

SVJETIONIK

Periodični magazin Zajednice Mondo Nuovo



**Virusni hepatitis - hepatitis C*

**Uloga oca u odgoju djeteta*



SVJETIONIK

Hrvatsko izdanje magazina

"IL FARO"

La luce di un Mondo Nuovo"

Dvomjesečno izdanje

Zajednica Mondo Nuovo

br. 20

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.

Tisk: ALFA -2 d.o.o.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sistava, obitelji i socijalne politike

Izdavač
Zajednica Mondo Nuovo

Glavni urednik
Alessandro Diottasi

Uredništvo
Ivana Buterin Gluić
Jurica Gluić

Grafička priprema
Jurica Gluić
Zajednica Mondo Nuovo

U OVOM BROJU

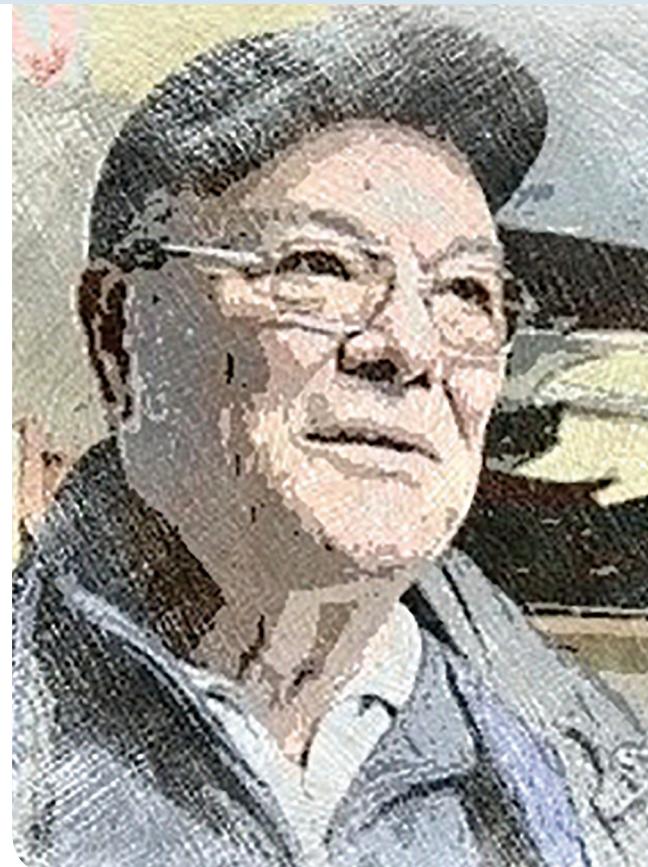
- 3 UVODNIK
Droga? Ne, hvala...radije živim da bih poboljšao život, a ne da bih ga uništilo!
* Alessandro Diottasi, osnivač zajednice Mondo Nuovo
- 4 DRUŠTVO I ZAJEDNICA
Virusni hepatitisi - Hepatitis C
* Ivana Buteri Gluić, voditeljica Terapijske zajednice Mondo Nuovo
- 6 DRUŠTVO I ZAJEDNICA
Mislio sam da sam pametniji od drugih
* Ivan M.
- 8 DRUŠTVO I ZAJEDNICA
Uloga oca u odgoju djeteta
* Antonia Ražnjević, mag. psych.
- 9 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Život bez ovisnosti je kao veliko slavlje
* Iva B.
- 10 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Prihvati sebe i svoju prošlost je prvi korak
* Krešo K.
- 12 ŽIVOT U ZAJEDNICI
Dnevnići
- 13 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Zajednica - novi početak
* Giordano Z.
- 14 ŽIVOT I ZAJEDNICA
Za mene će to uvijek biti NAŠA BORBA
* Arijana M.



Droga? Ne, hvala...radije živim da bih poboljšao život, a ne da bih ga uništio!

Alessandro Diottasi
*Osnivač Zajednice Mondo Nuovo

To misle mnogi ljudi, prije svega oni koji su imali priliku proći kroz kušnju ovisnosti i uspjeli se izvući iz nje. Nažalost, nema ih puno, a broj umrlih i mlađih sa dualnim dijagnozama to potvrđuju. No, suočavajući se s tim, i dalje ostaje stav šutnje i rezignacije što pojačava ilegalno tržište. Radi se o dvije stvari: o novcu i o zakonitosti. Zastupnik u parlamentu koji koristi sredstva ovisnosti, a izabran je od strane naroda, na taj način iznevjerio je mandat i povjerenje svojih birača i treba biti izbačen iz parlamenta i iz njegove institucionalne uloge. Suočeni s genocidom koji se odvija, moramo prekinuti zakon šutnje koji je sudionik ovog tihog masakra. Kada dijete, nečiji sin, umre od prometne nesreće ili predoziranja, to je ujedno poraz za sve nas. Slušajući političare kako podržavaju legalizaciju to zagorčava dušu jer žele učiniti da se društvo osjeća nemoćno pred ovom tragedijom protiv koje se zapravo ne žele boriti. Treba se zapatiti: zašto? Istina je da je upotreba "kapljica" postala gotovo uobičajena u konzumerističkom procesu koji je u tijeku i da bi u tome liječnici trebali biti prisutniji, ali alternativa ne može biti samo pribjegavanje ekstremnoj farmakologiji, jer to neizbjježno povlači za sobom unos ostalih droga kojima upravlja organizirani kriminal. Lijekovi mogu pomoći, ali ne smiju zamijeniti drogu. Svjesnost o tome da je droga loša treba potaknuti vlade na snažnu predanost ozbiljnoj borbi s trgovcima drogom. Vjerujem da bi velika većina nacije podržala takvo ponašanje. Legaliziranje znači predavanje snažnim moćima podzemlja u trenutku kada postoji potreba za poboljšanjem kvalitete života. Ne možemo imati samoubilačku demokraciju. Za starije ljude, kao što sam i sam, sjećanja na strategiju napetosti, bombi itd. i dalje su živuće priče ne samo u meni. Baš kao što ovo širenje destruktivnog procesa naše mladosti ne predstavlja čast onima koji žele voditi lijepu zemlju poput naše. Parlament je mjesto za dijalošku raspravu i za izgradnju, a ne za uništenje (čak i kulturnalno) života najmlađih. Rečenica da će današnji mlađi ljudi biti vodič sutrašnjice čini mi se najprirodnijom stvari na svijetu, ali ako ih danas natjeramo da rastu u strahu od sutrašnjice, budimo sigurni da će to biti teško izbalansirati. Dakle, bitke koje danas vodimo u parlamentu i u civilnom društvu, bez oklijevanja i bez straha, vode se na zahtjev preživjelih koji dolaze u zajednicu kako bi pronašli novi i bolji smisao života i jednostavno živjeli (Oprostite ako je malo!). To će svakako utjecati na pogrebna poduzeća, ali neće umrijeti od gladi.





SVJETIONIK

Društvo i Zajednica

Virusni hepatitisi - hepatitis C

Ivana Buterin Gluić, voditeljica terapijske zajednice Mondo Nuovo

Terapijska zajednica Mondo Nuovo u partnerstvu s terapijskom zajednicom Moji Dani i udrugom Porat provodi trogodišnji program „Edukacija i uključivanje liječenih ovisnika u sustav liječenja virusnih hepatitisa i HIV-a“. Program je financiran od strane Ministarstva zdravstva.

Opći cilj programa je uključivanje liječenih ovisnika koji su korisnici programa rehabilitacije i resocijalizacije terapijskih zajednica Mondo Nuovo i Moji dani te udruge Porat u sustav liječenja virusnih hepatitisa i spolno prenosivih bolesti.

Posebni ciljevi programa su:

- osnaživanje liječenih ovisnika oboljelih od virusnih hepatitisa i spolno prenosivih bolesni
- educiranje i savjetovanje članova obitelji liječenih ovisnika oboljelih od virusnih hepatitisa i spolno prenosivih bolesni
- jačanje suradnje i umrežavanje dionika na lokalnoj i županijskoj razini koji rade s liječenim ovisnicima oboljelima od virusnih hepatitisa i spolno prenosivih bolesti
- informiranje javnosti o virusnim hepatitismima i spolno prenosivim bolestima
- sensibiliziranje javnosti za probleme osoba oboljelih od virusnih hepatitisa i spolno prenosivih bolesti.

Svake se godine u svijetu 28. srpnja obilježava Svjetski dan hepatitisa u cilju podizanja svijesti javnosti o važnosti prevencije, ranog otkrivanja i liječenja virusnih hepatitisa.

Virusni hepatitisi s posebnim naglaskom na hepatitis B i C, još uvijek predstavljaju globalni javnozdravstveni izazov. 290 milijuna ljudi u svijetu, bez da je toga svjesno, živi s virusnim hepatitisom B ili C koja ukoliko se ne liječi dovodi do ciroze ili raka jetre.

ŠTO JE HEPATITIS C?

Hepatitis C je zarazna bolest jetre (upala jetre) koju uzrokuje virus hepatitis C (HCV). Prema težini bolesti, hepatitis C može varirati od srednje teške bolesti koja traje nekoliko tjedana do ozbiljne doživotne bolesti s kroničnim komplikacijama koja dovodi do ciroze jetre i raka jetre.

NAČINI PRIJENOSA HEPATITISA C

- dijeljenje ili ponovno korištenje tuđih igala i sprica-injektiranje droga najčešći je način zaraze hepatitisom C;
- dijeljenje ili ponovno korištenje tuđeg pribora za injektiranje droga-uključuje žlice, filtere, vodu i ostalu opremu za pripremu droge jer i mala količina virusa vidljiva golim okom može sadržavati virus;
- tetoviranje, piercing-predstavlja rizik jer uključuje korištenje opreme koja dolazi u kontakt s krvljom koja može biti zaražena tj.ako oprema nije propisno sterilizirana, može doći do prijenosa infekcije sa zaražene osobu na nezaraženu osobu;





Hepatitis C je zarazna bolest jetre (upala jetre) koju uzrokuje virus hepatitisa C (HCV). Prema težini bolesti, hepatitis C može varirati od srednje teške bolesti koja traje nekoliko tjedana do ozbiljne doživotne bolesti s kroničnim komplikacijama koja dovodi do ciroze jetre i raka jetre.

- kozmetički tretmani-rizik je nizak, ali manikure i pedikure mogu izložiti riziku zaraze od hepatitisa C preko zaraženog pribora i opreme koji nisu propisno sterilizirani između različitih korisnika;
- spolni odnos-prijenos hepatitisa C spolnim putem iznimno je rijedak-ne prenosi se sjemenom i vaginalnom tekućinom nego mogućnost za zarazu postoji u slučaju otvorenih rana u genitalnom području obaju partnera tijekom spolnog odnosa;
- s roditelja na dijete-rizik prijenosa hepatitisa C s majke na dijete prije ili za vrijeme poroda javlja se u 5% slučajeva. Očevi koji imaju hepatitis C ne mogu prenijeti virus na dijete niti tijekom začeća niti tijekom trudnoće;
- dijeljenje pribora za osobnu higijenu-ne dijeliti pribor za osobnu higijenu (četkice za zube, škarice, grickalice za nokte i žilete);
- ubodni incident-slučajna ozljeda ubodom na iglu koja može sadržavati zaraženu krv može se dogoditi zdravstvenim djelatnicima u okviru posla, ali i ostalim osobama ako se slučajno nabodu na odbačenu iglu na javnim mjestima;
- dojenje-dojenjem se ne prenosi hepatitis C tj.virus ne može ući u organizam djeteta putem majčinog mlijeka, ali s obzirom na to da se hepatitis C prenosi krvlju, u slučaju da su bradavice ispucale i krvare, može doći do kontakta sa zaraženom krvi.



HEPATITIS C NE PRENOSI SE

- društvenim kontaktima (grljenjem, rukovanjem, držanjem za ruke, ljubljenjem)
- hranom i pićem (dijeljenjem pribora za jelo, hrane i pića)
- kašljenjem ili kihanjem.

TESTIRANJE i LIJEČENJE

Ukoliko sumnjate na zarazu hepatitisom C trebate se obratiti stručnjaku:

- liječniku obiteljske medicine
- stručnjacima za anonimno i besplatno savjetovanje i testiranje

Hepatitis C često nema nikakvih simptoma bolesti, stoga je infekciju jedino moguće otkriti testiranjem na virus. Testiranje se vrši iz krvi ili uzorka sline, a rezultati testiranja čekaju se, ovisno o metodi testiranja, do tjedan dana. Ako je test na antitijela pozitivan, potrebno je napraviti dodatne pretrage kako

bi se vidjelo da li se radi o aktualnoj infekciji.

Liječenjem se pokušava odstraniti virus iz krvi i smanjiti rizik od razvoja ciroze i raka jetre. Najnovija skupina lijekova tzv. DAA (eng. Direct Acting Antivirals) liječe kronični hepatitis C u više od 95% slučajeva.



SVJETIONIK

Društvo i Zajednica

Mislio sam da sam pametniji od drugih

Ivan M.



Zovem se Ivan. Imam 31 godinu i dolazim iz Splita. Želim vam ispričati svoju životnu priču, iako nema tih riječi kojim bi mogao opisati sve što sam proživio u dosadašnjem životu pokušati ću u par crta napisati svoju priču. Dolazim iz velike obitelji kršćanskih vrijednosti kao najstarije dijete te mogu reći da mi je u djetinjstvu sve bilo omogućeno što se tiče materijalnih, duhovnih i odgojnih stvari. Ničiji roditelji nisu idealni, tako ni moji no danas vidim da su davali svoj maksimum u mom odgoju. Međutim, na početku srednje škole počeo sam se pronalaziti u krivim stvarima, odnosno skretati s pravog puta. Sve je počelo bezazleno kao zabava od alkohola, kladionica i casina pa sve do lakinga droga. Iskreno, mislio sam da sam pametniji od drugih te da mogu kontrolirati tu vrstu „zabave“. Nije prošlo dugo vremena od početka eksperimentiranja sve do laži, krađa i prevara samo da bi se ugodilo samom sebi ili moglo bi se reći da bi ispunio tu nekakvu prazninu u sebi.

Nikad nisam poznavao granice u ničemu kako dobrom tako i zlu tako da je moja ovisnost dosegla maksimum. Istina, bilo je perioda u životu kad sam na račun dobrih ljudi koji su iz mene izvlačili moje pozitivne strane, radio te studirao i pokušao sjediti na dvije stolice u isto vrijeme. Praznina je uvijek bila tu, te bi uvijek ovisnost pobjedila iako bi sam sebi obećavao „nikad više“. Prolazio je život, laži su se gomilale, a ja sam tonuo sve dublje iako sam jako dobro površinski sve to skrivao. Sve do jednog momenta gdje sam izgubio jednu voljenu osobu i odustao od želje za ikakvim normalnim životom te krenuo u ponor dublje nego ikad. Sada kad ovo pišem mogu reći da usprkos svim mojim grijesima i nedjelima Bog nije dopustio da propadnem. Poslao mi je jednu bolest, jedan križ, najteži križ koji sam ikad dobio i od kojeg nisam mogao pobjeći kao do tada, kad sam bježao od svih problema natrag u ovisnost. Ovaj križ me prisilno hospitalizirao dva puta u dvije godine zbog moje tvrdoglavosti. Nakon drugog puta nisam bio ništa pametniji, nego pod prisilom roditelja sam bio primoran ući u Zajednicu. Moja prva Zajednica je bila Zajednica Cenacolo, tu sam proveo jedanaest mjeseci izgubljen i bez ikakvog smisla, na teškoj terapiji i jednostavno nisam se mogao uklopiti u taj „zajedničarski“ način života. Jednog dana sam jednostavno napustio Zajednicu Cenacolo 11.09.2019 te se vratio u svoj rodni Split. Ponovno moram priznati da upornost mojih roditelja je rezultirala time da uđem u Zajednicu Mondo Nuovo 14.09.2019. Sada mogu reći da je to bio pun pogodak. Nije bilo lagano, ali uz pomoć moje psihijatrice koja je oduvijek vjerovala u mene, svih korisnika centra te voditelja, malo po malo sam počeo dolaziti k sebi. Imao sam kriznih situacija i dalje no iskustvo operatera me uvijek zadržalo na ovom mom putu. Naravno da u početku nisam nikome davao svoje povjerenje no nakon nekog vremena se zahtjevalo od mene da se prepustim u njihove ruke. Tako sam i učinio te mogu reći da mi je to jedna od naj-pametnijih stvari koje sam ikad napravio. Danas uvijek ponavljam riječi operatera Gorana koji mi je rekao „Što je neko vrijeme naprema cijelom životu, ako to znači da ćeš bit dobro.“ Pomogli su mi dosta i dečki koji su mi konstantno uz blagost govorili na kojim stvarima moram raditi ako želim jednog dana voditi normalan i ispunjen život. Često mi među sobom govorimo da nitko ne vidi sam sebe kao što vidimo mi jedni druge koji živimo skupa.



...U Zajednici sve ima svog smisla. Od nas se zahtijeva da dajemo svoj maksimum kako u Zajednici tako i u životu, ali također Zajednica puno toga daje nama. Otkrio sam talente i vrline kojih nisam bio ni svjestan da ih imam što mi je pomoglo da zavolim sam sebe te da prihvatom svoju prošlost kao jedan znak sebi, bližnjima i drugima da se može prijeći iz zla u dobro...

Moram priznati da nije lako primiti kritiku. Ako je kritika istinita i u dubini duše znaš da je ispravna teško je primam, no jednom kad je primiš i počneš raditi na tome konkretno i ozbiljno, shvatiš da si napredovao i dobiješ poticaj da ideš sve jače i jače naprijed. Danas sam dvije godine sve skupa u Zajednici. Imam i dalje mnogo mana, no danas sam svjestan tih mana i znam ukoliko želim da ih mogu pobediti. Zajednica mi je uzvratila povjerenje i dala nekakve odgovornosti, obaveze koje bi mi ispunile radni dan. U svakoj odgovornosti sam morao pobjeđivati sam sebe jer najveći problem mi je bila lijenost koja se uvukla u mene tokom mog neodgovornog života. Međutim, nakon nekoliko puta što sam sebe pobijedim u nečemu ta stvar mi postane lagana odnosno uđe u naviku. Mogu reći da ne znam što je teže, mjenjati stare navike ili stjecati nove navike, ali nakon nekog vremena provedenog u Zajednici znam da sam napravio napredak koji vide bližnji iz Zajednice, bližnji iz obitelji i koje vidim ja sam.

Iz jednog neodgovornog momka koji je trčao samo za guštimu i zadovoljstvom ne obazirući se na bližnje sada mi se vratila savjest i briga za bližnje.



Trudim se koliko mogu, iako uvijek mogu više da budem tu za dečke, pogotovo mlade koji prolaze nešto slično što sam ja prolazio. Ovisnost mi je također uništila samopouzdanje. Bio sam hrapbar jedino kad bi nešto konzumirao. Zajednica čak i za to ima lijeka, nedjeljom idemo u razne župe gdje dajemo naša svjedočanstva o tome kako smo pobijedili našu ovisnost. To je zasigurno jedna od velikih mojih pobjeda jer unatoč strahu, tremi i niskom samopouzdanju izaći pred vjernike i pričati o sebi je nešto posebno. Trema je i dalje malo prisutna, srce i dalje jače kuca no strahovi jenjavaju, a samopouzdanje raste.

U Zajednici sve ima svog smisla. Od nas se zahtijeva da dajemo svoj maksimum kako u Zajednici tako i u životu, ali također Zajednica puno toga daje nama. Otkrio sam talente i vrline kojih nisam bio ni svjestan da ih imam što mi je pomoglo da zavolim sam sebe te da prihvatom svoju prošlost kao jedan znak sebi, bližnjima i drugima da se može prijeći iz zla u dobro. Toplo se nadam da će sve što sam naučio u Zajednici nastaviti u praksi provoditi i vani uz svu užurbanost života i sve probleme koje život donosi. Nikad nisam uistinu vjerovao da će moći voditi normalan život ispunjen istinskim vrijednostima, ali Zajednica me sastavila kao vazu razbijenu na tisuće komadića i iako će se rane, tragovi i ožiljci vidjeti cijeli život, vjerujem da me sve to čini jačim. Zajednici će biti zahvalan cijeli život i već sad znam da će se uvijek sjećati teških i lijepih trenutaka. Mogu biti zahvalan svim bliskim ljudima koji nikad nisu odustali od mene jer da nije bilo mojih roditelja i ljudi u Zajednici nikad nebi došao do ovoga gdje sam sad i to ne smije pasti u zaborav. Nadam se da će jednog dana moći savjetovati nekoga tko ima problem, da potraži pomoć jer nema veće radosti nego kad se spasi izgubljena ovca.

Lijep pozdrav od srca, Ivan.



SVJETIONIK

Društvo i Zajednica

Uloga oca u odgoju djeteta

Antonija Ražnjević,
mag.psych.



Lako uloga oca u ranoj dobi djeteta nije očita kao majčina, ona je nesumnjivo vrlo velika i značajna. Današnji otac u obiteljima s oba roditelja ima, osim uloge djetetova oca i ulogu supruga, zaštitnika, učitelja, skrbnika, hranitelja, moralnog uzora. Njegova uspješnost u obavljanju svih ovih uloga ima pozitivan ili negativan utjecaj na pojedine aspekte djetetova razvoja. Kroz sudjelovanje u njezi djeteta, njegovom odgoju i odnosu s ostalim članovima obitelji, otac utječe na djetetov kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj. U istraživanjima s očevima koji su intenzivno sudjelovali u odgoju svoje djece, rezultati upućuju na povećane kognitivne sposobnosti takve djece, izraženiju empatiju, manje stereotipnog razmišljanja o spolovima te bolju emocionalnu samokontrolu.

Karakteristike oca i njegove osobine ličnosti manje su važne za razvoj djeteta nego karakteristike same veze između oca i djeteta. Sigurna, topla i osjećajna veza kao odnos pun potpore omogućit će ocu da pozitivno utječe na razvoj svog djeteta te je važno da vrijeme koje dijete provodi s ocem bude kvalitetno iskorišteno. Briga koju otac pokazuje prema djetetu osnažuje djetetovu tjelesnu sliku o sebi, samopoštovanje, utječe na moralni razvoj i ostale važne kvalitete. Odnos koji otac uspostavlja s djetetom od njegove najranije dobi utječe na prilagodbu djeteta u kasnijim godinama života.

Kada govorimo o očinstvu, najveći doprinos razvoju djeteta dolazi kroz igru. Za razliku od majki koje se s djecom igraju na način da privlače njihovu pažnju i pokazuju im igračke, očevi preferiraju fizičke igre. Igra očeva s djecom u većoj je mjeri i interaktivna (bacanje u zrak, škakljanje, sportovi...). Način na koji se igraju je više fizički stimulirajući i pobuđujući za dijete nego što je to način na koji se igraju majke. Očevi su glasniji, potiču kompetitivnost i nezavisnost, dok su majke tiše, potiču osjećaj zaštićenosti i pravednosti u odnosima. Za razliku od majki koje su uglavnom sklone oprezu, očevi nerijetko potiču djecu da ispituju svoje granice. Igra očeva sa sinovima je takva da u većoj mjeri potiče vizualno i lokomotorno istraživanje kao i finu motoriku, dok su očeve interakcije s kćerima karakterizirane verbalnim igramama i socijalnom konverzacijom. Očevi pomažu i djevojčicama i dječacima naučiti zdravu ravnotežu između poslušnosti i agresije. Očevi, više nego majke, djecu uče rješavanju problema i traženju rješenja, kao i posljedicama dobrog i lošeg ponašanja. Dopoljuju djeci da dođu do vlastitih zaključaka, bez obzira na vrijeme koje im je možda potrebno.

Ipak, fizička prisutnost oca u životu djeteta nije dovoljna za razvijanje pozitivnog modela življenja. Naime, emotivno nedostupne očeve djeca u odrasloj dobi doživljavaju gotovo kao da ni fizički nisu bili prisutni. Taj jaz stvoren u ranom djetinjstvu ne može se ispraviti tako da se očevi naknadno pokušaju "uključiti". Kada je otac ravnopravno uključen u odgoj djece, smatra se da ono što on govori za dijete ima veću važnost nego ono što kaže majka, posebno kada je riječ o podršci. Na prvi pogled, očevi djeluju emotivno stabilniji nego majke. Zato kada tata pruži riječi podrške, dijete u njih vjeruje jer dolaze iz izvora koji ono smatra sigurnim. Stoga je od iznimne važnosti da je otac aktivno uključen u odgoj djeteta već od najranije dobi te da je vrijeme koje otac provodi s djetetom kvalitetno iskorišteno. Ukoliko je odnos s ocem pozitivan, djeca će imati bolju sliku o sebi i više samopouzdanja.



Život bez ovisnosti je kao veliko slavlje

Iva B.

Moj život s ovisnikom je velika životna lekcija puna uspona i padova. Supruga sam upoznala jako mlada. Uvijek je bio omiljen u društvu, pametan i dječački nestrašan. Osvojio me je svojom osobnošću. Bili smo dečko i cura do moje 19-te godine. Sa 19 godina sam ostala trudna s našim prvim djetetom te smo se odlučili vjenčati. Kao mladi bračni par i mlađi roditelji trebalo je preuzeti veliku odgovornost. Nakon vjenčanja suprug je otišao raditi u inozemstvo, a ja sam ostala kod njegovih roditelja. Kad sam rodila sina otišli smo živjeti kod supruga gdje smo bili dvije godine. Nakon povratka iz inozemstva živjeli smo sa njegovim roditeljima jer nismo imali riješeno stambeno pitanje. Život u malom mjestu s roditeljima, očekivanja sredine s jedne strane, a s druge strane društvo u kojem je bio omiljen polako su ga odvlačili od obitelji u svijet ovisnosti.

Usput smo dobili i drugo dijete. Suprug i ja smo radili (suprug je bio jako dobar majstor, što vidi to i napravi) međutim, sve mu je teže bilo zadržati se na jednom poslu jer je ovisnost uzela maha. Bio je mršav i blijed, čovjek koji propada. Sve su učestaliji bili noćni izlasci, znao je doći i sutradan u 12 h.

Dosta puta me ujutro samo nazvao iz policije da je sve u redu, da je živ.

Kući se znao vraćati u groznom stanju nekada knije mogao normalno ni govoriti, samo bi mrmljao i kočio se. Nekoliko puta je i završio na hitnoj pomoći. Novac je trošio na drogu i alkohol. Koliko god ja govorila da ima obitelj da ne može to raditi ništa nije pomagalo. Potražila sam pomoći i od obiteljske liječnice međutim, ni to nije помогlo, nikakva savjetovanja i razgovori nisu uspjeli. Bio je svjestan svoje ovisnosti i znao je da mu treba pomoći, ali nikada to nije htio priznati. Što god sam napravila ništa nije davalо rezultate. Sve više sam osjećala strah za njega. Borila sam se, ali je sve bilo uzalud. Godine patnje i borbe kako za njega, mene tako i za djecu su bile mukotrpne i dovele nas pred visoki zid koji nikako nismo mogli srušiti. To je bila borba bez pobjednika, sve dok jednog dana nisam spakirala sebe i djecu i otišla kod mojih roditelja.

Za pomoći smo se obratili terapijskoj zajednici Mondo Nuovo u koju je i ušao 2015 g. Sumnja i strah da bi mogao odustati i izići prije vremena svaki dan je bila sve veća. Teško nam je bilo zbog razdvojenosti. Djeca i ja smo počeli dolaziti u posjete i kako je vrijeme prolazilo vidjeli smo da se polako mijenja. Svaki odlazak u zajednicu smo iščekivali s veseljem znajući da ćemo vidjeti supruga i oca. Svi iz zajednice su uložili puno rada i truda u mog supruga i sve dečke kojima je pomoći potrebna da ih izvedu na pravi put. Ponasna sam na supruga što je ustrajao i izdržao liječenje.

Iz zajednice je izašao prije dvije godine i osam mjeseci. Osnovao je svoje poduzeće. Kao obitelj smo se ponovno povezali. Svaki dan bez ovisnosti nam je kao veliko slavlje. Osjećam duboku zahvalnost prema terapijskoj zajednici i nadam se da će pomoći ostalim momcima kao što su pomogli mom suprugu.





SVJETIONIK

Život i Zajednica

Prihvati sebe i svoju prošlost je prvi korak

Krešo K.



Zovem se Krešo, imam 35 godina i dolazim iz Zadra. Korisnik sam terapijske zajednice Mondo Nuovo u Nuniću, u koju sam ušao prije godinu i devet mjeseci nakon duge borbe sa teškom ovisnošću o opojnim drogama, kocki i alkoholu.

Odrastao sam u malom mjestu Kukljica na otoku Ugljanu. Kao malo dijete imao sam sve što jedno dijete može poželjeti, te su se moji roditelji trudili da mi kroz djetinjstvo usade normalne životne i moralne vrijednosti. Do svoje petnaeste godine sam često odlazio na svetu Misu i služio kao ministrant, te često putovao na hodočašća sa svojom župom. U tom periodu mogu reći da nisam osjećao nekakve duboke probleme unutar sebe ili nekakve nedostatke. Rastao sam kao i svako drugo dijete okružen prijateljima i obitelji. Međutim tokom djetinstva sam mjenjaо sredinу zbog domovinskog rata, prvo sam u Zadru krenuo u vrtić i prvi razred osnovne škole koju sam rijetko pohađao zbog okupacije te

sam dosta vremena provodio u skloništu. Drugi razred osnovne škole pohađam u Kukljici ali ubrzo nakon toga moja obitelj i ja odlazimo u Metković odakle je rodom moja majka. Danas nakon mnogo sastanaka u zajednici na kojim sam pričao o sebi spoznao sam da je možda i to utjecalo na moj razvoj kao djeteta. Htio bi naglasiti jednu nezgodu koju sam doživio u Metkoviću kao osmogodišnjak kad sam u igri sa starijim bratom upao u ledenu rijeku te me brat spasio skočivši bez razmišljanja za mnom, to mi je sigurno ostavilo jednu traumu duboko urezanu u meni.

Povratkom u Kukljicu kroz adolescenciju i odrastanje moj stariji brat i ja smo lagano počeli skretati s pravog puta, posebno nakon rođenja mlađeg brata i potom sestre iako sam se jako veselio njihovom rođenju. Naime, majka nije mogla više puno utjecati na nas, a kamoli naš otac koji se bavio ribarstvom, te je često bio odsutan kako bi nas financijski osigurao. Ja sam to iskoristio kao nekakvu vrstu lažne slobode neshvaćajući koliko je uistinu život vrijedan.

Sve razloge onoga što me odvelo na krivi put još ne znam i još ih tražim kroz razne razgovore i sastanke koje provodimo u zajednici sa našim terapeutima. Sa sigurnošću mogu reći da sam kao adolescent imao manjak samopouzdanja, dosta nesigurnosti uz osjećaj manje vrijednosti. Sve te nedostatke bi ispunila trenutna zadovoljstva koja su me kasnije dovela do ovisnosti iako sam mislio kao i svi da sam pametniji te da neću postati ovisan.

Mogu reći da sam oduvijek imao problem s autoritetom, a uzrok tome je bilo što ga nisam imao u djetinstvu odnosno nisam ga prihvaćao. Željan dokazivanja sebi i drugima provodio sam sve više vremena izvan kuće, na ulici i u kafićima. Vrlo brzo gubim interes za učenje i prekidam srednju školu, neposluh prema roditeljima je sve više rastao te sam se odlučio zaposliti kako bi sam sebe mogao financirati. Počinjem raditi na brodu kao ribar što mi donosi mnogo novaca s kojima nisam znao pametno raspolagati. Također upoznajem sve više i više lošeg društva tako da sam i ja sam postao loše društvo kako za druge tako i za sebe. Većina novaca koje sam zaradio su odlazile na ovisnost tako da mogu reći iako sam se jako mučio i naradio na poslu nisam uživao u plodovima svoga rada jer je ovisnost uvijek bila jača.

Nakon par godina na brodu primjetio sam da su svi moji vršnjaci završili škole i počeli osnivati vlastite obitelji tako da mi je to još dodatno narušilo samopouzdanje, međutim droga i alkohol su i dalje davali tu umjetnu sigurnost.



...Kroz sve odgovornosti koje imamo u zajednici, posebno odgovornost kuhinje, u kojoj sam proveo sedam mjeseci, gdje su izlazile moje osobine koje prije nisam primjećivao a koje sam morao mijenjati kako bi mogao više napredovati. To me sve više guralo da idem sve dalje i dalje upoznavajući sebe i mijenjanjem starih navika koje sam stekao u ovisnosti. Vrijeme koje provodim i koje sam proveo u zajednici je uistinu najbolji period mojega života gdje sam okusio što znači biti slobodan, odgovoran i istinski ispunjen...

Moj brat i ja smo tonuli sve dublje i dublje u probleme koji su nas vodili do krađa, razbojstava, laganja i prevara zbog kojih je moj brat čak završio u zatvoru jednu godinu. Čak ni to nije promjenilo naš način života i nastavljamo po starome sve dok brat nije doživio nešto danas neobjasnivo. Naime brat je doživio obraćenje te je praktički preko noći promjenio čitavi svoj život. Preselio se u Zagreb okrenio svoj život vjeri, oženio se i sad ima predivnu obitelj, tri sina i jednu kćer. Vrlo je aktivran u svojoj molitvenoj zajednici te daje svjedočanstva kako su čuda u našim životima i danas moguća odnosno kako Isus djeluje uvijek.

Sve mi je to bio jedan veliki poticaj međutim još nisam imao snage početi tražiti pomoć. U jednom razdoblju života sam čak bio sretan jer sam bio u vezi s jednom predivnom djevojkom ali ni to nije bilo dovoljno da se promjenim te je ta veza bila unaprijed osuđena na propast. Nakon mnogo koraka unatrag jednostavno sam došao pred zid te više nisam imao izbora ni snage nastaviti živjeti takvim načinom života. Počeo sam tražiti pomoć te se savjetovao s doktorom gdje i kako riješiti problem koji sam imao. Odlazim u bolnicu Vrapče na detoksikaciju i kroz par kolokvija odlučujem da uđem u zajednicu Mondo Nuovo. Sve je to bio uistinu jedan novi svijet za mene ali sam pronašao mir i sigurnost. Svaki početak je težak pogotovo ako je ispravan. Moj novi početak je bio još teži jer sam se morao suočiti sa samim sobom odnosno s onakvim kakav uistinu jesam bez ikakvih dodatnih stimulansa. Prihvatići sebe i svoju prošlost je bio prvi korak prema mome cilju odnosno ozdravljenju. Značajan događaj u zajednici je bio kad sam s dva mjeseca komune otišao u Italiju na proslavu Uskrsa, sudjelovao u jednoj predivnoj procesiji i upoznao osnivača Alessandra Diotasia koji ima veliku karizmu i koji je posvetio svoj život za dečke iz zajednice Mondo Nuovo. Mislim da sam tu počeo davati svoje povjerenje zajednici.

Od početaka znao da će provesti minimalno jednu godinu u zajednici iako sam imao teških trenutaka i krivu percepciju koja mi je govorila da sam spremam za napustiti zajednicu.

OSOBNI RAZVOJ:

ŽIVOT JE BORBA!



Medutim nakon mnogo razgovora s voditeljicom Ivanom koja ima moje potpuno povjerenje uspio sam pobijediti sam sebe i odlučio ostati u zajednici. Kroz sve odgovornosti koje imamo u zajednici posebno odgovornost kuhinje u kojoj sam proveo sedam mjeseci gdje su izašle nove stvari koje prije nisam primjećivao a koje sam morao mijenjati kako bi mogao sve više napredovati. To me sve više guralo da idem sve dalje i dalje upoznavajući sebe i mijenjanjem starih navika koje sam stekao u ovisnosti. Vrijeme koje provodim i koje sam proveo u zajednici je uistinu najbolji period mojega života gdje sam okusio što znači biti slobodan, odgovoran i istinski ispunjen. To ništa nebi bilo moguće da nije voditeljice Ivane,, operatera Jure, Gorana i Josipa te psihologice Antonije koji su mi uvijek pružali potporu kad mi je bilo najteže. Dati će sve od sebe da završim program koji traje tri godine kako bi pomogao ne samo sebi nego i drugim dečkima s istim problemima, tako da im prenesem stečeno iskustvo. Mislim da je jako važno za mene ostati blizu zajednice i ljudi koje sam upoznao u zajednici i koji su mi postali nešto više od prijatelja.

Za kraj još jednom veliko hvala zajednici Mondo Nuovo.



SVJETIONIK

Život u Zajednici

Dnevnići...

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.

“Jedini način da imaš prijatelja je da budeš prijatelj.”

– Ralph Waldo Emerson



Danas ujutro bili smo kod zubara. Ostalo vrijeme se radilo po sektorima. Dio ekipe je bio na vanjskim radovima u Kistanjama. Na sastanku je pričao Antonio o svojim nesuglasicama sa roditeljima. Osjećam se nelagodno, ali to je prolazno stanje. Sve u svemu dobro se osjećam i pobjeđujem sebe iz dana u dan.

Slavko

ISKRENO loše sam se osjećao cijeli dan, a i nakupilo mi se što gledam stvari po centru zbog kojih sam loše, a nisam govorio jer ako mi odgovorni ne uzmemu stvari u svoje ruke biti će i gore jer puno toga se ne cjeni što se radi za nas i brzo zaboravimo u kakvom stanju smo došli, a kakvi smo sad...

Krešo

Zub me i dalje užasno боли, ali sutra idem kod Zubara i jedva čekam što se više bliži sutra da opet malo udahnem bibinjski zrak i da to rješim. Danas mi je bio rođendan i bio sam jako emotivan jer sam na kraju krajeva ponosan na sebe i na sve one ljudе koji su uvijek uz mene bili i u najtežim trenucima nikad nisam bio sam. Zato jedno veliko hvala od srca jer se opet osjećam sretan i zadovoljan iako se baš ne znam izražavati kada su u pitanju emocije. Nadam se da svi vide mene sretnoga, a sretan sam jer opet dišem punim plućima.

Krsto





Zajednica - novi početak

Giordano Z.

Zovem se Giordano Zanolla imam 43 god. i proveo sam predivno razdoblje u zajednici Mondo Nuovo. Ušao sam u Zajednicu u siječnju 2015. god. i bio sam u programu do srpnja 2018. god. Izašavši iz Zajednice promjenio sam mjesto prebivališta točnije počeo sam živjeti u Zadru jer mi je to bio izazov. Znao sam da trebam promjeniti okolinu ako želim živjeti dobro jer mi je Zajednica dala takve smjernice. Zašto Zadar? Upravo zato jer mi je Zajednica blizu i znao sam da će mi trebati potpora. Iako sam bio uvjeren da će uspjeti, znao sam da će mi trebati moralna podrška Zajednice u mom dalnjem putu vani. Zahvaljujući mojoj upornosti u životu odmah sam se zaposlio i rješavao sam stvari koje su mi trebale za daljnji život kao što su prebivalište, spavao sam u prenoćištu jer sam bio beskućnik i volontirao sam u Caritasu. Bilo mi je jako teško u početku jer sam znao da sam došao u novu sredinu i da me ljudi neće tek tako lako prihvati ako nisam dosljedan i konstantan u životu. Točnije nije bilo vremena za igranje. U svim svojim teškim trenucima uvijek sam imao Bogu hvala Ivanu, Juru, Gorana tj. Zajednicu kojima sam se obratio i uvijek su mi bili i ostali blizu. Često ljudima govorim da je Zajednica moja obitelj koju nisam nikada imao. Sada nakon više od godinu dana što sam vani vidim da je jako bitno ostati blizu Zajednice i kako moj Sandrone kaze: "Nemojte nikad zaboraviti tko ste bili i nemojte ono što ste u Zajednici naučili držati za sebe nego pomozite i Vi drugima kako je Zajednica pomogla Vama." Iskreno meni to uopće nije teško raditi jer volim pomagati drugima, ali iskreno žao mi je kad to ponekad ne uspijevam napraviti ako me suprotna strana ne prihvata. Isto tako u firmi gdje radim najstariji sam po godinama, ali i po životnom iskustvu, pa često dolazim do diskusija sa nadređenima i radnicima, te na njihove nedosljednosti znam malo puknuti, ali na kraju shvatim da ja njih ne mogu promjeniti, a ako će slijediti moj primjer dobro, a ako ne to je njihov problem.

Prošle godine iznajmio sam si stančić u Zadru i redovit sam sa plaćanjem svih svojih obveza i zadovoljan sam što mi se lagano život slaže kako sam zamislio i kako me Zajednica savjetovala. Evo, i sada sam dosao u Zajednicu da se napunim malo pozitivne energije i da dam dečkima koji su ovdje malo motivacije i razloga da vjeruju u ovo što rade ovdje i da završe program kako ih uči Zajednica. Još jednom hvala Sandru, Ivani, Juri, Goranu i svim ljudima koji su uvijek imali živaca i vremena za mene i moje gluposti koje sam im priredio u programu i na srcu koje su mi uvijek dali.

**Ne možeš
promijeniti
ono što se dogodilo,
ALI MOŽEŠ ONO ŠTO
ĆE SE DOGODITI.**

Nikada ih neću zaboraviti jer oni su mi OBITELJ U DOSLOVNOM SMISLU koju nisam nikad imao i naučili su me što je život. OD SRCA HVALA!!!!!!!!!!!!!!

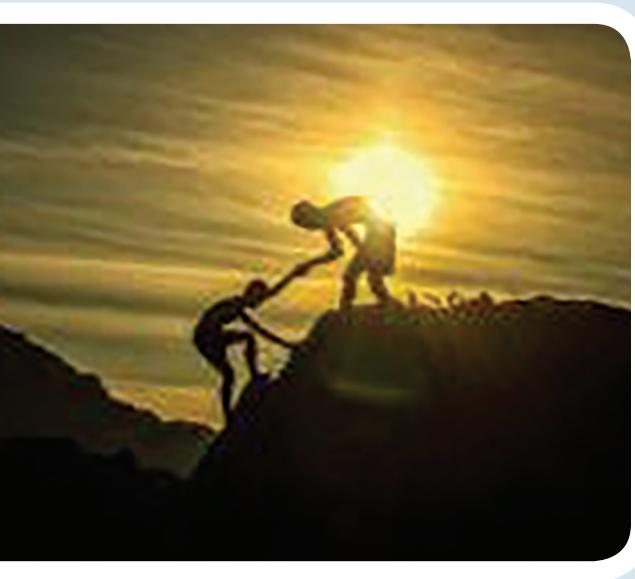


SVJETIONIK

Život i Zajednica

Za mene će to uvijek biti NAŠA BORBA

Arijana M.



Pula. 2016. Godina pakla. Umro mi je otac. Moja svi-jetla točka u životu. Moj oslonac i moj prijatelj. Onaj koji mi je bio sve nakon smrti majke koja je preminula 2003. godine, kada sam imala nepunih 18 godina. Ostajem sama. Ne doslovno, ali sam se tako osjećala. Nikada neću zaboraviti taj osjećaj izgubljenosti. Ono kada se ne zna da li bi se kre-tala lijevo ili desno, koji god put da odaberem isto mi je. I što sada? U mislima mi je brat Demijan koji je ovisan o drogi već skoro 20 godina. Droga? Što je to biti ovisan? Znala sam samo da je na tabletama koje se zovu metadoni/heptanoni s obzirom da nikada nisam imala susret sa bilo kojom drogom. Konzumirao je i druge stvari. Nismo živjeli zajedno već neko vrijeme i ja sam izgubila pojam o tome da imam brata. On je stariji od mene 9 godina. Odnos nam je ličio na odnos ljudi koji se ne poznaju i koji se ne podnose. Bila sam slomljena nakon smrti oca i dala sam si vremena da donekle stanem na svoje noge s obzirom da sam bila jako vezana za njega od djetinjstva, brinula sam o njemu mjesecima prije smrti, dok

se liječio te sve vezano za njega prije i nakon smrti preuzeila sam na sebe. Moj brat Demijan, nakon smrti oca, tonuo je sve više i više. Dane je provodio odlazeći kod doktora po terapije, pijući pivo ispred marketa i spavajući. To je bio njegov život. Zdravlje mu je bilo jako loše. Jednom nogom do groba. Bila sam bijesna, puna gnjeva i ljuta na njega, a duboko u sebi znala sam da je sposoban za puno bolje i nije mi nikad bilo jasno kako je uspio toliko zaglibiti i ići linijom manjeg otpora tj. tonuti. Srce mi se raspadalo godinama zbog toga. Sama sebi sam obećala da moram zbog roditelja (koji su nam dali neizmjerno puno ljubavi i prekrasno djetinjstvo) biti dobro i da ne smijem potonuti i imala sam samo jednu misiju u glavi-pomoći bratu. Da bi to učinila, moram biti dobro. Tako je i bilo. Stisnula sam ga u kut. Bila sam gruba i sirova, ali drugog izbora nije bilo. To je u mojim očima bila ljubav 9 godina mlađe sestre. Često sam u sebi imala borbe zbog svoje grubosti prema njemu, ali sam znala da je to jedini put kojim moram ići ukoliko mu želim pomoći da izade na pravi put. Tako omamljen od svega, u koktelu od kemije i boli istovremeno, video je i prepoznao je u mojim očima očaj. Bilo je ili sve ili ništa. Samo on i ja i nitko više. Nismo imali pomoći od nikoga. Dobio je moje obećanje da mu ništa neće nedostajati i da će biti uz njega svaki korak koliko mi bude dozvoljeno. Vjerovao mi je i pristao je. Dogovorila sam razgovor u centru za ovisnost sa psihologicom Helenom Mitrović kojoj sam neopisivo zahvalna i koju će pamtitи cijeli život. U roku od 15 dana Demijan je bio spreman za liječenje. Spremila sam mu sve potrebno i autom iz Pule odvela ga u bolnicu na detoks. Nisam znala što nas čeka. Inzistirala sam da detoksifikacija i odlazak u komunu budu dva pove-zana čina. Nikakav prostor vremena između nije dolazio u obzir. Htjela sam da detoksifikacija bude u Vrapču, iako se on bunio. Iz prijašnjeg iskustva i poznavajući Demijana, znala sam da je to najbolji i jedini izbor. Nakon detoksifikacije koja je trajala 3 mjeseca prema preporuci dr. Čelića koji mi je ostao u divnom sjećanju kao osoba i stručnjak Demijanu se preporučuje Mondo Nuovo u Nuniću. Sjećam se trenutka kada me dr. Čelić nazvao i rekao da mi je brat "očišćen" od svih kemija i da taj dan nije popio čak ni tabletu za glavobolju bila sam van sebe od sreće. Znala sam da smo "prvo poluvrijeme" odradili. S obzirom da sam unaprijed znala kada će mu detoksifikacija okvirno biti gotova organizirala sam se da dođem po njega u Zagreb i odpratim ga do busnog kolodvora i busa koji ga je odveo za Benkovac. Kada sam ga prvi put vidjela, izgledao mi je drugačije, bolje. Pamtim čak i vrijeme busa kada je odlazio u 11h ujutro. Mondo Nuovo. Wow. Sam naziv rekao mi je već puno-Novi svijet.



...Mondo Nuovo će uvijek za mene ostati naš drugi dom-sveto mjesto. Tamo ču uvijek otići i pričati o tom mjestu i ljudima sa smješkom na licu i s posebnim mjestom u srcu. Tamo mi se brat ponovo rodio i dobio priliku za novi život. Ono što mogu reći je da se osjećam počašćeno i zahvalna sam što smo dobili priliku upoznati sve te divne ljudi...

Nisam znala što ga čeka, ali vjerovala sam u njega. Znala sam da može. Sjećam se svog prvog dolaska u Nunić. Predivna priroda. Nešto novo. Drugačija okolina. Novi ljudi i okruženje. U meni se skriva strah, ali sam se trudila ne pokazati mu ga i uspjela sam jer mu nisam htjela otežati situaciju svojim strahovima. I za mene je to bio novi svijet s obzirom da sam sve jako duboko proživljavala s njim, koliko sam mogla. Imala sam osjećaj tada da ostaje u dobrim rukama i danas nakon tri godine znam da me osjećaj nije prevario. Okruženje mi je zračilo pozitivom, pogotovo nakon što sam upoznala voditeljicu komune Ivanu koja me oduševila svojom skromnošću, zračila je s toliko znanja i iskustva. Dobro srce koje sam osjetila na prvu što mi je bilo najbitnije i tada sam znala da mi brat ostaje u dobrim rukama. Jednostavno sam znala da se ne varam. On je bio kao dijete i nije znao što ga čeka, a nisam ni ja. Znala sam da je taj dio "igre" na njemu, da ga moram fizički pustiti i da nisam mogla učiniti ništa više osim kao potpora, odnosno nisam mogla ničime više utjecati na njegovo ostajanje tamo. Vremenski sam znala da program traje tri godine i bojala sam se da li će izdržati, bila sam malo skeptična zbog njegovog karaktera, ali mu to nisam nikada rekla, a još manje pokazala.



Kako je vrijeme prolazilo on me činio sve više ponosnom i uvjeravao me u ono u što sam vjerovala od samog starta naše borbe. Za mene će to biti uvijek NAŠA BORBA, a ne samo njegova. Njegova promjena se vidjela vrlo brzo. Primjetila sam kako se mjenja na bolje, kako na vidjelo izlazi on, dolazi pomalo ka sebi, čovjek koji je bio zarobljen jako dugo u ovisnosti. Bilo je tu i kriza, što se i očekivalo, ali nismo dozvolili slabosti da nas pobijedi i kako je vrijeme prolazilo išlo je sve na bolje. Dali smo obećanje jedno drugom da ćemo izdržati. On u Nuniću, a ja u vanjskom svijetu. Vidjeli bi se jednom godišnje kada bi došla u Nunić i on mi je bio svake godine drugačiji, pozitivniji, napredniji. Kada bi odlazila od tamo, plakala bi satima do Pule, ali mu to nikada nisam rekla jer mu nisam htjela otežati situaciju. Imala sam te osjećaje jer mi je bilo teško što smo odvojeni, ali sam jednostavno u srcu znala da je to jedina ispravna stvar za njega. Osjećala sam se napokon da imam brata. Iako fizički udaljen, nikad bliže mi nije bio. Moj brat je dobro, zdrav je i živ. Što mi više treba? Tri godine su mi proatile i on je uskoro gotov sa programom, čeka nas još dosta rada jer slijedi njegov susret s pravim, realnim, vanjskim životom, ali vjerujem da ćemo uspjeti i u tome kao i u svemu do sada. Mondo Nuovo će uvijek za mene ostati naš drugi dom-sveto mjesto. Tamo ču uvijek otići i pričati o tom mjestu i ljudima sa smješkom na licu i s posebnim mjestom u srcu. Tamo mi se brat ponovo rodio i dobio priliku za novi život. Ono što mogu reći je da se osjećam počašćeno i zahvalna sam što smo dobili priliku upoznati sve te divne ljudi. Ne bi htjela nikoga izdvajati po imenu da nekoga slučajno ne izostavim jer svatko od njih koje sam upoznala ostati će mi posebno u pamćenju. Voditeljici Ivani, koja mi je životni primjer, osobi divne duše koja nesebično svaki dan daje sebe svakom korisniku komune sam posebno zahvalna i biti ču doživotno. Zahvaljujući takvim ljudima kao što je ona i svim ostalim divnim dušama koje su uz nju, pokazuju primjer da se bez obzira na to na što te život dovede i uvede postoji nada za novo sutra, svakog trenutka. Hvala vam što postojite.

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: Maksimirска 12, župa Sv.Jeronima
Tel: 091 – 944 3640

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