



UDRUGA ZA ZAŠTITU OBITELJI RIJEKA

Razumjeti tinejdžera

KRATKI VODIČ ZA RODITELJE

Autori:

Nataša Jelenić Herega

Nenad Karabaić

Autori su voditelji programa „Rad s kazнено prijavljenim mladima uključujući povremene uzimatelje droga – eksperimentatore“

Lektor:

Ivo Bogović, prof. hrvatskog jezika

"Potreba roditelja je da ih djeca trebaju. Adolescenti ne trebaju roditelje! Taj je konflikt stvaran. Doživljavamo ga svakodnevno, dok onima koje volimo pomažemo da postanu neovisni o nama."

Dr. Haim G. Ginott

RIJEČ AUTORA

Dragi roditelji!

Vaše dijete postaje tinejdžer! Čini vam se da ga više ne prepoznajete?! Ritam izmjena vas zastrašuje?! U jednom je trenutku zabavan, osjećajan, ljubazan, a potom nekomunikativan, zatvoren, distanciran, „nemoguć“?! Izgleda vam da je zaboravio sve čemu ste ga učili? Soba mu je neuredna, njegov izbor odjeće u vama budi nelagodu, prema vašim prijateljima je neugodan, možda čak i nepristojan, prestaje s aktivnostima koje je volio i u koje ste zajedno s njim uložili mnogo vremena i truda, opire se pravilima i ograničenjima, svađa se i agresivno bori za svoje privilegije? Prijatelji su mu najvažniji na svijetu? S njima želi provoditi svo slobodno vrijeme, a čak i kad nisu zajedno stalno „visi“ na telefonu, čudeći se računima? Drži vas podalje od svog života? Tajnovit je, i imate osjećaj da se sve više udaljava od vas? Više ne znate što se s njime događa, kamo ide, s kim se druži, što radi, kako se osjeća...?

Izgleda vam da vas uopće ne uvažava, i da se opire i svađa oko svega što kažete... Sve u svemu, čini se da je vaše dobro i pristojno dijete postalo drugo dijete, tvrdoglavi neposlušni tinejdžer!

Ovo je jedan od mogućih scenarija perioda adolescencije.

Radeći svakodnevno s tinejdžerima i njihovim roditeljima svjedočimo obostranom stresu odrađanja. Djeca više nisu djeca, a odgoj u doslovnom smislu te riječi ne funkcionira.

Svi roditelji žele da njihova djeca postanu odgovorne i zrele osobe. Zbog brojnih promjena u ponašanju, roditeljima se čini da svoju djecu upravo u tom dijelu života moraju intenzivnije odgajati, pa im neki nameću svoj autoritet, kontroliraju, određuju, naređuju, kritiziraju, brane im razne stvari ili ih kažnjavaju. Neki drugi čine baš suprotno, pa popuštaju i dozvoljavaju da

adolescent čini što god želi. Time ne pomažu svojoj djeci da razviju potrebnu odgovornost, niti sebi olakšavaju to razdoblje u kojem djeca odrastaju.

Samo naoko čini se da adolescenti odbijaju roditelje od sebe. Istina je da ih trebaju, ali ne više na isti način kao u djetinjstvu. Sada najviše trebaju ljubav, povjerenje, poštovanje, uvažavanje, nenametljivu pomoć, trebaju da ih se pažljivo sluša i promatra. Dijete treba prihvatiti takvo kako je i dati mu razumnu količinu slobode.

Jedina stvar koja mladež može držati podalje od destruktivnih izbora jest vaša slika u njihovom svijetu kvaliteta, točnije slika vaših odnosa, i upravo to predstavlja temelje koje ste ugradili u njega.

U ovom kratkom vodiču pronaći ćete smjernice koje mogu pomoći da preživite i uživajte u izazovima roditeljstva.

Nataša Jelenić Herega, profesor psihologije

Nenad Karabaić, profesor socijalni pedagog

ADOLESCENCIJA ILI MLADENAŠTVO

Adolescencija je razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob. Počinje negdje u 12. godini, u djevojčica nešto ranije nego u dječaka, i traje 5-8 godina. Podaci govore da počinje sve ranije, a traje sve duže. Unatrag nekoliko generacija adolescencija u današnjem smislu nije postojala. Vrlo rano se počinjalo zarađivati za život, ljudi su znatno mlađi sklapali brakove i problemi tadašnjih tinejdžera su se uvelike razlikovali od današnjih.

Vremena se mijenjaju. Mijenjaju se i tinejdžeri!!! U suvremenom svijetu smanjena je potreba za primarno fizičkom radnom snagom, produljuje se obrazovanje, što utječe na prijelaz iz djetinjstva u svijet odraslih, a taj je prijelaz postao i dulji i postupniji. Ima to i svojih prednosti, mlade osobe imaju više vremena i mogućnosti da se bolje pripreme za budući život. S druge strane, to može dovesti i do određenih problema. Najznačajniji među njima su kriza identiteta i život u konfliktu između potrebe za samostalnošću i ovisnosti o drugima.

Osnovna karakteristika mladenaštva su brojne biološke, kognitivne, emocionalne i socijalne promjene.

Biološke promjene:

Pubertet je razdoblje intenzivnih bioloških promjena. Tada dolazi do:

- ubrzanog fizičkog rasta
- promjena u fizičkom izgledu
- razvoja spolnih organa
- razvoja sekundarnih spolnih karakteristika (dlakavost, rast prsa i definicija bokova kod djevojčica, brada i mutacija kod dječaka)
- menstruacija kod djevojčica, prva ejakulacija kod dječaka

Biološke su promjene usmjerene na postizanje spolne zrelosti. Mladi postaju spolno zreli, međutim njihova emocionalna zrelost ne prati biološku, pa se u slučajevima ranog i neodgovornog

ulaska u spolne odnose javljaju brojne emocionalne krize i vidljiviji problemi u obliku maloljetničkih trudnoća i povećanog broja pobačaja u adolescentnoj dobi, ali i spolno prenosivih bolesti poput HPV-a, sifilisa, gonoreje...

Biološke promjene utječu na psihološke i emotivne ekspresije, iako ne idu dovoljno paralelno.

Kognitivne promjene:

U doba adolescencije kognitivni razvoj ulazi u završnu fazu. Mišljenje postaje apstraktno pa tinejdžeri vole "pametovati", raspravljati, zaokupljeni su pitanjima smisla, pitanjima bez odgovora, žele rješavati probleme svjetskih razmjera, samostalno donositi odluke...

Dominira osjećaj nepovredivosti. Prilično su uvjereni da se loše stvari događaju drugima, što ponekad rezultira rizičnim ponašanjem. U tom vremenu adolescenti su idealisti koji vjeruju da će izgraditi drugačiji svijet, koji će u svakom slučaju biti bolji i pravedniji od ovog u kojem žive.

No, u isto su vrijeme egocentrični i usmjereni isključivo na sebe. Skloni su samodivljenju, ponekad i samokritici. Njihovo se mišljenje može opisati Aristotelovom izrekom: *–Adolescenti misle da sve znaju i čvrsto su uvjereni u to!* -

Emocionalne promjene:

Emocionalne promjene su odgovorne za to da se adolescencija može opisati kao "vrijeme bura i oluja". Tinejdžeri doživljavaju česte promjene raspoloženja. Čas su nervozni, čas depresivni, da bi u sljedećem trenutku bili euforični. Često su eksplozivni, impulzivni, naglih reakcija...

Socijalne promjene:

Velike promjene zbivaju se unutar obiteljskih i vršnjačkih odnosa. Adolescent ima istovremeno potrebu za osamostaljenjem, ali i potrebu za pripadanjem, pa se priklanja različitim grupama koje imaju svoja pravila ponašanja, „zakone“, sustave vrijednosti, prepoznatljive načine odijevanja i ponašanja («brijači», «hip-hopovci», «šminkeri», BBB, Armada...).

Nažalost, te skupine često imaju pogrešne načine rješavanja identifikacijskih problema. Porast popularnosti neke grupe popraćen je i porastom problema svojstvenih toj grupi. Za vrijeme hipija vidno je porastao broj maloljetničkih trudnoća; s darkerima se veže porast broja suicida; s Bad Blue Boysima porasli su nasilje i agresivno ponašanje, dok je u vrijeme prodora techno glazbe došlo do porasta uporabe stimulativnih droga.

Potruga za vlastitim identitetom postaje „pitanje života i smrti“. U dječjoj dobi životne vrijednosti i stavovi pojedinca vrlo su slični roditeljskima. Težnja za ostvarivanjem vlastitog identiteta dovodi do napuštanja dječjih, a time i roditeljskih pogleda na svijet. Temeljna pitanja koja se javljaju su: *-Tko sam?-i-Kamo idem?* -. Sve se više identificiraju s vršnjacima i junacima iz filмова, časopisa i javnog života općenito. Svijet odraslih čini im se dosadan i neprivlačan pa se adolescenti bune protiv tog svijeta i žele ga promijeniti, zbog čega nerijetko u očima odraslih postaju „*buntovnici bez razloga*“.

Sve se više odvajaju od obitelji. Žele bezuvjetnu slobodu! Odbijaju svaku prisilu, pa se ponašaju bučno i drsko, žele biti neovisni, nastoje se osloboditi autoriteta odraslih pa ih u svakoj prilici osporavaju, zbog čega se osjećaju neshvaćenima. Žele dokazati da su odrasli pa isprobavaju stvari koje su do jučer spadale u svijet odraslih, a samim time i bile zabranjene. U skladu s time povećava se nezainteresiranost i emocionalno udaljavanje od roditelja, s kojima provode sve manje vremena.

Dominantna je potreba za zabavom i raznodom. Žele izlaziti, družiti se s vršnjacima, žele biti opušteni, dobro se osjećati, osjećati se sigurnima i – što baš i nije tako lako – svidati se svima!

Koliko god mladenaštvo izgledalo kaotično, burno, zahtjevno i izazovno, ono je doba „ljekovite ludosti“. Ono mladima treba da se oslobode dječjih spona s roditeljima, da se osamostale i pronađu vlastitu osobnost. Mladi u to vrijeme izgrađuju svoju ličnost, najprije odabirom odjeće, glazbe, duljine i boje kose, a zatim formiranjem stavova, vrijednosti i mišljenja.

A ŠTO JE S RODITELJIMA?

Kako se osjećaju roditelji tinejdžera?

Jeste li:

- Zbunjeni svim tim promjenama?
- Uzrujani zbog promjena u raspoloženju?
- Razočarani što vas isključuju iz njihovog života?
- Zabrinuti zbog nedostatka nepromišljenih ponašanja?
- Bespomoćni jer izgleda da baš ništa što mu savjetujete nije efikasno?
- Osjećate li se krivima jer vam se čini da svi razgovori završavaju svađom?

Pitate li se:

- Kako se uključiti u njihov život kad ne žele provoditi vrijeme s vama?
- Kako saznati što se zbiva u njihovom životu kad svako vaše pitanje doživljavaju kontrolom?
- Kako zadržati nadzor kad ga doživljavaju sputavanjem svoje slobode?
- Kako reći što mislite, a da ne potaknete svađu?
- Kako se nositi s njihovim promjenama u raspoloženju?

Adolescencija je vrlo zahtjevna, kako mladima tako i njihovim roditeljima. Napor roditelja često završava neuspjehom, odbijanjem, dodatnim frustracijama. Uz to što se i sami teško nose s promjenama, od roditelja se očekuje da mladima budu podrška u sretnom i zdravom odrastanju.

NEKE SMJERNICE ZA RODITELJE:

Ovo su smjernice koje proizlaze iz naših iskustava u radu s mnogim roditeljima i zajedničkom potragom za efikasnijim reakcijama na ponašanja tinejdžera.

Prisjetite se sebe u doba mladenaštva

Promišljajući o svom tinejdžeru vjerojatno najprije vidite njegovo ponašanje i neke nove negativne osobine. Za razliku od toga, ako se prisjetite svojeg mladenaštva, vjerojatno se sjećate vlastitih osjećaja, možda svojih strahova, ljutnje na autoritete, vlastitih dilema, nada, želja... Sjetite se sebe! Možda vam to može pomoći da lakše suosjećate i shvatite ponašanje svog djeteta.

Prihvatite određena odstupanja u ponašanju svoga tinejdžera

Adolescencija obiluje navikama i ponašanjima koja se najčešće vide kao „loša i negativna“. Mnoga takva ponašanja su samo naizgled asocijalna, a zapravo su očekivana i normalna u doba mladenaštva. Koliko god vas izluđuje, tolerirajte ono što je očekivani izraz faze odrastanja:

- stil odijevanja
- izbor glazbe
- frizuru
- dugotrajno spavanje
- neurednu sobu
- potrebu da se bude s prijateljima
- dugotrajna razgovaranja na mobitel (srećom, postoje posebne pogodnosti na određene brojeve)

Opustite se! Takva ponašanja su normalna i uobičajena. Gledajte na njih sa simpatijom i zapamtite da ona imaju svoj „vijek trajanja“. Naglasak je na FAZI odrastanja!

Prihvatite neugodne osjećaje svog djeteta

Roditelji se često teško nose s neugodnim emocijama svoje djece. Adolescenti često osjećaju zbunjenost, ogorčenost, razočaranje i obeshrabenost. U nastojanju da potisnu vlastite neugodne emocije (uznemirenost, bol, strah, tugu) roditelji „odbacuju“ njihove osjećaje odnosno pokušavaju ih utješiti ili im dati neko racionalno objašnjenje. Primjerice, ukoliko mlada osoba osjeća tugu zbog prekida s dečkom ili curom, roditelji često odgovaraju rečenicama tipa: *–Bolje sada nego kasnije.* –ili *–Nije on/ona bio/la za tebe.* –ili *–Naći ćeš ti već drugog/drugu.* –čime se zapravo pojačavaju neugodne emocije tinejdžera, jer mu uskraćuju osjećaj razumijevanja koji mu toliko treba.

Adolescente se ne može i ne treba štiti od života, od opasnosti današnjeg svijeta, štiti ih od emocionalnih bura i oluja adolescentnih godina, niti se riješiti pop-kulture koja ih bombardira nezdravim porukama. Važno je u vlastitom domu stvoriti klimu u kojoj će se djeca osjećati slobodno i gdje će moći i željeti izraziti sve svoje osjećaje, posebno one neugodne. U mnogim, pa i ovom opisanom slučaju prekida emocionalne veze bolje bi bilo reći nešto poput: *–Razumijem te.* –ili *–Znam kako ti je teško. Toliko si uložila u svoj odnos.* –ili jednostavno samo zagrliti svoje dijete.

Više slušajte, manje pričajte

Cijelo djetinjstvo djeca slušaju i imitiraju. Adolescencija je vrijeme u kojem oni moraju izraziti sebe, svoje osjećaje i ideje. Sad je na vama da ih čujete i pokušate razumjeti.

Imamo jedna usta i dva uha–koristite ih proporcionalno njihovom broju!

Više se usmjerite na pozitivno, manje na negativno

Odgajani smo u kulturi kritike, zabrana, okrivljanja... Lakše je vidjeti ono što je loše i na to reagirati. Roditelji prigovaraju, kritiziraju, nude svoja rješenja...

Budite pozitivniji i trudite se u svakom ponašanju naći nešto dobro. Primjerice, kada tinejdžer krene prvi puta sam peći palačinke i ostavi nered za sobom, roditelj će uglavnom kritizirati nered, a zaboraviti na onaj pozitivan aspekt: inicijativu, isprobavanje novog iskustva i razvijanje novih vještina, ulaganje truda i želju za ugađanjem drugima.

Kad želite nešto reći, recite to u 1. licu jednine

Mnogobrojna su ponašanja koja roditelje razdražuju, ljute, brinu. Vjerujete kako ih treba ispraviti, jer u protivnom „vaše će dijete razviti loše navike“ ili „zauvijek ostati neodgovoran“ ili ukoliko ništa ne činite „dižete ruke od svog djeteta“, „zanemarujete svoju roditeljsku dužnost“.

Roditelji često odgovaraju predvidljivim nizom očajničkih mjera. Ljubazno zamole dijete da nešto učini, zatim objašnjavaju, koriste prijekor ili prijetnje, pa onda zabrane i kazne ne bi li privoljeli svog tinejdžera da čini „ono što je za njega dobro“.

Roditelj svakako ima pravo izreći svoje nezadovoljstvo, brigu i očekivanje. Predlažemo da umjesto objašnjenja, naredbi, ucjena i sličnih metoda, koristite tzv. „ja-poruke“. To je poruka koja sadržava tri bitna elementa:

- svoj osjećaj
- opis tuđeg ponašanja
- ono što se očekuje od te osobe

Evo kako to izgleda!

U slučaju da vam tinejdžer kasni sat vremena u povratku kući i da se pritom ne javlja...

- **umjesto** uobičajenih komentara poput: *–Zašto se nisi javio? Ti nisi normalan! Opet me nisi poslušao. S tobom se ništa ne može dogovoriti. Zašto sam ti uopće kupio taj mobilni!?!–*
- **probajte ovako:** *–Zabrinuta sam kad kasniš. Svašta mi pada na pamet što se moglo dogoditi. Očekujem da ćeš mi se u takvim slučajevima javiti. –*

U prvom slučaju (ti-poruke) tinejdžer će se osjećati napadnutim, kritiziranim i imati prirodnu potrebu braniti se. U njihovom slučaju braniti se znači suprotstaviti se, svađati se. Time će se situacija najčešće zakomplicirati, a sukob produbiti.

Pomoću „ja-poruka“ jasno izražavate svoje osjećaje i potrebe, ne stvarate konflikt već klimu pogodnu za dogovore i rješavanje sukoba.

Vježbajte „ja-poruke“ uz jednostavnu formulu:

Ja se osjećam..... kad ti..... i želim da

Usmjerite se na suradnju

Više puta smo napomenuli kako kod adolescenata čak i najjednostavnije, najrazumnije zamolbe mogu uzrokovati kratku prepirku ili dugotrajnu bitku.

Na raspolaganju imate različite mogućnosti:

- umjesto da naređujete, opišite njegovo ponašanje
umjesto:–Obriši pod!–recite:–Kupaonica je sva mokra nakon tvog tuširanja. -
- umjesto da adolescenta napadnete, opišite što osjećate
umjesto:–*Opet si ostavio kupaonicu u svinjcu!*–recite:–*Smeta me što uvijek moram za tobom čistiti.* -
- umjesto da okrivljujete, dajte informaciju
umjesto:–*Nikada ne brineš o drugima!*–recite:–*Netko bi se mogao poskliznuti.* -
- umjesto da prijetite ili naređujete, ponudite izbor
umjesto:–*Ne ideš van dok ne počistiš kupaonicu.*–recite:–*Ako želiš, mogu ti pomoći pospremiti kupaonicu.* -
- umjesto dugotrajnog predavanja, recite to jednom riječju
umjesto:–*Koliko sam ti puta rekla da moraš očistiti kupaonicu za sobom!?*

Kako si neuredan! Uopće ne brineš o drugim ljudima i kakav im prostor ostavljaš iza sebe. Zar ja svaki put moram čistiti iza tebe i podsjećati te na isto?! Dokad ću ja to raditi!?! Kada ćeš se naučiti da ne živiš sam u kući!?!... recite to jednom riječju:-Kupaonica! -

- umjesto ljutih prijekora, učinite nešto neočekivano možda možete reći:-*Pokaži mi što možeš napraviti za 2 minute u kupaonici. -*

Uključite ih u donošenje odluka i rješavanje problema

Tinejdžeri vole iskazivati svoj stav i biti uključeni u donošenje odluka. Stoga im pomognite zadovoljiti njihovu potrebu. Uključite ih u obiteljske odluke, pitajte ih za mišljenje, za njegove ideje, za savjet. Vjerojatno će vas iznenaditi bogatstvo i originalnost ideja koje imaju.

Postoji jednostavna tehnika kako zajednički doći do rješenja:

- Dopustite mu da iznese svoje mišljenje
- Izrecite svoje mišljenje
- Zajednički razmislite o različitim mogućnostima
- Zapišite sve ideje, baš sve, bez podcjenjivanja
- Pogledajte popis i odlučite s kojim se idejama oboje možete složiti i kako ih provesti u djelo.

Održite komunikaciju

Komunikaciju ćete lakše održati ukoliko se držite neobaveznih, općenitih tema. Svakodnevno držanje predavanja o tome kako bi se trebali ponašati ili usmjerenost na područja koja izazivaju otpor poput škole, opasnosti koje vrebaju, rizika koji postoje ili izbor „loših prijatelja“ svakako neće doprinijeti vašoj komunikaciji niti kvalitetnom odnosu.

Zajedničko gledanje filma, predstave, utakmice, daje vam pregršt tema za daljnje razgovore, dodatno upoznavanje, razmjenu iskustva i mišljenja i svakako unaprjeđuje odnos.

Nemojte izbjegavati „teške“ teme poput seksa i droge. Umjesto jednog “velikog razgovora” tražite prilike za “male razgovore” i to dok slušate radio, gledate televiziju, čitate časopise, gledate film, čitate novine, slušate glazbu, gledate reklame, dok komentirate nešto što ste opazili, dok vozite...

Nemojte odustati od zajedničkog vremena

Količina vremena koju provode tinejdžeri sa svojim roditeljima mnogo je manja nego ranije. Ukoliko im je zajedničko vrijeme ugodno, oni će naći vremena da bi bili sa svojom obitelji.

Trudite se da to vrijeme zaista bude ugodno! To uključuje mnoge već spomenute smjernice o međusobnoj komunikaciji. Igrajte karte ili druge društvene igre, otidite katkad na pizzu, organizirajte zajednički roštilj na koji ćete po mogućnosti pozvati i pokojeg prijatelja vašeg tinejdžera. Podržite ga u izboru njegovih aktivnosti. Primjerice, poslušajte ga dok svira iako vam njegov izbor glazbe para uši; pogledajte grafite koje crta.

Budite kreativni u zajedničkim aktivnostima!

Budite posvećeni jedni drugima!

Postavite granice, dajte slobodu

Tinejdžeri žele samostalnost i neovisnost. Odgovornost i neovisnost dozirajte postupno, u svim područjima njihova života. Poklonite im svoje povjerenje! Dopustite slobodu unutar određenih granica. Granice određujte dogovorima: primjerice vrijeme povratka kući; iznos novaca koji ima na raspolaganju za kupovinu odjeće, visina džeparca...

Ukoliko postavljate razumne i pravedne standarde ponašanja, oni će ih slijediti!

Alternativa kažnjavanju

Poteškoća u vezi s kažnjavanjem leži u činjenici da adolescent u tom slučaju može vrlo lako zanemariti svoje pogreške, a usredotočiti se na to kako su njegovi roditelji nerazumni. Kad ga

kažnjavamo, uskraćujemo mu trud koji treba uložiti kako bi sazrio i postao odgovorniji. Kada adolescent pogriješi tada bi trebao razmisliti o učinjenom, shvatiti zašto je učinjeno pogrešno, zažaliti radi učinjenog, smisliti način da to ne ponovi te razmisliti kako se iskupiti. Da bi došlo do promjene adolescenti moraju odraditi emocionalnu zadaću, a kažnjavanje tom procesu smeta. Uz mnoge već opisane mogućnosti poput izražavanja osjećaja, izražavanja očekivanja i rješavanja problema, umjesto kažnjavanja možete pokazati kako se iskupiti. Mogućnosti su i ovdje brojne:

- ispričati se nekome koga su povrijedili
- uložiti trud i vrijeme kako bi nadoknadili štetu
- učiniti neko drugo dobro djelo koje nema izravne veze sa štetom

Najvažniji zadatak roditelja je da za vrijeme adolescencije zadrže dobar odnos sa svojim tinejdžerom i bezuvjetno ga vole!!! Bezuvjetno prihvaćanje ne znači nužno odobravanje svega što čine, već mogućnost da se prijeđe preko nepriličnog ponašanja.

MALO OHRABRENJA ZA KRAJ

Ako je suditi po našim dosadašnjim iskustvima, ali i iskustvima razvijenih zemalja, može se pretpostaviti da će problema s adolescentima biti sve više. Ipak, istraživanja pokazuju da ti adolescenti prije ili kasnije uspješno prevladaju teškoće te postaju osobe nalik na svoje roditelje.





U.Z.O.R. Udruga za zaštitu obitelji - Rijeka

Blaža Polića 2/1, 51 000 Rijeka
tel. 051/321-130, fax 051/321-151
uzor@udruga-uzor-rijeka.hr
www.udruga-uzor-rijeka.hr

Programi:

1

Rad s kazнено prijavljenim mladima uključujući povremene uzimatelje droga - eksperimentatore

tel. 051/321-131, 051/322-911, 051/323-482
mladi@udruga-uzor-rijeka.hr

2

Sklonište i savjetovalište za žene i djecu žrtve obiteljskog nasilja

mob. 099 502-7553, SOS tel. 0800 333 883
skloniste@udruga-uzor-rijeka.hr

3

Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji

tel. 321-130, fax 321-151
tretman@udruga-uzor-rijeka.hr



Programi se provode uz potporu:

Grada Rijeke, Odjel gradske uprave za zdravstvo i
socijalnu skrb (www.rijeka.hr)
Ministarstva socijalne politike i mladih