



POP IN

POP IN PRIRUČNIK

Radna bilježnica s važnim informacijama

ŽIVOT TI MOŽDA NEĆE DATI ONO ŠTO ŽELIŠ, ALI ĆE TI DATI ONO ŠTO TREBAŠ.

Rješenje je u tebi, u meni.

Možda je malo dublje zakopano nego što misliš, ali je sigurno tu.

Vjera u sebe, vjera u ljubav i vjera u potporu više sile. Vjera u pozitivan ishod. Zove se još i optimizam, entuzijazam, ljubav prema životu, zahvalnost za sve što jesi i sve što imaš, i sve što tek trebaš postati i dobiti.

Život nije muka. Život je škola, iskustvo, napredak i razvoj.

Ako probleme promatrano kao nešto isključivo negativno, onda oni nikada neće postati pozitivna i konstruktivna iskustva. Međutim, ako ih počnemo promatrati kao izazove, kao lekcije, kao nova saznanja, oni se pretvaraju u saveznike i ne izgledaju tako zastrašujuće.

Život donosi na poklon razna iskustva. Neka nam se izuzetno sviđaju, a neka jedva podnosimo.

Ona manje atraktivna su tu da nas nauče nečemu novome, dok ona koja dočekujemo s osmijehom na licu su tu da nam pokažu tko smo, što nas privlači, koji je naš put, naša svrha, naši zadaci.

Od problema i muka se ne bježi, jer se od njih ne može pobjeći. To još nitko živ nije uspio.

Ima nekoliko opcija. Problem se može detaljno analizirati i upitati zašto se on pojavio u našem životu, zašto baš sada i zašto baš nama, a onda polako i strpljivo tražiti rješenje.



SADRŽAJ

| | |
|---|-----------|
| 1. MOJ PLAN ZA PODIZANJE KVALITETE ŽIVOTA | 5 |
| 1.1. Plan definiranja potreba i ciljeva | 6 |
| 1.2. Moj plan zdravijeg života - svakodnevne aktivnosti | 12 |
| 1.3. Moj plan prevladavanja teških perioda | 19 |
| 1.4. Moj plan za period kad sam u krizi | 26 |
| 2. TRUDNICE, DOJILJE I RODITELJI OVISNICI | 35 |
| 2.1. Upitnik za trudnice i majke dojilje | 37 |
| 2.2. Razumijevanje ovisnosti u trudnoći | 39 |
| 2.3. Uvjeti za zdravu trudnoću | 42 |
| 2.4. Utjecaj ovisnosti na dojenje | 43 |
| 2.5. Strategija smanjenja štete za roditelje ovisnike | 44 |
| 3. MREŽA PODRŠKE | 45 |
| 4. DRUGE ORGANIZACIJE CIVILNOG DRUŠTVA U SPLITU | 51 |
| 4.1. Udruge izvan Splitsko-dalmatinske županije | 56 |
| 4.2. Terapijske i stambene zajednice | 58 |

KAKO IZRADITI I KORISTITI PLAN PODIZANJA KVALITETE ŽIVOTA

1. Nije potrebno svoj plan napisati odjednom; možeš ispunjavati različite dijelove plana onako kako osjećaš i možeš, svojim tempom.
2. Možeš ga pisati sam ili uz pomoć drugih osoba - osoba kojima vjeruješ.
To mogu biti: članovi obitelji, prijatelji, stručni radnici (osobni mentori), osobe sa sličnim iskustvom.
3. Možeš raditi izmjene u svom planu u bilo koje doba, kad god otkriješ nešto novo ili više o sebi.

Zapamti: ovaj plan je tvoj plan i samo o tebi ovisi što se u njemu događa i s kime ga želiš podijeliti!

LJUDI KOJE ME PODRŽAVAJU I KAKO MI ONI MOGU POMOĆI

Važno je identificirati osobe koje ti mogu pomoći i na koje se možeš osloniti.

Pomagač može biti prijatelj, osoba od povjerenja i s određenim znanjem i/ili sličnim iskustvom.

Ti si taj koji odlučuje tko bi to mogao biti i u kojim okolnostima.

Također možeš imati i više od jednog pomagača ako osjetiš takvu potrebu.

Kad definiraš tko bi to mogao biti i kad oni pristanu biti uz tebe - uključi ih u izradu svog plana podizanja kvalitete života.

| IME | TELEFON | KAKO MI ON/ONA MOŽE POMOĆI |
|-----|---------|----------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ŠTO JE PLAN PODIZANJA KVALITETE ŽIVOTA (PPKŽ) U SMISLU SMANJENJA ŠTETE?

Mnogi su ljudi dokazali da je, i nakon određenih traumatičnih iskustava vezanih za opće i mentalno zdravlje pa i nakon niza neuspjelih pokušaja liječenja, moguće voditi smisleni život - usprkos dijagnozama koje su dobili. Naime, uz pomoć stručnjaka, prijatelja ili obitelji, ljudi mogu nastaviti nešto raditi i doprinosti svojim zajednicama na mnogo različitih načina.

U tom smislu biti dijagnosticiran nekom dijagnozom ne znači biti isključen iz života već ta činjenica zapravo otvara prostor da se sa sobom i životom suočimo na drugačiji način. Zapravo, u procesu podizanja kvalitete života, unatoč trenutnoj situaciji, izrada plana promjene podrazumijeva sljedeće promjene:

- Povratak vjere u sebe i jačanje samopouzdanja
- Izdizanje iznad promatranja sebe kao dijagnoze i ponovo stjecanje pozitivne slike o sebi
- Ponovo buđenje nade i vjerovanje da je moguće živjeti dobro
- Prihvatanje i pomak naprijed od onoga što ti se dogodilo i učenje iz iskustva
- Razvoj novog osjećaja značenja i definiranje novog smisla
- Ispunjenje tvojih ambicija usprkos trenutnoj situaciji
- Preuzimanje kontrole nad svojim životom i određivanje smjera u kojem trebaš i želiš ići
- Preuzimanje inicijative i izlazak iz pozicije nemoći i žrtve okolnosti

ŠTO IZRADA PLANA U TOM SMISLU ODNOSNO PROGRAM SMANJENJE ŠTETE ZA TEBE KONKRETNO ZNAČI?

Plan ti omogućava da se upoznaš s novom situacijom i odrediš ciljeve i korake kako se nositi s poteškoćama odnosno da utvrdiš:

1. Kako ćeš ostvariti svoje potrebe, želje i snove usprkos zdravstvenoj situaciji.
Odlučiš što želiš postići u životu i što ćeš konkretno poduzeti kako bi to ostvario.
2. Kako da budeš dobro u smislu da prihvatiš svoju stvarnost i radiš na tome da kvaliteta života bude bolja, a šteta manja.
3. Kako da prevladaš teške periode. Ako možeš prepoznati svoju „osjetljivost i znakove problema“ kada stvari ne idu baš dobro, tada možeš pronaći načine kako se nositi s tim u takvim situacijama te se ponovo početi osjećati bolje.
4. Što ti i osobe koje te podržavaju možete učiniti kada si u krizi i kad bolest/stanje jača
5. Što možeš učiniti da kreneš dalje čak i nakon krize



MOJ PLAN ZA PODIZANJE KVALITETE ŽIVOTA



IZRADA PLANA ZNAČI OSVJEŠĆIVANJE RESURSA TE KORIŠTENJE TVOJIH VJEŠTINA I SPOSOBNOSTI U SVRHU STVARANJA UVJETA ŽIVOTA KAKAV ŽELIŠ ŽIVJETI.

Ako si dobio dijagnozu, vrlo lako bi se mogao samo fokusirati na dijagnozu i izgubiti iz vida svoje vještine, prednosti, snagu, interese i sposobnosti.

Ne fokusirati se na dijagnozu je važan dio tvog plana oporavka i stoga trebaš dobro razmisliti kako ćeš koristiti svoje prednosti i snage te mogućnosti koje postoje kako bih, usprkos svemu, napravio pozitivne promjene u svom životu.

U ovom dijelu tvog plana identificirati ćeš ciljeve i potrebe koje želiš zadovoljiti. Ciljevi i potrebe mogu biti nešto što želiš postići u bliskoj ili daljoj budućnosti.

Ciljevi mogu biti i želje odnosno određene stvari koje želiš postići ili promijeniti, na primjer: naučiti nešto novo i krenuti na neki tečaj ili neko osposobljavanje, volontirati u azilu za životinje, pronaći novi hobi ili oživjeti stari, učlaniti se u knjižnicu, čitati, naučiti kreativno pisati, družiti se.... Svaki cilj se potom može podijeliti u korake koji su u stvari manji ciljevi s kojima se možeš baviti po redu, jednim po jednim. Pogledaj vizualnu sliku tog procesa:

MOJI CILJEVI I ŽELJE SU:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Od ovih ciljeva, izaberi JEDAN na kojem želiš raditi odmah.

SAVJETI KOJI TI MOGU POMOĆI DA IDENTIFICIRAŠ SVOJE CILJEVE I ŽELJE:

Razmisli o onom što ti je važno:

- npr. odnosi, obrazovanje, pripadanje grupi ili zajednici, pomaganje drugima, religiozna/politička uvjerenja;
- o vremenu kada si uživao u različitim aktivnostima ili iskustvima, koja su to?;
- o stvarima koje si želio učiniti u svom životu a još nisi;
- o tome što te veseli – što je bila tvoja strast?;

Pri tome se informiraj odnosno:

Čitaj časopise, novine ili različite teme na internetu, pričaj s prijateljima, rođacima kako bi dobio ideje što bi bilo dobro činiti.

Odaberi manji cilj/želju za početak i raščlani cilj/želju u manje korake.

VJEŽBA

| |
|--|
| Cilj/želja na kojoj želim raditi je: |
| |
| Koliko dugo mi je potrebno vremena da to ostvarim: |
| |
| MOGUĆI KORACI |
| Korak 1 |
| Korak 2 |
| Korak 3 |
| Korak 4 |



A series of 17 horizontal lines spaced evenly down the page, creating a template for writing. The lines are thin and grey, starting from the top of the page and extending to the right margin.

1.2 MOJ PLAN ZDRAVIJEG ŽIVOTA - SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI



Svakodnevne aktivnosti odnosno sadržaji u danu - rutinski postupci kako bismo postali zdraviji odnosno kako bi poboljšali kvalitetu osobnog života:

Imati redovnu rutinu i postupke može biti od pomoći da bismo održali zdravlje i poboljšali kvalitetu života unatoč zdravstvenim problemima s kojima se nosimo. To može uravnotežiti tvoj život i dati ti osnovu na kojoj ćeš ga dalje graditi.

Razmisli o stvarima koje trebaš raditi svaki dan kako bi bio bolje i kako bi ostao dobro.

To mogu biti stvari koje već radiš ili stvari koje želiš raditi – aktivnosti zbog kojih se osjećaš bolje. Najveći broj tih aktivnosti su vrlo jednostavne, poput: *pripremati i jesti zdrave obroke u redovitim vremenskim razmacima; ići u šetnju i uživati u prirodi; raditi u vrtu; ići u ANST-a; čitati knjigu, novine ili časopis...*

U slijedećim tablicama možeš odabrati i nabrojati stvari koje možeš raditi SVAKODNEVNO i/ili samo NEKE DANE u tjednu, a sve u cilju kako bi ostao dobro i poboljšao kvalitetu svog života.

U ovoj tabeli nabroji stvari koje možeš raditi **SVAKODNEVNO** kako bi bio dobro.

| Stvari ili aktivnosti koje ću raditi svakodnevno da bi bio bolje/dobro: |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

U ovoj tablici nabroji stvari koje možeš raditi **ODREĐENE DANE U TJEDNU** kako bi bio dobro ili bolje.

| Stvari ili aktivnosti koje ću raditi TJEDNO ILI NEKE DANE da bi bio bolje/dobro: |
|--|
| |
| |
| |
| |

U ovoj tablici nabroji stvari koje trebaš **IZBJEGAVATI** kako bi ostao dobro:

Veoma je korisno razmisliti o stvarima koje bi trebao izbjegavati raditi kako bi pomogao sebi da budeš bolje, da živiš život kvalitetnije.

To mogu biti stvari poput: *ne spavati dovoljno; besposleno sjediti; uzimati previše kofeina – u kavi, čaju ili bezalkoholnim pićima; piti previše alkohola ili uzimati opojne droge; pušiti cigarete; družiti se s ljudima koji mi ne čine dobro jer onemogućavaju rad na sebi; bilo što drugo što misliš da nije u redu ili te brine.*

| Stvari ili aktivnosti koje trebam IZBJEGAVATI da bi bio bolje/dobro: |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

MOJ TJEDNI RASPORED

| | JUTRO | POSLIJEPODNE | VEČER |
|-------------|-------|--------------|-------|
| PONEDJELJAK | | | |
| UTORAK | | | |
| SRIJEDA | | | |
| ČETVRTAK | | | |
| PETAK | | | |
| SUBOTA | | | |
| NEDJELJA | | | |

1.3 MOJ PLAN PREVLADAVANJA TEŠKIH PERIODA



Sastavni dio plana oporavka je planiranje kako savladati teške periode u životu koji će se zasigurno pojaviti. Za svakoga je korisno da u svom planu oporavka opiše sebe općenito, onako kako je obično. To može pomoći onima koji te podržavaju kako bi mogli procijeniti i uočiti ponašanja koja su drugačija od uobičajenog te onda provjeriti i učiniti što je potrebno.

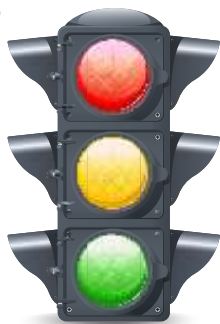
ŠTO JE TO ŠTO ME ODREĐUJE KAO OSOBU?

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Pomoćni alati za praćenje stanja ili raspoloženja u kojem se trenutno nalazim (evidencija)

Sistem semafora: ZELENO - ŽUTO - CRVENO

3



CRVENO = nisi reagirao na znakove upozorenja te se sad nalaziš u stanju u kojem ti je potrebna viša razina pomoći sa strane.

ŽUTO = primjećuješ znakove emocionalnih teškoća. Bilo bi korisno bolje se pobrinuti za svoje mentalno i fizičko zdravlje te dobiti podršku prijatelja, obitelji ili stručnjaka.

ZELENA = osjećaš se dobro. S vremena na vrijeme možeš doživjeti stres koji može biti riješen vještinama nošenja s problemima i njihovog rješavanja.

Možeš koristiti ovaj sistem za praćenje i savladavanje teških perioda u životu:

1. Koristi DNEVNU TABLICU ZABILJEŠKI da bi pratio kako se osjećaš.
2. Navedi svoje:
 - Stvari na koje sam osjetljiv
 - Znakove teškoća
 - Stvari koje možeš učiniti da bi ostao dobro.

Savjet: kako budeš ispunjavao svoju Dnevnu tablicu zabilješki, pokušaj uočiti što se dogodilo netom prije nego se tvoje raspoloženje podiglo ili spustilo, da bi bolje razumio ono što izaziva promjene u tvom raspoloženju.

3. Koristi informacije koje si upisao pod „stvari koje činiš da bi ostao dobro“ kako bi ostao na ZELENOJ razini, pa se vrati na ZELENO kada dođeš do ŽUTO-CRVENO na svojoj Dnevnoj tablici zabilješki.

STVARI NA KOJE SAM OSJETLJIV

Za prevladavanje teških perioda, prvo je potrebno identificirati stvari na koje si osjetljiv. To su stvari koje se dešavaju – vanjski događaji ili okolnosti – koje mogu biti uzrok tvojih osjećaja napetosti, straha, jada ili obeshrabrenja.

| Stvari na koje sam osjetljiv/a | Akcije koje mogu poduzeti da ostanem dobro |
|--------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

MOJI ZNAKOVI ZA ZABRINUTOST

Znakovi za zabrinutost su promjene u tvojim osjećajima, mislima ili ponašanju, koje sugeriraju da će se možda razviti ponovni simptomi poremećaja i/ili bolesti.

Znakovi za zabrinutost su važni jer ako ih prepoznaš i na vrijeme reagiraš, možda ćeš moći spriječiti nastanak pogoršanja stanja. Navedi svoje znakove koji upućuju na zabrinutost (u donjoj tablici).

Molim te, sjeti se da ovo nije konačan popis. Primjeri uobičajenih znakova upozorenja:

Osjećaj tjeskobe ili straha

Depresivan osjećaj

Nedovoljno spavanja ili rano ustajanje...

| Stvari za zabrinutost | Akcije koje mogu poduzeti kad postajem takav |
|-----------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |





A series of horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.



A series of horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.



Iako planovi oporavka ohrabruju ljude da poduzmu akcije kada proživljavaju veće količine teškoća kako bi izbjegli krize, može doći do perioda kada kriza ipak nastane, do perioda kada se unatoč najvećim naporima, stvari nastavljaju pogoršavati.

Tada pomaže imati zapisane svoje preferencije za liječenje i vrstu podrške koju bi volio dobiti od drugih ljudi kao i informacije o liječenju, podršci i uslugama koje primaš.

To je važno kako bi ti tvoj pomagač i drugi mogli pomoći na najbolji mogući način u situaciji emocionalne ili psihičke krize. To je također i prilika da zapišeš specifično, ono što NE ŽELIŠ u pogledu podrške i usluga.

Često je teško koordinirati pomoć na najviše personalizirani način, za vrijeme dok si usred psihičke krize, **tako da se preporučuje da to unaprijed isplaniraš popunjavajući ovaj radni list** (u slučaju kada budeš prolazio kroz krizu u budućnosti).

Ispunjavanjem ovog radnog lista moći ćeš odrediti smjernice i informacije o tome kada, kako, gdje i od koga bi volio primiti podršku i njegu.

O MENI – KADA PROLAZIM KROZ KRIZU

Ovaj dio tvog Plana može biti teško ispuniti i može trajati neko vrijeme. Trebaš opisati znakove koji bi mogli ukazivati da bi ti se trebalo pružiti više pomoći. To je zato da budeš siguran u to da ćeš dobiti adekvatnu pomoć te da sam sudjeluješ u donošenju odluka.

Već si napisao stvari koje ukazuju da stvari ne idu baš dobro i da se nadzire kriza (u 3. dijelu: Savladavanje teškoća u teškim periodima).

Sad bi ti moglo pomoći da to ponovo pogledaš i upitaš se: „A što kada do pogoršanja ipak dođe? Kakav sam kada prolazim kroz krizu?“

| Kakav sam kad prolazim fazu krize? |
|------------------------------------|
| |
| |
| |
| |
| |

Često može biti od pomoći pitati svoje pomagače, obitelj, stručnjake ili prijatelje, što primjećuju na tebi kada prolaziš kroz krizu.

Stručnjaci krizu obično nazivaju pogoršanje psihičkog stanja koje može ići od blagog pogoršanja pa do pojave pune epizode bolesti.

Upamti, trebao bi zapisati ono što bi drugi mogli opaziti, jer ljudi koji ti pomažu također koriste ovaj plan kako bi ti pružili podršku.

Na primjer, „Ja zanemarujem svoju osobnu higijenu“, „Ja mislim da sam netko tko nisam“, „Uopće ne izlazim iz kreveta“...

Trebaš pokušati biti što je moguće više detaljan, kako bi ljudi točno znali na što da obrate pažnju. Jako je važno da nastaviš ažurirati ovaj dokument, kako budeš rastao i napredovao kao osoba, kako se tvoje potrebe i način na koji reagiraš na situacije također mijenjaju.

| |
|--|
| Znakovi koji ukazuju da sam u krizi koje bi želio da drugi prepoznaju te me podrže i pomognu pri odlučivanju |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

MOJI POMAGAČI

U tabelu ispod, možeš zapisati 1) tko su tvoji pomagači i 2) kontakt osoba koje preferiraš u vrijeme krize. Tvoji pomagači mogu biti članovi tvoje obitelji, prijatelji ili drugi ljudi kojima vjeruješ poput susjeda ili vjernika u tvojoj zajednici. Važno je i unaprijed raspraviti s pomagačima koje ovdje navedeš, jesu li oni spremni pomoći za vrijeme krize.

Kontakt osobe u krizi

| Ime | U kojoj su vezi sa mnom | Telefon |
|-----|-------------------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

OSOBE ZA KOJE NE ŽELIM DA SE UKLJUČE U BRIGU O MENI

Važno je imati pomagače, ali je isto tako važno razmisliti koje ljude biste željeli izbjeći kada ste u krizi.

Osobe koje želim izbjeći kad sam u krizi

| Ime | Razlog zašto ih želim izbjeći |
|-----|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

USLUGE I PODRŠKA KOJE SU KORISNE

Usluge i podrška koje su korisne

U tablici na sljedećoj stranici, možeš nabrojati usluge i podršku za koje misliš da su korisne.

Na primjer:

1. Usluge ili podrška koju trenutno primaš, savjetovanja, psihoterapije i grupe samopomoći
2. Usluge ili podrška koje su ti pomogle kada si bio u krizi u prošlosti, kao grupna terapija, usredotočenost (mindfulness), odlasci u teretanu, upravljanje napetošću, odlazak u šetnju ili posjet prijatelja.
3. Usluge ili podrška koje ne želiš i zašto bi ih radije izbjegao. Na primjer, mogao bi reći: „grupna terapija zbog toga što me čini napetim“ ili „susret s mojom sestrom, zato jer se ne slažemo“.
4. Usluge ili podrška koje se bave obiteljskim problemima ili drugim kritičnim situacijama u tvom društvenom životu, radu, prijateljstvu ili životnim promjenama.

| |
|--|
| Usluge koje trenutno koristim |
| |
| Usluge koje su mi pomogle kad sam prije bio u krizi |
| |
| Usluge koje ne želim i koje bi radije izbjegao |
| |
| Usluge ili podrška koje se bave obiteljskom problematikom ili drugim visoko rizičnim situacijama |
| |

MOJI LIJEKOVI

Na sljedećoj stranici, navedi bilo koje informacije o tvojim lijekovima koje mogu biti od pomoći tvojim pomagačima ili MENTORIMA, kako bi znali da prolaziš kroz krizu. To je zato da ti mogu pomoći na najbolji mogući način, na primjer izbjegavanjem lijekova koji nisu pomagali u prošlosti.

Moji trenutni lijekovi (navedi sve lijekove za sve zdravstvene probleme)

| Naziv | Doziranje |
|-------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

GDJE BIH ŽELIO BITI KADA SAM U KRIZI

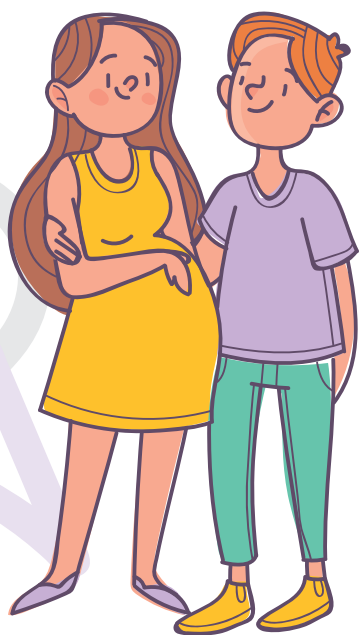
Kada prolaziš kroz krizu moglo bi ti biti od pomoći biti tamo gdje će ti pomoć i podrška obitelji, prijatelja, pomagača ili profesionalaca u mentalnom zdravlju pomoći da se opet osjećaš dobro, umjesto da budeš sam.

U donju tablicu navedi svoje preferencije gdje bi želio biti kada prolaziš kroz krizu.

Primjeri su: *biti kod moje majke, prijem u bolnici, ostati doma uz podršku mobilnog tima (liječnika, med. sestara) koji me posjećuje (npr. mobilna jedinica za krize, ako je dostupna u zajednici), otići predahnuti na mjesto odmora, ostati doma uz posjete patronažne službe.*



A series of 14 horizontal lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



2

TRUDNICE, DOJILJE
I RODITELJI OVISNICI

UVOD

Trudnoća i majčinstvo su jedni od najvažnijih perioda u životu svake žene. No, kada se uz ove životne uloge pojavi i borba s ovisnošću, sve postaje mnogo izazovnije.

Smanjenje štete je radikalna promjena u odnosu na način na koji je društvo kroz povijest reagiralo na korištenje supstanci. Smanjenje štete je ideja da, budući da ne možemo potpuno eliminirati rizik i štetu, trebamo dati sve od sebe da te učinke svedemo na najmanju moguću mjeru. Važno je znati da postoje mnoge stvari koje možete učiniti, u vezi s korištenjem supstanci ili ne, kako biste imali zdravu trudnoću.

Pripremili smo set pitanja da budu usmjerene prema specifičnim rješenjima kroz odgovore majke trudnice dojilje i trudnice ovisnice.



2.1 UPITNIK ZA TRUDNICE I MAJKE DOJILJE



Ovaj upitnik nije samo alat za samoprocjenu već i putokaz za daljnje akcije i rješenja. Važno je da ne ostanete sami u borbi i da iskoristite dostupnu pomoć kako biste osigurali zdravlje za sebe i svoje dijete.

Zaokruži odgovor na pitanje!

1. Da li ste ikada pokušali prestati koristiti supstance, ali niste uspjeli?

Da: Preporučuje se savjetovanje s stručnjakom za ovisnosti koji može ponuditi plan liječenja, zamjensku terapiju ili detoksikaciju pod medicinskim nadzorom.

Ne: Razgovarajte sa stručnjakom kako biste istražili mogućnosti za daljnju podršku i prevenciju recidiva.

2. Imate li podršku partnera, obitelji ili prijatelja u vašoj borbi protiv ovisnosti?

Da: Iskoristite podršku okoline; uključite voljene u svoj plan oporavka i informirajte ih kako vam mogu pomoći.

Ne: Razmislite o pridruživanju grupi za podršku gdje ćete pronaći ljude sličnih iskustava i stručnu pomoć.

3. Jeste li svjesni rizika koje supstance predstavljaju za vaše dijete tokom trudnoće ili dojenja?

Da: Dobro je da ste informirani; nastavite tražiti savjet i pridržavajte se uputa stručnjaka.

Ne: Potražite informacije od svog liječnika ili specijaliziranih organizacija kako biste saznali više o utjecaju supstanci na bebu.

4. Imate li zakazan redovni pregled kod ginekologa ili pedijatra (za dojilje)?

Da: Nastavite s redovnim kontrolama i otvoreno komunicirajte o svom stanju.

Ne: Hitno zakažite pregled kako biste osigurali praćenje vašeg i zdravlja vašeg djeteta.

5. Jeste li upoznati s opcijama liječenja prilagođenim trudnicama i dojiljama?

Da: Razgovarajte sa stručnjakom o najboljoj opciji za vas i vaše dijete.

Ne: Zatražite informacije o specifičnim programima liječenja za trudnice i dojilje.

6. Osjećate li se često preopterećeno ili pod stresom, što povećava želju za konzumacijom supstanci?

Da: Razmislite o razgovoru s terapeutom ili psihologom koji može pomoći u razvijanju strategija, za smanjenje stresa.

Ne: Nastavite koristiti tehnike opuštanja koje pomažu u održavanju vašeg mentalnog zdravlja.

7. Da li imate pristup informacijama o zdravoj ishrani i načinu života tokom trudnoće i dojenja?

Da: Pridržavajte se tih smjernica kako biste poboljšali svoje i djetetovo zdravlje.

Ne: Posavjetujte se s nutricionistom ili zdravstvenim radnikom koji vam može dati potrebne informacije.

8. Jeste li razgovarali sa stručnjakom o zamjenskoj terapiji (npr. metadon, buprenorfin) koja može biti sigurna tokom trudnoće i dojenja?

Da: Pratite savjet stručnjaka i redovno provjeravajte učinke terapije.

Ne: Razgovarajte s liječnikom o mogućnostima zamjenske terapije kao sigurnijoj opciji.

9. Da li ste svjesni postojanja grupa podrške ili online resursa za trudnice i dojilje ovisnice?

Da: Pridružite se grupi podrške i iskoristite resurse za dodatnu pomoć.

Ne: Potražite lokalne ili online grupe podrške kako biste imali s kim podijeliti svoje iskustvo i dobiti savjete.



PAŽNJA - PRVI KORAK !!!!

Priznajte problem i potražite pomoć.

Prvi korak k ozdravljenju je priznavanje problema.

Obratite se vašem liječniku ili nekoj od organizacija

(lista u zadnjem poglavlju) koje pružaju podršku

ženama s problemom ovisnosti.

2.2 RAZUMIJEVANJE OVISNOSTI U TRUDNOĆI



Korištenjem droga u trudnoći, ovisnost prestaje biti isključivo zdravstveni, ekonomski i zakonski problem majke uživatelja. Nerođeno dijete, bez vlastite odluke ili saznanja, postaje nedužna žrtva ovisnosti i njezinih posljedica. Ono obolijeva od NAS-a (engl. Neonatal Abstinence Syndrome) sindroma novorođenačkog ustezanja, vodećega preventibilnog uzroka mentalnih, somatskih i psiholoških odstupanja u dojenčadi i djece, a izloženo je povećanom riziku neonatalnog morbiditeta, mortaliteta i sindroma iznenadne dojenačke smrti.

Heroin/ Metadon Heroin, po kemijskom sastavu diacetylmorfin, prirodna je droga koja se proizvodi iz morfina, Prema djelovanju pripada opioidima. Djelovanje usporava disanje i rad srca, snižava krvni tlak, širi krvne žile, usporava crijevnu peristaltiku i izaziva osjećaj euforije. Brzina i jačina njegova djelovanja posljedica je dobre topljivosti u mastima, zbog koje brzo prolazi kroz krvno-moždanu barijeru. Nakon dugotrajnog uzimanja heroina razvija se vrlo jaka fizička i psihička ovisnost. Fizička ovisnost izaziva poremećaje funkcioniranja organizma nakon prestanka unošenja droge, dok psihička ovisnost izaziva želju za češćim uzimanjem sve veće količine droge. (2)

Metadon je sintetički opijat s jako izraženim analgetskim učinkom. koji se koristi u postupku kontroliranog odvikavanja ovisnika. (2)

Heroin i metadon zbog svoje male molekularne mase lako prolaze kroz posteljicu te ih se u fetalnim tkivima može naći sat nakon konzumacije. Najčešće opstetričke komplikacije upotrebe heroina u trudnoći su spontani pobačaj, placentalna insuficijencija, fetalni zastoj rasta, prijevremeni porod, abrupcija placente, i intrauterina smrt ploda. (3)

Kokain je alkaloid koji se priprema iz lišća Erythroxylon coca koja raste u Andama Ekvatora, Perua i Bolivije. U modernu medicinu uvedena je 1884. godine kao lokalni anestetik. Konzumiranje kokaina stvara produljenu adrenergičku stimulaciju, a nagli prestanak njegova uzimanja vodi brzome nastanku apstinencijskog sindroma. Prvo izvješće o štetnom djelovanju kokaina na trudnoću objavljano je 1983. godine kad su prijavljena dva slučaja prijevremenog odljuštenja normalno nasjele posteljice. Izloženost kokainu u trudnoći povezana je s češćim prijevremenim prsnucima plodovih ovoja i lakšom dilataciju cerviksa što u konačnici vodi prijevremenom porodu. (8) Kokainske ovisnice češće imaju srčane aritmije, moždani infarkt i akutno zatajenje bubrega.

Zbog vazokonstriktornog djelovanja kokaina, smanjen je uteroplacentni protok krvi što je jedan od razloga unutarmateričnog zastoja u rastu fetusa (1)

Dokazano je kardiotoksično djelovanje kokaina na fetalno srce, a epidemiološka istraživanja upućuju na veću učestalost srčanih aritmija u novorođenčadi kokainskih ovisnica.

Posljedice izravnog i/ili neizravnog kokainskog djelovanja očituju se na nastanku fetalnih strukturnih promjena kao što su defekti razvoja mokraćnog, koštanog i dišnog sustava, moždanog infarkta i hidroencefalusa što se sve pripisuje poremećaju fetalne cirkulacije krvi. Promjene u razvoju vidnog sustava očituju se otokom vjeđa, hipoplazijom vidnog živca, odgođenom maturacijom vida.(3)

Marihuana je najčešće korištena rekreativna droga u žena generativne dobi. Neke procjene govore da gotovo četvrtina trudnica koristi marihuanu.

Marihuana je poseban pripravak sušenog lišća, grančica, sjemena i cvijeta stabljike *Cannabis sativae*. *Cannabis* ima više od 400 kemijskih supstanci od kojih su 61 poznate kao 5 kanabiodi. Najsnažnija psihoaktivna tvar je delta-9-tetrahydrocannabinol (THC). Drugi sastojci nemaju značajniji psihoaktivni učinak. Pušenjem marihuane THC se resorbira u plućima i prelazi u cirkulaciju. Učinak se očituje vrlo brzo i traje oko 3 sata.

Raste puls, pada tlak, snižava se tonus miškulature, izraženo je konjunktivalno crvenilo, a psihoaktivni učinak se očituje pospanošću, promjenom koncentracije i vizualnim poremećajima. THC je topiv u vodi i lagano se veže za lipide zbog čega se kumulira u masnim tkivima, plućnom surfaktantu i mlijeku. Metaboliti THC se mogu naći u urinu i do 10 dana nakon upotrebe. (3) Zbog visoke topljivosti u lipidima i male molekularne mase ubrzo nakon konzumiranja akumulira se u masnom tkivu otkud se polako otpušta u mozak.

Istraživanja na životinjama i ljudima pokazuju da koncentracija THC-a u fetusu približno ista kao i u majci te na taj način direktno djeluje na mozak fetusa. Budući da većina korisnica marihuane u trudnoći uzima i neki drugi opijat, teško je točno razlučiti učinak marihuane na trudnoću. Epidemiološka istraživanja pokazuju da su djeca čije su majke pušile jednu ili više cigareta marihuane tijekom prvog tromjesečja trudnoće u dobi od 6 godina imala smanjeno verbalno razumijevanje, a ona čije su majke uzimale iste doze marihuane tijekom drugog tromjesečja trudnoće imala su umanjeno kratkotrajno pamćenje. Za sada nema izvješća o teratogenom djelovanju marihuane. (1) U trudnica konzumentica marihuane učestalija je mekonijska plodna voda, patološki porod, abrupcija posteljice, fetalni zastoj rasta, nedonošenost, malformacija ploda i zbog slabijeg apetita slabiji je prirast tjelesne težine u trudnica. (3)

Alkohol, etanol ima štetno djelovanje na mozak u razvoju, mada točan mehanizma oštećenja nije jasan. Njegovo štetno djelovanje je usporedno koncentraciji u plazmi. Lako prolazi fetoplacentarnu barijeru. Korištenje etanola u trudnoći može dovesti do nastanka fetalnog alkoholnog sindroma (FAS) koji je prvi put opisan u Francuskoj 1968. godine. (1)

Trudnice koje uživaju alkohol imaju značajno veći rizik poremećaja fetalnog razvoja, prijevremenog poroda, kongenitalnih anomalija i tzv. fetalni alkoholni sindrom koji je vodeći uzrok mentalne retardacije. (3)

Neurotoksično djelovanje etanola na fetus iskazuje se hipoplazijom vidnog živca te abnormalnostima mijelinizacije. Neurološki učinci etanola posredovani su receptorima inhibitornog neurotransmitera gama aminomaslačne kiseline. Sveukupni mortalitet u trudnoćama kompliciranim „teškim“ uzimanjem alkohola iznosi 18%. Bez obzira na gestacijsku dob štetno djeluju na plod te ga stoga treba izbjegavati u trudnoći kao i na ostala sredstva ovisnosti. (1)

Cigarete - Duhan kao prirodni biljni materijal sačinjen je od kompleksne mješavine kemijskih tvari koje obuhvaćaju alkaloide, šećere, proteine, aminokiseline, celulozne produkte, fenole, ugljikovodike, karboksilne kiseline, sterole, pektinske tvari, terpenoide i mnoge minerale. Štetno djelovanje pušenja, ali i pasivnog izlaganja duhanskom dimu, posebno je važno tijekom trudnoće jer tada majka ne ugrožava samo svoje zdravlje, nego rast i razvoj svoga djeteta. Farmakološko djelovanje pušenja u trudnoći nije u potpunosti razjašnjeno. Štetni učinci pušenja tumače se tako što ugljični monoksid onemogućuje funkcionalnu aktivnost fetalnog i majčinog hemoglobina, vazokonstriktorni učinak nikotina uzrokuju smanjenje perfuzije posteljice, smanjuje se apetit te dolazi do manjeg unosa kalorija i smanjuje volumen plazme. Brojne epidemiološke studije pokazuju majčino pušenje u trudnoći s većom učestalošću spontanih pobačaja, krvarenja u trudnoći, placente previje, i abrupcije posteljice, promjena u disanju i pokretima ploda te protoku kroz fetoplacentarne i fetalne krvne žile, većim postotkom prijevremenih poroda i djece s intrauterinim zastojem rasta, većim postotkom anomalija, iznenadne smrti ploda, odnosno poremećaja psihičkog i fizičkog razvoja djeteta. (5)



2.3 . UVJETI ZA ZDRAVU TRUDNOĆU



Najsigurnija je opcija suzdržavanje od upotrebe svih rekreativnih supstanci tijekom trudnoće i dojenja/dojenja. Važno je razumjeti da neki ljudi imaju problema s postizanjem apstinencije ili to jednostavno ne žele. Oni koji žele prestati ili smanjiti unos, ali ne mogu, možda imaju poremećaj ovisnosti. **Bez obzira koristite li ili ne, vaše zdravlje i trudnoća su važni!**

Važno je zapamtiti da korištenje tvari prije nego ste shvatili da ste trudni – ili tijekom trudnoće – ne znači da će vaša beba biti oštećena. Ako je ovo željena trudnoća, uzimanje lijekova za poremećaj uzimanja opioda ili droga ne bi trebao biti razlog da se odlučite na pobačaj.

Konzumacija droga samo je jedna od mnogih stvari koje utječu na zdravlje i ishod trudnoće. Ovaj odjeljak će vam dati alate koji su vam potrebni da budete što je moguće zdraviji, bez obzira koristite li je ili ne.

1. Počnite uzimati prenatalne vitamine.

2. Pridržavajte se terapije

Ako vam je liječnik propisao terapiju, važno je da se striktno pridržavate uputa. Neke žene će možda trebati supstitucijsku terapiju ili kontrolirano detoksikaciju.

3. Redovito idite na preglede

Redovni pregledi su važni kako bi se pratilo zdravlje vaše bebe i prilagodilo liječenje po potrebi.

4. Uspostavite zdrave navike

Ispravna prehrana, dovoljno tekućine i redovan san mogu pomoći da se osjećate bolje.

5. Izbjegavajte stresne situacije

Stres može povećati žudnju za supstancama. Potražite načine za opuštanje, poput laganih vježbi, meditacije ili razgovora s prijateljima.

6. Izgradite svoju mrežu podrške

Okružite se ljudima koji vas podržavaju i motiviraju na putu oporavka.

Postoje brojne organizacije i grupe podrške koje vam mogu pomoći tokom trudnoće i dojenja. Informirajte se o vašim pravima i resursima dostupnim u zajednici.



2.4 UTJECAJ OVISNOSTI NA DOJENJE



Dali majke ovisnice mogu dojiti? Dojenje je bitno za dobro zdravlje majke i djeteta. Ponekad se postavlja dilema može li i smije li žena koja je uživala ili sad uživa dozvoljene i nedozvoljene opojne droge dojiti. Nikotin, alkohol i kofein nisu kontraindikacije za dojenje. Ovisnice o amfetaminima, kokainu i opijatima i PCP-u ne bi smjele dojiti. Iznimka su majke na metadonskoj terapiji, koje mogu dojiti jer vrlo mala količina metadona prelazi u mlijeko. Imunološka svojstva mlijeka su puno važnija od minimalne doze metadona koja mlijekom prelazi djetetu. Ukoliko majka nakon poroda nije motivirana za dojenje, već se ponovno priklanja ovisnosti, ili ako boluje od hepatitisa C, HIV-a ili nekih drugih infektivnih bolesti, dojenje je kontraindicirano. (3)



2.4 STRATEGIJE SMANJENJA ŠTETE ZA RODITELJE OVISNIKE



Strategije smanjenja štete u kontekstu roditelja koji koriste psihoaktivne supstance ili su u nekoj vrsti ovisnosti fokusiraju se na minimiziranje negativnih posljedica za roditelje i, što je još važnije, za djecu.

1. Zabilježite koliko koristite.

To može smanjiti vašu upotrebu, čak i ako to nije bio vaš izvorni cilj.

2. Napravite popis rizika i prednosti prestanka i nastavka korištenja.

Razmislite o tome gdje se nalazite ili s kim ste kada koristite.

3. Prijedite na sigurniju metodu – koja može biti drugačija za svaku tvar.

Na primjer, uzimanje tablete je sigurnije od ubrizgavanja heroina.

4. Prije uporabe napravite sigurnosni plan.

Na primjer, organizirajte prijevoz tako da ne morate voziti.

5. Uključite se u grupe podrške kao što su: Klubovi liječenih alkoholičara, kocke...

6. Postavite ograničenja kada i gdje koristite, poput čekanja do poslije 17 sati, piti ili koristiti samo kod kuće ili s prijateljem od povjerenja.

7. Izbjegavajte korištenje opioida, alkohola ili drugih depresiva (downersa) kada ste sami ili se osjećate ranjivo.

8. Postavite osobna ograničenja na ono što koristite, kada koristite i koliko koristite.

Na primjer, nemojte kombinirati tvari ili planirajte popiti najviše 3 pića tijekom 2 sata.

9. Napravite roditeljski plan prije bilo kakve upotrebe supstanci – uključujući i alkohol.

Dogovorite pomoć oko čuvanja djece. Znajte što biste učinili u hitnim slučajevima.

10. Osigurajte sigurno okruženje za djecu

Osiguranje sigurnog okruženja, poput osiguranja da supstance nisu dostupne. Pravilno zbrinjavanje opasnog otpada (npr. igala). Sav oštar jednokratni pribor (igle i štrcaljke) i drugi vidno kontaminiran otpad treba sakupljati u neprobojne kontejnere (spremnike).

11. Stvaranje stabilne i predvidljive rutine za djecu

Djeca trebaju sigurnu bazu i biti što manje izložena stalnim promjenama poput odlaska u krevet u isto vrijeme, redovitog odlaska u vrtić i sl.



3

MREŽA
PODRŠKE

U nastavku možete pronaći ustanove i organizacije koje možete uključiti u svoj rad ili kojima možete JAVITI u slučaju različitih poteškoća. Ukratko je opisan njihov djelokrug i usluge koje se kod njih mogu dobiti s obzirom na poteškoće o kojima je riječ.

1. Nastavni zavod za javno zdravstvo SDŽ – Split, Odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti (NZJZ SDŽ)

Savjetovanište za besplatno i anonimno testiranje na virusne hepatitise i HIV, podrška te prepisivanje potrebne farmakoterapije uključujući i supstitucijsku terapiju. Upućivanje u druge oblike podrške te uključivanje u Projekt resocijalizacije.



Voditelj službe i psihosocijalnu podršku:
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatar
Kontakt voditelja službe:
021 401 192
Odjel za tretman i nadzor nad ovisnostima
Voditelj odjela:
dr. sc. Igna Brajević Gizdić, dr. med., specijalist psihijatar

Analiza urina na sredstva ovisnosti koje se provodi pod nadzorom službene osobe. Uzorci se zaprimaju radnim danom od 09 do 12 sati.

Testiranje se provodi:

u svrhu izdavanja potvrde na zahtjev poslodavca pri zapošljavanju (npr. za pomorce) – osobe moraju osobno doći na testiranje, na zahtjev članova obitelji, koji imaju saznanje ili sumnjaju na konzumiranje sredstava ovisnosti kod svog djeteta (roditelji mogu donijeti djetetov urin na testiranje) kontrola poslodavca na radnom mjestu sl.

Nalaz: Izdaje se sljedeći dan.

Ciljevi Službe za mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje u užem smislu:

1. promocija mentalnog zdravlja za sve
2. promocija rane intervencije i liječenja
3. pristup poremećajima kroz preventivne aktivnosti
4. unaprjeđenje kvalitete života osoba s mentalnim poremećajima kroz socijalnu inkluziju, zaštitu njihovih prava i dostojanstva
5. usklađivanje s drugim strategijama i programima koji se odnose na zaštitu mentalnog zdravlja
6. razvoj informiranja, istraživanja i sustava znanja na području mentalnog zdravlja

Zloraba alkohola:

1. sprječavanje i smanjenje zlorabe alkohola i alkoholom izazvanih poremećaja
2. smanjenje obolijevanja, smrtnosti i opterećenja bolestima povezanim s pijenjem alkohola
3. smanjenje rizične konzumacije alkohola u općoj populaciji
4. osiguranje dostupnog i djelotvornog liječenja za osobe s rizičnim i štetnim konzumiranjem alkohola i onih koji su o alkoholu ovisni
5. smanjenje pojavnosti duševnih poremećaja, raspada obitelji i nasilja povezanih s alkoholom
6. osiguranje veće zaštite od pritiska na djecu i mlade kroz promicanje kulture nepijenja

Zloporaba droga:

1. smanjenje potražnje droga
2. unaprjeđenje provođenja univerzalne, selektivne i indicirane prevencije za sve, a pogotovo za djecu i mlade
3. smanjenje zdravstvenih i društvenih posljedica zloporabe droga

Kockanje i druge ovisnosti:

1. smanjenje rizične pojavnosti kockanja i drugih ovisnosti (internet itd.) u općoj populaciji
2. osiguranje dostupnog i djelotvornog liječenja za osobe s rizičnim ponašanjem i onih koji su ovisni
3. osiguranje veće zaštite od pritiska na djecu i mlade kroz promicanje kulture neovisničkog ponašanja



ADRESA: Vukovarska 46, 21 000 SPLIT
BROJ TELEFONA: 021 401 111
OTVORENO: pon - pet: 07:30 - 15:30

2. HRVATSKI ZAVOD ZA SOCIJALNI RAD SPLIT (HZSR)

U kontekstu situacije kada se jedan roditelj ovisnik_ica, u HZSR-u se mogu dobiti usluge savjetovanja, osnaživanja i potpore u roditeljskim i partnerskim odnosima. Ta se usluga može ostvariti na odjelu obiteljsko pravne zaštite, a u slučaju da je na izazovima potrebno raditi duži period, stručni će djelatnik HZSR-a obitelj uputiti u obiteljski centar ili neku organizaciju koja je posvećena pružanju pomoći i potpore u roditeljstvu i partnerskim odnosima.

Socijalne usluge

- Prva socijalna usluga (informiranje i početna procjena potreba)
- Usluge savjetovanja i pomaganja
- Usluge psihosocijalne podrške
- Usluge obiteljske medijacije

Kada se obitelj nađe u teškoj materijalnoj situaciji, što je vrlo čest slučaj, onda se mogu obratiti odjelu za novčana davanja kako bi osigurali novčanu pomoć.

Ta se usluga naziva Zajamčena minimalna naknada. Osim nje također postoji jednokratna naknada za slučajeve kada je obitelj ugrožena nekom trenutačnom poteškoćom.

Jednokratna se naknada može tražiti u slučajevima kada obitelj nema financijskih sredstava za hitne i specifičnepotrebe. Potrebno je, uz obveznu dokumentaciju predati zahtjev u mjesno nadležni zavodu (vrijedi za ostvarivanje svih prava) i obrazložiti razloge traženja pomoći.

Novčana pomoć

- Zajamčena minimalna naknada
- Naknada za troškove stanovanja
- Pravo na troškove ogrjeva
- Jednokratna naknada



ADRESA: Gundulićeva 25 SPLIT
TELEFON: 021 350 600 021/380 110 FAX 021 380 110
a ostale informacije možete provjeriti na web stranicama: www.zhzd.hr

3. OBITELJSKI CENTAR

Obiteljski centri nalaze se u svim županijama, a organizirani su u sklopu centara za socijalnu skrb. Pružaju usluge savjetovanja: individualno savjetovanje, bračno i(li) partnersko savjetovanje, obiteljsko ili roditeljsko savjetovanje osobama.

- kojima je potrebna stručna podrška i pomoć
- koje žele bolje upoznati i razumjeti sebe
- roditeljima koji žele poboljšati svoj odnos s djecom
- trudnicama
- roditeljima koji žele poboljšati roditeljske vještine
- obiteljima u krizi
- obiteljima i parovima s problemima u odnosu i međusobnoj komunikaciji
- roditeljima u visoko konfliktnim međusobnim odnosima
- mladima s problemima u ponašanju
- osobama s invaliditetom
- parovima koji žele stupiti u brak ili poboljšati postojeći
- potencijalnim posvojiteljima
- žrtvama nasilja
- partnerima koji žele naučiti nenasilne načine rješavanja sukoba

Kada se možete obratiti obiteljskomu centru?

Možete mu se obratiti u svim situacijama kada je vama ili vašoj obitelji potrebna stručna pomoć i potpora – u vezi s brakom, roditeljstvom ili nošenjem sa svakodnevnim izazovima. Važnost je obiteljskih centara u poticanju odgovorna roditeljstva i skrbi o članovima obitelji, pozitivna ozračja za obitelji, posebice za djecu s teškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom, kao temelja za uspostavu pozitivne obiteljske atmosfere i preduvjeta za psihički rast i razvoj.

Obiteljski centri zapošljavaju timove stručnjaka sastavljene od: psihologa, defektologa (socijalnih pedagoga, logopeda), socijalnih radnika i pravnika.

Obiteljski centri pružaju širok spektar usluga od različitih preventivnih programa usmjerenih na jačanje i učenje roditeljskih vještina do usluga psihosocijalnoga savjetovanja, obiteljske medijacije, psihosocijalnih tretmana radi prevencije nasilnoga ponašanja, kontakte pod nadzorom i druge usluge namijenjene djeci, mladima, roditeljima, ali i obiteljima u krizi, čime se proširuje njihova djelatnost od preventivne na tretmansku s ciljem smanjenja rizika u obitelji.

Usluge savjetovanja, radionice, predavanja i tribine koje provode obiteljski centri za korisnike su besplatne.



ADRESA: Ruđera Boškovića 23

Tel 021 384 364

E-mail: oc-split@obiteljski.hr

Web stranica: <https://infopult.hr>

4. PRAVOBRANITELICA ZA DJECU

Ured pravobraniteljice za djecu od 2006. godine aktivno zagovara prava djece čiji su roditelji u sukobu sa zakonom i govori o važnosti održavanja povezanosti i odnosa djeteta i roditelja koji je na izdržavanju kazne zatvora. Pri tome naglašava da je nužno pružati pomoć i podršku obitelji u vrijeme kad je jedan njezin član u zatvoru. Djeca, roditelji i svi drugi mogu se obratiti Uredu pravobraniteljice za djecu za dodatnu podršku, pomoć, informaciju ili savjet u ostvarivanju djetetovih prava.

Kada i kako se obratiti pravobraniteljici za djecu?

Pravobraniteljici za djecu mogu se javiti svi koji žele upozoriti na slučajevne povreda prava djeteta. Prijave se mogu odnositi na povrede prava pojedinoga djeteta ili na opće pojave koje ugrožavaju prava i interese djece.

Posebnu pozornost pravobraniteljica posvećuje prijavama koje joj upute djeca.

Prijave se mogu podnijeti usmeno, telefonom ili osobno te u pisanome obliku:



poštom na adresu: Pravobraniteljica za djecu, Teslina 10, 10000 Zagreb
na faks broj: + 385 1 4921 277
na email: info@dijete.hr
na posebni email samo za djecu: mojglas@dijete.hr

U prijavi je potrebno navesti svoje: ime, prezime i adresu; ime, prezime, dob i adresu djeteta; naziv tijela na koje se odnosi pritužba; opis problema; u čemu se sastoji povreda prava djeteta.

Uz navedene podatke potrebno je priložiti kopije akata donesenih u postupku i ostalih dokumenata.

Ured pravobraniteljice za djecu razmatra i anonimne podneske.

Što može pravobraniteljica?

U obavljanju poslova iz svojega djelokruga pravobraniteljica je ovlaštena upozoravati, predlagati i davati preporuke nadležnim tijelima državne uprave, tijelima lokalne i područne (regionalne) samouprave te pravnim i fizičkim osobama, kao i zahtijevati izvješća o poduzetim mjerama.

U raznim prilikama obavještava djecu, njihove roditelje i skrbnike o pravima djece i načinima njihove zaštite. Procijeni li potrebnim, može potaknuti donošenje i izmjene zakona koji se odnose na prava i zaštitu djece.

Ako u obavljanju dužnosti sazna da je dijete izvrgnuto nasilju, zlostavljanju, izrabljivanju ili zanemarivanju, podnijet će prijavu nadležnomu državnom odvjetništvu i obavijestiti centar za socijalnu skrb.

Pravobraniteljica i njezini suradnici susreću se s djecom na raznim mjestima i u raznim institucijama u kojima su djeca smještena ili se kratkotrajno nalaze, što uključuje zatvore i kaznionice.

Iako proučava i procjenjuje odluke koje se odnose na djecu, pravobraniteljica ne može mijenjati sudske odluke ili odluke drugih tijela niti je ovlaštena za odvjetničke poslove. Ne može zastupati stranke u upravnome i sudskome postupku niti davati pravne savjete. Zbog toga se oni koji trebaju pravno zastupanje ili pravni savjet trebaju obratiti odvjetniku.

5. BESPLATNA PRAVNA POMOĆ U SPLITU

a) DALMATINSKI ODBOR SOLIDARNOSTI - UDRUGA ZA ZAŠTITU LJUDSKIH PRAVA I HUMANITARNE AKTIVNOSTI

Besplatna pravna pomoć.



adresa: Šetalište Bačvice 10, Split
telefon: 021 488 951 i 091 5343 977
e-mail: dos.st@st.t-com.hr
web: www.dalmatinski-odbor-solidarnosti.hr
radno vrijeme: pon-pet od 10 do 12 sati, pon-čet 17-19 sati

b) PRAVNA KLINIKA PRAVNOG FAKULTETA SVEUČILIŠTA U SPLITU

Besplatna pravna pomoć posebno ugroženim skupinama građana; pomoć pružaju studenti čiji rad nadziru profesori Pravnog fakulteta.



adresa: Domovinskog rata 8/I, Split
telefon: 021 393 591
e-mail: info.pravnaklinika@gmail.com
web: pravnaklinika.unist.hr
radno vrijeme: pon 10-12 i čet 17-19
(stranke se mogu osobno naručiti za termin u prostorijama
Pravne klinike, putem telefona ponedjeljkom od 9:30h do 10:00h
i četvrtkom od 16:30h do 17:00h te putem e-maila)



4

**DRUGE ORGANIZACIJE
CIVILNOG DRUŠTVA
U SPLITU**

1. ANST 1700

ANST 1700 djeluje na području prevencije ovisnosti, resocijalizacije, smanjenja štete i socijalnog poduzetništva.

U prostoru udruge, provode se brojne aktivnosti koje su namijenjene ciljanim skupinama: Organiziranje različitih oblika osposobljavanja i pomoći pri uključivanju na tržište rada (radno-okupacijske terapije); individualnu podršku i mentoriranje; i grupe samopomoći za korisnike i programe podrške za članove obitelji i partnere osoba u tretmanu; edukacije za rad s fotokopirnim strojevima i računalima.

U okviru ART ZONE u prostorijama udruge za korisnike_ice je predviđen program s radioničkim programom različitog tipa – likovne radionice, radionice lončarstva, radionice bojanja mandala, glazbena terapija, neformalna druženja i slično.

Zapošljavamo u okviru udruge rehabilitirane ovisnike i zatvorenike putem pojedinačnih javnih radova u svojstvu pomoćnih radnika na vremenski period od 12 odnosno 6 mjeseci. Priprema za tržište rada uključuje sudjelovanje u radno okupacijskim terapijama u prostorijama udruge i socijalne zadruge i trening(samo)zapošljavanja, edukativne radionice: „Kako se predstaviti poslodavcu“ i „Kako napisati životopis“.

Dnevni boravak pruža niz aktivnosti i usluga kojem je cilj smanjiti štetu, promovirati zdravlje, osnažiti te osobe i pomoći im u poboljšanju kvalitete života dostupan je korisnicima svaki radnim danom od 10 do 18 sati, a svakog utorka od 17 do 20 sati provodimo aktivnosti organiziranog slobodnog vremena – zajedničke društvene večeri. Za one koji nemaju mogućnost fizički doći do udruge pokrenuta web stranica www.pop-in.hr s online korisničkom podrškom za sve upite vezano za probleme ovisnosti.

Osim rada s ovisnicima, ANST unazad nekoliko godina radi i sa zatvorenicima u zatvorskim ustanovama u Splitu, Šibeniku, Zadru i Dubrovniku, s ciljem da se kroz kreativne radioničke programe doprinese podizanju kvalitete provođenja slobodnog vremena unutar zatvorskog sustava te da se kroz izložbene projekte radova zatvorenika senzibilizira javnost u pravcu destigmatizacije i stvaranja uključivog društva. Suraduje i s probacijskim uredom koji upućuje osobe na rad za opće dobro.

Socijalna zadruga VITA ANST pruža usluge izrade okvira za slike, proizvodi i distribuira slike u različitim tehnikama, unikatne ukrasne predmete i suvenire.

2. LIGA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

Liga za prevenciju ovisnosti djeluje na području prevencije i suzbijanja ovisnosti te unaprijeđenju socijalne uključenosti i volonterstva. Vizija kojoj svojim djelovanjem nastoji doprinijeti su „Prokativni i odgovorni pojedinci u društvu jednakih mogućnosti“, a misija koja glasi “Unaprijeđivanje kvalitete života u zajednici, osnaživanjem, društvenim uključivanjem i zagovaranje mintereasa osoba u nepovoljnom položaju.” Svoje djelovanje temeljimo na stručnosti i motivaciji svojih djelatnika, članova i partnera. U radu kontinuirano uvodi i primjenjuje nove metode, multidisciplinarnost i inovativnost. i pristupačnost Lige svim korisnicima u atmosferi povjerenja i uvažavanja, njegovanju ravnopravnosti i dostojanstva svih osoba. Liga ima i slogan koji predstavlja pojedinca u skladu sa vizijom Lige, a koji glasi: „Mogu, hoću, djelujem!“



Adresa: Bana Jelačića 4, Split (Prokurative)

Telefon: 021 314-412; 095 798 4796

e-mail: liga@liga.hr

web: www.liga.hr

3. BIJELI KRUG HRVATSKE - UDRUGA ZA POMOĆ ŽRTVAMA

Psihosocijalna podrška, pravno savjetovanje, praktična pomoć žrtvama; organiziranje grupe podrške ženama žrtvama nasilja.



Adresa: Ljudevita Posavskog 14, Split
Besplatna SOS linija: 0800 63 29 (radnim danom od 07 do 15 sati)
Telefon: 021 783 449
E-mail: bijeli.krug@gmail.com
web: www.bijelikrug-hrvatske.hr

4. CARITAS NADBISKUPIJE SPLIT – SKLONIŠTE ZA ŽENE I DJECU, ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA

Smještaj žene i djece žrtava obiteljskog nasilja putem HZSR



Adresa: Zrinsko-frankopanska 43, Split
Telefon: 021 318 740
e-mail: caritas-split@st.t-com.hr
web: www.caritas-nadbiskupije-split.hr
Radno vrijeme sa strankama: radnim danom od 8 – 13 sati
Sklonište za žene i djecu, žrtve obiteljskog nasilja:
e-mail: sigurnakuca@caritas-split.com
Telefon: 021 318 740

5. CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

Besplatna pravna, socijalna i psihološka pomoć hrvatskim braniteljima, članovima njihovih obitelji i stradalnicima Domovinskog rata.



Adresa: Gundulićeva 3, Split
Telefon: 021 480 669
Radno vrijeme: pon-pet 16-18 sati

6. DOMINE

Promicanje prava žena; savjetodavni rad – psihološka i pravna podrška ženama.



Adresa: Bosanska 4, Split
Telefon: 021 537 272 i 021 344 688
e-mail: domine@domine.hr; udrugadomine@gmail.com
web: www.domine.hr
Radno vrijeme: radnim danom od 9 – 17 sati

7. MENTOR

Udruga Mentor bavi se unaprjeđivanjem skrbi za mentalno i fizičko zdravlje, prevencijom svih oblika rizičnih ponašanja, a usluge su namijenjene djeci, mladima, roditeljima, stručnjacima; besplatno, psihološko savjetovanje, individualno, grupno i putem interneta, a u sklopu projekata koji se aktualno provode.



Adresa: Kroz Smrdečac 7, Split

Telefon: 021 786 245

e-mail: mentor.split@gmail.com

web: www.mentor-split.hr

Radno vrijeme: radnim danom od 12 – 15 sati (ovisno o prethodnom dogovoru i vremenu održavanja programa i radionica)

8. UDRUGA MOST

Program – psihosocijalne potpore skrbi i brige za beskućnike - prihvatilište; poludnevni boravak za beskućnike, volonterstvo, savjetovanje i pomaganje pojedincu nakon izlaska iz ustanove.



Adresa: Gundulićeva 52, Split

Telefon: 021 483 680

e-mail: info@most.hr

web: www.most.hr

Radno vrijeme: uto, sri, čet od 8 – 20 sati, pon i pet od 8 – 14 sati

Centar za beskućnike:

Smještajne jedinice

Adresa: Gundulićeva 22, Split

Telefon: 021 490 261

Radno vrijeme: pon – ned od 20 – 8 sati

Poludnevni boravak za beskućnike: pon - pet od 15 – 20 sati

9. UDRUGA HELP

Bavi se prevencijom ovisnosti te pomaže osobama koje se bore s ovisnošću. Imaju razne programe za podršku ovisnicima i njihovim obiteljima. Sve aktivnosti se provode kroz dva glavna paralelna programa: Informativni centar za mlade osobe mlađe od 30 godina i Smanjenje štete za intravenske ovisnike o drogama, komercijalne seksualne radnice i ljudi koji žive s HIV-om.



Adresa: Šetalište Bačvice 10, Split

Telefon: 021/346-664

E-mail: helpstranica@gmail.com

web: www.helponline.hr

Radno vrijeme: od pon do čet od 8 – 19 sati; ned od 17 – 19 sati

10. HEPATOS - Hrvatsko društvo za bolesti jetre

"Hepatos" je pravni sljednik Hrvatske udruge liječenih i oboljelih od hepatitisa "Hepatos". Hepatos je nevladina i nestranačka organizacija osnovana u Splitu 2000. godine s osnovnim ciljem pružanja pomoći oboljelima od hepatitisa. Hepatos je prva NGO u Republici Hrvatskoj koja za ciljnu skupinu ima oboljele od hepatitisa.



Adresa: Doverska 29, 21000 Split
Telefon: 021/ 45 99 88
e-mail: hepatos@hepatos.hr
Radno vrijeme: od pon do pet od 9 - 17:00 sati

11. FENIKS SPLIT

Udruga za promicanje mentalnog zdravlja Feniks Split je humanitarna neprofitna organizacija koju smo osnovali s ciljem stručnog osmišljavanja, izrade i realizacije projekata i programa podrške kojima se unapređuje mentalno zdravlje i kvaliteta života osoba s mentalnim poteškoćama / oboljenjima u Splitsko-dalmatinskoj županiji. Provodi aktivnosti uzajamne podrške, organiziranog slobodnog vremena, društvene večeri i slično.



Adresa: Poljana Grgura Ninskog 6, 21000 Split
E mail: info@udrugafenikssplit.com
Web: udrugafenikssplit.com

12. REGIONALNI CENTAR ZA PSIHOTRAUMU SPLIT, PRI KLINIČKOM BOLNIČKOM CENTRU SPLIT

Psihijatrijska i psihološka pomoć stradalnicima iz Domovinskog rata; grupna i individualna psihoterapija (potrebna uputnica); obratiti se mogu i žrtve kaznenih djela (obiteljskog nasilja, oružanih pljački, prometnih nesreća sa smrtnim posljedicama i dr.).

Nadležan za područje Splitsko - dalmatinske, Dubrovačko – neretvanske, Zadarske i Šibensko-kninske županije.



Adresa: Šoltanska 1, Split
Telefon: 021 557 507
web: www.kbsplit.hr/Klinika_za_psihijatriju/O_nama
Radno vrijeme: pon – pet od 7,30 – 15,30 sati

13. SAVJETOVALIŠTE LANTERNA - MAKARSKA

Besplatno psihološko savjetovanje putem telefona i osobnim dolaskom. Podrška, stručna pomoć i informacije o institucijama koje mogu pomoći.



Adresa: Trg Tina Ujevića 5/3, Makarska
Telefon: 021 616 992
e-mail: savjetovaliste.lanterna@st.t-com.hr
web: www.savjetovaliste-lanterna.hr
Radno vrijeme: pon - pet 8 do 12 sati; pon i čet od 17 do 20 sati

5.1 UDRUGE IZVAN SPLITSKO DALMATINSKE ŽUPANIJE



1. Hrabri telefon nevladina je i neprofitna organizacija koja pruža direktnu pomoć i podršku zlostavljanoj i zanemarenoj djeci i njihovim obiteljima. Postoji besplatna telefonska linija za roditelje koju se može nazvati te dobiti pomoć i podršku vezanu uz roditeljstvo.

Linija za roditelje dostupna je svakim radnim danom od 9 do 20 sati na besplatnom broju telefona 0800 0800. Roditelji se također mogu javiti i putem chata Hrabrog telefona (www.hrabritelefon.hr) svakim radnim danom od 15 do 20 sati te se obratiti putem e-maila: savjet@hrabritelefon.hr.

Postoji i savjetovalište za roditelje i djecu u sklopu kojega se provodi individualno savjetovanje roditelja i djece, škola za roditelje te tematska predavanja. Za termin se roditelji mogu naručiti putem telefona + 385 1 6117 190.

Sve su usluge Savjetovališta besplatne.

2. Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET

Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET od 2003. godine kontinuirano djeluje s ciljem unapređenja kvalitete života ranjivih i bolesnih osoba, zaštite ljudskoga zdravlja, prevencije nastanka bolesti i socijalne isključenosti te unapređenja i pružanja usluga socijalne i zdravstvene skrbi. LET svoje aktivnosti razvija u tri glavna područja: javno zdravstvo, socijalna skrb te promocija i zaštita ljudskih prava.

U djelovanju na području socijalne skrbi najvažniji su programi usmjereni prema potpori jednoroditeljskim obiteljima te resocijalizaciji i jačanju roditeljskih vještina bivših zatvorenika. Udruga provodi savjetovanja o roditeljskim vještinama te organizira stručne radionice kojima je cilj jačanje roditeljskih kompetencija, učenje o teškoćama s kojima su suočena djeca čiji su roditelji bili u zatvoru, poboljšanje odnosa i komunikacije te ublažavanje negativnih efekata separacije. Sve aktivnosti besplatne su za korisnike, a za sve potrebne informacije možete se javiti putem e-mail adrese: let@udruga-let.hr ili putem telefona: +385 1 5803-726.

Više informacija može se naći na internetskim stranicama: www.samohrani.com i www.udruga-let.hr

3. Udruga roditelja „Korak po korak“

Udruga roditelja „Korak po korak“ nevladina je i neprofitna udruga koja podupire razvoj demokratskih odnosa u društvu kroz zaštitu, poštovanje i zalaganje za prava i interese djece i obitelji te jačanje glasa roditelja u kreiranju politika i odluka koje se tiču djece i obitelji. Jedan od najistaknutijih programa udruge jest program Uključeni roditelji koji se provodi s ciljem doprinosa smanjenju diskriminacije i povećanoj integraciji bivših zatvorenika te njihovih obitelji kroz jačanje osobnih, roditeljskih i partnerskih resursa.

Projekti Uključene zajednice i Uključiva podrška provode se u sklopu programa Uključeni roditelji, a cilj je senzibilizirati, povezati i kapacitirati organizacije civilnoga društva za usluge koje pridonose kvalitetnomu postpenalnom prihvatu u lokalnoj zajednici, podići spremnost lokalnih ustanova i zajednice za kvalitetniji postpenalni prihvati te pridonijeti uspješnoj resocijalizaciji (bivših) zatvorenika kroz individualni psihosocijalni rad s korisnicima.

Udruga roditelja „Korak po korak“ možete kontaktirati na adresi: Ilica 73, 10 000 Zagreb te putem e-maila: info@udrugaroditeljapkp.hr ili na telefon: + 385 1 4855 578.

4. Roditelji u Akciji – Roda

Udruga Roda provodi različite aktivnosti koje su namijenjene poboljšanju položaja djece čiji se roditelji nalaze na izdržavanju kazne zatvora. Programi su raznoliki te iz različitih perspektiva pokušavaju utjecati na dobrobit roditelja zatvorenika i djece. Od 2013. godine pa do sada Roda je provela brojne projekte s različitom tematikom i područjem djelovanja.

Ciklus projekata Neprekinuta veza bavi se jačanjem roditeljskih vještina zatvorenika i zatvorenica kroz grupe podrške, sufinanciranjem troškova dječjih posjeta kaznenomu tijelu, različitim tematskih edukacijama i radionicama za službenike i zatvorenike, uređivanjem prostora dječjih posjeta te mnogim drugim aktivnostima.

Ciklus projekata Rešetke nisu prepreke i Ma#me bavio se jačanjem vještina zapošljivosti zatvorenika i zatvorenica te društvenim inovacijama i poduzetništvom u kaznionicama koje je uključivalo stvaranje novih proizvoda inspiriranih radom zatvorenika. Nadalje, Roda sudjeluje u Čitateljskome programu za zatvorenike i djecu koji se provodi s Hrvatskim čitateljskim društvom, u kojemu se potiču kontakti zatvorenika i djece kroz čitanje bajki.

Također, Roda je partner u uvođenju video-poziva u kaznenim tijelima kojima se omogućuju dodatni kontakti roditelja zatvorenika i djece. Svojim radom zalaže se da se kaznena tijela što više prilagode djeci te omoguće što intenzivnije kontakte roditelja koji se nalaze na izdržavanju kazne zatvora i njihove djece.

Ako imate kakvih prijedloga, slobodno nam se obratite na e-mail: roda@roda.hr, a ako želite saznati više o aktivnostima Rode posjetite našu internetsku stranicu [www.roda](http://www.roda.hr).

5. Udruga Porat

Kontinuirano osnaživanje emocionalnog stanja i ulaganje napora u razvijanje znanja i vještina liječenih ovisnika radi lakše prilagodbe u društvu u svrhu održavanja trajne drug-free apstinencije; nesebično i pravodobno reagiranje na potrebe osoba koje jesu ili su bile u problemu ovisnosti i aktivno djelovanje na sprječavanju nastanka ovisnosti.

Adresa: Ilije Smiljanića 2, 23000 Zadar

Telefon : 023 302 107

Sos tel: 095 902 17 49

E mail: udrugaporat@gmail.com

5.2 TERAPIJSKE I STAMBENE ZAJEDNICE



1. Zajednica Papa Ivana XXIII

Zajednica Pape Ivana XXIII je prije svega privremena zajednica života i rada terapeuta i korisnika, ali i metoda rada. U terapijskoj zajednici se pružaju usluge smještaja, psihosocijalne rehabilitacije, radne okupacije i društvenog uključivanja radi osnaživanja ovisnika o opojnim sredstvima i stvaranja pretpostavki za njihovu samostalnu brigu o sebi i drugima. Terapijska zajednica ima definiran i strukturiran terapijski program zasnovan na načelima hijerarhije, povlastica i ograničenja, te aktivnog sudjelovanja korisnika u terapijskom programu (metoda samopomoći). U terapijskoj zajednici osim o ovisnicima, skrbi se i o ovisnicima sa dvojnim dijagnozama.

Pružaju se različite usluge: savjetovanje mladima u riziku te bivšim ovisnicima, pružanje podrške obitelji ovisnika i bivšim ovisnicima u resocijalizaciji.



Adresa: Veliki Prolog 26, 21276 Vrgorac
telefon: 021/606-506
e-mail: enrico.cavicchi1966@gmail.com
Radno vrijeme: 0-24

2. Dom za ovisnike SUSRET

Zajednica Susret je humanitarna, nevladina, neprofitna organizacija koja se bavi problemima ovisnosti. Tretman ovisnosti o drogama, alkoholu, kocki.

Pružaju se različite usluge: savjetovanje mladima u riziku te bivšim ovisnicima, pružanje podrške obitelji ovisnika i bivšim ovisnicima u resocijalizaciji.

Za trenutno ovisnike pružaju se mogućnosti smještaja u Prihvatnom centru, koji je namijenjen osobama koje su na zamjenskoj terapiji i smještaju u terapijske zajednice.

Stambena zajednica Doma za ovisnike u Kaštel Novom je nastavak procesa resocijalizacije koji slijedi nakon završetka programa kako bi se korisnici pripremili za uključivanje u život kroz svakodnevne obaveze, od traženja posla, do brige o financijama, vođenju kućanstva, rješavanju socijalnih prava i slično.



Zagreb
Adresa: Zagreb II. Cvjetno naselje 17A
Telefon: +385 1 60 40 198, +385 1 60 40 198
E-mail: zagreb@zajednica-susret.hr
Radno vrijeme sa strankama:
pon, uto, čet i petak od 8,30 do 15,30 h
srijeda od 14,00 do 19,00
srijeda grupe samopomoći od 19:00 do 21:00
Split
Adresa: Stari Pazar 2 Split
Telefon: +385 21 361 200, +385 21 361 311, +385 21 345 288
Web: <http://www.zajednica-susret.hr>
Radno vrijeme sa strankama: radnim danima 8,30-15,30
Terapijske zajednice: 2 terapijske zajednice za muškarce -
u Terapijskom centru Ivanovac i u Terapijskom centru Cista Velika.
Boravak traje prosječno 6 do 8 mjeseci.

3. COMUNITA MONDO NUOVO

Osnovna djelatnost Zajednice je zbrinjavanje, profesionalni programi liječenja ovisnika i pomoć u borbi protiv droge, resocijalizacija i prevencija ovisnosti, odnosno edukacije za osnovne i srednje škole.. Zajednica je humanitarna, nevladina, neprofitna organizacija koja se bavi problemima ovisnosti. Tretman ovisnosti o drogama, alkoholu, kocki.

Pružaju se različite usluge: savjetovanje mladima u riziku te bivšim ovisnicima, pružanje podrške obitelji ovisnika i bivšim ovisnicima u resocijalizaciji.



Zajednica Mondo Nuovo
Kardumi Varoš 12 a, Nunić, 22 305 Kistanje
E- mail: zajednica.nunic@gmail.com
Tel: +385 22 785 85 80
Mob: +385 98 610 609; 099 599 7638
Web: cmn.hr

4.RETO CENTAR

Terapijska kršćanska zajednica koja se bavi tretmanom ovisnosti. Postoje tri vrste terapijskih centara: Centar za muškarce u Zagrebu i Splitu, Centar za žene u Zagrebu i Splitu i kuća za majke i djecu u Zagrebu i Splitu.



Adresa: P.P. 541, 21000 Split
Telefon: +385 21 340 422
Email: info@retocentar.hr
Radno vrijeme sa strankama: radnim danima 8,30-15,30
Telefon: +385 01 2947 125
Email: info@retocentarezagreb.hr

5.PET PLUS

TZ čiji je cilj rehabilitacija osoba s problemom ovisnosti i reintegracija u društvenu zajednicu. Program rada terapijske zajednice PET PLUS proizašao je iz talijanskog programa „Progetto Uomo“ (Projekt čovjek). Program je osmislio Don Mario Picchi krajem 70ih godina prošlog stoljeća u Italiji. Projekt čovjek je zamišljen kao filozofija koja naglasak stavlja na osobu, a ne na ovisnost.



Adresa: Dalmatinska 11/1, 10000 Zagreb
Telefon: +385 (0)1 4828 401
Email: info@petplus.hr
Radno vrijeme sa strankama:
radnim danima Pon-Pet: 09-17h

6. UDRUGA NE-OVISNOST

Udruga se bavi prevencijom ovisnosti, upućivanje na liječenje, savjetovanjem, rehabilitacija ovisnika, resocijalizacija rehabilitiranih ovisnika, smanjenje šteta nastalih kao posljedica ovisnosti i zapošljavanjem rehabilitiranih ovisnika

Terapijska Zajednica (rehabilitacija ovisnika)

Mjesto Vrbica se nalazi u blizini Đakova, 30 km od Osijeka. Stambeni objekt terapijske zajednice je površine 800 m³ i ima kapacitet 34 muška ovisnika. Skupa sa pripadajućim okolišem, centar ima izgled tipičnog slavonskog seoskog imanja.

U terapijskoj zajednici se provodi psihosocijalni program rehabilitacije ovisnika koji je podijeljen u četiri faze. Duljina trajanja rehabilitacije u centru je individualna nakon čega se korisnik premješta u stambenu zajednicu u program resocijalizacije.

DNEVNI BORAVAK (drop – in centar) Smanjenje šteta nastalih ovisnošću

U centru Osijeka, mjesto u kojem se aktivni ovisnici i druge marginalizirane skupine, bez obzira na stil i način življenja mogu osjećati dostojanstveno...

Stambena Zajednica „NE-OVISNOST“ (uključivanje rehabilitiranih ovisnika u društvo)

Ovisnici su po završetku rehabilitacije i napuštanju sigurnog ozračja terapijske zajednice vrlo ranjivi. Povratak u socijalnu sredinu često uzrokuje svojevrsni „resocijalizacijski šok“ koji može doprinijeti recidivu.

7.UDRUGA TERA

Djelovanje udruge usmjereno je na uspostavljanje odnosa uzajamnog povjerenja i pružanja pomoći ovisnicima i povremenim konzumentima opojnih droga koji nisu adekvatno obuhvaćeni zdravstvenim i socijalnim mjerama postojećih ustanova i službi, kao i smanjenja štete nastale konzumiranjem opojnih droga. Cilj djelovanja Udruge jest i prevencija i suzbijanje ovisnosti, AIDS-a i ostalih spolno prenosivih bolesti, posebice kod rizičnih (ovisnici, osobe koje se bave prostitucijom, muškarci koji imaju spolne odnose s muškarcima i sl.) i marginaliziranih (socijalno ugrožene osobe, romska populacija i sl.) skupina, olakšavanje i omogućavanje procesa reintegracije ovisnika nakon završetka tretmana za liječenje, prevencija ovisnosti kod rizičnih skupina mladih te senzibilizacija i edukacija javnosti o problematici zlouporabe droga.

Stambena zajednica Terra - Kuća na pola puta Terra

Bivšim počiniteljima kaznenih djela ponuditi adekvatan i detaljno strukturiran program resocijalizacije koji će im pomoći u stambenom zbrinjavanju, zapošljavanju, učenju preuzimanja odgovornosti, osamostaljivanju te u konačnici i socijalnoj integraciji.

Stambena zajednica Terra nalazi se u samom centru Rijeke, u stanu koji je vlasništvo partnera Grada Rijeke te je smještajnog kapaciteta 6+2 osobe. Odabir korisnika stambene zajednice vrši se u suradnji sa zatvorima, kaznionicama, uredima za probaciju i centrima za socijalnu skrb.



Adresa: Krešimirova 12, 51000 Rijeka

Telefon: 051 337 400

E-mail adresa: nikola@udrugaterra.hr

Web stranica: <https://www.udrugaterra.hr>

8.UDRUGA VIDA

Udruga "Vida" Provodi 3 osnovna Programa, od kojih 1 horizontalni: Program socijalne reintegracije ovisnika i ovisnica, izrastao iz Programa resocijalizacije, a uz njega objedinjuje i Program ranog otkrivanja i upućivanja na liječenje i tretman ovisnika te Potporu deinstitucionalizaciji i razvoju socijalnih usluga u zajednici; Program prevencije, nastao zbog potrebe obuhvata mladih u riziku od razvoja ovisnosti i socijalne isključenosti (djeca ovisnika/ca, eksperimentatori, neet populacija) te edukacije stručnjaka u odgojno-obrazovnim institucijama; Program razvoja društvenog poduzetništva, što je horizontalni program Udruge nastao s ciljem nastao je s ciljem poticanja zapošljavanja osoba s teškoćama u pristupu tržištu rada.

Stambenu zajednicu za ovisnike, povratnike s programa rehabilitacije i liječenja u terapijskoj zajednici ili penalnom sustavu, koji nemaju riješeno stambeno pitanje. Stambena zajednica nalazi se u Lokvama, u Gorskom Kotaru, a ima kapacitet za smještaj 8 odraslih osoba.

U sklopu stambene zajednice nalazi se radno-rehabilitacijska radionica u kojoj će biti pokrenuti socijalno-poduzetnički poduhvati od strane Proizvodno-uslužne socijalne zadruge Lada. Radionica će biti opremljena strojevima i opremom potrebnom za proizvodnju različitih produkata od prirodnih materijala, a u svrhu zapošljavanja korisnika i osoba sa smještajem u stambenoj zajednici.



Adresa: Slogin kula 12, 51000 Rijeka

Telefon: 051 371-089, Mob:098/1902-104


E-mail adresa: udrugavida.rijeka@gmail.com

Web stranica: <https://www.udrugaterra.hr>

Radno vrijeme: Ponedjeljak-Petak; 08:00-16:00



A series of 15 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.



**”Što više poznamo i prihvaćamo sebe,
sa svim svojim dobrim i lošim osobinama,
to imamo veći kapacitet
prihvatiti druge onakvima kakvi jesu.”**

NEPOZNATA OSOBA



IZDAVAČ

ANST 1700

Doverska 11, 21000 Split

Tel: +385 21 459 922

Fax: +385 21 459 922

Mail: 1700anst@gmail.com

www.anst.hr

TEKST UREDIO

Zlatko Lovrić, Panta Rei, obrt za usluge

ILUSTRACIJE UREDILA

Ana Jukić

TISAK

MAR - PAK COMMERCE d.o.o.



Programske aktivnosti programa POP IN provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenata u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

ANST 1700, Split, 2024.



POP IN