



misija i ja

**SNAGA
VOJSKE**

**NIJE U ORUŽJU
SNAGA JE U ČOVJEKU**



uvod

Pred vama je knjižica namijenjena prvenstveno onima koji se spremaju za odlazak u mirovne misije, ali može poslužiti i svima koji zbog prirode posla često putuju i rade izvan stalnog mjesta boravka.

Cilj ovog priručnika je da na jednostavan i razumljiv način odgovori na najčešća pitanja koja postavljaju pripadnici jedinice i njihove porodice, kako bi se što lakše prilagodili promjenama i uspostavili normalan život u novim okolnostima.

Odlazak u mirovnu misiju za svakog vojnika predstavlja profesionalni izazov, ali i novo iskustvo. To nije trenutna odluka, već plan koji pred pojedinca i njegovu porodicu postavlja velike psihofizičke izazove.

Situacije kojima su izloženi pripadnici jedinice za vrijeme putovanja i rada, činjenica da su duže vrijeme odvojeni od poznatog socijalnog okruženja, porodice, partnera, prijatelja, povećavaju njihovu osjetljivost na stres.

Nadamo se da ćemo vam na ovaj način pomoći da pronađete odgovore na vaša pitanja i otklonite nedoumice.

Za sve dodatne informacije, savjete i pomoć obratite se nadređenom licu, vojnom psihologu ili nekom od centara za mentalno zdravlje sa spiska koji ćete naći na kraju ove knjižice.

*“hrabar je onaj
koji je odgovoran
za svoje postupke!*

*“hrabar je
onaj koji trpi”*

*“mudar je
onaj koji čuti”*

*“mudar je
onaj koji traži
pomoć”*

**ŠTA JE ISPRAVNO
RAZMIŠLJANJE**



Odlazak u mirovnu misiju, kao i duže poslovno putovanje za svakog predstavlja novo iskustvo.

Pripremite se tako da vam to bude izazov i prilika za napredak.

Prilikom donošenja odluke o odlasku, na vas mogu uticati neke okolnosti kao što su:

Motivacija za odlazak

Sposobnost podnošenja stresnih situacija

Povjerenje u vlastite sposobnosti

Vaše zdravlje i zdravlje članova porodice

Odnosi u porodici

Važni događaji u porodici za vrijeme odsustva

Priroda i dužina misije

Obavještenost i mogućnost komunikacije

Dobra psihofizička pripremljenost će vam pomoći da lakše donesete odluku.

Zajedničko druženje i razgovori stvaraju trajne uspomene koje će vas „grijati“ daleko od kuće.

- Pokušajte svakog člana porodice pripremiti na svoj odlazak, posebno malu djecu ili roditelje koji se teže prilagođavaju promjenama.
- Provodite vrijeme sa djecom u igri i razgovoru. Pustite ih da vam pokažu svoja osjećanja, radost, ali i ljutnju ili tugu. Pokažite im da ih bezuslovno volite. Nemojte im nikada govoriti da idete za njihovo dobro jer mogu sebi stvoriti osjećaj krivice zbog vašeg odlaska.
- Neka od svojih zaduženja prenesite na djecu, u skladu sa njihovim uzrastom i na taj način im dajte osjećaj odgovornosti.
- Normalno je da se jave osjećaji straha i ljutnje, tuge, tjeskobe, napetosti. Podijelite svoje osjećaje sa bližnjima i podržite ih da urade isto prema vama.
- Može vam se desiti da češće upadate u konflikte, što je normalno, ali se potrudite da ne ostavljate neriješene odnose kada odete.
- Budite podrška članovima porodice, pokažite da im vjerujete.
- Regulirajte svoje finansije (kreditne obaveze, finansiranje porodice)
- Ponesite sa sobom najdražu porodičnu fotografiju, knjigu, film, molitvenik, što će vam pomoći da održite osjećaj bliskosti dok ste odsutni.



Dobra psihofizička priprema je ključ vašeg uspjeha

VJERUJTE U SEBE I SVOJE SPOSOBNOSTI.

BUDITE PODRŠKA ČLANOVIMA PORODICE, POKAŽITE DA IM VJERUJETE.

DOBRA PSIHOFIZIČKA PRIPREMLJENOST UBLAŽAVA REAKCIJE NA STRES.

LJUDI SE MIJENJAJU NAKON MISIJE, POSTANU ZRELIJI I SAMOSTALNIJI.

MNOGI SU IPAK ZAPRAVO JAČI POSLIJE MISIJE.

ZAJEDNIČKIM NAPORIMA, PAZEĆI NA SEBE I JEDNI NA DRUGE, MOŽETE USPJEŠNO PROĆI KROZ MISIJU.

PRILIKOM ODLASKA U MISIJU SA STRESOM SE SUOČAVA I POJEDINAC KOJI ODLAZI I NJEGOVA PORODICA.



■ SAVJETI ZA ČLANOVE PORODICE

- Pružite podršku članu porodice koji odlazi.
- Preuzmite kontrolu u porodici.
- Brinite o sebi, dovoljno spavajte, pazite na ishranu, razgovarajte o svojim osjećanjima.
- Budite pozitivni da bi vašem članu porodice olakšali odlazak.
- Uključite djecu da učestvuju u poslovima vezanim za odlazak člana porodice.
- Uključite se u aktivnosti koje organizuje jedinica vezane za odlazak.

■ KLJUČ USPJEŠNOG SAVLADAVANJA STRESA

- psihološka stabilnost
- fizička pripremljenost
- samokontrola
- hrabrost
- samoograničenja
- samopoštovanje
- samopovjerenje

Pred sami odlazak pojačava se napetost i mogu se pojaviti:

- osjećaji nelagode u odnosima
- rastresenost
- povećana osjetljivost, konflikti
- poremećaj sna
- poremećaj ishrane
- smanjena intimnost
- osjećaj netrpeljivosti

Kroz sličnu situaciju prolazi čitava porodica.
Pokušajte biti strpljivi prema sebi i prema njima.

To je normalna reakcija na situaciju u kojoj se nalazite.

Često se dešava da pred odlazak dođe do svađe i ljutnje među članovima porodice što je posljedica napetosti i stalnih promjena raspoloženja.

I to je normalno.

Lakše se suočiti sa ljutnjom zbog svađe nego sa nelagodnom zbog odlaska i dugog odsustva člana porodice.

Krenite na put rasterećeni

Rasterećeni lakše obavljate postavljene zadatke, a članovi porodice lakše obavljaju svakodnevne obaveze, posebno u odnosu sa djecom.

- Spakujte se ranije. Dan pred polazak posvetite porodici i najbližima.
- Pred odlazak vaša pažnja se sa porodice više usmjerava na jedinicu.
- Vjerujte samo službenim izvorima informacija vezanim za odlazak.
- Brinite o sebi, održavajte svoju fizičku spremnost, pazite na ishranu, spavajte, razgovarajte o svojim osjećanjima.

■ *Vojnička torba, par ličnih stvari i dolazak u nepoznato. To je početak perioda u kojem se dešavaju mnoge promjene.*

SVAKODNEVNI ŽIVOT SE MIJENJA

Život u zajednici s određenim pravilima, nedostatak privatnosti, prilagođavanje drugim ljudima je nešto na šta se morate unaprijed pripremiti, ali i navići. To može imati i svoje dobre strane. Možete postati tolerantniji, komunikativniji, fleksibilniji, samostalniji.

ŽIVOT U MISLI

Možete biti izloženi problemima lokalnog stanovništva, raznim opasnostima i prijetnjama, što može u vama izazvati osjećaj nemoći i ljutnje. Iako vam je teško, morate ostati neutralni i profesionalni.

DRUGAČIJA KLIMA

Aklimatizacija može trajati nekoliko dana do nekoliko nedelja. Važno je da održavate i jačate fizičku snagu. U slučaju bilo kakvih zdravstvenih tegoba obratite se ljekaru.

NOSTALGIJA

Daleko ste od svojih najbližih i normalno je da vam nedostaju. Pišite im, kontaktirajte kad god je to moguće. To će puno značiti i vama jer ćete iskazati svoje osjećaje. Razmislite o tome da počnete pisati dnevnik. Stavljajući svoja osjećanja na papir možete se psihički rasteretiti, a istovremeno pratiti promjene i napredak u svojim osjećanjima. Kad se vratite kući možete svojoj porodici čitati o nekim zanimljivim događajima iz misije.

TOKOM MISIJE

RAZLIČITE KULTURE

Jezik i način komunikacije na području misije drugačiji su od onih na koje ste navikli, što može izazvati osjećaj napetosti i nesigurnosti. Dobro je znati neke osnovne riječi njihovog jezika, način pozdravljanja, te saznati nešto o kulturi i tradiciji naroda koji živi na tim područjima.

Informisanost je bitna. Neznanje može stvoriti strah i nelagodnu.



Pripremili ste se za dešavanja u misiji. Mogu vam se dogoditi neke neprijatne i nepredvidive situacije i normalno je da na njih reagujete. Svako različito reaguje, neko tokom neprijatne situacije, neko poslije određenog (dužeg ili kraćeg) vremena. Kod nekih reakcije su blaže, a kod nekih intenzivnije. Intenzitet i dužina trajanja reakcije na stresnu situaciju zavisi od prirode samog čovjeka i jačine stresa.

Reakcije na stres ublažava dobra psihofizička pripremljenost.

FIZIČKE REAKCIJE

umor, napetost, hladan znoj, glavobolja, mučnina, lupanje srca, drhtavica, ukočenost, češći odlasci u toalet i slične reakcije. Održavajte svoju fizičku kondiciju, bićete otporniji na stresne događaje, a reakcije će biti blaže.

PSIHIČKE REAKCIJE

promjenljivo raspoloženje, preosjetljivost, nemir, osjećaj nemoći i ljutnje, osjećaj krivice, kajanje i slične reakcije.

SOCIJALNE REAKCIJE

osamljivanje, prekomjerno konzumiranje alkohola, cigareta i drugih opojnih sredstava, svadljivost, agresivnost i druge poteškoće u socijalnoj komunikaciji.

*Mnogi su ipak zapravo
jači poslije misije*

Ublažite reakcije

BRINITE O SEBI

- Razgovarajte o iskustvima.
- Informišite se o dešavanjima.
- Nemojte očekivati nemoguće od sebe.
- Oprostite sebi ako izgubite strpljenje, ako se naljutite.
- Budite fizički aktivni.
- Nemojte se izdvajati, učestvujte u zajedničkim aktivnostima.
- Trudite se da dovoljno spavate i jedete.
- "Praznite se", ne dozvolite da se negativna energija gomila.
- Radite nešto što vas relaksira, bavite se sportom, slušajte muziku, čitajte knjige

BRINITE O DRUGIMA

- Održavajte kontakt i dobre odnose sa ostalim pripadnicima jedinice.
- Svi prolazite kroz ista iskustva, a svako ih doživljava na svoj način.
- Razgovarajte o tome.
- Potražite pomoć ili je ponudite kad osjetite da je potrebna.
- Podstičite ostale na zajedničke aktivnosti.
- Stvarajte međusobno povjerenje i jačajte povezanost grupe.

Zajedničkim naporima, pazeći na sebe i jedni na druge, možete uspješno proći kroz misiju.



MISIJA I PORODICA

Emotivni ciklusi u toku odsustva člana porodice različitog su intenziteta i dužine trajanja.

Osjećanja su pomiješana. Isprepliću se radost i tuga, iščekivanje i ljutnja, strah i rasterećenje. Ipak, članovi porodice postepeno se navikavaju na odsustvo njihovog člana.

ŠTA JA MOGU URADITI?

- Uspostavite kontakt sa porodicom što je prije moguće. To će i vama i porodici donijeti olakšanje.
- Razgovarajte, ali trudite se da ne ostavljate utisak da je to teško ili opasno, da ne bi dodatno opteretili porodicu brigom za vas. O svemu mnogo lakše možete razgovarati kad budete zajedno.
- Ne zaboravite događaje koji su bitni porodici kao što su godišnjice, rođendani, matura, polazak u školu, vjerski praznici.

Savjet za članove porodice

Budite strpljivi. Možda će proći nekoliko dana prije nego što vam se odsutni član porodice javi.

Potrudite se da nastavite rutinu svakodnevnog života.

Razgovarajte sa djecom o njihovim osjećajima. Pomozite im da izraze svoja osjećanja i da na svoj način održavaju vezu sa roditeljem koji je odsutan. Mogu mu pisati, crtati, nešto napraviti, snimiti ili fotografisati.

Brinite o sebi i svom zdravlju. Ne dozvolite da osjećaj usamljenosti i svakodnevnih briga budu razlog za vaše loše stanje.

Nemojte odsutnog člana porodice opterećivati malim kućnim ili porodičnim problemima. Pokušajte sami naći rješenje ili potražite pomoć. Važno je da mu razgovori s vama predstavljaju zadovoljstvo i rasterećenje, a ne povod za razmišljanje o stvarima na koje ne može utjecati.

Održavajte kontakte sa porodicama ostalih pripadnika jedinice.

Ako primijetite da je vaš član porodice razdražljiv i ljut, umoran i neispavan, bez apetita, neraspoložen, ako ima nerealne zahtjeve, nemojte se dvoumiti, potražite pomoć, posavjetujte se sa vojnim psihologom!

Kako će dijete doživjeti dužu odsutnost jednog roditelja u velikoj mjeri zavisi od njegovog uzrasta, ličnosti, kao i privrženosti tom roditelju. Promjene u dječjem ponašanju i raspoloženju su uglavnom odgovor na dešavanja u porodici. Bitno je pratiti ponašanje djeteta, uočiti promjene i zatražiti pomoć na vrijeme.

DJECA (DO 2 GODINE)

Djeca su jako osjetljiva na promjene u svojoj okolini i zahtijevaju mnogo njege i pažnje. Roditelj koji se brine o djetetu treba biti emocionalno stabilan jer u suprotnom dijete može postati apatično i slabonapredovati. Mogu se javiti poremećaj hranjenja i poremećaj sna, plačljivost i sl. Djeci u tom uzrastu je jako bitna vaša blizina, maženje i igranje. Ako djeca imaju već stečene navike hranjenja, uspavljivanja, šetanja, ne treba ih mijenjati. Posvetite im dosta vremena i pažnje.

PREDŠKOLSKI UZRAST (2 DO 6 GODINA)

Djeca u ovom periodu još uvijek ne mogu ili teško shvataju odlazak u misiju jer miješaju fantaziju i realnost. Djetetovo ponašanje može biti „slika“ porodičnih problema. Zato je bitno kakvim je situacijama dijete izloženo. Možete primijetiti da se dijete više veže za odrasle osobe i predmete, da se javlja strah od nepoznatih osoba i novih situacija. Često su plačljiva i razdražljiva bez pravog povoda. Nepoželjnim ponašanjem privlače pažnju. Mogu se javiti poremećaj sna i poremećaj hranjenja. Dolazi do regresije, tako da se već stvorene navike kod djeteta ponekad izgube. Tolerišite ovakve stvari i posvetite više pažnje djetetu. Igrajte se, mazite ga, važna mu je prisutnost roditelja jer se možda osjeća napušteno, a još uvijek ne zna to da kaže.

ŠKOLSKA DJECA (6 DO 13 GODINA)

Djeca u ovom periodu mogu da shvate šta se dešava, ali još uvijek ne znaju kako da to prihvate. Privlače pažnju izmišljajući da ih nešto boli, postaju zahtjevnija i agresivnija. Nekad se javljaju smetnje spavanja i hranjenja. Može doći do smanjenog interesovanja za školu, pa je dobro razgovarati sa razrednikom da ne dođe do smanjenja uspješnosti u školi. Potrebna im je podrška i pomoć da prepoznaju i govore o svojim osjećanjima. Poklanjajte im više pažnje nego obično.

ADOLESCENTI (13 DO 18 GODINA)

Sama adolescencija je vrlo osjetljiv period, sa pojačanim osjećanjima i doživljavanjem sebe. Tvrdoglavi su i lako postanu neraspoloženi i svadljivi. Iza njihove agresivnosti krije se ranjivost i nesigurnost. Veoma su samokritični pa se mogu optuživati za novonastalu situaciju. Može doći do opadanja interesovanja za školu kao i za druženja sa prijateljima. Lako se povuku u sebe i budu nepristupačni ili ulaze u loša društva. Nemojte im to dozvoliti. Razgovarajte sa njima o svemu što ih zanima, jer su dovoljno sposobni da razumiju. Djeca u tom periodu ne vole „okolišanja“ već roditelje koji otvoreno i odlučno iznose svoj stav. Dobro bi bilo da preuzmu neke vaše obaveze kada odete što može potkrijepiti njihovo samopouzdanje i povećati osjećaj odgovornosti. Redovno održavajte kontakt s njima.

PLANIRANJE POVRATKA

Priprema za povratak izaziva intenzivne i pomiješane emocije. Radost i veselje mogu izazvati novi priliv energije i učiniti da postanete aktivniji, želeći time da ubrzate povratak. Sa druge strane mogu se javiti uznemirenost i strah, tjeskoba, problem sa ishranom, poremećaj sna, netrpeljivost i zabrinutost. Sve su to normalne reakcije prouzrokovane situacijom u kojoj se nalazite. Mnogi počnu razmišljati o tome šta će sve uraditi kada dođu kući. O tome je bolje razmišljati kada se vratite. Opustite se, ali vodite računa o svojoj sigurnosti. Posvetite vrijeme sebi i onim iskustvima koje ćete "ponijeti" sa sobom.



Vjerujte samo službenim izvorima informacija vezanim za detalje povratka.

Ako ste u mogućnosti, pripremite poklone kao znak pažnje, posebno za djecu.

Pripremite se na promjene u porodici nastale za vrijeme vašeg odsustva.

Nemojte pretpostavljati da će sve biti kao kada ste otišli.

Sudjelujte u pripremama za povratak koje organizuje jedinica.

Savjeti za članove porodice

- Sačekajte službene informacije o vremenu i mjestu povratka vašeg člana porodice.
- Uključite djecu u pripreme za povratak. Razgovarajte o njihovim osjećanjima.
- Objasnite im da će se opet neke stvari promijeniti i da je potrebno vrijeme za prilagođavanje.
- Pripremite se na to da se vaš član porodice promijenio, ali vjerujte da su promjene pozitivne. Psihički, jer ima nova iskustva, a možda i fizički (promjena težine, boje kože, frizure).
- Ukoliko možete, učestvujte u pripremama za doček jedinice iz misije.
- Planirajte doček člana porodice. Pitajte ga kakav doček želi. Neki najprije žele da se odmore i budu samo sa porodicom, drugi žele proslavu i sl.

USPOSTAVLJANJE ODNOSA SA PORODICOM I PONOVRNO UKLJUČIVANJE U SVAKODNEVNI ŽIVOT

Period prilagođavanja može trajati od nekoliko dana do nekoliko sedmica, mada neke okolnosti kao što su rođenje djeteta, gubitak posla, bolest, povreda u misiji i sl. mogu produžiti taj period.

Ovo je osjetljiv period za sve članove porodice. Zahtijeva dosta strpljenja i vremena. Imali ste različita iskustva i doživljaje pa je potrebno vrijeme da se naviknete da ste opet zajedno i ponovo povežete kao porodica. To je prilika i za poboljšanje međusobnih odnosa.

Iako ste sretni zbog povratka, u početku mogu se pojaviti:

- osjećaj napetosti i nervoze
- dezorganizacija i nesigurnost
- osjećaj gubitka slobode i samostalnosti
- osjećaj izgubljenosti, otuđenosti
- nepovjerenje i sl.

Mogu se pojaviti i teškoće:

- pri ponovnom uspostavljanju komunikacije i intimnosti s partnerom
- u uspostavljanju roditeljske uloge
- u preuzimanju porodičnih obaveza

Potrebno je neko vrijeme da se ponovo povežete i naviknete jedni na druge jer ste se svi na neki način promijenili.

Pokušajte biti strpljivi i tolerantni i postepeno preuzimajte svoje porodične obaveze. Budite otvoreni i prilagodljivi prema promjenama koje su nastale, a ako vam se možda ne dopadaju, vremenom ih pokušajte promijeniti i prilagoditi sebi.

*Vaša porodica se morala navići na **vašu odsutnost**, sad joj treba vremena da se navikne na **vašu prisutnost***

- Imate jedno nezaboravno životno iskustvo. Sada možda razmišljate drugačije o mnogim životnim pitanjima i to iskoristite na najbolji način.
- Održavajte prijateljstva i kontakte sa drugim pripadnicima jedinice i njihovim porodicama, jer dijelite ista iskustva i možete se razumjeti.
- Budite aktivni, postavite sebi neke realne ciljeve i pokušajte ih ostvariti. Možete u dogovoru sa ostalim članovima porodice isplanirati svoje aktivnosti.
- Dobro je razgovarati o svojim problemima. Nemojte pribjegavati upotrebi alkohola, tabletama za smirenje ili drugim stimulativnim sredstvima. Tako nećete riješiti svoje probleme, samo ćete stvoriti nove.
- I dalje održavajte svoju fizičku kondiciju, brinite o sebi i svom zdravlju.

Ako duži vremenski period imate problema u uspostavljanju odnosa i u svakodnevnom funkcionisanju, potražite stručnu pomoć. Ponovno vraćanje u životnu svakodnevicu, ponekad, može biti neobično i teško. Vi imate posebno iskustvo koje većina ljudi nema.

Život i rad se polako vraćaju u normalu pa se potrudite da budete aktivni i na poslu. Možete pokušati unaprijediti vaš posao koristeći znanja i iskustva koje ste stekli u misiji.

Problemi su sastavni dio života bilo da se nalazite u misiji ili kod kuće. Ako se desi da problemi dugo traju ili imate osjećaj da se ne možete sami izboriti sa njima, nemojte se povlačiti i bježati od problema, potražite pomoć.



Savjeti za članove porodice

- Budite oslonac u ponovnom uspostavljanju odnosa u porodici.
- Iako je to bio vaš posao, polako navikavajte člana porodice, koji je bio odsutan, da postepeno preuzme dio porodičnih obaveza.
- Odlaskom u misiju osobe često dožive promjene koje mogu biti fizičke, emocionalne ili socijalne prirode. Iako će vam to u početku biti neobično, razgovarajte o tome i podržite pozitivne promjene, ali im ukažite na stečene promjene koje su loše.
- Brinite o sebi i svom zdravlju, o problemima razgovarajte.

POVRATAK I DJECA

Ponovni susret za djecu znači radost, uzbuđenje, zbunjenost. Osjećaji su im često pomiješani. Žele vašu pažnju i kontakt, ali ne znaju kako da to pokažu. Neka djeca tek pri povratku mogu pokazati ljutnju koja je tinjala u njima zbog osjećanja napuštenosti. Ako imate više djece, svakom od njih posvetite posebno vrijeme.

DJECA (DO 2 GODINE)

Dijete vas može zaboraviti. Može plakati ako ga uzmete, može vam se smijati, a ipak biti nepovjerljivo. Nemojte da vas to zabrinjava. Djeca brzo uče i uz malo strpljenja i truda ponovo ćete osjetiti bliskost. Igrajte se sa njima i učestvujte u svakodnevnoj njezi oko njih. Dajte djeci vremena da se naviknu na vas.

PREDŠKOLSKI UZRAST (2 DO 6 GODINA)

Sa manjom djecom koja su vas možda zaboravila, moraćete se ponovo upoznati. Starija djeca su svjesna da ste bili odsutni pa su nepovjerljivija. Mogu biti ljuti, plačljivi i bježati od vas. Nepoželjnim ponašanjem žele privući vašu pažnju. U ovom periodu oni sve događaje vežu za sebe, tako da mogu sebe okrivljivati zbog vašeg odsustva. Imajte strpljenja, pokušajte da se igrate sa njima, privucite im pažnju nečim zanimljivim, pustite neka vam sami priđu. Kada uspostavite kontakt mogu postati vaš "priljepak", jer se plaše ponovnog odvajanja. Poklanjajte im puno pažnje i pomozite im da izraze svoje osjećaje crtežom, pričama i slično, jer oni to još uvijek ne znaju riječima.

ŠKOLSKA DJECA (6 DO 13 GODINA)

U ovom periodu djeca još uvijek sve vezuju za sebe pa mogu imati osjećaj da su oni krivi zbog vašeg odsustva. Sa druge strane mogu biti ponosni na vas jer su zbog toga što ste bili u mirovnoj misiji imali više pažnje svojih vršnjaka. Žele da se druže sa vama, da vam pomažu ako nešto radite, da razgovaraju. Posvetite im dosta pažnje i pričajte o njihovim osjećanjima. Interesujte se za sve u vezi djeteta, šta ste propustili, koji sport voli, šta voli gledati, slušati i sl. Pohvalite ih za trud i pomoć dok ste bili odsutni.

O problemima razgovarajte, a sa kritikama sačekajte jedan period.

ADOLESCENTI (13 DO 18 GODINA)

Adolescencija je veoma osjetljiv razvojni period. Njihova pažnja je sa porodice više usmjerena na vršnjake. Zbog toga mogu izgledati manje zainteresovani za vas, što nije tako. Pokažite poštovanje prema njegovoj ličnosti i pričajte o osjećanjima vezanim za vaše odsustvo. Neka vam priča šta se dešavalo u njegovom životu, šta ste propustili. Vi mu pričajte o vašim doživljajima, dajući mu osjećaj važnosti, da se osjeti odraslim. Pohvalite ga i nagradite za obaveze koje je ispunjavao dok vas nije bilo. O mogućim problemima razgovarajte otvoreno, mirnim tonom i zajedno pokušajte naći rješenje.

*Ako imate problema u ponovnom
uspostavljanju komunikacije
sa djecom, potražite pomoć.*

■ VAŽNO NA KRAJU

NE ZABORAVITE

Prije nego što odete pripremite svu dokumentaciju koja vam je potrebna. Razgovarajte sa porodicom šta će sve morati uraditi u vaše ime.

Potrudite se da na vrijeme riješite:

- pitanja u vezi putovanja (pasoš, viza, vakcine)
- pravna i administrativna pitanja: starateljstvo, životno osiguranje
- punomoć (porezna prijava, putovanje djece u inostanstvo)
- finansijska pitanja (finansijsko stanje, bankovne kartice, računi)
- zdravstvena pitanja (osiguranje, knjižice, lijekovi)
- pitanja u vezi sa kućom (hipoteka, krediti, stanarina, osiguranje, komunalne usluge)
- pitanja u vezi automobila (vozačka dozvola, registracija, osiguranje...)

GDJE SE MOŽETE OBRATITI ZA POMOĆ

Pripadnici jedinice koji se nalaze u misiji mogu se za pomoć obratiti svom nadređenom.

Svi pripadnici Oružanih snaga i njihove porodice mogu se obratiti za pomoć:

Vojna struktura:

Nadređeni

Psiholog

Vjerski službenik

Civilna struktura:

Centar za mentalno zdravlje

u mjestu boravka

CENTRI ZA MENTALNO ZDRAVLJE

| GRAD | ADRESA | KONTAKT TELEFON |
|------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Banja Luka | Sime Matavulja bb | 051/230-240 |
| Banovići | Branilaca Banovića 26 | 035/875-525, 061-732-345 |
| Bihać | 5 Korpusa bb | 037/312-418 |
| Bijeljina | St. V Putnika 7 | 055/224-181, 065/661-115 |
| Brčko | R.Dz. Čausevića 53 | 049/217-328 |
| Bugojno | Wagnera bb | 030/251-011 |
| Cazin | Indire Pjanić bb | 037/514-324, lokal 232 |
| Derventa | Stevana Nemanje bb | 053/333-292 |
| Doboj | Nemanjina 8 | 053/205-260, 205-261 |
| Gacko | Solunskih dobrovoljaca 48 | 059/464-013, 472-013, 472-215 |
| Goražde | Zdravstvenih rdnika bb | 038/221-850 |
| Gračanica | Mehmeda Ahmet. 40 | 035 369 216 |
| Gradačac | Hazna bb | 035/816-384 |
| Gradiška | M.Stojanovića bb | 051/813-277, 813-317 |
| Istočno Sarajevo | Vojvode R.Putnika bb | 057/342-509 |
| Istočno Sarajevo | Gasinacka bb | 057/448-543, 448-440 |
| Jajce | Zmaja od Bosne bb | 030/654-530 |
| Kakanj | Kakanj ZPO 52 | 032/554-421 |
| Ključ | Šehićka br.1 | 037/ 663-263 |
| Konjic | Bolnička bb | 036/712-535, lokal 111 |
| Kozarska Dubica | Prote Vujasinovića bb | 052/411-035 |
| Laktaši | Nemanjina 6 | 065/846-177 |
| Livno | Svetog Ive 2 | 034/200-003 |
| Ljubuški | Fra Petra Bakule 3 | 039/832-827 |
| Lukavac | Kulina Bana bb | 035/553-579 |
| Milići | Sv.Nikole 1-3 | 056/741-130, 741-025 |
| Modriča | Svetosavska bb | 053/811-722, 821-661 |
| Mostar | Hrvatskih branitelja bb | 036/324-302 |
| Mostar | Južni Logor bt | 036/503-133 |
| Mrkonjić grad | Jovana Raškovića bb | 050/211-319 |

CENTRI ZA MENTALNO ZDRAVLJE

| | | |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| Novi Grad | Mladena Stojanovića 3 | 052/752-231 |
| Olovo | Željeznička | 032/828-080, lokal 118 |
| Prijedor | Kralja Aleksandra 23 | 052/211-011 |
| Prnjavor | Laze Lazarevića bb | 051/660-900/lokal 122 |
| Šamac | Dositeja Obradovića bb | 054/612-258, 614-010 |
| Sanski Most | Prijedorska 111 | 037/686-222, lokal 116 |
| Sarajevo, Centar | Vrazova 11 | 033/210-282, lokal 110 |
| Sarajevo, Ilidža | Dr Mustafe Pintola 1 | 033/623-416 |
| Sarajevo, Novi Grad | Bulevar M. Selimovića bb | 033/ 653-878 |
| Sarajevo, N. Sarajevo | Bihacka 2 | 033/724 736 |
| Sarajevo, Stari Grad | O. Isha bega Isakovića 9 | 033/ 278-600, 061 842 495 |
| Sarajevo, Vogošća | Igmanska 52 | 033/432-518, lokal 133 |
| Široki brijeg | Dr Grubušića 11 | 039/703-870 |
| Srbac | Ljubovijska 24 | 051 745-720, lokal 204 |
| Srebrenik | Zlatnih Ljiljana | 035/369 266 |
| Tešanj | Osmana Pubrića bb | 032/650-338 |
| Teslić | Marka Pejića 3 | 053/430-467 |
| Tomislavgrad | Doktora Mije Ferića bb | 034/356-102 |
| Travnik | Vezijska bb DZ Travnik | 030/511-629 |
| Trebinje | Dr. Levija 2 | 059/261 351 |
| Tuzla | Albina Herljevića 1 | 035/282-411 |
| Velika Kladuša | Sulejmana Topića 1 | 037/773-094 |
| Višegrad | Ive Andrića 17 | 058/620-237 |
| Visoko | Ulica Branilaca 22 | 062 289 989 |
| Vitez | Hrvatskih Branitelja 2 A | 030/714-996 |
| Vlasenica | Srpskih ranjenika bb | 056/773-468, 065 890-380 |
| Zenica | Fra Ivana Jukića br.2 | 032/403-401 |
| Živinice | Alije Izetbegovića 17 | 035/774-285 |
| Zvornik | Sime Perića 1 | 056/211-113 |