# SVJETIONIK

Periodični magazin Zajednice Mondo Nuovo

*Odnos roditelja i djece i ovisnost

*Projekti prevencije u terapijskoj zajednici

## U OVOM BROJU

3 UVODNIK
Kanabis - droga koju najčešće koriste mladi Europe
* Alessandro Diottasi, osnivač zajednice Mondo Nuovo

4 DRUŠTVO I ZAJEDNICA
Odnos roditelja i djece
* Antonia Ražnjević, psiholog

6 DRUŠTVO I ZAJEDNICA
Projekti prevencije u terapijskoj zajednici
* Ivana Buterin Gluić, voditeljica terapijske zajednice

8 DRUŠTVO I ZAJEDNICA
"Uključi se - zaslužio si"
* Danijela Đurak, dipl. socijalna radnica

9 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Moja priča
* Ivor Š.

10 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Kako sam ponovno naučio "hodati"
* Josip G.

12 ŽIVOT U ZAJEDNICI
Dnevnici

13 ŽIVOT I ZAJEDNICA
"Bogu iza nogu"
* Jurica K.

14 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Zajednica - najljepše što mi se dogodilo
* Giordano Z.

SVJETIONIK
Hrvatsko izdanje magazina
"IL FARO
La luce di un Mondo Nuovo"
Dvomjesečno izdanje
Zajednica Mondo Nuovo
god. III , br. 16

UREDNIŠTVO: Zajednica Mondo Nuovo
Nunić bb; 22305 Kistanje
tel: 022 785 8580
e-mail: zajednica.nunic@gmail.com
Web: www.cmn.hr

Naklada: 1000 kom.
Tisak: ALFA -2 d.o.o.

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku

Izdavač
Zajednica Mondo Nuovo

Glavni urednik
Alessandro Diottasi

Uredništvo
Ivana Buterin Gluić
Jurica Gluić

Grafička priprema
Jurica Gluić
Zajednica Mondo Nuovo

# Kanabis - droga koju najčešće koriste mladi Europe

Alessandro Diottasi
*Osnivač Zajednice Mondo Nuovo

Kanabis je droga koja je na prvom mjestu po preferenciji mladih u Europi, zatim ecstasy koji čije je konzumiranje jedno vrijeme bilo u padu, a sada je opet u modi te nove droge čije konzumiranje je alarmanto jer je stalno u porastu, a porastao je i broj smrtnih slučajeva predoziranja.
U izvještaju Europske agencije za drogu koji je objavljen u 2016.godini stoji da se problem konzumiranja droge u Europi ne smanjuje i da se sve zemlje članice EU uključujući Tursku i Norvešku koje nisu članice Unije, ali čiji se podaci nalaze u izvještaju zajedno sa civilnim društvom moraju povezati i udvostručiti suradnju u borbi protiv ovog svjetskog problema.
**Kanabis**-oko 16, 6 miliona mladih Europljana (od 15 do 34 godine) konzumiralo je kanabis u 2014. godini što je povećanje za 2 miliona u odnosu na 2013.godinu. Procjenjuje se da oko 1% odraslih osoba svakodnevno konzumira kanabis, a broj osoba koje se prvi put javljaju na liječenje zbog problema vezanih uz kanabis se je povećao sa 45 miliona u 2006.godini na 69 miliona u 2014.godini. Kanabis ima najveći udio u europskom tržištu nedopuštenih tvari i njegova proizvodnja je postala glavni izvor prihoda organiziranog kriminala. Kaznena djela povezana s kanabisom od kojih se većina odnosi na konzumiranje ili posjedovanje za osobnu uporabu također čine oko tri četvrtine svih kaznenih djela povezanih s drogom. Zadnjih godina, više je nego udvostručen broj zapljenjenih biljki kanabisa od 1,5 miliona u 2002.godini do 3,4 miliona u 2014. godini.
**Ecstasy**-kao droga stimulant koja je bila u modi u prvoj polovici dvije tisućitih godina čije je konzumiranje nakon toga bilo u padu, sada je ponovno u modi. Oko 2,1 miliona osoba od 15 do 34 godine konzumiralo je ecstasy u protekloj godini i novost se ne odnosi samo na povećanje konzumiranja navedene droge ili na veće doze prilikom konzumiranja već i na mjesto konzumiranja ecstasy-a: ecstasy se je prije konzumirao u diskotekama i klubovima dok se danas koristi u svakodnevnom okruženju kao što su kafići ili neke proslave. To treba prepisati i novim tehnikama proizvodnje i pogotovo ponudi putem interneta te blizini mjesta proizvodnje pa su tako najveće zapljene zabilježene u Belgiji i Nizozemskoj. U Izvješću se navodi da su zabilježeni slučajevi trovanja pa čak i smrtnih slučajeva povezanih sa konzumiranjem ecstasy-a.
**Nove droge**-U 2014.godini iz Lisabona su izdana 34 upozorenja za države članice EU o korištenju novih psihoaktivnih tvari. Broj, vrsta i raspoloživost novih droga na europskom tržištu je u stalnom porastu s preko 560 novih pishoaktivnih tvari koje je otkrila Europska agencija za drogu. U 2015.godini po prvi puta je otkriveno 98 novih psihoaktivnih tvari.
Prema procjeni u 2014.godini u Europi je zabilježeno najmanje 6 800 smrtnih slučajeva predoziranjem koji su povezani s konzumacijom heroina i drugih opijata što je u blagom porastu u odnosu na prethodnu godinu. Najveći broj smrtnih slučajeva predoziranjem je zabilježen u Velikoj Britaniji i Njemačkoj.
**Kokain**-je uvijek u modi-kokain ostaje nedozvoljeni stimulant koji je jednako konzumiran u Europi s oko 2,4 miliona mladih osoba koji su se izjasnili da su ga konzumirali u protekloj godini. Kokain je glavna droga kod 60 000 osoba koje su u tretmanu liječenja.
Svake godine u EU se izvijesti o preko milion zapljena nedopuštenih tvari. U 2014.godini 60% svih zapljenjenih nedopuštenih tvari odnosilo se je na Španjolsku i Veliku Britaniju iako se je značajno povećao broj zapljena i u Belgiji, Njemačkoj i Italiji.

# Odnos roditelja i djece i ovisnost

Antonia Ražnjević*, psiholog

Obitelj je primarna zajednica koja nas štiti od negativnih utjecaja okoline. Obiteljska atmosfera, roditeljski odgojni stilovi kao i odnos roditelja i djece, mogu značajno utjecati na sklonost rizičnim oblicima ponašanja. Biti roditelj veliki je izazov, osobito u današnje vrijeme kada smo suočeni s brojnim (negativnim) utjecajima društva. Roditelj je najsnažniji model i uzor djetetu te treba biti svjestan vlastite uloge i odgovornosti.
Kvalitetan odnos s djetetom ispunjen povjerenjem, prihvaćanjem, ljubavlju, emocionalnom sigurnošću, i općenito funkcionalna obitelj, najbolja je zaštita od rizičnih oblika ponašanja time i od zlouporabe sredstava ovisnosti. Disfunkcionalne obitelji (roditelji ovisnici, svađe, nasilje i sl.) su izvor brojnih rizičnih čimbenika. Loši obiteljski odnosi, nezdrava komunikacija i narušeno povjerenje su najčešći faktori za pojavu rizičnih oblika ponašanja.
Ukoliko dijete unutar obitelji ne zadovolji osnovne psihičke potrebe kao što su ljubav, prihvaćanje, sigurnost, što je slučaj u disfunkcionalnim obiteljima, ono će te potrebe nastojati zadovoljiti izvan obitelji često na neprihvatljive načine koji vode rizičnom ponašanju.
Kvaliteta odnosa između roditelja i djece osobito dolazi do izražaja u doba adolescencije kada djeca nastoje biti što manje pod kontrolom roditelja te društvo ima sve veći utjecaj na njih. Izgradnjom zdravog odnosa s djecom usadit će im se temeljne vrijednosti i samokontrola koja će im pomoći u rješavanju problema i izbjegavanju rizičnih situacija.

***STILOVI RODITELJSTVA***

U odgoju djece postoje različiti odgojni stilovi od kojih svaki drugačije utječe na dijete. Mogli bismo reći da je stil roditeljstva ″način na koji roditelj odgaja svoje dijete″. Iako u odgoju postoje određene zakonitosti i pravila svako je dijete jedinstveno i roditelj treba poštovati njegovu individualnost.

Četiri su osnovna stila roditeljstva:

**Autoritarni roditelji** imaju velike zahtjeve i očekivanja od djece, strog nadzor i kontrolu, ali ne pružaju djeci dovoljno topline, ljubavi i podrške. Kod djece takvih roditelja razvijaju se osjećaj straha, nesigurnosti, nepovjerenja jer ako dijete prekrši neko od roditeljskih pravila bit će kažnjeno. Kada djeca prevladaju strah od roditelja imaju potrebu suprostaviti im se, te kako bi dokazali vlastitu slobodu i bunt prema krutim i strogim roditeljima, skloni su činiti stvari koje im nisu bile dopuštene, a često uključuju rizične oblike ponašanja.

**Autoritativni roditelji** postavljaju djeci granice i provode nadzor i kontrolu nad njima, ali ujedno im pružaju veliku toplinu, ljubav i podršku. Razvijaju s djecom zdravu komunikaciju i odnos ispunjen povjerenjem, iskrenošću, poštovanjem. Djeca autoritativnih roditelja su odgovorna, samopouzdana, svjesna vlastitih emocija, imaju pozitivnu sliku o sebi i ispravne načine suočavanja sa životnim poteškoćama.

*...Ukoliko dijete unutar obitelji ne zadovolji osnovne psihičke potrebe kao što su ljubav, prihvaćanje, sigurnost, što je slučaj u disfunkcionalnim obiteljima, ono će te potrebe nastojati zadovoljiti izvan obitelji često na neprihvatljive načine koji vode rizičnom ponašanju...*

**Popustljivi roditelji** pružaju djetetu dovoljno topline, pažnje, ljubavi, ali nemaju nikakvu kontrolu ni autoritet nad djetetom. Djeca imaju preveliku slobodu, roditelji ispunjavaju sve njihove želje i zahtjeve te djeca s vemenom nauče manipulirati s roditeljima kako bi dobila ono što žele. Takva djeca su uglavnom nezrela, prezaštitinički odgajana, nesamostalna u odnosu na svoje vršnjake čijem se pritisku ne mogu oduprijeti te su sklonija uključivanju u antisocijalne oblike ponašanja.

**Zanemarujući roditelji** postavljaju djeci male zahtjeve, nema kontrole, ali ni topline, ljubavi, podrške. Djeca su prepuštena sama sebi, a roditelji ne kontroliraju gdje i s kim se druže te su izloženija doticaju s društvom koje je sklono rizičnim oblicima ponašanja. Imaju osjećaj slobode i stav da im je sve dopušteno, nemaju mogućnost regulacije vlastitih emocija, neposlušna su i nespremna za život odrasle osobe.

### *RAZLIČITA ULOGA OCA I MAJKE*

Za cjelokupni djetetov razvoj važno je da u odgoju sudjeluju oba roditelja. Majka i otac imaju različitu odgojnu ulogu te često djeca imaju drugačiji odnos sa svakim od njih. Majka je ona koja brine o zadovoljenju djetetovih potreba, tješi dijete i pruža mu potporu i zaštitu. Djeca više vremena vole provoditi s ocem u igri, očevi su kreativniji i opušteniji u odgoju, svakodneve aktivnosti čine zabavnijima te na taj način potiču fizički razvoj djeteta.
U obiteljima ovisnika, kada je riječ o ocu, problem nastaje ukoliko je otac odsutan, neuključen u obiteljski život, netolerantan, preautoritativan i agresivan, nije uspio uspostaviti komunikaciju i emocionalan odnos s djetetom. Kada su majke u pitanju problem je u njihovoj posesivnosti, pretjeranoj vezanosti, brizi i strahovima za dijete. Takve majke ″guše″ svoju djecu, upravljaju njihovim životima otežavajući im proces osamostaljenja i odvajanja od obitelji.

### *ŠTO UČINITI KAO RODITELJ?*

Kako bi izgradili kvalitetan i zdrav odnos s djetetom i time zaštitili dijete od opasnosti kojima je izloženo, roditelji trebaju:

- redovito razgovarati s djetetom
- postaviti jasna pravila i granice koje se dosljedno provode
- pojačati nadzor nad djecom (gdje i s kim se druže)
- biti uključeni u djetetov život
- pronaći ravnotežu između kontrole i slobode koju daju djeci
- cijeniti dijete kao osobu i njegovo mišljenje
- naučiti konstruktivno rješavati konflikte s djetetom
- biti pozitivan uzor svome djetetu
- razviti blizak emocionalni odnos s djetetom
- educirati se o problemu ovisnosti

!Ukoliko sumnjate da vaše dijete konzumira neko od sredstava ovisnosti nastojte izbjeći samookrivljavanje i svađe, suočite se s tim, nemojte zatvarati oči pred problemom jer time samo još više pogoršavate situaciju. Ne postoje savršeni roditelji i svi se s vremenom susretnu s poteškoćama s kojima se ne mogu nositi. U takvim situacijama trebali bi bez straha i srama potražiti pomoć i podršku drugih iz svoje okoline ili stručnih osoba!

# Projekti prevencije u terapijskoj zajednici

Ivana Buterin Gluić*
voditeljica terapijske zajednice Mondo Nuovo

Terapijska zajednica Mondo Nuovo tijekom 2016.godine provodi projekte prevencije "Čuvaj svoje zdravlje" i "Pozitivna mama, pozitivan tata!".
Prevencija je bitan čimbenik u spriječavanju razvoja bolesti raznih vrsta ovisnosti i da bi bila učinkovita u nju trebaju biti uključeni djeca, mladi i roditelji.
Projekti se provode na području Zadarske županije-grad Zadar i grad Benkovac te na području Šibensko-kninske županije-općina Kistanje i mjesto Nunić.
Projekt "Čuvaj svoje zdravlje" financiralo je Ministarstvo zdravstva, grad Zadar, grad Benkovac i Zadarska županija dok je projekt "Pozitivna mama, pozitivan tata!"financiran od strane Ministarstva zdravstva.
Opći cilj projekta "Čuvaj svoje zdravlje" je spriječiti daljnje rizično ponašanje i konzumiranje sredstava ovisnosti te pojavu ovisnosti kod djece i mladih s poremećajima u ponašanju na području Zadarske županije. Korisnici projekta su djeca i mladi s područja Zadarske županije koji se nalaze u riziku konzumiranja sredstava ovisnosti ili već eksperimentiraju s pojedinim sredstvima ovisnosti ili imaju poremećaje u ponašanju koji nisu povezani sa konzumiranjem sredstava ovisnosti. U projekt su uključeni djeca i mladi u dobi od 14 do 24 godine. Partner u provedbi projekta je Zavod za javno zdravstvo Zadar-Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti. Glavne aktivnosti koje se provode u sklopu projekta su slijedeće: individualni rad s djecom i mladima s poremećajima u ponašanju u gradu Zadru i gradu Benkovcu, radionice socijalnih vještina za djecu i mlade s poremećajima u ponašanju u gradu Zadru i Benkovcu; kreativne radionice u terapijskoj zajednici Mondo Nuovo u Nuniću; tečajevi za ECDL operatera za djecu i mlade u Zadru te organiziranje slobodnog vremena djece i mladih s poremećajima u ponašanju u Zadru i Benkovcu-teretana za zdrav stil života. U provedbi projekta do sada je bilo uključeno 20 djece i mladih s područja Zadarske županije i posebno su izrazili zadovoljstvo s provedbom radionica socijalnih vještina te organiziranjem slobodnog vremena kroz teretanu te provedbom tečaja za ECDL operatera. Terapijska zajednica Mondo Nuovo navedeni projekt na području Zadarske županije će provoditi i tijekom 2017.godine te pozivamo sve roditelje koji zamijete bilo kakvu promjenu u ponašanju svoje djece i mladih da nam se jave kako bi se problemi počeli rješavati prije nego što promjena u ponašanju dovede do dugoročnog konzumiranja sredstava ovisnosti.
Biti roditelj je najljepša i najodgovornija zadaća svake mame i svakog tate. U današnjem svijetu u kojem se živi jednim brzim tempom i koji je u velikoj mjeri obilježen potrošačkim mentalitetom i borbom za materijalnom egzistencijom veliki je izazov biti pozitivan roditelj tj.pozitivna mama i pozitivan tata. Svako dijete ima svoje fizičke i emocionalne potrebe i današnji roditelj se svakodnovno suočava s pitanjima da li je dobro postupio i kako biti što bolji i pozitivniji roditelj, a da pri tome uspješno ostvaruje i svoje druge obveze i zadaće u braku, na poslu i široj zajednici općenito.

*...Pozitivno roditeljstvo definira se kao roditeljsko ponašanje i vrijednosti koje se temelje na najboljim interesima djeteta, a to uključuje postavljanje granica korištenjem nenasilnih metoda, kako bi se svakom djetetu omogućilo ostvarenje svog punog razvojnog potencijala...*

Današnji roditelji su opterećeni svakodnevnicom i ponekad ne uspjevaju uspješno odogovoriti na sve izazove koje roditeljstvo donosi,a posebno prepoznati potrebe djeteta i primjereno na njih odgovoriti.
Pozitivno roditeljstvo definira se kao roditeljsko ponašanje i vrijednosti koje se temelje na najboljim interesima djeteta, a to uključuje postavljanje granica korištenjem nenasilnih metoda, kako bi se svakom djetetu omogućilo ostvarenje svog punog razvojnog potencijala. U svrhu jačanja roditeljskih vještina, roditelje je potrebno usmjeravati na razumijevanje djetetovih razvojnih potreba, na vlastite odgovornosti i kapacitete i na odnose i interakcije između članova obitelji i potrebe obitelji kao osnovne jedinice društva.
Projekt „Pozitivna mama, pozitivan tata!"usmjeren je na pozitivno roditeljstvo, a opći cilj projekta je osnažiti roditelje u obavljanju njihovih roditeljskih odgovornosti i kapaciteta s naglaskom na prevenciju sredstava ovisnosti.

Posebni ciljevi projekta su unapređenje roditeljskih vještina, podizanje roditeljske kompetencije, edukacija roditelja o važnosti i načinu ostvarenja kvalitetne komunikacije u obitelji, uspostavljanje i poticanje kvalitetnijih odnosa unutar obitelji (uvažavanje, poštivanje, tolerancija, iskrenost i razumijevanje), neutraliziranje čimbenika rizika u obiteljima i senzibilizacija roditelja za prepoznavanje potreba djeteta i njegovih potencijala.
Partner u provedbi projekta je Udruga apstinenata za pomoć pri resocijalizaciji Porat. Glavne aktivnosti koje se provode u sklopu projekta su slijedeće: individualni rad s roditeljima u Zadru, Benkovcu i Kistanjama, radionice o pozitivnom roditeljstvu u Zadru, Benkovcu i Kistanjama, predavanja o sredstvima ovisnosti u Zadru, Benkovcu i Kistanjama, izlet roditelja i djece u prirodu-Sokolarski centar Šibenik i druženje roditelja i djece-„odlazak u kino i na kolače".
U provedbi projekta do sada je bilo uključeno 25 roditelja s područja grada Zadra, Benkovca i Općine Kistanje. Roditelji su bili jako zadovoljni sa radionicama o pozitivnom roditeljstvu te aktivnostima u kojima su se povezivali i družili sa svojom djecom kao što je bio izlet u Sokolarski centar Šibenik i odlasci u kino.
Na području grada Benkovca i Zadra projekt „Pozitivna mama, pozitian tata!" nastaviti ćemo provoditi i tijekom 2017.godine jer će ga financirati Ured za suzbijanje zlouporabe droga pa pozivamo zainteresirane roditelje da nam se jave kako bi se uključili u aktivnosti projekta.

# "Uključi se - zaslužio si"

Danijela Đurak*
dipl. socijalna radnica

UDRUGA ZA KREATIVNI SOCIJALNI RAD

Udruga za kreativni socijalni rad od 2013. godine provodi projekt resocijalizacije ovisnika apstinenata „Uključi se-zaslužio si " . Cilj projekta je uspješan povratak u društvo i održavanje teško stečene apstinencije.
U srpnju 2013. godine na izvršenje Uvjetnog otpusta nam je iz Kaznionice Turopolje upućen Mario R. Mario je prije odsluženja kazne zatvora bio u terapijskoj zajednici „Mondo Nuovo" . Njegov Uvjetni otpust bio je kratak, svega 3 mjeseca, a Mario je, iskreno, bio poprilično pasivan i nismo se nadali da će se pojaviti kod nas nakon što mu je istekao Uvjetni otpust. No, prevarili smo se i Mario je došao u ožujku 2014. zajedno sa Danijelom S. I imao je konkretan prijedlog. Pokretanje pčelarenja. Kako mu je pčelarenje puno značilo, želio je to pozitivno iskustvo omogućiti i drugima. A taman smo pisali projektne prijedloge i njegovu ideju smo unijeli u prijedloge. Dobili smo sredstva za nabavku prve 3 košnice, a pčelinje zajednice nam je donirala Udruga pčelinjaka „Pčelinjak". Danijel nam je pomagao oko sastavljanja košnica, a mi smo njemu pomagali oko traženja posla. I pronašli smo prvi posao. Onda nam je došao i Danijel D., a njega smo upisali u srednju školu kako bi završio 3. razred koji je sa jako dobrim uspjehom i završio. Potom smo tražili posao i nije bilo lako ni jednostavno, no vjerom u dobre ljude i upornošću smo pronašli prvi posao preko javnih radova u Domu za starije i nemoćne „Medvešćak". Istekom tog posla zaposlio se u struci u Domu za starije i nemoćne „Sv. Josip". I predivno je vidjeti koliko je Danijel sretan što živi normalan život, svojim radom zarađuje za život, te gradi kvalitetne odnose sa drugim ljudima. Nakon Danijela D., došao je Vedran. I njemu smo našli prvi i treći posao koji je također bio u Domu za starije i nemoćne „Sv. Josip" gdje radi ravnateljica Ljiljana Vrbić koja ima veliko srce i razumijevanje za naše dečke. Vedranu smo davali podršku u pisanju maturalnog rada, te je vrlo uspješno maturirao i stekao zanimanje kuhar. Sada radi u jednom restoranu, uređuje stan i uskoro kreće u sasvim samostalan život kakav dolikuje i jednoj osobi od 35 godina.
Radeći sa dečkima koji su bili u terapijskoj zajednici „Mondo Nuovo", uvidjela sam da se radi o osobama koje su vrlo intenzivno radile na sebi, da vladaju životnim vještinama i imaju izgrađene radne navike. Po meni, oni su kompletni ljudi kojima samo treba početna podrška i pomoć nakon izlaska iz zajednice dok se ne snađu i nađu svoje „mjesto pod suncem". U početku su naši susreti vrlo intenzivni, no s vremenom se prorjeđuju i oni znaju da smo mi tu za njih i smo im spremni pomoći kad god im to zatreba.
Oni su pravi primjer da se „vani" može kvalitetno živjeti bez droga i svojim životom to svjedoče. Kroz naš zajednički rad izgrađeno je jedno veliko povjerenje te se veselimo novim korisnicima koji će nam doći na resocijalizaciju.

# Moja priča...

*...Od kad pamtim za sebe, uvijek sam strahovao što ću kasnije raditi i čime ću se baviti kada odrastem. Nigdje se nisam našao i ništa me nije previše zanimalo...*

Ivor Š.

Ja sam Ivor i imam 27 godina i dolazim iz Zagreba. Kao mali kada sam imao 2 godine izgubio sam majku koja je imala tumor. Moja dva brata i ja smo ostali s ocem koji je stalno radio i nije previše bio s nama već je baka bila ta koja nas je odgojila. Bio sam dobro dijete, vrlo poslušan, jako razigran i najviše sam vremena provodio na igralištu. Od prvog dodira s nogometnom loptom znao sam da će to biti moja najveća ljubav. U školi nisam bio toliko uspješan, ali sam se trudio koliko sam mogao i bio sam prosječan. Od kad pamtim za sebe, uvijek sam strahovao što ću kasnije raditi i čime ću se baviti kada odrastem. Nigdje se nisam našao i ništa me nije previše zanimalo osim nogometa. To mi je bio san. Trenirao sam nogomet i bio sam među najboljima i u školi i u klubu. No ništa od toga nije uvjetovalo uspjeh i već u ranom razdoblju života sam počeo sumnjati u samog sebe i zato sam i prestao trenirati pod izlikom da moram više vremena posvetiti školi. Kakva laž! Samo me bilo strah od neuspjeha u onome u čemu sam bio dobar. Išao sam u privatnu srednju školu dok su moja braća išla u gimnaziju i bili su puno snalažljiviji od mene. Poslije sam upisao vatrogasnu školu i htio sam biti vatrogasac. Brzo je i ta priča pala u vodu jer su tu uskočili strahovi koliko je to opasan posao, zamišljao sam najgore scene vatre, izgorene ljude, sve što je moj mozak mogao iskreirati, a što je zapravo jedan veliki izmišljeni strah ili preuveličavanje te sam se ispisao nakon mjesec dana škole. Ti dani kada sam odustajao su mi bili najteži dani u životu. Sve što sam planirao i čime sam se tješio da ću si osigurati egzistenciju propadali su brzinom munje. Naježim se i sada kad se sjetim tog osjećaja nemoći i beznađa. Nakon nekog vremena počeo sam konobariti u kafiću u svojoj zgradi kod šefa koji me zna od kad sam se rodio tako da sam se vrlo dobro prilagodio i počeo zarađivati novac uz takoreći zafrkanciju jer je cijelo moje društvo provodilo slobodno vrijeme tamo i spojio sam ugodno s korisnim. Kako sam uvijek htio nešto bolje za sebe našao sam novu opciju te sam upisao višu trenersku školu-smjer nogometni trener. Čak mi je i dobro išlo no nakon nekog vremena prošla me volja i nisam polagao ispite te je otac prestao plaćati školu tako da je i ta priča pala u vodu. To je bio period kada sam počeo konzumirati marihuanu. Da je to još bilo umjereno možda ne bi ni bilo problema, ali kako za mene riječ umjereno ne postoji , nisam se niti okrenuo, a završio sam na ulici izbačen od strane oca s uprljanom savješću jer sam kao i većina ovisnika krao da bi si priuštio novu dozu. Ukrao sam novac iz kafića u kojem sam radio i to su svi doznali. Jako me je to pogodilo i morao sam se maknuti što dalje. Otišao sam na Zrće i proveo sam cijelo ljeto tamo, ni sam ne znam kako. Tamo sam došao do nove supstance, nove droge „osvježivač prostora“ koja je bila jeftina, a daje iste efekte kao marihuana. Nije moglo biti bolje za što veće propadanje u životu. Nakon svega toga sam završio u zatvoru i tek tada sam shvatio što se dogodilo i kuda mi život ide. Odlučio sam se prestati drogirati te sam otišao u zajednicu Mondo Nuovo. Evo, nakon godinu i pol dana, osjećam se super, naučio sam puno o odgovornosti, radu, poniznosti i brigi za sebe i za druge. Dragi Bog je položio ruke na mene i ovog puta mu više neću okretati leđa.

# Kako sam ponovno naučio "hodati"

Josip G.

Pozdrav čitateljima "Svjetionika". Zovem se Josip, imam 32 godine, dolazim iz Metkovića i u zajednici Mondo Nuovo sam skoro tri godine. Za ulazak u Zajednicu odlučio sam se jer više nisam bio u stanju voditi normalan život, a imao sam i tešku obiteljsku situaciju jer sam ostao sam nakon smrti svojih roditelja. Imam dvije starije sestre koje su tada živjele u Zagrebu i koje su mi uvijek htjele pomoći i bile su mi blizu, ali ja sam sve više „tonuo“ u svoju ovisnost i živio u samoći. Odrastao sam u peteročlanoj obitelji kao najmlađe dijete i jedini sin koji je bio omiljen od strane svojih roditelja i uvijek sam imao njihovu pažnju na što su moje sestre ponekad bile ljubomorne. Moj otac je imao 54 godine kada sam se rodio tj.već je bio u godinama i uvijek je bio zabrinut za nas djecu da nas izvede na pravi put. Stoga, se kao dijete nikad nisam družio s prijateljima i sve sam vrijeme provodio sa sestrama te sam zbog toga bio jako povučen u društvu. Osnovnu i srednju školu sam završio u Metkoviću i bio sam vrlo dobar đak. U mom odrastanju ključna je bila pubertetska dob kada sam kao mladić zbog očeve starosti mogao raditi ono što sam htio te sam nadoknađivao sve one stvari koje su mi nedostajale kada sam bio dijete. Zanimajući se za glazbu, počeo sam svirati bas gitaru te sam počeo svirati u grupi. Gledajući na sve to danas, mislim da sam kroz glazbu tražio pažnju te imao porive da budem drukčiji ili da se pokažem u nekom dobrom svjetlu. Već u toj dobi našao sam djevojku koja je u mom životu ostala slijedećih deset godina. Prvi doticaj s drogom imao sam sa 17 godina. Zbog moje tendencije da se družim sa starijim društvom glazbenika počinjem saznavati da sam jedna jako povodljiva osoba, nesiguran da donesem bilo kakvu odluku i sa stalnom žudnjom da nečemu pripadam i da budem prihvaćen. Kroz droge pronalazim „lijek“ za moje nesigurnosti te ih počinjem koristiti konstantno u svim životnim aktivnostima. Svaka vrsta droge me je „nadopunjavala“ na drugi način. Na primjer, kod svih problematika u normalnom životu, droga mi je trebala kao rješenje i ona je promijenila moju osobnost te bez nje jednostavno nisam bio potpun. Zbog moje naivnosti i povodljivosti na kraju sam probao i heroin te sam upao u velike probleme i postao sam onaj najniži sloj društva. Postao sam lažljivac i prevarant koji je stalno lagao svoje roditelje, djevojku i sve oko sebe samo da popunim onu prazninu u sebi i da budem nakratko zadovoljan. Stvari su se pogoršavale, prekinuo sam sa djevojkom, radio razne poslove, narušavao obiteljske odnose i izravno nanosio bol svojim roditeljima zbog čega danas i najviše žalim.

*...Kada sam ulazio u zajednicu bio sam u jako teškom stanju gdje sam osjećao sram, frustracije i strah, nikome nisam mogao pogledati u oči jer sam osjećao krivnju i imao sam velike poremećaje osobnosti. Ušavši u zajednicu Mondo Nuovo sjećam se jedne stvari, a to su ljubav i gostoprimstvo koje sam osjetio u toj kući. ..*

Bilo je prošlo preko deset godina mog neprestanog drogiranja kada su 2012. umrli moji roditelji. Umrli su u razmaku od pola godine i tada sam prvi put osjetio samoću, ali me ni to nije uspjelo zaustaviti da prestanem koristiti drogu te sam nastavio tonuti i koristiti drogu kao nikad prije i sve više sam propadao i postao sam jedna bezdušna osoba.

Gledajući iz današnje perspektive, najviše moram zahvaliti sestri koja smogla snage suprostaviti se meni i pomoći mi s one ljudske strane. Otišao sam u psihijatrijsku bolnicu i nakon dugog nagovaranja odlučio sam se otići u terapijsku zajednicu. Bila je to vrlo hrabra odluka i na nagovor doktora odlazim u zajednicu Mondo Nuovo. Kada sam ulazio u zajednicu bio sam u jako teškom stanju gdje sam osjećao sram, frustracije i strah, nikome nisam mogao pogledati u oči jer sam osjećao krivnju i imao sam velike poremećaje osobnosti. Ušavši u zajednicu Mondo Nuovo sjećam se jedne stvari, a to su ljubav i gostoprimstvo koje sam osjetio u toj kući. Odjednom više nisam bio sam i dečki su me odmah prihvatili kao člana svoje zajednice.

Mislim da je ovisnost o drogama jedan od velikih problema današnje mladeži te na svako odvikavanje od droge gledam kao na ponovno učenje hodanja. U Zajednici sam se brzo vratio u život i nakon tri mjeseca otišao sam u centar zajednice Mondo Nuovo u Italiji. Trebalo mi je godina dana da vratim fizičku snagu te da povratim sposobnost komunikacije. To je dug i težak proces. Odgovornost je temelj naše terapijske zajednice, a u mom slučaju to mi nikada nije bila jača strana. Kako prolazi vrijeme boravka u terapijskoj zajednici odgovornosti se povećavaju i s time sposobnosti i vještine jedne osobe.

Najvažnije je da sam u terapijskoj zajednici naučio prihvatiti samoga sebe sa svim svojim manama te da sam naučio nositi se sa svim teškim situacijama čak i onda kada je teško ne gubiti motivaciju te ići naprijed.

Zajednica je jedna lijepa priča, jedan od najsvjetlijih perioda moga života gdje sam stekao razna prijateljstva i gdje sam se nasmijao kao nikad u životu. Naučio sam raditi mnoge stvari, ali prije svega izaći iz mog egoizma te pokušati pomoći drugoj osobi koja ima potrebu. Danas nakon tri godine boravka u terapijskoj zajednici još ne mogu reći da sam spreman jer je to ipak jedna stvar koju kada dođe osjetiš iznutra, ali zasigurno mogu reći da sam pronašao vjeru u sebe te da ovu priču sigurno nastavljam težeći za dobrim stvarima u životu.

Čitateljima poručujem da je terapijska zajednica ipak jedini i najbolji mogući način izlaza iz problema ovisnosti jer je za to potrebno jako puno ljubavi i ljudske bliskosti, a to možete pronaći u zajednici Mondo Nuovo. I na kraju zahvaljujem se svim dečkima, Goranu, Ivani i Juri te prije svega Sandru koji nisu nikad prestali vjerovati u mene.

# Dnevnici...

Isječci iz svakodnevnoga života Zajednice. Na stranicama dnevnika koje dečki pišu svakoga dana iznose svoje osjećaje, strahove, probleme, želje i sve one stvari koje svakodnevno žive i proživljavaju.

Na sastanku smo pričali o meni i jedna čudna stvar je da danas nisam bio nervozan kao na prijašnjim sastancima. Svjestan sam da mi žele pomoći dajući mi savjete, ali još uvijek ne prihvaćam mnoge stvari i to je moja poteškoća. Mislim da je to zato što nemam motiva da se mijenjam i nakon što sam već više puta bio u terapijskim zajednicama, dobro je da imam volje za bilo što raditi.

Krešimir N.

Prošlu noć sam se probudio oko tri - četiri ujutro i nisam više mogao zaspati. Teško mi je bilo preko dana pa sam mislio otići, ali me je Jure smirio i dao mi je dobre savjete da ostanem u zajednici. Onda sam otišao u sobu malo odmoriti i čitati knjigu.

Saša K.

Dan mi je prošao dobro. Kako je dan prolazio sve me je više hvatala tuga jer mi je danas zadnji dan da je moj sin sa mnom. Mnogo će mi nedostajati i nadam se da će ovo sve biti dobro i brzo proći te da ćemo više vremena provoditi zajedno.

Marko T.

# "Bogu iza nogu"

*...Nikad ne smijem zaboraviti tko sam bio i koliko lošeg sam napravio da me to uvijek drži budnim i opreznim da ponovno ne napravim iste pogreške...*

Jurica K.

Učim se živjeti u sadašnjosti koja mi je donijela jedan novi pogled na život, život u zajedništvu s osobama koje se suočavaju kao i ja s lošim navikama koje želimo promijeniti. Kako život živimo čim otvorimo oči i kao djeca upijamo kao "spužve"stvari s kojima se susrećemo, koje nam se dogode u mladosti, od velike su važnosti i jako su bitne jer nas kreiraju kao odrasle.

Zovem se Jurica i dolazim s otoka Ugljana iz mjesta Kali. Sjećanja iz moje prošlosti su maglovita, ali dosta su jasnija otkad sam "trijezan" i "čist". Uz pomoć jako puno sastanaka i pričanja o sebi, sjećanja se počnu vraćati i dosta stvari "sjednu na svoje mjesto". Moj otac je često bio odsutan iz kuće jer je bio na ribama kako bi nam priuštio bolje sutra i krov nad glavom, naravno, da mi je nedostajao jer tek što bi se priviknuo na njega, on je opet morao ići natrag. Sigurno je da je to djelovalo na mene jer sam bio dosta povučeno i mirno dijete kojem je otac trebao biti jedna vodilja i potpora u životu. Moja majka je bila sama s troje djece, jednom starijom i drugom mlađom sestrom od mene koja se je trudila da nas odgoji i usmjeri na pravi put. Siguran sam da su moji roditelji dali najbolje što su znali i koliko su mogli te sam im danas zahvalan na tome. Sada kada gledam i razmišljam o tome kakav sam bio kada sam se počeo odvajati od obitelji i sve više se predavati svom užitku i svojim potrebama da bi bio neka druga osoba, nije mi baš drago. Moji roditelji me tome nisu učili i sigurno se ni u snu nisu nadali da ću im ja otežati život. Nikad ne smijem zaboraviti tko sam bio i koliko lošeg sam napravio da me to uvijek drži budnim i opreznim da ponovno ne napravim iste pogreške. Nije me zanimalo kako su oni jer moja potreba da mi bude dobro bila je jača od bilo kojeg drugog osjećaja. Na početku to nije toliko dolazilo do izražaja i mislilo sam „mladost ludost" te da to nije toliko strašno, lako ću prestati dok mi drugi nisu počeli pričati što sam radio i koliko sam nemoguć bio dan prije, a da se toga nisam ni sjećao. Normalno sve manje i manje su njihovi savjeti dopirali do mene i moje stanje me je sve manje zabrinjavali jer sam tonuo sve dublje i dublje sa svojim nerealnim pogledom na sve.

Shvatio sam i bio sam svjestan da me je uzela droga. Sve više su mi odgovarale osobe koje su bile kao i ja, jednostavno savjest mi je bila nečista, a ja nemoćan. Hvala Bogu štom je moja obitelj ostala uz mene i uz njihovu pomoć i ono malo savjesti što je ostalo zatražio sam pomoć i našao je u zajednici Mondo Nuovo.

Evo, dvije i pol godine jednog novog iskustva i pogleda na život gdje nemaš kamo pobjeći ili se sakriti već si u svakom trenutku suočen sa sobom i svojim poteškoćama. Jako puno učiš od drugih osoba samim time što vidiš njihove pogreške koje izlaze tijekom dana te na njima vidiš i svoje pogreške jer smo slični i problematika nam je približno ista. Sada sam jedan od odgovornih osoba u centru i mogu vam reći da nije lako brinuti se o drugom i istovremeno ispravljati svoje nedostatke i nedosljednosti te se boriti sa svojim strahovima koji me prate većinu mog života. Sve više sam svjesniji da će ih biti uvijek te da je to moje „breme"kojeg ću nositi cijeli život.

Danas mogu biti samo zahvalan životu kojeg sam živio i koji je bio dosta negativan jer me je doveo na jedno mjesto kako mi se na prvu činilo „Bogu iza nogu", ali kasnije kako je vrijeme dovelo me na mjestu puno razumijevanja za nekoga koga prvi put vidiš kome iskreno želiš dobro, želiš mu dati ruku da stane na noge kao što su je meni dali te gdje ima jako puno strpljenja jer vrijeme je na našoj strani kada imamo volju i želju za jedan ispravan život.

# *Zajednica - najljepše što mi se dogodilo...*

Giordano Z.

Zovem se Giordanno i rođen sam 1976. u Puli. Bio sam dosta povučeno dijete te sam u petoj godini ostao bez majke koja mi je bila sve. Nastavio sam živjeti s ocem koji je bio jako grub i okrutan prema meni drugima. Njegov glavni problem je taj što je alkoholičar. Nikada nije imao lijepu riječ za mene, ljubav nije znao pokazati nego samo bijes i agresiju. Jedna od bitnih činjenica je ta da sam rođen kao natprosječno inteligentno dijete koje je rano sve shvaćalo i bio sam odlikaš u školi. Pošto sam kući prolazio jako teške trenutke s ocem, te kako sam već naveo bio sam dosta povučen jer nikada nisam mogao reći svoje i nisam imao slobodu druženja sa svojim vršnjacima, te sam redovito bio u nekim kaznama, ne znam ni sam zašto, u školi sam bio jako živ. Učenje mi nije predstavljalo problem jer bi većinu toga zapamtio na nastavi, ali vladanje mi je bilo sve gore i gore s godinama. Tako da sam se već u trećem razredu osnovne škole susreo sa cigaretom.

Počeo sam pušiti ne jer mi je to godilo već bio sam u starijem društvu i tako sam se osjećao važnim među njima. Već u šesto razredu počeo sam snifati lijepilo i to jako često. To mi je pak bilo odlično jer tada sam bio u nekim svojim filmovima i nitko mi to nije mogao oduzeti. Jednostavno živio sam u nekom svom izmišljenom svijetu. Otac mi je doznao da se drogiram te me prebio od batina, ali sam i dalje nastavio po svom. Pošto sam batine dobijao svakodnevno više sam bio imun na njih. Možda da mi je otac prišao na drugačiji način poslušao bih ga i bio bih bolji. Tako da sam u trinaestoj godini pobjegao od kuće jer ga više nisam mogao trpiti. Našao sam se na ulici gdje sam se bojao svoje sjene. Jako sam bio plašljiv i povučen tako da ne znam odakle mi snaga da opstanem na ulici. Brzo sam napustio školu i počeo sam raditi kao konobar gdje mi je trebalo da uđem u mašinu. Okružen sam bio dilerima (i to velikim) kojima sam bio simpatičan i s kojima sam našao zajednički jezik. Nije prošlo dugo vremena počeo sam dilati, ali bitna stvar je da tada nisam konzumirao drogu. Malo po malo posato sam važan u svom gradu. Jako brzo sam stekao neki renome u gradu i postao sam „važan".m puno toga se odigravalo preko mene, moji partneri su imali veliko povjerenje prema meni jer moj mentalitet je bio što vidiš ne vidiš, što čuješ ne čuješ i ne pričaš previše. Tako da sam rastao iz dana u dan i iz godine u godinu. Sjećam se na početku moje karijere na ulici želio sam biti netko važan i sve sam podredio da to i postanem. Više me nije zadovoljavalo dilanje pa sam počeo krasti i pljačkati, to mi je dizalo adrenalin. Nisam to radio iz potrebe prema novcu nego iz zadovoljstva. Tako da mi nije ni čudo da sam kasnije završio u zatvoru u kojem sam proveo deset i pol godina. Tamo sam pak postao jedna jako agresivna osoba. Puno sam se tukao i to mije postalo normalno. Izavši drugi put iz zatvora započeo sam normalan život, zaposlio sam se i više se nisam drogirao. Sve to trajalo je skoro dvije godine, bio sam u vezi s jednom ženom koja je imala dijete. Zaista sam se trudio srediti svoj život, ali opet sam se počeo drogirati i opet sve po starom. Izgubio sam posao i cura mi je imala spontani pobačaj pa mi je to bila isprika da se počnem drogirati i opet dilati. Ona me nije uspjela zaustaviti jer je i njoj pasao život pun novaca. Opet me je uhitila policija zbog droge tako da sam dobio tri godine zatvora. Nakon te tri godine izašao sam vani totalno bez volje za život. Nisam mogao naći posao, svi su me počeli izbjegavati u gradu. Osjećao sam se sam.

*...Ušavši u Zajednicu bilo mi je sve čudno te nisam kužio tko i što tu meni može pomoći tako da sam mislio biti ću tu par mjeseci pa idem vani svojim putem. Sva sreća da su oko mene bili ljudi kojima je stalo da budem dobro i koji nisu nikad digli ruke od mene...*

Našao sam jednu curu četrnaest godina mlađu od sebe te sam ušao s njom u vezu. Bili smo skoro dvije godine skupa, ali to to je bila veza samo iz potrebe za drogom i seksom. Nisam imao nikakvih osjećaja prema njoj te iskreno bio sam izgubljen. Živio sam iz dana u dan kao posljednji klošar. Jako me to psihički slomilo tako da sam nakon dvadest godina moje ovisnosti o heroinu i kokainu kao bazne droge uz sve ostalo, završio sam u bolnici jer sam potražio pomoć, želio sam se skinuti inašao sam se u fazi da sam želio ubiti svog oca. Cijeli svoj život bio sam ljut i gnjevan na njega, uvijek sam ga krivio za smrt moje majke, za to što me je maltretirao (psihički i fizički) što mi je pokušao silovati curu s kojom sam bio pet godina i još puno, puno stvari što je napravio. Napokon u bolnici sam odlučio što želim sa svojim životom. Čuo sam od jednog doktora za zajednicu Mondo Nuovo te sam se odlučio spasiti. Iako sam skoro ostao bez noge zbog tromboze nešto mi je dalo snagu da probam se pobrinuti za svoj život.

Ušavši u Zajednicu bilo mi je sve čudno te nisam kužio bit tko i što tu meni može pomoći tako da sam mislio biti ću tu par mjeseci pa idem vani svojim putem. Sva sreća da su oko mene bili ljudi kojima je stalo da budem dobro i nisu nikad digli ruke od mene. Malo po malo počeo sam kužiti što je komuna i počelo se pred mene stavljati što moram raditi i mijenjati u svom ponašanju. Bilo mi je jako teško to prihvatiti, a da ne pričam što se tiče mijenjanja starih navika. Nailazio sam na probleme, neshvaćanja, ali većinom je problem bio u meni i mojim fikcijama. U centru su mi operateri i dečki lagano pružili povjerenje i sve više prihvaćali. Lijepo je to kada se osjećaš po prvi put u životu uvažen, da sudjeluješ u nečemu točnije da vrijediš nešto. Iskreno nikada nisam imao taj osjećaj. Predsjednik zajednice Mondo Nuovo Sandro mi je ono što nisam imao u životu, otac, ali otac kojeg volim i do kojeg mi je stalo. Nitko prema meni nije imao tako lijepe riječi, nitko me nije prihvatio kao on. Kod njega sam osjetio istinsku ljubav i poštujem ga kao nikada do sada u životu. Jako sam sretan što sam ga upoznao i što je postao dio moga života. Naravno ne smijem izostaviti voditelje mog centra Nunić, Ivanu, Juru i Gorana koji su uvijek pored mene u dobru i u zlu. Nikada mi nisu okrenuli leđa i iskreno treba im dići spomenik što rade za mene i ostale dečke. Sve što rade, rade iz ljubavi, a ne zbog novca, točnije rade sa srcem i uz njih se osjećam sigurno, voljeno, sretno. Zajednica mi je uistinu promijenila život, zadnje dvije godine osjećam se dobro i drago mi je što sam ušao i što sam počeo raditi nešto dobro u svom životu. Još me čeka jedna godina zatvora za odraditi. Sreća u svemu tome što je Zajednica uz mene, ali ima potrebu to jednog dana vratiti Zajednici. Dragi moji čitatelji, bitno je u životu shvatiti da se čovjek može promijeniti i treba krenuti u borbu sa životom. Mislio sam da mi život nema smisla i da ne vrijedim ništa, ali uz ove ljude uspio sam promijeniti mišljenje i stavove prema životu. Na kraju Zajednica je nešto najljepše što mi se desilo i zahvalan sam Bogu što sam stao na pravi put.

Zajednica Mondo Nuovo
Nunić bb, 22305 Kistanje
Tel: 022 - 785 8580
Mob: 098 - 610 609 ; 099 - 599 7638
Web : www.cmn.hr
e-mail: zajednica.nunic@gmail.hr

## SAVJETOVALIŠTA:

ZADAR: Josipa Jovića 1, Tel/Fax: 023 - 311 623
098 - 610 609 ; 099 - 599 7638

RIJEKA: Kresnikova 15, Tel: 098 - 610 609

ZAGREB: Maksimirska 12, župa Sv.Jeronima
Tel: 098 - 967 2229

BENKOVAC: Petra Zoranića 5A
(prostorije Crvenog križa )
Tel: 098 - 610 609 ; 099 599 7638