

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

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

RiZIK

godina VIII. broj **13**
Rijeka, travanj 2012.

Poštarina plaćena u poštanskom uredu 51000 Rijeka



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:

Andrea Mataija Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.
Kristina Božić, prof.
Daina Udovicich Corelli, mag.psih.
Mr.sc. Zlatka Jaška, dr.med.
Darko Roviš, prof.

Lektorica:

Vjekoslava Lenac, prof.

Priprema i tisak:

S.M.S. d.o.o. Rijeka

Naklada:

1800 kom.

Izlazi dva puta godišnje

ISSN: 1845-8211

Kontakt:

NZJZ PGŽ

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



SADRŽAJ

Politika prevencije i suzbijanja zloupotrebe opojnih droga u RH.....	3
Koncept mentalnog zdravlja	5
Djeca s intelektualnim teškoćama: aspekti funkcioniranja i specifičnosti rizičnih čimbenika	7
Nasilje među djecom.....	9
Elektroničko nasilje ili „cyberbullying“	11
Adolescencija	17
Kutak za nastavnike.....	18
Razvoj ličnosti u kontekstu školovanja	20
Dom mladih	22
Udruga za djecu i mlade “Kocka”, Rab	23
SOS telefon - Grad Rijeka	25
Priča iz života.....	26

Zahvaljujemo Gradu Rijeci i

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



Na dobrome tragu

Postoje mnoge vrste politika: zapošljavanja ili otpuštanja, tvrtke ili škole, odnosa sa susjedima, vanjska politika, politika obrazovanja, politika odnosa prema mladima/starima... Ukratko, politike, ili preciznije, produkti javnih politika okružuju nas, a vidimo ih prije svega kao organiziranost društva prema pojedinim javnim pitanjima i odgovore koje kao društvo na njih imamo (ili nemamo). Javna politika (eng. policy) opisuje kako se skup pravila, normi, ideja i aktivnosti brojnih tijela i aktera međusobno upotpunjuje, koordinira i objedinjuje u cjelovit sustav, odnosno stabilan i predvidiv obrazac ponašanja. Sve ono što kao društvo činimo da spriječimo i suzbijemo zloupotrebu droga i ovisnost zapravo čini javnu politiku prevencije i suzbijanja zloupotrebe opojnih droga.

Razmjeri problema

Zloupotreba opojnih sredstava i ovisnosti velik je problem globalnih razmjera. Prema podacima UNODC-a (*UN Office on Drugs and Crime*), u svijetu je 200 milijuna ovisnika o psihoaktivnim drogama, ili 5% svjetske populacije u dobi od 15-64 godine.

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u proteklih desetak godina broj ovisnika u Republici Hrvatskoj upeterostručio se (1995. godine liječeno je 1340 ovisnika, 2005. godine 6668, a 2011. godine čak 7550). Prosječna dob prvog konzumiranja droge danas je 16,1 godina, u slučaju heroina 20 godina. Zabrinjava podatak da zloraba duhana,



alkohola, inhalanata i ilegalnih droga postaje sve češća među adolescentima. Gotovo 35% ukupne ovisničke populacije čine djeca i mladi u doseg obrazovnog sustava, dakle u dobi do 24 godine, a njih čak 2/3 u dobi su do 30 godina.

Uz zlorabu sredstava ovisnosti često se javljaju i drugi socijalni problemi, kao što su porast maloljetničke delinkvencije, nasilje u školama i izvan njih, rano stupanje u spolne odnose i rizično spolno ponašanje te drugi oblici društveno neprihvatljivog ponašanja.

Europski model

Problem ovisnosti prisutan je globalno i jednako zahvaća razvijenije i manje razvijene zemlje, a ne zaobilazi ni zemlje s dugom tradicijom promocije zdravlja i jakim javnozdravstvenim politikama. Temelj europske politike prevencije i suzbijanja zlorabe droga čini *EU drug strategy* koji poziva na zaštitu zdravlja, osobne dobrobiti i socijalne kohezije svih svojih građana te ostvarenje njihove opće sigurnosti upravo kroz aktivnosti prevencije i smanjenja zloupotrebe droga, smanjenja štetnih posljedica konzumiranja droga te borbe protiv krijumčarenja, proizvodnje i kriminaliteta vezanog uz droge. Temeljni ciljevi EU strategije o drogama odnose se na smanjenje ponude i smanjenje potražnje, naglašavajući važnost međunarodne suradnje te istraživanja, informiranja i evaluacije. Tako EU strategija, iako vodi računa o autonomnosti strategija i politika pojedinih svojih članica, poziva na jačanje koordinacije i usklađivanje akcija s ciljem jačanja pojedinačnih napora i akcija svojih članica.

Spomenutim strategijama vodila se i Republika Hrvatska u stvaranju svoje politike prevencije i suzbijanja zlorabe droga. No, kontekst stvaranja hrvatske politike prevencije i suzbijanja zlorabe droga obilježen je specifičnim društvenim okolnostima socijalne, ekonomske i političke tranzicije, rata i njegovih posljedica, ali i odsustvom gotovo ikakve formalne ili neformalne infrastrukture u tom području. Postavljanje politike na dnevni red obilježeno je prije svega dvjema važnim odrednicama. Prvo, to je izbijanje epidemije bolesti ovisnosti. Druga važna odrednica postavljanja politike na dnevni red bila je činjenica da sustav prevencije i liječenja u to doba nije postojao, a broj aktera bio je malen. Važan akter tih godina bio je psihijatar Slavko Sakoman, autor prve Nacionalne strategije. Zovu ga ocem supstitucijske metadonske terapije i bio je prvi šef Vladine Komisije



za suzbijanje zloporabe droga. Sustav prevencije i suzbijanja zloporabe droga rastao je i razvijao se skupa s rastućim problemom, posebno onaj dio sustava koji se tiče prevencije i liječenja.

Kako su akteri iz psihijatrijsko-bolničkog kruga bili ključni u postavljanju te politike na dnevni red i u formuliranju njenog sadržaja, tako je još 90-ih godina uveden metadonski program i udareni su temelji izvanbolničkog liječenja. U to doba sustav se počeo izgrađivati osnivanjem centara za ovisnosti, ali i otvaranjem terapijskih zajednica. Medicinsku doktrinu na kojoj je počivao sustav u 90-im godinama, dopunila je paradigma liječenja u komunama u 2000-tim te jačanje javnozdravstvenog sustava prevencije i izvanbolničkog liječenja bolesti ovisnosti.

Nacionalna strategija

Ključan okvir prevencije i suzbijanja zloporabe opojnih droga u Republici Hrvatskoj predstavlja Nacionalna strategija suzbijanja zloporabe opojnih droga. To je temeljni dokument za provođenje različitih aktivnosti na području suzbijanja zloporabe opojnih droga, od prevencije do liječenja, rehabilitacije i resocijalizacije ovisnika o drogama te skrbi o povremenim uzimateljima opojnih droga.

Prvu Nacionalnu strategiju nadzora nad opojnim drogama, suzbijanja zloporabe opojnih droga i pomoći ovisnicima o opojnim drogama u Republici Hrvatskoj, na prijedlog Vlade Republike Hrvatske, donio je Hrvatski sabor 1996. godine. Zakon o suzbijanju zloporabe opojnih droga iz 2001. godine dva puta je mijenjan, 2003. godine i 2004., kako bi se hrvatsko zakonodavstvo uskladilo s konvencijama Ujedinjenih naroda.

Nacionalna strategija donosi smjernice za djelovanje u području školstva, zdravstva, socijalne skrbi, policije, sudstva, ureda državne uprave i nevladinih organizacija. Predstavlja dokument temeljen na struci i iskustvima drugih europskih zemalja. Bazira se na

multidisciplinarnom, integriranom i uravnoteženom pristupu koji objedinjuje smanjenje potražnje i smanjenje ponude.

Šest ključnih područja Nacionalne strategije uključuje koordinaciju provedbe politike suzbijanja zloporabe opojnih droga, što je zadaća Ureda za suzbijanje zloporabe opojnih droga te Povjerenstva za suzbijanje zloporabe droga Vlade RH, zatim praćenje, istraživački rad i evaluaciju, smanjenje potražnje droga, smanjenje ponude droga te izobrazbu i međunarodnu suradnju.

Akcijski plan

Politika prevencije i suzbijanja zlouporabe opojnih droga u RH pretočena je u Akcijski plan koji se donosi za četverogodišnje razdoblje. Provođa se na području cijele RH, iako neujednačenog opsega i intenziteta. Velik broj mjera, nažalost, ostaje nerealiziran zbog slaboođređene odgovornosti za njegovo neprovođenje. Naime, ni Nacionalna strategija ni Akcijski plan nemaju izvršnu moć, ni u pogledu izvršenja aktivnosti niti u pogledu njihovog financiranja. Monitoring se odvija posredstvom sustava za registriranje liječenih ovisnika pod kapom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo te godišnjih izvješća različitih tijela i organizacija i u pripremi cjelovitog godišnjeg Izvješća o provedbi Nacionalne strategije i Akcijskog plana suzbijanja zloporabe opojnih droga u Republici Hrvatskoj.

Evaluacija politike

Sustavne evaluacije dosad učinjenog, izabranih ciljeva, strategije, aktivnosti i njihova zdravstvenog učinka do sada nije bilo, a time ni adekvatnog *policy* učenja. Na dnevni je red došlo jedino redefiniranje same politike, po pritisku EU, odnosno po kadrovskim promjenama i tihom zaokretu politike. Nacionalna strategija dovoljno je široko postavljena da se kroz parcijalnu implementaciju njenih odredbi značajno može mijenjati stvarna politika prevencije i suzbijanja ovisnosti.

Politika prevencije i suzbijanja zlouporabe opojnih droga u RH stvarana je prije svega u hodu. Proces njezina stvaranja često je dolazio odozdo (*bottom-up*), kao reakcija lokalne zajednice na nedostajuće programe i servise. Hrvatska politika prevencije i suzbijanja zloporabe opojnih droga, iako dovoljno sveobuhvatna i stručno kvalitetno postavljena kroz strateške dokumente, u praksi je samo dijelom implementirana, uravnoteženost postoji samo na papiru, a sveobuhvatnost u tragovima. Procesna evaluacija na kojoj počiva sustav ne omogućava adekvatno *policy* učenje, a osobne politike ljudi na čelu sustava u značajnoj mjeri određuju stvarnu politiku.

Darko Roviš, prof. soc. pedagog

Zdravi temelji

Dobro zdravlje i kvalitetan život nemogući su bez mentalnog zdravlja. Mentalno je zdravlje stanje dobrobiti u kojem pojedinac može ostvariti svoje sposobnosti, suočavati se s normalnim svakodnevnim stresovima, biti radno produktivan i sposoban dati svoj doprinos zajednici.

Značenje mentalnog zdravlja univerzalno je, mada njegove definicije mogu donekle varirati zbog kulturalnih razlika. Drugim riječima, ono što podrazumijevamo pod mentalnim zdravljem ovisi o našim vrijednostima, pretpostavkama i prirodi društva, kao i o našoj ulozi u njemu.

Određuju ga biološki, psihološki, socijalni i okolinski faktori, koji su u složenoj interakciji. Demografski faktori, poput dobi ili spola, važne su, no nepromjenjive odrednice mentalnog zdravlja. Među promjenjive odrednice spadaju najopćenitiji socijalni, ekonomski i kulturalni čimbenici, nadalje osjećaj pripadanja i sudjelovanja u zajednici, socijalna podrška te čimbenici osobne razine, kao što su sposobnost ovladavanja vlastitim mislima, osjećajima i životom općenito, emocionalna otpornost i sposobnost suočavanja s nepovoljnim i stresnim okolnostima.

Navedene se odrednice dalje „prevode“ u rizične ili zaštitne faktore koji utječu na mentalno zdravlje. Rizični faktori povećavaju vjerojatnost razvoja mentalnog poremećaja, a ako se zaista razvije, mogu povećati njegovo trajanje ili ozbiljnost. Zaštitni faktori osnažuju i štite pozitivno mentalno zdravlje i umanjuju vjerojatnost razvoja poremećaja.

Izgrađivanje snaga i kompetencija

Svjetska zdravstvena organizacija navodi u zdravstvenom izvješću 2001. da više od 450 milijuna ljudi diljem svijet pati od mentalnih poremećaja te da će jedna od četiri osobe tijekom života razviti poremećaj – mentalni ili ponašajni. Predviđa se da



će do 2020. g. neuropsihijatrijski problemi, kao npr. depresija, predstavljati najveći zdravstveni problem.

Rješavajući globalne probleme mentalnog zdravlja, nije dovoljno zadržati se samo na tretmanu, već SZO zagovara obuhvatan pristup usmjeren postizanju pozitivnog mentalnog zdravlja, tj. promociji mentalnog zdravlja. Odlika je promocije mentalnog zdravlja usmjeravanje na već spomenute odrednice koje jest moguće mijenjati radi smanjivanja vjerojatnosti pojave mentalne bolesti. Iako se primarno tiče pozitivnih aspekata mentalnog zdravlja, značajna je za puno širi spektar intervencija, koje, u jednom dijelu, uključuju i osobe koje već imaju/doživljavaju mentalne probleme i poremećaje. Te intervencije uključuju stvaranje podržavajuće okoline za već oboljele, smanjivanje stigmatizacije i diskriminacije te podržavanje socijalnog i emocionalnog dobrostanja korisnika usluga i njihovih obitelji.

Za razliku od prevencije, koja se bavi određenim poremećajima i cilja na smanjenje njihovog pojavljivanja, učestalosti i ozbiljnosti, promociji mentalnog zdravlja cilj je izgrađivanje snaga, kompetencija i resursa.

„Mlađa sestra“ prevencije

Dugo je u području mentalnog zdravlja prevladavao upravo preventivski okvir koji razlikuje primarnu, sekundarnu i tercijarnu prevenciju. Prema novijem, od struke prihvaćenom okviru, tri su glavne kategorije preventivskih aktivnosti: univerzalna (namijenjena općoj populaciji), selektivna (namijenjena grupama koje žive u povećanom riziku, npr. djeci čiji roditelji imaju psihijatrijsku dijagnozu) i indicirana (namijenjena pojedincima u visokom riziku, koji već pokazuju prve/minimalne znakove mentalnih poremećaja). No, taj okvir nije izvorno uključivao intervencije usmjerene pomicanju pozitivnog mentalnog zdravlja. Stoga je postojeći spektar intervencija nadopunjen dijelom koji predstavlja promociju mentalnog zdravlja.

Prihvaćajući pristup da je mentalno zdravlje neodvojiv dio zdravlja, bitnima se pokazuju sljedeći principi promicanja:

- uključivanje populacije u cjelini, u okviru svakodnevnog života, umjesto usmjeravanja samo na osobe u riziku od razvoja određenog mentalnog poremećaja,
- usmjeravanje na zaštitne faktore i unapređivanje dobrobiti i kvalitete života,
- bavljenje socijalnom, fizičkom i socioekonomskom okolinom koja određuje mentalno zdravlje pojedinaca i populacije,
- prihvaćanje komplementarnih pristupa i strategija,
- uključivanje intersektorske suradnje koja se proteže izvan zdravstvenog sektora,
- sudjelovanje, uključenost i osnaživanje javnosti.

O uspješnosti

Čini se da su mnogim poremećajima i disfunkcionalnim stanjima rizični i zaštitni faktori zajednički. Stručnjaci navode kako bi bilo vrijednije razjasniti ulogu tih rizičnih faktora od pokušaja utvrđivanja zasebnih rizičnih faktora određenih mentalnih poremećaja. No, umjesto usmjeravanja na reduciranje poremećaja, još je bolje unapređivanje potencijala, izgrađivanje snaga, kompetencija i osjećaja efikasnosti u različitim područjima, budući da je utvrđeno da programi promocije mentalnog zdravlja ne samo unapređuju mentalno zdravlje i kvalitetu života, već i smanjuju rizik od mentalnih poremećaja. Takvi programi mogu dovesti do višestrukih pozitivnih ishoda u zdravlju zajednice i pojedinca ako se provode u suradnji s obiteljima, školama i širom zajednicom.

Da bi program promocije mentalnog zdravlja bio uspješan, potrebno je pomno pristupiti planiranju, implementaciji i evaluaciji te ga temeljiti i na teoriji i procjeni potreba. Osim toga, uspjeh proizlazi i iz kombiniranja različitih metoda, ponavljanja intervencija te osiguravanja treninga i podrške koji omogućuju kvalitetnu implementaciju.

Škola i mentalno zdravlje

Škola je jedno od najbitnijih okruženja za promicanje mentalnog zdravlja mladih jer pruža mogućnosti doticanja velikog broja djece u važnim godinama kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja.

Velik broj istraživanja pokazao je da se djeca školske dobi često osjećaju pod stresom ili depresivno. Loše školsko postignuće značajan je faktor rizika za veći broj socijalnih i zdravstvenih problema, kao što su eksperimentiranje drogama, maloljetničke trudnoće, problemi u ponašanju. S druge strane, osjećaj povezanosti s obitelji i školom prepoznat je kao zaštitni faktor za mentalno zdravlje mladih. Pozitivna odgojna iskustva i dobro akademsko postignuće mogu značajno pridonijeti samopoštovanju, samopouzdanju, boljim životnim mogućnostima i socijalnoj podršci djece i mladih. Stoga je bitno da ravnateljstvo i zaposlenici škole budu svjesni važnosti mentalnog zdravlja i uvjereni u vrijednost intervencija za školu i učenike.

Mentalnom zdravlju u školama može se pristupiti na različite načine, tj. na različitim razinama:

- **Trening vještina na razini razreda** podrazumijeva podučavanje o vještinama, efikasnoj komunikaciji, vršnjačkom pritisku, asertivnosti, rješavanju problema, vještinama suočavanja. Takvi programi koriste metode kao što su igranje uloga, modeliranje i vršnjačka pomoć te se mogu primijeniti na velik broj socijalnih situacija. Iako su mnogi od tih programa bili orijentirani na određenu temu (prevencija ovisnosti), prošireni su kako bi promovirali socijalne kompetencije, povećali otpornost, samopoštovanje. Istraživanja su pokazala da takvi sveobuhvatni programi, koji



se provode u dužem periodu, imaju pozitivne posljedice.

- **Pristup na razini škole** – takvi programi uzimaju u obzir sveobuhvatnu školsku okolinu. Uključuju, osim učenika, nastavnike, školsku administraciju, roditelje i članove zajednice radi njegovanja pozitivnog školskog okruženja i osjećaja povezanosti. Važni su aspekti takvih programa pozitivni odnosi nastavnika i učenika, razvoj i edukacija zaposlenika, jako vodstvo i jasna disciplinska politika, timski rad, orijentiranost na vještine, vrijednosti i stavove više nego na činjenice i informacije, aktivno uključanje roditelja i lokalne zajednice.
- **Ciljane intervencije** za mlade u visokom riziku, zbog životnih okolnosti ili povećane izloženosti stresnim situacijama – takvi programi, koji uključuju edukaciju nastavnika i sudjelovanje roditelja, ciljaju na unapređivanje vještina suočavanja i razvoj kognitivnih vještina da se spriječe problemi kao što su depresija i suicid. Često su pomoć djeci roditelja alkoholičara ili podrška djeci razvedenih roditelja.

Veće javno i profesionalno razumijevanje važnosti promicanja pozitivnog mentalnog zdravlja, kao resursa za svakodnevni život i društvenu dobrobit, neće biti moguće ako se u javnosti ne poveća svijest i ukloni stigma koja okružuje mentalno zdravlje/bolest.

*Andrea Mataija Redžović, prof. psih. i
Daina Udovicich Corelli, mag. psih.*

Višestruki izazovi

Suvremeni trendovi i potrebe sve više idu za time da se djeca s teškoćama u razvoju (TUR) integriraju u sustav redovnog školovanja. Integracija nikako ne može i ne smije biti samo fizička; za nju treba ispuniti objektivne i subjektivne preduvjete, kao što su materijalni preduvjeti, prilagodbe programa, odabir individualiziranih pristupa, osposobljavanje učitelja za rad s učenicima s TUR i priprema socijalnog okruženja.

Prema još uvijek važećem Pravilniku o osnovnoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju (NN, br. 59/1990 i 23/91), a prema Orijentacijskoj listi vrsta i stupnjeva teškoća u razvoju, vrste TUR su:

- oštećenja vida
- oštećenja sluha
- poremećaji govorno-glasovne komunikacije i specifične teškoće u učenju
- tjelesni invaliditet
- mentalna retardacija
- poremećaji u ponašanju uvjetovani organskim faktorima ili progredirajućim psihopatološkim stanjem
- autizam
- postojanje više vrsta i stupnjeva teškoća u psihofizičkom razvoju.

Broj djece s TUR u integraciji iz godine u godinu raste. Nikako ih ne možemo smatrati zanemarivom skupinom, već grupacijom na koju moramo gledati s dužnim i profesionalnim uvažavanjem. U tablici je prikazan broj djece s TUR u gradu Rijeci i Primorsko-goranskoj županiji, prema podacima Ureda državne uprave PGŽ za šk. god. 2011./2012.

	Grad Rijeka		PGŽ	
	br. učenika	%	br. učenika	%
1. oštećenje vida	3	0,0	5	0,1
2. oštećenja sluha	5	0,1	1	0,0
3. poremećaji u govoru i teškoće u učenju	163	2,0	265	2,8
4. tjelesni invaliditet	7	0,1	20	0,2
5. mentalna retardacija	3	0,1	4	0,0
6. PUP	68	0,8	50	0,5
7. autizam	1	0,0	0	0,0
8. kombinirane teškoće	311	3,8	185	2,0
UKUPNO	561	6,9	530	5,6

Na području grada Rijeke, od ukupno 311 učenika s kombiniranim teškoćama, 145 je djece koja se školuju u posebnim uvjetima, prema posebnom programu. Ostalih 166 djece s kombiniranim teškoćama integrirano je u redovne škole. Na području PGŽ u redovne škole integrirana su sva djeca s TUR.

„Intelektualne teškoće“ (IT) termin je kojim struka sve više zamjenjuje termin „mentalna retardacija“ (MR), iako ga zakon još ne prepoznaje. Također, termin „djeca s TUR“ sve se više zamjenjuje terminom „djeca s teškoćama“.

Najveći broj djece s IT, odnosno mentalnom retardacijom, spada pod 8. točku Orijentacijske liste, tj. kombinirane teškoće. Naime, IT u najvećem broju slučajeva ne dolaze izolirano, već u kombinaciji s nekom drugom teškoćom (najčešće su to poremećaji govorno-glasovne komunikacije, ali i tjelesni invaliditet, poremećaji u ponašanju te oštećenja sluha i vida). Vrijednosti navedene u tablicama odnose se na djecu koja su dijagnostički obrađena i za koju je Ured državne uprave PGŽ donio odluku o primjerenom obliku školovanja na temelju vještačenja Povjerenstva za utvrđivanje primjerenog oblika školovanja.

ukupan br. učenika OŠ u gradu Rijeci i PGŽ	br. učenika s teškoćama u razvoju	% učenika s teškoćama u razvoju	br. učenika s MR i komb. teškoćama	% učenika s MR i komb. teškoćama u ukupnom broju	% učenika s MR i komb. teškoćama među učenicima s TUR
17620	1091	6,2	503	2,86	46

Međutim, učitelji koji rade u redovnim školama svjesni su velikog broja djece koja imaju velikih poteškoća u svladavanju programa, jedva se provlače iz razreda u razred ili niti ne prolaze u viši razred, zbog teškoća u učenju. Iako za to postoje prepoznatljive indicije, ti učenici nikada nisu dijagnostički obrađeni i nisu registrirani kao djeca s IT te, stoga, ne postoje zakonski opravdani uvjeti za prilagodbu programa kojom bi im se olakšalo svladavanje obrazovnih sadržaja.

Uključivanje u preventivne programe: da ili ne?

Često je postavljano pitanje: treba li uključivati djecu s IT u rad preventivnih programa? Prije odgovora na to pitanje nužno je razmotriti pitanje potrebe: postoje li kod djece s IT specifični čimbenici rizika za



nastanak nepoželjnih oblika ponašanja? U nastavku ćemo se upoznati s aspektima funkcioniranja djece s IT i eventualnim čimbenicima rizika koji bi iz njih mogli proizlaziti.

Aspekti funkcioniranja djece s IT

Ispodprosječno intelektualno funkcioniranje dominantni je aspekt funkcioniranja djece s IT. U najvećem broju slučajeva prati ga sniženo emocionalno i socijalno funkcioniranje.

Zbog ispodprosječnog intelektualnog funkcioniranja, kod djece s IT učenje je usporeno i otežano, nedovoljna su im iskustvena znanja, teže uspostavljaju uzročno-posljedične veze i imaju poteškoća u primjeni stečenih znanja (ne stavljaju ih u funkciju). Navedene poteškoće u učenju ne odnose se samo na svladavanje školskih sadržaja, već i na učenje i razvoj socijalnih vještina.



Dijete ne može pratiti redovni program te su mu, za njegovo praćenje, potrebne prilagodbe u obujmu i dubini sadržaja. Pritom je potrebno sagledati individualne karakteristike djeteta i njegovo funkcioniranje u okviru osnovne teškoće. Poštujući navedeno, za dijete se izrađuje individualni odgojno-obrazovni program (IOOP), koji predstavlja precizno razrađen nekadašnji prilagođeni program, u okviru kojeg se osmišljavaju individualizirani pristupi u odabiru načina i metoda rada.

Kao što je navedeno, ispodprosječno intelektualno funkcioniranje najčešće prati snižena razina emocionalnog funkcioniranja, što znači da dolazi do zaostajanja u emocionalnom razvoju. U pravilu,

što je veći stupanj intelektualnog zaostajanja, veće je i zaostajanje u emocionalnom sazrijevanju. Zbog toga, kod djece, dolazi do pokazivanja emocija neprimjerenih kronološkoj dobi (dijete može imati kronološku dob 10 godina, intelektualni razvoj na razini sedmogodišnjeg djeteta, a emocionalnu dob od 4 ili 5 godina).

Ispodprosječno intelektualno funkcioniranje i zaostajanje u emocionalnom razvoju često uzrokuju sniženu razinu socijalnog funkcioniranja. Djeca imaju poteškoća u usvajanju socijalnih vještina, teškoće u prilagođavanju i uspostavljanju komunikacije.

Čimbenici rizika

Dijete s IT najčešće je svjesno svoje različitosti, odnosno uočava razlike koje postoje između njega i ostale djece u težini programskih zadataka koje rješava i svoje nemogućnosti njihova rješavanja, što može rezultirati neuspjehom u školi (u okviru IOOP-a) i/ili osobnim nezadovoljstvom djeteta vlastitim neuspjehom.

Vrlo često su djeca s IT socijalno deprivirana i izolirana u okvirima socijalnih grupa kojima se kreću i svakodnevno žive (obitelj, škola, društvo-prijatelji). Zbog osjećaja socijalne neefikasnosti, postaju nezainteresirani za druženje i povlače se u sebe ili, s druge strane, iz želje da budu socijalno prihvaćeni, često postaju povodljivi i podložni raznim vršnjačkim pritiscima.

Skrenula bih pozornost na posebnu skupinu djece s IT, koja potječu iz depriviranih sredina. Mahom se radi o obiteljima slabog ekonomskog statusa, subkulturalnih obilježja, u okviru kojih djeca nisu bila dovoljno intelektualno poticana. Stručnjaci često postavljaju pitanje bi li, uopće, došlo do razvoja IT da su u ranom periodu rasta i razvoja dobivali dovoljno poticaja. Kod te djece učenje socijalnih vještina najčešće nije usporeno, već se kreće u smjeru usvajanja onih vještina koje će im omogućiti opstanak u sredinama u kojima žive.

Kao najznačajniji rizični čimbenik navodim emocionalno nezadovoljstvo djeteta s IT, koje se razvija kao posljedica osjećaja neprihvaćenosti unutar obitelji, škole i vršnjaka i nedovoljne emocionalne potkrijepljenosti. Najveći problem nastaje ako dođe do otvorenog odbacivanja djeteta s IT od odgovornih osoba ili neke socijalne skupine, zanemarivanja ili zlostavljanja (fizičkog i emocionalnog).

Dakle, kod djece s IT, zasigurno, postoji čitav niz specifičnih čimbenika rizika za nastanak nepoželjnih oblika ponašanja te svakako treba promisliti o uspostavljanju sustava pomoći kako bismo ih prevenirali. Obitelj i škola prvi su i najvažniji korak gdje se može preventivno djelovati.

Nataša Tomljanović, prof. reh.

*** O načinu i mogućnostima efikasnog i primjerenog uključivanja djece s IT u interaktivne programe prevencije moći ćete čitati u sljedećem broju Rizika.

Zabranjeno ignorirati

Jedino zajedničko svoj djeci-žrtvama jest to da su ih odabrali nasilnici (ili skupina nasilnika). Oni trebaju mete na kojima mogu iskaliti svoju agresiju, a različitosti koje se identificiraju kao opravdanja za napade su „u najboljem slučaju izmišljene, a u najgorem slučaju besramni izgovori“.

Meta nasilnika može biti bilo koje dijete:

- novo u razredu
- najmlađe u školi, najmanje, uplašeno, nesigurno
- traumatizirano, tj. već povrijeđeno (izbjegava vršnjake da izbjegne dalju bol)
- submisivno - tjeskobno, niskog samopouzdanja i lako povodljivo, radi stvari kojima udovoljava ili umiruje druge
- čije ponašanje iritira druge
- koje se ne voli svađati i tući
- sramežljivo, rezervirano, tiho i skromno
- bogato ili siromašno
- čiju rasu ili entitet nasilnik doživljava kao inferiorne
- čiji spol ili seksualnu orijentaciju nasilnik doživljava kao inferiorne
- čiju vjeru nasilnik doživljava kao inferiornu
- pametno, bistro ili talentirano
- nezavisno, neopterećeno socijalnim statusom, koje se ne priklanja normama
- koje spremno izražava osjećaje
- debelo ili mršavo, visoko ili nisko
- koje se izgledom razlikuje od većine (nosi ortodontski aparat ili naočale, ima akne ili druge promjene na koži)
- koje ima fizičke ili psihičke teškoće
- koje se našlo u pogrešno vrijeme na pogrešnom mjestu

Utjecaj reakcije na ishod

Nakon što je „određeno“ za metu, način djetetove reakcije određuje hoće li od mete postati - žrtva. Ako se dijete pokori napadu, tj. pruži nasilniku ono što traži, pokazujući uznemirenost, strah ili apatiju, ili ne uspije odgovoriti asertivno, mijenja se i emocionalno i fizički, postaje drugačije no što je bilo prije napada. Svi budući napadi bit će usmjereni na metu koja slabi. Krivnja, sram i osjećaj neuspjeha koje osjeća meta koja se ne može suočiti i nositi sa brutalnošću nasilnika, doprinose uništavanju – dijete se izolira od vršnjaka, ima teškoća s koncentracijom na nastavi, pri usvajanju gradiva, stvara vlastiti svijet u kojem se osjeća zaštićeno te, na štetu socijalnih vještina, razvija strategije preživljavanja, sve se više identificirajući s ulogom žrtve.

Način na koji i na nasilnika i na žrtvu reagiraju promatrači također ima golem utjecaj na ishod, odnosno dalje ponašanje i nasilnika i žrtve. Ako promatrači ne odobravaju čin nasilja, nasilje može imati situacijski karakter, no, ako su promatrači pasivni, sudjeluju u povećanju tolerancije na nasilje, kao i na mogućnost da i sami postanu nečije mete/žrtve.

Mentalne kočnice

Roditelji često zadnji saznaju da je njihovo dijete izloženo nasilju. Naime, djeca od odraslih traže pomoć, ali često i odustaju, jer je rijetki dobiju na adekvatan način. Djeca ne govore odraslima o zlostavljanju zbog različitih razloga:

Srame se što su žrtve – manja je vjerojatnost da će se odrasloj osobi povjeriti dječak nego djevojčica, jer su dječaci kulturalno uvjetovani idejom da bi trebali to „izdržati“, „biti jaki“ i sl. Vrlo je malo vjerojatno da će i djevojčice i dječaci prijaviti seksualno zlostavljanje jer ga smatraju ružnim dijelom socijalne i školske kulture koji treba podnijeti. Veća je vjerojatnost da će se povjeriti mlađa djeca od starije, jer mlađa očekuju pomoć od odraslih, dok starija sumnjaju da im odrasli mogu pomoći;



Boje se osvete ako se povjere odrasloj osobi. Nasilnici potpiruju taj strah stalnim prijetnjama te uvjetuju „kodeks šutnje“ koji im omogućuje da nesputano nastavljaju svoje brutalne aktivnosti;

Misle da im nitko ne može ili ne želi pomoći jer im je rečeno da se pokušaju slagati s nasilnikom ili da ga se klone, da mu vrate i ne budu „slabići“;

Uvučeni su u laž da je **nasilništvo nužan dio odrastanja**;

Mogu vjerovati da su **odrasli dio laži** ako ih ne zlostavljaju samo druga djeca već je prisutno i nasilje u obitelji;

Naučili su ih da je „**cinkanje**“ **vršnjaka loše, glupo** ili postoji prešutno pravilo da „pametniji popušta“.

Pažnja!

Djeca se odraslima možda neće povjeriti riječima, ali im mogu izrazom lica, pogledom, tonom glasa davati naznake da su izložena nasilju. Stoga je bitno ne odbacivati promjene u ponašanju djeteta kao fazu, već biti osjetljiv i brižan, jer nasilništvo ostavlja dugotrajne psihičke i fizičke posljedice.

Znakovi koji upozoravaju da se s djetetom nešto događa:

- pokazuje nagli izostanak interesa za školu ili odbija ići u školu,
- u školu ide neuobičajenim putem,
- popušta u školskom uspjehu (ispočetka osmišljavajući strategije kako izbjeći nasilnike, a kasnije smišljajući plan osvete),

- povlači se od obitelji i školskih aktivnosti (želi biti samo, da ga svi ostave na miru),
- gladno je nakon škole, govori da je izgubilo novac,
- uzima novac od roditelja i daje čudne izgovore na što je novac potrošilo,
- pri povratku kući žuri u toalet budući da su igrališta, hodnici, blagovaonice i toalet najčešća mjesta za sačekivanje žrtvi,
- nakon telefonskog poziva ili čitanja e-maila tužno je, ljuto ili preplašeno,
- radi nešto što nije karakteristično za njega,
- koristi pogrdne ili omalovažavajuće riječi kada govori o vršnjacima,
- prestaje govoriti o vršnjacima i svakodnevnim aktivnostima,
- dolazi kući s neurednom i potrganom odjećom, ili bez nekih odjevnih predmeta,
- ima fizičke ozljede koje nisu u skladu s danim objašnjenjem,
- žali se na bolove u trbuhu, glavobolje, ima napadaje panike, ne može spavati ili previše spava, iscrpljeno je.



Pojave li se neki od navedenih znakova upozorenja, važno je „slušati iza riječi“, „gledati iza postupaka“, pokušati se „staviti u djetetove cipele“ i djelovati. Odrasli ne smiju nasilništvo umanjivati niti trivijalizirati, jer indiferentnošću pridonosimo toleranciji na nasilje, čime ga posredno potičemo.

Podržavajuća ponašanja

Učimo li djecu da vole sebe, da razmišljaju svojom glavom i pristupaju teškoćama kao izazovima koje treba riješiti, veća je vjerojatnost da će u slučaju potrebe potražiti pomoć, da neće dopustiti da se situacija pogorša. Djeci-žrtvama nasilja potrebno je uputiti sljedeće poruke:

„Čujem te. Tu sam za tebe, vjerujem ti, nisi sam u svemu tome.“

Pustite dijete da priča, ne postavljajte puno pitanja, aktivno slušajte, dopustite da stvori uvid. Možda shvatite na koji je način napad pogodio dostojanstvo i vrijednost djeteta - u suprotnom mu nećete moći pružiti adekvatnu pomoć.

„To nije tvoja greška. Krivnja pripada nasilniku.“
Nikakvo ponašanje ne može biti razlogom za prijezirno ponašanje nasilnika.

„Postoje stvari koje možeš napraviti.“ Možemo smisliti učinkovit plan, raditi na djetetovoj asertivnosti, pitati ga što može učiniti i kako bi to moglo pomoći.

Nikada nemojte:

- umanjivati, racionalizirati ili nastojati objasniti ponašanje nasilnika,
- požuriti rješavati probleme umjesto djeteta,
- savjetovati djetetu da izbjegava nasilnika,
- reći djetetu da vrati nasilniku istom mjerom,
- sami se suočavati s nasilnikom i njegovim roditeljima.

„Protuotrovi“ za nasilništvo, prema Evelyn M. Field, u tajnama su uspješnih međuljudskih odnosa. Važno je:

Izgraditi samopoštovanje

Ako dijete sebe doživljava sposobnim, kompetentnim, spremnim na suradnju, odgovornim, snalažljivim i otpornim, ne samo da postoji manja vjerojatnost da će samo biti okrutno, već postoji i veća vjerojatnost da će biti spremno obraniti se od nasilnika. Mladi ljudi koji su bili žrtve nasilja moraju ponovo izgraditi samopoštovanje, kako bi popravili štetu koju im je ono nanijelo. Taj proces ulijeva djeci hrabrost da nauče nove vještine i omogućuje im da ovladaju potrebnim tehnikama i (ubuduće) odvrte nasilnika.

Vješto komunicirati

Razvijene komunikacijske vještine ne dopuštaju djeci da se doimlju slabima ili agresivnima. Djeca mogu naučiti jednostavne verbalne i neverbalne komunikacijske vještine koje im omogućavaju ponašanje i komunikaciju na samosvjestan način.

Imati razvijenu socijalnu mrežu

Svako dijete mora imati mrežu vjernih prijatelja i biti prijatelj. Ako djeca pripadaju skupini koja ih podržava, manja je vjerojatnost da će postati meta. Vještine prijateljavanja imaju važnu ulogu u sprečavanju nasilja, zaštiti djece od štetnih posljedica nasilja te pomaganju u suočavanju s doživljenim nasilništvom. Stoga je djecu potrebno naučiti kako mudro stvarati prijateljstva te kako se maknuti od prijatelja koji im štete.

Suočiti se s vlastitim osjećajima

Ako se nasilje dogodi, djeca moraju naučiti prepoznati svoje negativne, bolne osjećaje te im dati oduška, da bi imala snage izaći s njima na kraj. To im daje temelje koji će im pomoći da steknu osjećaj moći nad svojim životom.

Shvatiti povod zlostavljanju

Djeca i odrasli moraju shvatiti što je povod nasilništvu. Time će izbjeći dugotrajno i iscrpljujuće „traženje krivca“, manje se opravdavati i osloboditi se srdžbe i osjećaja nemoći.

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagog



Nikako ne „lajkam“!

O internetu i suvremenim informatičkim dostignućima posljednjih se godina govori više nego o svim ostalim medijima zajedno. Broj korisnika raznih usluga koje internet nudi raste iz godine u godinu, a internetski su sadržaji sve raznolikiji. Sve je više novih stranica o različitim temama, a razvijaju se i mogućnosti različitih načina komunikacije među korisnicima. Internet je dostupan i velikima, i malima, i onima koji znaju mnogo, i onima koji ne znaju gotovo ništa, i onima koji imaju dobre, i onima koji imaju loše namjere. Nameće se pitanje: na koji način zaštititi „male“ korisnike interneta, posebice u kontekstu društvenih mreža?

Sve je češća pojava „virtualnog druženja“ među djecom i mladima, koje je zamijenilo nekadašnje igre na otvorenom. Razlog su tomu i spomenute društvene mreže, poput Facebooka, Twittera, MySpacea i ostalih, koje svojim korisnicima omogućavaju da u privatnosti i udobnosti vlastitog doma uživaju u druženju i komunikaciji sa svojim prijateljima (a ponekad i onima koji to zapravo i nisu!). Upravo je to razlog sve većeg broja istraživanja i kampanja o temi sigurnog korištenja interneta kod djece i mladih, odnosno o smjernicama kojih bi se roditelji trebali pridržavati prilikom nadzora djece tijekom korištenja interneta.

Za mnogu djecu i mlade internet i mobitel predstavljaju opipljivu i pozitivnu vezu s vršnjacima. No, treba znati da su internet i mobitel samo alati. Posljedice njihovog korištenja ovise o tome kako ih djeca upotrebljavaju. Žele li upotpuniti znanje, doznati novosti, dopisivati se i zabavljati s vršnjacima ili

razvijati svoju kreativnost, mogu im biti od neizmjerne pomoći. Nažalost, postoje korisnici koji žele povrijediti ili zloupotrijebiti druge. Kada se takvi slučajevi događaju, govorimo o elektroničkom nasilju.

Još bolnije posljedice

Elektroničko nasilje može uključivati bilo kakav oblik poruka slanih internetom ili mobitelom čiji je cilj povrijediti, uznemiriti ili na bilo koji drugi način oštetiti dijete, mlade ili odrasle, koji se ne mogu zaštititi od takvih postupaka. Može biti u obliku tekstualnih ili videoporuka, fotografija ili poziva. Elektroničko nasilje uključuje poticanje grupne mržnje, napade na privatnost, uznemiravanje, uhođenje, vrijeđanje, nesavjestan pristup štetnim sadržajima te širenje nasilnih i uvredljivih komentara. Može uključivati slanje okrutnih, zlobnih, katkad i prijetećih poruka, kao i kreiranje internetskih stranica koje sadržavaju priče, crteže, slike i šale na nečiji račun. Takvo se nasilje, nadalje, odnosi i na slanje fotografija svojih kolega te traženje ostalih da ih procjenjuju po određenim karakteristikama, odnosno da glasaju za osobu koja je, primjerice, najružnija, najnepopularnija ili najdeblja u školi. Elektroničko nasilje drugačije je od ostalih oblika nasilja prema tome što počinitelju osigurava anonimnost.

Općenito govoreći, posljedice vršnjačkog nasilja su brojne. Naime, česta je posljedica zlostavljanja među djecom smanjeno samopouzdanje žrtve, osjećaj nesigurnosti, strah itd. Kod elektroničkog nasilja, posljedice mogu biti i gore, uglavnom zbog većeg broja ljudi koji su svjedoci nasilja, kao i zbog činjenice da, ako se nasilje odvija na društvenoj mreži, počinitelj ostavlja trajan podsjetnik na svoj čin, čime žrtva proživljava nasilje opetovano, svakim pogledom na taj pisani trag.

Istraživanje UNICEF-a "Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima", provedeno 2010. godine u 23 osnovne škole u Hrvatskoj, pokazalo je da 96% djece posjeduje računalo, a 85% ima pristup internetu. Zlostavljanje, tj. nasilje koje se ponavlja dva do tri puta mjesečno i češće, doživljava gotovo 5% ispitane djece, najčešće putem Facebooka i sms-a.

Da je nasilje putem interneta i mobitela puno ozbiljnije od nasilja u stvarnome životu smatra 22,9% posto djece, a 49,7% ih smatra da žrtve elektroničkog nasilja to postaju bez nekog posebnog razloga. Istraživanje je također pokazalo da bi 47,9% djece pokušalo zaustaviti nekakav slučaj elektroničkog nasilja u školi, ali čak 24,8% smatra 'da se lakše izvučeš' kad nekoga zlostavljaš putem interneta, jer nitko ne zna tvoj pravi identitet!



Žrtve stjerane u izolaciju

Tijekom rada u Savjetovalištu za djecu i mlade, i sama sam bila svjedokom mnogih situacija u kojima su žrtve otvoreno govorile o elektroničkom nasilju koje su doživjele, najčešće putem društvene mreže Facebook. Bez obzira na to radi li se o situacijama u kojima su zlostavljači otvarali profile umjesto žrtvi te ih na njima javno vrijeđali i omalovažavali, ili o otvaranju raznih grupa čiji je cilj bio prikupiti što veći broj djece koja će se uključiti u zlostavljanje, posljedice su gotovo uvijek jednake. Žrtve, koje su i inače uglavnom smanjenih socijalnih vještina, stjerane su u gotovo potpunu izolaciju.

Povedimo računa

Iako većina društvenih mreža ima zakonom propisanu dobnu granicu (najčešće je to 13 godina) ispod koje se djeca ne bi smjela koristiti tim mrežama, postoje mnogobrojni načini na koje djeca tu granicu krše, često i uz pristanak roditelja. Ako ste roditelj djeteta koje koristi društvene mreže ili ste u kontaktu s roditeljima čije ih dijete koristi, uzmite u obzir sljedeće smjernice:

Ako je ikako moguće, računalo ne bi trebalo biti u dječjoj sobi, već u zajedničkoj, kojoj svi imaju pristup.

Vrijeme koje dijete provodi na računalu treba biti ograničeno. Moguće je postaviti poseban profil za djecu kojemu je ograničeno vrijeme korištenja računala po danu. Profile drugih (starijih) korisnika potrebno je zaštititi.



Potrebno je pratiti stranice koje dijete posjećuje. Na internetu su dostupni programi koji omogućavaju sigurnije korištenje interneta (*parental control software*). Profili na socijalnim mrežama (Facebook, MySpace, Twitter i sl.) imaju mogućnost podešavanja privatnosti. Također, poželjno je pratiti aktivnosti u okviru profila.

Starija djeca i tinejdžeri u komunikaciji dosta koriste sleng i engleske skraćenice pa često njihova komunikacija može biti nerazumljiva. Stoga bi bilo dobro upoznati se s popularnim internet slengom.

S djecom je važno razgovarati o njihovim aktivnostima na internetu, upoznati ih s potencijalno neugodnim situacijama koje mogu doživjeti i najboljim načinima rješavanja takvih situacija. Nadalje, dobro je pokazati im na primjerima kojim stranicama mogu vjerovati, a kojima ne, podučiti ih da zaštite svoje osobne informacije te se i sami ponašaju odgovorno kada su na internetu. Na isti način na koji učimo djecu da ne pričaju s nepoznatima na ulici, treba ih naučiti da to ne rade ni online, posebno zato što na internetu ne mora svatko biti onakav kakvim se predstavlja.

Djecu treba trajno ohrabrivati i podsjećati da prijave svaku konverzaciju ili kontakt koji im se učini čudnim ili se zbog kojeg se ne osjećaju dobro. Bilo kakve konverzacije ili slike (koliko god ih je bolno trpjeti) ne treba brisati jer mogu poslužiti kao dokaz i za to da se utvrdi izvor poruke. Imajte u vidu da se djeca često plaše da će im biti uskraćeno korištenje računala ako se požale i da je to po nekim istraživanjima jedan od najčešćih razloga zašto roditeljima ne prijavljuju online uznemiravanje.

I na kraju – najvažnije je biti istinski zainteresiran za ono što dijete radi. Ako pronađemo vremena da s djetetom posjetimo omiljenu stranicu, odigramo igru, stvorimo zajednički online prostor, dijete će biti otvorenije i spremnije podijeliti svoja iskustva. Samo u atmosferi povjerenja dijete će biti dovoljno opušteno da postavlja pitanja i razgovara o svojim aktivnostima na internetu.

Kristina Božić, prof. psih.

PREVENCIJA I SUZBIJANJE ZLOPORABE DROGA

CENTAR ZA OVISNOSTI

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

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

RIJEKA, CRES, LOŠINJ, KRK, DELNICE
Nastavni Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odsjek za prevenciju ovisnosti
Fiorella la Guardie 23, 51 000 Rijeka
051/ 321 551 i 335 920
Pon – pet 08 – 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

"UZOR"

Blaža Polića 2, 51000 Rijeka
tel. / fax. 321-130

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; fax. 051/ 43 12 24
mob. 091/ 563 71 88

SAVJETOVALIŠTE KOMUNE MONDO NUOVO

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

RUŽA SV. FRANJE

Anonimno savjetovalište za ovisnike i roditelje
Baštijanova 25a, 51000 Rijeka
tel. 051/ 512 131
mob. 091/ 935 17 68

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

UDRUGA VITA, Bakar

Klanac 175/2
51 222 Bakar

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

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju
Odsjek za krizna stanja, Centar za psihotraumu
051/658-339

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

DJEČJI DOM „TIĆ“ RIJEKA

Beli Kamik 11
51 000 Rijeka
tel. 215 670, faks 215 678
radno vrijeme: pon-pet od 8 do 19 h

SAVJETOVALIŠTE „SV. ANA“

Osječka 84a (prizemlje zgrade Caritasa), 51 000 Rijeka
Tel. 051/211 146 (7-12)
051/672 607 (7-20)
098/ 852 633 (0-24)
Opis rada: telefonsko i/ili individualno savjetovanje žena i
djece-žrtava obiteljskog nasilja

SOS TELEFON – GRAD RIJEKA

Udruga za pomoć žrtvama nasilja
Verdijeva 11, p.p. 61, 51 000 Rijeka
Radno vrijeme: svaki dan od 18 do 21 sat
Tel. 051 211 888

ZBRINJAVANJE ŽENA I DJECE-ŽRTAVA OBITELJSKOG NASILJA

UDRUGA ŽENSKA AKCIJA RIJEKA – ŽAR

Blaža Polića 2/II
051/ 337 390

CARITASOV DOM ZA ŽENE I DJECU-ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA U RIJECI

p.p. 76
tel. 051/672 607 (7-20)
098/ 852 633 (0-24)
Faks: 051/678 136
Pon-pet 7-20
Sub 7-12
Opis rada: pružanje usluge smještaja i psihosocijalne rehabilitacije ženama i djeci-žrtvama obiteljskog nasilja

OBITELJ, DJECA I MLADI

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju
Odsjek za adolescente i obitelj
051/658-339

OBITELJSKI CENTAR PGŽ

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

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

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 VRTIČU 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 u 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 – UDRUGA 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

Ružičeva 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
Ružičeva 12
51000 Rijeka
051/ 374-566

SKRB ZA DJECU PODRUČNE ŠKOLE BAREDICE CENTRA ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE ZA VRIJEME ŠKOLSKIH PRAZNIKA

Ružičeva 12/2, 51000 Rijeka
tel. 051/ 374-566
fax. 051/ 374-282

DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE

Unapređenje kvalitete života tjelesnih invalida
I. Čikovića Belog 8a, 51000 Rijeka
051/ 633-067

UDRUGA INVALIDA DISTROFIČARA PGŽ

A. Peruća 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**

Pavlini 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 transakcijske analize)**

Bani 25, 10010 Zagreb
Tel. 01 / 6623 636
fax. 01 / 6623 637
mob. 091 / 8879 483
e-mail: centar@psychika.hr
<http://www.psychika.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 TRANSPLANTIRANIH
BUBREŽNIH BOLESNIKA PGŽ**

Frana Supila 13a, Rijeka
Tel. 211-079

**UDRUGA LIJEČENIH I OBOLJELIH OD HEPATITISA
„HEPATOS“ RIJEKA**

Blaža Polića 2/III, 51000 Rijeka
Tel./Fax. 051 311 190
Mobitel: 091 4008 111
E-mail: info@hepatos-rijeka.hr
Web: www.hepatos-rijeka.hr

HUMANITARNE ORGANIZACIJE U PGŽ**EVANĐEOSKA PENTEKOSTNA CRKVA KRISTA KRALJA**

Osiijek - 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

**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.hjz.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/>

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.hskla.hr>

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

UDRUGA "EGZODUS"
www.egzodus.hr

UDRUGA HRVATSKA PROTIV DROGE
www.droge.hr

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

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

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

SOS – DJEČJE SELO HRVATSKA
<http://www.sos-dsh.hr>

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

**CENTRO DOCUMENTAZIONE E RICERCA SUL
FENOMENO DELLE DIPENDENZE – 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/>

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

**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 MENTAL HEALTH SERVICES
ADMINISTRATION- Stranica Američke vlade o
ovisnostima i mentalnom zdravlju**
<http://www.samhsa.gov/>

**Udruga za pomoć u rješavanju problema ovisnosti o
drogama, Split**
<http://www.novi-zivot.hr/index2.html>

**JOURNAL ON ALCOHOLISM AND RELATED
ADDICTIONS, časopis KB „Sestre milosrdnice"**
<http://www.alcoholism.kbsm.hr/>

Na putu do odgovornosti

O adolescenciji je Charles Dickens napisao: „Ona je najbolje razdoblje života, ona je najgore razdoblje života, ona je doba mudrosti, ona je doba ludosti...”

Adolescencija predstavlja razvojno razdoblje života u kojem čovjek doživljava preobrazbu iz djeteta u odraslu osobu. Završetkom adolescencije završava sazrijevanje osobnosti (ličnosti) i nastaje mlada odrasla osoba sa svojim odgovornostima. Na tom putu, koji traje desetak godina (koliko je potrebno za psihičku organizaciju ličnosti), mlada osoba postupno prolazi kroz određene faze, proživljava niz psihosocijalnih reakcija, promjena i prilagodbi.

Paralelno sa (psihičkim) emocionalnim sazrijevanjem, događaju se i tjelesne promjene: nagli rast u visinu, transformacija glasa, pojačana dlakavost, pojava akni i, ono što je najizraženije, razvoj sekundarnih spolnih oznaka. Navedene tjelesne promjene nazivamo pubertetom, kojim upravljaju genetski i hormonalni čimbenici.

Utjecaj roditelja slabi

Emocionalne i tjelesne promjene u životu djeteta tipično su praćene serijom teškoća. Dijete koje je do početka adolescencije (11,12-14 godine) bilo stidljivo, poslušno i dobrog ponašanja, nerijetko pokazuje stanovite promjene. Javlja se određena nestabilnost i veliki zahtjevi. U obitelji se nameće svojim egoizmom i manjkom obzira, u školi ima često neugodnosti zbog nedostatnog interesa za školske predmete, nemogućnosti koncentracije, neposlušnosti. Preadolescent ismijuje i kritike i pohvale, a isto tako i nagrade i kazne. Mišljenje koje ima o sebi ne ovisi toliko o roditeljima ili profesorima, koliko o poštovanju ili potcjenjivanju njegovih vršnjaka. Moć roditelja kod djece slabi jer se oslobađaju prošlih veza, a još nisu stvorili nove koje će ih karakterizirati i stabilizirati s prijateljima ili drugim osobama, koje na neki način idealiziraju.

„Rana adolescencija je doba nespretnosti, disproporcionalnosti, zastrašujućeg spolnog



sazrijevanja, prištića i novih neisprobanih osjećaja. Ništa nije sređeno. Ništa nije čvrsto. Sve je u tijeku i promjeni. Cilj je rane adolescencije da sve to prođe i da se na to više ne osvrće.” (Jacobs, 1990.) Djetetom upravljaju njegovi snažni unutarnji porivi, što je i očekivano za tu fazu rasta i razvoja. U socijalnom ponašanju preadolescenta dominira stav (faza) opozicije.



Na udaru unutrašnjeg nemira

Afirmacija, kao sljedeća faza, podudara se s adolescencijom u užem smislu (14-18 godina). Adolescenti traže svoju neovisnost u odijevanju, dotjerivanju, frizuri i sl. U odnosu na roditelje i okolinu, osjećaju se progonjeni i neshvaćeni. Bore se protiv autoriteta svojih roditelja, koji osporavaju svakom prigodom.

Adolescenti se osjećaju drugačije od onog kako su se osjećali kao djeca i ta ih razlika zbunjuje (kao i one oko njih). Također, znaju da im se tijela mijenjaju na način kojim nisu uvijek zadovoljni. Opažaju da su čudljiviji, ali im nije jasno od kuda ta čudljivost potječe. Prepoznaju da su im se osjećaji prema roditeljima promijenili, što ih često uznemiruje. Ta unutarnja uznemirenost vrlo je stvarno iskustvo za adolescente. Kako će taj nemir njima upravljati, hoće li ih voditi do poduzimanja akcija - ovisi od osobe do osobe.

Pubertet, koji se odvija paralelno s adolescencijom, u užem smislu obilježavaju pojava menstruacije kod djevojčica i ejakulacije kod dječaka.

Preuzimanje nadzora

Završno razdoblje postadolescencije naziva se fazom socijalne inercije (18-21 godine). Tada adolescent ulazi u svijet odraslih zaposlenih ljudi, ili se bavi studiranjem prema svome odabiru i sklonostima. Time preuzima sudbinu u svoje ruke i bolje prihvaća odrasle u onoj mjeri u kojoj počinje i sebe doživljavati kao odraslog s odgovornostima.

U postpubertetu prestaje rast u visinu, ali se nastavlja fiziološko sazrijevanje različitih organa. Njegov završetak podrazumijeva punu seksualnu zrelost i sposobnost prokreacije.

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

Učenje bez prisile

Često se pitamo što motivira vrhunske sportaše, umjetnike ili znanstvenike da posvete sate i sate treningu, vježbanju, istraživanju. Pokreću li ih očekivana slava i novčane i druge materijalne nagrade ili se radi o uživanju u poslu kojim se bave?

Ključno u postizanju bilo kojeg postavljenog cilja jest - biti motiviran. Jedna od definicija motivacije navodi da je to stanje u kojem smo „iznutra“ pobuđeni potrebama, porivima, težnjama, željama te usmjereni prema postizanju cilja, koji izvana djeluje kao poticaj na ponašanje. U obrazovnom je procesu motivacija sve što dovodi do učenja i određuje njegov smjer, intenzitet i trajanje.

Vanjska (ekstrinzična) motivacija „dolazi“ izvan pojedinca, a najčešće su to nagrade, kao npr. novac ili povlastica, koje nam daju drugi ljudi za naše ponašanje.

Unutarnja (intrinzična) motivacija „dolazi“ iz pojedinca, a može se prepoznati kroz aktivnosti poticane vlastitim interesima koje pojedincu pružaju zadovoljstvo (npr. igre, hobiji, kreativna aktivnost).

Utjecaj razvoja i ličnosti

Zanimljivo je da su djeca intrinzično motivirana za igru i uče spontano, dok je početna motivacija za školu ekstrinzična. Intrinzična motivacija razvija se s godinama. Motivacija odraslog pojedinca ovisi o nizu faktora, kao što su profesionalno napredovanje, poboljšanje efikasnosti, očekivanja drugih, spoznajni interesi itd.

Motivacija pojedinca ovisi i o njegovim **osobinama ličnosti**. Atkinson je podijelio ljude na one koji su usmjereni na *traženje uspjeha* i na one koji su usmjereni na *izbjegavanje neuspjeha*. Istraživanja su pokazala da se motivacija kod „tražitelja uspjeha“ nakon doživljenog neuspjeha povećala, dok su „izbjegavatelji neuspjeha“ u istoj situaciji svoje napore smanjili. Također je utvrđeno da „tražitelji uspjeha“ sebi postavljaju puno realističnije ciljeve u donosu na „izbjegavatelje neuspjeha“, čiji su ciljevi ili previše lagani ili previše teški.

Budući da motivacija ima veliku važnost za školski uspjeh učenika, u razredu je važno prepoznati „izbjegavatelje neuspjeha“ kako bismo im pomogli da uvide da svi u životu ponekad doživimo neuspjeh i da to ne znači

smak svijeta. Takve učenike treba naučiti kako se nositi s neuspjehom.

U skladu s Maslowljevom hijerarhijom potreba, svakako treba naglasiti i to da su nužni preduvjeti da se učenik u potpunosti posveti školskom učenju: zadovoljene temeljne fiziološke potrebe, potreba za sigurnošću te potrebe za ljubavlju i pripadanjem. Stoga je učenicima kod kojih te potrebe nisu zadovoljene puno teže uopće započeti sa školskim obvezama.

Maslowljeva hijerarhija motiva



Odmjerena i prikladna pohvala

Učenici čija motivacija za učenje (barem) djelomično proizlazi iz vlastite želje ili interesa, tj. iz njih samih, neovisniji su i bolje samostalni. No, većina učenika voli i vanjske nagrade koje proizlaze iz napredovanja u određenoj aktivnosti. Bitno je naglasiti da se ekstrinzična i intrinzična motivacija međusobno ne isključuju, već se mogu nadopunjavati, tj. trebala bi među njima postojati ravnoteža. Naime, učenici u osnovnoj školi tek sazrijevaju i bilo bi nerealno očekivati kako će njihova intrinzična motivacija biti dovoljno jaka kao jedini poticaj za učenje. U početnom periodu djeca trebaju pomoć u obliku pohvala i ohrabrenja kada započnu nove aktivnosti. Kasnije, kad učenik dosegne određeni stupanj kompetencije, aktivnost učenja postaje zanimljivija te *preveliki* naglasak na vanjskim nagradama nije više jednako koristan. U jednom je istraživanju utvrđeno da su dječji crteži postali manje kreativni i originalni nakon što su ih učitelji opetovano hvalili. To se, naime, događa ako neprikladne vanjske nagrade interferiraju s aktivnostima koje su same po sebi zadovoljavajuće poticane intrinzičnom motivacijom. U obzir treba uzeti i način na koji dijete vjerojatno interpretira pohvalu; djeca koju

se često hvali kako su pametna, mogu početi vjerovati kako njihovi uspjesi proizlaze isključivo iz njihovih osobnih kvaliteta i zanemariti utjecaj uložene napora.

Dobre vijesti!

Nedostatak motivacije stvara mnogobrojne probleme, kao što su: slabiji uspjeh, negativniji stavovi prema školi, slabija disciplina, veća vjerojatnost napuštanja škole... Nerijetko možemo susresti nastavnike koji se suočavaju s problemom nemotiviranosti učenika, pri čemu se prvenstveno misli na intrinzičnu motivaciju. S druge strane, kao što je spomenuto, unutarnja motivacija kod učenika veže se uz veću zrelost, samostalnost i spremnost za rješavanje izazova. Dobro je to što se unutarnju motivaciju može poticati, razvijati i učiti. Učitelj/nastavnik može pomoći učenicima da u što većoj mjeri razviju unutrašnju motivaciju tako da:

- na satu daje česte pozitivne povratne informacije,
- poveća vjerojatnost uspjeha zadavanjem zadataka koji nisu ni previše laki, ni preteški,
- pomogne učenicima pronaći smisao i osobnu vrijednost u radnom materijalu,
- uspostavi otvorenu i pozitivnu atmosferu u razredu te
- pomogne učenicima da se smatraju vrijednim članovima razreda.

Osim navedenih općih smjernica, slijedi niz dodatnih prijedloga i mogućnosti.

- ✓ **Učinite nastavu dijelom stvarnog života** - pokušajte u učenje uvesti aktivnosti koje se temelje na nečemu što je vašim učenicima važno, npr. na aktualnim događajima, na tehnologiji (mobiteli, youTube, video...), glazbi...
- ✓ **Osigurajte izbor** - učenici mogu osnažiti unutarnju motivaciju kad imaju osjećaj autonomije u procesu učenja, kada imaju „pravo glasa“ (npr. oko datuma izvršenja zadatka, odabira teme o kojoj će nešto pripremiti, procjenjivanja stupnja usvojenosti gradiva...).
- ✓ **Postavite zadatak kao izazov** - učenici imaju najviše motivacije za rad kad je težina zadatka nešto veća od njihove trenutne razine sposobnosti. Ako je zadatak prelagan, bit će im dosadno, a ako je pretežak, može izazvati tjeskobu i smanjiti samopouzdanje.



- ✓ **Bitni su uzori** - ako učenik u vama vidi uzor, vjerojatno će vidjeti i važnost u vašem predmetu. Pozitivan uzor može biti i netko drugi, kao npr. učenik iz škole, vršnjak iz generacije, uspješan sportaš...
- ✓ **Koristite model vršnjaka iz razreda** - učenici mogu učiti gledajući kako zadatak rješava njihov prijatelj iz razreda. Ostavite učenicima prostora da uče jedni od drugih, a vi budite mentor.
- ✓ **Stvorite osjećaj pripadnosti u razredu.** Ljudi imaju potrebu osjećati se povezanim. Osjećaj pripadnosti potiče učitelj koji pokazuje toplinu, otvorenost i prijateljski stav prema svojim učenicima.
- ✓ **Usvojite podržavajući stil rada s učenicima.** Učitelj koji podržava svoje učenike slušanjem, davanjem savjeta, ohrabivanjem i pokazivanjem suosjećanja, omogućava njihovu autonomiju koja može potaknuti porast interesa i aktivnosti na satu.
- ✓ **Podučite učenike tehnikama učenja.** Učenicima koji se bore s lošim uspjehom, niskim samopoštovanjem ili niskom motivacijom može pomoći poznavanje načina učenja. Naučite ih kako učiti. Odvojite desetak minuta dnevno za takve učenike, trud će se isplatiti.

Dakle, motivacija je izuzetno važna kod školskog učenja. Ona utječe na proces učenja i na postignuće. S druge strane, neuspjeh u učenju smanjuje učenikovu motivaciju za školski rad. Materijalna nagrada koja nagrađuje puko sudjelovanje, ali ne i kvalitetu, može smanjiti unutarnji interes za aktivnost. No, ako je nagrada socijalna i ako predstavlja potvrdu učenikove kompetentnosti, može povećati interes za aktivnost.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.

Skriveni kurikulum

**„Nikada nisam dopuštao da se moje školovanje upetlja u moje obrazovanje.“
Mark Twain, pisac i humorist**

Svaki dan stotine milijuna djece napuštaju svoje domove s torbama na leđima kako bi provele većinu svoga dana u učionici. Odlazak od kuće u školu događaj je koji se uzima zdravo za gotovo. Ne razmišljamo o tome osim kad nešto pođe po zlu. Tamo ih dočekuju učitelji. Kada se vrati, majka će ponekad upitati svoga sina (ili kćer) što je toga dana radio u školi. Najčešće njihova djeca ne mogu odgovoriti razumljivim pojedinostima. Možda se mogu prisjetiti za odrasle pomalo nevažnih detalja poput 'Slušali smo radio' ili 'Danas sam sjedio pored Marine'.

U našem dijelu svijeta prosječan učenik provede u učionici oko tisuću sati svake godine. Ne računajući vrtić i više obrazovanje, jedna šestina života provedena je u školi. Tri su glavne aktivnosti u djetinjstvu i mladosti: spavanje, igranje i sjedenje u učionici. Uz spavaću sobu (u kojoj dijete uglavnom spava), ne postoji niti jedna druga soba u kojoj dijete provodi toliko vremena kao u učionici. Od sedme godine dijete se češće druži s učiteljem ili učiteljicom nego s ocem ili čak majkom.

Kamen temeljac

Kako razumjeti život u učionici? Sastoji se od rutinskog dijela i dijela koji je nezamijećen.

Učionica se nalazi na rubu naše svijesti, ali je u isto vrijeme kamen temeljac društva, jer predstavlja mjesto stabilnosti u nepromjenjivom društvenom kontekstu. U učionici postoji društvena prisnost koju ne nalazimo nigdje drugdje u društvu. Učionica je mikrokozmos svijeta. U tom stabilnom mjestu ipak se stalno nešto događa. Ne radi se samo o poučavanju i učenju – svakodnevno se odigravaju mnogobrojni dijalozi i interakcije među ljudima. To donosi isprepleten, većinom nesvjestan, gotovo nevidljiv život. Nelogičan je, tajanstven i čaroban, jer je i ljudsko ponašanje višestrano i nedokučivo.

Svaki će učitelj reći da su učionice živahna mjesta. Iako sam učitelj s dugogodišnjim iskustvom, nedavno sam se iznenadio kada sam saznao od jednog mog studenta koji provodi istraživanja, da se učitelj upušta u čak tisuću međuljudskih razmjena svaki dan. Jedna razmjena može biti izuzetno značajna u životu nekog učenika, a da učitelj uopće nije svjestan njene važnosti.

Sigurno okruženje

No, učenici se u učionici ne nalaze svojom voljom. Prema zakonu tamo moraju biti, svidjelo im se to ili ne. U tom pogledu, rijetko koja institucija ima takav status. U isto vrijeme, mi poštujemo dijete ili mladež u njihovoj potrazi za slobodom. Moramo im pružiti

sigurno, toplo okruženje. Danas je to sve važniji čimbenik u obrazovanju. Upoznati smo s posljedicama previsoke stimulacije te s time da preplavljenost dojmovima dovodi do problema. Zato unutrašnjost učionice treba biti ispunjena lijepom glazbom, lijepim bojama i lijepim slikama i crtežima, kako bi se stvorilo toplo područje, zaštićena soba za prijateljstvo i pažljivost te za znatiželju prema drugima, zaštitna zona prema današnjem, većinom hladnom društvu. Više ne možemo prepustiti djecu njima samima i gledati kako se kreativnost i genijalnost razvijaju same od sebe. Naše učionice trebaju biti utočište razvoja.

Poučavanje iza poučavanja

Kada promatrač proviri u mikrosvijet učionice, prirodno je da pozornost usmjeri na poučavanje učenika orijentirano prema van, kroz koje upoznajemo svijet. Međutim, postoji unutarnja stvarnost, koja je također bitna na svakom putu prema znanju. Bez tih teško procjenjivih elemenata doći će do određene odvojenosti osobne privrženosti znanju i praktične sposobnosti. Ključ kraljevstva učenja nalazi se u odnosu 'svijeta izvana' i 'svijeta iznutra'. Nikada ne smijemo podcjenjivati važnost unutarnjeg svijeta kao poučavanja „iza poučavanja“. Najvažniji cilj obrazovanja jest razumijevanje samoga sebe.

Znanje je tamo gdje se subjektivno i objektivno susreću. Neki misle da su činjenice hladne, odbacuju ideju da znanje ima vlastitu moralnost, da znanje ima svoje mjesto u ljudskoj duši. Pravo je vrijeme da se prisjetimo da su nas tijekom povijesti dva motiva dovela do usvajanja znanja: kontrola i znatiželja. Ljudska su bića po svojoj prirodi znatiželjna, a u isto vrijeme žele upotrijebiti znanje da kontroliraju svoju okolinu i jedni druge. Jednostranost toga dualiteta može dovesti do oskudice znanja kao takvog. Međutim, postoji i treći izvor znanja, čija važnost neprestano raste u našoj tehnološkoj civilizaciji. Taj oblik znanja ne temelji se na znatiželji ili kontroli, ali je jednako opsežan. Temelji se na samilosti, ljubavi, ali nije ukorijenjen u našim intelektualnim akademskim tradicijama, već u našoj duhovnoj baštini. Budućnost neće donijeti pitanja o iskorištavanju i manipulaciji našega svijeta, nego



potrebu za izmirenjem koje obuhvaća obje stvarnosti: i 'unutarnju' i 'vanjsku'. Znati je isto što i voljeti ili, da upotrijebim riječi Dostojevskog, 'Ljubav postaje djelovanje.'

Plan ostvarivanja potencijala

U isto vrijeme, unatoč prethodnim pripremama, poučavanje je proces slučaja. Ni učitelj ni učenik ne mogu predvidjeti što će se dogoditi. Plan se neprestano prilagođava i cijelo se vrijeme javljaju neočekivane prilike za postignuće. Učitelj prihvaća priliku i mora naučiti vjerovati u ono što misli i osjeća, da su njegove zamisli prikladne ovdje i sada. Zato niti jedan nastavni plan ne smije postati zakonski dokument, već plan za moguće ostvarivanje potencijala.

Učenici su stručnjaci što se učitelja tiče. Promatraju govor tijela, slušaju zvuk glasa. Pomno istražuju, prosuđuju, ali nikada ne raspravljaju o onome što su otkrili. Oni upijaju.

Učitelj je psiholog, policajac, filozof, govornik, odvjetnik, tajnik, sudac, sociolog, savjetnik, stražar, umjetnik, znanstvenik, otac, majka, ujak, teta, rame za plakanje i ovčarski pas.

Savjesni su ti učitelji! Moraju se snaći u učionici i moraju pronaći sebe. Dug je put do pedagogije – potrebno je mnogo vremena da netko postane stručnjak za budućnost ljudi. Talent se oblikuje u tišini, a učitelj rijetko kada vidi rezultate svoga rada.

No, tijekom godina naučio sam da je kreativna sloboda tajna sreće. Kreativna mudrost srca prisutna je u svakome od nas i ja kao učitelj imam zadatak da ju oslobodim i u svojim učenicima i u sebi. Ništa ne može nadomjestiti nedostatak pokušaja postizanja te vizije strastvenim kreativnim radom. Na kraju krajeva, umjetničko djelo nikada nije dovršeno...

Uspostava samopoštovanja

Kako ja to vidim, u učionici ili radionici, današnji učitelji suočavaju se sa dva glavna izazova: razjašnjenjem iskustva i uspostavljanjem samopoštovanja.

Razvoj i odgoj ovise o stalnosti smisla i filozofskog temelja, što uglavnom nedostaje u društvu u cjelini. Smatram da je taj nedostatak filozofske strukture glavna prepreka u razvoju nastavnog plana usklađenog s potrebama učenika. Ako je školi povjeren zadatak da pomogne mladoj osobi u određivanju same sebe, mora također biti spremna suočiti se s problemom svoje definicije.

Samoprocjenjivanje nije lak zadatak te postaje središnji dio obrazovanja adolescenata. Žalimo se jer



živimo u svijetu u kojem se čovjek ponaša prema sebi kao da je roba. Moramo početi razmišljati o tome koliko smo vrijedni, a ne koliko vrijedimo. To znači da trebamo zauzeti kvalitativan umjesto kvantitativnog pristupa. Moramo naučiti što možemo očekivati od sebe, za što smo dobri kao individualci, kako reagiramo s drugim ljudima, kako možemo gledati njihovim očima. Kako bismo održali svoje samopoštovanje, moramo biti subjektivni. Samopoštovanje ne slijedi niti jednu vanjsku

procjenu naše vrijednosti. Zato je usko povezano s razjašnjenjem iskustva. Ako ne razumijemo jasno što smo učinili i što nam se dogodilo, onda nemamo temelj za samopoštovanje. Zato je izgradnja samoprocjene jednog adolescenta osjetljiva na osjećaje i mišljenja ljudi u okolini. Na mnogo načina, on ili ona ranjiviji su od djeteta. Adolescent ne može s lakoćom asimilirati napad na vlastitu vrijednost ili dostojanstvo. Ne osjeća samo potrebu za ljubavlju i prihvaćanjem, nego mnogo više od toga.

U zapadnom svijetu vidljiva je promjena u procesu razvoja ličnosti. Počeli smo stvarati novu vrstu odraslog čovjeka koji se temelji na novom konceptu zrelosti. Odnos zrelosti na jednoj strani i stabilnost identiteta na drugoj, nije kao što je nekada bio. Nekada je odrasla zrela osoba bila pojedinac s jasno određenom vlastitom osobnošću. Danas je prisutan manji prostor za vlastito usmjeravanje i autonomnost moramo ponovno definirati.

Kompetencija, kao sveopći cilj obrazovanja, ima veze s uspostavljanjem stabilnog identiteta. Pomažući adolescentu da razvije dobre i specifične razloge da o samome sebi misli blagonaklono, škola može u velikoj mjeri pridonijeti pojavi stabilnog identiteta. Mladi ljudi moraju razviti kompetencije uma, srca i tijela. Učenik treba

razmišljati o toj kompetenciji kao o svojoj. Snage koje su potrebne da se te kompetencije razviju predstavljaju mnogo širi koncept nego što odrasli misle.

Škola je mjesto na kojem se uči ne samo kako biti učenik, pisac, znanstvenik, ljubavnik ili stolar, već mjesto na kojem se uči da si i dobar u tome. Netko, naravno, može pokušati povisiti akademske standarde političkom odlukom, ali strpljivo razvijanje karaktera uma osigurat će da dijete i adolescent ne nestanu zauvijek.

Skrraćena verzija teksta koji je napisao David Brierley

Prevela: Romina Bučuk





Prožimanje zabave, igre i učenja

Dom mladih gradska je ustanova čija je osnovna djelatnost organizacija slobodnog vremena djece i mladih grada Rijeke. Kroz pet desetljeća djelovanja, Dom mladih mijenjao je ime, nastojao zapošljavati kvalitetne i kreativne mentore iz različitih područja, prilagođavao programe interesima djece i mladih te na taj način stekao priznatu tradiciju koja se temelji na raznolikim programima, kvalitetnom radu s učenicima osnovnih i srednjih škola.

Najšire uzevši, funkcija Doma mladih može se opisati kao briga za djecu i mlade u području razvoja i zadovoljavanja potreba za interesnim aktivnostima u slobodno vrijeme. U odgojnom pogledu, djelatnost Doma mladih može se odrediti kao proaktivno djelovanje na razvoj zdravih stilova života kod djece i mladih u dobi kada su najosjetljiviji. U obrazovnom smislu, cilj je da polaznici Doma mladih, kroz različite aktivnosti, razvijaju svoje potencijale, istražuju interese, razvijaju kreativnost i stvaralačku inteligenciju te, na zanimljiv način, usvajaju nova znanja.

Tijekom školske godine Dom mladih nudi 28 različitih aktivnosti (tečajeve, radionice, sekcije), koje su podijeljene na nekoliko područja: tehničke aktivnosti, umjetničko-kreativne aktivnosti, društveno-edukativne te prometne aktivnosti, koje polaznici pohađaju jednom do dva puta tjedno. Oko 1000 djece, koliko mjesečno prođe kroz Dom mladih, na jednom mjestu može pjevati, svirati, plesati, glumiti, crtati ili pak snimati filmove, fotografirati, izrađivati brodove, voziti velike modele automobila na daljinsko upravljanje, upravljati robotom, voziti bicikl na poligonu, učiti o prirodi i njenoj zaštiti, debatirati, svirati u bendu...

U skladu s interesima djece i mladih

Kako bi kvalitetno organizirao slobodno vrijeme djece i mladih, Dom mladih nastoji zapošljavati „kreativce“ - mentore koji svojom stručnošću, inovativnošću i entuzijazmom osmišljavaju i provode zanimljive, zabavne i korisne programe. Isto tako, Dom mladih nastoji konstantno pratiti trendove, interese i potrebe svojih korisnika, stoga svakih pet do šest godina provodi istraživanje interesnih aktivnosti. Posljednje istraživanje provedeno je u školskoj godini 2008./2009., u 22 osnovne škole s područja grada Rijeke, na uzorku od 1295 učenika iz 2., 5. i 7. razreda. Prema dobivenim rezultatima, zaključeno

je da Dom mladih nudi najtraženije aktivnosti, kao što su informatika, ples i glazbene aktivnosti. Osim navedenih, u kategoriju najtraženijih aktivnosti spadaju i sportske aktivnosti, no za njih Dom mladih nema prostorne preduvjete.

S druge strane, Dom mladih nastoji razvijati aktivnosti za koje postoji manji interes. Posebnu pažnju posvećuje razvoju tehničkih aktivnosti, kao što su informatika, videosekcija, robotika, elektronika, brodomaketarstvo, automodelarstvo, mladi inovatori i sl.

Svjesni činjenice da današnja djeca sve više svoje slobodno vrijeme provode pred televizorom i/ili računalom, a sve manje u parku, u igri s vršnjacima, Dom mladih, u vrijeme kada školarci imaju najviše slobodnog vremena - za vrijeme školskih praznika, nudi poseban program. U jutarnjim satima djeca u društvu vršnjaka kroz različite kreativne radionice na zanimljiv i zabavan način uče nešto novo.

Posebno treba napomenuti provođenje prometnih programa po kojima je Dom mladih postao prepoznatljiv. Program Prvi koraci u prometu, koji se provodi već 12 godina zaredom, završi svaki „prvašić“ s područja grada Rijeke i Primorsko-goranske županije, što iznosi otprilike 2 000 učenika godišnje.

Spremnost za suradnju

Dom mladih uvijek je otvoren za suradnju s drugim ustanovama/institucijama/udrugama. U suradnji s Prirodoslovnim muzejom Rijeka provodi, petu godinu zaredom, projekt spoznajno-istraživačkih radionica „Mala škola prirodoslovlja“, namijenjen darovitim i posebno zainteresiranim učenicima četvrtog razreda OŠ. Isto tako, u suradnji s Gradom Rijekom, OGU za poduzetništvo, Dom mladih pokrenuo je radionice KEŠ-a - Kreativno-edukativne škole za mlade poduzetnike, namijenjene učenicima 7. i 8. razreda. Osnovni je cilj u što ranijoj dobi potaknuti razvijanje poduzetničke vještine i sposobnosti. Trenutno je u pripremi, također u suradnji s Gradom Rijekom, OGU za odgoj i školstvo, pilot-projekt Radionice za darovitu djecu „Teslići“, namijenjen darovitim učenicima od 1. do 4. razreda.

Dom mladih se vrlo rado sa svojim polaznicima uključuje u različite programe/projekte drugih ustanova/institucija/udruga. Izdvojili bismo sudjelovanje u nacionalnoj kampanji osvještavanja mladih i prevencije rodno uvjetovanog nasilja, koju je pokrenuo Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (CESI), u partnerstvu s Otvorenom



medijskom grupacijom. Polaznici Skladateljske radionice, koja je bila dio programa koji je Dom mladih ponudio u sklopu kampanje, dobili su posebnu pohvalu za skladbu koju su sami osmislili, izveli i snimili.

Grad Rijeka, OGU za odgoj i školstvo, u suradnji s Domom mladih uključio se u program Europa za građane projektom "Emigracija - jučer i danas". U dječjem odmaralištu Dvorcu „Stara Sušica“ 30 sudionika iz Rijeke, Ljubljane (Slovenija) i Bourgas (Bugarska) sudjelovalo je na debatnom turniru o temi migracije u Europi. Projekt je nagrađen od Europske

komisije *Golden Stars Awards* kao jedan od najboljih projekata 2009. godine u kategoriji programa Europa za građane.

Raznolikost angažmana

Osim organiziranja različitih aktivnosti, Dom mladih također preuzima organizaciju gradskih i županijskih školskih smotri literarnog, dramsko-scenskog i novinarskog stvaralaštva LiDraNo te aktivno sudjeluje u gradskim manifestacijama, kao što su Dani sv. Vida i Dječja karnevalska povorka. Sa svojim polaznicima sudjeluje na različitim natjecanjima, smotrama, izložbama, turnirima, a svake godine sudjeluje i u obilježavanju EU tjedna kretanja, programu Dječjeg tjedna, u aktivnostima programa „Gradovi i općine prijatelji djece“ i akciji Obiteljskog centra „Iskoristi dan“.

Dom mladih, mjesto na kojem djeca i mladi provode svoje slobodno vrijeme u zabavi, smijehu i igri, istražujući svoje interese, razvijajući potencijale, eksperimentirajući u tome tko su i što su, nastojat će da svoj dalji razvoj posveti konstantnom prilagođavanju potrebama i interesima novih generacija, i dalje nudeći široku paletu aktivnosti, te na taj način pripomogne razvoju zdravih mladih ličnosti.

Iva Tomljenović, dipl. uč.
stručna suradnica za programe Doma mladih

Udruga za djecu i mlade "Kocka", Rab

Vrijeme koje nije prokockano

Udruga za djecu i mlade "Kocka" djeluje na području otoka Raba. Svoja vrata otvorila je 4. travnja 2008. godine, od kada kontinuirano okuplja djecu i mlade otoka Raba te brojne volontere. Osnovana je da bi promovirala interese djece i mladih te im pomogla stvarati samostalan, svrhovit i cjelovit život u društvu.

Ideja o osnivanju udruge rodila se po povratku osnivačica (Kristina Ribarić, prof., socijani pedagog, Katarina Ribarić, prof. sociologije i filozofije, i Martina Španjol, mag.oec.univ.spec.oec.) sa studija na otok. Otočka sredina nije bila značajno promijenjena, a ponuda aktivnosti za djecu i mlade bila je loša i nezadovoljavajuća. Tijekom nekoliko druženja „na kavi“, nastala je ideja o osnivanju udruge kroz koju bi pokušali promijeniti situaciju i ponuditi djeci i mladima aktivnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Nedugo nakon toga osnovana je Udruga za djecu i mlade "Kocka".

Mladi biraju

„Kockin“ rad usklađen je s rezultatima anketnog istraživanja, provedenog u Srednjoj školi Markantuna de Dominisa i OŠ Ivana Rabljanina, tj. iskazanim

potrebama i željama ispitanika vezanim za način provođenja slobodnog vremena. Na zadovoljavanju

potreba djece i mladih radimo i danas, širimo ponudu aktivnosti sa željom da odrastanje svima postane kvalitetnije i ugodnije te da djeca i mladi dobiju mogućnost ispuniti svoje potencijale i okušati se u njima privlačnim i zanimljivim aktivnostima.

Grad Rab „Kocki“ je dodijelio prostor za rad u samom starom gradu, gdje je djelovala do preseljenja na novu lokaciju. Na radne akcije uređenja odazvalo se 50-ak djece i mladih po akciji. Prebojen je stari namještaj, očišćen prostor i uređen vrt. Nakon šest velikih volonterskih akcija uređen je prostor „Kocke“, prostor korisnika radionica.

Prva radionica modeliranja gline održana je 30. lipnja 2008. Nedugo nakon toga počeli su stizati mladi stručni ljudi, voljni održavati i druge radionice. Krenulo se s izradom nakita i razglednica, irskim plesom, igraonicama, likovnim i logopedskim radionicama. U prva dva mjeseca rada „Kocka“ je organizirala devet radionica, u koje se uključilo stotinjak polaznika. Nakon toga uslijedila je izložba fotografija, početak



hip-hop i breakdance plesa, njemački jezik za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi, korektivna gimnastika, esperanto i aromaterapija. Prostor „Kocke“ za probe koristio je i srednjoškolski band „Scram“.

Rapski kreativni potencijal

Nakon šest mjeseci radioničkog rada, u Zimskom kinu Rab održana je Kockasta božićna predstava, na kojoj je 150-ero djece i mladih sa svojim voditeljima/icama, kroz pjesmu, ples i glumu, prezentiralo dio aktivnosti. Prva godina postojanja zaključena je sa 170 djece i mladih polaznika radionica. Da bi sve to bilo moguće, bilo je potrebno mnoštvo volontera-voditelja koji su osmislili i redovito održavali svoje radionice. Valja naglasiti da su radionice za polaznike besplatne, a voditelji ne dobivaju naknadu za svoj rad. Na taj način nekako uspijevamo djelovati već četvrtu godinu zaredom. Od samog početka pokazalo se da Rab ima stručne ljude voljne utrošiti svoje slobodno vrijeme na dobrobit drugih. „Kocka“ je te ljude počela okupljati te je nastao kreativni potencijal koji je Rabu darovao svoje znanje i vještine te slobodno vrijeme djece i mladih ispunio novim i do tada nezastupljenim sadržajima.

Stalne radionice (njemački jezik, korektivna gimnastika, hip-hop, breakdance, art majstorije) kroz godine postojanja, u dužem ili kraćem vremenskom razdoblju, pratile su i druge: ručni radovi, aromaterapija, aramska radionica, žongliranje poi tehnikom, Tai Ki Kung, Chen Tai Chi, Capoeira, igraonice, irski ples, slobodno penjanje po boulder stijeni koju smo sami izradili, organizacija dječjih rođendana... Održana su gostovanja drugih udruga, predstava nastala na dramskim radionicama i promocije knjiga, ostvarene su suradnje, kako s lokalnim i nacionalnim organizacijama, tako i međunarodne, obilježavani su značajni dani te se u „Kocki“ počela provoditi i odgojna mjera posebne obveze humanitarnog rada u suradnji sa CZSS, također u obliku poboljšanja i utjecanja na kvalitetu života i razvoj mladih ljudi na otoku. Trenutno se u „Kocki“ odvija sedam radionica sa 140 polaznika/ca, u 11 radioničkih grupa i pod vodstvom osam voditelja. U planu su i tri nove radionice koje kreću uskoro.

„Kocka“ tradicionalno sudjeluje na srednjovjekovnom festivalu Rapska fjera, u organizaciji i koordinaciji volontera na Rapskom triatlonu, organizira dječju maškaranu zabavu Dječja reduta te razne ad hoc volonterske akcije prema potrebi „Kocke“ ili lokalne zajednice. Značajan je odaziv djece i mladih volontera na Rapsku fjeru (oko

40 svake godine) i Rapski triatlon (oko 80 volontera svake godine).

Svake godine u „Kocki“ se održava oko 13 radionica, pod vodstvom 20 voditelja. Broj volontera godišnje iznosi oko 140 (uključujući ad hoc akcije). Godišnje je u radionice uključeno oko 170 djece i mladih.

Zaslužena priznanja

Dvije „Kockine“ volonterke u 2009. i 2011. godine dobile su nagradu „Volonter godine“, koju dodjeljuje Primorsko-goranska županija, Grad Rijeka i Udruga za razvoj civilnog društva „Smart“, čime je „Kocka“ dala mali doprinos razvoju i poticanju volonterstva na otoku Rabu. „Kockin“ doprinos prepoznat je i na državnoj razini te smo bili aktivni sudionici nacionalne konferencije „Hrvatska u Europskoj godini volontiranja – pomaci i perspektive“, koja je povodom Europske godine volontiranja održana u Zagrebu.

Smatramo bitnim ukazati na to da kvaliteta poteza koje poduzimamo u životu i naš život ne ovise

isključivo o nama samima, već su važne i mogućnosti koje nam nudi društvo, posebno u mlađoj dobi. Korisnici, kroz sudjelovanje u pojedinačnim programima, dobivaju mogućnost upoznavanja sebe, vlastitih želja i potreba, razvijanja samopoštovanja i pozitivne slike o sebi, čime se dugoročno prevenira odabir rizičnih i nepoželjnih ponašanja.

Nagrada – dječji osmijeh

Iskustvo „Kocke“ pokazalo je da organiziranje stručnih ljudi, koji su voljni volonterskim radom mijenjati postojeće stanje i ponudu aktivnosti za djecu i mlade, stvara pozitivnu

promjenu, na radost volontera, korisnika i društva. Udruga za djecu i mlade „Kocka“ ponudila je niz aktivnosti koje ranije nisu bile zastupljene na otoku, a trudi se uvesti i nove radionice i odgovoriti na aktualne potrebe i interese djece i mladih. „Vrijeme u `Kocki` nikad nije prokockano“, posjedočit će svatko tko je svoje slobodno vrijeme darovao drugima, a zauzvrat dobio „samo“ velik dječji osmijeh. Djeca i mladi korisnici radionica, koji već četiri godine dolaze redovito te u velikom broju, pokazuju da je Rabu potreban organiziran, stručan i kvalitetan program te vrste (uz ostale programe, naravno) za ispunjavanje slobodnog vremena.

„Kocka“ je nastala iz ideje samo troje ljudi, a okupila mnoštvo volontera, djece i mladih. Ako sanjate o boljem svijetu, nađite istomišljenike i dajte promjeni početni impuls. Naša se „Kocka“ još kotrlja.

*Kristina Ribarić, prof. soc. pedagog
i Katarina Ribarić, prof. sociol. i fil.*



Za život bez nasilja

SOS telefon - Grad Rijeka neprofitna je udruga čiji su ciljevi: pružanje pomoći žrtvama nasilja i drugim osobama u kriznim situacijama putem telefona, promicanje građanske svijesti o potrebi zaštite žrtava nasilja, širenje svijesti da je život bez nasilja jedno od temeljnih ljudskih prava te upućivanje žrtava nasilja na njihova prava i način njihovog ostvarivanja.

Navedene ciljeve Udruga primarno ostvaruje pružanjem pomoći putem telefona i, ako je nužno, neposrednim kontaktom sa žrtvom. SOS telefon surađuje s nizom institucija koje se u svom radu susreću s problemom zaštite žrtava nasilja: centrima za socijalnu skrb, MUP-om, ustanovama za hitnu medicinsku pomoć i drugim organizacijama.

Među prvima

Udruga SOS telefon - Grad Rijeka za pomoć žrtvama nasilja pravni je sljednik društvene humanitarne organizacije "SOS telefon" - Pomoć žrtvama nasilja Grada Rijeke, osnovane 1991. Godine, kao jedne od prvih linija pomoći u Hrvatskoj.

Uloga Udruge od osnutka do danas znatno se promijenila. Početak Domovinskog rata obilježio je prve godine djelovanja SOS telefona - Grada Rijeke. Velika većina poziva bila je povezana s problemima uzrokovanim ratnim stanjem, a zadatak posebno educiranih volontera bio je isključivo aktivno slušati pozivatelje.

Od osnutka Telefon je zaprimio više od 20 000 poziva, od kojih je većina primarno orijentirana na pomoć žrtvama svih oblika nasilja, iako Udruga psihološku pomoć pruža osobama s najrazličitijim problemima, kao npr. problemima vezanim uz odrastanje, bračne i partnerske odnose, problemima koji uključuju lakša i teža depresivna stanja i sl. Linija pomoći na kojoj dežuraju volonteri otvorena je svaki dan od 18:00 do 21:00 sati, na broju 051/ 211 888.

Udruga danas proširuje djelovanje uključivanjem niza stručnjaka: psihologa, psihoterapeuta, liječnika, pravnika i ostalih te pozivateljima nastoji pružiti konkretnu stručnu pomoć. Značajan dio djelovanja Udruge također postaje i prevencija svih oblika nasilja.

Niz zapaženih radionica

Postavljene ciljeve Udruga danas ostvaruje kroz različite aktivnosti. Neke su od zapaženijih radionica, organiziranih u Udruzi posljednjih godina: *Stop seksualnom zlostavljanju djece*, *Tople pahuljice*, *Mjesec borbe protiv mobbinga*, *Vratimo osmjeh u školske klupe*.

Stop seksualnom zlostavljanju djece projekt je prevencije seksualnog zlostavljanja osnovnoškolske i srednjoškolske djece, u okviru kojeg su održane radionice prilagođene uzrastu djece. U njima se, na djeci razumljiv način, nastojalo objasniti kako trebaju postupiti u opasnim situacijama, kome se mogu obratiti ako se u takvim situacijama nađu, ili ako poznaju nekoga tko se našao, te koja su njihova prava.

Tople pahuljice je projekt sastavljen od niza radionica koje se temelje na učenju, savjetovanju, modifikaciji ponašanja i

socijalnoj terapiji, kroz tehnike kao što su pričanje priče, crtanje, oblikovanje, igra, ples i glazbena terapija. Namijenjene su djeci i adolescentima koji su imali ili imaju problema s fizičkim ili psihičkim zlostavljanjem u obitelji. U sklopu tog projekta realizirana je individualna terapija s roditeljima i djecom koji su imali takve potrebe.

Mjesec borbe protiv mobbinga program je građanske inicijative čiji je cilj bio skrenuti pažnju javnosti na tu vrstu nasilja te žrtvama pružiti elementarne podatke o načinima dobivanja pomoći pri takvom obliku nasilja.

Rad Savjetovališta

Godine 2008. Udruga je oformila *Savjetovalište za žene-žrtve nasilja u obitelji*, u kojem se žrtvama nasilja pruža psihološka, pravna i liječnička savjetodavna pomoć u, kako je već spomenuto, izravnom kontaktu. U travnju 2009. godine rad Savjetovališta za područje Rijeke financijski je podržalo Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, a od kolovoza 2010. godine odobrilo je i financijsku potporu trogodišnjem programu za područje Primorsko-goranske i Ličko-senjske županije. Od lipnja 2011. godine *Savjetovalište za žene-žrtve nasilja u obitelji* svoje je djelovanje proširilo i na Istarsku županiju. Provedbu su podržali pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, pravobraniteljica za ravnopravnost spolova te Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. Program se provodi u suradnji s partnerima - centrima za socijalnu skrb s područja navedenih županija.

Nakon intervencije institucija, kao što su policija, sud, centar za socijalnu skrb, koje su pomogle da se prekine krug nasilja, nastavak skrbi za žrtvu predstavlja psihoterapijski rad. Kada napuste nasilno okruženje, osim podrške i razumijevanja, žrtvama je potrebna profesionalna potpora da bi prebrodile traumu i vratile snagu za učinkovito suočavanje s problemom,

što im omogućuje upravo psihoterapijski tretman. Svrha mu je kod žrtve suzbiti štetu nastalu zbog izloženosti nasilju, pružiti pomoć pri ojačavanju vlastite osobnosti i samopoštovanja te izgraditi strategije samozaštite. Usluge savjetovanja i psihoterapije prilagođene su svakoj korisnici kako bi u optimalnom vremenskom razdoblju i u sigurnom okruženju uspjele prevladati životne poteškoće, riješiti probleme te započeti trajne promjene u životu.

U okviru programa Savjetovališta, zaposlene su tri psihologinje s iskustvom rada sa žrtvama nasilja. Sve usluge u Savjetovalištu za korisnice besplatne su te im za dolazak nije potrebna uputnica. Dodatna prednost i korist za korisnice jest u tome što stručnjaci koji im pružaju pomoć dolaze k njima u lokalnu zajednicu. Na taj je način građanima povećana dostupnost naših usluga.

Žene-žrtve nasilja u obitelji mogu se obratiti nadležnom zavodu za socijalnu skrb - partneru Udruge, ili izravno u Savjetovalište, na broj telefona 051 211 888, ili mobitela 091 211 8885, radnim danom od 9 do 16 sati te putem elektronske pošte na adresu savjetovaliste@sos-telefon.hr, radi informiranja i dogovora termina.

Tijana Petrović, dipl. psih.



Bila sam još malena,

nekih 10 godina, kad se mama prepala mog pogleda i optužila me da sam drogirana, tražila me da joj pokažem vene, a ja pojma nisam imala o čemu ona govori. Kao slučajno baš u to vrijeme, dok sam se igrala pred zgradom, izašle su iz portuna dvije starije djevojke, dugih ofarbanih kosa s izrastom, izlizanih trapki i navlačile rukave nazad, polako se vukući po ulici. Moji prijatelji su prokomentirali: "Vidi, narkomani." Ja sam šutjela i promatrala ih. To je bio drugi put da sam u kratko vrijeme čula tu riječ. Ništa nisam pitala, samo sam imala neki predosjećaj, pomalo mi je ulijevao strah, a u isto vrijeme i čudan osjećaj nečeg poznatog, što sam vidjela na njima. Kroz glavu mi je prošlo samo pitanje: Što ako ja postanem narkoman, netko tko koristi drogu, netko tko izgleda poput njih dvije, kao da ne pripada ovdje? Kao da sam ih razumjela na neki način jer tako sam se već pomalo i osjećala, kao da ne pripadam više svojim vršnjacima koji se igraju "loptom"; imala sam svoje misli, svoj svijet.

Počela sam slušati rock, metal, pustila kosu da raste bez češlja i rezuckala staklom crtice po rukama. Ubrzo sam našla nečiju staru gitaru sa tri žice, dovoljno za početak da na njima odsviram ono što volim i ono što osjećam. Pustila sam loptu i stare "dječje" prijatelje, pronašla ljude sebi slične, raščupane, znatiželjne, samozatajne, zamišljene, darovite i gladne ekstaze bilo koje vrste. U to vrijeme počeo je i rat tamo gdje sam živjela, više-manje nismo više bili djeca koja su pod kontrolom roditelja, već podivljala djeca koja su uživala u takvoj vrsti kaosa. Imali smo svoje tajne rupe, u koje smo donosili sve što smo mogli naći u kućama: alkohol, tablete za smirenje, ljepilo. Krali smo sve što smo mogli, znali smo da tu negdje blizu ima "prave" droge, no bili smo još prebalavi da bi nam je itko od starijih dao. Tako sam prvo otkrila zabavu kombiniranja praxitena, apaurina, akinetona i ostalih "babljih" tableta s cugom. Prodavali smo smeće, koje bi maznuli negdje doma od baka, mama, jedni drugima. Tableta mi nikada nije bilo dosta, bila sam nezasićna. Mogla sam bolje skladati. Ali cuga i pilsevi nisu bili ono pravo što sam tražila, nisam mogla s njima doprijeti do "vrata" nesvjesnog, gdje sam slutila da se skriva puni potencijal, gdje mašta i stvarnost postaju jedno, čemu sam ustvari težila: jednostavno samo nestati iz stvarnosti, biti, ali ne biti.

Kažu da je klasični put narkomaniji: tablete i alkohol, pa trava, speed, ecstasy, trip pa dop. Moj put nije uopće bio takav. Nisam nikada to radila s razlogom da se busam u prsa, da budem olfo neka frajerica, niti zato što sam to htjela. Mislim da sam ustvari samo bježala. Osnovnu školu sam završila samo zato što sam na testove dolazila i prolazila s peticama, jedino zato me nisu izbacili iz škole. Radije sam bila iza škole, u nekoj baraci, s vrećicom ljepila na ustima i šakom tableta u ruci nego unutra zatvorena, katastrofa. U srednju školu sam ušla skulirana, prikriivena. Normalno bih se obukla, ko nevinašce. Pušili bismo vutru kod mene prije škole i iza škole, pod odmorom i na kraju dana. Nas par, svi smo pušili travu, ali jedino ja nisam

jednu stvar ostavila, a to su bile tablete, normabeli, praxiteni, apaurini, akinetoni još uvijek. Profesori su me obožavali dok jednog dana murija nije došla u školu, tražiti mene. Pozvali su me i rekli da mi je najbolja frendica završila u bolnici zbog tableta. Nisam im ništa rekla, tako da su me napali da sam ja ukrala tablete u bolnici, pošto sam išla u medicinsku, pa sam mogla komotno na praksi uzeti što god sam htjela od tableta. Ali te ovaj put stvarno nisam uzela ja, ja sam samo krala normabele i ostale gluposti u ampulama. Netko nam je prodao moditene pod metadone, od kojih se ova pokočila, bad luck.

Škola je završila i ja sam tad već bila u vezi par godina. Poslije škole nisam radila, nego sam više-manje živjela kod te osobe. Pušili bismo isprva travu koliko god hoćeš da se izbiješ, svirala sam ko luda, samo je izlazilo iz mene, dizalice još nisam bila takla. I onda je došao dop na probu. Samo probu. To je bilo to, osjetila sam drugu stranu. Nisam rigala, imala sam prelude halucinacije: vidjela sam crne mačke kako izlaze iz televizije, čula sam svećenika kako vodi misu, i u isto vrijeme demone kako mu se smiju. Rekla sam si ok: sad si vidjela što je to, nemaš para za to, miruj, nemoj tražiti još. Prošlo je godinu dana od kraja škole, ljubav mi je bila na vrhuncu, bilo mi je predivno. Ali morala sam otići, ne svojom voljom, studirati u jedan dalmatinski grad, tada poznat po drogi. Nisam mogla vjerovati da mene netko, tako labilnu na drogu, šalje samu u samo grotlo. Bilo me je strah, a u isto vrijeme bila sam i uzbuđena: ipak idem nekamo. Ali onaj glas u glavi, koji sam čula s 10 godina, opet se pojavio, odzvanjalo mi je: "Shit, postat ću narkoman... ali nema veze, svi muzičari to jesu." To mi je bilo kao pomirenje sa sudbinom, kao utjeha. I tako i bi.

Došla sam u taj gradić. Čim sam kročila u njega, osjetila sam kako me ta prokleta čežnja razdire. Ali obećala sam si da zbog svoje ljubavi neću otići tako daleko. Sve se dogodilo brzinom munje. Sve je to za mene bio samo jedan dan, sve četiri godine ja sam mislila da su jedan jedini dan. Našla sam tamo sve što sam htjela, čovjeka koji me je učio magiju, dilera i puno izgubljenih ljudi, svih vrsta narkomana, na jednom mjestu, svi zajedno. Prvi dan sam već otišla s predavanja i uzela heroin. Tada sam ga još samo vukla na nos, nije mi još bila pala tolerancija. Bilo je svega, radili smo sve što smo htjeli. Najviše sam isprva voljela tripove, tj. LSD, na njemu bih se osjećala potpuno normalna. Imala sam novaca da si ga priuštim kad god sam htjela, trava je sada tu postala samo usputna stvar, da me skulira i pojača trip. Radili smo kućne partije i išli na prave partijane. Uzimala sam sve što sam mogla: trip, ecstasy, speed, travu, heroin, sve po potrebi. Zaboravila sam na faks totalno, zaboravila sam zašto sam tamo uopće došla. Znam samo da sam na prvi ispit došla na dopu, i dok smo čekali rezultate, da sam ključala ko svinja.

Zaboravila sam malo pomalo i na svoju ljubav, koja mi je jedina još davala neke kočnice, dok me nije ostavila. Kad me je ostavila, bilo je gotovo, ja sam se potpuno prepustila, bolilo me i nisam shvaćala da sam za to ustvari ja kriva. Nisam bila svjesna da sam već

prešla granicu za ljude oko sebe koji su me voljeli. Počela sam dilati travu okolo, bombone po partijama, toga sam bila svjesna. Jedinog demona koji me je usput pratio nisam bila svjesna, a to je bio herion. Imala sam "dobru" dilericu dok je jedan dan nisam nazvala i rekla da mi ovo više nije dosta, na što se ona nasmijala i rekla: "A, dijete moje, tako ti je to, ja sam ti rekla. Šta, nemaš više novaca?" Ok, nije bio problem. Pustila sam u stan sve ovisnike koje sam znala, da se mogu kod mene zabijati bez beda, i za to su mi davali po šut-dva svaki dan. Tada sam ga počela uzimati intravenozno. Bilo nas je puno u stanu, brinuli smo se da svatko ima svoj pribor, označavali bi igle. Jedan dan sam slučajno uzela tuđu, osjetila sam nekako da nije moja i molila sam se svemu i svačemu da ne dobijem hepatitis ili nešto. I nisam, na svu sreću.

Sve je to bio samo jedan dan, barem meni. Prvu krizu nisam ni shvatila kao krizu, nisam bila svjesna da sam navučena na dop. Ležala sam u krevetu, mislila da imam neku vražju gripu, dok mi nije došao prijatelj i rekao: „Uzmi ovo bit će ti bolje.“ Nisam odmah skužila da sam popila heptanon, samo sam se čudila kako sam naglo ozdravila. Vrijeme je prošlo, novci su stizali. Preko dana 2-3 šuta dopa, i više, ne sjećam se točno, naveče 2-3 žetona, tj. ecstasya da se razbudim. Tko zna dokud bi to išlo, gdje bih završila da roditelji nisu na prepad došli po mene i odveli me kući, a da nisam uspjela uzeti nikakvu zalihu sa sobom.

Tamo doma bila sam izgubila sve veze, i sve povjerenje u svom gradu: od prijatelja, od roditelja, od rodbine, od svih. Svi su me gledali kao zadnje smeće. Da li sam zaslužila? Ne znam, djelomično jesam. Kriza je počela, prvo psihička, onda fizička. I to na suho, možda par tableta za smirenje. Roditelji su sve to gledali, moje vrištanje, agoniju, nemoć, ali ništa nisu rekli, ništa napravili, nisu htjeli vidjeti. Pokušala sam se objesiti, ali kao da se ništa nije dogodilo kad me otac vidio.

Kad sam ustala iz kreveta u svom gradu, glad za ubijanjem stvarnosti opet se javila. Sada sam htjela dizalice i travu, proklinjala dop. Molila sam na koljenima starce i rodbinu pare da imam za koji ecs i koji joint, do besvijesti bih molila i plakala, dok ne bih dobila pare, a i vritnjak usput. To nije moglo dugo tako s njima. Tako sam ubrzo u lutanju gradom našla djevojku koja mi je sve plaćala jer me voljela. Cijeli šugavi grad opet je znao tko sam i što sam, mrzila sam to. Držala sam se te djevojke sve dok joj nisam na "špici" od ecsa razbila auto, skoro ubila i nju i sebe. Ubrzo je shvatila da sam s njom samo zbog novaca i droge, uništila sam je, i to si neću nikad oprostiti. Bila je prenevina i predobra, a ja sam bila obično junkersko smeće prema njoj.

Ostala sam sama, znala bih pojesti po par ecseva i ležati doma u krevetu, škrgutati zubima bez ikakvih spuštalice dok ne bi svanuo dan, potpuno sama, što je bila totalna katastrofa. No, to nije dugo trajalo. Ubrzo sam našla "štelu" za travu i počela se kulirati, nisam mogla vjerovati da sam to bila ja, nakon par dana što sam se umirivala travom. Puno ljudi sam povrijedila, i svoju staru ljubav koja me ostavila, nju sam do kraja uništila svojim strahom od realnosti, destrukcijom i

autodestrukcijom. Svima sam se zamjerila, jednostavno sam željela opet pobjeći i smiriti se. I otišla sam ubrzo. Uvjerila sam starce da mogu završiti drugi faks i opet sam otišla iz svog grada, u Rijeku, na faks. Tada sam si čvrsto obećala da više dopa neću taknuti, gadila mi se sama pomisao na njega, bila mi je dovoljna samo trava za opuštanje i ništa više. Rekli su mi: Odi, budi pametna! Otišla sam.

Sjećam se prvog dana kada sam došla pred novi faks, ispred kojeg su klupice i park. Osjetila sam ga, osjetila, ali ovaj put mi nije izazvao onu staru čežnju, nego pravi strah - strah da me ne dohvati opet. Osjetila sam u zraku miris kuhanja dopa, osjetila sam gdje je netko bacio igle, uhvatila me panika. Od tog straha tri godine sam bila dobra, učila sam, polagala ispite, tu i tamo zapalila pljugu, i to je bilo to. Dok se opet nisam zaljubila, i to u osobu koja je narkoman. U toj osobi vidjela sam sebe prije par godina, sažalila se i htjela sam joj pomoći. I pomogla sam joj. Ta osoba je prestala s dopom i počela uzimati terapiju, što mi je bilo drago. Zajedno bismo samo tu i tamo uzeli speed, i pušili travu. Dok i ta ljubav nije pukla. Više nisam mogla, nisam mogla podnijeti više nikako biti sama, počela sam opet s heroinom. Nisam mogla vjerovati, tješila sam se da, ako sam se jedanput mogla riješiti toga, da ću se i opet.

Međutim, nije bilo baš tako. Opet sam se navukla. Krenula sam se sama skidati tako da sam uzimala terapiju sa ceste, kako sam stigla. Dok jednog dana više nisam imala ni lipe. Nitko mi nije mogao ništa dati bez para, pa čak ni osoba koju sam skinula. Pukla sam skroz. Nisam osjetila gori osjećaj u životu, u krizi sama samcata. Srušila sam se na cesti, više nisam mogla hodati, počela sam plakati i nisam znala što drugo napraviti nego se prijaviti kao ovisnik.

To sam i napravila: nazvala sam centar za liječenje ovisnosti. Rekli su mi da dođem drugi dan, i došla sam. Dobila sam svoju terapiju. Od tada sam možda par puta uzela heroin. Još uvijek sam na terapiji, sada završavam ovaj faks, trebam samo diplomirati. Radim i borim se. Borim se sama sa sobom. Učim znati ostati sama. Još uvijek sviram gitaru, i imam masu svojih pjesama koje sam snimila. To je ono što me najviše drži. Kad sam u lošem feelingu, napravim pjesmu i osjećam se puno bolje, umjesto da uzmem drogu. Naučila sam puno toga o životu, ali isto tako znam da još uvijek puno toga ne znam. Sada imam 30 i neku godinu, a ovu priču sam počela kad sam imala 10 godina. Mislim da sam se na kraju svega, što se sadašnjosti tiče, dobro i izborila. Nadam se da će mi ljudi koje sam povrijedila jednoga dana oprostiti, jer stvarno nisam htjela, da će shvatiti da to nisam bila ona prava ja. Još uvijek volim maštu. I znam da ima puno drugih načina da se otvore "vrata" nesvjesnog kako bih bila bolji čovjek. Da nema osobe s kojom pričam u centru svaki tjedan, pola stvari koje sada znam možda ne bih nikada shvatila. Ja sam ratnik, a ratnika može ubiti jedino ljubav. Svatko od nas je neka vrsta ratnika, sa svojim razlogom da živi i sa svojom bolnom točkom koja ubija.

