Nastavni **ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**
Odjel za prvenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

ISSN 1845-8211

RIZIK

godina III. broj 4.
Rijeka, lipanj 2007.

bilten za prevenciju ovisnosti i drugih poremećaja u ponašanju djece i mladih

Poštovani čitatelji,

Pred nama je četvrti broj biltena Rizik. Iako smo još daleko od tradicije, ponosni smo što već treću godinu za redom i po četvrti put uspijevamo okupiti velik broj suradnika oko izrade Rizika i predstaviti velik broj zanimljivih i, vjerujemo, korisnih tema. Iako je vanjština doživjela određeno «šminkanje», sam koncept biltena nije se mijenjao.

I ovaj put predstavljamo pregršt tema vezanih za liječenje ovisnosti, te urbane kuge 20. i 21. stoljeća, ali i niz vrijednih napora u radu s mladima i u preventivnom djelovanju. Kao i u prethodnim brojevima, i u ovom broju provlači se tema vezana za roditeljstvo i obitelj - temelj našeg odrastanja, odgoja, izgradnje vrijednosnog sustava, stavova i ponašanja. Vjerujemo da ćete pronaći koristan savjet kako s ljubavlju odgajati dijete i kako prebroditi velike i stresne izazove poput rastave braka ili spoznaje da je dijete ovisnik. Za ovaj broj pripremili smo prikaz nekih od programa rada s roditeljima ovisnika te rastavljenim roditeljima, a sve s namjerom da vama, stručnjacima koji radite s djecom, mladima i roditeljima pružimo pravu informaciju, koju ćete sigurno znati iskoristiti. Tu je i prikaz nekoliko preventivnih programa, kao i programa rada s rizičnim, odnosno posebno osjetljivim skupinama djece i mladih. Predstavljamo i vrijedne napore grupe mladih okupljenih u Udruzi «Prosper» u Čabru, koji nam pokazuju kako za dobre i velike rezultate nije važno živjeti u velikom gradu i imati mnogo novaca, već su presudni velika želja i veliko srce. Na kraju, donosimo priču iz života jedne mlade djevojke koja nam, usprkos svojem gorkom iskustvu, poručuje kako je život lijep i kako ga je najljepše živjeti slobodan. Sličnu poruku poslao je i ovisnik R.Š. iz Okružnog zatvora Rijeka kroz ilustracije na zadnjoj stranici Rizika. Pozivamo vas da nam se javite s vašim primjerima dobre prakse ili da nas uputite na njih, kako bismo se mogli pripremiti za sljedeći broj (prosinac 2007.) i još jednom pružiti pregled informacija i kontakata koji vam mogu biti korisni u radu.
Srdačno do idućeg broja,

Darko Roviš, prof.

Impresum

«RIzik»

Bilten za prevenciju ovisnosti i poremećaja u ponašanju djece i mladih

Izdaje:
Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO--GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača:
Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uredili:
Karmen Črnjar Antonić
Sanja Ćosić, prof.
Andrea Mataija Redžović, prof.
Darko Roviš, prof.

Glavni urednik:
Darko Roviš, prof.

Priprema i tisak:
Fintrade&tours d.o.o. Rijeka

Naklada:
2000 kom.

Izlazi dva puta godišnje

ISSN: 1845-8211

Kontakt:
NZJZ PGŽ
Odsjek za prevenciju ovisnosti
Krešimirova 52a, Rijeka
tel./fax: 051/335-920

SADRŽAJ

Grupa za samopomoći Centra za prevenciju ovisnosti 1
Udruga roditelja ovisnika Zajednice «Susret» 2
Uključenost obitelji u tretman ovisnosti – Udruga «Terra» 4
Uloga obitelji u prevenciji bolesti ovisnosti i drugih devijantnih ponašanja 7
Program podrške razvedenim roditeljima Doma za dnevni boravak djece «Tić»..... 8
HEPATITIS C – putevi prijenosa i prevencija 9
Ozdravljujuće djelovanje waldorfskih škola i vrtića 11
Korisne smjernice za organiziranje efikasnog učenja..... 19
Program edukacije vršnjaka pomagača Ustanove ASK 20
Projekt Rotari-kluba «Sv. Vid» Rijeka 21
Produženi stručni postupak pri OŠ „Zamet" 22
Projekt Osnovne škole «Srdoči»..... 23
Rad s romskom djecom u urbanoj sredini: Program radionice " Ružice" 24
Neke dimenzije kvalitete življenja srednjoškolaca na kvarnerskim otocima 25
Udruga mladih grada Čabra «PROSPER» 27
Priča iz života..... 28

Zahvaljujemo Gradu Rijeci i Primorsko-goranskoj županiji koji su prepoznali vrijednost ove publikacije i podržali njenu izradu.

BITI JAČI U SVOJOJ KOŽI

Grupa samopomoći za roditelje dio je aktivnosti izvanbolničkog liječenja u Centru za prevenciju i liječenje ovisnosti. Okuplja roditelje jedanput tjedno da im olakša svakodnevni život s ovisnikom, tj. da im pomogne da bolje razumiju što se događa s njima samima i kako se bolje zauzeti za sebe, da bi ojačani bili kvalitetna podrška ovisniku u procesu liječenja. Grupu vodi psihijatar, uz koterapeuta defektologa-socijalnog pedagoga.

Ovisnost, kao kronična bolest, ima iscrpljujući karakter za same ovisnike, ali jednako tako, ili još i više, iscrpljuje ostale članove obitelji u kojoj ovisnik živi. Možemo slobodno reći da obitelj drugačije funkcionira, prilagođavajući se bolesnom članu te postupno postaju uočljivi značajni deformiteti u funkcioniranju cijele obitelji. Kako bismo spriječili ili barem ublažili taj negativan utjecaj, potrebno je uložiti određen napor, mobilizirati zdrave snage i sve preostale mogućnosti organiziranja kvalitetnije svakodnevice.

Grupa za roditelje namijenjena je prvenstveno roditeljima ovisnika, ali i drugima koji su u bliskim odnosima s ovisnicima (bake, djedovi, tete i sl.) koji žele naučiti i napraviti nešto više u procesu liječenja i rehabilitacije ovisnika.

Događa li se stvarno ovisnost samo «negdje drugdje»?

Prvi korak je jasnije sagledavanje čemu smo zapravo izloženi: do kojih granica idu zahtjevi ovisnika prema roditeljima ili članovima uže obitelji, koliko su opravdani, gdje se gube granice racionalnog ponašanja. Toliko smo puta u prilici reagirati linijom manjeg otpora «za mir u kući», nakon čega nema mira, već naprotiv napetost trajno raste. Takvo stanje može potrajati i duže vrijeme, dok ne postanemo svjesni da imamo ozbiljan problem, blisku osobu koju više ne možemo prepoznati, ne možemo joj vjerovati, ne možemo više niti razgovarati; ona je trajno zaokupljena nekim svojim sadržajem, dogovorima s poznanicima koji za nas ostaju tajna. Ma koliko postaje očito da živimo s ovisnikom, skloni smo to negirati «jer takve se stvari događaju negdje drugdje».

Prije ili kasnije, trenutak spoznaje može biti izrazito bolan, često zastrašujući. Otvara se bezbroj pitanja koja traže odgovore i brza rješenja. Spremni smo poduzeti sve što je moguće, tražimo, raspitujemo se i dogovaramo najkvalitetnije liječenje. Naše akcije usredotočene su na ovisnika jer on tada i jest u centru pažnje. Nestrpljivi smo započeti liječenje što prije «jer je najvažnije pomoći ovisniku». Međutim, jednako tako važno je ublažiti osobnu nervozu, napetost i bespomoćnost.

Nismo sami

Grupa za roditelje pravo je mjesto gdje možemo učiniti nešto za sebe. Uviđamo da nismo sami, uz nas su različiti očevi i majke, a svima je zajednički problem OVISNIK U KUĆI. Mnoge priče koje roditelji žele podijeliti s grupom kao da upravo govore o našoj situaciji. Imamo mogućnost postavljati pitanja i razmjenjivati iskustva s drugim roditeljima. Prepričavanjem osobne tragedije u prilici smo čuti same sebe kao da to pripovijeda netko nepoznat. Na taj način moguće je steći bolji uvid i korigirati osobni stav u odnosu na slične situacije. Važno je prepoznati zašto smo u određenoj situaciji «baš tako» postupili, radi li se o našoj slabosti, tvrdoglavosti ili nečem drugom. Velik je doprinos povratnih informacija koje stižu od ostalih roditelja, kako oni doživljavaju nas i naše reakcije.

Grupa ima zaštitničku i terapijsku ulogu. Okupljamo se i saznajemo više novosti vezanih uz problem ovisnosti, prisjećamo se brojnih detalja koji su nam bili pred očima, a nismo ih zamjećivali. Najvažnije je spoznati svoju ulogu u međusobnim odnosima s ostalim članovima u grupi roditelja, odnosno u vlastitoj obitelji. Kada to postignemo, bolje ćemo štititi osobne interese, biti jači, sigurniji u svojoj koži, s većim samopouzdanjem i samopoštovanjem, što predstavlja svrhu i cilj sudjelovanja u grupi samopomoći za roditelje. Tako osnaženi lakše ćemo kročiti kroz svakodnevicu, a svojoj djeci bit ćemo uzor i oslonac u njihovoj borbi protiv ovisničkog ponašanja.

Voditeljica Odjela za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Dr. Karmen Jureško, spec. psihijatrije konzultant za psihodinamiku psihosocijalnih poremećaja djece i mladih

RAZBITI ČAHURU ŠUTNJE I STRAHA

Udruga roditelja Zajednice «Susret» Rijeka osnovana je kao odgovor na potrebe korisnika-ovisnika i njihovih obitelji s područja grada Rijeke i Primorsko-goranske županije, smještenih ili u postupku smještaja u Dom za ovisnike Zajednice «Susret» iz Splita. U sklopu redovnog terapijskog programa Doma za ovisnike Zajednice «Susret», koji se zasniva na principima «Projekt Čovjek», predviđen je rad s obiteljima osoba koje su uključene u tretman. Obitelj ovisnika uključuje se u grupe samopomoći kojima je svrha pružanje potpore, pružanje odgovarajuće informacije o terapijskom programu te pomoć obitelji u njenom razvojnom putu na način da omogući razvoj i sazrijevanje člana-ovisnika u odgovornu i samostalnu osobu.

O Udruzi

Kompleksnost i težina tog procesa, kao i činjenica da se on odvija i kod obitelji čija su djeca uključena u terapijski program Zajednice «Susret», kao i kod obitelji čija djeca privremeno ili na duži period napuštaju liječenje, dovela je do proširenja naše djelatnosti izvan djelokruga Zajednice «Susret». Potrebe koje su kroz grupu samopomoći neprestano izvirale i usmjeravale nas u našem radu, dovele su do osnivanja Udruge i proširenja djelatnosti na obitelji čija djeca nisu trenutno u programu terapijske zajednice, obitelji koje unutar sebe imaju člana-ovisnika i ne nalaze načina da ga upute na tretman, obitelji koje se suočavaju s posljedicama stresa dugogodišnjeg suživota s ovisnikom (velik broj članova obitelji obolijeva nakon smještaja člana-ovisnika na tretman). Redovan rad s obiteljima ovisnika smještenih u Zajednici «Susret» započeli smo u lipnju 2006. godine. Od tada se redovito, jednom tjedno, održavaju grupe samopomoći za roditelje ovisnika.

Udruga je osnovana i s idejom stvaranja mreže solidarnosti i samopomoći koja se aktivira ne samo u potpori obiteljima ovisnika, ovisnicima koji se žele uključiti u terapijski program, već i u pomoći rehabilitiranim ovisnicima u programu resocijalizacije. Ta socijalna mreža pruža pomoć kod nalaženja posla, adekvatnog stambenog rješenja, kvalitetnog korištenja slobodnog vremena i sl. Rad u Udruzi volonterske je prirode.

U ovom trenutku primarni je zadatak osigurati osnovna financijska sredstva za samostalno djelovanje Udruge, razvoj programa koje smo zamislili na osnovi potreba koje smo uočili. U tu svrhu potrebni su nam prostor i osnovna sredstva za rad. Trenutno djelujemo u prostorima Centra za socijalnu skrb u Rijeci, gdje održavamo tjedne sastanke grupe roditelja. U financijskom smislu nismo do sada imali sponzora, a logističku potporu, praćenje i superviziju naše djelatnosti imali smo i imat ćemo od Doma za ovisnike Zajednice «Susret» te od Humanitarne organizacije Zajednica «Susret» i njezinih područnica.

Surađujemo, nadalje, s ostalim udrugama koje se bave sličnim djelatnostima, osobito s Udrugom «Terra» iz Rijeke, a u svrhu provođenja našeg programa za pomoć roditeljima ovisnika planiramo pojačati suradnju sa svim institucijama koje se bave ovisnicima u gradu Rijeci (Centar za prevenciju ovisnosti, Detox-jedinica KBC-a, Općinsko državno odvjetništvo, Centar za socijalnu skrb Rijeka, županijska i općinska tijela koja se bave socijalnom skrbi, zatvor).

Zašto je naš rad važan?

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo za 2004. i 2005. godinu, prosječna dob prvog uzimanja heroina u našoj državi je 19,9 godina, a prvog javljanja na tretman 27,4 godine. Dakle, od prvog uzimanja droge do dolaska na liječenje protekne čak 7,5 godina. Najveći broj roditelja sazna za konzumaciju heroina nakon 2-3 godine (34%) ili 4 i više godina (24%). Obiteljski status opijatskih ovisnika je sljedeći: čak 64% živi s primarnom obitelji, dok je kod neopijatskih ovisnika taj broj čak 85%. Ovisnici o opijatima u najvećem

su broju nezaposleni (45%), dok su ovisnici o neopijatima uglavnom učenici i studenti (46%).

U vrijeme javljanja na liječenje 47,6% ovisnika pozitivno je na hepatitis C, a 17,6% na hepatitis B. U 50,1 % slučajeva opijatskog opijatskog ovisnika prvi otkriva član njegove obitelji.

U Primorsko-goranskoj županiji u 2005. godini ukupno su liječena 383 ovisnika, od čega su 49 osoba novootkriveni opijatski ovisnici. Naša se udruga bavi u prvom redu obitelji ovisnika, kao presudnim akterom ranog otkrivanja i obuhvaćanja ovisnika liječenjem. Na području Primorsko--goranske županije za sada ne postoji niti jedna terapijska zajednica za ovisnike.

Ti podaci ilustriraju težinu problema s kojima se u prvom redu nosi obitelj ovisnika o drogama. Sudeći po njima, obitelj u prosjeku 7,5 godina živi, zajedno s ovisnikom, dramu drogiranja i postepenog propadanja. Ako uzmemo u obzir činjenicu da je prosječna dob prvog uzimanja bilo kojeg sredstva ovisnosti u nas 16 godina, taj period je i mnogo duži. Rizično ponašanje za razvoj ovisničkog sindroma počinje mnogo ranije (izostajanje iz škole, napuštanje školovanja, obavljanje krivičnih djela), a obitelj vrlo često, čak i kad je u stanju da ga pravovremeno prepozna, nema informacija o odgovarajućim tretmanima ili takvi uopće ne postoje.

«Obiteljska tajna»

Prema našim iskustvima, često je prva reakcija obitelji negacija problema ili njegovo umanjivanje, zatim spontano zaštićivanje djeteta od «javnosti», u koju spadaju svi koji nisu članovi uže obitelji. Obitelj čuva «tajnu» i onda kada to ona ni za koga više nije tajna. Roditelji se često srame svog odgojnog neuspjeha, osjećaju se krivima i imobiliziraju u vlastitoj nemoći da promijene situaciju. Vrlo se teško odlučuju na razbijanje te «čahure» šutnje i straha u kojoj se godinama nalaze. Trauma djeteta--ovisnika često nije prva s kojom se obitelj susreće; u njihovom obiteljskom životopisu u prošlosti su u pravilu i druge bolje ili lošije zacijeljene rane (gubici, razvodi, alkoholizam jednog od partnera, ratna stradanja, kronične bolesti). Potražiti pomoć stručne osobe kada je u pitanju traženje puta izlječenja za vlastito dijete nije lak korak, ali roditelji prije ili kasnije za njega nađu snagu. Traženje pomoći za sebe u pravilu izostaje.

Ako se sustav počinje baviti liječenjem ovisnika tek 7,5 godina nakon prvog uzimanja heroina, obitelj se u tom trenutku već više godina nalazi u toj borbi. Da bi ovisnik stigao do institucija sustava, u pravilu je prije njega već stigao njegov roditelj, zatražio pomoć ili informaciju o mogućnostima tretmana.

Zaštita do samouništenja

Možda nije pretjerano reći da je obitelj ovisnika u specifičnosti fenomena ovisnosti u nas glavni akter redukcije štete. Ona se svog člana ne odriče, u pravilu ga štiti do samouništenja, brine se da se posljedice drogiranja svedu na najmanju moguću mjeru u zdravstvenom, socijalnom i kaznenom smislu (obitelj snosi troškove sudskih procesa, odvjetnika i sl.). Ako to zaštićivanje i smanjuje zdravstvene i socijalne posljedice drogiranja djeteta, ono je često i razlogom odugovlačenja pristupanja programu odvikavanja od strane ovisnika, a za samu obitelj često ima previsoku cijenu.

Što planiramo?

Sustavu, koji se prvenstveno koncentrira na samog ovisnika i njegovo uključivanje u bilo koji oblik liječenja, već je duži niz godina jedan od najvećih problema kako što ranije obuhvatiti ovisnika u neku vrstu tretmana ne bi li se smanjile zdravstvene i socijalne posljedice uzimanja droge. U tu svrhu sve su popularniji i programi redukcije štete, koji vanjskim radom prilaze ovisniku na mjestima gdje izlazi, na ulici, nudeći mu svoje usluge. Našim radom nudimo mogućnost kako što ranije uključiti obitelj u sustav tretmana ovisnosti te samim tim posredno dovesti i ovisnika što prije do odluke o neophodnosti tretmana. Nudeći roditelju informaciju, potporu, neposredno iskustvo drugog roditelja koji je isti mukotrpni put i sam prošao, možemo ojačati obitelj u borbi protiv ovisnosti njenog člana i pomoći joj da izađe iz «čahure» samoće i straha, lutanja i zabluda. U našem sadašnjem djelovanju ta mogućnost prisutna je u pojedinačnim slučajevima koji nam se obraćaju za pomoć, a ako Udruga dobije potporu gradskih, županijskih ili državnih institucija, zaživjet će program koji će omogućiti sustavno rano obuhvaćanje obitelji ovisnika, a time i samog ovisnika tretmanom. Našim programom nudimo obitelji informaciju i pomoć oko zbrinjavanja člana--ovisnika, ali i psihosocijalnu pomoć u grupnom savjetodavnom radu za njih same te, prema

potrebi, informaciju i pomoć u kontaktiranju drugih institucija sustava koje su u stanju pružiti im pomoć u zaštiti mentalnog i fizičkog zdravlja obitelji, socijalnu i pravnu pomoć. Pratimo roditelja i onda kada je član-ovisnik pristupio programu za odvikavanje, jer se i na tom putu roditelj često suočava s odustajanjem, recidivima i sl.

Korisnicima programa nudimo psihosocijalnu podršku, informaciju i edukaciju o mogućnostima tretmana, iskustvima drugih obitelji u istim ili sličnim tretmanima, ulozi obitelji u tretmanu. Nudimo i profesionalnu pomoć u smislu upućivanja u odgovarajuće institucije, udruge i eventualne tretmane potrebne da se zaštiti psihičko i fizičko zdravlje obitelji.

Roditeljima koji traže pomoć za svoju djecu i sebe prvi će izaći u susret sami roditelji čija su djeca uspješno okončala terapijski program ili se u njemu nalaze već duže vremena, odnosno osobe koje su i same prošle iste ili slične probleme kao i tražitelji pomoći. Te su osobe uključene u grupe samopomoći za roditelje čija su djeca u programu terapijske zajednice. Volonteri udruge koji će osobu prihvatiti, uputit će je sukcesivno na grupni rad, odnosno uključivanje u grupu samopomoći, a po potrebi organizirat će i individualno savjetovanje s osobom koja se profesionalno bavi tretmanom ovisnika i njihovih obitelji.

Čim se za to stvore neophodni uvjeti, odnosno pronađu sredstva potpore za materijalne troškove ovog programa, putem sredstava javnog informiranja objavit ćemo kontakt-telefon, odnosno adresu na kojoj ćete pronaći pomoć.
Za sada, kao što smo već naveli, sastanci grupa roditelja održavaju se jednom tjedno u Centru za socijalnu skrb Rijeka.

Sanja Filipović

Uključenost obitelji u tretman ovisnosti

MOBILIZIRATI OBITELJSKU SNAGU

Savjetovalište Udruge «Terra» provodi savjetovanje i tretman ovisnika o heroinu. S klijentima radimo individualno savjetovanje, grupe samopomoći ovisnika, obiteljsku terapiju, kao i grupe roditelja. S obzirom na to da je ovisnost ne samo medicinski problem, već i socijalni, koji najvećim dijelom utječe na obitelj, osobita se važnost pridaje uključivanju obitelji u tretman.

Članovi obitelji međusobno su zavisni - što utječe na jednog člana, utječe i na ostatak obitelji; obrasci interakcije obitelji utječu na ponašanje svakog njezinog člana. Obiteljska terapija bazira se na skupu terapeutskih metoda koje se oslanjaju na efikasnost intervencije na nivou čitave obitelji. Jedinica koja se tretira jest sama obitelj te individua unutar konteksta obiteljskog sustava. U tretmanu ovisnosti u koji je uključena obitelj, osoba ovisna o opojnim drogama predstavlja podsustav unutar obitelji te se na nju gleda kao na osobu čiji simptomi imaju velik utjecaj na funkcioniranje obiteljskog sustava.

Glavna odrednica obiteljske terapije unutar tretmana ovisnosti odnosi se na korištenje obiteljske snage i resursa da bi se pronašle ili razvile sposobnosti za život. Mnogobrojna istraživanja ukazuju na specifičan utjecaj ovisnosti na različite obiteljske strukture. Članovi obitelji proživljavaju napuštenost, anksioznost, strah, ljutnju, zabrinutost, sram, krivnju ili požele prekinuti sve veze s osobom koja je ovisna; roditelji su stalno usredotočeni na dijete s problemom ovisnosti; braća i sestre često se osjećaju zanemarenima, a često i jedan od roditelja ima problem s nekom od ovisnosti.

Pokušaj negiranja problema

U radu savjetovališta «Terre» primijećeno je da su mnoge obitelji disfunkcionalne na način da su uloge članova poremećene, nema interakcija među članovima te je jedina poveznica obitelji dijeljenje istog životnog prostora i ideja da su obitelj. Pojavom problema, usmjeravanjem na njega, obitelj se ponovno konsolidira. S druge strane, Stephanie Brown, američka stručnjakinja iz područja ovisnosti, opisuje obitelj s problemom ovisnosti kao funkcionalnu zajednicu koja postaje disfunkcionalna

tek kada se član koji je ovisan podvrgne tretmanu i mijenja svoju dosadašnju ulogu unutar obitelji. Stoga je važno da je čitava obitelj uključena u tretman, da bi se lakše nosila s promjenama koje slijede i ugrožavaju dosadašnju obiteljsku strukturu.

Koliko je obitelj zahvaćena problemom ovisnosti ovisi o tome koliko dugo živi s tim problemom, koliko je on uznapredovao, u kojoj su mjeri prisutni sram i tajnovitost te koje su uloge i odgovornosti člana obitelji koji ima problem s ovisnošću. Ako se problem ne tretira, članovi obitelji razvijaju destruktivna ponašanja, kao što su negiranje, olakšavanje ili pretjerana međusobna zavisnost. Ta ponašanja postaju obiteljska rutina te se stoga teže identificiraju kao faktori koji pridonose problemu. Negiranje se javlja kada članovi obitelji ne prepoznaju ili odbijaju priznati da je ovisnost ozbiljan zdravstveni, socijalni, ekonomski i emocionalni problem. Članovi obitelji skloni su negirati težinu problema, to da se problem širi na čitavu obitelj i da mu svi na neki način pridonose. Kako ovisnost postaje sve veći problem, tako i negiranje raste do onog trenutka kada problem preraste u krizu u kojoj negiranje više ne funkcionira.

«U dobroj namjeri...»

Olakšavanje uključuje ponašanje članova obitelji koji dopuštaju osobi s problemom ovisnosti da izbjegne negativne posljedice svojih štetnih ponašanja, kao što je posuđivanje novca, pokrivanje na radnom mjestu, nereagiranje na ponavljana destruktivna i neprikladna ponašanja. Olakšavanje čine roditelji, braća i sestre, suradnici, susjedi, prijatelji, učitelji, liječnici, terapeuti. Iako olakšavanje proizlazi iz želje da se osobu zaštiti, onaj koji olakšava na posljetku postaje dijelom problema.

Međusobna zavisnost odnosi se na pretjeranu uključenost u tuđi život, na stalnu zaokupljenost ponašanjem druge osobe i na osjećaj krivnje ako se ne izađe u susret svim njenim potrebama i zahtjevima. Stručnjaci takve osobe koje su sklone pretjeranoj zavisnosti o drugima potiču na ovakvo razmišljanje: ″Ja nisam uzrok problema. Ja ne mogu riješiti problem. Ja ne mogu kontrolirati problem. Ja mogu pružati pomoć, ali druga osoba mora preuzeti odgovornost za problem i mora biti primarna osoba odgovorna za traženje pomoći.″

Članovi obitelji koji žive s problemom ovisnosti često zanemaruju vlastite potrebe pa im valja naglasiti važnost brige za same sebe, od prehrane, spavanja do posvećivanja vremena samima sebi.

Sistemska obiteljska terapija

Stručnjaci «Terre» educirani su u psihoterapijskoj školi, gdje se primjenjuje sistemski pristup u tretiranju ovisnosti. Prema sistemskoj teoriji, ovisnik o drogi član je obitelji koji izražava određene simptome, uključujući konzumaciju droge i probleme u ponašanju. Ti su simptomi, između ostalog, i indikatori nečega što se zbiva unutar te obitelji (Szapocznik, Kurtines,1989.). Temeljna je pretpostavka sistemske obiteljske terapije ta da će promjena u bilo kojem dijelu sustava dovesti do promjena i u ostalim njegovim dijelovima. Dakle, pristup je baziran na ideji da su članovi obitelji međusobno zavisni - što utječe na jednog člana, utječe i na ostatak obitelji; obrasci interakcije obitelji utječu na ponašanje svakog njezinog člana. Iz toga proizlazi da će promjena u bilo kojem dijelu sustava dovesti do promjena i u ostalim njegovim dijelovima. Terapeutova je uloga da potiče diskusije i rješavanje problema, najčešće s uključenom čitavom obitelji, no ponekad i s pojedinim članom tog obiteljskog sustava.

Za obiteljsku terapiju karakteristično je pomicanje fokusa i krivnje s jednog člana obitelji. Radi se na podjeli odgovornosti i definiranju ciljeva koji obuhvaćaju sve članove obitelji i koji se ne baziraju isključivo na postizanju apstinencije. Obitelji se pomaže da postane svjesna svojih mogućnosti i potreba te da promijeni obrasce ponašanja koji su doveli do problema.

Važnost obiteljske terapije leži u promjeni referentnog okvira i atmosfere unutar obitelji, poboljšanoj komunikaciji te prevenciji situacije u kojoj ovisnost prelazi s jedne generacije na drugu. Kod takve terapije, prednosti su za terapeuta smanjeni otpor klijenta, veća fleksibilnost u planiranju tretmana, veća fleksibilnost u samom pristupu terapiji te općenito bolji ishodi terapije.

Najčešći problemi koji se javljaju odnose se na to kako motivirati članove obitelji za uključenje u tretman (˝nisam ja bolestan, nije problem u meni˝), nedostatak kapaciteta članova obitelji za takav rad, zadržavanje obitelji u terapiji, (ne)spremnost na promjenu i orijentiranost na krivnju.
Također, članovi obitelji često strahuju od rezultata promjene, tj. od potrebe redefiniranja uloga unutar obiteljskog sustava. Obitelj je vrlo često izrazito usredotočena na apstinenciju te slijedi veliko razočaranje u slučaju recidiva. Problem takvog načina rada odnosi se i na činjenicu da zahtijeva uključenost više terapeuta. Sve te okolnosti čine takvu obiteljsku terapiju izazovom i za terapeuta, i za obitelj. Važno je svakom obiteljskom sustavu pristupiti individualno, modificirati metode u skladu s mogućnostima obitelji i zahtjevima problemske situacije. Uspješnost terapije umnogome ovisi o kreativnosti, prosudbi i kooperaciji terapeuta i obitelji.

Kod takvog pristupa tretmanu ovisnosti, intervencije kod recidiva baziraju se na definiranju različitih ciljeva za svakog člana obitelji, ne isključivo za ovisnika i ne isključivo apstinencije. Pokušavaju se ˝micati˝ nekonstruktivne reakcije na neželjena ponašanja te se predviđaju svi mogući scenariji u slučaju da do recidiva dođe.

Pozitivne promjene

U posljednjoj godini rada savjetovališta «Terre» u savjetodavni rad uključeno je 112 ovisnika o heroinu, od kojih je njih 38 došlo u pratnji roditelja. U obiteljsko savjetovanje uključilo se 16 obitelji, dok je na grupe roditelja dolazilo 16 obitelji, od kojih je njih četvero dolazilo u paru.

Naše iskustvo ukazuje na pozitivne promjene kod svih članova obitelji kada se obitelj uključi u tretman ovisnosti. Kod ovisnika kojima se u tretman uključila obitelj evidentan je povoljniji socijalni status (zaposleni su ili nastavljaju školovanje), više ih se odlučilo na odlazak u komunu ili su se odlučili na neki drugi oblik liječenja ovisnosti te duže apstiniraju (povremeni recidivi). Također, što se ranije obitelj uključi u tretman, veća je vjerojatnost da će osoba u tretmanu i ostati.

Ilinka Serdarević, dr.med.
Ivona Maričić, dipl. psiholog

LITERATURA:

Smith, D. E., Seymour R. B. (2001). Clinician´s guide to Substance abuse. McGraw-Hill International edition.

The family role in addiction: denial, enabling and codependency (2006).
Preuzeto: 23.8.2006.
http://www.drugfree.org/Intervention/

The National Institute on Drug Abuse (2005), Principles of Drug Addiction Treatment: A Research Based Guide.
Preuzeto:23.8.2006.:
http://www.nida.nih.gov/TXManuals/bsft/BSFT2.html

UDRUGA TERRA
Uski prolaz 11
51000 Rijeka

SAVJETOVALIŠTE
Krešimirova 28
Radno vrijeme savjetovališta:
pon, sri, pet 10.00 - 16.00
uto, čet 14.00 - 19.00
Tel. +385 51 337 400, 323 714

ODGOJ JE LJUBAV

Obitelj je prva i najvažnija škola života u kojoj dijete stječe svoja prva znanja, vještine, umijeća i navike, odnosno - obitelj je za dijete svijet u malome, sredina u kojoj nailazi na pomoć i zaštitu. Uz stalnu podršku i zaštitu, dijete u obitelji zadovoljava svoje osnovne biološke i psihološke potrebe: za sigurnošću, ljubavi, pripadanjem, priznavanjem i poštovanjem.

Pozitivan stav prema životu, prema samome sebi i ljudima oko sebe izgrađuje se već od najranijeg djetinjstva, stoga svakodnevni obiteljski život ima veoma značajnu ulogu u formiranju osobnosti, jačanju samopouzdanja i poticanju razvoja ličnosti, i djece i odraslih. Kako dijete raste, odgojni postupci se mijenjaju i prilagođavaju potrebama djeteta. Važno je napomenuti da se u svakoj fazi djetetova razvoja potrebno baviti upravo djetetom, pružiti mu bezuvjetnu ljubav, vrijeme, podršku i sigurnost.

Kvalitetno vrijeme za mlade

Neobično je važno u adolescentnom razdoblju umijeće roditeljskog vođenja djeteta. Do ulaska u pubertet, roditelji su djetetu najvažnije osobe. Razdoblje odrastanja, koje često zovemo i razdobljem „bura i oluja", unosi promjene i nove odnose u obitelji. Ulaskom u pubertet u prvi plan dolaze vršnjaci, a roditelji se obično pomiču na drugo mjesto, što nikako ne znači da na toj poziciji imaju manje važnu ulogu. Naprotiv, u tom osjetljivom razdoblju potrebno je puno strpljenja, tolerancije, odmjerenosti, ljubavi i dosljednosti u odnosima roditelji – djeca, odnosno, potrebno je biti s njima, činiti stvari zajedno i biti u različitim aktivnostima i trenucima uz njih. Upravo to - dijeliti vrijeme, sadržaje, očekivanja, raditi zajedno - pomaže stvaranju dobrog odnosa u kojem se lakše uzajamno prenose sve važne informacije i otvara veća mogućnost podučavanja mladih u snalaženju u različitim životnim okolnostima. Provodeći kvalitetno vrijeme zajedno s mladima, roditelji im svojim vlastitim primjerom mogu pokazati kako se različite životne poteškoće i konflikti rješavaju na prihvatljiv način, te ih tako neprimjetno i sustavno učiti odgovornom ponašanju i ispravnom odnosu prema izazovima iz okruženja.

Slušati i čuti nije isto

Dobar odnos podrazumijeva jasnu komunikaciju, bez okolišanja i dvosmislenosti, te jasno postavljene granice, dosljednost i međusobno uvažavanje i poštovanje. Ni prečvrste ni nedovoljno jasne granice nisu dobre za funkcioniranje obitelji kao cjeline. Nedovoljno jasne granice umanjuju djelotvornost obitelji, ograničavaju samostalnost i onemogućavaju ovladavanje problemima, dok prečvrste granice otežavaju uzajamnu komunikaciju i zadovoljavanje potrebe za pripadnosti. Otvorena i iskrena komunikacija znači biti spreman na obostrano priznanje, ali i na «šok», što će zahtijevati odlučnu pomoć i intervenciju. Važnu ulogu u komunikaciji ima slušanje, što znači ne samo to da je informacija prenesena, nego i da je osoba sigurna da ju je uistinu čula i razumjela, a za to treba imati i naći vremena.

Dobar odnos podrazumijeva imati slobodu mišljenja, slobodu izražavanja osjećaja i slobodu djelovanja, dopustiti mladima mogućnost vlastitog izbora, ali

ih istovremeno podučiti da svaki njihov izbor ima i posljedicu te da prilikom izbora biraju i posljedicu, kao i da svaka sloboda uključuje i odgovornost. U odgoju mladih važno je primjenjivati pozitivne odgojne metode, prepoznati pozitivne osobine svog djeteta i omogućiti mu da prepozna svoje mogućnosti, ali i svoja ograničenja.

„Postajati roditeljem jest kao krenuti na važan put, na put s našim djetetom prema zrelosti. Naš je krajnji cilj osnažiti dijete da otkrije svoj vlastiti put prema samostalnosti, čak kada to i ne znači izabrati najlakšu rutu ili upasti u poneku grabu uzduž puta."

„Odgoj nisu samo naredbe, zabrane, kazne i prigovori. Odgoj su i pohvale, poticaji, podrška, priznanje, razumijevanje i ohrabrivanje. Odgoj je ljubav."

Prim.mr.sc. Jagoda Dabo, dr.med.

RAZORENO GNIJEZDO

Tijekom protekle godine u tretman u «Tiću» uključilo se 149 djece, od čega je čak 47,4% doživjelo razvod roditelja ili je proces bio razvoda u tijeku. U praksi se sve češće susrećemo s djecom i mladima koji pokazuju određene poteškoće koje se mogu povezati s razvodom roditelja te s velikim brojem roditelja kojima je potrebna stručna podrška kod suočavanja s razvodom, kao i s vlastitim reakcijama i reakcijama djeteta na tu specifičnu situaciju.

Podaci Državnog zavoda za statistiku pokazuju da je 2004. g. u Rijeci sklopljeno 690 brakova, od čega ih je 298 završilo razvodom. To upućuje na velik broj djece koja su potencijalno rizična skupina i zaslužuju povećanu pažnju stručnjaka, ali i velik broj roditelja kojima je također potrebna stručna pomoć.
Naime, razvod je traumatska situacija za cijelu obitelj (ne djeluje samo na partnere, već i na njihovu djecu i roditelje, a posljedice razvoda osjećaju i sva djeca rođena kasnije, u novoj vezi bivših partnera). Na Skali socijalne prilagodbe (Herbert, 1996.), od ukupno 43 potencijalno traumatska događaja, razvod je na «visokom» drugom mjestu.

Ni sve svađe nisu jednake

Sigurno je da se svi roditelji ponekad posvađaju i nema ništa loše u tome da dijete to čuje, ali ono treba vidjeti i da je ta svađa riješena te mu treba objasniti da je povremeno neslaganje dio svakog bliskog odnosa. Međutim, ako su svađe i konflikti učestali (više od jednom tjedno), ako su prijetećeg tona, ako se roditelji više ne svađaju zbog neposrednog povoda i glavna tema sukoba postanu neke prošle pogreške i okrivljavanje te ako tu nema rješenja i isprike, tada sve to postaje faktor rizika za buduće emocionalne poteškoće kod djeteta. Kada roditelji viču i grubo se ponašaju jedan prema drugome (lupaju vratima, bacaju stvari) ili dođe do nasilnog ponašanja – tada su djeca ugrožena.
Odrastanje u obitelji u kojoj ima puno neslaganja i konflikata štetno je za dijete. Sigurno je da tada djeca nemaju dobar uzor za razvijanje bliskih veza u kasnijem životu. S druge strane, ni razvod roditelja nikada za dijete nije «dobar» jer djeca nakon razvoda često pate. No, nitko ne može odgovoriti na pitanje što bi za pojedino dijete bila manje problematična opcija - razvod ili pak ostajanje u nesretnom braku. Ono što možemo jest isticati što je djeci potrebno dok rastu da bismo spriječili probleme, a istovremeno utjecali na roditelje da daju sve od sebe kako bi djetetove potrebe imale prvenstvo.

Teško ili teže...

Ako razdvajanje roditelja prođe na zadovoljavajući način (civilizirano), tada sveprisutan stres ne mora u značajnoj mjeri poremetiti djetetov psihički život. Utjecaj konflikta može se smanjiti ako se dijete u velikoj mjeri odvoji od njega. Reakcije djece na razvod roditelja različite su, a ovise o njihovoj dobi, zrelosti, odnosu sa svakim od roditelja, odnosu između roditelja prije i tijekom rastave, međusobnoj interakciji roditelja i interakciji s djecom, kao i o dostupnoj mreži socijalne podrške u obitelji i izvan nje. Otežavajuće okolnosti za dijete predstavlja negativno izražavanje o drugom roditelju, nametanje zadatka odabira s kojim će roditeljem dijete živjeti nakon razvoda, sprečavanje viđanja drugog roditelja, ispitivanje djeteta o životu drugog roditelja ili zahtijevanje da dijete prenosi poruke drugom roditelju kada nema izravne komunikacije.

Pomažemo roditeljima da pomognu djeci

Većina djece uspješno prevlada tu promjenu i odraste u zdrave osobe, no dio djece ima emocionalne poteškoće i posljedice razvoda prate ih i u odrasloj dobi. Tijekom godina stručnjaci su razvijali različite oblike pomoći i podrške djeci i njihovim roditeljima koji se razvode. Potaknuti takvim iskustvima, kao i sve većim brojem klijenata koji nam se obraćaju za pomoć zbog poteškoća prilagodbe djece na razvod roditelja, pokrenuli smo Školu za razvedene roditelje - program podrške razvedenim roditeljima. Svim sudionicima pružamo priliku da razmijene iskustva u grupi, da dobiju informacije koje će im olakšati razumijevanje dječjih reakcija na situaciju razvoda te prepoznavanje i zadovoljavanje dječjih potreba. Cilj nam je olakšati prilagodbu djece i roditelja na nove životne okolnosti, pomoći im u smanjivanju opterećenja uvjetovanih rastavom i u boljem organiziranju obiteljskog života nakon rastave roditelja, uz jačanje samopouzdanja djece i roditeljske kompetentnosti u odgoju.

Umanjivati štetne posljedice

Roditelji koji se rastaju na mnogo načina mogu pomoći djeci već od samog početka, npr. načinom na koji iznose svoju odluku o razvodu. Važno je da roditelji budu direktni i zajednički pruže djetetu objašnjenje onoga što se događa, na način primjeren djetetovoj dobi - jednostavno i jasno, bez puno detaljiziranja oko razloga za razvod i bez međusobnog

okrivljavanja. Pritom je djetetu potrebno naglasiti da ono nije krivo za razvod roditelja niti uzrok tome, da će se roditelji za njega i dalje brinuti i da ga oboje vole te da će ga i dalje oboje odgajati i pružati mu podršku. Potrebno je priznati djetetu da je u situaciji razvoda svim članovima obitelji teško i da će to tako biti još neko vrijeme.
Važno je da roditelji budu otvoreni i prate što se s djecom događa tijekom rastave i nakon razvoda. U tome im mogu pomoći svi koji dolaze u kontakt s djetetom, a posebno djelatnici vrtića ili škole. Djeci je važno pomoći i ohrabriti ih da izraze vlastite osjećaje – ljutnju, bijes, tugu, strahove.

Poželjno je da roditelji maksimalno zadrže rutinu na koju se dijete naviklo jer to djetetu daje sigurnost (zadržati isto vrijeme odlaska na spavanje bez obzira na to kod kojeg roditelja dijete boravi, usuglasiti se u pitanju discipline...).

Nadalje, važno je omogućiti djetetu kontakte s drugim roditeljem, s kojim dijete ne živi, premda se roditelji ponekad pitaju treba li ih ograničiti budući da djeca mogu pokazivati promjene u ponašanju prije i nakon kontakta (tužno ili ljutito raspoloženje, izljeve bijesa, odbijanje odlaska na kontakte).

Posebno je teška situacija u kojoj se djeci nameće zadatak odabira s kojim će roditeljem živjeti.
Djeca nisu ona koja donose odluku o skrbništvu ili kontaktima s drugim roditeljem. Iako se djetetove želje uzimaju u obzir, konačnu odluku donose roditelji, odnosno sud.

Veliko zanimanje roditelja

Naveden je samo dio tema obrađenih u prvom ciklusu Škole za razvedene roditelje, koji se održavao od 13. veljače do 13. ožujka 2007.g. Uočen je iznimno velik interes za sudjelovanje, no zbog ograničenja broja sudionika na 35, bili smo prisiljeni odbiti petnaestak zainteresiranih roditelja. Po završetku programa sudionici su procjenjivali program; vrlo visoke ocjene dobili su svi aspekti programa - sadržaj, način rada, kompetentnost voditelja te primjenjivost stečenih znanja. Uz to, velik broj roditelja izrazio je interes za nastavkom takvog programa podrške.

Sve navedeno motiviralo nas je da ponovno organiziramo Školu za razvedene roditelje. Drugi ciklus Škole počeo je 15. svibnja 2007. g. i održava se jednom tjedno, ukupno pet puta.

Za djecu sudionika Škole paralelno se odvijaju kreativne radionice, a svima je ponuđena mogućnost individualnog savjetovanja u «Tiću».

Škola za razvedene roditelje i radionice za djecu besplatne su!

Tamara Žakula Desnica, prof.

HEPATITIS C – putevi prijenosa i prevencija

Ubojica koji vreba

Virusni hepatitisi, kao općeprihvaćen termin, predstavljaju grupu virusnih bolesti kod kojih je osnovni proces promjena (tzv. patomorfološki) u jetri. Prema epidemiološkim karakteristikama, kliničkoj slici, a dijelom i na osnovi seroloških (krvnih) testova, danas se smatra da postoji najmanje pet različitih virusnih hepatitisa uzrokovanih poznatim hepatogenim virusima.

Virusni hepatitis A (VHA) i virusni hepatitis E (VHE) prenose se feko-oralnim putem, tj. spadaju u skupinu crijevnih zaraznih bolesti. VHA se naziva epidemični hepatitis ili zarazna žutica; VHE se naziva enteralno prenosivi non-A, non-B hepatitis, epidemijski non-A, non-B hepatitis ili feko-oralni non-A, non-B hepatitis. Prevencija VHA i VHE, kao i kod drugih crijevnih zaraznih bolesti, jesu mjere osobne higijene, higijene okoline te općenito komunalne higijene.

Za razliku od tih, ostali navedeni hepatitisi imaju veće javnozdravstveno značenje zbog kliničke slike, sklonosti kroničnom tijeku, parenteralnom putu prijenosa. To su virusni hepatitis B (serološki hepatitis, inokolacijski hepatitis, hepatitis duge inkubacije); virusni hepatitis D (virusni delta--hepatitis, delta-agens hepatitis koji se javlja isključivo tek uz prisutnost virusa hepatitisa B, kao koinfekcija ili superinfekecija hepatitisa B) i virusni hepatitis C (non-A, non-B hepatitis; posttransfuzijski non-A, non-B hepatitis).

Hepatitis C

Virusni hepatitis C je bolest, po svojim osnovnim karakteristikama, vrlo slična hepatitisu B. Otkriven je utvrđivanjem da u otprilike 20% bolesnika od hepatitisa s parenteralnim ili seksualnim putem zaražavanja, nisu dokazani markeri na hepatitis B, što je govorilo u prilog postojanju još jednog virusnog hepatitisa, sličnih epidemioloških obilježja, tzv. posttransfuzijskog non-A, non-B hepatitisa. Epidemiološki podaci zasad pokazuju da uzrokuje 20% akutnog hepatitisa, 70% kroničnog hepatitisa i 30% insuficijencije jetre (s posljedičnom potrebom transplantacije jetre).

Epidemiologija

Virus hepatitisa C (HCV) je RNA virus, koji se ubraja u flaviviridae. On ima veliku genomsku raznolikost, tj. 6 glavnih genotipova virusa, od kojih svaki dalje ima po nekoliko podtipova.

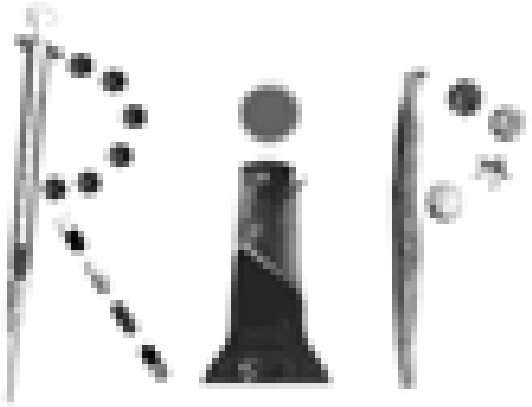
Inkubacija akutnog hepatitisa C traje 4 do 20 tjedana (prosječno oko 7 tjedana).
Prema kliničkim znakovima bolesti, putevima prijenosa i okolnostima inficiranja, odgovara hepatitisu B, tj. ako nisu u serumu oboljelog nađeni markeri hepatitisa B, to upućuje na hepatitis C.

Laboratorijska dijagnostika obavlja se serološkim testovima za dokazivanje prisutnosti virusa (HCV RNA) ili protutijela protiv virusa hepatitisa C (anti–HCV) u serumu oboljelog.
Čovjek je jedini poznati rezervoar virusa, a zaražavanje nastaje putem sekreta, ekskreta (prvenstveno krvlju) osobe koja je izvor zaraze!

Putovi prijenosa:

- krvlju(najčešće)
  - prilikom transfuzije prije 1993. godine od kad je uvedena obvezatna kontrola za taj uzročnik
  - primanja krvnih derivata
  - prilikom hemodijalize
- perkutano
  - putem igala
  - putem medicinskih instrumenata
  - tetovažom, piercingom
- seksualnim kontaktom
- sa zaražene majke na dijete tijekom trudnoće (tzv. vertikalni prijenos, čija se mogućnost povećava kod «dvostruke» infekcije, tj. u kombinaciji sa HIV/AIDS-om)

Nepoznati put prijenosa utvrđen je kod skoro 50% slučajeva bolesti, što pridonosi javnozdravstvenom značenju hepatitisa C.



Pretpostavlja se da postoji opća dispozicija (sklonost) populacije prema tom uzročniku. Trajanje imunosti nakon preboljenja bolesti nije poznata.

Epidemiološkim praćenjem hepatitisa C uočava se trend porasta među uživaocima droge intravenoznim putem (i do 40%). Značajna je učestalost inficiranih osoba u centrima za hemodijalizu (Europa, SAD). U vezi s geografskom rasprostranjenosti pojedinih genotipova virusa hepatitisa B, utvrđeno je da u Hrvatskoj dominiraju genotipovi 1b (klasični posttransfuzijski tip) i tip 3A (uživanje droga intravenskim putem).

Mjere prevencije hepatitisa C:

- testiranje krvi i krvnih pripravaka
- kontrola bolničkih infekcija (aseptički uvjeti rada, dezinfekcija, sterilizacija medicinskog pribora)
- korištenje vlastite igle i šprice kod i.v. uživanja droga
- mjere prevencije seksualno prenosivih bolesti
  - zaštićen spolni odnos s partnerima nepoznatog zdravstvenog statusa u vezi s krvlju prenosivim bolestima
  - zaštićen spolni odnos s partnerom za kojeg je poznato da je zaražen hepatitisom C
  - odgovorno spolno ponašanje

Znanje ↔ pravilna informiranost

- Savjetovalište i centar za besplatno, anonimno i dobrovoljno testiranje Službe za epidemiologiju, Krešimirova 52a,
  radno vrijeme: ponedjeljak i četvrtak, 12-16 sati; srijeda, 13 – 17 sati
- Savjetovališta za mlade Školske medicine: Sušak (Kumičićeva 8), Centar (Studentska 1) i Zamet (Zametska 63), radno vrijeme: srijedom 13-19 sati
- Odjel za prevenciju i liječenje bolesti ovisnosti, Kalvarija 8.

NOVO!

Grad Rijeka financira projekt: «Prevalencija hepatitisa C u gradu Rijeci».
Za 400 sugrađana besplatno se utvrđuje zdravstveni status u vezi s infekcijom virusom hepatitisa C tijekom 2007. godine. Besplatno, anonimno i dobrovoljno testiranje (laboratorijska dijagnostika seruma) provodi se u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo, Epidemiološka služba, Krešimirova 52a, u vrijeme rada Savjetovališta.

I nadalje se, također besplatno i anonimno, provodi testiranje spolno prenosivih bolesti:
HIV/AIDS, HEPATITIS B, HEPATITIS C, financirano od Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, također u Epidemiološkoj službi, kao što je navedeno.

**Osoba starija od 18 godina, koja sumnja da je bila izložena mogućem riziku od zaražavanja hepatitisom C, najbrži, najispravniji i najsigurniji odgovor dobit će od stručnjaka Zavoda, razgovorom s epidemiologom i testiranjem u Mikrobiološkom laboratoriju, te otkloniti bojazan ili dobiti dalje smjernice za eventualnu dodatnu medicinsku obradu.
Za osobe mlađe od 18 godina moguće je to obaviti u pratnji roditelja ili staratelja.**

Mr. sc. Đana Pahor, spec. epidemiolog

Učenje kao prirodan proces

Oni kojima je barem malo poznata waldorfska pedagogija, ili pedagogija Rudolfa Steinera, znaju kako se u waldorfskoj školi učenici mnogo kreću, pjevaju, sviraju. Umjetnost je prisutna na svakom koraku, mnogo je različitih oblika praktičnog rada, uči se putem osjetila, iskustva i eksperimenta. Školski prostor lijepo je uređen, zidovi pastelnih boja ugodni su oku, pažnja se pridaje detaljima. Vlada prijateljski ugođaj i pozitivno ozračje, a tu su i roditelji, uvijek prisutni i aktivni, tako da sve djeluje nekako ležerno, škola postaje drugi dom ... Je li to škola za ovaj svijet i ovo doba?

Na to pitanje donedavno smo mogli donositi odgovore prema vlastitom iskustvu i prosudbama o tome što sve učenik treba naučiti u školi. Ali…
Istraživanja provedena posljednjih deset godina u području neurosenzornih znanosti predlažu školama, učiteljima i prosvjetnim vlastima promjenu teoretskih i praktičnih pedagoških znanja i vještina prema različitim elementima.
Onaj tko vrlo detaljno i praktično poznaje waldorfsku pedagogiju i njene metode poučavanja, zadovoljno će se nasmijati i reći: Konačno! Došlo je vrijeme da znanost obilato potvrdi opravdanost metoda poučavanja koje već desetljećima primjenju waldorfske škole i vrtići diljem svijeta.
Moguće je da će zbog toga waldorfska pedagogija, zajedno s drugim naprednim pedagogijama i pedagoškim pokretima/metodama, doživjeti priznanje širih razmjera.

Što su to znanstvenici otkrili o mozgu i učenju, što predlažu školama i učiteljima i kako, na poslijetku, "waldorfovci" to rade? Podsjetimo se nekih starih i novih saznanja o funkcioniranju i razvoju mozga te o procesu učenja.

Mozak upravlja tijelom, ali se ne može razvijati bez tijela

Razvoj i sposobnosti ljudskog mozga od presudnog su značenja u učenju. Mozak se sastoji od dvije polutke: lijeve i desne. Svaka se razvija i obrađuje informacije na poseban način. Kod većine ljudi, lijeva polutka (logička) bavi se dijelovima, detaljima, analizom, linearnim procesima u jeziku i razmišljanju, formom. Desna polutka (geštalt) bavi se cjelinom i globalnim, slikama, ritmom, pokretom, intuicijom, osjećajima, sadržajem. Kod svakog čovjeka, a osobito u stresu, dominira jedna od njih do određenog stupnja, tako da je danas uobičajen termin lijevomozgovni ili desnomozgovni ljudi. Što čovjek učinkovitije koristi obje moždane polutke, to bolje može obavljati kompleksnije i sofisticiranije aktivnosti. On tada procesira inteligentnije.
Žuljevito tijelo, bijela tvar mozga, povezuje moždane polutke i kroz njega se fizički realizira združeno djelovanje lijeve i desne moždane polutke, umreženost živčanih stanica sinaptičkim vezama. Do povećane razrade žuljevitog tijela prirodno dolazi u razdoblju od 9 do 12 godina. Ali tijekom života svaka tjelesna aktivnost, svaka osjetilna aktivnost, da bi bila izvedena, zahtijeva rad određenih moždanih režnjeva, što se nalaze na različitim dijelovima moždane kore. Ovdje vrijedi križni obrazac: ako se nešto izvodi lijevim dijelom tijela, aktivirat će se odgovarajući dijelovi desne moždane polutke i obrnuto.
Ravnomjerno i učestalo korištenje desnih i lijevih dijelova tijela razvija žuljevito tijelo, a time i povezanost obiju moždanih polutki. Sve uobičajene tjelesne aktivnosti, poput hodanja, plivanja, vožnje bicikla, penjanja, plesanja, fizičkog rada, za njega su prave poslastice jer je tada ono aktivno. Uspostavljaju se nove sinaptičke veze između živčanih stanica lijevog i desnog mozga, dok se stare utemeljuju. Tako npr. puzanje malog djeteta nije samo prolazna faza u postizanju njegove suverenosti u prostoru, već je ono "bogom dano" i za razvoj moždanih polutki pojedinačno, i za razvoj veza među njima. Kod puzanja se sinhrono pomiču lijeva ruka i desna noga, nakon čega slijedi zamjena: pomiče se desna ruka i lijeva noga. Djeca koja kasnije u školi imaju poteškoća u čitanju, pisanju, računanju, nerijetko su ona djeca koja su preskočila fazu puzanja u svom odrastanju. Puzanje je tipični križno lateralni pokret[1].

Prirodni razvoj mozga računa s učestalom i raznovrsnom tjelesnom i osjetilnom aktivnosti djeteta u razvoju. Bez takve tjelesne i osjetilne aktivnosti, mozak je velik neiskorišten potencijal. Današnji život u modernim sredinama, gdje je životna okolina djeteta često reducirana na prostor stan-auto-igraonica-auto-stan, vrlo je nepravedan prema ovim mladim stanovnicima Zemlje. Repertoar i intenzitet tjelesnog pokretanja minimaliziran im je. Uz to, oni nemaju prilike za puno osjetilno iskustvo raznolikog vanjskog prostora, kao što smo velika većina nas starijih u svojim djetinjstvima imali. Videoigrice raznih vrsta, internet i ostali "sjedilački mamitelji" djece gladne slika i "instant" sadržaja sve su uspješniji u prostornom i osjetilnom zarobljavanju djece, i to sve mlađeg dobnog uzrasta. Takvo što nikad

[1] Križno lateralni je pokret prilikom kojeg nekim lijevim dijelom tijela dodirujemo desni dio tijela. Takvi su pokreti krajnje učinkoviti za povećanje umreženosti u žuljevitom tijelu.

se do sada nije dogodilo u odrastanju ljudi na ovom planetu. Kolike će to posljedice imati na razvoj mozga i sposobnosti učenja generacija, sada još mladih ljudi, tek ćemo moći neposredno vidjeti i izmjeriti kad ta djeca dođu u odraslu, zrelu dob! Ono što se do sada dogodilo, u vremenu kad je spomenuta tehnologija bila dostupna manjem broju djece i u manjem intenzitetu, pokazuje da djeca koja su imala siromašnija tjelesna i osjetilna iskustva, imaju siromašnije razvijenu plastičnost mozga i sposobnosti učenja.

Što škola može učiniti?

Škola bi trebala integrirati u nastavu više tjelesnog kretanja i zdravih, raznovrsnih osjetilnih iskustava u smislu rečenoga, vodeći računa o njihovoj prikladnosti određenom dječjem uzrastu.
Koje su to poželjne i sasvim različite aktivnosti za djecu određenog uzrasta, a na koje upućuju znanstvena istraživanja?

Sljedeća tablica, kao gruba skica, pokazuje za što je sposoban mozak djeteta određene dobi.

Što može mozak - i kada?

DOB	RAZVOJ
Začeće do 15 mj.	**Reptilski mozak** - Osnovne potrebe preživljavanja (dodir, hrana, sigurnost) - Osjetilni razvoj dovodi do obilnog senzornog aktiviranja (prvo vestibularni sustav, zatim sluh, dodir, miris, okus, vid) - Motorički razvoj vodi do motoričkog istraživanja (od refleksa do aktiviranja trupa, vrata, ruku i nogu)
15 mj. do 4,5 god.	**Limbički sustav/ Odnosi** - Razumijevanje odnosa ja-drugi, ja-osjećaji, ja-jezik - Istraživanje osjećaja i odnosa jezik- komunikacija - Mašta - Opće motoričke vještine - Razvoj pamćenja - Društveni razvoj
4,5 – 7 god.	**Razrada geštalt hemisfere mozga** - Obrada/spoznaja cijele slike - Vizualna predodžba/pokret/ritam/osjećaj/intuicija - Vanjski govor/povezana misao
7 - 9 god.	**Razrada logičke hemisfere mozga** - Linearna obrada/spoznaja dio po dio - Izoštravanje elementa jezika - Razvoj vještina čitanja i pisanja - Razvoj tehnika u glazbi, crtanju, plesu, sportovima, motorici ruku i prstiju - Linearna matematička obrada
8 god.	**Razrada čeonog režnja** - Razvoj fine motorike – izoštravanje vještina - Unutarnji govor – kontrola duševnog ponašanja - Fino motoričko usklađivanje očiju radi praćenja i fovealnog fokusa (dvodimenzionalni fokus)
9 -12 god.	**Povećana razrada i mijelinizacija žuljevitog tijela** - Obrada cijelim mozgom
12 -16 god.	**Hormonalna eksplozija** - Spoznaje o tijelu, sebi, drugima i smislenom življenju kao dio društvene svijesti
16 - 21 god.	**Izoštravanje spoznajnih vještina** - Obrada cijelim umom/tijelom, društvene interakcije, planiranje budućnosti, poigravanje novim idejama i mogućnostima
21 god. i dalje	**Razrada i izoštravanje čeonih režnjeva** - Globalno/sistemsko mišljenje - Formalno zaključivanje visokog stupnja - Profinjavanje osjećaja (altruizma, ljubavi, suosjećanja) - Uvid - Izoštravanje vještina fine motorike

Zaključci (sažeto, zbog nedostatka prostora da se veze obrazlažu detaljnije):

1. Treba omogućiti djeci predškolskog uzrasta **puno osjetilno iskustvo** u predškolskim ustanovama i obiteljima. Valja voditi računa o tome koja i kako "temperirana" osjetilna iskustva jesu poželjna za zdrav razvoj nježnog bića malog djeteta.
2. Kako se logička hemisfera kod sve djece razrađuje u razdoblju 7-9 godina, a geštalt u razdoblju 4,5-7 godina, svoj djeci u nižim razredima lakše je učiti kad se surađuje s njihovom **spontanom sposobnosti maštanja i kretanja**, da svijet percipiraju kao cjelovit i smislen.
3. Iz istih razloga treba **još više uključiti u nastavu elemente ritma** i fluidnog, čega ima u plesu i glazbi. Pritom valja voditi računa o tome da nije svaka glazba zdrava ni za odraslog, pogotovo ne za dijete (M. Emoto: Messages of Water).
4. Tek nakon 12-e godine, s početkom puberteta, učenici su spremni za uzročno-posljedično mišljenje, logiku i apstrakcije. **Sve što je prijevremeno, nije prirodno i nije bez posljedica.** U nižim razredima osnovne škole treba nastavne sadržaje prilagoditi dječjoj potrebi da novo povezuju s već upoznatim, da je ono novo slikovito i da se uklapa u sliku cjelovitog svijeta. Tada se učenici rado žele emocionalno povezati sa sadržajima nastave. Cijene preranog srljanja u akademizaciju često su: trajno zatiranje interesa velikog broja učenika za učenjem, stres i traume za učenike koji se ne mogu prilagoditi silujućim zahtjevima odraslih edukatora, neiskorištena mogućnost optimalnog i zdravog razvoja mozga i sposobnosti učenja.

Priča o mozgu i osjetilima još nije iscrpljena!

Dr.sc. Carla Hannaford (autorica knjige Pametni pokreti, Ostvarenje, 2007.), proučavala je uspjeh u školi u odnosu na dominantne polutke mozga. U slijedećoj tablici prikazan je sažetak njenih nalaza.

PREVENCIJA I SUZBIJANJE ZLOPORABE DROGA

CENTAR ZA OVISNOSTI
Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odjel za prevenciju i izvanbolničko liječnje bolesti ovisnosti
Kalvarija 8, 51 000 Rijeka
051/ 327 160
Svaki dan 8 -20 sati

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE CENTRA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI
RIJEKA, CRES, LOŠINJ, KRK, RAB, DELNICE
Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odsjek za prevenciju ovisnosti
Fiorello la Guardie 23, 51 000 Rijeka
051/ 335 920, Sanja Ćosić
Pon – pet 08 – 16 sati
Četvrtak 12 – 20 sati

CENTAR ZA SAVJETOVANJE I TESTIRANJE HIV/AIDS I HEPATITIS B/C INFEKCIJA
Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
Epidemiološki odjel
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
051/ 358 798, 098 369 844
Pon i čet. 12 – 16 sati
Srijeda 13 – 18 sati

„DROP IN" UDRUGE "TERRA"
Uski prolaz 11, 51 000 Rijeka
tel. 330 490
pon - pet 10:00 - 19:00
subota 16:00 - 19:00

SAVJETOVALIŠTE UDRUGE „TERRA"
Krešimirova 26c, 51 000 Rijeka
Pon, sri, pet. 10:00 - 16:00
Uto, čet. 14:00 - 19:00
tel. 051/ 337 400, 323 714
098 368 735

OBITELJSKI CENTAR PGŽ
Krešimirova 12, 51000 Rijeka
tel. 338-526, fax. 323-480
pon-pet: 8.30-16.00

UDRUGA "EGZODUS"
Krešimirova 8, 51 000 Rijeka
Tel. 332 173
099/ 3332 173

UDRUGA "VELEBIT"
Tihovac 6, 51 000 Rijeka
tel. 051/ 43 12 24
mob. 091/ 563 71 88
fax. 051/ 43 12 24

SAVJETOVALIŠTE KOMUNE MONDO NUOVO
Samostan sestara milosrdnica
Kresnikova 15, 51000 Rijeka
tel. 051/ 264-964
mob. 098/ 610-609

UDRUGA ''HRVATSKA PROTIV DROGE''
Šetalište M.Tentora 2 , 51 410 Opatija
091/ 2021 939

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA LOPAČA
Odjel za ovisnosti
51 218 Dražice
051/ 230-043

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA RAB
Odjel za ovisnosti
Kampor 224, 51 280 Rab
tel. 051/ 776 - 344

KBC RIJEKA
Klinika za psihijatriju, Odsjek za bolesti ovisnosti
Krešimirova 42, 51 000 Rijeka
051/ 658 645

TELEFONI ZA KRIZNA STANJA I PSIHOLOŠKU POMOĆ:

HRABRI TELEFON ZA ZANEMARENU I ZLOSTAVLJANU DJECU
Argentinska 2, 10 000 Zagreb
0800 0800 – besplatni telefon
tel./fax 01 3793-000 – ured

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva
Ilica 36, Zagreb
Telefon za korisnike: 01 48 33 888
Ured (tel/fax): 4831 677
E-mail: plavi-telefon@zg.htnet.hr

SOS TELEFON ZA ŽENE I DJECU ŽRTVE OBITELJSKOG I RATNOG NASILJA
10 000 Zagreb
(01) 4655 222

OTVORENI TELEFON ZA DJECU
Društvo Naša djeca Opatija
051/ 272 443

SOS TELEFON GRADA RIJEKE
p.p. 200, 51000 Rijeka
051/ 211-888
Svaki dan od 18 00 - 21 00

SOS TELEFON ZA ŽENE ŽRTVE NASILJA
Udruga Ženska akcija Rijeka - ŽAR
Blaža Polića 2/II
051/ 337 390

POMOĆ ŽRTVAMA NASILJA

TIĆ – DOM ZA DNEVNI BORAVAK DJECE
Beli kamik bb, 51 000 Rijeka
339 - 733
Pon, sri. i pet 8 – 14 sati,
Ut., čet. 14 – 20 sati

ZBRINJAVANJE ŽENA I DJECE-ŽRTAVA OBITELJSKOG NASILJA

CARITASOV DOM ZA ŽENE I DJECU – žrtve obiteljskog nasilja "Sv. Ana"
F. Čandeka 6b, 51 000 Rijeka
051/672-607

UDRUGA ŽENSKA AKCIJA RIJEKA - ŽAR
Blaža Polića 2/II
051/ 337 390

OBITELJ, DJECA MLADI

OBITELJSKO I BRAČNO SAVJETOVALIŠTE
Riječka nadbiskupija
S. Vajnera Čiče 2, 51000 Rijeka
t. 051/330-467
f. 051/215-287
Caritas Nadbiskupije Rijeka
Osječka bb, 51 000 Rijeka
t. 051/511-443
f. 501/513-603
caritas-ri@ri.htnet.hr

TEČAJ PSIHOFIZIČKE PRIPREME TRUDNICA ZA POROD
KBC Rijeka
Klinika za ginekologiju i porodništvo
Rijeka, Krešimirova 42
051/ 658-200

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA RODITELJE U DJEČJEM VRTIĆU RIJEKA

PPO "Potok", Josipa Završnika 3, 51 000 Rijeka
Prof. Lahorka Jurčić, dipl. psiholog
Svaki drugi ponedjeljak 14.00 – 18.00
051/ 211-205

PPO "Krnjevo", Karasova 4, 51 000 Rijeka
Darko Sambol, prof. psiholog
Tel. 641-550, 641-068
Svaki utorak 15.00 – 18.00

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO--GORANSKE ŽUPANIJE: ODJEL ŠKOLSKE MEDICINE

• **SUŠAK,**
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka, Kumičićeva 8 , tel.218 620
radno vrijeme :srijedom od 13,00 do 19,00.

• **CENTAR,**
Savjetovalište za školsku djecu,mladež i studente - Rijeka, Studentska 1, tel. 335 028 i 339 864.
psiholog 322 864
radno vrijeme . srijedom od 13,00 do 19,00.

• **ZAMET,**
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka, Zametska 63, tel. 685 328 i 261 030
Ginekološko savjetovalište za planiranje obitelji i prevenciju spolno prenosivih bolesti- Rijeka,Zametska 63, tel 631 107
Radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,00

• **ISPOSTAVE**
Savjetovališta postoje u svim ispostavama i rade srijedom od 13,00 do 19,00

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE I ODRASLE
Dr. sc. Ana Kandare,
S. Krautzeka 45, 51 000 Rijeka
tel. 051 400 060

STUDENTSKI SAVJETOVALIŠNI CENTAR,
Sveučilišni kampus na Trsatu (zgrada Akademije primjenjenih umjetnosti)
S. Krautzeka bb, 51 000 Rijeka
tel. 051 / 315 225

USTANOVA ZA SAVJETOVANJE I KOMUNIKACIJU „A.S.K. RI"
Riva Boduli 7/III, 51 000 Rijeka
Tel. 312 533
091 33 33 113

POTENCIJAL – UDUGA ZA RAZVOJ LJUDSKIH POTENCIJALA
Riva Boduli 7, 51 000 Rijeka
Tel . 092/ 101 3862

SAVJETOVALIŠTE ZA PREVENCIJU SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI
Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
Epidemiološki odjel
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
051/ 358 798, 098 369 844
Pon i čet. 12 – 16 sati
Srijeda 13 – 18 sati

OSOBE S POSEBNIM POTREBAMA

UDRUGA OSOBA SA CEREBRALNOM I DJEČJOM PARALIZOM RIJEKA
Ružićeva 12/2, 51 000 RIJEKA
tel. 374-566
fax. 374 282

RAD S DJECOM I MLADEŽI S CEREBRALNOM PARALIZOM I DRUGIM OBLICIMA TJELESNE INVALIDNOSTI
Društvo za kibernetiku psihoterapije
Ružićeva 12
51000 Rijeka
051/ 374-566

SKRB ZA DJECU PODRUČNE ŠKOLE BAREDICE CENTRA ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE ZA VRIJEME ŠKOLSKIH PRAZNIKA
Ružićeva 12/2, 51000 Rijeka
tel. 051/ 374-566
fax. 051/ 374-282

DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE
Unapređenje kvalitete života tjelesnih invalida
I. Ćikovića Belog 8a, 51000 Rijeka
051/ 633-067

UDRUGA INVALIDA DISTROFIČARA PGŽ
A. Peruča 2A, 51000 Rijeka
051/ 454-031

UDRUGA INVALIDA RADA-RIJEKA
Franje Brentinija 3, 51000 Rijeka
tel. 051/ 371-174
fax. 051/ 371-174

UDRUGA GLUHIH I NAGLUHIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
V.C.Emina 9, 51 000 Rijeka
Tel. 051/ 213-929
Fax. 051/ 213-929

TEČAJ ZNAKOVNOG JEZIKA ZA STUDENTE MEDICINE I PSIHOLOGIJE
Udruga gluhih i nagluhih PGŽ
V.C. Emina 9, 51000 Rijeka
051/ 213-929

UDRUGA SLIJEPIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE RIJEKA
Pavlinski Trg 4, 51 000 Rijeka
Tel. 336-090, 337-905
Fax. 337-905

HRVATSKA UDRUGA PRIJATELJA BIJELOG ŠTAPA HOMER
Jelačićev trg 1/2, 51 000 Rijeka
Tel. 051/ 211-633
Fax. 051/ 211-607
Mob. 098 9292228, 091 211 6077
E-mail: homer@homer.hr
Web: www.homer.hr

UDRUGA ZA SKRB AUTISTIČNIH OSOBA RIJEKA
Senjskih uskoka 1, 51000 Rijeka
tel. 051/ 551-344
fax. 051/ 551-355

UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "PEGAZ" RIJEKA
Strossmayerova 5, 51000 Rijeka
051/ 372-006

PSIHOTERAPIJSKE EDUKACIJE

HUBIKOT - HRVATSKO UDRUŽENJE ZA BIHEVIORALNE I KOGNITIVNE TERAPIJE
Trg zrtava fašizma 10, 10 000 Zagreb
Tel. 091 164 59 26
http://www.cabct.hr

CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE PSYHIKA (rad po metodama transakcijeske analize)
Bani 25, 10010 Zagreb
Tel. 01 / 6623 636
fax. 01 / 6623 637
mob. 091 / 8879 483
e-mail: centar@psyhika.hr
http://www.psyhika.hr/hrv/index.htm

UDRUGA ZA REALITETNU TERAPIJU REPUBLIKE HRVATSKE
Ulica Matka Laginje 13, 10 000 Zagreb
Tel. 01 461 8389
Uto i čet 9 00 -11 00
srijedom 16 00 - 18 00
e-mail: hurt@ring.net
http://www.ring.net/hurt/index.htm

DRUŠTVO ZA KIBERNETIKU PSIHOTERAPIJE – RAZVIJANJE ŽIVOTNIH I KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA
Rijeka, Adamićeva 4
Tel. 214 -187
Mob. 098 329-375
Faks 213-586
E-mail: kap@ri.t-com.hr

UDRUGE ZA POMOĆ I POTPORU

UDRUGA ZA POMOĆ I EDUKACIJU ŽRTAVA MOBBINGA
Vince 7, 10 000 Zagreb
e-mail. udrugamobbing@net.hr
http://www.mobbing.hr/

UDRUGA ZA PRAVA PACIJENATA - RIJEKA
M. Raduna Ban 14, 51 000 Rijeka
060 559-559

UDRUGA ZA POMOĆ OBOLJELIMA OD AIDS-A
Cambierieva 17, 51 000 Rijeka
Tel: 658-276

DRUŠTVO DIJABETIČARA RIJEKA
Ortopedija, Krešimirova 60 D, Rijeka
Tel. 331-360
Fax. 214-952
Pon. 9 00- 11 00
Sri. 12 00 -13 00

LIGA PROTIV RAKA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE RIJEKA
Jadranski trg 4/III, Rijeka
Tel. 338-091
Fax. 338-091

KLUB „NADA" ZA ŽENE OPERIRANIH DOJKI
Jadranski trg 4/III, Rijeka
Tel. 338-091
Fax. 338-091

UDRUGA DIJALIZIRANIH I TRANSPLATIRANIH BUBREŽNIH BOLESNIKA PGŽ
Frana Supila 13a, Rijeka
Tel. 211-079

HUMANITARNE ORGANIZACIJE U PGŽ

EVANĐEOSKA PENTEKOSTNA CRKVA KRISTA KRALJA
Osijek - Podružnica Rijeka
Rijeka, Zametska 40
Tel/fax: 051/642-239

BAPTISTIČKA CRKVA RIJEKA
Humanitarna djelatnost "MOJ BLIŽNJI - Rijeka"
Rijeka, S. Krautzeka 76
Tel/fax: 051/218-807

CARITAS NADBISKUPIJE RIJEKA
Rijeka, Tizianova 6
Tel: 051/511-443
Fax: 051/513-603

CARITAS BISKUPIJE KRK
Krk, D. Vitezića 11
Tel/fax: 051/222-303

Web - STRANICE POSVEĆENE PREVENCIJI, ALKOHOLIZMU I BOLESTIMA OVISNOSTI

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
www.zzjzpgz.hr

CENTAR ZA OVISNOST NEVLADINIH UDRUGA
www.ovisnosti.com

KAKO REĆI NE, KLINIČKA BOLNICA "SESTRE MILOSRDNICE"
http://klub.posluh.hr/droga/

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE I ODRASLE
www.ss-ri.hr

SLUŽBA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI HRVATSKOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO
www.hzjz.hr/ovisnici/index.htm

URED ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE OPOJNIH DROGA REPUBLIKE HRVATSKE
www.uredzadroge.hr

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva
http://www.plavi-telefon.hr

TELEFON ZA ZLOSTAVLJANU DJECU
http://www.hrabritelefon.hr/

SAVJETOVALIŠTE ZA DJECU, MLADEŽ, BRAK I OBITELJ - Centar za socijalnu skrb u Karlovcu
http://www.savjetovaliste-karlovac.hr/index.html

ŠPICA - UDRUGA ZA ZDRAVIJU SUBKULTURNU SCENU
http://www.spica-info.hr/

SELF PSIHOLOGIJA – edukacija, savjeti, terapija
http://jagor.srce.hr/~vnemet/bz/psihoterapija.html#

POZITIVNA PSIHOLOGIJA
http://www.pozitivna-psihologija.com/

DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ
http://www.dpp.hr

HRVATSKO PSIHIJATRIJSKO DRUŠTVO
http://www.psihijatrija.hr

HRVATSKO PSIHODRAMSKO DRUŠTVO
http://www.psihodrama.hr

ADRESAR I TELEFONSKI BROJEVI USTANOVA KOJE SE BAVE PROBLEMIMA OVISNOSTI
http://www.moravek.net/ovisnosti/adrese-002.htm

CENTAR ZA PREVENCIJU I IZVANBOLNIČKO LIJEČENJE OVISNOSTI MOSTAR
http://www.tel.net.ba/centar/

ISTRAŽIVANJE OVISNOSTI O INTERNETU, UPITNIK OVINET
http://www.psihologija.ims.hr/

HRVATSKI SAVEZ KLUBOVA LIJEČENIH ALKOHOLIČARA
http://www.geocities.com/hsla2000/index.html

ZAJEDNICA PET +
http://www.petplus.hr/

UDRUGA "EGZODUS"
www.egzodus.hr

UDRUGA HRVATSKA PROTIV DROGE
www.droge.hr

LIGA ZA BORBU PROTIV NARKOMANIJE
http://www.netmedia.hr/liga-prev/

MAGEA CENTAR - PREVENTIVNI PROGRAMI ZA ADOLESCENTE
http://www.magea.hr/

PORTALALFA - BOLESTI OVISNOSTI
http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/index.htm

RODITELJI U AKCIJI
http://www.roda.hr

STOP DROGI KAKO REĆI NE
http://klub.posluh.hr/droga/

SUNCOKRET – CENTAR ZA HUMANITARNI RAD
http://www.suncokret.hr/

SOS – DJEČJE SELO HRVATSKA
http://www.sos-dsh.hr/hrv/index.asp

TD MAGAZIN
http://www.tdr.hr/magazin/

UDRUGA GRAĐANA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI "NADA" DONJI MIHOLJAC
http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/nada.htm

CENTAR ZA PROMICANJE KVALITETE ŽIVLJENJA NOVI PUT
http://www.noviput.hr/

CENTRO DOCUMENTAZIONE E RICERCA SUL FENOMENO DELLE DIPEDENZE –Za profesionalce koji se bave problematikom ovisnosti
http://www.cedostar.it

DROGEN-AUFKLAERUNG- Informativni portal koji objašnava osnovne pojmove vezane za ovisnosti i vrste droga
http://www.drogen-aufklaerung.de/

THEMA -DROGEN- Informativni portal koji objašnjava osnovne pojmove vezane za ovisnosti i vrste droga
http://www.thema-drogen.net

DRUGS.GOV – Web stranica Britanske vlade o prevenciji ovisnosti-zakoni, programi, smjernice
http://www.drugs.gov.uk/

NDPA – NATIONAL DRUG PREVENTION ALLIANCE – Britanska stranica organizacije koja promiče prevenciju i „drug free"- život
http://www.drugprevent.demon.co.uk

EUROPEAN MONITORING CENTRE FOR DRUGS AND DRUG ADDICTION – Web stranica Eeuropske Unije o ovisnostima, praćenju, smjernicama, strategiji
http://www.emcdda.europa.eu

URED ZA DROGE – Ured za droge vlade Republike Slovenije
http://www.uradzadroge.gov.si

PARENTS- ANTI DRUGS- Web stranica o prevenciji ovisnosti i mladima posvećena prvenstveno roditeljima
http://www.theantidrug.com/

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – AMERIČKI INSTITUT ZA PREVENCIJU OVISNOSTI
http://www.nida.nih.gov

SUBSTANCE ABUSE AND MENATAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION- Stranica Američke vlade o ovisnostima i mentalnom zdravlju
http://www.samhsa.gov/

Učenici s dominantnom logičkom hemisferom	Učenici s dominantnom geštalt hemisferom
- usmjeravaju se na detalje, osobito u jeziku, riječi, sintaksi, strukturi rečenice - u matematici su sposobniji koristiti detaljnu, linearnu obradu podataka u rješavanju problema - sposobniji su u učenju tehnika u umjetnosti, glazbi, plesu i sportu - u glazbi su vješti u čitanju nota, u taktu i specifičnim tehnikama držanja i sviranja glazbala	- sposobni su za percipiranje cjeline - bitan im je osjećaj emocionalne povezanosti - imaju pristup intuitivnom razumijevanju - spontani su i trebaju učiti pokretom - u umjetnostima, glumi i sportu izražavaju strast - tečnost pokreta i sposobnost holističkog uvida - skloniji su glazbi pristupiti kao cjelini - ako ne nauče pravovremeno koristiti lijevu polutku, lošije će percipirati i obrađivati linearne funkcije, bit će lošiji u jeziku i matematici

Nadalje, na grafu su prikazani rezultati istraživanja povezanosti hemisferne dominacije i uspjeha u školi koje je Carla Hannaford provela na slučajnom uzorku od 218 učenika u školama u Denveru, Coloradu i Havajima.

Stupci koji predstavljaju logičku i geštalt dominaciju za svaku skupinu obuhvaćaju 100 % ispitanika. U školama u kojima je obavljeno ispitivanje, učenici kod kojih dominira logička strana mozga, tj. učenici s visokim verbalnim sposobnostima i logičkom moždanom obradom, označavani su kao daroviti i talentirani, dok je nemali broj učenika s dominantnom geštalt stranom označavan kao učenici s teškoćama u učenju, te su uključivani u prilagođene programe. Zašto je to tako?

Dominantni način poučavanja i vrednovanja postignuća učenika ne ide "na ruku" učenicima s dominantnom desnom hemisferom, jer se preferira linearno logički i verbalni način poučavanja već u najranijoj školskoj dobi. Obrazovni sustavi uglavnom vrlo skromno potiču cjelovito, holističko promatranje svijeta i pojava te intuitivno mišljenje, temeljeno na unutarnjim predodžbama. Škola za učenike s dominatnim "geštalt mozgom" vrlo brzo postaje mjesto učestalog stresa, što dodatno otežava motivaciju i učenje.

Priča o dominacijama nastavlja se ...

Kao što svaki čovjek ima dominantnu stranu mozga, onu koju češće koristi, tako ima i dominatnu ruku, nogu, uho, oko. Učenici kojima je dominantna lijeva polutka mozga, u koječemu će biti uspješniji ako su im dominantni i desna ruka, noga, uho, oko. Oni tada imaju puni osjetilni, komunikacijski i djelatni pristup. Takvih je 15 % od populacije učenika. U slučaju da je ijedno (ruka, noga, oko, uho) lijevo dominantno, prisutno je slabije umrežavanje u mozgu, što će rezultirati smanjenom sposobnošću učenja. Zbog toga učenici mogu pokazivati poteškoće disleksije, disgrafije, diskalkulije, otežano usvajanje čitanja i pisanja; to su "nespretni" učenici, oni koji ne prate učitelja, vizualno ili slušno, nemirni su ili su emocionalno osjetljivi. Tu je riječ o brojnim kombinacijama dominacija[2], svaka ima i prednosti i nedostataka, a za sve njih postoje optimalni metodički postupci.

Ono što se može učiniti u svakom od slučaja jest da se redovito izvode terapeutske vježbe križno lateralnih pokreta za navedene dijelove tijela i osjetila, čime se uspostavljaju one sinaptičke veze koje iz raznih razloga nisu bile ranije uspostavljene.

Sve ranije navedeno imalo je za cilj da ukaže na to koje su veze tijela i mozga/učenja te koliko su važni tjelesni pokreti radi optimaliziranja razvoja mozga i uspješnosti učenja. Slijedi opis onoga što waldorfski kurikulum i metode nude kao rješenja iz svog bogatog, stoljetnog iskustva i rada baš na ovom problemu.

Osjetila, pokreti i učenje "alla Waldorf"

1. Osobito u predškolsko doba, kada je osjetilnost djeteta velika snaga za učenje o svijetu, prirodni materijali i predmeti biljnog i mineralnog podrijetla (grane, šišarke, kameni obluci, razni plodovi) prirodno su najprimjereniji za zdrav razvoj osjetila dodira, koje je rasprostranjeno po čitavom tijelu. Predmeti iz prirode ujedno i lijepo mirišu, njihove su boje oku ugodne, imaju obilje nijansi, dok neravne površine stvaraju priliku za igru svjetla i sjene. Sve zajedno djeluje neizmjerno normalno i zdravo, a osjeti se profinjuju. U žuljevitom tijelu stvaraju se razgranate sinaptičke veze među raznim područjima mozga za obradu osjetilne percepcije. Prirodno i lijepo djeluju srodno i bliski su dječjoj psihi i prirodi. Rađaju se unutrašnji osjeti i osjećaji zadovoljstva i sigurnosti. Hormoni "zadovoljstva" pospješuju temeljitije umrežavanje i opće zdravlje djeteta.
2. U školsko doba osjetila se stimuliraju svakodnevno, u ritmičkim dijelovima nastave različitih predmeta:

- Slušaju se npr. ksilofon, lira, metalofon, drvene udaraljke, blok-flauta, prilikom pjevanja i sviranja, u učenju matematike, recitacija, stranih jezika.
- U istoj nastavnoj jedinici proces učenja ide i putem drugih osjetila: vidom, dodirom, pokretom. Tako se ima punija percepcija duže trajnosti. Kako su učenici različito osjetljivi za pojedine vrste osjetilnih utisaka, sigurno će biti i neka po njihovoj mjeri, zbog čega će biti radosni i zadovoljni. Zbog tih emocija zapamtit

[2] Npr. učenik s dominantnim lijevim okom imat će poteškoća u čitanju i pisanju, učenik s dominatnim lijevim uhom treba sjediti na njemu desnoj strani učionice kako bi imao bolji auditivni pristup.

će okolnosti u kojima se nešto učilo. Time su otvorena vrata za učenje i sjećanje. Osjetilo za pokret u prostoru i pokret vlastitog tijela te osjetilo za ravnotežu razvijaju se tijekom svakodnevnih terapeutskih i ritmičkih vježbi. U nastavi euritmije to se radi još dublje i intenzivnije tijekom 1-2 sata tjedno.

- Hoda se na štulama različitih visina, balansira na diskovima za balansiranje, žonglira s vrećicama sa sjemenkama, sjedi na stolicama s jednom nogom ili na jastučićima punjenima sjemenkama različitih debljina...
- Osjetilo za vid profinjuje se tijekom nastave slikanja akvarel-tehnikom mokro na mokro. Slika se u vodenom elementu bojama prirodnog podrijetla, crta se pastelama u boji od pčelinjeg voska, modelira se topli pčelinji vosak u boji.

3. Svakodnevno je sviranje blok-flaute u trajanju 5-10 minuta i vježba slušanja učitelja, ali i svojih drugova u razredu. Tu se vježba koordinacija oka i ruku, jer se u nižim razredima uči svirati oponašanjem sviranja učitelja. Na taj način vježba se i fina motorika, a djelatne su obje ruke. Koliko li je ovdje prilike za umrežavanje moždanih stanica različitih dijelova mozga!!!
4. Dvaput tjedno svi učenici imaju nastavu ručnog rada. Npr., već u 1. razredu pletu iglama koje su prethodno sami načinili (pilili, brusili...). Učenici izrađuju: šal , kape, torbice i sl., dok se u 5. razredu pletu rukavice, čarape i dr., s čak pet igala. Pletenje je teška vježba koordinacije svih prstiju ruke, i uz to još i očiju. To je izvrsna vježba za koordinaciju rada lijeve i desne moždane polutke, i to u vrijeme kada se razrađuju logička i geštalt strana mozga.
5. Stihovi, pa čak i matematika, uče se i kroz pokret. Svakodnevno se vježbaju homolateralni i križnolateralni pokreti cijelog tijela. Učenici koji preferiraju kinestetički način učenja ovdje "dolaze na svoje". Zapravo su te vježbe blagotvorne za sve, jer kod svih učenika tog uzrasta geštalt strana mozga razrađuje se baš u vrijeme oko polaska u školu i djeluje vrlo moćno sve dok se ne razradi logički dio mozga - do oko 9. godine starosti (podsjetimo se: "geštalt mozak" zadužen je za pokret, tijek, ritam).

Ovdje nije naveden prikaz metoda za rad s djecom u višim razredima.

Još neke značajke ovog pristupa...

Sljedeće ozdravljujuće komponente waldorfskog kurikuluma i metoda navest ćemo samo sažeto, bez obrazlaganja poveznica.

1. Ugodne boje, namještaj i oblici u školskom prostoru waldorfskih ustanova zajednički tvore ugodnu okolinu. Prema znanstvenim istraživanjima, okolina je vrlo bitna za uspješno učenje.
2. Uči se bolje kada se poučava o značajnom i usvajaju značenja. Ono što je važno za učenika, ono što je važno za biljni svijet, ono što je važno za životinje, ono što je važno za planet - to će djeca i njihov mozak rado učiti. Jer ono što je važno i značajno, ne zaboravlja se lako. To se čuva jer je dragocjenost. Učiti i naučiti može se samo ono što je lijepo, ugodno i dobro. Waldorfskim kurikulumom poučava se o holističkom svijetu, interdisciplinarno, integralno, s visokim stupnjem korelacije među predmetima i razredima (horizontalna i vertikalna korelacija). Zbog toga je učinkovitost učenja u waldorfskim školama veća, iako se neposrednom usvajanju činjenica i algoritama posvećuje manje vremena.
3. Emocije učenika važne su u učenju, točnije, presudne su. U nestresnoj školskoj klimi, ugodnoj i suradničkoj atmosferi, protkanoj interesom za individuu djeteta od strane učitelja, učenik se osjeća ugodno i opušteno. Neurotransmiteri potiču lučenje onih hormona koji potiču razvoj mozga i učenje. I to je znanstveno dokazano.
4. Koncentrirano, dugotrajno učenje, u obliku frontalnog izlaganja prisutno u većini škola, nije fiziološki opravdano. Mozak može biti aktivan do 20 minuta. Nakon tog akumuliranja novog, mora se odmarati, odnosno mora se obrađivati usvojeno. Aktivnosti pogodne za obradu usvojenog i za odmaranje mozga jesu: crtanje, slikanje, ručni rad, pisanje. Frontalni rad mora biti zamijenjen samostalnim, individualnim radom učenika. Odmaknuti se od onog čemu smo posvećivali punu pažnju, "zaboraviti", to je ono što pospješuje pamćenje. Nastava u epohama[3] u waldorfskim školama, umjetničko reagiranje na izlaganje učitelja, trokorak u učenju koji računa s prespavanom noći, sve su to metode koje su utemeljene na činjenici da mozak ima razdoblja pažnje i razdoblja njezine raspršenosti u usvajanju nekog sadržaja.

Program "Ozdravljujuća škola ili preduhitrimo ovisnosti prije o..."

Javnost, poglavito pedagoška, ima prilike upoznati se s ozdravljujućim djelovanjima nastave, na način kako se to radi u waldorfskim institucijama u okviru programa Osnovne waldorfske škole i Društva prijatelja waldorfske pedagogije iz Rijeke pod nazivom Ozdravljujuća škola ili preduhitrimo ovisnosti prije o... Edukativni program započeo je djelovati u jesen 2006.godine, a u 2007. godini sufinanciraju ga Gradski odjel za zdravstvo i socijalnu skrb i Županijski odjel za društvene djelatnosti i školstvo.

Sve informacije o programu, literaturi te neposrednom uvidu u nastavnu praksu, mogu se dobiti u Osnovnoj waldorfskoj školi u Rijeci, Zametska 6 (tel. 051 645 914, info@waldorf-rijeka.hr, www.waldorf-rijeka.hr).

Marinka Špodnjak, prof.

Literatura:

C. Hannaford: Pametni pokreti: Zašto ne učimo samo glavom, Gimnastika za mozak, Ostvarenje, 2007.

Paul E. Dennison i Gail E. Dennison: Brain Gym, Ostvarenje, 2007.

[3] Pogodno je jednom aktivnosti kontinuirano se baviti 3-4 tjedna! Takav ritam obrade sadržaja također nalazi svoje opravdanje u znanstvenim istraživanjima koja se bave optimalnim i zdravim metodama učenja.

Male tajne učenja

Cijeli život nešto učimo! Mala djeca upijaju kao spužve i niti ne znaju da su nešto zapamtila, odnosno naučila. S početkom škole svi kažu da treba učiti i uložiti napor, ali nitko ne objašnjava što to točno znači i kako se to radi. Kad se počnete baviti nekim sportom, npr. nogometom, trener prvo objasni pravila igre, malo se zagrijavate, isprobate različite pozicije i vještine, puno vježbate i tek onda ste spremni za pravu utakmicu. Učenje je isto vještina koju treba vježbati i trenirati, koja također ima neka «pravila» igre i tajne uspjeha. Svi mogu naučiti osnove te igre!

Najteže je početi! Nije uvijek sve gradivo zanimljivo i lako je smisliti gdje biste radije bili, ali činjenica je da školu treba završiti (barem osnovnu). Možete birati hoće li vam učenje biti naporno i dosadno ili ćete ga pokušati učiniti zanimljivijim, zabavnijim i kraćim. Ako mali dio dana odredite isključivo za izvršavanje školskih obveza, preostalo vrijeme možete provesti radeći što god vas je volja, ne razmišljajući o školi. Dan je dovoljno dug za (gotovo) sve što želite ako se dobro organizirate. Ne mora svaki dan biti ispunjen natezanjima oko toga kada će se pisati zadaća i igrom detektiva što uopće treba napraviti za zadaću.

Ranoranilac ili noćna ptica...

Prilikom planiranja vremena za učenje dobro je voditi računa i o tome kada ste najefikasniji. Neki ljudi najbolje uče ujutro, drugi najviše zapamte predvečer, treći su «noćne ptice»... Dobro je biti svjestan vremena u kojem ste najefikasniji i, kad god je to moguće, planirati učenje u to vrijeme. Naravno da to neće uvijek biti moguće s obzirom na to da ne možete birati kada ćete doći u školu, ali pokušajte si naći neko uobičajeno vrijeme za učenje.

Određeno **vrijeme i mjesto za učenje** glavni su preduvjet za stvaranje navike učenja. Preporuča se učiti uvijek na istom mjestu (najbolje za radnim stolom), tako da sam dolazak na to mjesto znači da je vrijeme za učenje. Krevet nikako nije najbolje rješenje jer uspavljuje.

Upornost se isplati

Čak i ako se napravi najbolji **plan za učenje**, to ne znači da ćete u trenutku kad sjednete za knjigu odmah i početi učiti. Naime, sasvim je uobičajeno da vam na samom početku učenja na pamet pada sve i svašta – npr. da ste gladni, da morate nazvati prijateljicu, što ćete raditi kasnije itd. Trebalo bi takve misli jednostavno pustiti da prođu kroz glavu, ne razmišljati previše o njima, već jednostavno pažnju vratiti natrag na ono što učite. Nakon nekih pola sata, ometajuće misli izgubit će na važnosti, a vi ćete biti **koncentrirani na učenje**. Dakle, tajna je u upornosti i neodustajanju. Isprobajte! Nemojte zaboraviti **maknuti sve što može ometati učenje**: očistiti stol, ugasiti televizor i isključiti mobitel. Smanjite li ometanja sa strane, lakše ćete se koncentrirati.

NE «bubanju» napamet!

Sad, kad ste koncentrirani, vjerojatno će vam zatrebati i poneka strategija učenja.
Najvažnije je **razumjeti ono što učite** – učenje napamet zahtijeva puno ponavljanja, a naučeno se zaboravlja vrlo brzo i lako. Stoga gradivo prevedite na sebi razumljiv jezik – pitajte se: «Što je autor htio reći?», «Kako bih to objasnio svom prijatelju ili malom djetetu?», pronađite smisao cijele priče. Uvijek probajte povezati novo gradivo sa starim znanjem.

Nije uvijek sve što piše u knjizi jednako važno. Učenje je lakše ako su važni pojmovi podebljani ili nekako označeni, tada znate što trebate naučiti. No, pitanje je što napraviti kada je tekst jednolično napisan? Preporuča se **odvojiti važno od nevažnog** («Što je važno u ovom tekstu?» «Što će profesor najvjerojatnije pitati?») i zabilježiti u bilježnicu ili označiti bojom u tekstu. Na taj način imate manje informacija koje trebate naučiti i preglednije su nego u hrpi sivog teksta.

Dobro je **crtati skice**, mape, sheme, «kosture» gradiva... bilo što što će vam pomoći da gradivo lakše upamtite. Možda osmišljavanje gradiva na taj način zahtijeva više vremena, ali tako naučeno gradivo puno ćete teže zaboraviti.

Nerijetko morate zapamtiti neku podjelu ili nabrojiti više nepovezanih činjenica. Pokušajte ih **osmisliti i povezati u rečenicu ili priču**; što je priča smješnija, lakše ćete ju upamtiti. Npr., ako treba zapamtiti niz nepovezanih riječi poput: pas, bicikl, lula i strip, onda se može stvoriti predodžba (npr. "Pas vozi bicikl, puši lulu i čita strip.") ili akronim od početnih slova (npr. PaBiLuS.)
Iako ste osmislili gradivo, to nije dovoljno da ga i upamtite. Gradivo treba **ponavljati više puta**, naročito na početku učenja, jer je zaboravljanje najveće odmah nakon učenja. Sažeci mogu pomoći jer su oni "kostur" oko kojega grupiramo činjenice.

Da biste znali kada ste stvarno nešto naučili, **ispitujte samu/og sebe stalno**. Naime, dok učite, sve se može činiti poznato, ali kada to treba ponoviti, ispada da se ničega ne možete sjetiti. Stvar je u tome da je gradivo naučeno do razine prepoznavanja, ali ne i dosjećanja (Ma, na vrh jezika mi je...).

Bravo ja!

I, šećer za kraj – **nagradite se kad nešto naučite**! Priuštite si mala zadovoljstva: odmor i gledanje TV--serije, razgovor s prijateljem, nešto fino za jelo. Nagrada ne mora nužno biti materijalna ni velika.

Pokušali smo sažeti najvažnije savjete za što efikasnije učenje, a svaka ih osoba treba isprobati za sebe i pronaći/razviti svoj stil učenja, jer ne postoji univerzalan «recept» koji svima odgovara. Metodom «pokušaja i pogrešaka» otkrijte svoje slabe i jake strane i tomu prilagodite učenje. Bit će pogrešaka i krivih procjena, ali na greškama učite – izvucite pouku za sljedeći put. I nemojte se ustručavati tražiti pomoć – pitajte prijatelje, profesore, psihologa u školi, roditelje, susjede...

Potražiti pomoć znak je hrabrosti, a ne slabosti. Uostalom, «tko pita, ne skita!»☺

Ines Jakovčić, prof.

STRUČNJACI IZ ŠKOLSKIH KLUPA

Tko sam ja, što želim u životu, što od mene očekuje moja okolina...samo su neka od pitanja na koja odgovore traže srednjoškolci uključeni u program edukacije vršnjaka pomagača „Moj život po mom izboru", što ga već sedmu godinu organizira Ustanova ASK iz Rijeke.

Naziv programa «Moj život po mom izboru» proizišao je iz zapažanja nerazumijevanja između roditelja i djece u periodu adolescencije kada adolescenti, tražeći načine kako da odrastu, često ističu zahtjev da žive po svom izboru, a roditelji, niti ne čuvši kakav je to izbor, odgovaraju "dok te ja hranim, živjet ćeš onako kako ja hoću". Pritom, obje strane ostaju prikraćene za informaciju i razumijevanje što to druga strana želi.

Adolescencija je specifično životno razdoblje u kojem se pojedinac nalazi na prekretnici između dječjeg i odraslog doba. Mnogi mladi ljudi upravo u tom periodu doživljavaju lakše i/ili teže psihičke probleme.

Razgovarajući o životnim iskustvima mladih, uvidjeli smo da svi adolescenti imaju slične probleme, samo ih rješavaju na različite načine. Uočeni su problemi: potisnute emocije, nemogućnost ekspresije intelektualnih, kreativnih i emocionalnih potencijala, strah od odrastanja, nemogućnost ostvarivanja kvalitetnih odnosa, sukobi s roditeljima i ostalim autoritetima, potreba da ih se poštuje i uvažava kao odrasle članove zajednice, da se poštuju njihove potrebe i uvažavaju ideje.

Snaga vršnjačke skupine

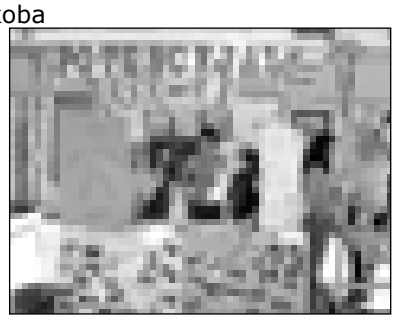
Budući da se mladi ljudi često upuštaju u rizična ponašanja pod utjecajem vršnjaka, pri kreiranju ovog programa pretpostavili smo da se i pozitivna ponašanja te zdrav odnos prema životu mogu lakše usvojiti od vršnjačke skupine nego od «mrskih» autoriteta protiv kojih se mladi bune, što se u praksi i potvrdilo.

Djelovanje Ustanove ASK, koja provodi program edukacije vršnjaka pomagača u Primorsko--goranskoj županiji, pokazalo je da srednjoškolci vrlo pozitivno reagiraju na takav način rada kojim im se na nenametljiv način nudi alternativa postojećem rizičnom ponašanju. Polaznici programa, nakon godinu dana rada na sebi, uočavaju očigledne pozitivne promjene, i to poboljšanje školskog uspjeha, preuzimanje odgovornosti za sebe, povećanje motivacije za zdraviji stil života, planiranje budućnosti, bolje odnose, smanjena ili potpuno prekinuta upotreba duhana, alkohola i drugih sredstava ovisnosti....

Edukaciju provode psiholozi, prema unaprijed osmišljenom programu, kroz komunikacijske radionice u trajanju od 90 minuta jedanput tjedno u razdoblju od godinu dana.

Radionice su grupirane u šest ciklusa:

- Tko sam ja i što želim u životu
- Što od mene očekuje moja okolina (roditelji, nastavnici, prijatelji…)
- Nenasilno rješavanje sukoba
- Emocije i komunikacija
- Ovisnost
- Seksualnost



Kvaliteta koja traje

Program «Moj život po mom izboru» dobio je preporuku Ministarstva prosvjete i športa da se provodi u školama jer je u skladu s Nacionalnom strategijom suzbijanja zloporabe droga. Organizacijski je potpomognut od Ureda za prosvjetu, kulturu, informiranje, šport i tehničku kulturu PGŽ, a sufinanciraju ga Odjel za zdravstvenu zaštitu i socijalnu skrb PGŽ i Odjel za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

Do sada je edukaciju za vršnjake pomagače uspješno završilo šest generacija srednjoškolaca. Završeni polaznici osnovali su Udrugu za razvoj ljudskih potencijala «Potencijal», kroz koju sada vode slične radionice za učenike srednjih škola u Primorsko-goranskoj županiji, uz superviziju psihologa.

U radu s mladima važno je:
- osnažiti ih – pomoći im da prepoznaju vlastite vrijednosti, kapacitete, potrebe i želje, da pronađu načine kako ostvariti sebe, razviti samopoštovanje i suosjećanje za druge,
- pomoći im da svoju energiju pretvore u konstruktivnu akciju
- naučiti ih da potrebu za kontaktom zadovolje adekvatnom komunikacijom, da znaju tražiti što im treba i reći ne kad im nešto smeta ,
- pokazati im kako da prepoznaju i izraze svoje emocije, kako da se nose sa strahovima, ljutnjom i tugom,
- ohrabriti ih za prepuštanje osjećaju sreće, ljubavi i zadovoljstva,
- potaknuti ih da prihvate odgovornost da bi zaista bili slobodni i živjeli život po svom izboru.

Kada u (našem) zajedničkom radu postignemo te ciljeve, znamo da smo na pravom putu da spriječimo ovisnost i ostala rizična ponašanja kod adolescenata!

Jasminka Tešević, prof. psiholog
Tanja Stanić Brdar, prof. psiholog

Humanitarno djelovanje u lokalnoj zajednici

Projekt „Život bez ovisnosti - za zdraviju mladost" kreiran je radi prevencije rizičnog ponašanja djece i adolescenata. Naime, istraživanja pokazuju da je, pored vanjskih rizičnih čimbenika (disfunkcionalna obitelj, bolest, alkoholizam u obitelji, egzistencijalna problematika...), razina samopoštovanja značajno vezana uz sve oblike rizičnog ponašanja mladih, naročito uz ovisnost o psihoaktivnim tvarima.

Samopoštovanje je dio slike o sebi koju svaki čovjek stvara od najranijeg djetinjstva kroz odnose s važnim Drugima. U ranom djetinjstvu to je, naravno, najuža obitelj: doživljaj roditeljskog autoriteta, njihovi stavovi, vrednovanje postignuća, poticaji i kritike te, naravno, verbalni i neverbalni načini i modeli kojima roditelji komuniciraju međusobno i s djecom. Ulaskom u školsku sredinu, proces se nastavlja, kroz usporedbu i kompeticiju među vršnjacima, a naročito kroz odnos s nastavnikom, koji postaje autoritet, podjednako važan kao roditeljski.

«Zamke» adolescencije

Iako se manjak samopoštovanja može vidjeti već u nižim razredima (kroz naznačeniju pasivnost, izbjegavanje situacija u kojima je uspjeh neizvjestan, nesigurnost ili naglašeniju agresivnost u komunikaciji s okolinom…), u periodu adolescencije manifestira se u punom «sjaju». Taj je životni period sam po sebi vrijeme eksperimentiranja - kako s frizurama, odjećom, ponašanjem, glazbom, seksualnošću, raznim svjetonazorima, tako i s alkoholom, drogom, pušenjem. Smatra se da više od dvije trećine mladih u tom periodu, upravo u svrhu eksperimenta i zbog znatiželje, prvi put konzumira psihoaktivne tvari. To tko će od njih redovitom upotrebom postati konzument te kroz vrijeme razviti ovisnost, vezano je velikim dijelom uz razinu tjeskobe. Razina tjeskobe fiziološki je povišena u adolescenciji. Ako su strategije suočavanja sa stresom (coping-strategije) manjkave, samopoštovanje sniženo, slika o sebi narušena ili nerealna te postoji slabo razvijena asertivnost, tjeskoba raste, preplavljuje i blokira. Alkohol i marihuana imaju jak anksiolitički učinak i, zapravo, to je najčešći razlog sve redovitijeg konzumiranja i stvaranja psihološke ovisnosti, koja najčešće vodi dalje, sve do prave fizičke ovisnosti.

Vrijedan poklon djeci

Projekt „Život bez ovisnosti za zdraviju mladost" višegodišnji je projekt Rotari- kluba «Sv. Vid» Rijeka. Konačni su korisnici djeca osnovnih škola. Način rada je radionički, s nastavnicima, naročito razrednicima. Cilj je bio nastavnicima ponuditi znanja i vještine koji se odnose na prepoznavanje specifičnih fenomena adolescencije, prepoznavanje „rizične" djece te ponuditi modele za jačanje samopoštovanja i usvajanje vještina asertivnosti. Radionice su se sastojale od kolaža teorije iz područja razvojne psihologije, obiteljske dinamike, modela učenja i promjena, vještina rješavanja sukoba i sl. te kratkih vježbi primjenjivih u radu s djecom i roditeljima. Također je namjera bila potaknuti nastavnike da senzibiliziraju roditelje za navedene fenomene, da potaknu čvršću povezanost roditelja i nastavnika radi cjelovitijeg sagledavanja svakog djeteta i usklađivanja pristupa svakome posebno. U okviru projekta, posebna je pažnja posvećena kreiranju edukativnih letaka za roditelje, koji na jednostavan način govore o navedenim temama.

Autorica i voditeljica projekta je mr. sc. Tamara Tić Bačić, dr. med., spec. psihijatar, s edukacijom iz analitičke psihoterapije. Kovoditeljica je Dubravka Fadljević, dipl. socijalni radnik s edukacijom iz kibernetike psihoterapije.

Uz odobrenje Ministarstva znanosti i sporta, Ureda za školstvo Grada Rijeke, školske godine 2002./2003. započelo se s provođenjem projekta u osnovnim školama grada Rijeke i u periodu od četiri godine bilo je uključeno 13 škola. Održane su 63 radionice, a kroz cijeli ciklus prošla su 173 nastavnika, podijeljeno je 846 edukativnih materijala za nastavnike i 26.040 edukativnih letaka za roditelje.

Evaluacijom na kraju ciklusa, nastavnici su ocijenili visokim ocjenama metodu rada, informativnost i primjenjivost u svakodnevnom životu. Čak 94 % nastavnika bilo je potaknuto na uvođenje novih sadržaja na roditeljskim sastancima.

Projekt je prezentiran na godišnjoj konvenciji distrikta (koji čine 194 Rotari- kluba) u Beču te je, na naše veliko zadovoljstvo, prepoznat i preuzet od austrijskih Rotari-klubova kao model primarne prevencije i u Austriji se uspješno provodi posljednje dvije godine.

Iako rotarijanstvo datira od 1905. godine, osnivanjem prvog Rotari-kluba u Chicagu, RC «Sv. Vid» Rijeka osnovan je 2002. godine. Danas u svijetu ima oko 30.000 klubova te oko 1.300.000 članova. Jedan je od osnovnih principa rotarijanstva i humanitarno djelovanje u lokalnoj zajednici. U tom smislu, RC «Sv.Vid» Rijeka uložio je znatan trud i sredstva oko istraživanja, kreiranja i samog provođenja projekta, na visokoj stručnoj razini, te ga u potpunosti poklonio osnovnim školama, zapravo djeci grada Rijeke.

Mr. sc. Tamara Tić Bačić, dr. med.,
spec. psihijatar

Produženi stručni postupak pri OŠ „Zamet"
Dom za odgoj djece i mladeži Rijeka – rizici i prevencija

DOK JOŠ NIJE KASNO

Obrazovanje bez odgoja,
Znanje bez karaktera,
Odgoj bez ljudskih vrijednosti – nije postignuće.
Mir, ljubav i nenasilje – to je ono što djeca trebaju.

Gdje smo

Dom za odgoj djece i mladeži Rijeka javna je ustanova socijalne skrbi čija je osnovna djelatnost: prihvat, zbrinjavanje, dijagnosticiranje i tretman djece i mladeži različitih pojavnih oblika odstupajućeg ponašanja. Smješten je u tri zasebna objekta koja se nalaze na adresama: Vukovarska 47 i 49 te Čandekova 2. Stručni rad ustrojen je kroz sljedeće ustrojbene jedinice: Odjel muške resocijalizacije, intenzivnog tretmana i prihvatne stanice, Odjel ženske resocijalizacije i poludnevnog boravka, Odjel stacionarne opservacije s produženim stručnim postupkom i Odjel pomoćno-tehničkih poslova.

PSP - što je to?

Prema dugogodišnjem iskustvu zagrebačkih kolega iz Doma za odgoj djece i mladeži Zagreb, te uz njihovu nesebičnu pomoć, prije četiri godine počeo se u Rijeci, pri OŠ «Podmurvice» i OŠ «Zamet», provoditi poseban oblik preventivnog rada s djecom osnovnoškolske dobi koja manifestiraju poremećaje u ponašanju i s njihovom primarnom sredinom. Cjelokupan tretman primarno je usmjeren na što raniju identifikaciju rizičnog ponašanja, na pružanje pomoći u otklanjanju već očitovanih smetnji te na zaustavljanje njihovog daljeg progradiranja. Osnovni je cilj Produženog stručnog postupka (u daljem tekstu: PSP) pružanje pravodobne, direktne i kontinuirane pomoći učenicima u spoznavanju i izgrađivanju pozitivne slike o sebi; usvajanju pravilnih tehnika učenja školskog gradiva; učenju socijalnih vještina te poučavanje o kreativnim sadržajima provođenja slobodnog vremena. Uključenost u grupu PSP-a djeteta traje do ispunjenja ciljeva samog tretmana (oko 2 školske godine). Postoji izvjestan broj učenika koji, zbog objektivnih ili subjektivnih okolnosti, sporije napreduju pa je u takvim slučajevima neophodno pružanje pomoći i podrške i dulje od dvije godine.

Što je važno

Prioritet je uključivanje učenika nižih razreda osnovne škole (od drugog do petog razreda). Najčešće su indikacije za uključivanje djece u grupu PSP-a:

- školski neuspjeh
- teškoće u izvršavanju školskih obveza
- 1. i 2. razina poremećaja u ponašanju
- loš socioekonomski status obitelji
- dobrovoljnost i spremnost roditelja i djeteta na suradnju

Kontraindikacije su:

- nespremnost roditelja i djeteta na suradnju i otpor prema tretmanu
- 3. razina poremećaja u ponašanju
- obrazovni proces koji je pri kraju (8. razred)
- djeca s izraženim psihičkim oštećenjima.

Program PSP-a pri OŠ"Zamet" provode dvije odgajateljice iz Doma za odgoj (socijalni radnik i socijalni pedagog), u heterogenoj skupini koja broji 14 – 16 učenika. Djeca svakodnevno nakon nastave provode u grupi 5 sati, a u tom vremenu organiziraju se različite individualne i grupne aktivnosti te rad na saniranju teškoća i svladavanju obrazovnih sadržaja. Specifičnost su tog tretmana i vikend-programi (2 subote mjesečno) kojima je cilj kreativno provođenje slobodnog vremena.

Dnevni ritam

Dnevni program sastoji se od organiziranog ručka, odmora, dnevnih dogovora, dvosatnog učenja te slobodnih aktivnosti. Vikend-programi provode se van škole, kroz odlaske u kino i kazalište, posjet muzejima, obilaske grada i upoznavanje s kulturnim znamenitostima uže i šire povijesne gradske jezgre, boravke u prirodi (izleti i piknici), sportske i likovne aktivnosti. Tijekom učenja djeci se, po prethodnim konzultacijama s učiteljima, konkretno pomaže u pisanju domaćih zadaća i saniranju obrazovnih deficita. Svakodnevno se djecu potiče i motivira na samostalnost, samoinicijativnost te se razrješavaju psihološko-emocionalni strahovi od neuspjeha. Individualnim razgovorima i grupnim diskusijama, metodom vlastitog primjera i nenasilnog rješavanja sukoba kod djece utječemo na usvajanje adekvatnijih oblika ponašanja i komuniciranja, razvijanje socijalnih vještina, uz istovremeno ublažavanje emocionalnih tenzija proizašlih iz svakodnevnih frustracijskih situacija. Kroz mirnu, poticajnu atmosferu i emocionalnu toplinu, kod djece se razvija osjećaj pripadanja, prihvaćenosti i voljenja, što je temelj razvoja zdrave ličnosti.

Sloboda kao izbor

Slobodnog vremena nema bez igre, koja je jedan od osnovnih principa ovoga tretmana. Igra je važan dio dječjeg odrastanja putem kojeg ona razvijaju spontanost, toleranciju, prihvaćanje različitosti te slobodu izražavanja. Osjećaj neprihvaćanja u obitelji, u školi, a posebno među vršnjacima, stvara unutarnje blokade koje se manifestiraju u obliku raznih smetnji, kao i u traženju pažnje na neprimjeren način, privlačeći time na sebe opomene, kazne i zabrane, što produbljuje bunt i frustracije. Stoga ovaj tretman pridaje veliku važnost komponenti

organiziranja raznih oblika igre, uvažavajući pojedinačne sklonosti, čime djeca razvijaju poželjne socijalne vještine. Ona to ostvaruju kroz jednostavne, male, spontane „igre uloga", glumeći razne životne situacije (npr. „u restoranu", „na pikniku", „kod frizera"), plesom i pokretom, slušanjem muzike, igrom s loptom, pa sve do interaktivnih kompjutorskih igrica.

Svoju kreativnost djeca najviše izražavaju kroz rad likovne radionice koja se provodi tjedno, uz pomoć i suradnju sa gđom. Lidijom Petrovački iz Udruge „Koraci". Tako se djeca upoznaju s raznim kreativnim tehnikama izrađujući radove od prirodnog ekološkog materijala. U sklopu obilježavanja Dana škole pripremaju se tematske izložbe keramičkih dječjih radova, kao i prodajne izložbe na Korzu, što djecu posebno veseli.

Vikend-programi, provedeni u prirodi i zavičaju, djeci nadoknađuju onaj dio roditeljske brige koji inače nemaju u svojim primarnim obiteljima, čime im se omogućuje sretnije i ravnopravnije odrastanje uz vršnjake.

Svako odvajanje od obitelji za dijete je osjetljiv i bolan trenutak, kao i spoznaja da je „različito" od drugih, stoga je naš osnovni cilj integracija, a ne razdvajanje i stigmatizacija. Prema rezultatima praktičnog provođenja ovog oblika tretmana, u protekle četiri godine, možemo reći da PSP ima neizostavno mjesto u okviru preventivnih aktivnosti unutar zajednice, stoga ovaj program toplo preporučamo i drugim osnovnim školama na području našega grada.

Gordana Glušac,
dipl. socijalni radnik

Ivana Požar-Matijašić,
dipl. defektolog-socijalni pedagog

«Lijepa škola» - zdravi duh

U školskoj 2006./07. godini OŠ »Srdoči» uključila se u Projekt «Lijepa škola». Projekt podržava Odjel gradske uprave za odgoj i školstvo, a temelji se na pretpostavci da je u lijepom okruženju ljepše i ugodnije raditi. Dobro uređen okoliš u kojem živimo i radimo ima vrlo visok utjecaj na ljude.

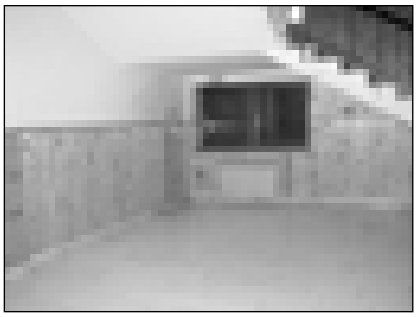
Cilj nam je napraviti vlastitu koncepciju «Lijepe škole» i pronaći ciljeve koje će učenici, učitelji i roditelji samoostvarivati u vremenu od prosinca do lipnja u školskoj 2006./2007. godini.

Želja nam je aktivno uključiti učenike u proces promjene jer smatramo da će ono što naprave rukovodeći se vlastitim idejama i snagom znati i više čuvati. Radeći svoje okruženje, učenici korisno ispunjavaju svoje slobodno vrijeme, što se uklapa u projekt prevencije nasilja, ovisnosti i projekt «Eko-škole».

Aktivnosti koje smo proveli radi postignuća željenih rezultata
1. Učenici na sjednici Vijeća učenika iznose svoja argumentirana mišljenja i prijedloge u vezi s koncepcijom «Lijepe škole» te, kao predstavnici razreda, o tome informiraju učenike i učitelje svog razrednog odjela.
2. Učenici sudjeluju u planiranju i provedbi većine aktivnosti.
3. Roditelji i šira društvena zajednica upoznati su s Projektom, u vezi s idejnom, financijskom i drugom potporom, putem web-stranice škole i informativnim letkom.
4. Školska radioemisija redovito informira o svemu što se Projektom realizira.
5. Članovi Ekopatrole brinu o uređenom prostoru.
6. Organizirano je dežurstvo učenika 3. i 4. razreda u suterenu škole.
7. Odlukom Vijeća učenika svaki razred donosi sadnicu, knjigu, slikovnicu, društvenu igru i sl.

Želja je učenika, članova Vijeća učenika preurediti prostor u suterenu škole kao čekaonicu--igraonicu te izgled hodnika u prizemlju škole. Ovim Projektom krenuli smo na početak putovanja u promjene koje su učenici, roditelji učenika i djelatnici škole prepoznali kao novu kvalitetu. Koordinator je Projekta «Lijepa škola» psihologinja Nataša Buzarinov, a školski tim uključen u realizaciju Projekta čine:
ravnatelj Ivan Vukić, pedagoginja Aleksandra Smolić, profesor likovne kulture Josip Bukovac, profesorica Radojka Prijić, učenica Jadranka Kolarić, domar Mile Kevrić, prestavnica Vijeća učenika Ira Ćoso te «kritički prijatelj» OŠ «Kozala».

Nataša Buzarinov, prof.



ČEKAONICA – IGRAONICA
Stanje prostora prije uređenja — Stanje prostora nakon uređenja

Dio cjeline

Na području Grada Rijeke i prstena gradova i općina oko njega nastanjen je veći broj romskih obitelji, koje žive u krajnje lošim socijalno-ekonomskim i stambenim uvjetima. U pravilu se radi o višečlanim obiteljima s maloljetnom djecom, čija je socijalizacija i integracija u socijalnu sredinu otežana zbog specifičnog načina života, nestimulativnih obiteljskih prilika i nedostatnog osobnog znanja i vještina potrebnih za uspješnije rješavanje brojnih životnih problema s kojima se svakodnevno suočavaju. Specifičnim, prilagođenim pristupom maloljetnoj djeci i njihovim roditeljima u lokalnoj zajednici može se pokrenuti proces pozitivnih promjena radi uspješnije integracije Roma u socijalnu sredinu kojoj pripadaju.

Stoga je bilo potrebno započeti s provođenjem grupnog socijalnog rada s tim obiteljima. Organizirane su edukativne radionice u koje smo uključili maloljetnu djecu između šeste i osme godine života, koja su izvan sustava, tj. ne pohađaju predškolske ustanove niti su upisana u školu, i njihove roditelje. Svrha je programa pomoći djeci iz specifičnih društvenih skupina da se lakše i jednostavnije uključe u životne tokove, s naglaskom na prevenciji neprihvatljivih oblika ponašanja. Sam program izuzetno je edukativan i dinamičan za polaznike, romsku djecu i njihove roditelje. Osnovni je cilj ovakvog oblika rada edukacija, pomoć i osnaživanje za odgovorniji odnos prema sebi i svojoj obitelji. Metode i oblici rada prilagođeni su potrebama i mogućnostima djece i roditelja.

U školskoj godini 2005./2006. tim je programom bilo obuhvaćeno desetero djece zajedno sa roditeljima. Program je realiziran u suradnji s Gradom Rijekom i Ministarstvom obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.

Radionice se održavaju u prostorijama Centra za socijalnu skrb Rijeka, Laginjina 11a (suteren), jedanput tjedno, u trajanju od 90 minuta, tijekom školske godine, a za roditelje jedanput mjesečno u istom periodu. U grupu su uključena djeca od 6. – 8. godine života, uz suradnju i pomoć predsjednice Udruge žena Romkinja " Bolji život ", a po načelu dragovoljnosti (pristanak roditelja ili zakonskih zastupnika i djeteta). Grupa broji od 6 do 8 djece (a najviše 10) oba spola.

Ciljevi programa

Opći su ciljevi:
-socijalizacija romske djece u urbanoj sredini,
-usvajanje socijalnih i komunikacijskih vještina,
-osvješćivanje i osnaživanje vlastitih potencijala kroz izgradnju pozitivne slike o sebi,
-razvoj empatije i pozitivne slike o sebi,
-nenasilno rješavanje sukoba,
-učenje međusobnoj toleranciji.

Posebni su ciljevi:
-poticanje kreativnosti,
-izražavanje emocija i identifikacija,
-upoznavanje s blagodatima urbane sredine i mogućnostima njihova korištenja.

U grupnom radu, sukladno potrebama, interesima i željama članova, koriste se sljedeće metode i sadržaji:
- igra (spontana i vođena)
- likovne i glazbene aktivnosti
- likovno izražavanje
- igranje uloga
- komunikacijske tehnike za usvajanje socijalnih vještina
- nedirektivna aktivna edukacija
- tehnike relaksacije
- izleti, posjeti kazališnim i kinopredstavama, sportske aktivnosti, obilježavanje rođendana i blagdana.

Praćenje rada odvija se od strane voditelja grupe i kroz dnevnik rada i izvještaje. Jedanput mjesečno održava se roditeljski sastanak, u trajanju od 90 minuta (osim informativnog dijela, sastanci uključuju edukativne radionice o temi uspješnog roditeljstva).

Zadovoljstvo kod djece i roditelja

Tijekom dosadašnjeg rada, s korisnicima je postignuta uspješna komunikacija i suradnja. Djeca su pokazala velik interes za takav način rada u radionicama tako da svi zainteresirani nisu mogli biti primljeni u radionicu. Roditelji su bili uključeni u radionice za roditelje i sve aktivnosti koje smo imali van radionica. Nisu skrivali oduševljenje svime u čemu su sudjelovali zajedno sa svojom djecom, a posebno su bili iznenađeni mogućnostima koje im pruža urbana sredina (Grad Rijeka), za koje nisu znali da postoje. Nakon završenog programa, roditelji su i dalje ostali u kontaktu, traže savjete, slijede upute, a podršku prepoznaju i prihvaćaju. Kod roditelja je uočen aktivniji pristup i preuzimanje odgovornosti prvenstveno u području izvršavanju roditeljskih obveza.

Iako se radi o skromnom pokušaju, usmjerenom na relativno mali broj korisnika, takav oblik rada pokazuje određene rezultate koji

opravdavaju njegovu dalju primjenu i ukazuju na činjenicu da se specifičnim, prilagođenim pristupom u lokalnoj zajednici može pokrenuti proces pozitivnih promjena radi uspješnije integracije Roma u socijalnu sredinu kojoj pripadaju.

Dragica Bojka-Gergorić,
dipl. soc. radnica

Štovana učiteljice Dragice!

Htjela sam Vam pismeno zahvaliti što ste nam omogućili ove lijepe trenutke koje su djeca doživjela s nama i Vama. Kada su djeca krenula na radionicu, nismo znali što ih sve očekuje. Zahvaljujem Vam od sveg srca što ste imali strpljenja s njima. Nama je teško kao majkama, a Vi ste prošli bez ikakvih problema. Naučili ste ih o ponašanju, pristojnosti i poštovanju. Naučili ste ih koji je glavni grad Hrvatske i još puno toga. Moje dijete jedva čeka da dođe taj dan kad može doći na radionicu. Jako se raduje - tu se igra, pjeva, uči, lijepo se druži. Nije to sve. Od uzbuđenja, kad su trebali krenuti na izlet, moj mali nije mogao spavati. Učiteljice Dragice, hvala Vam što ste nam omogućili ove lijepe trenutke druženja jer ja to sinu nikad ne bih priuštila. Također bih Vam htjela zahvaliti što ste ih naučili ispričati se, omogućili izlaske i nama majkama, izlete u muzeje, restorane i gradske knjižnice te još puno toga, da sada sve ne nabrajam.
Nadam se da će se djeca i dalje s Vama družiti na jesen jer to oni željno iščekuju. Hvala Vam od sveg srca što ste bili učiteljica i prijatelj našoj djeci.

Suzana Sokoli

Neke dimenzije kvalitete življenja srednjoškolaca na kvarnerskim otocima

«Zatočeni» na otoku

Kako mladi promišljaju i tumače suvremenost i život koji ih okružuje, u kojem žive, nedvojbeno su pitanja koja se često postavljaju, a promišljanje mladih i mladosti oduvijek je relevantna i „velika tema" za njih same, za roditelje, pedagoge, učitelje i nastavnike, kao i za liječnike. Županijski zavod za održivi razvoj i prostorno planiranje Primorsko-goranske županije proveo je 2004. godine empirijsko sociološko istraživanje na uzorku srednjoškolaca na kvarnerskim otocima, kako bi se pokušalo empirijski razumjeti mlade i dijagnosticirati njihove probleme.

Istraživanjem su obuhvaćeni srednjoškolci triju srednjih škola na kvarnerskim otocima: srednje škole «Markantuna de Dominisa» na otoku Rabu, srednje škole «Hrvatskog kralja Zvonimira» na otoku Krku i srednje škole «Ambroza Haračića» čije školsko područje pokriva otoke Lošinj i Cres, prilikom čega je analiziran niz dimenzija kvalitete življenja. Za potrebe ovog članka izdvojit ćemo nekoliko segmenata koje smatramo posebno važnima. Radi se o njihovim razmišljanjima glede odlaska s otoka, razlozima odlaska te posebno o analizi obrazovnih aspiracija.

Život na otoku u svim se bitnim segmentima društvenog života razlikuje od života na kopnu. Dokaz za tu tvrdnju nalazimo u činjenici da mladi na kvarnerskim otocima **nemaju ni sadržaje ni prostorije** koje bi im omogućile da bolje i sadržajnije provode svoje slobodno vrijeme. Nedostatak sadržaja i prostora kao velik problem prepoznalo je gotovo 90 posto svih ispitanika i, u skladu s time, 70 posto ih je izjavilo kako je osnovno stanje duha koji vlada među njima **stanje dosade**. Posebno treba naglasiti kako su u još lošijem položaju srednjoškolci koji stanuju u manjim mjestima u odnosu na one koji žive u otočnom središtu te stoga ipak imaju nešto bolji pristup određenim sadržajima. Stoga bi posebnu pažnju trebalo pridati otvaranju igrališta, dvorana, multimedijalnih centara, kako bi se mogle organizirati razne sportske, umjetničke i druge aktivnosti mladih, kako bi ih se motiviralo da ostanu ili da se vrate na otok. Naime, čak se 86% anketiranih odlučilo za neki od navedenih sportova, a 70% ih je izabralo neki oblik sudjelovanja na radionicama i sličnim aktivnostima.

Vječna dilema

Nužno i nezaobilazno pitanje u svakom promišljanju života na otoku svakako je vječno pitanje: „ostati ili otići", a možda je to i najvažnije pitanje za većinu otočana. U nedostatku onoga što im je potrebno kako bi zadovoljili svoje potrebe i interese, a i zbog dugogodišnjeg trenda iseljavanja s otoka, neizostavno dio srednjoškolaca razmišlja o odlasku. No, o kojem broju se radi, koji su njihovi razlozi odlaska? Imali li razlika u stavovima između otoka? Pitali smo ih stoga da procijene u kojoj mjeri osobno razmišljaju o odlasku s otoka.

Tablica 1. Odlazak s otoka

	f	%
Nipošto ne bih želio otići s otoka.	32	15,6
Radije bih ostao na otoku nego otišao na kopno.	33	16,1
Ne znam, zasada se ne mogu odlučiti.	92	44,9
Radije bih otišao na kopno nego ostao na otoku.	19	9,3
Svakako bih želio otići s otoka.	29	14,1
Ukupno	**205**	**100**

Tek 15,6% ispitanika nipošto ne želi otići, a podjednako ih je koji bi radije ostali nego otišli. Tu možemo zapaziti očitu želju za ostankom, ali i nesigurnost u pitanju mogućnosti ostanka. Istovremeno, petina mladih radije bi i svakako otišla s otoka nego ostala na njemu. Nema razlike u prosječnim odgovorima među srednjoškolcima na pitanje žele li ili ne žele otići s otoka. Međutim, t-testom je dokazano kako postoji razlika prema spolu, odnosno djevojke češće nego mladići žele otići s otoka. Taj nalaz potvrđuje nalaze ranijih istraživanja (Babić, Lajić, Podgorelec 2004., Bezinović

i Petak 1998.). Zanimljivo je i istraživanje koje su 1998. godine napravili Bezinović i Petak koji su prvi pokušali istražiti otočnosti u Hrvatskoj kao determinante kvalitete roditeljstva. Rezultati upućuju na zaključak da na otocima roditelji pružaju najmanje emocionalne topline, podrške i autonomije, pri čemu je tretman kćeri najlošiji (majke statistički značajno više autonomije pružaju sinovima), te da adolescenti na otocima, a posebice djevojke, imaju više problema psihičke prilagodbe od svojih vršnjaka u drugim, regionalno bliskim krajevima. Njihovo zadovoljstvo životom niže je i izrazito češće doživljavaju stanja egzistencijalne praznine, uz što se vezuju i suicidalne pomisli. Niža je i razina autonomnog ponašanja te prilagodljivosti mladih otočana. Autori zaključuju da: 1. mladi otočani, a posebno djevojke, tvore specifičnu rizičnu skupinu u populaciji mladih u Primorsko--goranskoj regiji; 2. razlike između mladih otočana i drugih dviju skupina adolescenata determinirane su i kvalitetom roditeljstva, a upućuju na svojevrsni destruirani tradicionalni (patrijarhalni) roditeljski stil na otocima (Bezinović, Petak, 2001.).

Kada smo ih upitali za razloge odlaska s otoka, više od trećine anketiranih navelo je **mogućnost daljeg školovanja**, što u pravilu znači kratkoročno izbivanje. Na žalost, kasnije se sve teže vratiti, pretežito zato što su na kopnu, odnosno u gradovima, veće i bolje mogućnosti zapošljavanja, što daljih 12 % mladih vidi kao razlog odlaska. Daljih 10 % vidi na kopnu bolju budućnost. Slično je i s kulturno-zabavnim životom na otocima, gdje takav sadržaj izostaje na svim otocima. Kao razloge odlaska s otoka naveli su nebrigu za razvoj otoka (6%), dok drugi smatraju da su otoci općenito osuđeni na izumiranje, svakodnevno putovanje, ali navode se i neki drugi razlozi. Nemogućnost optimalne realizacije vlastitih aspiracija mladih, naročito u segmentu njihove egzistencije u otočnom ambijentu, ubrzava donošenje odluke (Babić, Lajić 2001.).

Tablica 2. Razlozi odlaska s otoka

	f	%
Mogućnost daljeg školovanja	70	34,1
Bolja mogućnost zapošljavanja na kopnu	25	12,2
Bolja budućnost na kopnu	17	8,3
Bolji kulturno – zabavni život na kopnu	17	8,3
Nebriga za razvoj otoka	12	5,9
Otoci su osuđeni na izumiranje	5	2,4
Svakodnevno putovanje	6	2,9
Težak život na otoku	2	1
Neki drugi razlozi	18	8,8
Neće se seliti na kopno	28	13,7
Bez odgovora	5	2,4
Ukupno	**205**	**100,0**

Tek njih 13,7% odlučno je: neće se seliti na kopno. Općenito, za stalno želi otići gotovo petina srednjoškolaca, a kratkoročno 53%; pritom djevojke češće razmišljaju o odlasku s otoka, odnosno češće nego mladići razmišljaju otići za stalno, dok mladići većinom ili ne razmišljaju o odlasku, ili razmišljaju o kratkoročnom odlasku. Najradije bi (50%) otišli u inozemstvo te podjednako (trećina) u Rijeku ili Zagreb.

Mladi i ambiciozni

Druga važna dimenzija koju ovdje analiziramo odnosni se na obrazovne aspiracije. Obrazovanje je jedan od najvažnijih aspekata ljudskog življenja. Zanimalo nas je stoga koji stupanj stručne spreme mladi otočani žele postići u životu.

Tablica 3. Obrazovne aspiracije srednjoškolaca

	f	%
Završiti srednju školu.	42	21
Završiti višu školu ili fakultet	124	60,5
Steći specijalizaciju ili magisterij znanosti	28	13,7
Steći doktorat znanosti	10	4,9
Ukupno	**205**	**100,0**

Iz navedenog možemo iščitati kako srednjoškolci s kvarnerskih otoka imaju veliku potrebu za obrazovanjem i kako su svjesni važnosti obrazovanja u ljudskom životu. Tek 1/5 ispitanika želi završiti „samo srednju školu", a svi ostali žele imati neki stupanj više stručne spreme. Dakle, gotovo 80% mladih teži višem ili visokom obrazovanju, što je zaista izvanredan podatak, stoga bi nadležne institucije trebale prepoznati te obrazovne aspiracije mladih otočana te ih, kroz razne mjere i stimulacije, podržati u njihovim nastojanjima. Hrvatska želi biti „društvo znanja", a vidimo kako i mladi žele biti dio tog društva.
Ni obrazovne aspiracije nisu se pokazale neovisnima o spolu (testirano Hi-kvadratom). Završiti srednju školu želi 10,5% djevojaka, a 29 % mladića; završiti fakultet ili višu školu želi 62 % djevojaka, odnosno 59 % mladića; 20 % djevojaka želi specijalizaciju, odnosno magisterij, dok od ukupnog broja mladića taj stupanj obrazovanja želi 8,2 %; također, nešto više - 6,3% djevojaka, u odnosu na 3,6 % mladića, želi steći doktorat znanosti. Djevojke bi radije nastavile obrazovanje nakon srednje škole; otprilike podjednako mladići i djevojke žele steći diplomu, mladići su manje skloni poslijediplomskom studiju nego djevojke, a udio djevojaka s aspiracijom za stjecanje doktorata dvostruko je veći no udio mladića.

Nezadovoljene potrebe

Navedena analiza sugerira zaključak kako su razlozi odlaska vrlo raznoliki: od zadovoljenja obrazovnih aspiracija, do gospodarskih, socijalno-psiholoških i socijalno-kulturoloških razloga. U odgovorima dominiraju elementarni egzistencijalni razlozi i iz njih se može zaključiti da se otoci u svijesti mladih otočana percipiraju kao periferija o kojoj nedovoljno brinu institucionalno-politički akteri hrvatskog društva. Tu su i uočene prednosti nekih kopnenih središta, od kojih je mladim ispitanicima posebno privlačan bolji kulturno--zabavni život, jer takav ne postoji na otoku. Ovi zaključci slažu se s nalazima ranijih istraživanja, čime se potvrđuju kontinuitet i sličnost u razmišljanjima među više generacija mladih na jadranskim otocima (Lajić, Podgorelec, Babić, 2001.; Lajić, Podgorelec, Babić, 2004.). Pritom je ovo istraživanje ponovno potvrdilo kako su djevojke na otocima posebno osjetljiva društvena skupina.

Nena Rončević, prof.

MALIM STVARIMA ZA VELIKI GRAD

Udruga mladih grada Čabra "PROSPER" osnovana je 25.12.2004. godine, na inicijativu nekolicine entuzijasta na području Grada Čabra koji su željeli nešto promijeniti u tadašnjoj neobećavajućoj i "krutoj" situaciji za mlade. Osnutkom Udruge "PROSPER" žele se unijeti pozitivne promjene u smislu međusobnog povezivanja i okupljanja mladih na području Grada Čabra, razvijanja pripadnosti čabarskom kraju, u promicanju tradicija i oživljavanju običaja čabarskog kraja, u sudjelovanju i organiziranju sportskih natjecanja itd.

Zbog "krutosti" i sve veće dosade, Udruga "PROSPER" nastoji dati osvježenje dušama mladih i potaknuti ih na akcije koje će poboljšati život mladih ljudi u čabarskom kraju. Prapočeci i nagovještaji osnivanja Udruge nastali su 2002. godine, kada smo samostalno organizirali streetball-turnir Tršće, koji je prerastao u najbolji turnir ne samo u Čabru, nego i u cijelom Gorskom kotaru. Taj turnir postao je tradicija i to je bio prvi dokaz da kreativnost mladih može postići izvanredne rezultate.

Na našu prijavu na natječaj Primorsko-goranske županije za samoorganizaciju mladih, dobili smo pozitivno rješenje (dobili novac) da si uredimo prostoriju. Ubrzo su uslijedili radovi, uređenje i nabava kompjutorske i audioopreme, odnosno, kratko rečeno stvaranje multimedijalnog centra za mlade. Zahvaljujemo gradskim vlastima, Gradu Čabru i svima onima koji su zaslužni za dobivanje te prostorije! To su prije svega, članovi Udruge mladih "PROSPER" koji su svojojm upornošću, marljivošću i intelektom na najbolji mogući način utrošili svoje slobodno vrijeme kreirajući "hobotnicu" budućih interesa za mlade na području Grada Čabra! Novootvorena multimedijalna soba trebala bi imati višestruku funkciju, i to: 1. EDUKATIVNU (tečajevi, obuka mladih), 2. DRUŠTVENU (sastanci, informatička radionica, izrada plakata, printanje dokumenata...), 3. ZABAVNU (LAN partyji, gledanje filmova, slušanje muzike).

Ispod obruča

Jedna od aktivnosti Udruge «Prosper» već je spomenuti i tradicionalni „streetball-turnir" u Čabru. Njegova vijednost očituje se u činjenici da je to turnir najstarije tradicije u Gorskom kotaru, koji je prvi put bio organiziran "davne" 1996. godine, kada je Rijekom protutnjila streetball-senzacija pod nazivom Streetball Adidas Challenge, koja je bila glavni motiv da to isto napravimo i u našem gradu! Tako je prije 11 godina skupina srednjoškolaca nagovarala profesore da naprave streetball-turnir u Čabru! Tako je i bilo!

Za Dan Srednje škole 1996. godine organiziran je prvi streetball u našem kraju! Udruga mladih «PROSPER» i ove godine organizira tu sportsku manifestaciju i poziva sve zainteresirane! Pored streetballa, bit će održan i turnir u streljaštvu te turnir u postizanju najdaljeg pogotka! Isto tako, na velikom platnu u noćnom terminu bit će prikazivani NBA isječci i vratolomije! Svake godine ta se manifestacija održava na Dan SŠ "Vladimir Nazor" Čabar koja je opet izašla u susret i značajno pripomogla u organiziranju streetballa! Udruga mladih "Prosper" čestitala je rođendan Srednjoj školi pozvavši grafitere iz Rijeke koji su "uljepšali" zid na školskom igralištu naslikavši raznorazne motive i bili glavna atrakcija, uz haklere i haklerice ispod obruča!

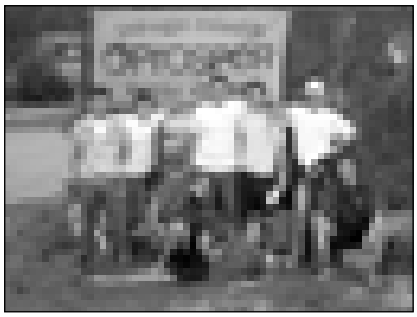
Sve što vole mladi...

Osim turnira, naša udruga organizira i/ili pomaže organizaciju sljedećih aktivnosti: Rock party za mlade, House party, navijanje za našu reprezentaciju, turnir u igranju PS2 igrica (play station), LAN party (igranje kopjutorskih igrica na umreženim kompjutorima), Trim-liga, turnir u tenisu, Ulična utrka Grada Čabra protiv ovisnosti i dr.
LAN party održava se u prostoriji «Prospera», u popularnoj igri zvanoj Call of duty 2! Na turnir se prijavilo čak 16 igrača koji su svoje majstorije taj dan pokazali na četiri umrežena računala. Taj projektić bit će zapamćen ne samo po prvom službenom LAN partyju u novootvorenoj prostoriji za mlade, već i po detalju da su taj uspješni projektić organizirali osnovnoškolci koji su se zaželjeli malo dokazati u toj igri!

Još su jedna popularna aktivnost u našem kraju Igre bez granica – Čabar. Dana 31.07.2005. godine organizirali smo u Čabru, na travnatom igralištu, prve igre bez granica. Na to nas je potaklo naše gostovanje na igrama bez granica u Babinom Polju koje je organizirao KUD-39! Taj događaj (makar smo ga napravili u vrlo kratkom vremenu) stvorio je

veliko zanimanje među mladima. Došao je velik broj posjetitelja koji su se, vjerujte, nasmijali do suza! Na manifestaciji je sudjelovalo 6 ekipa po 4 igrača, koji su se borili za titulu šampiona igara bez granica u Gradu Čabru. Odigrano je šest igara ovim redom:

1. Utrka zavezanih nogu
2. Utrka «karijolama» (jedna «karijola» bila je iz pradavnog vremena)
3. Utrka «ljudskim karijolama»
4. Igra s jabukama (najzanimljivija igra i najsmješnija, naravno)
5. Graničar s balonom
6. Dodavanje balonima punima vode



Za sve igre (osim za graničara) uredno se mjerilo vrijeme i pobijedila je ekipa s najmanjim utrošenim vremenom! Svaki sudionik bio je počašćen ćevapima koji su se pekli na licu mjesta! Cijeli događaj bio je popraćen glasnim smijehom mladih, ali i onih starih, koji su s oduševljenjem bodrili svoje favorite! Pobjednici Igara bez granica dobili su vrijedna priznanja koja imaju vrijednost prvih igara bez granica pa bi ih svi pobjednici trebali držati u svojim vitrinama. Igre bez granica još su jedan proizvod kreativnosti Udruge "PROSPER" koja se i na taj način dokazuje u svom radu na poticanju zajedništva među mladima!

Udruga mladih "PROSPER" uspjela je pokrenuti "motor" mladih na području Grada Čabra, a njen rad prvenstveno ovisi o nama mladima i ljudima koji su nam voljni pomoći da napravimo zacrtano!!!

Davor Zbašnik

Priča iz života

Kratak privid sreće

Sjedim na krevetu, grizem nokte. Ruke su mi blijede, vrhovi prstiju žuti od lančanog pušenja. Dnevna doza – 2 kutije bijelog Marlbora. Ma, i pušenja mi je pun koš! Gade mi se cigare, a puši mi se. Kašljem bolesno, ne mogu se zaustaviti, boli u plućima, boli glava, ma boli me svaka stanica u tijelu. NEIZDRŽIVO. Pogledam na sat, a kazaljka sekundarka ne miče se; gledam, a onda, kao na filmu u slow-motionu, pomakne se polako i još na kraju titra lijevo-desno kao na šusti. UPOMOĆ! SPASITE ME! Sekunde prolaze sporo, kao da traju sat! Vruće mi je, znojim se i gadim sama sebi. Posteljina i cijela soba upile su miris krize – miris znoja i heroina.

Opet pogledam na sat. A joj, tek je osam ujutro. LUDNICA! Na krizi sam, a diler mi se budi tek u 13 h. To je 5 sati čekanja, a ja sam zapela u vremenu, nikako da prođe. Idem skuhati kavu, možda me malo digne, a trebala bih se istuširati i oprati kosu, pa mogla bih se i malo srediti da ličim na nešto; od 14 sati radim, a ne osjećam se ugodno ako sam neuredna na poslu.

Stavljam vodu za kavu, a u međuvremenu motam joint da si pokušam bar malo olakšati krizu. Sjedim u sofi, pijem kavu, pušim joint i malo razmišljam. Evo me, sjedim sa 24 godine u guzici, imam dobar posao, još malo da stisnem zube i imam svoj obrt. Ej, sama svoj šef! A pogledaj me - ja na krizi. Jadna sam jer sam navučena na heroin i nemam radosti u životu, nemam volje, istinskog veselja i svu ostalu ljepotu življenja zato što sam ovisna o heroinu.

Pa kako ja mislim išta postići kad već pet godina gazim istu stazu? Od prve krize do sada prošlo je 5 dugih godina. Kao da su proletjele…

Sve stvari na koje sam kao klinka čekala i maštala o njima, prošle su pored mene jer je heroin bio taj koji je važniji. Bez njega bila sam osoba slabić, bez stavova, totalno nezanimljiva u ekipi, ono jadnica, nisam si bila kulerica. Bila sam osoba bez karaktera, bez principa i samopoštovanja.

Koma od krize

Trgnem se iz razmišljanja, opet me zaboli cijelo tijelo i prožmu trnci hladnoće i topline odjednom, a živac, jedan po jedan pa svi zajedno, prže se kao žice pod visokim naponom. Ustanem sa sofe da dođem do telefona, padne mi tlak, crno pred očima, odsjeku mi se noge, nesvijest… Otvaram oči, u strahu sam hoću li se ovaj put uspjeti dignuti, stvarno mi je loše. Digne mi se želudac, povratim, ali to ono nekontrolirano, izlazi samo zelena kiselina i žuč. Oblije me hladan znoj, zuji mi u ušima, a tijelo mi prži. Smirujem se dubokim disanjem dok ne dođem k sebi. Dignem se i krenem po vodu. Bolje sam, ali ovo više ne mogu izdržati. Obrišem nered, spremim stvari, pljugam. U 11.30 palim peti joint, zovem dilera. Ne javlja se. Odmah drugi put, ne javlja se. Treći, četvrti… sedmi, deseti, ništa. Shit, 12 sati, a ja sam totalna koma od krize. Sama pomisao na tuš radi mi jezu. Morala bih pod tuš, stvarno bih morala, a mogla bih i nešto pojesti, slaba sam, a sama pomisao na hranu diže mi želudac, jer što god pojedem, tjera me na povraćanje ili proljev, a nema gore stvari kada ti se to odjednom događa.

6 grama

Jooj, luda sam, 13 sati, a ovaj se još ne javlja. Kava stoji netaknuta. Pušim šesti joint. Zovem. Prvi, 2, 3, 4 – javio se. Brzo se oblačim i trk do njega po robu. A sada je sve O.K., dan samo što nije počeo. Vraćam se u stan u 13.15, kuham,

šut, olakšanje, popijem kavu, malo se operem, našminkam, obučem i trk na posao. Opet kasnim! Sreća, jučer je bila plaća pa sam si uzela 6 grama za danas i sutra. Toga se sjetim i odmah sam happy. Na poslu zujim, čekam kada će pauza da zbrišem na WC po drugi šut, onda sam mirna dalja 2 sata. U 16 sati pauza, trčim u WC, kuham šut, olakšanje. Sada mogu dalje. Još dva sata i gotovo. U 19 sati gotova je smjena, skupljam stvari i doma. Zovem frendicu, zabijemo sve što sam uzela, 23 sata, a ja nemam za ujutro. A joj, stvarno nemam granicu! Ajde posudit ću od stare pa ću uzet nešto za prvu pomoć. Zovem dilera, idem uzet, vraćam se kući, započinje moj drugi dan. Super da imam, barem mi se neće ponoviti današnje jutro. Na skidanje ni ne pomišljam.

Na dnu

Prošle su dvije godine. Otvorila sam svoju radnju i sama sam svoj šef. Zakon! San svakog mog vršnjaka. Ali meni je postajalo samo sve gore. Imala sam novce na raspolaganju, svaki dan koliko mi treba. Da nahranim svoju ovisnost, morala sam izdvojiti 1 200 kn dnevno, za 5 grama u venu na dan. A to mi je bilo normalno. Prošlo je 7 godina od prve krize, a ja kao da nisam odrastala u skladu s godinama. Bila sam sve manje odgovorna, nezainteresirana za budućnost i bilo kakvu obvezu, osim radnje koja je hranila moju ovisnost. Ako to izgubim, izgubila sam sve! Malo-pomalo dogodilo se i to. Našla sam se na dnu, bez ičega i ikoga i nisam podnosila pomisao da sam sama, jer tek kad si u sranju shvatiš da ta ekipa, koja je bila uz tebe svo vrijeme dok se imalo i davalo, sada isto tako bježi od tebe. Shvatiš da je ta prijateljstva radio heroin, a ne ti - to što jesi. Koji grozan osjećaj kada si u dubokoj rupi i gore visoko vidiš samo mali kružić svjetlosti i poznate face kako ti se izruguju. I tada me pogodilo! PA JA SAM NARKOMAN. Moram krasti i varati da bih nahranila svoju ovisnost. Ne volim sebe, ne poštujem se. Poštujem samo heroin i osjećaj koji on pruža. Sve dobro u životu otjerala sam s heroinom. Izgledom sam propala, ne držim do odjeće, ma ja sam šugavi narkoman! Probudi se!

Ne možeš uspjeti sam

Nakon sedam godina odvažila sam se i potražila pomoć roditelja. Već smo jednom ranije pokušali, pa sam i to upropastila i, naravno, narušila povjerenje koje sam od rođenja stvarala. Uvijek perspektivna, puna radosti, želja, osoba sa stavovima, u očima mojih roditelja ta osoba izgubila je vrijednost jer je heroin bio važniji.

Ali napravila sam velik korak. Opet sam zamolila za pomoć dvoje ljudi koji me vole bezuvjetno. I ja njih nakon svega. I tako, od toga dana, krenuli smo na odvikavanje. Kažem „mi" zato što u tome ne možeš uspjeti sam. Moje iskustvo govori da je tako. Težak je put od dna prema gore. Ona osoba koja si bila, raskomadana je u tisuće dijelova i samo uz nečiju pomoć možeš polako skupljati djeliće i slagati potpunu sliku sebe, onakve kakva jesi. U početku mi se činilo da ja to neću moći. Nisam vidjela kraja tim neprospavanim noćima, emocionalnim krizama, depresiji, osjećaju manje vrijednosti, bezvoljnosti, općenitoj slabosti i tuzi. Mislila sam da nikada neće proći. Najviše me mučila spoznaja da, ako želim u tome uspjeti, moram sve loše navike zaboraviti, a na žalost i društvo je jedna od tih loših navika. Jer ne možeš ti biti čist ako svi oko tebe to rade, to je zabluda. U početku mi je bilo teško. Našla bih se s njima, pa bila prisutna dok se zvalo, sređivalo i bila nezadovoljna jer sam smatrala da, zato što sam to odlučila, automatski nisam „dobro" društvo. Na sreću, shvatila sam da je to jedino što se i događa u tom društvu, svih povezuje HEROIN, a ja sam upravo od toga bježala. I tako sam ustrajala, nalazila hobije i borila se s vremenom, odlučna dobiti bitku.

Opet volim sebe

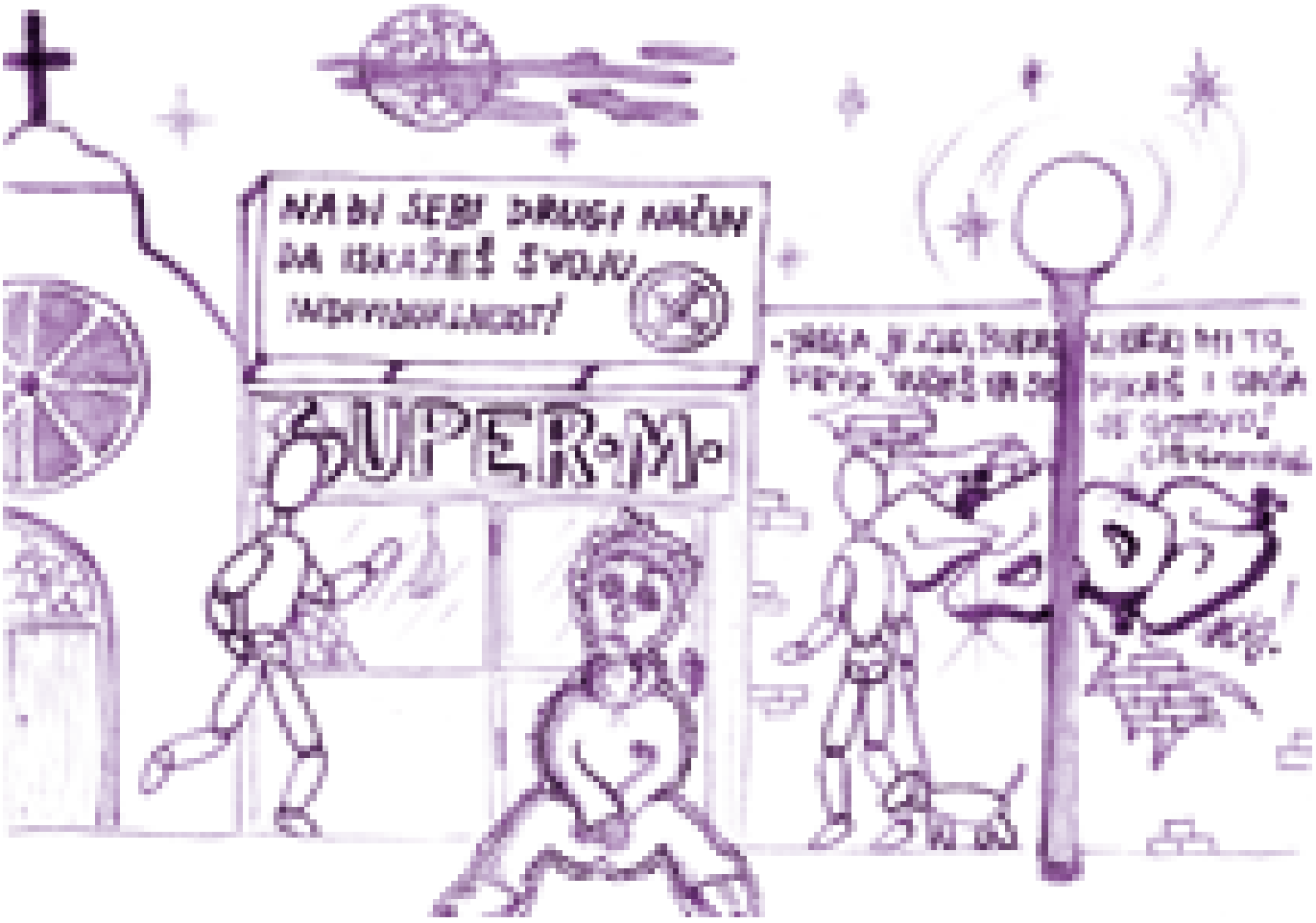
Danas sam čista devet mjeseci i osjećam se bolje no ikad. Roditelji su mi pomogli da posao „stavim na noge". Radim i, umjesto na heroin, trošim na aute, odjeću, delicije, putovanja... Uglavnom VOLIM SEBE i istinski uživam u životu jer, kad jednom shvatiš da uz ovisnost ne možeš biti potpuna, a pogotovo ne sretna osoba, dopustiš sebi da budeš osoba koja si oduvijek željela biti: osoba s ciljem, idealima i, najvažnije, osoba sa čvrstim stavom na koji heroin ne može utjecati.

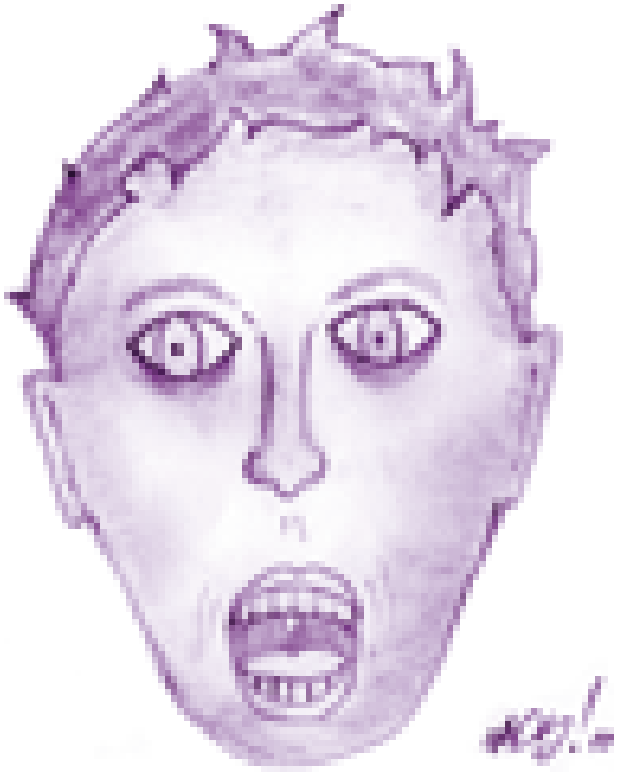
Ja, za razliku od većine ovisnika, na sreću nemam hepatitis C, B ili neku drugu narkomansku bolest i sretna sam što je tako. Nemoj se dovesti u tu situaciju da i ti budeš jedan od njih.

ŽIVOT JE LIJEP, ŽIVI GA ISTINSKI OD SRCA I ČINI ONO ŠTO TE USREĆUJE. NEMOJ POSRNUTI NA STVARI KOJE TE PRIVIDNO USREĆUJU JER TAKVOJ SREĆI BRZO DOĐE KRAJ I PRIJEĐE U BOLESNU POTREBU. A POTREBA NIJE STVAR KOJA TE ČINI SAMOSTALNIM I SLOBODNIM ČOVJEKOM - JER TO ŽELIŠ BITI, ZAR NE?

Izračunaj koliko mjesečno potrošiš na heroin. Ja sam u jednoj godini potrošila 432 000 kn. Priličan novac – ha? Prestani! Ako ne za svoje zdravlje, onda barem za džep, jer sigurna sam da, ako već ne kradeš, sigurno teško zarađuješ, ti ili tvoji roditelji. Trgni se, nije ti kasno.

S.R. (studeni 2006.)





CVO LICE TRAŽI VIŠU POMOĆ!