljavanje, SELECTIO d.o.o.** te **Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje** da svoje stručno znanje podjele i s vama kako bi vam u što većoj mjeri olakšali dolazak do informacija i prve korake samostalnog života. Također, zamolili smo Agenciju za obrazovanje odraslih i gđu. Željku Nenadić Tabak iz Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa da daju sugestije i unesu izmjene u postojeće tekstove zbog brojnih izmjena u području obrazovanja proteklih godina. Drago nam je što su se odazvali pozivu i zahvaljujemo im na tome.

Nadamo se da ćete u „**Katapultu**“ pronaći sve vama važne informacije, a ako nešto nedostaje ili imate kakva pitanja ili komentare, slobodno nam

javite elektroničkom poštom na **udruga.igra@zg.htnet.hr** ili na **mladi@udomiteljizadjecu.hr**

Ugodno čitanje!!!

Ana Šimić, Forum za kvalitetno udomiteljstvo djece
Sunčana Kusturin, Udruga Igra

BOK SVIMA!

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

Pred vama stoji brošura koja je rezultat međusobnog rada i suradnje vas mladih iz različitih domova i nas „mladih“ iz **udruge Igra**. U 5 godina rada programa „**Kontakt**“ više od 260 mladih pohađalo je naše radionice i s nama dijelilo vlastita iskustva, strahove i nadanja. I upravo su oni zaslužni za svu prikupljenu mudrost koja Vas očekuje u ovoj brošuri i za koju se nadamo da će Vam olakšati prve korake samostalnog života.

Da bi vam približili neke komplicirane zakonske regulative odlučili smo vam u prvom dijelu brošure pojasniti na što sve imate pravo kada ostanete bez novaca ili savjeta (područje socijalne skrbi), kada imate pravo na naknade ili druge povlastice zbog određenog stupnja invaliditeta (posebna prava osoba s invaliditetom), kada ste mlađi od 21 godine, a nađete se u sukobu sa zakonom (zakon o sudovima za mladež) te kada niste sigurni ponaša li se vaš poslodavac prema vama korektno (područje radnih prava).

U drugom dijelu brošure pronaći ćete osnovne informacije o tome kako pronaći posao i kako pametno upravljati stečenim novcem. Držimo da je ovo osobito

važan dio jer nam iskustvo govori da mladi misle kako je hrana ustvari jeftina, a kako najbolje plaćeni poslovi čekaju upravo na njih i to odmah iza prvog ugla. Nažalost realnost je drugačija, a ovi savjeti vam mogu pomoći da preživite dane radeći u to vrijeme i slabije plaćene poslove kada jedino o čemu razmišljate jest kako spojiti kraj s krajem.

Treći dio brošure je najopširniji, ali "najživotniji". U njemu ćete pronaći savjete o tome kako naći stan, kako se hraniti, kako se uključiti u društveni život, kako uspostaviti kvalitetne odnose sa svojom okolinom, kako izbjeći nevolje i kako unaprijediti svoja znanja i vještine. Važno je da pročitate ovaj dio jer se mnogim vašim vršnjacima dogodi da nakon izlaska iz ustanove ostanu sami, bez prijatelja, te se povuku u svoj stan i zbog toga postaju još usamljeniji. Izadite van, uživajte i znajte da ste dovoljno **čvrsti i snažni** da se nosite sa stvarima koje život donosi. A ja sam sigurna da će vam on donijeti i mnoštvo zabavnih, nježnih i uspješnih trenutaka.

Željela bih iskoristiti ovu priliku da pozdravim sve vas koji ste sudjelovali u našim radionicama i zahvaliti vam na povjerenju koje ste imali u nas i na tome što ste s nama (po)dijelili svoja iskustva. **Puno vam hvala na tome.** Iskustva i prijateljstva koja nosimo s radionica od velikog su nam značaja, izrazito su motivirajuća te su nam dala snage da nastavimo s poslom kojim se bavimo. **Također, hvala vam na vašoj iskrenosti, na vašim povratnim informaci-**

jama, na tome što ste nam skrenuli pažnju na loše, dobre i bolje stvari i na taj način oblikovali smjernice za unapređenje programa Kontakt.

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

Hvala i stručnom timu programa Kontakt (Zvonetu, Damiru, Tamari, Kreši, Ljiljani, Martini, Danijeli, Svjetlani, Andreji, Emini, Hrvoju, Nikoleti, Silviji, Vesni, Renati, Ivani) koji je svih ovih 5 godina predano radio i time omogućio da Program još uvijek živi.

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

Sunčana Kusturin, dipl. socijalni radnik
voditeljica programa „**Kontakt**“

PROGRAM „KONTAKT“, A ŠTO JE TO?

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

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

S djecom i mladima koji su tek došli u ustanovu na tjednim grupnim susretima stručnjaci **udruge Igra** rade na razvoju komunikacijskih i socijalnih vještina, na razvijanju sustava podrške unutar grupe te na edukaciji o osnovnim pravima i obvezama djece i mladih. Uz ove, na grupnim susretima obrađuju se i

druge, djeci i mladima zanimljive, teme poput ljubavi, prijateljstva, zdravlja i sl.

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

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

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

Kroz sve ove godine djeca i mladi pisali su i snimili pjesme i film, posjećivali razne restorane i kulturne ustanove, diskutirali o važnim temama, glumili razgovore za posao, zvali oglase i raspitivali se o stanovima, igrali zabavne igre, samostalno pripremali jela raznih egzotičnih zemalja i njihovih kuhinja i sl.

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

Vrijednost Programa prepoznalo je i **Ministarstvo rada i socijalne skrbi** koje je u pismenoj podršci istaknulo da je program „**Kontakt**“ «kvalitetna nadopuna postojećih programa institucionalnog tretmana u domovima za odgoj djece i mladeži i odgojnim domovima» te da je ovo «projekt koji može predstavljati kvalitetnu vezu između rada vladinih i nevladinih organizacija». Također, program „**Kontakt**“ je od bivšeg **Državnog zavoda za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži i Povjerenstva vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju** uvršten u grupu od 14 programa koji predstavljaju **potencijalni model programa prevencije i tretmana poremećaja u ponašanju, odnosno predstavljaju primjer dobre prakse u Hrvatskoj.**

Evaluacija (procjena uspješnosti i korisnosti programa) programa provodi se na početku i kraju rada sa svakom grupom, a ove 5. godine trajanja Programa potražili smo naše bivše učesnike i ponovo ih priupitali što su im naši grupni susreti značili. Nekolicinu njih smo okupili i na izletu u Lokvama kako bi od njih dobili informacije o problemima s kojima su se susreli u samostalnom životu. Njihove savjete možete pročitati na kraju ove brošure.

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

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

Sunčana Kusturin, dipl. socijalni radnik
voditeljica programa „**Kontakt**“

PROJEKT “ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO DJECE U HRVATSKOJ” (2008. - 2010.)

Projekt “Za kvalitetno udomiteljstvo djece u Hrvatskoj” (2008. - 2010.)

Opći cilj: Poboľšanjem kvalitete udomiteljske skrbi za djecu pridonijeti ostvarenju dječjih prava u Hrvatskoj.

Specifični cilj vezan za aktivnosti djece i mladih: Udomljenoj djeci i mladima u Hrvatskoj pružiti priliku da se susreću s vršnjacima u sličnim životnim okolnostima i grade svoju mrežu podrške, da nastupe i govore u svoje ime i da ih se čuje.

Slijedom toga osnovan je Odbor mladih iz udomiteljskih obitelji u kojem su članovi mladi iz različitih krajeva Hrvatske.

Aktivnosti Odbora mladih iz udomiteljskih obitelji su prije svega sudjelovanje u radu i aktivnostima Foruma, širenje mreže podrške djece i mladih koji žive izvan vlastite obitelji i oni su glas djece i mladih koji su udomljeni kada se npr. donose odluke i propisi vezano za njih, prilikom javnog nastupa i sl. Svatko od članova ove male grupe ima svoju ulogu: pisanje članaka za časopis Sretno dijete, rad na web stranici Foruma, sudjelovanje na konferencijama, javno nastupanje i niz drugih aktivnosti.

Želja nam je stvoriti mrežu podrške i tako se približiti i pružiti priliku svoj djeci i mladima da kažu što žele i da imaju mjesto gdje se mogu obratiti za pomoć, pitanja, prijedloge, a to su naš mail mladi@udomiteljizadjecu.hr ili web stranica www.mladi.udomiteljizadjecu.hr ili naša Facebook grupa Forum za kvalitetno udomiteljsvo djece.

Voditeljica projekta “Za kvalitetno udomiteljstvo djece u Hrvatskoj”
Ana Šimić, dipl. soc. radnik

—
x može i bolje!

PRVI

K



ORAZ

- x številnica
- x prebivališče / bivališče / osebna
- x prijava na zavod za zaposlovanje
- x prijava na zdravstveno osiguranje

MOŽE I BOLJE!

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

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

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

Nemojte nas krivo shvati, 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!!!

ŠTO PRVO?

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

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

I što sad?

Kao prvo važno je da znate:

- ✘ da je otvorena mobilna **linija INFO - MOB (095 522 3330)** koja je namijenjena mladima iz cijele Hrvatske, a koji su nekada bili u ustanovama ili/i u udomiteljskim obiteljima. Nju uvijek možete nazvati i pitati što god vas zanimalo - od toga koje papire moraš prikupiti do toga kako se kuha neko jelo. Ukoliko nemate novaca na računu, pošaljite sms pa će te netko s linije nazvati.
- ✘ da su pokrenute i **grupe podrške mladima** pa se možete na INFO-MOB liniji raspitati postoji li ona u vašem gradu. Osnovna ideja je da se mladi koji su nekada bili u ustanovama i udomiteljskim obiteljima nađu jednom tjedno i pričaju o problemima s kojima se susreću ili da podijele sa svojim vršnjacima iskustvo uspješno prevladane neke prepreke.
- ✘ mladi koji su poput vas izašli iz udomiteljskih obitelji i domova napisali su kratke **prikaze situacija sa kojima su se susreli u samostalnom životu**. Njih možete pročitati na www.mladi.udomiteljizadjecu.hr ili u besplatnoj brošuri Udruge Igra koju također zatražite preko INFO-MOB-a.

- ✘ da je оформljena **yahoo grupa FullKontakt** u koju se mogu uključiti mladi koji su izašli iz odgojih i dječjih domova i udomiteljskih obitelji a koji žele kroz ovu grupu razmjenjivati različite informacije i iskustva o samostalnom životu (npr. informacije o stipendiji, poslu, edukaciji, prijavi na zavod za zapošljavanje) i/ili bilo koje druge informacije koje su mladima zanimljive i/ili korisne. Slobodno se pridruži grupi tako da je pronađeš na <http://groups.yahoo.com/search?query=fullkontakt> i pošalješ svoj zahtjev za pridruživanje. Ako ces imati problema pošalji e-mail na udruga.igra@zg.htnet.hr pa ćemo ti pomoći.

A onda valja vam se pobrinuti oko sljedećeg:

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

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

PREBIVALIŠTE/ BORAVIŠTE/OSOBNA ISKAZNICA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ✘ nemaju izvadenu 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 izvadenu osobnu iskaznicu, ali na njoj je navedena adresa iz grada iz kojeg su njihovi roditelji, a oni žele živjeti i raditi u drugom gradu u kojem ne mogu naći stanodavca koji će im omogućiti da na toj adresi prijave prebivalište. Zbog toga prijavu u Centru za socijalnu skrb, Zavodu za zapošljavanje i Zavodu za zdravstveno osiguranje moraju podnositi u gradu u kojem imaju prijavljeno prebivalište.

U prvom slučaju važno je da pronađete nekoga kod koga možete prijaviti prebivalište. Bilo bi idealno da je to neki član obitelji, no ukoliko nemate

drugog izbora potražite prijatelja koji će to učiniti za vas. Da bi preduhitrili ovu situaciju važno je da osobnu iskaznicu i putovnicu izvadite prije odlaska iz ustanove odnosno prije nego navršite 18 godina. Tada čak i ako nemate roditelje kod kojih bi bili prijavljeni Centar za socijalnu skrb ima dužnost pomoći vam i riješiti pitanje vašeg prebivališta.

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

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

Kako vam odlasci i putovanja u grad u kojem imate prijavljeno prebivalište mogu biti skupa 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.

PRIJAVA NA ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE

ZAŠTO SE PRIJAVITI U EVIDENCIJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE?

Nudimo Vam:

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

TKO SE MOŽE PRIJAVITI NA HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE?

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

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

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

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

KADA SE MOŽETE PRIJAVITI NA HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- × savjetnik za zapošljavanja sudjeluje u pripremi za zapošljavanje vas kao nezaposlene osobe i posreduje za Vas na tržištu rada
 - × savjetnik za zapošljavanje u suradnji s Vama pomaže Vam u izradi i provođenju Vašeg osobnog plana traženja posla
 - × nezaposlena osoba vodi dnevnik traženja posla
 - × u procesu pripreme za zapošljavanje HZZ organizira aktivnosti kojima se povećava Vaša konkurentnost na tržištu rada odnosno osigurava se Vaše što brže zaposlenje:
- ✘ **GRUPNO INFORMIRANJE** - predavanje obvezno za sve osobe koje se vode u evidenciji Zavoda na kojem se upoznajete s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje, stanjem na tržištu rada, uslugama koje Vam nudimo, Vašim pravima i obvezama za vrijeme dok se nalazite u našoj evidenciji.
- ✘ **INDIVIDUALNO SAVJETOVANJE** - aktivnost koju provodite sa svojim savjetnikom za zapošljavanje, a koja služi kao pomoć u definiranju radnog potencijala, definiranju aktivnosti kojima ćete poboljšati svoju zapošljivost, definiranju zanimanja u kojima imate najveće šanse za zapošljavanje
- ✘ **INDIVIDUALNO INFORMIRANJE** – usluga kojom dobivate informacije važne za donošenje odluka o odabiru zvanja, zanimanja i području rada odnosno o programima obrazovanja i uvjetima upisa u te programe, karakteristikama

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

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

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

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

- × informiranja o preko 300 različitih zanimanja – kratak opis zanimanja, potrebno obrazovanje, opis znanja, vještina i poželjnih osobina, opis poslova i uvjeta rada te mogućnosti zapošljavanja i ostale korisne informacije
- × informiranja o obrazovanju i zapošljavanju na području Republike Hrvatske i drugim relevantnim informacijama iz područja razvoja karijere i odabira zanimanja – popis važnih zakona iz područja obrazovanja/zapošljavanja, usluge Hrvatskoga zavoda za zapošljavanje i dr.
- × testiranja interaktivnim upitnikom za samoprocjenu profesionalnih interesa – interaktivni upitnik na temelju odgovora korisnika daje prijedlog zanimanja koji najbolje odgovora iskazanim interesima

✘ **GRUPNO SAVJETOVANJE** - provodi se u cilju unapređenja znanja i vještina aktivnog traženja posla kroz radionice. Uz pomoć voditelja radionice i 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)

GDJE I KAKO SE INFORMIRATI O SLOBODNIM RADNIM MJESTIMA?

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

VAŽNE INFORMACIJE

RADNA KNJIŽICA

Radnu knjižicu kupujete sami u knjižari.

Podatke u radnu knjižicu upisuje gradski/županijsku ured nadležan za poslove rada prema mjestu Vašeg prebivališta odnosno boravišta (ili prema sjedištu poslodavca s kojim sklapate ugovor o radu).

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Pravo na zdravstveno osiguranje ostvaruje se pri Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje. Toj službi se trebate obratiti u roku od 90 dana od dana završetka školovanja ili u roku od 30 dana nakon prestanka rada. Važno je paziti na rok prijave, jer se u suprotnom gubi pravo na zdravstveno osigura-

nje. Za stjecanje prava za zdravstveno osiguranje ne morate biti prijavljeni u evidenciji nezaposlenih osoba HZZ-a.

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

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

KAKO DO ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE?

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

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

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

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

Hrvatski zavod za zapošljavanje

Adresa: Radnička cesta 1, 10 000 Zagreb

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

PRIJAVA NA ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

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

Zdravstveno osiguranje može biti **OBVEZATNO I DOPUNSKO**.

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

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

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

na uvid odgovarajuću dokumentaciju kojom se dokazuje zakonska osnova osiguranja (npr. ugovor o radu, dokaz o studiranju, radnu knjižicu i ugovor o prestanku radnog odnosa).

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

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

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

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

Žene starije od 15 godina trebaju se opredijeliti i za **specijalista ginekologa**, a ako ste roditelj djeteta mlađeg od sedam godina birate i **specijalista pedijatra**.

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 predočiti iskaznicu ili policu, a priznaje se kao porezna olakšica i jedino je osiguranje bez ograničenja i vrste zdravstvenih usluga.

Osiguranike koje ugovore dopunsko zdravstveno osiguranje HZZO-a ono oslobađa plaćanja troškova participacije pri korištenju bolničke odnosno specijalističko-konzilijarne zdravstvene zaštite, specijalističke dijagnostike, ortopedskih i drugih pomagala, fizikalne medicine medicinske rehabilitacije, liječenja u inozemstvu, stomatološke zdravstvene zaštite u mobilnoj i fiksnoj protetici, odnosno propisanih troškova sudjelovanja pri korištenju primarne zdravstvene zaštite.

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

DIREKCIJA HZZO-a

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

ZAKO

- x prava iz socialne skere
- x prava osoba s invaliditetom

GULLA



PRAVA IZ SOCIJALNE SKRBI

Dio mladih zaobilazi Centre za socijalnu skrb u velikom luku ali ne zaboravite da je Centar tu da Vam pomogne kada vam je to najpotrebnije. U daljnjem tekstu dobiti ćete odgovore na sljedeća pitanja:

- ✘ *Tko je korisnik socijalne skrbi?*
- ✘ *Vrste prava?*
- ✘ *Na koji način možete ostvariti svoja prava?*

„KORISNIK socijalne skrbi je samac (ili obitelj) koji nema dovoljno sredstava za podmirenje osnovnih životnih potreba, a nije ih u mogućnosti ostvariti svojim radom, prihodom od imovine ili na neki drugi način. Svaka osoba dužna je brinuti se za zadovoljavanje svojih životnih potreba i potreba osoba koje je dužna uzdržavati“. (Zakon o socijalnoj skrbi, Narodne novine br. 73/97, 27/01, 59/02, 82/01, 103/03,44/06,79/07)

VRSTE PRAVA:

- ✘ **Stalnu pomoć** može ostvariti samac (ili obitelj) koji nema vlastitih sredstava ili ih nema dovoljno za zadovoljavanje svojih životnih potreba, a dodjeljuje se u obliku novčanih sredstava ili u naturi. Iznos ovog oblika pomoći utvrđen je Zakonom o socijalnoj skrbi, a sukladno osnovici propisanoj zakonom koja iznosi 500,00 kuna. Radi ostvarivanja ovog prava možete se obratiti socijalnom radniku na odjelu Općeg socijalnog rada u Centru za socijalnu skrb

prema mjestu Vašeg prebivališta koji će vam pobliže objasniti načine i uvjete ostvarivanja ovog oblika pomoći.

- ✘ **Pomoć za podmirenje troškova stanovanja;** uključuje najamninu, komunalne naknade, električnu energiju, plin, grijanje, vodu, odvodnju i druge troškove stanovanja definirane posebnim propisima. Pri ostvarivanju ovog oblika pomoći možete se obratiti djelatniku zaposlenom u vašem Gradskom poglavarstvu ili Općini nadležnom u spomenutom području koji će vam pobliže objasniti uvjete i način ostvarivanja ovog prava. Također, možete ostvariti i pravo na podmirenje troškova ogrijeva, za što se možete obratiti djelatniku zaposlenom u vašem Županijskom poglavarstvu koji će vam pobliže objasniti način i uvjete ostvarivanja ovog prava.
- ✘ **Doplatak za pomoć i njegu** odobrava se osobi kojoj je zbog teže bolesti ili zbog starosti prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe, jer sama ne može zadovoljiti osnovne životne potrebe. U slučaju potrebe za ovim pravom obratite se socijalnom radniku na odjelu Zaštite osoba s tjelesnim i mentalnim oštećenjem Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta.
- ✘ **Pomoć i njega u kući** odobrava se osobi kojoj je zbog teže bolesti ili starosti potrebna pomoć i njega druge osobe, a ukoliko joj tu pomoć ne mogu pružiti članovi obitelji. Više informacija oko ostvarivanja ovog oblika pomoći potražite kod djelatnika Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta koji će vas uputiti u nadležne institucije ili udruge koje vam mogu pomoći u ostvarenju ovog prava.

- ✘ **Osobna invalidnina** odobrava se osobi oboljeloj od težih bolesti koja je nesposobna za samostalan život, u potpunosti ovisna o pomoći i njezi druge osobe, a oštećenja ili bolesti nastala su prije 18. godine života. Socijalni radnik na Odjelu zaštite tjelesno i mentalno oštećenih osoba Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta pomoći će vam pri ostvarivanju ovog oblika pomoći.
- ✘ **Pravo na naknadu do zaposlenja** odobrava se osobi koja ima tjelesno ili mentalno oštećenje ili psihičku bolest kojoj je oštećenje zdravlja utvrđeno od strane Prvostupanjskog tijela vještačenja koje je ustrojeno pri Centrima za socijalnu skrb, nakon završenog osnovnoškolskog, srednjoškolskog ili visokoškolskog obrazovanja, a najranije s navršenih 15. godina života. Iznos ovog oblika pomoći je 70% osnovice, odnosno 350,00 kuna.
- ✘ **Skrb izvan vlastite obitelji** odobrava se djeci bez roditelja, djeci koju roditelji zanemaruju ili zlorabe svoje roditeljske dužnosti, te djeci i mlađim punoljetnicima s poremećajem u ponašanju ili kad je to u interesu djece te mladih punoljetnih osoba, u slučaju neriješenih stambenih pitanja, obitelji, djeci i odraslima žrtvama obiteljskog nasilja, trudnici 3 mjeseca prije poroda ili roditelju s djetetom do 6 mjeseci, iznimno do godine dana života djeteta ukoliko nema drugu mogućnost smještaja, tjelesno ili mentalno oštećenoj osobi, psihički bolesnoj osobi, odrasloj i starijoj osobi kojoj je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju neophodna pomoć i njega druge osobe, a tu pomoć joj ne mogu pružiti članovi obitelji. Spomenuti smještaj može biti

stalni, tjedni, privremeni smještaj ili pak cjelodnevni odnosno poludnevni boravak te organizirano stanovanje. Za ostvarivanje ovog oblika pomoći možete se obratiti socijalnom radniku Centra za socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta koji će vam pobliže objasniti načine i uvjete ostvarivanja ovog oblika pomoći.

- ✘ **Pravo na status roditelja njegovatelja** priznaje se jednom od roditelja djeteta kojemu je zbog održavanja kvalitete života potrebno pružanje specifične njega izvođenjem medicinsko-tehničkih zahvata, a za koje je prema preporuci liječnika roditelj osposobljen. Iznimno, navedeno pravo može se odobriti roditelju ako dijete ima težinu oštećenja zbog kojeg je potpuno nepokretno i uz pomoć ortopedskih pomagala ili kod djeteta koje ima više vrsta težih oštećenja zdravlja zbog čega je potpuno ovisno o brizi roditelja. Uvjet za ostvarivanje ovog prava je da dijete nije uključeno u nikakve programe boravke dulje od 20 sati tjedno. Roditelju koju ostvari ovo pravo mjesečno se isplaćuje naknada u visini 500% osnovice, odnosno 2.500,00 kuna te se isti prijavljuje na zdravstveno i mirovinsko osiguranje.
- ✘ **Jednokratna pomoć** odobrava se samcu (ili obitelji) koji zbog trenutačnih materijalnih poteškoća nisu u mogućnosti podmiriti neke specifične potrebe vezano za rođenje djeteta, školovanje djeteta, bolest ili smrt člana obitelji, elementarne nepogode, nabavke osnovnih predmeta u kućanstvu, nabavke neophodne odjeće i obuće i sl.. Da bi ostvarili pravo jednokratne pomoći obratite se socijalnom radniku na odjelu Općeg socijalnog rada Centra za

socijalnu skrb prema mjestu vašeg prebivališta te s njim dogovorite način i uvjete kako bi ostvarili pravo jednokratne pomoći.

- ✘ Savjetovanje se pruža samcu ili obitelji radi savladavanja nedaća i teškoća vezanih uz bolest, smrt člana obitelji, problemi u odgoju djece, invalidnost, uključivanje u svakodnevni život nakon duljeg boravka u Ustanovi te dr. nepovoljnim okolnostima i kriznim stanjima
- ✘ Pomaganje u prevladavanju posebnih poteškoća uključuje pravnu i drugu pomoć vezanu uz sklapanje odnosno raskid ugovora o doživotnom uzdržavanju i druge oblike pravne pomoći kojima se pojedincu i obitelji osigurava zadovoljavanje osnovnih životnih potreba ako im ista nije osigurana drugim propisima

Važno je istaknuti i da Zakon o socijalnoj skrbi u članku 75a kaže da mladi koji su bili na stalnom smještaju (domovi i udomiteljske obitelji) imaju pravo na mjesečnu financijsku potporu ukoliko se upišu na studij kao redovni studenti. Tu financijsku potporu možete koristiti tek kada vam završi stalni smještaj i možete je koristiti sve do završetka redovnog studiranja. U slučaju da ponavljate godinu zbog bolesti ili nekog drugog opravdanog razloga možete uz prethodno odobrenje Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi dobiti financijsku pomoć i tijekom ponavljanja godine. Kada dobivate financijsku potporu dužni ste centru za socijalnu skrb dostavljati dokaz o upisanoj godini

najkasnije do 31. listopada svake godine dok traje studiranje te izvijestiti Centar o završetku studiranja.

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

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

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

Informacije se mogu potražiti i na internet stranicama www.mzss.hr, www.pravnadatoteka.hr, www.croacta.hr, te u odredbama Zakona o socijalnoj skrbi („Narodne novine“ br. 73/97, 27/01, 59/02, 82/01, 103/03,44/06, 79/07).

Autor:

Svjetlana Marković, dipl. soc. radnik

POSEBNA PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM

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

Da bi ste mogli koristiti prava osoba s invaliditetom, neophodno je na samom početku otići na kategorizaciju kojom se utvrđuje stupanj invaliditeta, a samim time i prava koja vam pripadaju! Nerijetko se događa da ljudi iz lijenosti, pametnijeg posla, obujma vlastitih obaveza ili pak suhoparne, nerijetko i frustrirajuće birokracije ne obave "kategorizaciju". **No bez nje zapravo niste u mogućnosti koristiti prava koja su Vam namijenjena!** Utvrđeno tjelesno oštećenje je osnova za stjecanje prava na novčanu naknadu, reguliranu u sustavu mirovinskog osiguranja ili u sustavu socijalne skrbi. Tjelesno oštećenje utvrđuje stručna invalidska komisija ovisno o statusu i životnoj dobi osobe, te o sustavu u kojemu se želi ostvariti novčana naknada na osnovi invalidnosti.

Stvar zapravo nije tako komplicirana. Raspitajte se u mjestu stanovanja gdje to možete učiniti. Najčešće se radi o uredima za Mirovinsko osiguranje (uko-

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

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

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

i 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

1 Utvrđivanje tjelesnog oštećenja

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

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

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

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

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

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

2 Zdravstvena zaštita

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

3 Oslobođenje od plaćanja dijela troškova zdravstvene zaštite - participacije

Na temelju članka 21. stavka 4. Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju (NN br. 85/06), od PLAĆANJA PARTICIPACIJE OSLOBOĐENI SU: djeca do 18. godine života, osobe kojima se priznaje pomoć druge osobe u obavljanju većine ili svih životnih funkcija te osobe koje imaju najmanje 80% tjelesnog oštećenja, dobrovoljni davatelji krvi (muškarci s preko 35 a žene s preko 25 davanja), osobe čiji prihodovni cenzus po članu obitelji ne prelazi 45,59% proračunske osnovice, te umirovljenici samci čiji prihodovni cenzus nije veći od 58,31% proračunske osnovice.

4 Bolničko liječenje medicinskom rehabilitacijom i fizikalnom terapijom u kući

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

5 Prava na ortopedska i druga pomagala

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

PROFESIONALNA REHABILITACIJA, RADNI ODNOS I ZAPOŠLJAVANJE

6 Zaštita zaposlenika - invalida i poticaji zapošljavanja

Na temelju čl. 78. Zakona o radu (NN br. 38/95, 17/01, 114/03), poslodavac može otkazati zaposleniku kod kojega postoji profesionalna nesposobnost za rad ili neposredna opasnost od nastanka invalidnosti, samo uz prethodnu suglasnost zaposleničkog vijeća ili nadležne službe za zapošljavanje. Na temelju Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju (NN br. 143/02, 33/05) i Odluke o načinu ostvarivanja poticaja pri zapošljavanju (NN br. 141/05), poslodavac koji zapošljava osobe s invalidnošću ima pravo na porezne olakšice predviđene poseb. propisima, novčane poticaje i poticaje predviđene posebnim ugovorom o zapošljavanju osoba s invalidnošću sklopljenim s Fondom (jedno-

kratna mat. davanja za obrazovanje, sredstva za prilagodbu radnog mjesta, kreditiranje nabavke sredstava za rad, nadoknada smanjenog rad. učinka, sufinanciranje osobnog asistenta i radnog terapeuta).

MIROVINSKO OSIGURANJE

7 Profesionalna rehabilitacija, invalidska mirovina i naknada zbog tjelesnog oštećenja

Na temelju Zakona o mirovinskom osiguranju (NN br. 102/98, 127/00, 59/01, 109/01, 147/02, 117/03), osiguranim osobama se obvezno osiguravaju prava na: starosnu mirovinu, prijevremenu starosnu mirovinu, invalidsku mirovinu, obiteljsku mirovinu, najnižu mirovinu, osnovnu mirovinu, profesionalnu rehabilitaciju, nadoknadu zbog tjelesnog oštećenja, nadoknadu putnih troškova u svezi s ostvarivanjem osiguranih prava.

8 Staž mirovinskog osiguranja s povećanim trajanjem (beneficirani radni staž)

Na temelju Zakona o stažu osiguranja s povećanim trajanjem (NN br. 71/99), osiguranim osobama s invalidnošću zaposlenim s punim radnim vremenom za svakih 12 mjeseci staža osiguranja računa se kao 15 mjeseci, i to: slijepim osobama, 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

9 Pomoć za uzdržavanje, doplatka za pomoć i njegu, osobna invalidnina, itd.

Temeljem Zakonu o socijalnoj skrbi (NN br. 73/97, 27/01, 59/01, 82/01, 103/03, 44/06) i na osnovi njega donesenim propisima, samac ili obitelj imaju pravo na: savjetovanje, pomaganje u prevladavanju posebnih teškoća, pomoć za uzdržavanje, pomoć za podmirenje troškova stanovanja, jednokratnu pomoć, doplatka za pomoć i njegu, pomoć i njegu u kući, osobnu invalidninu, osposobljavanje za samostalan život i rad, skrb izvan vlastite obitelji i na druge pomoći, kao npr. za: prehranu, odjeću i obuću, osobne potrebe korisnika stalnog smještaja, pogrebne troškove, troškove ogrijeva. Zahtjev se podnosi područnom uredu centra za socijalnu skrb.

10 Pravo na doplatka za djecu

Na temelju Zakona o doplatku za djecu (NN br. 94/01, 138706), pravo na doplatka za djecu stječe korisnik za djecu do 15. ili do 19. godine života ako se nalaze na školovanju u osnovnoj i srednjim školama, iznimno do 21. godine života za djecu s oštećenjem zdravlja ili do 27. godine života za djecu s težim oštećenjem zdravlja nastalim prije navršene 18. godine života, pod uvjetom da mu ukupni dohodak po članu kućanstva mjesečno ne prelazi dohodovni cenzus (niži 20% ili viši 50% proračunske osnovice) (1663 kune) i da živi u kućanstvu s djetetom. Zahtjev se podnosi podružnici HZMO po mjestu stanovanja.

MOBILNOST

1 1 Oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine

Na temelju Zakona o javnim cestama (NN br. 180/04, 138/06) i Pravilnika o oslobađanju plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarina (NN br. 143/06), osobe koje imaju 80% ili više postotaka tjelesnog oštećenja, odnosno 60% ili više nesposobnosti donjih ekstremiteta ostvaruju pravo na oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta koja se plaća prigodom registracije vozila i cestarine za uporabu autocesta i objekata s naplatom (most, tunel, vijadukt i sl.). Pisani zahtjev s prilogima (preslika prometne dozvole i knjižice vozila, rješenja HZMO o tjelesnom oštećenju te 70,00 kn administrativne takse) za izdavanje rješenja za jedno vozilo na godinu dana podnosi se Ministarstvu mora, turizma, prometa i razvitka, Upravi cestovnog prometa, Prisavlje 14, Zagreb, tel. 6169-111. "Smart" karticu izdaje tvrtka Hrvatske autoceste, Jadranska avenija 6, 10250 Lučko, tel. 6504-812.

1 2 Znak pristupačnosti

Na temelju Pravilnika o znaku pristupačnosti (NN br. 16/05, 66/05, 112/06), pravo na znak pristupačnosti za besplatno parkiranje vozila na rezerviranim i posebno označenim parkirališnim mjestima za invalide imaju osobe s oštećenjem donjih ekstremiteta od najmanje 70%. Zahtjev za izdavanje znaka pristupačnosti podnosi se upravnom tijelu Grada Zagreba nadležnom za

promet, Trg S. Radića 1, tel. 6101-143. Osobe s prebivalištem **izvan Zagreba zahtjev podnose uredu** Zagrebačke županije nadležnom za gospodarstvo, Ul. grada Vukovara 72, tel. 6345-110, odnosno nadležnom uredu lokalne uprave. Zahtjevu za izdavanje znaka pristupačnosti treba priložiti: ad. pristojbu od 70 kn, nalaz i mišljenje ovlaštenog vještaka HZMO i fotografiju vel. 35x30 mm. ("Pauk" u Zagrebu, tel. 6333-333).

13 Povlastica u željezničkom i pomorskom putničkom prometu

Na temelju Zakona o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu (NN br. 97/00 i 101/00) i provedbenih propisa, osobe s invalidnošću imaju pravo na povlasticu u unutarnjem putničkom prometu od 75% od redovite cijene vozne karte za 4 putovanja godišnje željeznicom ili brodom, a njihovi pratitelji imaju pravo na besplatan prijevoz. Povlastica se koristi na temelju objave koju izdaje Odjel upravno-pravnih poslova Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje (Zagreb, Vodnikova 14, tel. 6100-392 ili 4829-555), odnosno županijski ured. Potrebna dokumentacija: osobna iskaznica osobe s invalidnošću i pratitelja, preslika i original rješenja o tjelesnom oštećenju, potvrda o nepostojanju tjelesnog oštećenja za pratitelja (pratitelj ne može biti osoba s invalidnošću).

POREZNE OLAKŠICE I DRUGA PRAVA

1 4 Povlastice u plaćanju poreza na dohodak

Na temelju Zakona o porezu na dohodak (NN br. 177/04), primici osoba s invalidnošću, osim plaća i mirovina, ne smatraju se dohotkom. Porezni osnovni osobni odbitak u visini 1600 kn mjesečno uvećava se poreznim obveznicima s invalidnošću za 30% (iznosi 2080 kn, odnosno 3200 kn za osobe sa 100% tjelesnim oštećenjem).

1 5 Plaćanje PDV-a po stopi od 0% na ortopedska i druga pomagala

Na temelju čl. 10a. Zakona o PDV (NN br. 47/95, 105/99) i čl. 57. Pravilnika o PDV (NN br. 60/96, 44/00, 63/00, 109/00), PDV po stopi od 0% plaća se na implatante i druge medicinske proizvode za nadomještanje tjelesnog oštećenja ili nedostatka, navedena u Pravilniku HZZO, osim rezervnih dijelova i potrošnog materijala.

1 6 Oslobodenje od plaćanja carine

Na temelju čl. 187. stavka 1. točke 18. Carinskog zakona (NN br. 78/99, 94/99, 73/00, 92/01, 47/03) i čl. 652 a. Uredbe za provedbu Carinskog zakona (NN br. 144/99, 110/01), carina se ne plaća za osobne automobile koji se uvoze u svrhu osobne uporabe od strane osoba s invalidnošću sa 100% TO ili najmanje 80% TO funkcije organa za kretanje, razmjerno postotku TO korisnika povlastice.

17 Oslobodenje od plaćanja boravišne pristojbe

Na temelju članka 3. stavka 1. podstavka 2. Zakona o boravišnoj pristojbi (NN br. 35/95), slijepi i gluhe osobe, te osobe s tjelesnim invaliditetom ne plaćaju boravišnu pristojbu ako borave izvan mjesta svog prebivališta. Ovo se pravo ostvaruje predočenjem rješenja o TO ili članske iskaznice udruge invalida.

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 Šoštarićeva 8, Zagreb, a broj telefona 00 385 1 4812 004.

Podaci preuzeti iz "Mini-kataloga prava Društva tjelesnih invalida", Zagreb:

POVLASTICE KOJE OSOBE S INVALIDITETOM STJEČU NA OSNOVI ČLANSTVA U UDRUZI

1 Popust na telefonsku pretplatu od 50% i 20,00 kn besplatnog razgovora mjesečno

Na temelju odluke Upravnog odbora HT-Hrvatske telekomunikacije d.d., članovi udruga invalida ostvaruju popust na TK usluge pod uvjetom da osnovni TK priključak glasi na njihovo ime ili na ime člana uže obitelji. U ime svojih

članova, zahtjeve za povlaštene TK usluge podnosi udruga (ZG područje: TKC-Zagreb, Odjel prodaje, Palmotićeve 82, tel. 0800/9000, fax 4819-111).
T-Mobile odobrava 25% popusta na mjesečnu Cronet pretplatu (TO=80%).

2 Pravo na povlašteno plaćanje RTV pristojbe za jedan TV prijamnik (popust od 47%)

Na temelju odluke uprave HRT-a iz veljače 2007., vlasnici-korisnici jednog RTV prijavnika, članovi udruga invalida, imaju pravo na povlašteno plaćanje RTV pristojbe. Povlasticu mogu ostvariti punoljetne osobe - nositelji kućanstva oboljeli od mišićne distrofije i srodnih oboljenja, preboljeli cerebralnu ili dječju paralizu s oštećenjem organa za kretanje preko 80%, te osobe s dijagnozom bolesti: paraplegija, tetraplegija, skleroza multipleks i amputacija donjih ekstremiteta s oštećenjem organa za kretanje preko 80%. Na osnovi zahtjeva kojeg pretplatnik podnosi na obrascu Liječnička svjedodžba, rješenje o povlaštenom plaćanju pristojbe donosi HRT, Odjel RTV Pristojba, Prisavlje 3, Zagreb. Obrazac ovjerava udruga invalida i liječnik specijalista.

3 Pravo na godišnju kartu ZET-a za besplatan prijevoz tramvajem, autobusom i uspinjačom

Odlukom Upravnog odbora ZET-a od 24.11.1992., sve kategorije invalida s najmanje 70% tjelesnog oštećenja, članovi udruge invalida, ako se ne nalaze na profesionalnom osposobljavanju i nisu u radnom odnosu, imaju pravo na

besplatan prijevoz tramvajem, autobusom i uspinjačom u dnevnom i noćnom prometu. Vožnja se ostvaruje godišnjom kartom ZET-a na ime i s fotografijom. Obrazac molbe za izdavanje godišnje karte ZET-a ovjerava udruga invalida. Osobe u dobi preko 65 godina besplatan prijevoz ostvaruju predočenjem osobne iskaznice.

4 Prijevoz po pozivu na principu “od vrata do vrata” u organizaciji službe ZET-a

Na temelju pravilnika ZET-a od 28.7.2004., osobe koje se samostalno ili uz pomoć pratitelja kreću u invalidskim kolicima i osobe s teškim motoričkim smetnjama imaju pravo na besplatan prijevoz posebno opremljenim kombi-bus vozilima. Vozila svakodnevno prometuju na području grada Zagreba od 8 do 24 sata. Prijevoz se naručuje, odnosno dogovara s dispečerom ZET-a, u radne dane od 07:45 do 14:00 sati na tel.: 6600-443.

5 Posebne članske pogodnosti u Hrvatskom autoklubu (HAK)

Na osnovi odluke Upravnog odbora HAK-a od 5.12.2000., pravo na članske pogodnosti u HAK-u, godišnju članarinu u iznosu od 40 kn i nadoknadu za knjižicu “Auto-turing pomoć u RH” u iznosu od 60 kn, stječu članovi udruga invalida: osobe s tjelesnim oštećenjem većim od 40% koje same upravljaju osobnim automobilom u osobnom vlasništvu, vlasnici osobnog automobila koji zbog svojeg tjelesnog oštećenja ne mogu upravljati vozilom, te roditelji

ili skrbnici osoba s tjelesnim oštećenjem koji osobni automobil koriste za njihove potrebe.

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!

Autor:

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 ovisnosti među mladima (opojne droge, alkoholna pića), napuštanje obiteljskog doma maloljetnih osoba, bijeg iz odgojnih ustanova, skitnja i prosjačenje, nedozvoljeni noćni izlasci maloljetnih osoba do 16 godina starosti, nedozvo-

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

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

Prema **Zakonu o sudovima za mladež** u RH **dijete nije kazнено odgovorno** te se protiv njega ne može pokrenuti kazneni postupak, već se postupa u okviru nadležnosti službe socijalne skrbi. **Maloljetnik, te mlađi punoljetnik, prema hrvatskim zakonima kazнено i prekršajno su odgovorne osobe.** Nakon počinjenih kaznenih ili prekršajnih djela, ovlasti za poduzimanje određenih aktivnosti prema maloljetnicima ima **policija** odnosno **specijalizirani policijski službenici za mladež**. Dovođenje maloljetne osobe u prostor policije izvršavaju policijski službenici u civilnoj odjeći korištenjem službenog vozila bez policijskih oznaka, osim u iznimnim slučajevima kada se mora žurno postupati. Sve policijske radnje prema maloljetnoj osobi moraju se obavljati u nazočnosti roditelja, a u neodgovidim 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, nastojte 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.

Autor:

Martina Frantal Glogolja, dipl. soc. radnik

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

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

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

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

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

Gdje i kako naći posao? Svakako trebate biti stalno svježe informirani, javljati se na natječaje, otići na pokoji razgovor... Informacije o slobodnim radnim mjestima naći ćete na nekoliko izvora - internet, odnosno specijalizirane web stranice preko kojih se oglašavaju poslodavci, ali i tražitelji posla; tiskovina koja pokriva područja vezana uz zaposlenja (kao što su oglasnici i dnevne novine); Zavoda za zapošljavanje (ili kao što prije rekosmo burza rada), prijatelji i poznanici itd. Kad kažemo «prijatelji» i «poznanici» tada ne mislimo na «vezu» (kao «od tatinog prijatelja, školski kolega čija žena radi...») već mislimo na to da vam prijatelji i poznanici prenose informacije o nepopunjenim radnim mjestima za koje ste kvalificirani jer katkad sva radna mjesta nisu oglašena. Kada dođete do potrebne informacije, napišete **prijavu za posao**, ako je potrebno i **životopis, priložite diplomu, potvrdu o nekažnjavanju, rodni list, domovnicu** odnosno **dokumente koje u natječaju traže** što je ovisno o radnom mjestu na koje se javljate. Svakako svoje dokumente pošaljite u vremenskom roku koji je ograničen i naznačen u oglasu za posao. Ako promašite rok, prijavu vam neće uzeti u razmatranje!

Pretpostavimo da ste uspješno i legalno došli do svog prvog zaposlenja i trebate potpisati **Ugovor o radu**. Ugovor o radu potpisuje se na određeno

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

Na vas kao radnika primjenjuje se najpovoljnije pravo. Što to znači? Po Zakonu o radu svaki radnik u RH ima pravo na najmanje 18 radnih dana godišnjeg odmora. Ako tvrtka u kojoj radite ima Pravilnik o radu ili Kolektivni ugovor koji je isposlovao sindikat s poslodavcem i u njemu piše da imate 22 dana godišnjeg odmora tada se na vas primjenjuje **povoljnije pravo** odnosno tih 22 dana godišnjeg. **Zato preporučamo da pročitate svoj Pravilnik o radu i Kolektivni ugovor kada se zaposlite** (ukoliko ga vaša tvrtka ima)! **Ukoliko ih nema tada se na vas primjenjuju odredbe iz Zakona o radu.**

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

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

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

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

Autor:

Tamara Bobić, prof. rehabilitator

- x moy pri saem
- x wali salabalyer
bratnya postu

JOSSAO

FINIA



NCIJE

x pronalazak
posla

x upravljanje
financijama



MOJ PRVI RAČUN

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

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

Tko može otvoriti račun, kako i gdje?

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

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

Koji račun otvoriti?

Ukoliko ste završili srednju školu i tražite posao treba vam tekući račun. Na taj račun ćete dobivati svoje mjesečno primanje kad se zaposlite ili za početak sami uplaćivati novac i držati ih na kartici tako da ne nosite gotovinu sa

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

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

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

Neka vaša banka bude ona koja vam je najbliža i koja je najrasprostranjenija. Na primjer, hitno morate u banku ili na bankomat, a nalaze se na drugom dijelu grada. Ili dok putujete ne morate nositi novac sa sobom, a i netko iz drugog mjesta vam može položiti novac na račun, a bez provizije će položiti u „vašoj“ banci. **Na bankomatima ostalih banaka za podizanje gotovine plaćate proviziju.**

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

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

Dobro razmislite što vam je potrebno i koliko ćete i za što izdvojiti novaca. Najbolje bi bilo da trošite onoliko koliko imate te također vodite računa o „crnim danima“ i svoti koju ćete mjesečno ili s vremena na vrijeme izdvajati i štedjeti.

Autor:

Nataša Mlinarić, ekonomist

PRONALAZAK POSLA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Autor:
Mr. sc. Hrvoje Makvić

P.S.: Detaljnije informacije o tome kako krenuti u potragu za poslom napisali su naše kolege iz poduzeća SELECTIO d.o.o. te obvezno pročitajte tekst koji slijedi.

MALI ŠALABAHTER TRAŽENJA POSLA

Razmislite što možete i želite

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

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

Aktivno tražite posao

Ja tražim posao – to je misao koja vam ne bi trebala izlaziti iz glave! **Nemojte čekati da posao dođe k vama!** Male su šanse da ćete čekanjem na burzi rada dobiti posao iz snova. **Budite proaktivni** – sami se ponudite potencijalnim poslodavcima. Traženje posla je posao s punim radnim vremenom!

Budite spremni stalno učiti i usavršavati se

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

Nučite predstaviti sami sebe

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

Budite prilagodljivi, inovativni i hrabri u nesigurnim situacijama

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

Krenite hrabro i organizirano

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

KAKO SE PRIJAVITI ZA POSAO?

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

KOJE PODATKE SADRŽI KVALITETAN ŽIVOTOPIS?

Osobni podaci

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

Podaci o formalnoj edukaciji

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

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

Dodatna edukacija

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

Radno iskustvo

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

Poznavanje stranih jezika i računalnih aplikacija

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

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

Aktivnosti, nagrade i priznanja

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

Mogući izvori preporuka

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

KAKO IZGLEDA KVALITETAN ŽIVOTOPIS?

Životopis mora biti uredno i pregledno napisan na računalu

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

Životopis ne smije biti predug

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

Životopis mora sadržavati tablični prikaz informacija

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

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

Informacije o edukaciji i radnom iskustvu navode se obrnutim kronološkim redom

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

Pazite na gramatiku i stil pisanja

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

Budite iskreni

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

Prilaganje fotografije

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

Životopis nikada nije gotov

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

Životopis

OSOBNI PODACI

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

OBRAZOVANJE

2004. – 2008.
Srednja ekonomska škola, Zagreb
Ekonomist

RADNO ISKUSTVO

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

6 - 9 mj., 2004. – 2008.

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

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

Povremeno čuvanje djece tijekom srednje škole

POZNAVANJE STRANIH JEZIKA

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

POZNAVANJE RADA NA RAČUNALU

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

DODATNE INFORMACIJE

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

PREPORUKE

- × Dostupne na zahtjev

KAKO IZGLEDA MOLBA ZA POSAO?

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

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

Struktura molbe:

Ivana Horvat

Ulica 177, Zagreb

091/111 1111

ivana.horvat@net.hr

Zagreb, 30. rujna 2009.

Tvrtka d.o.o.

45. put 21

10000 Zagreb

MOLBA

Poštovani,

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

Komunikativna sam i fleksibilna osoba, volim raditi u timu, ali i samostalno izvršavati dodjeljene 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

**IME POSLODAVCA (KONTAKT OSOBE) ILI FIRME
ADRESA**

✘ **prvi dio**

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

✘ **drugi dio**

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

✘ **treći dio**

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

S poštovanjem,
Ime i prezime

Primjer molbe i životopisa

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

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

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

INTERVJU ZA POSAO

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

KAKO SE PRIPREMITI ZA INTERVJU?

Raspitajte se o tvrtki koja raspisuje natječaj

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

Raspitajte se o konkretnom poslu koji se nudi

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

Pročitajte/"naučite" svoj životopis

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

Pripremite kratku prezentaciju o sebi

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

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

Ponovite najčešća pitanja na intervjuima, kao i njihove odgovore

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

Predstavite se. Recite ukratko o sebi.

Što znate o nama?

Zašto ste zainteresirani za ovaj posao?

Gdje se vidite u budućnosti?

Zašto bismo baš vas trebali odabrati?

Koje su vaše prednosti?

Na čemu biste još poradili kod sebe?

Koliku plaću očekujete?

Odjenite se primjerenom

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 i šminkom.

Budite točni

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

KAKO SE PONAŠATI NA INTERVJUU?

- ✘ Budite pozitivni i pokažite poštovanje i interes.
- ✘ Slušajte pitanja i odgovarajte na njih (ne jednom riječju, ali ne i preopširno).
- ✘ Nemojte pričati ono što vas se ne pita, npr. neke osobne stvari, irelevantne stavove i sl.
- ✘ Pozitivno će djelovati ukoliko, dok govorite o sebi, dajete primjere za ono o čemu pričate.

- ✘ Pokušajte kontrolirati tremu tako da se pripremite, sakrijete ruke ako vam drhte i sl.
- ✘ Pitajte pitanja ako ih budete imali... tako se pokazujete motiviranim.

NISTE SIGURNI DA STE NAPRAVILI SVE ŠTO STE MOGLI!?

- ✘ Aktivno traženje posla ne znači poslati prijavu na jedan natječaj i čekati; pošaljite vašu prijavu na što više oglasa, pošaljite otvorene prijave, svugdje nastojte vidjeti potencijalnu priliku da nađete posao.
- ✘ Proširite glas da tražite posao, recite prijateljima, rodbini, učiteljima, susjedima da tražite posao...
- ✘ Nemojte samo reći da tražite posao, opišite im i što biste htjeli i mogli raditi...
- ✘ Javljajte se na što više oglasa čiji zahtjevi odgovaraju vašem znanju i radnom iskustvu.
- ✘ Možda možete volontirati ili raditi neki posao na određeno vrijeme? To će vam biti važno iskustvo, unaprijedit će vaš životopis, a tko zna koga možete upoznati, možda baš nekoga tko će vidjeti vaše potencijali i odlučiti vas zaposliti.
- ✘ Budite u kontaktu sa Hrvatskim zavodom za zapošljavanje (HZZ).
- ✘ Ulažite u sebe i svoju edukaciju, svi možemo raditi na unapređivanju znanja stranih jezika i/ili informatike, možda možete završiti neki tečaj, možete

čitati (stručne) knjige i časopise - nisu samo skupe i dugotrajne edukacije izvor znanja!

- ✘ Možete biti aktivni u nekoj udruzi koja se zalaže za vrijednosti u koje osobno vjerujete, tamo vam se mogu otvoriti vrata prema poslu u kojem biste uživali.

I NA KRAJU, ZAPAMTITE: ŠTO JE ZAPRAVO SELEKCIJA?

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

Nema pravila koliko selekcijski postupak traje, ali često od trenutka objave oglasa do prvog radnog dana novog zaposlenika prođe dva mjeseca, pa i više. Uzmite to u obzir prilikom planiranja “stupanja na tržište rada”. Nemojte očekivati da će se stvari brzo događati ili, još gore, nastojite izbjeći situaciju u kojoj vam je “svega dosta”.

Rokovi se odnose i na vas. Tijekom cijelog trajanja selekcijskog procesa, dokažite svoju profesionalnost. Pridržavajte se roka dostave prijave za posao. Redovito provjeravajte *e-mail*! Budite dostupni na telefon! Ne odgađajte intervju u nedogled. Poštujte dogovore oko termina 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. Dakle, ako nemate neka znanja, naučit ćete! Ako nemate iskustva u nekom području, steći ćete ga! Ako želite raditi, mnogi poslodavci čekaju baš vas!

Sretno!

*Više informacija možete pronaći na portalu MojPosao.net te u knjizi *Karijere 2009* (a u pripremi je i izdanje za 2010 g.).*

SELECTIO d.o.o. za upravljanje ljudskim potencijalima

Hondlova 2/11

10 000 Zagreb, Hrvatska

Tel: 01 6065 255

Fax: 01 6065 256

E-mail: kontakt@selectio.hr

Web page: www.selectio.hr

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

UPRAVLJANJE FINANCIJAMA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Živate 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.

OKVIRNI TROŠKOVNIK ZA MJESEC DANA (PRIMJER)

STAN	REŽIJE	HRANA	DŽEPARAC	ODJEĆA/ OBUČA
<ul style="list-style-type: none"> • Troškovi unajmljivanja 	<ul style="list-style-type: none"> • Grijanje • Struja • Voda • Telefon/mobitel • Čistoća (odvoz smeća) • U zgradi: pričuva, čišćenje stubišta i sl. 		<ul style="list-style-type: none"> • Kave, pića i sl. • Izlasci- kino, disko, koncerti • Časopisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Cipele za zimu, tenisice • Radna odjeća
= 1500 kn	= 500 kn	= 1.000 kn	= 500 kn	= 500 kn

Ukupno troškovi: 4.120 kn + ostalo

Vaša plaća i drugi prihodi (mirovina, rad u "fušu"):

HIGIJENA	OSTALO
<ul style="list-style-type: none"> • Higijenske potrepštine (sapuni, žilete i sl.) • Sredstva za čišćenje • Prašak za veš 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-škola • Škola stranih jezika • Prijevoz na posao
= 120 kn	= ? kn

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



x iznajmivaje stana
 x ljubavne veze i
 sve što uz njih ide

x zdrava prehrana ili lekar
 (p)ostati zdrav

x uključivaje u
 društvenu zajednicu

x tolerancija, predrasude i
 građanske odgovornosti

x trgovanje ljudima
x opojne droge i ovisnost

A T N

✓ x cjelovito učenje

Z N

x roditeljstvo

IZNAJMLJIVANJE STANA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Autor:
mr. sc. Hrvoje Makvić

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 zagrlji, nježno primi za ruku, poljubi, donese nam vode ili nazove i pita «kako si»)
- × poštovanje i razumijevanje (važno je da poštujemo naše različitosti jer nismo svi isti i ne mislimo svi jednako; rečenica: «Razumijem iako se ne

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

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

ISPOVJEDI NA JASTUKU

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

Često možemo čuti da dečki ne vole razgovarati. No to je jedna od velikih zabluda. Bliže istini je da zapravo to nikada nisu naučili, odnosno nisu bili poticani da otvoreno razgovaraju o svojim emocijama (znate sve one trenutke kada bi dečka zvali pogrdnim 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 oprao 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.

SEKS

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

Djevojke, oclasci 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.

KONTRACENCIJA

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 sredstva**

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 (postkitalna 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 prilikom mokrenja;

- × bolovi i osjetljivost tijekom spolnog odnosa.

Posljedice spolno prenosivih bolesti mogu biti:

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

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

TRUDNOĆA

Kašnjenje i izostanak menstruacije, mučnine, osjetljivost i napetost grudiju, povraćanje, promjene težine, stalan umor, promjene raspoloženja, promjene u navici hranjenja, češće mokrenje - neki su od ranih znakova trudnoće. U

takvim trenucima važno je informaciju o trudnoći podijeliti s partnerom i zajednički vrlo dobro promisliti o sljedećim stvarima:

- × koje opcije postoje?
- × na koji će se način promijeniti naš život dolaskom djeteta?
- × što je sve potrebno za podizanje djeteta, njegov odgoj i imamo li to?
- × tko nam sve može pomoći u brizi o djetetu?
- × koga možemo pitati za savjet prije donošenja odluke?
- × jesmo li završili školu, imamo li posao, imamo li mogućnost dolaska do 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 prije i poslije poroda. 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 sa-

mostalno 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.

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:

- 1 Letak: «Spolno prenosive bolesti», Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje
- 2 Web stranica Centra za edukaciju i savjetovanje žena CESI: www.sezam.hr (nađite informacije o vezama, nasilju, kontracepciji, spolnim bolestima...)

- 3 Web stranica Plive: www.mladost.plivazdravlje.hr (nađite informacije kontracepciji, spolnim bolestima...)
- 4 Udruga BaBe - Budi aktivna. Budi emancipirana http://www.babe.hr/savjeti_index.asp?gid=42 (pronađite pravne savjete ukoliko ste žrtva nasilja u vezi)
- 5 Autonomna ženska kuća Zagreb- sklonište za žene i djecu koji su preživjeli muško nasilje, <http://public.carnet.hr/azkz/azk-hr/index1.htm>

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

Autor:
Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

RODITELJSTVO

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

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

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

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

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

Vjerujte u svoje dijete, tako će i dijete naučiti vjerovati u sebe. Pokažite iskren interes za ono što dijete radi, razgovarajte o njegovim razmišljanjima, osjećajima i svakodnevnici. Pričajte mu i vi o tome što ste vi radili, što volite i ne volite... Malo dijete učite verbalizaciji osjećaja kako bi kad malo odraste

moglo točno detektirati svoje osjećaje i naučiti nositi se s njima na pravilan način. Dopuštajte mu da samo iskomunicira svoje želje i potrudite se što češće mu davati mogućnost izbora. Sve objašnjavate i pričajte od najranije dobi – naravno, kada dijete jednom počne pričati, ne zaboravite ga i slušati.

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

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

Roditeljstvo ponekad može biti doista naporno i iscrpljujuće. Premda vam se činilo teškim ili neizvedivim, pokušajte ponekad pronaći vremena samo za sebe. Važno je osigurati vrijeme kada možete biti sami s partnerom, ali i vrijeme izvan obiteljskih i partnerskih obaveza. Iako je to često teško organizirati, osobito dok je dijete vrlo malo, nastojte 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 savjetovalište ili savjetovalište za roditelje koje djeluje pri nekoj udruzi u vašoj blizini.

OBITELJSKI CENTRI

(preuzeto sa web stranice www.dijete.hr)

Naziv ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	Web, Email adresa
Obiteljski centar grada Zagreba	Ulica grada Chicaga 13, Zagreb	01/4577-194; faks: 01/6274-952	ljerka.lackovic@ocgz.hr www.ocgz.hr
Obiteljski centar bjelovarsko-bilogorske županije	Masarykova 8, PP 126, Bjelovar	043/277-060; faks: 043/277-061	obiteljski.centar@oc-bbz.hr www.oc-bbz.hr
Obiteljski centar dubrovačko – neretvanske županije	Mata Vodopića 30, Dubrovnik	020/358-731; faks: 020/358-732	ocdnz@du.t-com.hr ; www.obiteljskicentar-dnz.hr
Obiteljski centar istarske županije	Vidikovac 7, Pula	052/391-425; faks: 052/391-302	ociz@ociz.hr ; www.ociz.hr
Obiteljski centar karlovačke županije	Ivana Meštrovića 10, Karlovac	047/411-429; faks: 047/411-459	obiteljski-centar.karlovac@oc-karlovac.hr ; www.oc-karlovac.hr
Obiteljski centar kopriivničko-križevačke županije	Ul. braće Radić 7, Koprivnica	048/641-272; faks: 048/641-274	info@obiteljskicentarkc.hr ; www.obiteljskicentarkc.hr
Obiteljski centar krapinsko-zagorske županije	Frana Galovića 1c, Krapina	049/371-193; faks: 049/371-319	obiteljskicentar-kzz@hi.t-com.hr ; www.obiteljskicentar-kzz.hr

Naziv ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	Web, Email adresa
Obiteljski centar ličko-senjske županije	J. Orlovića 2, Senj	053/882-122; faks: 053/882-464	obiteljski.centar.licko-senjske.zupanije@gs.t-com.hr
Obiteljski centar požeško-slavonske županije	Vukovarska 14, Požega	tel/fax: 034/276-165	obiteljski.centar1@po.t-com.hr; www.ocpozega.hr
Obiteljski centar primorsko-goranske županije	Krešimirova 12, Rijeka	051/338-526; faks: 051/311-107	oc-pgz@oc-pgz.hr; www.oc-pgz.hr
Obiteljski centar sisačko-moslavačke županije	Ivana Meštrovića 30, Sisak	044/525-051; faks: 044/525-055	obiteljski.centarSMZ@ocsmz.hr; www.ocsmz.hr
Obiteljski centar splitsko-dalmatinske županije	Matoševa 10, Split	021/384-364; faks: 021/315-388	savjet@obiteljskicentar-sdz.hr; www.obiteljskicentarsdz.hr
Obiteljski centar šibensko-kninske županije	Prvička 2, Šibenik	022/200-280; faks: 022/200-405	ocsibenik@si.t-com.hr; www.obiteljskicentarsibenik.hr
Obiteljski centar varaždinske županije	Vodnikova 6, Varaždin	tel/faks: 042/303-075	obiteljskicentar-vz@vz.t-com.hr www.ocvz.hr

Naziv ustanove	Adresa	Telefonski kontakt	Web, Email adresa
Obiteljski centar virovitičko-podravске županije	Trg kralja Zvonimira 2, Virovitica	033/800-055; faks: 033/800-001	obiteljski.centar.viroviticko-podravске.zupanije@vt.t-com.hr; www.obiteljskicentar.hr
Obiteljski centar vukovarsko-srijemske županije	Šetalište Dioniza Švagelja 2, Vinkovci	032/336-082; faks: 032/336-084	obiteljski-centar@vk.t-com.hr; www.obiteljskicentarvsz.hr
Obiteljski centar zadarske županije	Velebitska 6, Zadar	tel/fax: 023/309143	obiteljski.centar.zadarske.zupanije@zd.t-com.hr

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

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 posljatku, ali ne i manje važno, što ćemo jesti. Ako smo isplanirali kada i što ćemo jesti, ne može nam se dogoditi da «zaboravimo» jesti, da propustimo obrok jer ne stignemo ili nemamo gdje kupiti ili pripremiti obrok, pa nam se ne može dogoditi ni da pojedemo prvo što nam dođe pod ruku što će samo rezultirati nezadovoljstvo samim sobom. Prva tajna je, dakle, otkrivena: magična riječ je planiranje.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ako želite salatu od graha, 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 skuhalo i „stefali“).

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 podijeliti na manje režnjeve) i stavite ga pržiti na ulje (naravno ulje stavite na tavu). Dodate 2-3 žličice brašna i miješajte dok brašno ne dobije rumenu boju (nemojte čekati da luk dobije crnu boju). Preljite 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!

A sada najjednostavniji kolač na svijetu:

KAKAO KOCKE

Za to vam je potrebno:

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

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

Dakle, da krenemo. Margarin narežite na manje komadiće, a mlijeko zagrijte. Pomiješajte mlijeko i margarin. Tako će se margarin otopiti i dobit ćete tekuću masu.

U drugoj posudi miksajte jaja sa šećerom. Kada ta smjesa poprimi nježno, nježno žutu boju počnite joj dolijevati tekući masu margarina i mlijeka i uspite brašno. Kada ste sve to zajedno pomiješali, smjesi dodajte kakao i prašak za pecivo (kakao možete kupiti u svim dućanima i slobodno pitajte tete u dućanu da vam pomognu pronaći ga).

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

Više recepta potražite na:

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

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

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

<http://recepti.hr/>

Autor: Krešimir Makvić, socijalni pedagog

UKLJUČIVANJE U DRUŠTVENI ŽIVOT ZAJEDNICE

Tvoj život je počeo izgledati ovako: rano buđenje, posao, gledanje televizije, spavanje i tako iznova svaki dan. nekako je postajalo dosadno i predvidljivo. dijelom zbog umora a dijelom zbog nedostatka novca. no, stvari mogu biti i drugačije uz vrlo malo vremena i novaca...Pročitajte kako.

Dakle, u novom ste kvartu (stanu, sobi ili kući) i nalazite se u društvenoj zajednici sa svim svojim potencijalima, brigama, pravilima i sl. Vi ste dio te zajednice i vrlo je bitno da se aktivno uključite u njen rad. A vaše uključivanje može biti vrlo raznoliko.

Preporučam vam internet, brz i lak put do mnogih korisnih informacija i načina uključivanja u društvenu zajednicu te cijelu paletu mogućnosti koje vam zajednica nudi. Mnogi programi, tečajevi, radionice i aktivnosti su za mlade ljude ili besplatni ili izrazito povoljni. Na web stranici www.net.hr nudi se mnogo sadržaja u rubrici „Altrenativa“. Tako da za „0“ kuna možete npr.: naučiti meditirati, vježbati jogu, naučiti napraviti svoj vlastiti suvenir, plesati, pjevati, svirati didgeridoo, naučiti prepoznavati ljekovitost biljaka, mirisa kao i mnoge, mnoge druge zanimljive stvari.

Ako vam internet nije dostupan, informirajte se putem dnevnog tiska, televizije, radija i drugih medija. Bitno je da imate informaciju i iskoristite sve pogodnosti kako biste se uključili u društvenu zajednicu kroz zabavu,

učenje, pomaganje drugima te na taj način bili aktivan i konstruktivan član zajednice.

No, ne zaboravite se i zabaviti. Mnoge udruge, ali i gradovi organiziraju besplatne manifestacije, kino i kazališne predstave, spektakle i sl. U Zagrebu su to zbivanja na Bundeku ili *Cest' is the best*, u Varaždinu je to Špancirfest, u Vinkovcima Vinkovačke jeseni. Većina gradova ima barem nekoliko većih zbivanja tijekom godine na kojima se možete dobro, a besplatno zabaviti. Ako vas zanimaju koncerti, a ulaznice su vam skupe slušajte razne radio emisije u kojima se one dijele besplatno i pogledajte web portale koji također nude besplatne ulaznice ukoliko odgovorite na nekoliko pitanja u njihovoj nagradnoj igri. Dio ulaznica se uvijek dijeli.

Postoji mnogo drugih koje dijele različite interese i zalažu se za poboljšavanje 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

TOLERANCIJA, PREDRASUDE I GRAĐANSKA ODGOVORNOSTI

Neš' ti naziva. Niš' ti vjerojatno iz njega nije jasno... Ali ako si na svojoj koži osjetio/osjetila kako te stavljaju u nepravedniji položaj zbog nekog tvog obilježja i ako ti to ne želiš raditi drugima baci oko na tekst. Također, ukoliko si stajališta da se stvari ne mogu mijenjati, pogledaj naše sugestije koje bi mogle promijeniti tvoje mišljenje i dokazati da ljudi ipak imaju moć mijenjati društvo u kojem žive.

Ako si živio/živjela u domu postoji velika vjerojatnost da si barem jednom u životu doživio/la da te netko već unaprijed ocrnio ili se sažalio nad tobom, a samo iz razloga što si «domsko dijete». Ti i sam/sama već dobro znaš da to zaista nije uredno. No, je li se i tebi nekad malo omaklo pa si ti sam/sama nekoga već unaprijed okarakterizirao/la kao lošeg samo zato što je npr. rom, socijalni radnik, crnac, pravoslavac, homoseksualac ili nešto drugo? Dakle, samo zato što je drugačiji od tebe? Nekome se možemo smijati ili ga izbjegavati ili još gore, vrijeđati i napasti ga, zato što ima veliki nos, zato jer voli narodnjake, jer je igrom slučaja živio u domu, zato jer je u invalidskim kolicima, boluje

od AIDS-a ili zato jer ga privlače osobe istog spola. Uzrok tomu najčešće je neznanje i strah, doduše neutemeljen, osobe koja se boji da će biti napadnuta, zaražena, ugrožena i sl. Nažalost, čak i osobe koje su to iskusile na svojoj koži, dakle osobe koje su bile žrtve tog neprevedenog nasilja, nerijetko se tako ponašaju prema drugima. No, bilo bi zaista sjajno kada bi baš vi promijenili to! S obzirom da znate da takvo ismijavanje i šikaniranje rastužuje i ugrožava drugu osobu, s promjenom možete početi na ovaj način te reći: «E bome, ja ne želim da se zbog mene itko loše osjeća!». Moguće je ne slagati se i razilaziti u mišljenjima s osobama koje doživljavamo drugačijima, no moguće je i dati im šansu, upoznati ih i vidjeti da nam i upravo te osobe mogu biti prijatelji! Postoji mogućnost da ćete zaključiti da jednostavno ne možete biti prijatelji i to je ok. Ionako se ne slažemo sa svima, jer to jednostavno nije moguće. **Ali sasvim je moguće biti prijatelj i sa osobama koje imaju to neku drugačiju i potpuno različitu karakteristiku ili osobinu od one vaše.**

Ako si ti jedna od tih posebnih osoba s drugačijim mišljenjima, iskustvima ili životnim pričama može ti se, ili se možda već je, dogoditi da teže pronalaziš poslove ili partnere. Nažalost, uvijek će postojati ljudi koji će procjenjivati, ili bolje reći podcjenjivati, ljude upravo i isključivo po tim karakteristikama! Ako pak ti se to dogodi npr. pri traženju posla i zbog tih te razloga ne žele zaposliti ili primiti na fakultet, možeš se žaliti i tražiti zaštitu svojih prava. Obrati se sindikatu, Uredu za ljudska prava, studentskoj organizaciji ili se

posavjetuj s odvjetnikom. Prema **Ustavu Republike Hrvatske** nitko te ne smije staviti u nepravedniji položaj zbog neke tvoje karakteristike i u njemu jasno stoji: **«Svatko u Republici Hrvatskoj ima prava i slobode, neovisno o njegovoj rasi, boji kože, spolu, jeziku, vjeri, političkom ili drugom uvjerenju, nacionalnom ili socijalnom podrijetlu, imovini, rođenju, nabožnosti, 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, naknadama 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 mladim ljudima koji će se jednog dana možda naći u vrtlogu problema sličnih upravo tvojima!

Autor:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

TRGOVANJE LJUDIMA

U ovom tekstu dobit ćete odgovor na pitanja npr.:

- ✘ *Što je trafficking?*
- ✘ *Kada sumnjati u trafficking i kako reagirati?*
- ✘ *Postoji li i u Hrvatskoj?*

Trafficking ili trgovanje ljudima predstavlja vrbovanje, prijevoz, transfer, skrivanje ili prihvaćanje osoba korištenjem prisile, otmice, prijevare, obmane, zlouporabe položaja, kao i davanje tj. primanje novca kako bi se postigao pristanak osobe koja ima kontrolu nad drugom osobom, a sve u svrhu iskorištavanja.

Drugim riječima ljudima se trguje zbog: **prisilne prostitucije, pornografije, seksualnog turizma i zabave, nezakonitog zapošljavanja, robovskog rada, prosjačenja, lažnog usvajanja, lažnog i prisilnog braka kao i zbog trgovine ljudskim organima**. Ono što pogoduje sve većem porastu traffickinga su rat, siromaštvo, nezaposlenost, niska razina obrazovanja, loši obiteljski odnosi, potražnja na tržištu, djeca bez pratnje roditelja, diskriminacija, neadekvatni zakoni.

Trgovanje ljudima jedan je od najgorih zločina našeg doba i jedan od najvećih međunarodnih problema. Posljednjih je godina trgovanje ljudima, osobito ženama i djecom zbog seksualnog iskorištavanja doseglo alarmantne razmje-

re. Muškarci su najčešće žrtve zbog prisilnog rada, žene zbog prostitucije, a djeca zbog prosjačenja i prodaje obiteljima bez djece. I muškarci i žene i djeca mogu biti žrtve zbog trgovanja ljudskim organima. Činjenica da se u 21. stoljeću ljude koristi kao robove za rad u tvornicama, hotelima, barovima i domaćinstvima zaista je zastrašujuća. Što se tiče trgovanja djecom i mladima, procjenjuje se da je 1,2 milijuna djece žrtva trgovanja u svijetu i to radi seksualnog iskorištavanja te različitih oblika iskorištavanja rada. Prema istraživanju iz naše regije broj žrtava mlađih od 18 godina neprestano je u porastu – npr. čak 60 do 80% djevojaka u tzv. seks-industriji u Italiji je iz Nigerije i u prosjeku imaju 15-ak godina. Trgovanje ljudima i ilegalna migracija danas ostvaruje jednaki profit kao i trgovanje drogom.

Kada sumnjati u trgovanje ljudima? Do žrtava se dolazi na različite načine. Iza naizgled primamljivih oglasa o dobro plaćenim poslovima u inozemstvu (baby-sitting, manekenstvo, rad u kafićima i sl.) često se krije organizirani kriminal. Trgovci ljudima su žrtvama ponekad i poznate osobe koje ostavljaju dojam ugodnih i profesionalnih osoba. Žrtve se prijevarom odvođe u inozemstvo, oduzimaju im se dokumenti i prisiljava na razne poslove, uz to ih se zlostavlja, drogira, izgladnjuje, onemogućava kontakt s rodbinom i prijateljima. Nerijetko se dogodi i situacija da žrtve zapravo nikada ne stignu na mjesto odredišta već ih se negdje na putu preprodaje i siluje. U oba slučaja, žrtve postaju ovisne o trgovcima i žive pod velikim stresom, u stalnom strahu od zlostavljanja, ubojstva ili deportacije.

Ukoliko „naletite“ na primamljiv oglas za posao u inozemstvu i mislite da je sve legalno jer „**trgovanje ljudima se događa nekom drugom**“ budite vrlo oprezni i raspitajte se o uvjetima i svim detaljima posla (stupite u kontakt s poslodavcima, zatražite ugovor o radu, osobno sređujte dokumentaciju, kopirajte osobne dokumente i radni ugovor, putovnicu pokažite samo ovlaštenim službenicima). Isto tako treba upozoriti na oprez u kontaktima i brzinskim prijateljstvima na raznim privatnim putovanjima ili putovanjima u organizaciji škole ili poduzeća u kojem radite. Nemojte olako nasjedati na uporna zavođenja, primamljive poslovne ponude i slatke riječi stranaca (ma koliko kod oni bili privlačni). Uistinu, budite oprezni!

Postoji li trgovanje ljudima i u Hrvatskoj? 2006. godine u Hrvatskoj je bilo 13 žrtava trgovanja ljudima. Trgovanje ljudima zahvaća Hrvatsku i kao tranzitnu zemlju, ali i kao zemlju iz koje se osobe na prijevaru odvođe i u koju se dovode zbog seksualnog i drugog prisilnog iskorištavanja.

S ciljem suzbijanja trgovanja ljudima Ministarstvo unutarnjih poslova, Vlada RH, Ured za ljudska prava i nevladine i međunarodne organizacije poduzele su i poduzimaju razne mjere kojima je cilj, između ostalog, osvijestiti javnost o pojavi trgovanja ljudima i educirati ciljane skupine. Tako na linku www.ljudskaprava-vladarh.hr možete pronaći Nacionalni program za suzbijanje trgovanja ljudima od 2005. do 2008. Također uspostavljena je SOS telefonska

linija (0800-77-99) na kojoj je moguće zatražiti pomoć i dobiti sve informacije odnosno ukazati na slučajeve za koje se sumnja da predstavljaju trgovanje ljudima.

Upravo se mlade ljude nastoji educirati o ovoj temi kako ne bi postali žrtvama trgovanja ljudima te kako bi svojim znanjem utjecali na svoje prijatelje, poznanike i okolinu. Nadamo se da smo vas još više zainteresirali za ovu temu i da ćete s oprezom razmišljati o odlasku u inozemstvo u potrazi za boljom budućnosti.

Dovoljan je samo trenutak da se nađete u tuđem automobilu i krenete na putovanje s kojeg nikada nećete sa sigurnošću znati hoćete li se vratiti kući! A savršeno bajkovita i idilična radna mjesta koja se obećavaju u oglasima jednostavno ne postoje! Pazite na sebe i budite pametniji od takvih ispraznih obećanja!

Autor:

Martina Frantal Glogolja, dipl. socijalni radnik

OPOJNE DROGE I OVISNOSTI

U narednom tekstu dobiti ćete odgovore na pitanja:

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

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

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

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

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

Opojna droga jest svaka tvar prirodnog ili umjetnog podrijetla, a uključuje psihotropne tvari i biljke iz kojih se opojna droga može dobiti, koje su uvr-

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

Podjela opojnih droga:

✘ PSIHOSTIMULAORI – «ubrzavaju» rad mozga

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

apatije, suicidalnosti, a tjeskoba može potrajati mjesecima. U ovu kategoriju ubrajaju se: koka, kokain, amfetamini.

✘ **PSIHODEPRESORI – «usporavaju» rad mozga**

Tzv. «umirujuća» sredstva koja usporavaju rad mozga i izazivaju stanje opuštenosti te imaju snažan utjecaj na centar za disanje. Psihodepresori su droge s istoimenim djelovanjem na središnji živčani sustav. Uzrokuju depresiju i paralizu središnjeg živčanog sustava i dovode konzumenta u stanje smirenja i opijenosti. Djeluju na čovjekov mozak mijenjajući njegove psihičke reakcije kao što su uzbuđenja, budnost, san, halucinacije i dr. Posebno su opasne kombinacije ovih sredstava kao i njihova istodobna konzumacija s alkoholom, što dodatno pojačava rizik od blokade centra za disanje u mozgu. U psihodepresore spadaju: opći anestetici, hipnotici, sedativi, antipsihotici, anksiolitici, antidepresivi, antikonvulzivi, antiepileptici, i sl.

✘ **HALUCINOGENE DROGE**

Halucinogene droge utječu na središnji živčani sustav tako što mijenjaju psihičke reakcije, uzrokuju halucinacije i u konačnici dovode do nestvarnog doživljavanja stvarnosti. Potiču stanje uzbuđenosti središnjeg živčanog sustava uzrokujući oscilacije u raspoloženju i ponašanju. Ponašanje je euforično, ali može biti i depresivno ili agresivno. Osjećaji za prostor i vrijeme su iskrivljeni, a sličan je utjecaj i na osjetila vida, njuha i dodira. Djelovanje halucinogena

je nepredvidivo jer uvelike ovisi o individualnom raspoloženju pojedinca u trenutku uzimanja droge, ali i o samoj ličnosti. Pod utjecajem takvih droga javljaju se različite manifestacije raspoloženja u rasponu od histeričnog smijeha do plača. Nakon početne euforije dolazi do stanja opuštenosti, zadovoljstva, popraćeno ugodnim audio-vizualnim iluzijama i osjećajem proširenja spoznajnih mogućnosti. Moguće su i vrlo intenzivne reakcije praćene jakim osjećajem straha ili panike, obmanama proganjanja, i sl. Tjeskoba, uznemirenost i nesаница uobičajeni su dok efekt droge ne popusti. Vrste halucinogena su: LSD, meskalin, pejotl, psilocibin, fenciklidin (PCP). *(preuzeto sa http://infoz.ffzg.hr/afric/MetodeII/Arhiva04_05)*

PORTRET OVISNIKA

Ovisnici djeluju po zacrtanoj shemi - kao da su svi klonirani, kao da su od istog materijala. Svakim danom ovisnik sve više ulazi u stereotip, ne samo svojim sve zapuštenijim izgledom i bitno narušenom fizičkom kondicijom, nego i tipiziranim mentalnim sklopom. Mijenja se način ponašanja, nastaju novi moralnim obrasci i potpuno izdvajanje iz tradicionalnih okvira i sredina. Prve promjene nastaju u razmišljanju, odnosno u "nerazmišljanju". Naime, osoba koja je ovisna o heroinu razmišlja jedino i isključivo o novoj heroinskoj dozi - sve ostalo, zapravo, joj je potpuno svejedno. Heroin postaje štit od stvarnosti - vlastito socijalno okružje, škola, roditelji, prijatelji, ljubav su stvari o kojima se prestane razmišljati ili voditi briga... Razgovor se vodi

isključivo o drogama i jedini interes i napor koji ovisnik ulaže traženje je droge ili sredstava za nabavu drogu. Zbog visoke motiviranosti za drogom naglo se razvija drska snalažljivost, kakva nije postojala prije (ta karakteristika nestaje ako se ovisnik "skine"). Krađe ili provale vrše se na direktan način, bez mnogo planiranja i bez razmišljanja o posljedicama. Takav model donosi niz usmjerenih jednoobraznih komponenata: nepovjerenje prema svemu, napuštanje svih civilizacijskih i moralnih normi, te duboku uvjerenost da su oni žrtve društva, odgoja i lošeg tretmana roditelja (krivnja roditelja redovita je isprika ovisnika pred samim sobom). Interesantno je ali i zaista poražavajuće da takve komponente kao što su, drskost i potpuna bezobzirnost zapravo rezultiraju nevjerovatnom učinkovitošću u pribavljanju sredstava za drogu. Ovisnik uspijeva stvoriti materijalnu bazu za svakodnevnu nabavku droge iako je to, takoreći teoretski i praktično - nemoguće. Naime, ovisnik nije sposoban za bilo kakav kontinuiran posao ili za fizičke napore, pa ipak uspijeva priskrbiti svakodnevno tridesetak i više eura. Jasno je da, prije ili kasnije, ulazi u "crno polje" odnosno u sukob sa zakonom. Psihička slabost ovisnika s vremenom raste; prag tolerancije sve je niži; na svako čekanje, strepnju, odgodu, na sve... Obećat će sve i zavaravat će sam sebe i sve oko sebe... Vrlo brzo ovisnici postaju moralni invalidi. *(preuzeto sa www.uho.hr)*

Droga je izuzetno opasna stvar koja najčešće ne pruža izlaz kad se jednom prođe kroz njena vrata. Dobro razmislite kad vas povede čista znatiželja i

namjeravate isprobati neku vrstu droge. Jer kad je jednom probate, više nikada nećete biti ista osoba!

GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Centar za prevenciju ovisnosti Bjelovarsko- bilogorske županije Bjelovar
Matice hrvatske 15, tel. 043/24 22 68

Centar za prevenciju ovisnosti i izvanbolničko liječenje Čakovec
I. G. Kovačića 1, tel. 040/31 44 00

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Dubrovnik
A. Starčevića 41, tel. 020 41 62 13

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje Karlovac
Trg J. Broza 2/I, tel.047/41 21 35

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti Makarska
Stjepana Ivičevića 2, tel.021/61 26 44

Centar za prevenciju i liječenje bolesti ovisnosti Osijek
LJ. Posavskog 2, tel. 031/ 30 44 55

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Poreča
Mauro Gioseffi 4 tel. 052 /43 49 54

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Pula
Sv. Mihovila 2, tel. 052/ 21 56 23

Centar za ovisnosti Grada Rijeke
Kalvarija 8, tel.051/32 71 60

Zavod za bolesti ovisnosti Splitsko - dalmatinske županije
Salonitanska 33, Solin, tel. 021/21 79 79

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Šibensko-kninske
županije
Prilaz tvornici, Šibenik, 39, 022/21 50 97

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnika Varaždinske županije
Pavlinska 8, Varaždin, tel. 042/32 09 69

Centar za prevenciju zlouporabe droga i izvanbolničko liječenje
Duga ulica 43, Vinkovci, tel. 032/33 47 15

Centar za prevenciju i liječenje ovisnosti Virovitičko-podravске županije
Gajeva 21, Virovitica, tel. 033/72 70 31

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zadar
Ravnice bb, tel. 023/31 45 60

Centar za sprječavanje i liječenje ovisnosti, Klinička bolnica "Sestre Milosrdnice"
Vinogradska c. 29, Zagreb, tel. 01/ 37 87 750

Centar za prevenciju ovisnosti Grada Zagreba
Psihijatrijska bolnica Vrapče, Park prijateljstva 1, Zagreb, tel. 01/ 38 30-066

Centar za prevenciju ovisnosti i rad s ovisnicima Samobor
Gajeva 37, tel. 01/ 33 30 763

Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Krapina
Mirka Crkvenca 1, tel. 049/ 373 767

Županijski centar za prevenciju ovisnosti Slavonski Brod
Pilareva 2, Slavonski Brod, tel./fax: 035/411-319

Literatura:

<http://www.droge.hr/>

<http://www.mup.hr/34.aspx>

1. *Vodič za roditelje, Svijet droga*, Centar za prevenciju ovisnosti grada Zagreba
2. Vujević, Eda, *Droga opća opasnost*, Lukana d.o.o., 2000. Split
3. Hotujac, Ljubomir; *Zloupotreba sredstava ovisnosti, prevencija i nadzor*; ŠK Zagreb, 1992.
4. Manenica, Bariša; *Ovisnosti*; August Šenoa, Zagreb, 1995.
5. Sakoman, Slavko; *Doktore, je li istina da trava čisti pluća?*; Sysprint, Zagreb, 1995.
6. Cvjetković, Branko; *Hoće li droga zavladatai svijetom?*; LAUS, Split, 1999.

Autor:

Mr. sc. Andreja Rosandić

CIJELOŽIVOTNO UČENJE

Učenje vam je zasigurno „vrlo drag pojam“ i sigurno bistenajradije preskočili ovu stranicu. No, ako želite poboljšati svoje šanse za zapošljavanje i ako želite naučiti nešto novo kako bi što bolje odrađivali svoj posao, a u privatnom životu još bolje funkcionirali, pročitajte u nastavku što se nudi i kako možete do novčanih sredstava za svoje dodatno obrazovanje.

Učenje ne počinje osnovnoškolskom niti pak ne završava srednjoškolskom naobrazbom. Učimo svakodnevno, a nerijetko toga nismo ni svjesni niti pak primijetimo netom usvojene činjenice i podatke. Na primjer, davno smo naučili da nije pametno gurati ruku u vatru ili da je neophodno obući se prije nego izađemo iz stana. A mama i tata nas nisu posjeli pred minijaturnu improviziranu ploču i održali nam lekciju opekline i ozeblina nego se to dogodilo onako usput...

Osim toga, vjerojatno ste već i sami uvidjeli da je posao nešto lakše naći ako ste završili školu, a i da je za neke poslove važno da nastavimo s učenjem, npr. dodatnih i novih kompjutorskih programa, stranih jezika i sl. **Ukoliko ste se sada, kada to više nije vaša obveza niti vas 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 obrazovanje odraslih stoji:

Formalno obrazovanje odraslih obuhvaća:

- × osnovno školovanje odraslih;
- × srednjoškolsko obrazovanje odraslih; stjecanje srednje školske ili stručne spreme, niže stručne spreme, prekvalifikacije, osposobljavanje i usavršavanje;

× visoko obrazovanje.

U ovakve programe mogu se uključiti osobe starije od 15 godina koje trenutno nisu uključene u nijedan oblik redovnog obrazovanja. Ukoliko ste zainteresirani za ovakav oblik školovanja obratite se spomenutoj Agenciji ili se raspitajte i više saznajte o tome u Pučkim otvorenim učilištima, osnovnim i srednjim školama koje ostvaruju programe obrazovanja odraslih, visokim školama, centrima za obrazovanje u gospodarskim tvrtkama, različitim privatnim školama, sindikatima, vjerskim institucijama, strukovnim udrugama, nevladinim organizacijama itd. Takve ustanove nude obrazovanje za cijeli niz različitih zanimanja. Predavanja se uglavnom odvijaju u večernjim satima i traju puno kraće nego što traju u redovnim školama i pa ih možete kombinirati i uz posao.

FAKULTET

Činjenica da fakultetsko obrazovanje nužno podrazumijeva oveći financijski trošak, zasigurno vas može kočiti u vašoj namjeri i želji da studirate. No i tu imamo nekoliko savjeta za vas. Nakon što ste izabrali fakultet i područje koje vam odgovara, zanima i kojim se u budućnosti želite baviti, još se jednom dobro raspitajte o njemu da biste što više ili u potpunosti bili sigurni da je to baš ono što vi želite i da se vaša očekivanja i informacije koje imate o fakultetu poklapaju s onim stvarnima. **Najbolji i najpouzdaniji način za to**

je da popijete kavu i popričate s nekim sadašnjim ili bivšim studentom fakulteta za koji ste se odlučili. Zatim se detaljno raspitajte o proceduri prijavnih ispita – propisanoj literaturi koju morate proraditi, dokumente koje morate sakupiti i predati, rokovima održavanja prijavnih ispita i broju studenata koji se upisuje na teret Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, dakle bez plaćanja školarine. Važno je napomenuti da će od 2010. godine visoka učilišta prilikom upisa koristiti rezultate **državne mature** (više o tome na <http://drzavnamatura.skole.hr/matura>). Procijenite svoje šanse i ako mislite da će vam bodovi nedostajati i da postoji mogućnost da upišete fakultet uz osobne potrebe odnosno da školarinu plaćate sami, počnite se raspitivati o stipendijama. Pojedine općine, gradovi i županije daju stipendije za ona zanimanja kojih nedostaje u njihovoj sredini. Ponekad je jedan od uvjeta za dobivanje stipendije to da ćete nakon fakulteta morati nekoliko godina raditi u općini, gradu ili županiji koja vas stipendira. Ali za vas je to ionako jako dobra opcija jer vam na taj način osiguravaju posao. U stipendiranje je uključena i država tako da uz stipendije Ministarstva znanosti obrazovanja i 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.mzos.hr

www.mobms.hr

www.stipendije.info

www.nzpuss.hr

www.topstipendija.net/

www.ericsson.hr/stipendija/index.shtml

www.partneriudobru.hr

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.

TREINIZI, SEMINARI, EDUKATIVNE RADIONICE

Vrlo često nevladin sektor (NVO) i udruge organiziraju različite radionice, treninge i edukativne radionice na kojima možete naučiti puno novih zanimljivih vještina kao što su to npr. roditeljske vještine, komunikacijske vještine, pregovaranje, skakanje s padobranom, nenasilno rješavanje sukoba, ulazak u Europsku Uniju i sl. Možda vam te edukacije neće izravno povećati konkurentnost na tržištu rada, ali će sigurno povećati vašu sigurnost u samoga sebe, unaprijediti vaš odnos s drugima i vašom obitelji i omogućiti vam da steknete nove prijatelje i izgrađujete nove odnose. Pretražite internet, obratite pozornost na plakate i oglase u novinama ili pokucajte na vrata nekoj od udruga u vašoj blizini i raspitajte se. U planu je otvaranje različitih info-centara za

mlade do 29 godina u kojima ćete moći naći sve važne informacije, ali i imati pristup kompjutorima i interneta. Posjetite ih!

Učenje može biti zabavno i korisno pa napokon izaberite ono što vas istinski zanima i ono čemu želite posvetiti svoje slobodno vrijeme.

Za nastavak obrazovanje pogledajte:

Agencija za obrazovanje odraslih, Savska cesta 41/I, Zagreb

Tel: +385 (0) 1 5005 650

Fax: +385 (0) 1 5005 652

e-mail: info@aoo.hr

Web stranica: <http://www.aoo.hr>

Autorice: Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

Ana Šimić, dipl. soc. radnik

UJEČN

★

MLAD

X OBRRT na fokus grupu
i iskustva mladih u
prijemu uposlenih
samostalnih djelatnika
i članova ustanove

X Što bi bilo korisnici
ponude mladima
generacijama?

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

Početak svibnja ove godine udruga Igra organizirala je susret grupnih voditelja i bivših korisnika Programa koji su napustili Dom za djecu i započeli samostalni život. Družili smo se dva dana u mirnom i tihom selu u Gorskom kotaru. Bilo je puno smijeha i pošalica, zabavnih igara, kreativnih izuma i timskega rada. No, nemojte pomisliti da smo se samo zezali i igrali. Marljivo smo radili da bi ispunili cilj ovog druženja. Naime, kroz druženje, razgovor i druge aktivnosti željeli smo bivše korisnike priužiti kako su se snašli po izlasku iz doma, na koje poteškoće su naišli u tek započetom samostalnom životu, kakvu su podršku imali u tom periodu, te dobiti uvid u kvalitetu života mladih koji su bili uključeni u institucionalni tretman. Važan cilj spomenutih razgovora bio je dobiti od korisnika povratnu informaciju o tome koliko im je program Kontakt, koji su pohađali tijekom boravka u domu, pomogao u savladavanju poteškoća i snalaženju u prvim mjesecima samostalnog života, koji sadržaji su im bili korisni i vrijedni. Zanimala su nas i njihova razmišljanja o važnosti ovog programa, kao i ideje i prijedlozi za njegovu unapređenje.

Organizirali smo *fokus grupu* u kojoj je sudjelovalo pet članova, bivših korisnika programa Kontakt. Fokus grupa je vrsta grupe koja je formirana s unaprijed definiranim ciljem, njezini članovi su usmjereni na određeni problem i tijekom grupnog susreta iznose svoja viđenja i razmišljanja na određenu temu. Ivana, Božidar, Marko, Branko i Ivica otvoreno i iskreno su povjerali svoja iskustva i probleme s kojima su se susreli nakon izlaska iz doma, o tome kako i koliko se

njihov život promijenio te kako izgledaju počeci njihova samostalnog života. Većina njih je kao jednu od većih promjena po izlasku iz doma izdvojila činjenicu da su odjednom ostali sami, bez puno ljudi oko sebe. U domu su većinu vremena bili okruženi drugom djecom i uvijek je bilo nekoga za druženje i zezanje. A sada im je često bilo dosadno, nisu znali kako bi sami sebe zabavili te su imali stalnu potrebu biti u vrevi nekog događanja. Nekima od njih bilo je izrazito teško izdržati samoću. Jedan korisnik istaknuo je, kao nešto vrlo značajno, podršku širokog kruga prijatelja u tom periodu. Nažalost, većina prijateljstava i drugih značajnih odnosa, koje su izgradili boraveći u domu, naglo su prekinuta zbog odlaska iz doma, vraćanja u svoje obitelji ili druge gradove, što svakako pojačava osjećaj usamljenosti i izolacije. Iako je ova promjena bila za većinu neobična i teška, kao pozitivnu činjenicu izdvojili su kako sada imaju više izbora pri biranju društva, osobe s kojima će pričati i s kojima će izlaziti, navodeći da su u domu ekipa i „cimeri u sobi“ uglavnom bili nametnuti.

Drugi veliki izazov u samostalnom životu odnosi se na organiziranje vremena. Svi članovi grupe požalili su se da im je bilo teško izdvojiti vrijeme za obavljanje kućanskih poslova i drugih obaveza. Neke od tih poslova nisu nikad prije radili i zbog toga su ih vrlo nespretno izvodili. Na primjer, kuhanje većini predstavlja veliki izazov. Zatekla ih je činjenica koliko je vođenje kućanstva opsežan i zahtjevan posao. Istaknuli su da su u domu većinu tih poslova orga-

nizirali i obavljali odgajatelji, kuharice i drugo osoblje doma, a sada su se našli u situaciju da, ako oni sami ne obave te poslove, nitko drugi neće učiniti to za njih. Istaknuli su da su postali svjesniji činjenice kako su troškovi i zahtjevi života puno veći nego što je većina očekivala. Svidio mi se prijedlog jednog člana grupe da se štíćenici doma više angažiraju u planiranju i organiziranju stvari, a kao primjer navodi da štíćenici sami pripremaju i brinu o doručku. Iz ove perspektive ima dojam da bi takva iskustva bila korisnija u pripremi za samostalni život, a i stvorilo bi realističniji doživljaj „stvarnog svijeta“.

Kao i većini mladih ljudi u našem društvu, traženje posla i stana predstavlja velik problem. Slušajući o iskustvima bivših štíćenika dječjeg doma, shvatila sam da je njihova pozicija često otežana zbog predrasuda koje ljudi imaju o djeci iz domova. Njihova iskustva i razmišljanja u mnogo situacija i trenutaka su me dirnula. Govorili su o različitim situacijama kada su ih drugi doživljavali „čudnima“, gledali ih s nepovjerenjem i strahovali da im nešto ne ukradu, pretpostavljali da imaju problema s policijom. Imali su osjećaj da ih okolina više provjerava i da time moraju uložiti više napora i snage da dokažu da nisu „domska djeca koja kradu“. Spoznaja da društvo djecu iz domova povezuje s kriminalnom, odmah ih stavlja u grupu djece i mladih s poremećajima u ponašanju, etiketira ih kao problematične ljude i na taj način odbacuje mogućnost da ih upozna i pruži im šansu koju zaslužuju zaista me rastužila. A sve to zbog straha od nepoznatog i toga što se boje pitati, jer ne znaju i, nažalost,

većina ne želi saznati iz kojih razloga djeca uopće bivaju smještena u domove, a u puno slučajeva i jer se ne mogu ili ne znaju nositi s dječjom patnjom... i tko zna koji su još razlozi tome. Jedan je član svojom misli to jako lijepo ilustrirao: „Vanjski svijet ne zna što je dom, ljudi se plaše s terminom dom“. Nažalost, takav stav 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 propuštanjem određenih privilegija i prava.

U drugom dijelu fokus grupe, razgovarali smo o programu Kontakt i sadržajima koji su se obrađivali u okviru programa. Većina korisnika je kao najkorisnije i najzanimljivije prepoznala teme vezane uz traženje posla i stana, pisanje molbe za posao i savjeta vezanih za intervju, raspolaganje novcem. Sjećanja vezana za program satkana su zabavom i ugodom, različitim igrama, izletima i odlascima u kazalište, kino i restorane. Ističu kako su naučili podosta korisnih stvari. Naučena znanja i vještine uglavnom povezuju uz komunikaciju i uspostavljanje odnosa s drugima. Razgovori s voditeljima i obrađene teme pomogle su im naučiti sagledati situaciju iz različitih aspekata, što im najviše

pomaže u problemskim situacijama. Pojedini članovi imali su osjećaj da su im grupe i podrška voditelja pomogli da ojačaju, da nauče kako se što bolje predstaviti drugima.

Kao neugodna iskustva vezana za Program, članovi su uglavnom navodili međusobne sukobe i trzavice, koje su trajale među njima i prije početka grupe, a zbog čega su bili oprezniji na grupnim susretima pa iz tog razloga ponekad nisu željeli pričati o nekim njima važnim temama i iskustvima.

Međutim, uglavnom su se svi složili da se raspolaganje novcem i planiranje kućanskih poslova u zamišljenoj situaciji i igri čini puno lakšim i zabavnijim nego u realnoj životnoj situaciji. Istaknuli su da većinu upozorenja i savjeta koje su im voditelji davali nisu shvaćali ozbiljno. Većinu poteškoća i izazova na koje su ih upozoravali, kažu, nisu niti mogli potpuno razumjeti. Izazovi i poteškoće samostalnog života iz tadašnje perspektive i „sigurnosti“ doma bile su im daleke i manje zastrašujuće. Kada sagledaju stvari iz današnje perspektive s iskustvom osamostaljivanja, gotovo svi su izrazili želju i potrebu za programom Kontakt te podrškom u konkretnoj situaciji. Također su izrazili i želju da imanja mogućnosti razgovarati s nekim o trenutnim problemima i kako ih rješavati. **Ovakvi komentari i povratna informacija upućuju na snažnu potrebu za praćenjem štićenika nakon njihovog izlaska iz doma.**

Razgovarajući s članovima o ranije spomenutim poteškoćama, značaju koji je ovaj Program imao za njih, te snalaženju u situacijama i izazovima koje im je život donio, puno me je toga dirnulo i navelo na razmišljanja o raznim životnim pojavama i društvu čiji sam i sama član. Nadam se da će nešto od ovih spoznaja i tema o kojima sam pisala navesti i mlade čitatelje, sadašnje štíćenike doma koji uskoro napuštaju dom, da ozbiljnije razmisle o poteškoćama i izazovima koje odrastanje i osamostaljivanje donosi te da prepoznaju svoju snagu i prednosti i da grade i čuvaju prijateljstva i druge važne odnose. Također, nadam se da će neka od mojih razmišljanja potaknuti i ostale čitatelje, kojima će ova knjižica na razne načine doći u ruke, te da i oni sami razmisle o sebi, svojim stavovima, strahovima i predrasudama koje imaju. Nadam se da će promišljati o svojim ponašanjima i mogućnostima kako svijet u kojem živimo učiniti ljepšim i pravednijim, s više podrške u odrastanju i življenju. **Bez obzira na životne okolnosti i događaje koji nas obilježe i potaknu naš razvoj u određenom smjeru, svatko od nas zaslužuje šansu.**

Autor: Ivana Ćosić, psiholog

ŠTO BIVŠI KORISNICI PORUČUJU MLAĐIM GENERACIJAMA?

Zamolili smo bivše korisnike programa **Kontakt** koji su sudjelovali u ranije spomenutoj fokus grupi da daju neki korisni savjet, napišu poruku mlađim korisnicima koji se pripremaju za izlazak iz domova i započinju samostalni život u nekom novom okruženju.

Pozivamo Vas da poslušate savjet nešto starijih vršnjaka koji su još nedavno stajali na mjestu sličnom vašem i vjerojatno prolazili kroz slične teškoće kao i vi, koji su se ljutili na slične postupke odraslih i pravila doma... Što sada kažu o tim iskustvima i savjetima koje su tada dobivali od odgajatelja i drugih važnih odraslih?

- ✘ Božidar (20 godina): „Samo se držite škole i budite skupa jer ne znate koliko će Vam to značiti.“
- ✘ Branko (21 godina): „Budite uporni i po potrebi strpljivi.“
- ✘ Ivica (22 godine): „Iskoristite ustanovu u kojoj jeste najviše što možete u pozitivnom smislu.“
- ✘ Ivana (21 godina): „Grupa Kontakt bila mi je od pomoći i na njoj smo dobili savjete o samostalnom životu. Na primjer, kako raspodijeliti plaću, posebno kada je mala plaća, kako uspostaviti odnos s cimericom, kako ući u samostalni život s osobom koju ne poznavaš a da sve bude u redu.“
- ✘ Marko (19 godina): „Slušajte odgajatelje, upišite fakultet ili višu školu i preko ljeta radite honorarno, nađite neki posao – to će vam pomoći da steknete radne navike. Počnite razmišljati o budućnosti već sad jer vrijeme vrlo brzo

prode. 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.”

Autor: Ivana Ćosić, psiholog

DRUGO DOPUNJENO IZDANJE EDUKATIVNE BROŠURE IZDANO JE U SURADNJI UDRUGE "IGRA" I FORUMA ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO



UDRUGA "IGRA" - za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći, Zagreb, Hrvatska

UDRUGA IGRA je hrvatska neprofitna organizacija registrirana 13. siječnja 1999. u Zagrebu. Osnovni cilj rada Udruge je pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći putem programa i aktivnosti neformalnih edukacija, sa svrhom unapređenja kvalitete življenja, kao i unapređenja kvalitete života društvene zajednice u cjelini. Udruga «Igra» se posvetila pružanju podrške i edukacije djeci, mladima, roditeljima i stručnjacima koji rade sa njima kako bi svi oni lakše prevladali teškoće sa kojima se susreću u procesu odrastanja i odgoja.

Adresa: Sveti Duh 55, 10 000 Zagreb

Tel /Fax: + 385 1 3704-537

E-mail: udruga.igra@zg.htnet.hr

Web page: www.udrugaignra.hr



FORUM ZA KVALITETNO UDOMITELJSTVO DJECE

Forum za kvalitetno udomiteljstvo djece je prva mreža udruga udomitelja djece u Hrvatskoj, neformalno utemeljena 2006., a službeno osnovana u srpnju 2008. koja trenutno ima šest udruga članica. Svrha i konačan cilj Foruma je poticanje i podrška razvoju i praksi kvalitetnog udomiteljstva za djecu te podizanje udomiteljstva na višu, kvalitetniju razinu. Unutar Foruma je oformljen i Odbor mladih iz udomiteljskih obitelji kako bi se i mladima omogućilo sudjelovanje u aktivnostima i procesu donošenja odluka koje se tiču njih samih kao i sve djece smještene izvan vlastite obitelji.

Adresa: Av. Dubrovnik 10, 10 000 Zagreb

Tel/fax. 01 65 22 011

e-mail: info@udomiteljizadjecu.hr

mladi@udomiteljizadjecu.hr

Web page: www.udomiteljizadjecu.hr

www.mladi.udomiteljizadjecu.hr

**DRUGO DOPUNJENO IZDANJE EDUKATIVNE BROŠURE KATAPULT
TEKSTOVIMA ILI SUGESTIJAMA OBOGATILI SU:**



HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE

Radnička cesta 1, 10 000 Zagreb

Tel: 01/6126-000

E-mail: hzz@hzz.hr

Web page: www.hzz.hr

Hrvatski zavod za zapošljavanje je institucija koja posreduje na tržištu rada od 1907. godine, ponosna na svoju tradiciju i spremna na stalne promjene i pružanje usluga prema Vašim potrebama.

U vlasništvu je Vlade Republike Hrvatske, a njom upravlja Upravno vijeće koje čine predstavnici sindikata, poslodavaca i Vlade Republike Hrvatske.

Provode brojne aktivnosti, koje su se posljednjih godina prilagođivale zahtjevima i u skladu su s Europskom strategijom zapošljavanja: posreduju između naših stranaka: nezaposlenih osoba i poslodavaca; savjetuju glede odabira zanimanja i razvoja karijere; osiguravaju materijalna prava nezaposlenim osobama u vrijeme nezaposlenosti; organiziraju i financiraju stručna obrazovanja, usavršavanja, prekvalifikacije; potiču zapošljavanje i pokretljivost radne snage uz primjenu mjera aktivne politike zapošljavanja; prate i analiziraju stanje na tržištu rada i izvještavaju javnost o tome; sudjeluju u domaćim i međunarodnim projektima kako bi razvili nove usluge; razvijaju lokalna i druga partnerstva kako bi pružali kvalitetnije usluge.



HRVATSKI ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Adresa: Margaretska 3, 10000 Zagreb

Tel: 01 4806-333

Fax: 01 4812-606

Web page: www.hzzo-net.hr

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje ("HZZO"), sa sjedištem u Zagrebu, Margaretska 3, osnovan je radi provođenja tada osnovnog zdravstvenog osiguranja, te obavljanja drugih poslova prema Zakonu o zdravstvenom osiguranju iz 2001., te Zakonu o zdravstvenoj zaštiti iz 1993.

Pored poslova obveznog zdravstvenog osiguranja HZZO provodi i dopunsko zdravstveno osiguranje prema odredbama Zakona o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju ("Narodne novine" broj 85/06. i 150/08.) za pokriće sudjelovanja u troškovima zdravstvene zaštite iz obveznoga zdravstvenog osiguranja.



SELECTIO D.O.O. ZA UPRAVLJANJE LJUDSKIM POTENCIJALIMA

Hondlova 2/11, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Tel: 01 6065 255, Fax: 01 6065 256

E-mail: kontakt@selectio.hr

Web page: www.selectio.hr

SELECTIO d.o.o. je dio Grupe SELECTIO koja se sastoji od: SELECTIO d.o.o., SELECTIO KADROVI d.o.o. (vodeća *executive search* agencija), Electus ljudski potencijali d.o.o., Electus DGS d.o.o. i portala MojPosao. Predstavljaju uvjerljivo najveću grupaciju u području pružanja usluga u upravljanju ljudskim resursima u Hrvatskoj. Posjeduju višegodišnje iskustvo u pružanju usluga poslovne edukacije, poslovnog savjetovanja u području upravljanja ljudskim resursima i procjene kadrova. SELECTIO je nositelj projekta Certifikat Poslodavac Partner, stručni je pokrovitelj konferencije *HR Management Arena* i organizator stručnog programa „SELECTIO HR Akademija“.



UDRUGA RODITELJA „KORAK PO KORAK“

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

E-mail: udruga_roditelja@korakpokorak.hr

Web page: www.udrugaroditeljapkj.hr

Udruga roditelja “Korak po korak” je nevladina, neprofitna organizacija, koja djeluje na području Republike Hrvatske.

Misija Udruge roditelja «Korak po korak» je podupiranje razvoja demokratskih odnosa u društvu kroz zaštitu, poštivanje i zalaganje za prava i interese djece i obitelji te jačanje glasa roditelja u kreiranju politika i odluka koje se tiču djece i obitelji.

Udruga roditelja “Korak po korak” pokrenula je projekt “**Mama je mama” namijenjen maloljetnim trudnicama i majkama**. Projektom “Mama je mama” nastoje pružiti maloljetnim trudnicama i majkama psihosocijalnu podršku i pomoć kako bi im se olakšalo prihvaćanje i snalaženje u novim životnim okolnostima i novoj životnoj ulozi – ulozi majke.

Maloljetnim trudnicama i majkama nude:

Info-telefon – 01/2442-061

Individualno savjetovanje

Grupa podrške

Male edukativne grupe



AGENCIJA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH

Savska cesta 41/I

10000 Zagreb

T +385 (0) 1 5005 650

F +385 (0) 1 5005 652

Kontakt e-pošta: info@aoo.hr

Agencija za obrazovanje odraslih javna je ustanova osnovana Uredbom Vlade RH (NN 59/06) u svibnju 2006. godine.

Obrazovanje odraslih je svako obrazovanje osoba starijih od 15 godina koje su izvan redovnog sustava obrazovanja. ono je organizirano kako bi se unaprijedilo znanje, vještine i sposobnosti pojedinca. Usmjereno je ka osobnom razvoju pojedinca, zapošljavanju i/ili aktivnom sudjelovanju u društvu i zajednici. Može biti formalno (osnovnoškolsko, srednjoškolsko ili visokoškolsko obrazovanje), neformalno (osposobljavanje za rad i socijalne aktivnosti za osobni razvoj) te informalno (učenje iz svakodnevnog života).

Na web stranicama agencije (<http://public.aoo.hr>) nalazi se popis svih ustanova i programa za obrazovanje odraslih u RH.