



# Moja priča

## O CILJEVIMA ZA MLADE



# Impressum

## UREDнице:

Josipa Tukara Komljenović  
Srđana Šimac

## IZDAVAČICA:

Mreža mladih Hrvatske  
Selska cesta 112c, 10000 Zagreb

## DIZAJN:

Printlab ACT

## GODINA IZDANJA:

2023.

ISBN: 978-953-7805-40-1



Sufinancirano sredstvima  
Europske unije



REPUBLIKA HRVATSKA  
Središnji državni ured za  
demografiju i mlade



Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**



Mreža mladih Hrvatske koristi organizacijsku podršku Fonda za aktivno građanstvo, u razdoblju od 01.09.2022. do 30.04.2024.

Projekt "Dijalog EU-a s mladima 2022-2024" sufinanciran je sredstvima Europske unije i sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.



# Sadržaj

<b>1.</b>	<b>UVOD</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>UKRATKO O „DIJALOGU EUROPSKE UNIJE S MLADIMA“</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>CILJEVI ZA MLADE EUROPSKE UNIJE</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>„MOJA PRIČA O CILJEVIMA ZA MLADE“</b>	<b>9</b>
4.1.	Feniks, Tina Milijaš	9
4.2.	Druga strana života, L. J.	12
4.3.	Moja priča za mlade, Danijel Bačan	14
4.4.	Svoje ožiljke skrivam s „Dobro sam“, Frančeska Licul	17
4.5.	Sigurno mjesto za mentalno zdravlje, Vilma Ostrognaj	20
4.6.	Moja priča za mlade, Goranka Rakić	22
4.7.	Srce je u riječima, Boris Mirko	24
4.8.	Ne dozvoli da strah postane propast, L. R.	28
4.9.	Problemi mladih, Ivana Bilić	30
4.10.	Moja priča o mentalnom zdravlju i dobrobiti za mlade, Andrea Jošanović	34
4.11.	Moja priča o ciljevima za mlade, E. Z.	36
4.12.	Gabina priča, G. B.	38
4.13.	Samo jedanput se dogodilo, L. J.	40
4.14.	Moja priča o ciljevima za mlade, Mihael Potočki	42
<b>5.</b>	<b>UMJESTO ZAKLJUČKA</b>	<b>43</b>

# Uvod

1

Drage čitateljice i čitatelji,

publikacija „Moja priča o ciljevima za mlade“ prvenstveno je namijenjena mladim osobama, ali i udrugama mladih i za mlade te svim zainteresiranim osobama, državnim institucijama i tijelima te odgojno-obrazovnim ustanovama koje se žele i mogu pobliže upoznati s Europskim ciljevima za mlade. No, ova publikacija ponudit će i ključne informacije o ulozi i značaju Dijaloga Europske unije s mladima te prikazati jedan od kreativnih načina uključivanja mladih u taj proces. Namjera publikacije je otvoriti prostor mladim osobama da iz vlastite perspektive pokažu važnost uključivanja mladih te kako ciljevi za mlade utječu na njihove živote. Vjerujemo da su takva iskustva vrijedna čitanja za sve koji rade s mladima kako bi se podigla svijest o važnosti osnaživanja mladih za aktivno djelovanje u vlastitoj zajednici.

Upravo na tragu posljednjega, Mreža mladih Hrvatske (nadalje: Mreža), kao nositeljica i provoditeljica Dijaloga Europske unije s mladima u Hrvatskoj, organizirala je i provela kreativni natječaj pisanja kratke priče pod temom „Moja priča o ciljevima za mlade“. Kroz kreativni natječaj stavljen je dodatni fokus na promicanje ciljeva za mlade s naglaskom na ciljeve IX. Ciklusa – cilj broj 3. Inkluzivna društva i cilj broj 10. Održiva zelena Europa. Mreža se odlučila za kreativni natječaj kako bi potaknula sudjelovanje mladih u iznošenju vlastitog mišljenja, osjećaja i iskustava, uz paralelno učenje i širenje informacija o ciljevima za mlade. Sam cilj kreativnog natječaja osmišljen je upravo radi promicanja ciljeva broj 3. i broj 10., poticanja mladih i doprinos europskim vrijednostima i identitetu.

Natječaj, otvoren od 15. prosinca 2022. do 1. veljače 2023., bio je namijenjen mladim osobama od 15 do 30 godina. Kreativne osobe koje se žele i vole literarno izražavati, okružene su vršnjacima\_kinjama koji se susreću s raznim problemima o kojima osoba želi progovoriti i pisati, osjećaju povezanost s europskim ciljevima za mlade ili se tek žele upoznati s njima – u konačnici, svi navedeni bili su pozvani sudjelovati u natječaju sa svojom pričom, anegdotom ili zanimljivom situacijom koju su doživjeli\_le. Važan uvjet natječaja bila je povezanost priča s jednim (ili više) ciljeva za mlade s naglaskom na ciljeve broj 3. i broj 10.

Komunicirane nagrade kreativnog natječaja objava su natječaja u (ovoj) publikaciji, promotivni paketi te sudjelovanje na konferenciji Dijaloga Europske unije s mladima u organizaciji Mreže. U konačnici je nagrađeno 14 priča napisanih od strane 13 mladih osoba koje su prikazane dalje u tekstu.

# Ukratko o „Dijalogu Europske unije s mladima“

2

Dijalog Europske unije s mladima (nadalje: DEUM) proces je konzultacija između donositelja odluka i mladih; on nudi mogućnost mladima da u interakciji s donositeljima odluka izraze svoja mišljenja i prijedloge te tako utječu na političke odluke Europske unije na najvišoj razini. Ukratko, cilj DEUM-a je promovirati ulogu mladih u europskom demokratskom životu te je to:

- Participativni proces u kojem mladi i donositelji odluka kontinuirano surađuju i zajedno oblikuju preporuke za poboljšanje položaja mladih u Europi;
- Alat koji osigurava da politike za mlade odražavaju prava i potrebe mladih diljem Europe;
- Prostor u kojem mladi aktivno pridonose razvoju politika za mlade na europskoj i nacionalnoj razini.

Do sada (ožujak, 2023.) provedeno je ukupno devet ciklusa DEUM-a, koji se prvotno nazivao Strukturirani dijalog Europske unije s mladima. Mreža mladih Hrvatske formalno je uključena u provedbu Dijaloga od trećeg ciklusa i 2013. godine kada je udruga paralelno provodila projekt po metodologiji dijaloga u Hrvatskoj i tako se uključila u ovaj dugoročni program Europske unije. Od ulaska Republike Hrvatske u Europsku uniju i početka provedbe 4. ciklusa 2014. godine, Mreža je i službeno započela s provedbom Dijaloga u našoj zemlji.

Nadalje definirajući DEUM i shvaćajući njegovu važnost, neizostavno je za istaknuti definiranje prema Strategiji Europske unije za mlade za razdoblje 2019.-2027., odnosno da je to „dijalog s mladima i organizacijama mladih koji, prema potrebi, obuhvaća oblikovatelje politika i donositelje odluka te stručnjake, istraživače i druge relevantne dionike civilnoga društva.“ Publikacija koja pobliže objašnjava DEUM, njegovu povijest, metodologiju i pristupe rada je „Dijalog Europske unije s mladima u Republici Hrvatskoj“<sup>1</sup>, štivo koje najdetaljnije prikazuje sveukupnu sliku DEUM-a. Za potrebe shvaćanja cjelokupne slike oko provedbe DEUM-a, ističemo još nekoliko važnih činjenica:

1. Uloga DEUM-a je kontinuiranim i zajedničkim promišljanjem različitih aktera pridonijeti razvoju prioriteta u području politika za mlade kako bi one odgovarale stvarnim potrebama mladih ljudi;
2. Dijalog prate ciklusi u trajanju od 18 mjeseci kako bi se postigao kontinuitet i strukturiranost procesa. Cilj je obrada jednog tematskog prioriteta po ciklusu koji su, prema potrebi, usko povezani s prioritetima Strategije Europske unije za mlade i Europskim ciljevima za mlade;
3. Osnovna načela DEUM-a uključuju smisleno sudjelovanje mladih, otvorenost za različite glasove, doprinos politikama na lokalnoj, nacionalnoj i europskoj razini, *youth friendly* provedba te provedba procesa koji vode mlade;
4. DEUM podrazumijeva niz konzultacija (npr. provedba anketa, fokus grupa, debata, konferencija i sličnih metoda) s mladima i organizacijama mladih koje se odvijaju kroz tri faze, odnosno od europske, prema nacionalnoj pa lokalnoj razini da bi se potom povratno proces vratio na europsku i nacionalnu razinu. Slika 1. pobliže prikazuje ovaj proces.

---

1 Sočo, A. i Jakovina, P. (2020.), „Dijalog Europske unije s mladima u Republici Hrvatskoj“, Zagreb: Mreža mladih Hrvatske

**Slika 1. Proces provedbe Dijaloga Europske unije s mladima**



Za kraj još je potrebno istaknuti tko su provoditelji DEUM-a te odgovorni dionici. Cjelokupnim procesom upravlja Europska upravljačka skupina za DEUM koju čine Europski forum mladih, Europska komisija i trio država koje predsjedaju Europskom unijom. Nacionalna radna skupina koordinira Dijalog na razini država članica Europske unije. Ovu skupinu obično čine predstavnici nacionalnog tijela nadležnog za mlade, krovna organizacija mladih, agencija zadužena za provedbu programa Erasmus+, druge relevantne udruge mladih i za mlade, druga relevantna ministarstva i tijela državne uprave te drugi stručnjaci,kinje, istraživači. Nacionalna radna skupina upravlja procesom DEUM-a na nacionalnoj razini dok ga na lokalnoj razini provode (educirani i osposobljeni) lokalni koordinatori (mlade osobe, udruge mladih i slični).

# Ciljevi za mlade Europske unije

3

**Europski ciljevi za mlade**<sup>2</sup> (engl. Youth Goals) rezultat su šestog ciklusa Strukturiranog dijaloga provedenog tijekom 18 mjesечноg razdoblja od srpnja 2017. do kraja prosinca 2018. godine nastali nakon konzultacija s 50 000 mladih širom Europe. Strukturirani dijalog proveden je pod nazivom „Mladi u Europi: što slijedi?“ čiji je cilj bilo prikupljanje stavova mladih i zajedničko pridonnošenje stvaranju Strategije Europske unije za mlade za razdoblje 2019. – 2027. koja je usvojena u studenom 2018. U novoj Strategiji za mlade Europske unije uveden je DEUM koji se temelji na postignućima Strukturiranog dijaloga s ciljem većeg uključivanja donositelja odluka i mladih, posebice onih čiji se glasovi manje čuju te mladih s manje mogućnosti u donošenju odluka i u provedbi Strategije za mlade. Još jedan od ciljeva Strategije usmjeren je na veće poticanje mladih na građanski angažman i političku participaciju.

Međutim, ciljevi za mlade nisu pravno obvezujući, odnosno s istima bi trebalo postupati u skladu s nacionalnim zakonodavstvom i zakonodavstvom Unije te nacionalnim okolnostima.

Svrha i namjera ciljeva su:

- Poticati sudjelovanje mladih u demokratskom životu Europe
- Promicati ravnopravno sudjelovanje mladih žena i muškaraca
- Ojačati građanske kompetencije mladih i osjećaj pripadnosti društvu i Europskoj uniji
- Uključiti različita stajališta i osigurati otvorenost prema svim mladima kako bi doprinijeli oblikovanju politika
- Dovedi do pozitivnih promjena u politici za mlade na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj i europskoj razini

---

<sup>2</sup> *Europski ciljevi za mlade*, hrvatski prijevod. [https://www.mmh.hr/uploads/publication/pdf/14/YouthGoals\\_Croatian\\_version\\_\\_in\\_template\\_.pdf](https://www.mmh.hr/uploads/publication/pdf/14/YouthGoals_Croatian_version__in_template_.pdf)



U konačnici jedanaest ciljeva odražava stavove mladih u Europi i predstavlja viziju onih koji su aktivni u Dijalogu. Ciljevi su sljedeći:

## **1. Povezivanje Europske unije s mladima**

Cilj: Potaknuti osjećaj pripadnosti mladih europskom projektu i izgraditi most između Europske unije i mladih kako bi se vratilo povjerenje i povećalo njihovo sudjelovanje.

## **2. Ravnopravnosti svih rodova**

Cilj: Osigurati ravnopravnost svih rodova i rodno osvještene pristupe u svim područjima života mladih.

## **3. Inkluzivna društva**

Cilj: Omogućiti i osigurati uključenost svih mladih u društvu.

## **4. Informacije i konstruktivni dijalog**

Cilj: Osigurati da mladi ljudi imaju bolji pristup pouzdanim informacijama, poduprijeti njihove sposobnosti kritičkog vrednovanja informacija i uključivanja u sudionički i konstruktivni dijalog

## **5. Mentalno zdravlje i dobrobiti mladih**

Cilj: Povećati razinu mentalne dobrobiti i zaustaviti stigmatizaciju vezanu za probleme mentalnog zdravlja te tako promicati socijalnu inkluziju svih mladih ljudi.

## **6. Poticaj mladima iz ruralnih sredina**

Cilj: Osigurati uvjete koji će omogućiti mladima iz ruralnih sredina da ispune svoje pune potencijale.

## **7. Kvalitetni poslovi za sve**

Cilj: Jamčiti pristupačno tržište rada s prilikama koje vode kvalitetnim poslovima za sve mlade ljude.

## **8. Kvalitetno učenje**

Cilj: Integrirati i unaprijediti različite oblike učenja kako bi mladi bili spremni za izazove koje nosi dinamični život u 21. stoljeću.

## **9. Prostor i sudjelovanje za sve**

Cilj: Osnažiti demokratsko sudjelovanje i autonomiju mladih te osigurati prostore za mlade u svim domenama društva.

## 10. Održiva zelena Europa

Cilj: Izgraditi društvo u kojem su svi mladi aktivno uključeni, educirani i sposobni doprinijeti zaštiti okoliša u svakodnevnom životu.

## 11. Organizacije mladih i Europski programi

Cilj: Osigurati svim mladim ljudima jednaki pristup organizacijama mladih i europskim programima za mlade, s ciljem razvoja društva koje počiva na europskim vrijednostima i identitetu.

Tijekom provedbe IX. ciklusa DEUM-a (siječanj 2022. do kraja lipnja 2023.) naglasak je stavljen na treći cilj za mlade - Inkluzivna društva te deseti - Održiva zelena Europa. Treći cilj naglašava da s obzirom na to kako je trećina mladih u Europi izložena riziku siromaštva i socijalne isključenosti, te kako mnogi nemaju pristup svojim socijalnim pravima, suočavaju se s višestrukom diskriminacijom, predrasudama i zločinima iz mržnje, ključno je raditi na ostvarenju prava svih mladih u Europi, uključujući najviše marginalizirane i najisključivije. Ovaj cilj prepoznaje potrebu za osiguravanjem pravne zaštite i provedbe međunarodnih pravnih instrumenata za borbu protiv diskriminacije i govora mržnje (prepoznajući da su mladi izloženi višestrukim oblicima diskriminacije); ojačavanje provedbe aktivnosti informiranja te pristupa formalnom i neformalnom okruženju za učenje; jačanja kapaciteta nastavnog osoblja i osiguravanja više prostora, mogućnosti, resursa i programa za poticanje dijaloga i socijalne kohezije; osiguravanje jačanja socijalne potpore provedbom prava na bolje radne uvjete i plaće, univerzalan pristup zdravstvenoj zaštiti; te u konačnici jednako sudjelovanje svih mladih, posebice marginaliziranih mladih u procesima donošenja odluka kao ključnih dionika.

Deseti cilj, Održiva zelena Europa ostvarenje svog cilja (društvo u kojem su svi mladi aktivni i obrazovani u pogledu okoliša) temelji na drastičnim klimatskim promjenama i sve većoj prijetnji okolišu. Stoga Održiva zelena Europa naglašava da svim, uključujući mlade, moraju početi preuzimati odgovornost za svoje djelovanje i učinak na život budućih generacija. Ostvariti održivost nije izbor, već obaveza. Kako bi se navedeno postiglo, potrebno je osigurati da svi budu upoznati s učincima svojih aktivnosti na okoliš te je potrebno osnažiti cijelo društvo, a posebno mlade, da budu aktivni pokretači pozitivnih promjena. Jednako tako, sve odluke o politici trebaju izvagati utjecaj na okoliš, kao što je potrebno povećati međunarodnu suradnju za okončanjem proizvodnje i potrošnje štetne za okoliš. Održivu zelenu Europu moguće je postići i podupiranjem i povećanjem volonterskih mogućnostima za mlade u sektoru okoliša, kao i proširenjem istraživanja i inovacija u rješenja i tehnologije prihvatljive za okoliš.

# „Moja priča o ciljevima za mlade“

4

Kao što je na početku ove publikacije najavljeno, niže u tekstu navodimo nagrađene priče u okviru provedenog kreativnog natječaja „Moja priča o ciljevima za mlade“ s kratkim osvrtom na pojedini Europski cilj za mlade i povezanost priče s njima.



## 4.1. Feniks, Tina Milijaš

Autorica teksta „Feniks“ pruža čitateljima čama uvid u jednu vrlo inspirativnu i nadahnjujuću priču o mogućnostima i neograničenoj slobodi mladih osoba. Tina Mišljaš, reflektirajući se na treći cilj za mlade *Inkluzivna društva*, naglašava potrebu za jednakim uključenjem svih mladih pružajući im prostora za borbu protiv dobne diskriminacije i nametnutih ograničenja.

*„Jednoga dana do mladih je došla vijest. Vijest o ljudima koji plešu s vatrom. Koji izdišu plamen, a ne uništavaju svijet oko sebe. Koji njime osvjetljavaju put drugima.*

*Toga dana, pošli su k njima.“*

Mi, mladi ljudi.

Glasni, razbacani, ne mogu nas smiriti. Ili natjerati da radimo.

Različiti smo izgledom, ponašanjem, osobinama i snovima. No svima nam je jedno zajedničko. U nama gori plamen, a u njemu živi dio nas koji ga ne želi obuzdati.

Želi se boriti. Želi promjene. Ne misli sjediti i prihvaćati neprihvatljivo. Prži

nam stopala, stolce i jezike kada odlučimo šutjeti i ništa ne poduzeti. Ništa ne reći. Gori u nama, a zbog dima je ponekad teško vidjeti.

Takvi, mladi, puni snage i borbene odlučnosti, hodamo i gorimo. Neki ga smiruju, a drugi ga pokušavaju zane-mariti. Ali plamen zna, a znamo i mi. On će uvijek ostati, kao vječan dio nas.

Kod nekih je eksplodirao, kod drugih

se sprema ili se stišava i umiruje, no svi prštimo, izazivamo iskre i ostavljamo pepeo iza svađa. Plamen jača, a troši se u raspravi, u dobacivanju i u prigovorima na sve oko sebe jer se problemima koji ga uzbuktavaju nitko ne usudi pogledati u oči. Boje se što će plamen napraviti. Radije gledaju sa strane i pale.

*Prenijet ću Vam dio budućnosti. Ispričat ću Vam što se dogodilo.*

*Jednoga dana do mladih je došla vijest. Vijest o ljudima koji plešu s vatrom. Koji izdišu plamen, a ne uništavaju svijet oko sebe. Koji njime osvjetljavaju put drugima.*

*Toga dana, pošli su k njima.*

*Ti ljudi razumjeli su mladu snagu, njihov um, potrebu za promjenom. Potrebu da se njihov glas čuje. Da se njihov plamen vidi.*

*Pokazali su im kako ga oblikovati. Radili su s njime različite oblike, pisali su njime pjesme, plesali s njim, računali i osmišljavali projekte i nova rješenja. Pokazali su mladima kako koristiti njihov „razoran“ plamen i kako njime graditi. Kako lijepo može svijetliti. Uz pomoć tih ljudi, mladi su postali promjene koje su željeli u svijetu.*

*I to bez ijedne kapi vode.*

Mi, mladi ljudi.

Puni snage, čekamo prvi let. Mlade ptice s novim perjem. Mašemo krilima, udarajući po sebi, drugima i gnijezdu koje nas održava sigurnim. Ne znamo kamo sa svojom snagom.

Grančice s gnijezda padaju u provaliju ispod šume. Pucaju na putu do crnog dna.

Odrasle ptice već su preletjele ponor i dozivaju nas s druge strane litice. Čekaju da poletimo, no mi samo udarimo krilima na mjestu i ne gledamo dolje.

Bojimo se.

Nitko nas nikad nije naučio letjeti. Znamo da imamo krila. I da ih imaju sve ptice i da sve jednom polete vlastitim odlučnim skokom. I da tako treba biti. Tako kažu.

Ukopani u gnijezdu, u prividnoj sigurnosti, slušamo pozive odraslih. Slušamo i glas koji ih nadjačava: poziv snova i budućnosti.

Zovu nas govoreći o tome što stoji iza litice. No ponor je predebok.

*Prenijet ću Vam dio budućnosti. Ispričat ću Vam što se dogodilo.*

*Jednoga dana, prije prvog leta, do gnijezda je došla ptica.*

*Ptica sa širokim krilima. Učila je mlade o njihovim krilima, kako da prepoznaju snagu u njima, u njih se pouzdaju i njima lete. Upozorila ih je i na vjetar i oluje. Rekla je da mlade ptice često ne znaju za te opasnosti i da si neki u njima i krila ozljede.*

*Slušali su i pamtili. Mentalno su opipavali granice onoga što znaju o sebi. O svojim krilima.*

*Toga dana odrasle ptice otišle su na drugi kraj ponora.*

*Mladi su se zagrijavali ponavljajući što im je ptica rekla. Više se nisu toliko bojali.*

*Smiješili su se budućnosti i zakoračili prema rubu gnijezda.*

*Skočili su sami.*

*Nisu pali duboko uz liticu kada su otvorili krila i sigurno poletjeli.*

*Pored njih su druge, neiskusne mlade ptice nastavile pad prema dnu. Nisu znale kako upotrijebiti krila. Zapuhao je i vjetar. Okretale su se u zraku, vrtjele i strmoglavile u mrak.*

*One koje su poletjele vinule su se u zrak. Obasjane plamenom osvijetlile su put prema naprijed. Prema gore.*

*Žar je osvijetlio dubinu litice. Počeo se polako i sporo uzdizati prema plamenu u visinama. Oni će tek saznati da pad nije poraz. Tek će vidjeti što mlada krila i plamen uistinu znače.*

Mi, mladi ljudi.

*Iščekujemo trenutak velikih odluka. Stojimo pred njim. Zamišljamo što ćemo sve promijeniti, što ćemo sve postići i napraviti kada i mi postanemo odrasli. Kako ćemo napraviti barem nešto, samo za mlade.*

*Prenijet ću Vam dio budućnosti. Ispričat ću Vam što se dogodilo.*

*Mladi raznoliko rade, upoznavajući i isprobavajući različite načine učenja. Jedni uče programirati letjelice i o opasnosti vremenskih neprilika za dronska snimanja. Drugi uče o energiji. No, prema provedenim anketama i njihovim analizama među mladima, izjavili su da je najkorisnije što su naučili raznolikost onoga kroz što će proći kada se upute u svijet odraslih. Rekli su: „Mi smo zapravo*

*jako kompleksna i zanimljiva bića i sada vidimo koliko se potencijala krije u svakome od nas. Sviđa nam se što su najavljene promjene provedene i način na koji su realizirane. U radu smo upoznali i dosta drugih učenika i mladih pa smo odlučili napraviti jednu veliku zajedničku grupu u kojoj ćemo si međusobno pomagati kroz napredak, za sigurniju i ljepšu budućnost i ciljeve mladih. Nazvali smo ju feniks.”*





## 4.2. Druga strana života, L. J.

Autorica teksta „Druga strana života“ svoju je priču također povezala s trećim ciljem za mlade *Inkluzivna društva*, ali se kroz tekst prepoznaje i osmi cilj *Kvalitetno učenje*. Protagonistica teksta, djevojka L. iz male, ruralne sredine teži za različitim kvalitetnim formalnim i neformalnim obrazovnim prilikama kako bi stekla važne životne vještine.

*„Kasnije su joj se „otvarala mnoga vrata“ za slične aktivnosti gdje je od jedne nevidljive djevojke iz ruralnog naselja postala djevojka velikog samopouzdanja te osoba za koju dobar dio grada zna.“*

Bila jednom jedna djevojka L. koja je voljela otkrivati nove stvari, upoznavati ljude i nebiti doma. Tako je, kako to i uobičajeno radi kao i njezini vršnjaci, skrolala po Instagramu i naišla na jednu ultra zabavnu priliku, a ta je da može otići besplatno u Rijeku. Pitate se kako je to moguće, pa odgovorit ću vam. L. je pronašla objavu Kuće ljudskih prava Zagreba na Instagramu gdje su objavili da će održati edukaciju po imenu Mladi protiv govora mržnje. L. je razmišljala kako želi probati putovati sama kao jedna mlada djevojka te suočiti se sa svojim strahovima. Trebala joj je vremena da se uopće prijavi, a još joj je trebalo hrabrosti da o tome razgovara i sa svojom majkom. Njezina majka nije mogla vjerovati da takvo nešto postoji, no nakon dugog razgovora s L. shvatila je da joj može vjerovati i da joj treba dopustiti da se osamostali i napravi taj veliki korak u odrastanju. L. je trebala s drugog kraja Hrvatske, točnije Slavonije, otići na drugi kraj države. Odlučila se prijaviti i to je učinila. Poslala je prijavu čak nekoliko dana

ranije i zapravo nije očekivala da će ju prihvatiti. Tako je sjedila s majkom u restoranu brze hrane te je odjedanput zazvonio mobitel i nazvala ju je S. iz Kuće ljudskih prava Zagreb da ju upita je li i dalje zainteresirana za edukaciju. L. nije mogla vjerovati i ostala je u šoku. Kada je S. rekla da će joj biti i prijevoz i smještaj i ručak osigurani L. je to bilo samo višnja na kolaču punom šlaga. Uzbuđenost i sreća su se mogli primijetiti na njezinom licu, a majka nije razumjela što se događa sve dok L. nije završila poziv. Majka je bila izuzetno ponosna na svoju kćer. Kada su završile s obrokom krenule su dalje s planiranjem odlaska u Rijeku. L. je spakirala ruksak jer je jedan cijeli dan putovala autobusom do tamo i prespavala jednu noć te joj nije bilo potrebno puno stvari. Prvi puta se vozila takvim autobusom sama i bilo ju je izuzetno strah jer nije znala nikoga, nije znala gdje se sve zaustavlja bus... Zapravo je sigurno došla u Rijeku i u večernjim satima se uputila prema hostelu gdje je imala organizirani smještaj. To je

ujedno i bio njezin prvi susret s takvom vrstom odmarališta. Znala je da će biti u sobi s tri osobe iz Srbije, a oni su otišli u izlazak, no nisu se kasno vratili u sobu stoga je L. stigla ih upoznati i popričati. U potpunosti su je prihvatili i to što je bila mlađa od njih nije pravilo nikakvu razliku u njihovom odnosu. Savjetovali su je i pohvalili ju kako se je usudila sama na takav iskorak, otići sama u ranim godinama odrastanja. Nakon dužeg razgovora i upoznavanja svi su odlučili odspavati kako bi bili odmorni i pune energije za edukaciju. Ranije su se probudili kako bi se uspjeli pripremiti za ostatak dana te je L. izašla ranije iz sobe kako bi još malo obišla grad i kupila si nešto za pojesti. Potom je krenula prema zgradi gdje se održala edukacija. Sama ustanova je bila izuzetno moderno uređena i u stilu kakvom bi se svakoj mladoj osobi svidjelo. Upoznala je nekoliko sudionika te pojela nešto prije početka. Kao i svaka radionica, edukacija je započela s igrama upoznavanja te pamćenju imena sudionika. Igrali su igru bacanje loptice i onda svaka osoba izgovori svoje ime te na kraju se loptica bacala unatrag kako je svaka osoba dobila te morala ponoviti ime te osobe od koje je dobila. Zatim, krenuli su s konkretnim radom te učili više o govoru mržnje te kakav sve on može biti i u kojim oblicima. Svi

su imali priliku ispričati svoja iskustva i mišljenja o određenim aspektima. L. nije bila vješta s engleskim pa je više slušala i učila o temi o kojoj nije puno znala te je to bilo odlično vrijeme i mjesto i prilika da nauči. Imali su i pauzu za ručak te su se sudionici mogli dodatno upoznati i proširiti svoje vidike i gledišta o različitim temama o kojima su raspravljali. L. je više čula o studiranju u Rijeci, tradicijama u Engleskoj i slično. Zapravo, tim razgovorima pričala je o različitim temama te kroz neformalno druženje naučila mnogo više nego što bi to u formalnom obliku. Kada je završila edukacija L. je morala čekati pet sati da može ići nazad za O. te je to vrijeme iskoristila za obilazak u muzej, prošetala najdužom ulicom u Rijeci, obišla trgovine, kupila suvenire za svoje bližnje te se počastila dobrom hranom. Ovo iskustvo je doprinijelo njezinom mentalnom zdravlju zbog toga što je ojačala svoje samopouzdanje te samosvijest koliko je sposobna da nešto učini, a to je da kao jedna mlada djevojka otputuje u drugi grad potpuno sama. Kasnije su joj se „otvarala mnoga vrata“ za slične aktivnosti gdje je od jedne nevidljive djevojke iz ruralnog naselja postala djevojka velikog samopouzdanja te osoba za koju dobar dio grada zna.





## 4.3. Moja priča za mlade, Danijel Bačan

Priča autora Danijela Bačana povezana je s dva cilja za mlade, točnije trećim ciljem *Inkluzivna društva* i prvim *Povezivanje Europske unije s mladima*. Sudjelujući u jednoj obrazovnoj prilici (dodatnim usavršavanjem), protagonisti priče dodatno su se povezali s Europskom unijom, naučili o njoj više, a u konačnici osvojili i vrijednu nagradu! Autor teksta pruža uvid u jednu vrlo inspirativnu priču mladih osoba.

*„Šetnja gradom nakon ovog zadatka više nikada neće biti ista, jer još uvijek se svi sjećamo kako smo gledali svaku zgradu i objekt je li obilježen oznakom nekog EU projekta.“*

Bio je to početak ožujka 2022. godine kad je u grupni razgovor na *WhatsApp* aplikaciji predsjednica Kluba studenta geografije (KSG-a) poslala elektroničku poveznicu za Akademiju regionalnog razvoja i fondova EU. Isprava nisam obraćao pažnju na tu poruku jer je do završetka prijave na Akademiju bilo preostalo još dva tjedna.

Nekoliko dana prije same prijave dolazi ponovno poruka kako bi bilo dobro da se prijavi barem jedna skupina u ime KSG-a jer je Klub do sad svake godine imao predstavnike na Akademiji i to većinom vrlo uspješne. Sama je Akademija projekt Ministarstva regionalnog razvoja i fondova EU s ciljem educiranja mladih, a osobito studenta, o mogućnostima korištenja fondova Europske unije te o uspješnim EU projektima. Nitko se i dalje nije želio prijaviti, usprkos tome što je Akademija potpuno besplatna i nudi odlično iskustvo za dodati u

životopis i za stjecanje iskustva za buduće radno mjesto. Nakon tog niza nejavljanja, ja sam dobio zadatak da sastavim ekipu geografa za prijavu. Prolazili su dani, sati i minute i svatko koga bih pitao nije htio pristati jer nije htio još jednu obvezu uz fakultet. Na hodniku sam fakulteta išao od osobe do osobe i pitao ih ako žele sudjelovati na Akademiji i tako sam uspio skupiti svoj tim od sedam ljudi za prijavu. Na ovaj sam način dobarano upoznao EU cilj o organizaciji mladih i Europskim programima. Uslijedilo je klasično osnivanje *Whatsapp* grupe, kao i u slučaju drugih skupnih radova, no u ovoj nije bilo mogućnosti da samo jedna osoba piše poruke jer su svi morali jednakopravno sudjelovati. Ja zbog obveza dvaju diplomskih studija nisam mogao biti glavni predstavnik skupine, pa je tu čast dobila moja kolegica iz Opatije.



Kako je još bilo vrijeme epidemioloških mjera, prvi sastanak s predstavnicima iz Ministarstva odradili smo online i tamo nas je bilo preko 100 iz svih prijavljenih skupina s različitih fakulteta diljem Hrvatske. Prva reakcija bila je šokantna jer nitko od moje skupine nije vjerovao da postoji toliko ljudi zainteresiranih za projekt vezan uz EU fondove. Ipak, glavna je nagrada te Akademije besplatni odlazak u Bruxelles i potvrda kako je polaznik upoznat s EU fondovima te potvrda o polaženju izobrazbe (fakultativno) koja omogućuje zaposlenje vezano uz EU fondove. Ubrzo je moja skupina dobila prvi zadatak od tri, morali smo uslikati što više ploča s opisima provedenih EU projekata u prostoru. Krenula je prava „potraga za blagom“ uzduž i poprijeko Hrvatske, bez problema smo spoznali EU cilj prostora i sudjelovanja za sve. Moja je skupina u potragu za pločama uključila cijele obitelji iz svih krajeva kako bi nas uputi gdje je izvršen koji EU projekt kako bi mogli slikati njegovu ploču. Skupina koja sakupi najviše slika ploča dobiva najviše bodova. Šetnja gradom nakon ovog zadatka više nikada neće biti ista, jer još uvijek se svi sjećamo kako smo gledali svaku zgradu i objekt je li obilježen oznakom nekog EU projekta. Nakon nekoliko tjedana skupljanja slika ploča, dobili smo rezultate kako je naša skupina treća po broju bodova, odnosno nekoliko je skupina sakupilo i preko 300 i 200 slika s pločama EU projekata u odnosu na naših 100 skupljenih.

Ubrzo je uslijedila dodjela drugoga zadatka u kojem smo morali detaljnije predstaviti jedan EU projekt i o njemu snimiti video i napisati kratki tekstualni

prikaz. Svaki EU projekt mora težiti održivosti i zelenoj Europi, pa smo tako i taj cilj za mlade savladali tražeći i proučavajući izabrani projekt obnove povijesnog škvera u Iki kraj Opatije. Skupina koja na što kreativniji način predstavi projekt dobiva više bodova, pa smo mi morali detaljno razraditi plan kako napraviti što bolji video jer smo htjeli dostići vodeće skupine. Ponovno smo uključili rodbinu i poznanike iz Iki kako bi dobili mišljenja o obnovi škvera iz prve ruke lokalnog stanovništva. Ja sam osobno pisao tekstualni prikaz uz pomoć ostalih kolega te smo na vrlo atraktivan dizajn predstavili izabrani EU projekt. Video je uključivao ljude različitih dobnih skupina i jednak broj osoba ženskog i muškog roda te je cijela skupina pazila o cilju ravnopravnosti rodova te inkluzivnosti društva tokom svih komunikacija s drugim ljudima prilikom ovog i prethodnog zadatka. Naš je drugi izvršeni zadatak dobio isti broj bodova kao i vodeće skupine te smo se tako bodovno približili prvoj i drugoj skupini. Iako je važno sudjelovati i iako sve skupine dobivaju jednaku potvrdu o sudjelovanju, moja je skupina pokazala kako može i želi više upravo iz razloga jer je osjećala pozitivni natjecateljski duh u sklopu ove Akademije.

Treći i posljednji zadatak odnosio se na pisanje objava za društvene mreže o EU projektima. Iskreno, ovaj je zadatak meni bio najzanimljiviji jer je pokazao kako kreiranje sadržaja nije lak niti jednostavan posao, odnosno treba se dobro razmisliti što će ciljanu publiku privući. Kroz ovaj se zadatak cijela skupina učila EU cilju informacija i konstruktivnog dijaloga, a ponajviše

razvoju kritičkog mišljenja o samim EU projektima i njihovoj validaciji kroz objave na Facebook stranici. Treći je zadatak moja skupina najbolje napravila i sve su nam predložene statuse objavili te smo u konačnom poretku prema bodovima bili treći, no nekoliko je ekipa dijelilo prvo i drugo mjesto. Prije samog kraja Akademije imali smo i drugi krug *online* izobrazbe o samim EU fondovima i njihovom korištenju. EU fondovi pružaju zaista velike mogućnosti za mlade ljude, osobito u ruralnim područjima, gdje na razne načine mogu pomoći mladim poljoprivrednicima. Navedeni je primjer samo jedan kojeg smo spomenuli unutar izobrazbe, koja je zaista bila vrlo kvalitetna i pristupačna mladima s gotovo svim pokrivenim EU ciljevima za mlade.

Akademija je ukupno trajala od travnja do studenog 2022. godine i mene je osobno jako zbližila s ljudima koje sam samo susretao na hodnicima svog fakulteta. Odlična je to bila prilika za ostvarivanje cilja povezivanja Europske unije s mladima jer smo zaista tokom samog projekta saznali kolike su

mogućnosti razvoja financiranja od strane Unije. Svi članovi moje skupine i ja sada znamo točno sve stvari koje su financiranje iz sredstava EU fondova u našoj okolini, znamo predstaviti projekt na kreativni način te smo savladali prezentaciju projekta na društvenim mrežama. EU cilj kvalitetnog učenja kroz ovu je Akademiju u potpunosti ostvaren, jasno su bili istaknuti ciljevi svakog zadatka i svatko se mogao istaknuti svojim znanjem i vještinama u različitim fazama realiziranja pojedinog zadatka. Sami fondovi EU stvaraju sve više radnih mjesta u Hrvatskoj i mislim kako je edukacija o njima od presudnog značenja jer mogu donijeti puno benefita u lokalne i regionalne zajednice. Sve u svemu, Akademija je bila odlično iskustvo za sve članove skupine, vrlo edukativna i zabavna, u sebi integrira gotovo sve EU ciljeve za mlade, što je i istaknuo na više mjesta u ovoj priči. Šećer na kraju, moja je skupina u ukupnom poretku bila je treća, no povećanjem nagradnog fonda, povećao se i broj mjesta na putu za Bruxelles te će i određeni broj članova moje skupine dobiti tu priliku :).





## 4.4. Svoje ožiljke skrivam s „Dobro sam“, Frančeska Licul

Frančeska Licul ispričala je ovu iskrenu i poučnu priču „Svoje ožiljke skrivam s *Dobro sam*“ kroz peti cilj ciljeva za mlade *Mentalno zdravlje i dobrobit*. Njezina priča ukazuje na važnost rane detekcije problema te važnost fokusa na preventivne mjere koje će mladima omogućiti stjecanje znanja i vještina potrebnih za brigu o mentalnom zdravlju, kako pomoći drugima i kako se boriti protiv stigme mentalnih poteškoća.

*„Želim probuditi osjećaje institucija da je sada vrijeme na informiranje roditelja o odgoju njihove djece. Sada je vrijeme pomoći mladima u teškim trenucima te izgradi povjerenje između profesora ili stručne službe u školi i učenika. Dapače, sada je vrijeme ukazati djeci osnovnoškolske dobi na moguće posljedice u pubertetu ukoliko se prepuste lošim.“*

„Dobro sam“ ili „Bit će bolje“. Rečenice su koje si adolescenti ponavljaju u teškim trenucima, u trenucima gdje ne pronalaze izlaz. U pubertetu tinejdžeri prolaze kroz nezaboravne trenutke, lijepe i sretne, no javljaju se i problemi, depresija ili tuga. Adolescencija je razdoblje sazrijevanja kroz koje se dijete priprema za odraslu dob. Intenzivne fizičke, seksualne, emocionalne, psihosocijalne i kognitivne promjene s kojima se adolescent susreće čine ovo razdoblje vremenom zbunjenosti, ali i otkrića. Adolescenti korak po korak napuštaju sigurnost djetinjstva i preuzimaju odgovornosti odraslih. Anksioznost, depresija i stres nastaju kada živimo kako bismo udovoljili drugima. Tinejdžeri žele ugoditi sebi, zadovoljiti roditelje i svoje bližnje, iskazati se među skupinom vršnjaka. Iz vlastitog iskustva znam da bol možemo

trpjeti određeno vrijeme. Odjednom izađe na vidjelo zbog neugodne situacije koja je prelila „kap čaše“. Problemi u školi, ocjene, prekid s dečkom ili curom, konzumacija opojnih sredstava, svađe s roditeljima, razvod ili gubitak bližnjih samo su neke od bitnih prekretnica s kojima se tinejdžeri susreću, a koje trebaju riješiti. Nažalost, u srednjoškolskom obrazovanju Republike Hrvatske nedostaje sustav informiranja i podrške za mlade koji dovodi do nedostatka osjećaja sigurnosti te povjerenja prema institucijama i službama koji bi se trebali baviti time. Zašto? Zbog čega? Osuđuje nas se što god krivo učinili umjesto da nam se ukaže ispravan put. Pokazati nam put izlaska iz depresije, tuge ili problema. Biti podrška adolescentima, potpora, desna ruka, rame za plakanje ili jedna topla riječ može nam puno pomoći.

Europska Unija bi trebala osigurati besplatne odlaske tinejdžerima kod psihologa ili psihijatra. Ambivalencija adolescenta prema roditelju, koja proizlazi iz podvojenosti između potrebe za podrškom i sigurnošću te rastuće potrebe za nezavisnošću, čest je izvor zabrinutosti i zbunjenosti roditelja. Danas psiholozi odbacuju ideju da je adolescencija teško i stresno razdoblje kroz koje svaka mlada osoba mora proći, te naglašavaju važnost razumijevanja razvojnih osobina koje oblikuju adolescentovo razmišljanje, emocije i ponašanje. Ipak, ono što roditelji i stručnjaci misle o pubertetu može biti zamka koja dovodi do mnogih neželjenih ishoda. Simptome depresije, komorbidni poremećaj te eventualni suicidalni rizik važno je pravovremeno prepoznati i dijagnosticirati. Za postavljanje dijagnoze najbitnija je klinička procjena, intervju s djetetom i roditeljima, a od velike važnosti su i informacije o funkcioniranju djeteta u školi i vanškolskim aktivnostima. Cilj liječenja je ukloniti simptome, osigurati sigurnost za dijete u slučaju suicidalnog rizika, spriječiti ponavljajuće depresivne epizode, omogućiti primjeren funkcioniranje djeteta u školi, obitelji i podići sveukupnu kvalitetu života. Adolescenti doživljavaju mnoge promjene u načinu na koji razmišljaju, osjećaju i odnose se prema drugima što oblikuje njihovu jedinstvenu percepciju sebe i drugih, percepciju koju često nije lako razumjeti iz perspektive odraslih. Javljanje osjećaja krivnje određeno je našim odgojem, našom osobnosti, životnim iskustvima, no najvažnije našim uvjerenjima, sustavom vrijednosti i moralnim normama

i odrednicama – koji mogu biti različiti kod različitih ljudi i u različitim kulturama. Odgovornost za mentalno zdravlje mladih leži u ponašanju odraslih. Biti dobrog mentalnog zdravlja znači imati sposobnost uspješnog djelovanja, odnosno biti produktivan, imati inspirirajuće odnose, uspješno se suočavati s problemima i promjenama u našim životima. Mladi u svom odrastanju i sazrijevanju još uvijek uče kako koristiti svoje sposobnosti da bi uspješno rješavali životne izazove. Smetnje i problemi mentalnog zdravlja remete to učenje, te posljedično narušavaju odnose s vršnjacima, roditeljima i nastavnicima, i otežavaju uspješno obavljanje akademskih obveza. Prema podacima Hrvatskog zdravstvenog ljetopisa u Republici Hrvatskoj najčešći razlozi boravka u bolnici zbog mentalnih poremećaja u dobi 10-19 godina su mješoviti poremećaji ponašanja i osjećaja, poremećaji ponašanja uzrokovani alkoholom, emocionalni poremećaji, reakcije na teški stres te akutni i prolazni psihotični poremećaji. Ne zaboravimo, mladi su svjesni porasta problema mentalnog zdravlja kod svojih vršnjaka te važnosti očuvanja mentalnog zdravlja i brige o njemu. Sve veći društveni pritisci i poteškoće s kojima se svakodnevno susreću na putu svojega odrastanja pridonose većoj potrebi mladih za boljom zdravstvenom skrbi u domeni mentalnoga zdravlja. Istaknula bih kako je važno da unutar škole postoje mjesta gdje se djeca mogu osjećati dovoljno ugodno da mogu otvoreno razgovarati i zatražiti pomoć bez straha od osuđivanja. Osjećaju potrebu da ih odrasli čuju i puže im podršku.

Dotaknut ću se jedne priče koja bi mogla možda pomoći mladima u pubertetu. Priča o prijateljici koja se susretala s problemima u obitelji, raskidom dečka te nažalost korištenju opojnih sredstava, a izlaz tj. pomoć nije vidjela. Od ranije dobi još u osnovnoškolskom uzrastu prijateljicini roditelji su se stalno svađali. S obzirom da je jako emotivna i sve probleme hvata sebi k srcu teško se nosila s problemima koji zahvaćaju njihovu obitelj. Želja za dokazivanjem u društvu te naivnost najveće su joj mane koje su je nažalost u životu odnijele u krivom smjeru. Roditelji nisu previše marili i brinuli se o njoj, njezinim ocjenama, društvu i zašto je odjednom promijenila stav i način razmišljanja. U osnovnoj školi započela je s konzumacijom lakih droga i nastavila sve do ljeta prvog razreda srednje škole. Njoj je droga bila izlaz iz problema. Postoji jedna osoba koja ju je izvukla iz svega, osoba u kojoj je vjerovala. Njezin dečko. Dečko je bio stariji od nje četiri godine te nije podržavao konzumaciju ičeg. Blistala je, svaki dan njezin osmijeh na licu uljepšavao je dane u razredu. Sve je trajalo jedno vrijeme, pune dvije godine. Nakon toga moja prijateljica i njezin dečko su raskinuli. Vratila se na isto. Pušenje kutije cigareta na dan, izlasci svaki dan, konzumacija lakih droga, jedinice u školi, izostanci u školi, promjena njezina raspoloženja. Bilo je trenutaka kada sam joj pokušavala pomoći, no kao da me nije shvaćala. Gledala me kao osobu s respektom jer je znala da mrzim i ne podnosim drogu te volim organiziran i zdrav život. Pokušavala sam joj objasniti da jedan loš dan ne znači i loš život. Nažalost, nisam

uspjela. Roditelji joj nisu bili podrška nikad pa ni tad. Sve su joj dozvoljavali i puštali ju da radi što hoće pa tako je i postala ono što jest. Bližio se deseti mjesec, a nje nigdje. U školi je nema, a vikendima je vidimo u izlascima. Nije se javljala nikom osim onima s kime se družila. Što učiniti, kako joj pomoći, što joj je, zašto je nema u školi? Ova pitanja su mi se stalno vrtjela po glavi. Nakon sedamnaest dana saznala sam da posjećuje psihijatra. Moram priznati bila sam sretna. Sama je napokon shvatila da si uništava život i da mora pronaći nekog kome će reći svoje probleme, a da ju neće omalovažavati. Shvatila je da se mora obratiti nekome tko će joj biti podrška i potpora. Mi nismo uspjele, a mogu pretpostaviti i zašto. Nije htjela da promijenimo razmišljanje o njoj, u roditeljima sigurnost nije pronašla, a osoblje škole gledalo bi ju na ružan način. Školu nije polazila tri mjeseca, ali to nije bitno. Najvažnije od svega sada je njezin osmijeh na licu, njezina volja za životom, njezin humor, njezin način razmišljanja i njezin stav. Primjećujem da joj je razgovor sa psihijatrom puno pomogao. Vratila se u normalu. Moja prijateljica koja je nekad davno bila protiv psihijatra i pomoći, sada je totalno drugačija osoba. To je bit svega. Pomoći mladima i izgraditi povjerenje. Najteži proces u životu je odgoj djeteta i nismo svi sposobni niti spremni na to, ali uz malo truda, volje i želje, razumijevanja i puno razgovora sve se može postići. Ovom pričom željela sam potkrijepiti činjenice koje navodim u tekstu. Želim probuditi osjećaje institucija da je sada vrijeme na informiranje roditelja o odgoju njihove djece. Sada je vrijeme pomoći mladima u teškim

trenucima te izgradi povjerenje između profesora ili stručne službe u školi i učenika. Dapače, sada je vrijeme ukazati djeci osnovnoškolske dobi na moguće posljedice u pubertetu ukoliko se prepuste lošim.

Zar tražimo puno? Malo suosjećanja, potpore i podrške, zagrljaja i tople riječi, a najviše od svega ukazivanje na ispravan put činjenice su koje nedostaju o srednjoškolskom odgoju. Mladi su krojači budućnosti i na njima svijet ostaje. Dobro mentalno zdravlje povezano je s mentalnom i psihološkom dobrobiti. Ako imate mentalnu

bolest, ponekad su riječi važne. One mogu ponuditi utjehu i motivaciju. U redu je osjećati se nestabilno. U redu je razdvojiti se. U redu je sakriti se od svijeta. U redu je trebati pomoć. U redu je ne biti u redu. Ne pokazuju se svi ožiljci. Ne zarastaju sve rane. Ponekad ne možemo vidjeti bol koju netko osjeća. Ne možemo promijeniti svoju situaciju, jedino što možemo promijeniti je način na koji smo se odlučili nositi s tim. Mentalno zdravlje nije odredište, već proces. Radi se o tome kako vozite, a ne kamo idete. Želimo li dopustiti da mladi svoje ožiljke skrivaju u „Dobro sam“



## 4.5. Sigurno mjesto za mentalno zdravlje, Vilma Ostrognaj

*Mentalno zdravlje i dobrobit*, peti cilj za mlade također je tema autorice Vilme Ostrognaj u njezinoj priči. Priča ilustrira mnoštvo problema s kojima se jedna mlada djevojka susreće, koji joj otežavaju njezino školovanje i svakodnevno funkcioniranje. Međutim, autorica priču završava u pozitivnom tonu ističući važnost pružanja inkluzivnih tretmana o mentalnom zdravlju.

*„Nešto me natjera da uđem i od toga trenutka sve se promijenilo. Oko mene nekoliko učenika koje ne poznam i školska psihologinja sjede u krugu i pozdravljaju me. Svi se predstavimo, a ja sjednem i počnemo razgovarati o našoj svakodnevici.“*

Ponedjeljak, jednog tjedna u listopadu

Dvojka iz matematike? A matura? Već je tu! Moram se početi pripremati! Kako leti ovo vrijeme? Moram ga zaustaviti! Kako zaustaviti vrijeme?

Utorak, listopad

Marija i Viktorija idu na arhitekturu, Martin želi studirati u inozemstvu u Nizozemskoj diplomaciju, Dorijan će u svijet informatike... A ja? Ni sama ne

znam što bih htjela. Što ako odaberem pogrešni fakultet? Što ako ne uspijem upisati fakultet? Što ako mi se fakultet ne bude sviđao? Što ako ne završim fakultet?

Srijeda, listopad

Ogledalce, ogledalce, zašto ova kovrčava kosa? Sve cure imaju ravnu kosu. Ogledalce, ogledalce, zašto samo 160 cm? A Doroteja ima 182 cm. Ogledalce, ogledalce, zašto to obično lice i tužne oči? Ah, htjela bih se upucati da mogu. Da bar mogu!

- Obično si ništavilo! – čujem glas koji odzvanja kroz mene.
- Ma daj me pusti na miru! Pa valjda nisam tako loša osoba – odgovaram ja.
- Ali pogledaj se, ništa ne možeš napraviti dobro! Uvijek nešto moraš pokvariti, i to uvijek! Ne razmišljaš svojom glavom! Nisi oprala suđe danas, nisi usisala pod, soba ti je u neredu, nisi napisala zadaće i nisi još uopće razgovarala s mamom!
- Ok, oprosti, pokušavam, pokušavam, ali jednostavno sam takva. Oprosti mi, ali ne mogu bolje. Znaš da bih htjela.. biti organizirana kao Marija, biti pametna kao Lorena, pričati više kao Lana, imati samopouzdanja kao Lara, biti dražesna kao sve cure iz mogjeg razreda. Počnem plakati i vikati u sebi, ali vičem tako da me nitko ne čuje jer me nitko ne smije vidjeti takvu. Ne, pa to bi

bila sramota! Zašto sam se sada morala početi plakati? Kako sam glupa! I kako da me netko onda ovakvu prihvati? Nitko ne smije doznati za pravu mene, čak ni moj dečko, ali ponekad želim sve ovo samo izbaciti iz sebe.

Četvrtak, listopad

Što ako me moj dečko zapravo ne voli? Što ako će me ostaviti kada vidi pravu mene? Što ako upropastim našu vezu? Zašto ja moram biti takva kakva jesam? Zašto? Što ako sam grozna cura? Mislim da bi moj dečko mogao naći i bolju. Možda je i bolje za njega da se odmakne od mene. Ne želim sve ovo prebacivati na njega.

Petak, listopad

Hodam po školi i vidim natpis *Safe Space*. U učionici pored čujem glas:

- Uz sve obaveze i školu odmah mi pada mrak na oči.

Nešto me natjera da uđem i od toga trenutka sve se promijenilo. Oko mene nekoliko učenika koje ne poznam i školska psihologinja sjede u krugu i pozdravljaju me. Svi se predstavimo, a ja sjednem i počnemo razgovarati o našoj svakodnevicu.

- Ja ne mogu naći motivaciju za učenje – zabrinuto ističe Karla.
- Ja se ne mogu koncentrirati da naučim neko gradivo – jada se Petar.
- Kako izgleda tvoja svakodnevicu?

- pita me psihologinja.
- Ponekad nemam snage za učenje. Ponekad sam toliko iscrpljena da stvarno ništa ne mogu raditi i samo spavam i tako ništa ne radim, ali mrzim te svoje navike – progovaram.
- I ja sam takva – nadoveže se Mihaela.
- Ponekad je potrebno biti prijatelj i pokazati nježnost samome sebi. Ako vašem tijelu treba odmor, potrebno se odmoriti – smiruje nas psihologinja.
- Ja ponekad ne vidim izlaz iz ovoga, ne vidim boje, vidim samo crno-bijeli svijet – ističe Jana.
- Ali svijet uopće nije crno-bijeli. Svijet je pun boja, samo ih moraš pronaći. Sve se odvija u valovima i ponekad ćete se naći u razdoblju tame, a ponekad u razdoblju svjetlosti. Život je takav. Bitno je ne definirati se s time što vam se događa jer zapamtite, to niste vi. Vi ste samo promatrač svega - pomaže nam psihologinja.
- Prostorija kao da je postala svjetlija i toplija, a lica učenika sjajnija. Svijet gledamo novim očima.
- Ogledalce, ogledalce, vidim li ja to napokon mirniju sebe?



## 4.6. Moja priča za mlade, Goranka Rakić

Goranka Račić pišući o životu jedne mlade djevojke iz ruralne sredine, dotiče se petog cilja za mlade *Mentalno zdravlje i dobrobit* te šestog *Poticaj mladima iz ruralnih sredina*. Ova dva cilja vidljiva su iz autoričina teksta koji vrlo pronicljivo obrađuje probleme mladih osoba iz jednog ruralnog mjesta, očekivanja i probleme s kojima se isti susreću.

*„Da smo se ranije skupili i redovito prakticirali otvoren i konstruktivan dijalog, lakše bi zacijelili emocionalne rane. No, gdje smo se mogli skupljati? U manjim mjestima nema prostorija koje su „sigurna zona“ za mlade i o ovakvim se temama ne govori.“*

Iznenadila sam se kada je stigao poziv za obljetnicu mature. A možda sam se i razveselila ali sam kao i inače suspregnula svoje osjećaje i zamijenila ih ispravnijima. Htjela sam ići i vidjeti

bivše kolege iz razreda. Željela sam biti vesela zbog toga i potvrditi dolazak ali što ako oni ne žele vidjeti mene i ako više nemamo nikakve teme za razgovor? Uvijek sam tako zbunjena i



previše razmišljam što je dobro a što je ispravno. Tko zna je li i drugima tako ili je to samo još jedna moja mana, odnosno nešto na čemu bih trebala raditi da to ispravim i postanem bolja verzija sebe. Da, vjerojatno je to jer svi danas govore o ispravljanju svojih mana, iskorištavanju snaga i unapređenju sebe samoga. Nekad mislim da su svi pametniji od mene jer se na svojim društvenim stranicama redovito hvale putovanjima, poslovnim uspjehom, odjećom koju su kupili i stalno se smiju. Dakle, mora da je problem u meni. Spremam pozivnicu i odlazim dalje za poslom.

No, glasić u mojoj glavi nikad ne miruje. Priznajem si da želim vidjeti prijatelje iz razreda jer iako živimo u malim selima, nikako se ne uspijevamo naći uživo. I tako već duže vrijeme. Svi smo se udaljili i vjerujem da smo svi pomalo usamljeni.

Kada je stigla večer obilježavanja mature, okupili smo se za stolom svi pomalo nervozni i odrasli. Fizički da, ali iznutra smo bili ona ista djeca koja žude za nečim. Zanimljivo je kako čovjeku treba tek mrvicu ljudskosti i nježnosti da se otvori i poveže s drugim. Osim Mateji jer se ona teško povezuje s drugima. Preljepa djevojka koja, kako kaže, nema sreće u ljubavi. Ulazi iz jedne veze u drugi jer ne može biti sama, a izlazi jer se ne može otvoriti i povezati s ni s kim. Stol do nje je zauzela Ivana. Stigla je tako tiho da smo je jedva primijetili. Dok je sjedala počela se ispričavati jer se nije stigla srediti i ne izgleda dovoljno dobro. Istovremeno pokušavajući popraviti kosu da izgleda bar malo bolje i drugom rukom gladeći

haljinu da trbuh izgleda malo manjim. Do mene je sjedio Mario. Nekad je mogao svakoga nasmijati a danas mu je pogled nekako odsutan i gubi se u daljini. Možda je to tako jer je i on uvijek u pokretu i nikad ne može biti na miru pa mijenja poslove i adrese. I na kraju, tu sam ja – ona koja vidi svaki detalj i pamti svaku sitnicu. Netko bi rekao da je do moja snaga i da mi je to pomoglo da s najboljim ocjenama završim školu ali ja mislim da je to pokazatelj moje nesigurnosti.

Svi mi koji smo sjedili za tim stolom imamo nekoliko zajedničkih stvari: odrasli smo u mirnim, neki bi rekli, pitoresknim selima, u svojim kućama, sa svojim obiteljima u kojima se svaki dan kuhalo i vikendima jeli kolači i svi smo mi trpjeli zlostavljanje. Odrasli smo, obrazovani i imamo posao no ne osjećamo se spremnim za život niti osjećamo da funkcioniramo najbolje.

Nitko nas nije tukao već smo trpjeli suptilnije načine nasilja. Ivana je imala kako se činilo predivnu obitelj koja ju je uvijek podržava i poticala na „više, jače i bolje.“ Što god da je napravila „moglo je to i bolje“. Oni nisu stigli ostvariti svoje snove pa su ih prebacili na nju. Vozili su je na treninge, instrukcije i dodatnu nastavu. Ona je već kao dijete imala posao – da bude najbolja a ne da se igra s vršnjacima. No, nije uspjela postati direktorica već samo administratorica pa su njeni roditelji, kao i inače, razočarani a ona im se i dalje dokazuje. No, Mateja to ne zna jer da zna ne bi bila ljubomorna što Ivana ima, kako ona misli, brižne roditelje. Nešto za čime je ona uvijek čeznula. Svoje roditelje vidala bi samo u prolazu

jer su puno radili i nikad nije osjetila bliskost. Sada kada želi svoju obitelj, ne može se otvoriti i pokazati osjećaje pa ju smatraju hladnom ili arogantnom. Isto tako i Marija ponekad smatraju arogantnim jer često mijenja poslove i seli se. Ljudi misle da mu ništa nije dovoljno dobro a on samo pokušava naći svoje mjesto pod suncem koje će napokon utišati njegove unutarnje nemire i izbrisati uspomene na oca alkoholičara. Ja to sve primjećujem jer sam se uvijek držala po strani i sve samo promatrala. Život je samo prolazio pokraj mene dok je baba zvala razrednicu da zamoli za bolju ulogu u školskoj predstavi, dok je mama tražila prijateljicu da me zaposli jer se u malom mjestu ionako svi znaju, dok me je tata vozio na druženja s prijateljicama da ja ne moram voziti pošto je mrak, gužva, malo mjesta za parkiranje... Lako je zaključiti da su mi željeli najbolje ali mislim da su se oni željeli osjećati korisnima umjesto da

mene puste da „borim svoje bitke.“ I zato i sada volim sve promatrati iz daljine umjesto da nešto poduzmem. Ali, tada bih se mogla povrijediti ili ispasti nedovoljno dobra.

Da smo se ranije skupili i redovito prakticirali otvoren i konstruktivan dijalog, lakše bi zacijelili emocionalne rane. No, gdje smo se mogli skupljati? U manjim mjestima nema prostorija koje su „sigurna zona“ za mlade i o ovakvim se temama ne govori. Ipak, danas sigurno znam da postoji nasilje koje prolazi nezapaženo te da je potrebno decentralizirati znanje kako bi svi imali pristup jasnim i razumljivim informacijama te radili na životnim vještinama. Samo zato što smo imali loše iskustvo, ne osjećamo se dovoljno lijepima, pametnima... ne znači da nam život mora proći u nezadovoljstvu i skrivanju. Tražimo savjet, informaciju i pomoć jer ljudi nam žele pomoći, ako im dopustimo.



## 4.7. Srce je u riječima, Boris Mirko

Autor teksta „Srce je u riječima“ u formi pisama i dopisivanja dviju mladih osoba kroz svoju priču nas provodi kroz dva cilja za mlade, *Inkluzivna društva* i *Poticaj mladima iz ruralnih sredina*. Boris Mirko ilustrira probleme marginalizirane mlade osobe koja se bori protiv diskriminacije te vlastite segregacije, kao i njezine potrebe za jednakim pristupom visokokvalitetnom obrazovanju onemogućenom financijskim problemima.

*„Dok ti pišem ovo pismo, čini mi se da mogu sve. Kao da sam na krovu svijeta. Ništa mi nije nemoguće.“*

Draga Hana,

danas je petnaesti dan otkako smo se pozdravili. Danas nije ni bolje ni lošije nego što je bilo, možda je malo sivije. Teško mi se dignuti iz kreveta, a moram. Već sam čuo baku kako više da netko treba ići do kokošinjca i pogledati što je bilo s onom rupom na krovom, je li izdržala noćasnji vjetar. Jako je puhalo pa se baka boji da krov nije skroz odletio. Volio bih da odleti, možda bi s njim i kokoši odletile pa bi bilo manje posla. Jutros mi je teško raditi bilo što, jednostavno nemam energije. Svi me živciraju, samo bih ležao. Znaš da ja te kokoši zapravo volim, ali jednostavno nemam živaca ni snage jutros. Vjetar je cijelu noć puhao, a naleteli kiše lupali su mi od prozor. Teško spavam i teško se dižem. Oprosti ako je ovo pismo počelo zanovijetanjem ali obećali smo jedno drugom da ćemo biti iskreni. Tako se osjećam. Volio bih čuti kako si ti, što ima s tobom. Kako je u Beču, jesi li se naviknula već. Kako ti je u stanu i jesu li ti došli cimeri. Volio bih znati kako je na fakultetu i koje knjige ćeš morati čitati. Zaista mi je drago zbog tebe i volio bih te posjetiti. Ne znam hoće li to biti moguće, ovdje ima dosta posla. Baka i otac jednostavno ne stižu sve, a novaca je sve manje. Većinu dana uopće ne idem do grada, stojim u sobi i čitam sve one divne knjige koje si mi ostavila. Opet sam počeo sanjariti. E da, i mislim da sam se zaljubio opet. To je veterinar o kojem sam ti pričao, onaj što nam dolazi u kontrolu životinja. Teško mi je razgovarati s njim, počnem brzo disati i ne znam što bih rekao. Maštam kako on i ja razgovaramo o svemu, o životinjama, o putovanjima, o školi. Volio bih i ja biti veterinar.

Mislim da bih se tu našao, znaš da imam dobar odnos sa životinjama. Na dane kada mogu ustati iz kreveta, volio bih osvojiti svijet. Nekako mi se čini da je manje tih dana, ne znam. Oprosti na zanovijetanju. Zaljubljen sam opet. Nedostaješ mi Hana, nedostaje mi tvoja riječ kad plačem. Nedostaje mi tvoja podrška kad nosim odjeću koju želim. Nedostaješ mi u zagrljaju kad se smijemo. Piši mi Hano, da čitam tvoje misli i da vidim tvoj život.

Tvoj,

Martin

---

Dragi Martine,

nadam se da si dobro. Lijepo je čuti tvoje riječi, osjećam se kao da ti čujem glas. Ne znam kako da krenem, možda najbolje o sebi prvo. U Beču je zaista lijepo, velika je to promjena od našeg malog sela. Ima dana kada ni sama ne mogu vjerovati gdje sam. Sve je drugačije, miris ulice je teži, kiša je glasnija, a vjetar zamorniji. Ne mogu ti odgovoriti jesam li se naviknula ili ne, mislim da je to sve jedan veliki proces. Sretna sam, to znam. Teško mi je napisati tebi da sam sretna kad znam da ti nisi. Žao mi je što se tako osjećaš, srce se mi para dok čitam tvoje pismo. Kad smo se dogovarali da ćemo si pisati pisma, a ne komunicirati preko poruka, mislila sam da je to suludo. Pa imamo mobitele, dostupni smo jedno drugom. Imao si pravo, težina osjećaja i iskrenost misli izgleda drugačije u pismu. Vidim da nije sve u redu. Voljela bih čuti više o tome zašto se ne možeš dignuti iz kreveta. Voljela bih kad bi mi

ispričao malo više o baki i ocu, jesu li dobro? Nadam se da jesu. Voljela bih kad bi mi priznao kako si. Rekla sam ti da sam sretna i to je istina. Ne znam kako da ti to opišem, jednostavno otkad sam se maknula, kao da je sav teret koji sam osjećala nestao. Valjda su to efekti promjene, kad se čovjek natjera da ide za nečim. Na fakultetu mi je super, ima jako puno ljudi iz svih krajeva Austrije i šire. Ima ljudi koji su cijeli život u velikom gradu, a ima i ljudi koji nikad prije nisu kročili u veliki grad. Vjeruj mi, voljela bih kad bi došao. Voljela bih kad bi pokušao. Reci mi malo više o tom doktoru, kako izgleda. Drago mi je da si se zaljubio. Jesi li ga upitao nešto o fakultetu veterine? I ti meni nedostaješ Martine, pogotovo ovdje. Kažeš da neke dane ne ideš u grad, jesi se možda vidio s nekim, s Lukom ili Tanjom? Nemoj se izolirati na farmi, ima još svijeta. Drago mi je da čitaš knjige. Nedostaješ mi. Molim te odgovori mi čim dobiješ pismo.

Tvoja,

Hana

---

Draga Hana,

uživao sam čitati tvoje pismo. Kao da sam slušao tvoj glas u glavi. To je jedan od razloga zašto sam ti predložio da pišemo pisma. Mislim da su pisma intimnija jer ti pružaju odmak od osobe kojoj pišeš, samim time dopuštaš sebi odmak od svojih misli. Lijepo je s tobom dijeliti ovo. Danas je malo bolji dan, sunce je visoko na nebu. Ne mogu ti odgovoriti jesam li dobro

generalno, ali danas stvarno jesam. Osjećam da jesam. Bit će ti drago čuti da kokoši nisu ostale bez krova i da su na sigurnom. Dok ti pišem ovo pismo, čini mi se da mogu sve. Kao da sam na krovu svijeta. Ništa mi nije nemoguće. Veseli me pročitati da ti je lijepo u Beču. Radujem se tvom studiranju. Znaš da je gotovo nemoguće da ja krenem kao i ti. Možda ne baš nemoguće, ali je jako teško. Pogotovo Beč. Pretpostavljam da je jako skupo. Baka, otac i ja preživljavam na našoj farmi već godinama, to znaš. Oni su odabrali taj život i taj život pada i na mene. Ne trebamo se zavaravati. Pitaš me o njihovom zdravlju, baka i otac su dobro. Ovaj život na selu bar pruža zdravu prehranu i zdrave navike. Ne brinem se za njih. Tu i tamo sretnem tvoje roditelje, lijepo ih je vidjeti. Mislim da su kupili novog Audiya, masivan auto. S Lukom i Tanjom nisam se čuo dosta dugo, ne znam gdje su oni. Jesi upoznala nekoga tko ti se sviđa? Vjerojatno Beč vrvi od mladih cura i dečkiju. Rekao sam ti da ne idem često po gradu, ali danas mi izgleda kao dan kad bi mogao svratiti do grada. Sve životinje osjećaju današnji dan, kao da pozdravljaju sunce gotovo jednako kao i ja. Možda je samo do vremena, možda sam meteoropat. Moje posljednje pismo, sad kad se prisjetim, doista je zvučalo turobno. Nije tako loše kad je lijepo vrijeme. Veterinar se zove Marko, visok je i crn. Ima istaknute jagodice i lijep smiješak. Moram skupiti hrabrost i započeti neku priču s njim koja nema veze s kravama ili kokošima. Možda ću ga upitati o veterini, o tome sigurno može pričati. O fakultetu i o tome kako je to studirati veterinu.

A ja mogu slušati. O tome uvijek. Teret o kojem pričaš osjećam i ja, to znaš. Drago mi je da si ga se riješila. Volio bih vjerovati da ću i ja. Idem se baciti na posao, lijepo vrijeme ne čeka nikoga.

Tvoj,

Martin

---

Dragi Martine,

lijepo je čuti tvoj glas kroz pisane riječi. Ne znam otkud početi. Možda od kraja, nekad je bolje tako. Vjerujem da ćeš se riješiti tereta, ali za to je Martine potrebna promjena, vjeruj mi. Otkad sam otišla, preporodila sam se. Nije isto, jednostavno nije isto. Znam da ti se čini da je nemoguće, ali ja ne vjerujem u to. Znam da nemaju svi iste početne točke, ali to ne znači da treba odustati. Ja ću ti pomoći kako god mogu ali ti moraš odlučiti otići. Taj tvoj veterinar zvuči slatko, voljela bih ga upoznati. Jedva čekam čuti o čemu ste pričali, sigurna sam da ćeš smoći hrabrosti i započeti razgovor. Tvoj teret je težak i to znam oduvijek, ali dio tereta biraš i sam, dragi moj Martine. Čovjek mora izabrati, onaj najteži izbor. Izabrati voljeti sebe, što uključuje brigu o sebi. Znam da osjećaš dužnost prema baki i ocu i na neki način ta dužnost postoji. Ali ti moraš biti svoj čovjek, a ne zauvijek sa sobom vući prtljagu svojih korijena. To sam počela shvaćati ovdje u Beču, da čovjek mora prvo pomoći sebi kako bi pomogao drugima. Martine, molim te otiđi do grada, popij kavu s Lukom i Tanjom, porazgovarajte o svemu i svačemu.

Prošetaj po gradu, pogledaj što sve ima novo. Na kraju ću ti opet napisati da dođeš u Beč, kod mene. Znaš da bi nam bilo prekrasno. Možeš ovdje naći posao, možeš početi ponovno. Možeš živjeti na skroz drugi način. Ako to stvarno želiš. Javi mi se Martine.

Tvoja,

Hana

---

Draga Hana,

danas je dan kao i svi drugi. Ni bolji ni lošiji, ni tužniji ni sretniji, ali kad pročitaš pismo do kraja vidjet ćeš da sam zapravo sretan. Hana, jesam stvarno. Sinoć je neka životinja rovala oko kuće cijelu noć dok nije otac izašao s puškom. Smiješno je bilo vidjeti ga u gaćicama i puškom oko ramena. Nije našao ništa, samo tragove. Kokoši su na broju, što je najvažnije. A i krov je čitav. Bit će ti drago čuti da sam započeo razgovor s Markom veterinarom, pričali smo nekih sat vremena o svemu i svačemu, baš je bilo ugodno. Ispitivao sam ga o studiju veterine, ne mogu ti opisati kako sam se sretno osjećao dok mi je pričao o raznim kolegijima, knjigama i profesorima. On je asistent na jednom odjelu, što me nije iznenadilo. Hana, rekao mi je da mi može pomoći oko upisa. Rekao je da mi može pomoći oko stipendije, što je naravno jedini način da uspijem isplatiti studiranje. Ne znam što bih ti rekao, jako sam sretan. Probudili su se neki osjećaji u meni koje nisam osjećao otkad si otišla. Hana, mislim da ne mogu još otići od kuće. Osjećaj odgovornosti prema ovoj farmi nadilazi

sve potrebe koje osjećam prema sebi, teško mi je to opisati. Ta dužnost je dio mene i uvijek će biti. Ali otkad sam razgovarao s Markom, mislim da počinjem shvaćati to o čemu pričaš. O brizi za sebe. Mislim da sam na dobrom početku, mislim da počinjem brinuti za sebe. Hana, volio bih doći u Beč i ovim putem ti obećajem da ću doći. Ne znam kada i ne znam kako, ali ću doći. Hvala ti Hana, hvala na pismima i na toplim riječima koje mi uvijek šalješ. S tobom je sve lakše. Znam da su ti brzo praznici i jako se veselim što ćemo se vidjeti uživo. Dođi brzo.

Tvoj,  
Martin

---

Dragi Martine, pišem ti pismo iz vlaka. Razmišljala kako ću doći kući i odabra la sam vlak. U vlaku ću imati dovoljno vremena za razmišljanje o Beču, o tebi i o domu. Volim ova naša pisma i volim tebe, Martine moj dragi. Tvoje posljednje pismo me jako razveselilo i jedva čekam doći kući. Šaljem ti puno pozdrava negdje iz Austrije, iako kad ti ovo pismo dođe, već ćemo biti zajedno. Dragi moj Martine, vidimo se brzo.

Tvoja,  
Hana



## 4.8. Ne dozvoli da strah postane propast, L. R.

Maloljetna autorica teksta kroz svoju se priču dotakla problematike straha i obradila ju razmišljajući o petom cilju za mlade *Mentalno zdravlje i dobrobit*. Još jedna autorica natječaja „Moja priča o ciljevima za mlade“ obrađuje temu mentalnog zdravlja mladih dokazujući kako je ova problematika sve izraženija kod mladih, sve više prepoznata, ali i kako mlade osobe znaju da im je potrebna pomoć i podrška te prostor i informacije gdje mogu o svojim problemima i nedoumicama razgovarati.

*„U svojoj priči sad sam već na dnu tog mora. Potonula sam. Ali da nije bilo jedne osobe, koja mi je u tom trenu pružila ruku i uspjela me polako, ali sigurno dovući do površine, ne znam što bih da je nije bilo.“*

Ja sam Sara i ovo je moja priča. Nije neka sretna bajka s najljepšim događajima ali je moja i naučila sam ju voljeti upravo zbog toga.

U ovih 13 godina svog vrlo mladog života prošla sam kroz mnoge trenutke koji su me ispunili velikom srećom, no u nekim trenutcima sreća je počela blijediti i moj osmijeh se polako brisao s lica. Mnogi su bili začuđeni kako tako mlada djevojka može biti toliko nezadovoljna i tužna. Svjesna sam svojih godina, ali isto tako sam svjesna da me život u njima i nije baš uvijek mazio. U početku bila sam glavni lik koji je bio sretan samim sobom i ostalim ljudima i stvarima oko sebe, no kako je vrijeme išlo sve dalje i dalje počela sam se polako gubiti među likovima koji su samo dolazili i odlazili. Nisam mogla sama upravljati svojom pričom jer me je bilo strah pa sam pustila život da sam piše priču. No, on je u nju ubacivao previše likova. Koliko poznatih, toliko i nepoznatih lica. Bila sam okružena ljudima prema kojima sam osjećala veliki strah. Imala sam osjećaj kao da ne pripadam ovdje. Kao da nemam za što živjeti. Kao da mi ovdje više nije mjesto. I jedina želja koju sam imala mi je bila da nestanem. Strah od tih ljudi me natjerao da u nekim trenutcima pomislim da ništa ne vrijedim i da neću biti prihvaćena kamo god da odem. Počela sam sve više i više gledati, na svoje mane i zanemarivati svoje vrline. Sve se slamalo u meni i padala sam sve dublje i dublje u more tuđine i tuge. Sve što sam nekad voljela preostalo me zanimati. Sve što sam nekad radila, više nisam mogla. Što od straha što od srama. I jedino što mi se vrtjelo po glavi bilo je pitanje „ Što će drugi

reći „ ? Govorili su svašta i pogađalo me jako. Ali najgore je bilo to što su me uspjeli natjerati da i sama mislim tako o sebi. Toliko sam bila opsjednuta time da sam počela sama pretpostavljati što drugi misle. Izgubila sam puno sebi dragih osoba u tom periodu života. Znam, sama sam bila kriva za to. Ma jasno, bila sam kriva za sve. Tako sam bar mislila. I kad sam mislila da ne mogu potonuti dublje, mojoj majci bio je otkriven tumor. Svakakve misli su mi se motale po glavi. Strah da ju ne izgubim. Bila sam sama. Gledajući kako se muči u svemu tome, nemoćnu i slabu. Ne bih podnijela da ju izgubim. I tu sam. U svojoj priči sad sam već na dnu tog mora. Potonula sam. Ali da nije bilo jedne osobe, koja mi je u tom trenu pružila ruku i uspjela me polako, ali sigurno dovući do površine, ne znam što bih da je nije bilo. A to je bila psihologinja, prijateljica Lara. Jedino njoj sam uspjela dohvatiti ruku u tom moru i jedino me ona mogla toliko snažno povući i spasiti me. Držala me čvrsto za ruku i s njom sam imala osjećaj da mogu sve. Proći kroz ljude, raditi ono što volim, voljeti sebe... I zaista je bilo tako. Uspjele smo zajedno uzeti moj život natrag i nastaviti pisati moju priču. A onda sam ja, Sara , preuzela i počela svoju priču ispočetka. Od tada se događa samo ono što ja želim. Od onda me više nije briga što će tko reći i hoću li se svidjeti svima. Jedino što je bitno je da se sviđam sebi i da se volim takvu kakva jesam i da se borim za ono što želim jer ću samo tako uspjeti. I u međuvremenu se borila i mama. I uspjela je pobijediti. Zajedno smo uspjele. Ali ništa ne bi bilo tako da nije bilo Lare. Najtoplije i najoptimističnije

osobe. I danas sam ovdje i pišem svoju priču. Da mogu izbrisala bih nekoliko prijašnjih godina, ali ne mogu. A i neću. Neka me one podsjećaju na vrijeme u kojem sam zapravo bila najjača i nisam odustala. I na osobu koja me kroz sve to vodila kao anđeo čuvar. I sve će to proći. I suze i smijeh. Ali treba znati naučiti uživati u onome što je dobro i ne obazirati se na loše. Ja

svoju priču nastavljam kakva god ona u budućnosti bila sve dok jednog dana neću staviti točku na nju. Što neće biti uskoro!

Ovo je životna priča moje prijateljice Sare koja je rano spoznala okrutnost života, ali uz njeno mentalnu snagu i pomoć njene prijateljice Lare uspjela se dići iz pepela.



## 4.9. Problemi mladih, Ivana Bilić

Ivana Bilić kroz svoju priču „Problemi mladih“ nastoji utjecati, uspostaviti i promicati pozitivnu sliku ruralnih područja naglašavajući važnost života te ostanka u Hrvatskoj. Autorica tako obrađuje šesti cilj za mlade „Poticaj mladih iz ruralnih sredina“ naglašavajući i kako je mlade iz ruralnih krajeva potrebno jednako vrednovati i cijiniti, čime se indirektno referira na *Inkluzivna društva* i treći cilj.

*„(...) (op. ur. trebamo) učiniti ovu našu malu zemlju najljepšim mjestom za život za sve generacije.*

*Na kraju krajeva, na mladima svijet ostaje.“*

Ovo je priča o meni, Ivani Bilić, studentici završne godine medicine u Zagrebu. Dolazim iz malog sela po imenu Kričke. Vjerojatno većina nije nikad čula za ovo selo niti zna gdje se nalazi na karti, no ja se ponosim što sam odrasla tamo. Smješteno je u samom srcu dalmatinske zagore, pored Drniša. Iz tog malog mjesta sam se zaputila u veliki Zagreb. Sama, s kovčezima u ruci, a sa samo jednim ciljem u glavi. Nisam tada ni slutila da će mi se život promijeniti za 360 stupnjeva.

Trenutno stanje u Hrvatskoj nije dobro. Inflacija i rekordne cijene osnovnih životnih potrepština mnoge mlade tjeraju na razmišljanje o odlasku vani, daleko iz svoje domovine. Neću lagati, i ja sam bila jedna od njih. Zadnja godina fakulteta i što nakon toga? Ostati ovdje gdje ću biti manje plaćena i manje cijenjena ili otići vani i raditi isti taj posao za više novca i veći ugled? Nakon dugo razmišljanja, donijela sam odluku, a u tome mi je pomogla ista ona knjiga koja me je i motivirala



da upišem medicinu u Zagrebu. Ovo pismo započinjem mini pričom o tome zašto sam uopće upisala medicinu.

TAJNA VEZA IZMEĐU KRAVE KOJA JE PLAKALA I MEDICINE? Bilo je to u doba dok sam još išla u srednju školu. 4.razred gimnazije, završni razred kad sam trebala odabrati što dalje sa životom, gdje ga usmjeriti, kojim putem krenuti. Medicina me je oduvijek privlačila, sama pomisao da jedan čovjek može spasiti jedan život i pomoći drugima za mene je bila čarobna. Spletom okolnosti život me je odveo u bolnicu u Zagreb u kojoj sam provela jedan dugi period svog života, ali iz te bitke sam izašla jača i hrabrija te bogatija za jedno iskustvo. Nakon te životne epizode moja želja da postanem doktorica i da studiram medicinu u Zagrebu je rasla u meni i bivala sve veća i veća. No, postojao je ON koji me je kočio na tom putu. STRAH od nove okoline, STRAH od količine gradiva i učenja, STRAH od samoće i udaljenosti... Možda bolje da upišem neki lakši faks u Splitu i budem bliže svojoj obitelji? Dugo sam mozgala što da napravim, a onda mi se odgovor ponudio sam. Bila sam tog dana u knjižnici u školi, vraćala sam lektiru i na stolu knjižničarke ugledala knjigu zanimljivog naslova – KRAVA KOJA JE PLAKALA . Nasmijala sam se na taj naslov. Što je uopće tema knjige s tako glupim imenom? Knjižničarka je očito vidjela moj smijeh kad sam ugledala knjigu te mi je ljubazno rekla da je to najbolja knjiga koju je pročitala u svom životu te mi preporuča da ju pročitam. Osoba sam koja voli čitati tako da sam uzela knjigu iako nisam imala previše očekivanja od nje. Prevarila sam se. Knjiga mi je dala odgovor na moju

dilemu oko faksa, pomogla mi je da pobijedim njega - STRAH.

*„Ako krivica znači gledat zid svoje prošlosti i vidjeti samo dvije cigle koje su loše namještene, onda strah znači gledati zid naše budućnosti i vidjeti samo ono što može poći naopako. Kada smo zaslijepjeni strahom, ne možemo vidjeti ostatak zida, koji je načinjen od svega onoga što bi moglo proći savršeno dobro .Strah se, prema tome, nadilazi tako što vidimo čitav zid.“*

*Da, postoji mogućnost da budem usamljena u Zagrebu. DA, postoji mogućnost da će mi biti teško i da ću morati puno učiti. DA, postoji mogućnost da ostanem tu gdje jesam zbog glupog STRAHA.*

*Ali isto tako postoji mogućnost da upoznam nove ljude koji će mi postati prijatelji, mogućnost da mi učenje ne predstavlja problem i da nađem svoju tehniku pomoću koje će mi čak i zloglasna anatomija biti „mačji kašalj“. Tog dana sam prvi put pogledala čitav zid života.*

*Odluka je pala i nisam požalila niti jednog trenutka. DA, upoznala sam nove ljude koji će mi biti prijatelji za čitav život, DA- nije bilo lako i morala sam učiti , ali kad učiš nešto što te zanima , to mi izgleda kao neka potraga za blagom gdje svaki novi položen predmet je jedan zlatnik na tom putu.*

U sličnoj situaciji sam se našla i sada. Postoji opet taj STRAH: strah od siromaštva, od previše prekovremenih i neplaćenih sati, od nemogućnosti da živim sama i da moram ostati i dalje s roditeljima... Sve me to možda čeka ako ostanem ovdje. No s druge strane, što me čeka u inozemstvu? Visoka

plaća, ugled, stan, ali i samoća? Što će mi sve to ako to nemam s kime podijeliti? Može li novac zamijeniti ljubav bližnjih? Medicinu nisam upisala radi novca već radi želje da pomazem drugima. Biti u mogućnosti spasiti nečiji život je nešto čudesno.

Hrvatsko zdravstvo je (blago rečeno) u kaosu. Duge liste čekanja, nezadovoljni pacijenti s jedne strane, umorni liječnici (s puno prekovremenih sati) s druge strane. Kaos je to kojemu se ne nazire rješenje. Ipak to je naš kaos, HRVATSKI kaos, naše bojište. Ako će svi vojnici pobjeći, tko će ostati tu da spasi našu Hrvatsku, da pomogne narodu kad mu je to najpotrebnije?

Nešto je trulo u državi Hrvatskoj - to primjećujemo svi, ali bitna je prva riječ te rečenice; NEŠTO, a ne SVE. Postoje i one dobre stvari zbog kojih mnogi Hrvati i ja ostajemo ovdje. Nabrojat ću samo tri meni najvažnije. Na prvo mjesto stavljam HRVATE. Mi kao narod smo posebni, puno puta smo jedni protiv drugih, svađamo se, ali opet kad se treba pokrenuti, kad treba napraviti nešto za druge, onda dišemo kao jedno. Dokaz tomu su brojne humanitarne akcije, prirodne nepogode (sjetimo se samo potresa u Petrinji - za par sati tamo je bilo tisuće ljudi spremnih pomoći, a i oni koji su bili u svojim kućama su nudili smještaj, donirali novac...) Još jedne vrline nas Hrvata su pamet i upornost. Koliko poznatih i uspješnih sportaša je naš ponos, koliko znanstvenika i doktora kojima možemo zahvaliti na novim otkrićima koja su promijenila naše živote? Ne mogu pisati ovo pismo bez da čestitam timu Kliničke bolnice

Merkur na prvoj višestrukoj transplantaciji čak tri organa. Raditi jednog dana s takvim stručnjacima bi mi bila velika čast.

Odmah iza ljudi slijedi SIGURNOST, ta divna riječ koja svima nama treba. Istina, postoje pljačke, ubojstva, otmiče i kod nas, ali u manjoj mjeri nego vani. Navečer mogu mirno šetati kroz Kričke bez bojazni za svoj život, a da sam vani u nekom velikom gradu ne bi mi bilo svejedno.

Na zadnje mjesto stavljam NJU, našu domovinu. Ostajem ovdje zbog nje i njene ljepote. Italija, Pariz, Maldivi... Nitko od njih nije ni do koljena mojoj domovini. Predivno more, jezera, plaže, uvale, planine, polja - moram priznati da je slikar po imenu priroda napravio pravo remek djelo skromnog imena HRVATSKA.

Nakon završetka studiranja za mene počinje novi život. Nijedan POČETAK nije lagan, ali ako imamo zacrtani CILJ koji želimo dostići te STRAST prema tome, ma kako bio težak naš IZAZOV, uspjeh ćemo pobijediti STRAH (tu jednu beznačajnu ciglu i usredotočiti se na 999 ostalih koji čine naš zid posebnim), a USPJEH neće izostati. Cilj odavno već imam - biti najbolja liječnica svojim budućim pacijentima, njime se vodim i čvrsto vjerujem da ću u svojoj domovini imati uspješan život.

Gdje ću raditi i gdje će me život odvesti ne znam, ali htjela bih jednog dana ostariti u svom selu, Kričkama. To je predivno malo selo, na raskrižju između Šibenika i Splita. Odrasla sam tu, a sad mi je teško kad vidim kako je tamo sve manje i manje mladih. Nema

više urlika djece koja se igraju skrivača, nema više svađa zbog toga da li je balota bila bliže buli, nema mise nedjeljom, nema dućana, nema autobusa za Drniš, nema LJUDI. Zašto? Na ovo pitanje nemam odgovora, ali manjak sadržaja za mlade sigurno doprinosi tomu. Mladi odlaze gdje im je bolje, a veliki grad poput Zagreba sigurno zvuči bolje nego male Kričke.

Htjela bih da se nešto pokrene, da moje Kričke ožive. Ne samo Kričke, već i Drniš. Stara škola nasred sela bi se mogla preurediti u neki mali dućan, igralište pored nje obnoviti da se djeca imaju gdje igrati, stare kuće pretvoriti u mjesto za druženje starijih, ali i mladih ljudi. Povećati autobusne linije iz Kričaka za Drniš, u Drnišu otvoriti neku teretanu, a mladim liječnicima dati poticaj da dođu tamo raditi. Stalno slušam pritužbe roditelja i susjeda kako im se liječnici stalno mijenjaju, taman se naviknu na jednog, on ode i dođe drugi. Zar smisao obiteljske medicine nije taj da ljudi imaju svog liječnika koji ih vodi duže razdoblje, da se između njih izgradi čvrsti odnos liječnik-pacijent? Malo nas je, ali nas ima. Ovom rečenicom bih opisala drnišku populaciju. Netko treba liječiti i te ljude, a ne da jednog dana budu prisiljeni ići u Knin ili Šibenik jer u Drnišu nema liječnika. Novci se u državi troše na krive stvari, treba ulagati u mlade frizere, mlade arhitekta, mlade profesore, mlade liječnike, mlade arhitekta... Vlada treba napraviti sve da ih zadrži ovdje. No, ovo su samo moje želje, ne preostaje mi ništa drugo nego nadati se da će se jednog dana nešto promijeniti.

Ovo pismo ću završiti na isti način kako sam ga i započela jer osoba sam koja obožava čitati i nadam se da će Vam ova moja priča barem zbog ovih citata ostati u sjećanju. Citat je iz knjige Čarobnjak iz Oza i savršeno opisuje glavni razlog mog (a i razlog svih drugih mladih osoba) ostanaka u Hrvatskoj.

*“- Zašto želiš da odeš iz ove prelijepje zemlje i da se vratiš u to sivilo koje nazivaš Kansasom? Ja to ne razumijem.*

*- Naravno da ne razumiješ kad nemaš mozga - odgovori djevojčica. - Mi, ljudi od krvi i mesa, radije živimo u rodnom kraju, ma kako da je sumoran i siv, nego u nekoj drugoj zemlji, koliko god da je divna. Nigdje nije lijepo kao u zavičaju.*

*Strašilo uzdahnu. - Da, ja to ne mogu da razumijem - reče on. - Da su vaše glave ispunjene slamom kao moja, sigurno biste živjeli u nekoj lijepoj zemlji, a u Kansasu uopće ne bi bilo ljudi. Sreća za Kansas što imate mozga.”*

Ovdje bih dodala jednu stvar: Nije sreća za Hrvatsku što imamo mozak već što imamo srce jer ljubav prema njoj je ono što nas motivira da ostanemo tu gdje jesmo i potrudimo se učiniti ovu našu malu zemlju najljepšim mjestom za život za sve generacije. Na kraju krajeva, na mladima svijet ostaje.



## 4.10. Moja priča o mentalnom zdravlju i dobrobiti za mlade, Andrea Jošanović

Kroz priču o Mentalnom zdravlju i dobrobiti mladih, autorica Andrea Jošanović naglašava probleme s kojima se susreće današnja generacija mladih. Kroz autoričin tekst prepoznaje se potreba na pravovremeno prepoznavanje problema i potrebu za preventivnim mjerama koje će mladima omogućiti stjecanje znanja i vještina potrebnih za brigu o (vlastitom i tuđem) mentalnom zdravlju.

*„Mi smo generacija, jedna tužna generacija, koja tužno i smrknuo lice skriva iza osmijeha. Pitate se zašto?“*

Djeca... Voljeli bi se vratili u to doba, kada bi jedini problem bio s kojom ćemo se igračkom igrati ili koji ćemo crtić gledati, nikada nismo mislili da će nam toliko nedostajati naše djetinjstvo. Danas, eh danas je sasvim druga priča, problemi su postali sve veći i kompliciraniji, a stres i tjeskoba bi se samo nakupljali i nakupljali sve dok više ne bi bilo mjesta za njih... Problemi u obitelji, problemi u školi, problemi u društvu, problemi na poslu, vidite, problemi su na svakom kraju i mnogo utječu na mentalno stanje ne samo starijih već i nas mladih. Mi smo generacija, jedna tužna generacija, koja tužno i smrknuo lice skriva iza osmijeha. Pitate se zašto? Nekada je jednostavno svega previše i nije nam do ničega i ne da nam se objašnjavati zašto smo tužni ili ljuti ili razočarani... Zato osmijeh na licu stoji kako ne bi bilo nepotrebnih pitanja poput Kako? i Zašto? na koja najčešće nema

odgovora. Ljudi su se promijenili, nisu ono što su nekad bili, nije ih briga ako si tužan, nije ih briga ako si sretan, svi žive u svoja četiri zida i ne žele čuti za svijet oko sebe. Neki su slomljeni, neki su razočarani, neki ostavljeni, a neki jednostavno umorni od života. Uzrok tome, vjerujem da ni najbolji stručnjaci ne bi znali, ali ima puno mogućnosti, od obiteljskih problema pa sve do društvenih mreža. Nijedna obitelj nije savršena, u svakoj postoji to „nešto“ o čemu se ne priča, a „ubija“ nas iznutra. Zatim, škola, zatrpavaju nas bespotrebnim informacijama i uče stvari koje nam u životu nikad neće pomoći, ali ipak na kraju krajeva mi to moramo znati. Moramo znati kako glasi tamo neka formula za izračun tamo nekog broja koji na kraju krajeva nije broj već slovo, moramo znati povijest nekog desetog rata po redu, a ni o Domovinskom ne znamo mnogo. Nije svaki učenik za svaki predmet,

netko je kreativan više netko manje, netko tečno čita i zna se izražavati dok netko više zna pisati i izražavati se putem priča... Danas to skoro nije ni bitno jer što se događa? Profesori postaju toliko zahtjevni, a obrazovni program sve teži i neshvatljiviji. Od nas očekuju velike promjene, velike stvari, a zapravo nas toliko uništavaju i izvlače iz nas svu kreativnost, svu slobodu, sve ono različito u nama i stvaraju samo male ljude koji su isti, bez trunke onog „svog“ u sebi. Tehnologija, Internet i društvene mreže također štete mentalnom zdravlju. Postajemo ovisni o tome i zaboravljamo kako je to družiti se s pravim ljudima i voditi razgovore uživo. Većina profila na Facebooku, Instagramu i ostalome je prikaz onog nerealnog, objavljujemo samo stvari koje nama odgovaraju i stvaramo „život“ kakav bi smo zapravo htjeli imati i u stvarnosti, ali čini nam se nemogućim. Društvene mreže nas guše, priznajem i ja sam jedna od tih koje posjeduje hrpu društvenih mreža i nekako je nerazdvojna od njih. Mnogo puta sam htjela i sama obrisati profile i prestati provoditi vrijeme na društvenim mrežama, ipak Internet nije sigurno mjesto za nas mlade jer je pun negativnosti, nasilja, lažnih predstavljanja i još puno toga, ali kroz toliko negativnih stvari, vidim i one pozitivne. Upoznala sam nove prijatelje i otkrila mnogo o svijetu izvan moje okoline. Primijetila sam mnoge nesretne i nestabilne ljude, upravo one kojima nedostaje nečija podrška, nečiji zagrljaj, nečija ljubav... Nemaju nikoga tko bi ih izvukao iz tzv. depresije, čuvao im leđa, gurao ih naprijed prema uspjehu ili samo rekao par lijepih

riječi. Tu, glavnu ulogu preuzimam ja, možda zvuči malo umišljeno, ali istina je. Volim pričati i upoznavati nove drugačije ljude i tako sam čula mnogo tužnih priča kroz koje neki prolaze i htjela sam pomoći. Nisam stručnjak, naravno, samo sam otvorena osoba dobra i topla srca koja će učiniti sve da se netko osjeća vrijednim i da nabaci onaj svoj osmijeh na lice. Mnogi su mi rekli da im je drago da su me upoznali i meni je također drago jer kako ja pomognem njima, tako pomognem i sebi. Takav sam tip osobe čiji se karakter temelji na stavljanju tuđih potreba prije vlastitih i slušanja drugih bez obzira kakav je meni dan i kako se ja osjećam. O pričama koje sam slušala neću pisati, ali prema njima mogu zaključiti da je svijet postao jedno okrutno i strašno mjesto, a ljudi u tom svijetu hladna i slomljena srca bez trunke suosjećajnosti, topline i veselja. Ne znam da li je zbog vremena koje je došlo ili samo zbog odgoja i ljudi ili ipak tamo neke treće stvari. Jedino što znam je da svatko od nas, pa čak i ti koji ovo čitaš, posjeduje „teret“ koji ga muči i ne zna kako s njime. Život je jedan i brzo prolazi, a s tim „teretom“ ne možeš napredovati, rasti i razvijati se, ostvariti ono nemoguće i učiniti da tvoji snovi postanu stvarnost.

Trebamo da skinemo maske i pokažemo ono pravo lice jer ako se ne otvoriš i ne pokažeš nekome ono „unutra“ sada, nećeš nikada! Vjeruj mi, koliko god zvučalo teško, komplicirano, neugodno, bit će ti lakše! Pronađi osobu kojoj vjeruješ, to može biti tvoj roditelj, tvoj najbolji prijatelj, tvoj profesor ili samo neka osoba uz koju se osjećaš dobro i vjeruješ joj. Nije sramota tražiti

ni stručnu pomoć, dapače, to je možda najbolja odluka koju možeš donijeti, a pomoći će ti mnogo! Ti i svi koji ovo čitate znajte da ja vjerujem u vas i da sam ponosna na vas. Svi ste jedinstveni i posebni na svoj način, snažni i hrabri, lijepi i odvažni, pametni i genijalni, puni radosti i dobrote, samo to morate naći u sebi i nikada ne odustajte od traženja, u vama je cijelo vrijeme, skriveno i čeka da ga pronađete! Uvijek budite

svoji i nemojte razmišljati o tome što drugi misle o vama i budite SAVRŠENO NESAVRŠENI! Nabacite osmijeh na lice i nikada ga ne skidajte jer možda baš vaš osmijeh nekome izmami osmijeh na lice. Volim vas i ponosim se vama i kroz štogod sada prolazili budite jaki i borite se do kraja, nemojte odustati, vjerujem u vas i nemojte me razočarati. VI TO MOŽETE I OSTVARITE SVE ŠTO POŽELITE!



## 4.11. Moja priča o ciljevima za mlade, E. Z.

Maloljetna autorica sljedeće priče o ciljevima za mlade ne dotiče se samo trećeg cilja i *Inkluzivnih društava*, već i cilja broj dva *Ravnopravnosti svih rodova*. Autorica propituje zašto još uvijek postoji neravnopravnost među rodovima, zašto je napredak mladima iz ruralnih sredina teži te o još nekoliko izazova s kojima se njezini vršnjaci i vršnjakinje danas susreću.

*„Trebamo priliku za ravnopravnost, za razumijevanje. Trebamo priliku i da pišemo ovakve kratke priče, jer nas upravo one tjeraju da preispitamo već odavno ukorijenjena uvjerenja i usvojimo novije misli, one koje priliku za napredak pružaju baš svima.“*

Ljudi su danas brzi u donošenju zaključaka. Sliku o nečijoj osobnosti s velikom lakoćom stvaramo na osnovi samo jedne odjevne kombinacije, jedne objave na društvenim mrežama, načina na koji netko hoda ili govori. Doista smatram da je normalno na takvim sitnicama htjeti stvoriti površno mišljenje o nekoj osobi, dok god se ne radi o govoru mržnje protiv te osobe.

No ono što ne razumijem jest da neki ljudi misle da mogu iščitati nečiji potencijal ili kvocijent inteligencije na osnovu roda ili mjesta stanovanja.

Iako je srednji vijek već odavno završio i trenutno živimo u digitalnom dobu, čini mi se kako većina ljudi iz moje okoline još uvijek smatra da je veća vjerojatnost da *'na vrbi rodi grožđe'* od one da u ruralnim krajevima postoje

talentirana djeca. Ne krivim ih, doista. Na vlastitom primjeru shvatila sam kako su na selu prilike za napredak rijetke te da svaku koja (ili ako) nam se pruži najčešće treba objeručke prigrliti. Pokazavši snažan interes za pisanje još u djetinjstvu, uvjerala sam samu sebe kako nema smisla natjecati se sa svojim talentiranim vršnjacima čije su prilike sigurno bolje i čiji su gradovi veći. Vječno ću biti zahvalna što je ta misao ubrzo „isparila“ iz moje glave i što sam, unatoč preprekama, nastavila raditi ono u čemu uživam.

Sljedeće što me kao mladu osobu često iznenađuje jest neravnopravnost među rodovima. Kako itko očekuje da žene ostvare svoje ambicije ako nam je, zbog vlastite sigurnosti, preporučeno da ne hodamo same ulicom po noći? O rodnoj ravnopravnosti se ima mnogo za reći, no zbog preciznosti želim pisati o onome što sam mogla iskusiti na vlastitoj koži. Iako smo u većini slučajeva često fizički slabije, bismo li se samo zbog toga trebali bojati noćne šetnje bez najmanje još dvije odrasle žene (alternativa za to često je i jedan odrasli muškarac) uz nas? Odgovor smatram očitim. Niže plaće i zabrana vožnje automobila u nekim državama predstavljaju tek vidljivi vrh ledenjaka koji seže mnogo dublje. Ona najgora diskriminacija dolazi od najbližih ljudi. Iako sam sretna jer odrastam u društvu bliskih ljudi koji podupiru moje ambicije bez rodne diskriminacije, svjesna sam da se mnoge djevojke ne mogu poistovjetiti s time i ta me činjenica, sama po sebi, uznemirava.

Još jedna stvar koju me odrastanje naučilo jest da je mentalno zdravlje mladih

ljudi (samo još jedna od mnogih tabu tema koje to ne bi trebale biti) često posljedica svih onih obaveza i stalno nadolazećih životnih stresova kojima nas društvo nemilosrdno zasipa u najosjetljivijem razdoblju života. Shvatila sam da je jedna od važnijih stvari ne osuđivati bezvoljne ili naizgled ljutite mlade ljude jer se vjerojatno u tom trenutku nalaze u stresnoj situaciji, a stres je nešto s čime se svi nosimo na različit način. Čak i sada, dok ova kratka priča sasvim neplanirano postaje poduži monolog o vlastitim stavovima i željama, osjećam kako me prožima anksioznost zbog obaveza koje me čekaju sutra, zbog onih koje moram izvršiti još danas i zbog rezultata napisanog ispita znanja od jučer.

Na kraju ove priče inspirirane čistom željom za promjenom i potaknute nekim vlastitim iskustvima htjela bih zaključiti da su nam promjene prijeko potrebne. Na koncu, ovaj svijet nama mladima i ostaje. Upravo zato trebamo nove prilike za napredak. Trebamo priliku za ravnopravnost, za razumijevanje. Trebamo priliku i da pišemo ovakve kratke priče, jer nas upravo one tjeraju da preispitamo već odavno ukorijenjena uvjerenja i usvojimo novije misli, one koje priliku za napredak pružaju baš svima.



## 4.12. Gabina priča, G. B.

Maloljetna autorica priče „Gabina priča“ progovara o istoimenoj djevojci koja putujući u Dansku spoznaju važnost drugog cilja *Ravnopravnost svih rodova* te cilja *Održiva zelena Europa*. Autorica kroz jednu putopisnu priču ispisuje iskustvo mlade osoba koja učeći planira novo znanje i iskustvo prenijeti i primijeniti u vlastitoj zemlji.

*„Odlučila je djelovati, pokrenuti akcije. Svaki mali korak put je k ostvarenju cilja. A dobrih ciljeva EU ima puno. Samo ih treba provesti.“*

Dragi čitatelji!

Mlada djevojka po imenu Gabi ima sedamnaest godina. Ide u srednju školu i ima talent za pisanje. Dobila je zadatak da napiše priču o ciljevima EU za mlade.

Gabi je jedina učenica iz srednje škole koja je izabrana za Savjet mladih u gradu u kojem živi. Zanimaju je društveni problemi. Želi biti aktivni građanin te sudjelovati u projektima uočavanja i rješavanja problema mladih. Zna da ipak svaka promjena počinje od nas samih. Ona je vrlo znatiželjna i komunikativna osoba. Voli putovati. Želi steći što više pozitivnih iskustava kako bi ih mogla primijeniti u svojoj sredini. Jer, potrebno je nekada otići negdje daleko kako bismo bolje uočili, prihvatili, mijenjali ili cijenili ono što nam je blizu.

Gabi do sada nije putovala nigdje. Odlučila je malo proći „svijeta“ i vidjeti što joj taj „bijeli svijet“ može dati, ali i „skupiti“ malo materijala za svoju priču. Njezina rodica koja ima svoju putničku agenciju organizirala joj je

putovanje u Dansku..

Brže bolje se spremila te odjurila na aerodrom ne znajući što je čeka kada dođe u Dansku. Na putu do aerodroma nije bilo nikakvih problema, čak ni pri chekinanju, sve dok nije čula ženu kako govori na razglasu da će let za Kopenhagen kasniti, ni više ni manje nego sedam sati. Gabi je bila izbezumljena i nije znala što će napraviti. Malo je spavala, malo šetala i gledala što ima po trgovinama dok joj se u glavi vrtila misao da joj putovanje nije moglo gore početi, mada je već doživjela par avantura. Kada je napokon prošlo tih sedam sati, sjela je u avion u nadi da neće biti nikakvih poteškoća. Na kraju ih nije ni bilo. Čim je došla u Dansku, osjetila je drugačiji zrak i znala je da će joj to putovanje biti odlično. Kada je izašla s aerodroma sjela je u gradski autobus koji ju je odveo do hotela. Vozeći se gledala je naokolo i shvatila koliko različitih ljudi tu ima, izgledalo je da se ne boje izaći na ulicu u strahu da će ih netko pretući jer su onakvi kakvi jesu. Svidjelo joj se što su zastave duginih boja visjele svuda



po gradu, na svakoj važnoj ustanovi, u svakom kvartu. Prihvaćanje i poštivanje važna je stvar. Gabi želi poštivati i biti poštovana.

Nakon što je došla u hotel, odlučila je pješice obići barem pola grada. Nedugo nakon toga je rekla: „Ne mogu vjerovati kako se ljudi ovdje oblače. Kod nas nikad ne biste vidjeli da žene hodaju vani bez grudnjaka. Ljudi se ovdje izgleda ne zamaraju s time što će obući jer smatraju da to nije vrijedno trošenja njihovog vremena. Saznala je i uočila da među Dancima ne postoji razlika između muških i ženskih poslova, kao što, nažalost, postoji u većini država. Jednako su plaćena oba spola. Rade sve poslove. Kada se vratila u hotel, Gabi je počela zapisivati sve zanimljivosti koje je danas čula i vidjela.

Subotnje jutro, aktivno je i produktivno za Dance. Gdje god da izađete u gradu vidjet ćete da se nešto događa. Održavale su se razne predstave za djecu, manifestacije za odrasle, tako da je za svakoga bilo po nešto. Par skupina mladih odlučilo je organizirati maškare i obući se u razne kostime koji su predstavljali razne likove iz crtanih filmova. Plesali su, pjevali i uživali. Nije ih bilo briga što će netko misliti o njima, iako nije bilo vrijeme maškara. Odlazak u *Lego Land* definitivno je bio pun pogodak za Gabi jer je bilo svakakvih ludih atrakcija, a što je najzanimljivije, svugdje rade mlade osobe koje su još u srednjoj školi, ili pak na faksu i na taj način zarađuju novac. Gabi zna da želi raditi kao tinejdžer, da želi raditi poslove u budućnosti koji se neće dijeliti na muške i ženske, zna da želi biti plaćena kao i muškarci.

Danska je još jedna od europskih zemalja koja brine za okoliš. Gdje god da prođete vidjet ćete zelenilo, lijepo i uredno posađena stabla. Gabi je dobila priliku obići srednje škole te fakultete i vidjeti kako funkcionira obrazovni sustav u Danskoj. Stopa pismenosti u zemlji je jedna od najviših u svijetu, iznosi 99%. Visok životni standard u europskim zemljama privlači migrante iz cijelog svijeta. Mnogi studenti koji žele dobiti prestižnu europsku diplomu biraju Dansku. U ovoj zemlji je na roditeljima hoće li njihovo dijete pohađati školu ili ne. Važno je napomenuti da je obrazovanje djece i adolescenata u ovoj zemlji obavezno, ali njegove metode biraju roditelji. U skandinavskim zemljama velika se pozornost posvećuje djeci s poteškoćama u razvoju. Gabi zna da želi živjeti u zdravom okolišu. Želi živjeti u sredini gdje će se upotrebljavati prirodni izvori energije, gdje hrana neće biti otpad. Gabi zna da želi život u kojem će se reciklirati stvari. Želi obrazovanje koje će biti dostupno svima, obrazovanje u kojem će i roditelji i djeca imati pravo odlučivanja.

Danska je moderna industrijska i poljoprivredna zemlja koja proizvodi visokotehnoške proizvode. Zaposlenici za tvrtke koje proizvode takve proizvode počinju se školovati od djetinjstva, pa je broj računala u školama i na institutima velik. Gabi zna da se želi školovati na tehnički dobro opremljenim fakultetima i školama.

Ah, ta Danska. Mislim da bi sada Shakespeare kazao: „Ništa nije trulo u državi Danskoj“. Zanimljiva zemlja od koje se može puno toga naučiti.

Sigurno je ostvarila sve ciljeve za koje bi Gabi htjela da se ostvare i u njenoj zemlji.

Kada se vratila u Hrvatsku, shvatila je kako najviše voli svoju domovinu jer, dom je dom. Znala je ipak što želi, a što ne želi za svoju zemlju. Razlike između bogatih i manje bogatih zemalja

uveliko su joj pomogle da uoči puno stvari. Odlučila je djelovati, pokrenuti akcije. Svaki mali korak put je k ostvarenju cilja. A dobrih ciljeva EU ima puno. Samo ih treba provesti. Mladi su naša budućnost. Oni su ti na kojima počivaju pozitivne promjene.



## 4.13. Samo jedanput se dogodilo, L. J.

Autorica L. J. kroz svoju priču „Samo jedanput se dogodilo“ provodi nas kroz iskustvo mlade djevojke koja je tragala za informacijama, prilikama i mogućnostima za osobni rast i razvoj. Njezina priča se dotiče trećeg i šestog cilja za mlade, odnosno cilja *Inkluzivna društva* i *Poticaj mladima iz ruralnih sredina*. Kratka priča prikazuje kako je potrebno osigurati da svi marginalizirani mladi, pa tako i mladih iz ruralnih sredina, imaju jednak pristup formalnim i neformalnim obrazovnih prilikama, imajući u vidu sve oblike inkluzije mladih, s naglaskom na marginalizirane skupine mladih.

*„Danas potičem svoje prijatelje i kolege da se uključuju u slične projekte, da istražuju Europu, svoje mogućnosti i da budu participirane osobe u svojoj zajednici jer na mladima svijet ostaje.“*

Započelo je moje srednjoškolsko obrazovanje, a s time stres i panika. Iz jednog prigradskog naselja T. došla sam u grad O. i bila okružena većinom tim ljudima iz bogataških četvrti.

Uspjela sam pronaći svoje društvo koje mi odgovara te me je moja okolina podržavala i bila potpora. Sve što započne postojati mora imati i svoj kraj pa su se i ti odnosi počeli raspadati, nisam se više družila s tim društvom. Osjećala

sam se raspadnuto i usamljeno. Unatoč tome da nisam djevojka koja lako odustaje, odlučila sam donijeti promjene i učiniti nešto za sebe i raditi ono što me usređuje, no nisam znala što. Htjela sam započeti nešto novo, što do sada nikad nisam. Znala sam da postoji jedna riječ o kojoj nisam znala mnogo a to je volontiranje. Sjela sam za laptop i počela istraživati. Kako se mogu uključiti u volontiranje, gdje to ima u mom gradu i još mnoga slična

pitanja sam istraživala na internetu. Moje istraživanje je trajalo nekoliko mjeseci. Pronalazila sam razne udruge i organizacije na Facebooku i istraživala imaju li volontere te sam im slala poruke i mailove. Danas mi prijatelji govore kako me nije strah tako se samo javiti i pitati, ali znam da ako nikad ne pitam da onda nikad neću saznati odgovor. Dobivala sam odgovore na svoja pitanja i tako sam se priključila na svoje prvo volontiranje i to na DOBRO World Cupu u Osijeku gdje sam više naučila o gimnastici, ali i kako je to raditi u velikom timu i držati stabilne odnose. Nakon toga sam sudjelovala u organizaciji jednog umjetničkog festivala te upoznala divne ljude i odlično se zabavila. Ta dva događaja su definitivno obilježila moj početak volonterskog iskustva. Nastavila sam dalje volontirati u organizacijama koje rade sa djecom jer oduvijek želim biti učiteljica razredne nastave te sam se posvetila tome. Naučila sam mnogo o djeci, kako im se treba prilagoditi, paziti što ću reći i slično. Kako sam otkrivala nove organizacije, mjesta i ljude tako su se „otvarala nova vrata“ i nisam ostala samo na volontiranju. Počela sam se uključivati u neformalne edukacije, radionice i seminare gdje sam učila na posve drugačiji način na koji do sada nikada nisam. To je bilo moje personalizirano učenje. To je učenje koje prilagođavaš sebi, koliko želiš učiti, kada i što želiš. Sudjelovala sam na manjim radionicama, a onda sam otkrivala sve veće i veće mogućnosti. Dobila sam mogućnost da otputujem u Rijeku na edukaciju „Mladi protiv govora mržnje“. Bila sam u sobi s tri mlade osobe iz Srbije te smo se

odlično sprijateljili. Naučila sam mnogo više o odnosima, predrasudama i stereotipima. Uočila sam kako mogu doprinosti zajednici na način da se educiram i kasnije da to prenosim na svoje vršnjake. Nakon te edukacije održala sam manju edukaciju u mom razredu te sličnim aktivnostima koje sam odradila u Rijeci sam svojim kolegama prikazala tematiku o kojoj sam učila. Kasnije sam odlazila na još mnoge edukacije, a jedna od velikih prilika je ta da sam imala mogućnost sudjelovati na kreiranju javne politike za mlade te sam svoje ideje i želje mogla prenijeti na one koji upravljaju tom politikom. To je bio jedan duži proces koji i dalje traje te smo imali pojedinačne rasprave u pojedinim temama kao što su mentalno zdravlje i sport. Sudjelovala sam na većini jer želim sudjelovati u kreiranju nečega što se mene dotiče. Smatram kako mladi trebaju sudjelovati u kreiranju onoga što se njih tiče i da trebaju mladi više participirati. Taj je program bio Erasmus projekt te sam time i naučila više o mogućnostima koje se nude Erasmus projektima pa sam sudjelovala na dvije razmjene mladih, u Pirovcu i u Češkoj. Stekla sam još iskustva, upoznala nove mlade, a i naučila više o samim tematikama koje smo obrađivali.

Danas potičem svoje prijatelje i kolege da se uključuju u slične projekte, da istražuju Europu, svoje mogućnosti i da budu participirane osobe u svojoj zajednici jer na mladima svijet ostaje.

## 4.14. Moja priča o ciljevima za mlade, Mihael Potočki

Autor priče promišlja, uz svjesnost i o drugim izazovima s kojima se mladi danas susreću, o važnosti okoliša i utjecaju čovječanstva na isti. Kroz svoj kratki tekst obrađuje cilj za mlade *Održiva zelena Europa* te pohvaljuje program Europske unije čija svrha ispunjava različite ekološke ciljeve.

*„I premda je implementacija zelenih planova u Republici Hrvatskoj vrlo spora, najvjerojatnije ćemo mi, trenutno mladi, morati ju izvršiti i nadati se kako će čišći svijet pomoći budućim, još nerođenim generacijama.“*

Budućnost cjelokupnog društva ovisi o svima nama, a u ovom trenutku o mladima, koji odrastaju i počinju formirati veze i doživljavati iskustva koja će pamtili svoj čitav život. U proteklih nekoliko godina svjedočimo događajima i globalnim poremećajima (Covid-19) koji otežavaju živote svima nama, a pogotovo mladima koji bi u ovom razdoblju svog života trebali imati najbolje uspomene. Europska Unija nastoji kroz razne organizacije pomoći mladima, poput svima poznatog Erasmus+ programa, i doprinijeti njihovoj dobrobiti i mentalnom zdravlju, problemima o kojima se govori rijetko. Usprkos svemu tome, najveći uzročnik mentalnih problema je pod utjecajem ili pritiskom društva, ali zapravo krivac možemo i biti mi sami, jer neke društvene efekte možemo

doživljavati kao napadom ili pritiskom na naš način života, a taj uzročnik je itekako pod našom kontrolom. Jedno od potencijalnih rješenja tih pitanja mentalnog zdravlja i identiteta je povratak starim navikama – pogotovo ponovnom povezivanju s prirodom. Europska Unija sufinancira takozvani “European Green Deal” s raznim ekološkim ciljevima, ali poražavajuća je činjenica kako je nuklearna energija proglašena “zelenom” tek u trenucima krize nakon napada Rusije na Ukrajinu. I premda je implementacija zelenih planova u Republici Hrvatskoj vrlo spora, najvjerojatnije ćemo mi, trenutno mladi, morati ju izvršiti i nadati se kako će čišći svijet pomoći budućim, još nerođenim generacijama.



# UMJESTO ZAKLJUČKA

5

Publikacija „Moja priča o ciljevima za mlade“ definirala je Dijalog Europske unije s mladima te pružila kratak pregled važnosti Europske ciljeve za mlade što je poslužilo za svojevrsno davanje konteksta kreativnog natječaja i prikazanih priča. No pravo bogatstvo ove publikacije su priče nastale iz pera mladih osoba koje prikazuju kako se ciljevi za mlade i Dijalog Europske unije s mladima odražavaju na njihove živote. Svaka čitateljica i čitatelj ovih tekstova mogu pronaći inspiraciju za samostalno promišljanje kako se mogu uključiti i djelovati. Ciljevi za mlade nastali su kao rezultat upravo jednog takvog konzultacijskog procesa s preko 50 000 mladih koji su na nacionalnoj i lokalnoj razini otvorili teme i pokrenuli promjene važne mladima.

Ranije spomenuta publikacija „Dijalog Europske unije s mladima u Republici Hrvatskoj“ ističe da iako konzultacije jesu ključan dio Dijaloga, nije se potrebno zaustaviti na istima. Mišljenja i preporuke mladih na lokalnoj razini prenose se preko nacionalne na europsku razinu i služe kao temelj za europske politike za mlade, ali jednako tako organizacije mladih i za mlade mogu iskoristiti konzultacije kao početnu točku za rješavanje konkretnih problema u zajednici. Sam kreativni natječaj, prikupljanje i objavljivanje priča raznih mladih autorica i autora, jedan je od primjera pružanja prilike mladim osobama za izražavanje i iznošenje vlastitih mišljenja, ali i važan kanal za druge (odrasle) osobe čiji je daljnji zadatak saslušati o potrebama i izazovima s kojima se mladi danas susreću te o problemima s kojima se nose. Četrnaest priča mladih prikazale su nam širok spektar promišljanja, potreba i nedoumica koje su na jedan poseban i drugačiji način svakom čitatelju\_jici dočarale svijet mladih. Vjerujemo kako će ove priče biti inspiracija svakome tko ih pročita!

**Bilješke:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



