



OUTogether

Promoting Children's Autonomy
on Alternative Care

HANDBOOK FOR CARELEAVERS



Coordinator:



Partners:



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



DOCUMENT INFORMATION

PROJECT OUTOGETHER - PROMOTING CHILDREN'S AUTONOMY ON ALTERNATIVE CARE

CONTRACT 785760-OUTOGETHER-REC-RCHI-PROF-AG
-2017

DELIVERABLE D 101

TITLE HANDBOOK FOR CARELEAVERS IN PORTUGUESE, CROATIAN, BULGARIAN AND ENGLISH

COORDINATOR APDES - AGÊNCIA PIAGET PARA O DESENVOLVIMENTO

REVISION VERSION 2

AUTHORS APDES; SAPI; SIRIUS

CONTRIBUTIONS PAJE; YOUNG PEOPLE THAT HAVE LEFT ALTERNATIVE CARE

DISSEMINATION PUBLIC



This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The contents of this publication are the sole responsibility of OUTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

“ Cábula
para
ser feliz
TODOS
OS DIAS ”

Autores:

Francisca Pimentel;
Joana Antão.

Ideia original de:

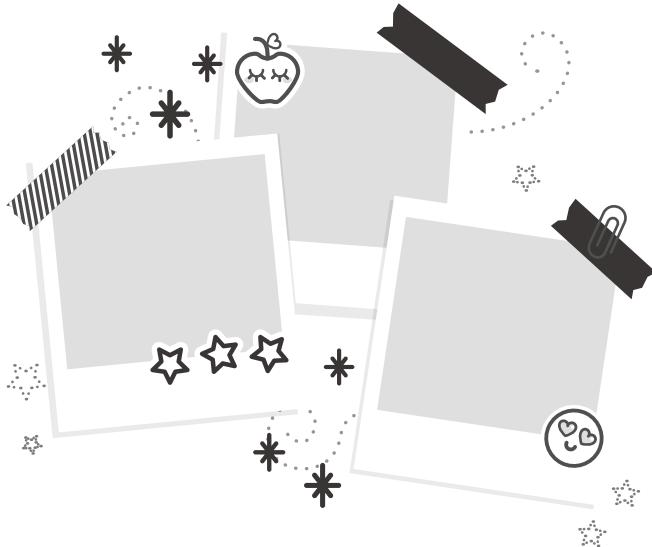
Francisca Pimentel;
Joana Antão;
Maria Andresen.

Colaboração:

PAJE



This product was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The contents of this product are the sole responsibility of OUTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.



EU SOU ...

NOME:

IDADE:

CONTACTO:

GOSTO DE:

NÃO GOSTO DE:

UMA CURIOSIDADE SOBRE MIM:

3 DESEJOS:



SOBRE MIM ...

O MEU FILME PREFERIDO...

O MEU LIVRO PREFERIDO...

GOSTO QUANDO....

NÃO HÁ NADA MELHOR QUE...

SE EU PUDESSE...

A ALTURA DO DIA EM QUE SINTO MAIS PREGUIÇA...

NUNCA ME VOU ESQUECER...

QUANDO ESTOU SOZINHO...

SE O MUNDO ACABASSE AMANHÃ AINDA QUERIA...

UM DESCONHECIDO OLHA PARA MIM E VÊ...

A MINHA MÚSICA...

EU SEMPRE QUIS ...

O MEU MAIOR MEDO ...

EU PRECISO ...

EU DETESTO ...

A MELHOR COISA QUE ME PODIA ACONTECER ...

PARA MIM UM AMIGO É ...

O QUE EU ADMIRO NOS OUTROS ...

PARA MIM É MUITO DIFÍCIL ...

EU VALHO
A PENA
PORQUE...

OS MEUS MEDOS ...

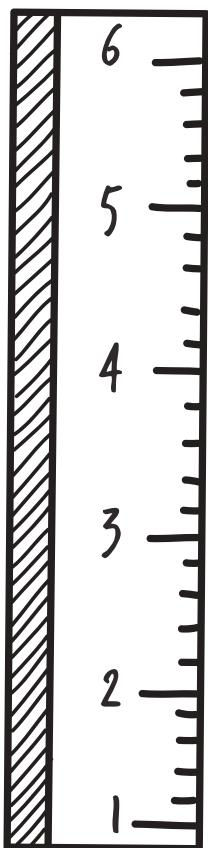


APETECE-ME
GRITAR ...



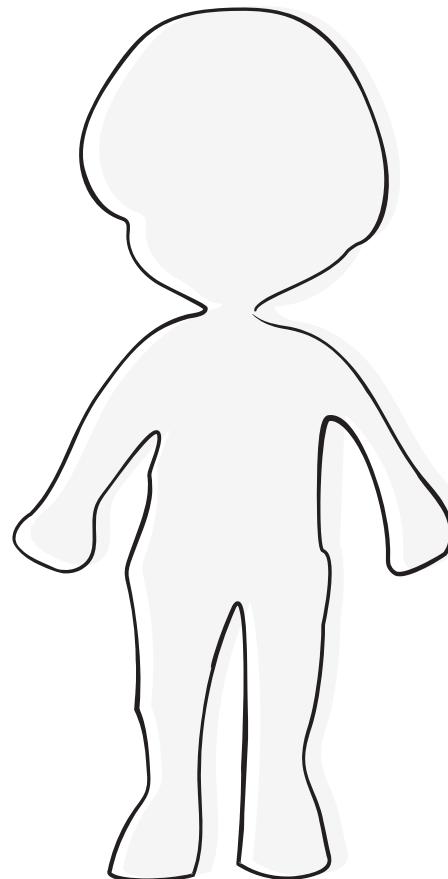
STRESSÓMETRO ...

Qual o tamanho dos teus stresses?



ONDE ESTÃO OS TEUS STRESSES?

Identifica onde é que os stresses aparecem no teu corpo
(sensações, comportamentos)





SABER DIZER NÃO...

**SER ASSERTIVO/A E
USAR A PRIMEIRA
PESSOA**
(“eu não quero!”)

NÃO TER MEDO
(olhar a pessoa nos olhos)

**MANTER A CALMA E
DIZER “NÃO” SEM
HESITAR**

AFASTAR-SE
(se vires que a conversa
está a seguir um rumo
estranho, afasta-te)

PREPARA-TE
(prepara-te para possíveis
situações que possam
acontecer após tomares
uma decisão)

**APRENDER
A DIZER
“NÃO”**

INFORMAÇÃO

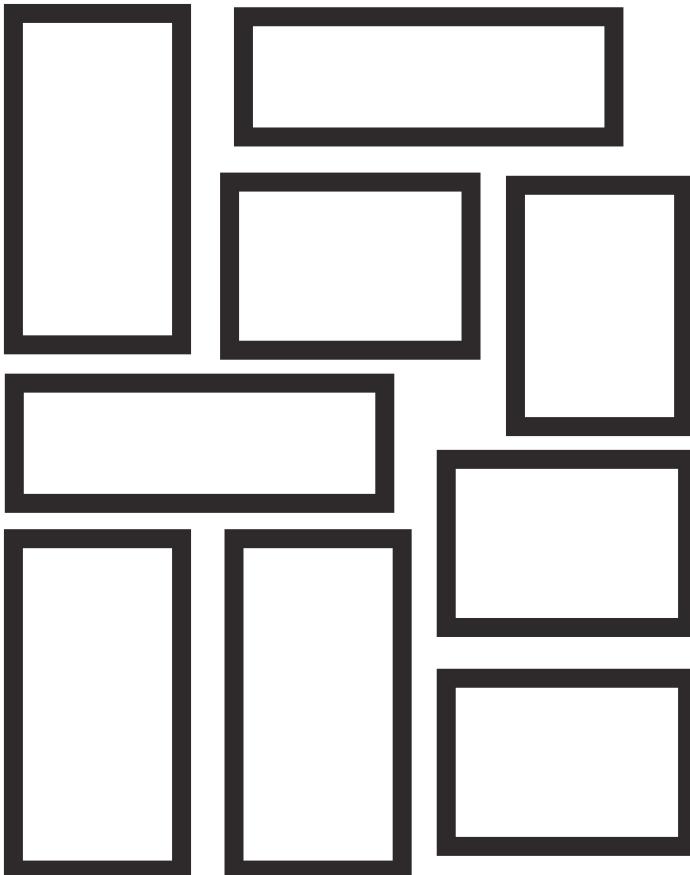
(é importante termos
conhecimento e informação
sobre certas coisas, para
que possamos argumentar
e defender a nossa
posição)

ANALISA OS PRÓS E OS CONTRAS

SEGURANÇA

(deves ter a certeza
absoluta da tua decisão,
independentemente das
pressões que possas vir a
sofrer)

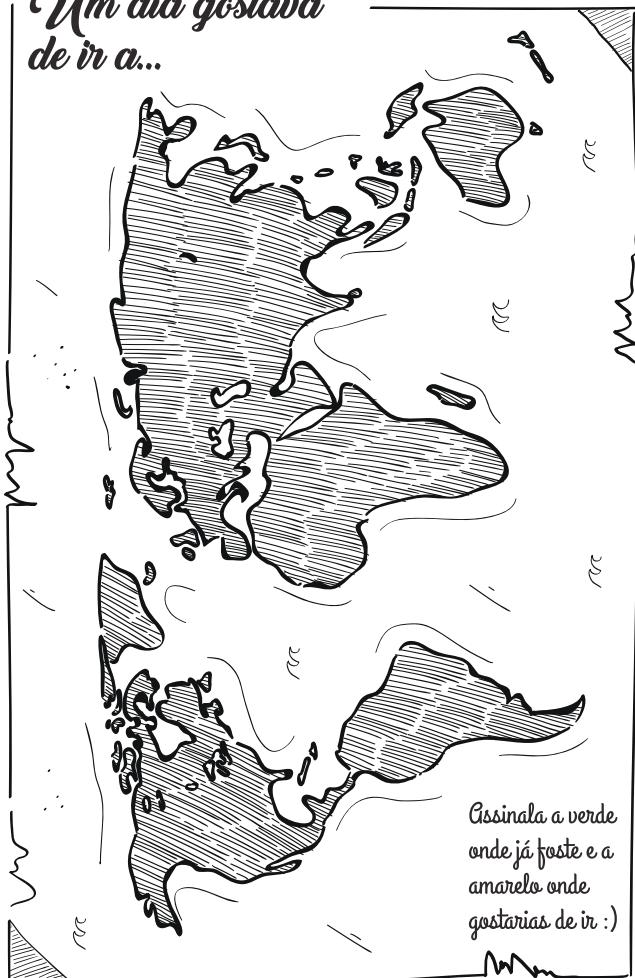
As minhas pessoas...



OS MEUS
SONHOS



Um dia gostava de ir a...



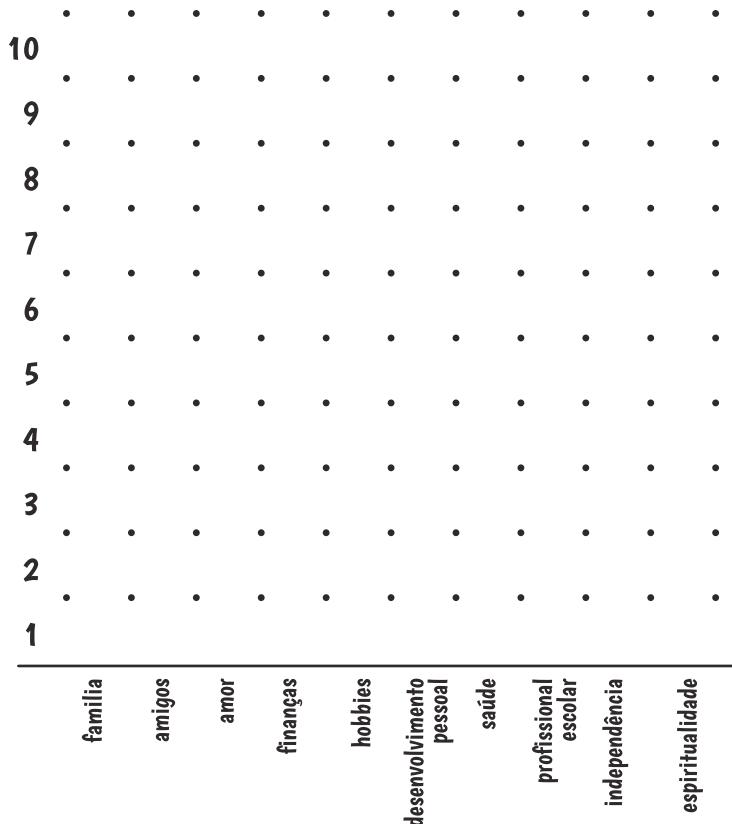
Assinala a verde
onde já foste e a
amarelo onde
gostarias de ir :)

Onde já foste?

Onde gostarias de ir?

A minha vida

Diz o quanto estás satisfeito com cada uma das áreas da tua vida (de 1 a 10) .



Diz quais os teus objetivos para cada uma das áreas da tua vida.

familia

amigos

 amor

 finanças

hobbies

desenvolvimento pessoal

 saúde

 profissional escolar

 independência

 espiritualidade

RECEITA DA FELICIDADE

Be happy =*

INGREDIENTES

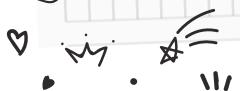
3 chávenas de
1/2 litro de
2 colheres de
1 copo de
1 kg de
1 dose de
1 pitada de

MODO DE PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes
com e
tempere com

Está pronto!! Sirva à vontade!

key



MEU PLANO

A minha história

Os meus sonhos

Os meus medos

Eu como pessoa

As minhas forças

Ajuda que preciso

Plano de ação

D aqui a 10 anos eu...



Onde vives?

Com quem?

Profissão?

Local de trabalho?

Que curso tiraste?

Como arranjaste emprego

Quais são os teus hobbies?

Que tipo de atividades de tempos livres preferes?

Fazes voluntariado?

Que tipo de voluntariado fizeste ao longo dos últimos 10 anos?

Que tipo de pessoas conheceste ao longo do teu percurso profissional?

Que aptidões e conhecimento desenvolveste?

A MINHA REDE DE APÓIO

Quem me pode ajudar a usufruir dos meus direitos?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a procurar emprego?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a procurar casa?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar em questões de saúde?

1. Médico de Família
Nome: _____
Contacto: _____
2. Centro de Saúde
Nome: _____
Contacto: _____
3. Hospital
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a organizar as minhas atividades lúdicas?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar se me encontrar em perigo?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

o que fazer...

Se não me estou a sentir bem e acho que estou a ficar doente

Se cheira a gás na minha casa

Se me sinto ameaçado por alguém

Se me sinto muito triste e desmotivado

Se não tenho nenhum sitio para dormir

Se estou com problemas económicos

Se não tenho dinheiro para comprar comida

Se alguém me agrediu

Se estou com dificuldade em arranjar emprego

Se não gosto do trabalho que faço e gostava de mudar de área

Se nos esquecermos da chave dentro de casa

Se me sinto sozinho

Se me assediaram

Volto a sentir-me sozinho

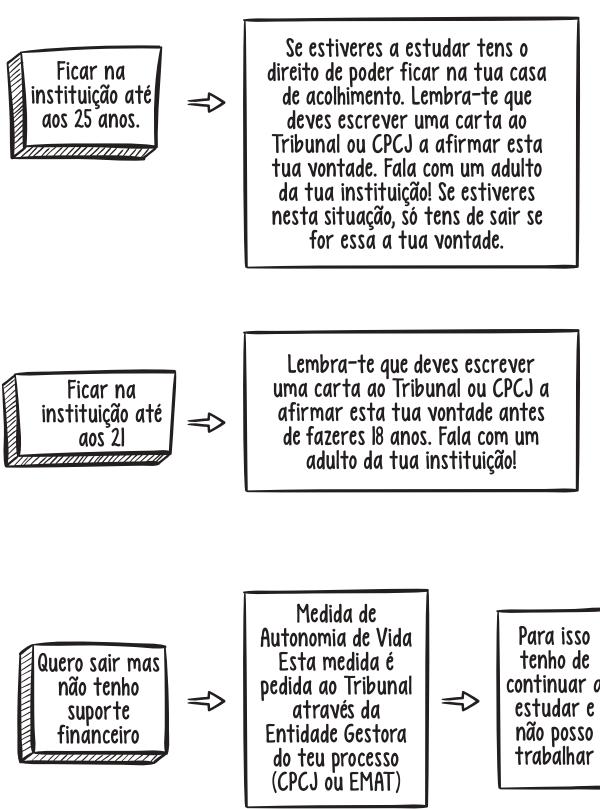
Estou novamente desempregado

Preciso de imprimir o currículo e não tenho dinheiro

We ~~are~~ ALL
Ⓐ WORKIN
PROGRESS

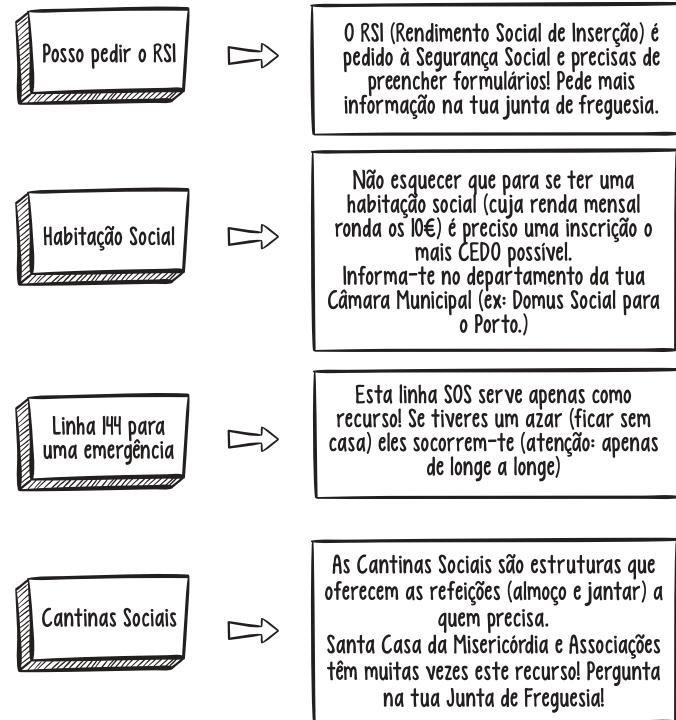


18 anos e agora?



Se tiveres algumas dúvidas em relação a estes passos. Liga-nos para a info-desk através dos números 962 217 751 (APDES) ou 913 142 204 (PAJE) ou entra em contacto connosco através da página do facebook.

Os planos falharam, e agora?



Como procurar casa?



Como devo procurar casa?

- ① O que necessito antes de começar a procurar casa?
- ② Quais são os meus planos e que oportunidades existem no mercado?
 - Localização do imóvel; viver sozinho ou partilhar com outras pessoas; alugar um apartamento ou uma casa.
- ③ Vantagens e desvantagens de cada tipo de alojamento.
- ④ Que elementos influenciam a minha escolha?
 - Custo; localização; renda.

Onde devo procurar informação?

- ① Que fontes de informação estão disponíveis?
- ② Quem me pode ajudar a procurar casa?
 - Assistente social; Família/Casa de Acolhimento; Associações; Professores.

D
I
C
A
S

A vertical stack of five rectangular boxes, alternating between black and grey. Each box contains a large, white, bold letter: D, I, C, A, and S respectively, representing the acronym DISAS.

COZINHA

Descongelar carne

Se tens que preparar uma refeição em cima da hora e precisas de carne que tens no congelador, coloca-a dentro de água com dez gotas de vinagre. Só terás que esperar alguns minutos, uma vez que o vinagre acelera o processo de descongelação.

Conservar batatas

Se tens em casa uma grande quantidade de batatas, coloca duas ou três maçãs no cesto onde as guardas. Este fruto impede que as batatas grelem, conservando-as frescas por muito mais tempo.

Tomate enlatado

Se abriste uma lata de tomate e não vais utilizar todo o conteúdo, coloca o restante num frasco de vidro, vete um fio de azeite por cima e fecha hermeticamente. Podes voltar a utilizá-lo, sem correr o risco de ter havido alteração de sabor.

Ralar depois de congelar

Se precisas de pão ralado para uma receita e apenas tiveres pão fresco, congela-o primeiro. Será mais fácil de ralar.

Farinha que sobrou

Se, depois de panar a carne, o peixe ou os legumes, não utilizaste toda a farinha, não a deites fora. Passa-a por um passador e guarda-a num recipiente hermeticamente fechado, para voltar a usá-la.

Cortar em fatias

Para cortares o queijo em fatias, sem este se desfazer, coloca-o no frigorífico por cerca de 30 minutos.

Escalfar na perfeição

Para que os ovos escalfados fiquem perfeitos, mexe a água, quando ferver, e deita cada ovo na espiral criada pelo movimento do líquido.

Pipocas menos calóricas

Para eliminar o sal ou açúcar e a gordura que, normalmente, utilizamos para fazer pipocas, basta que rebentes o milho numa panela antiaderente tapada. Este tipo de recipientes não precisa de gordura para cozinhar.

Aquecer em banho-maria

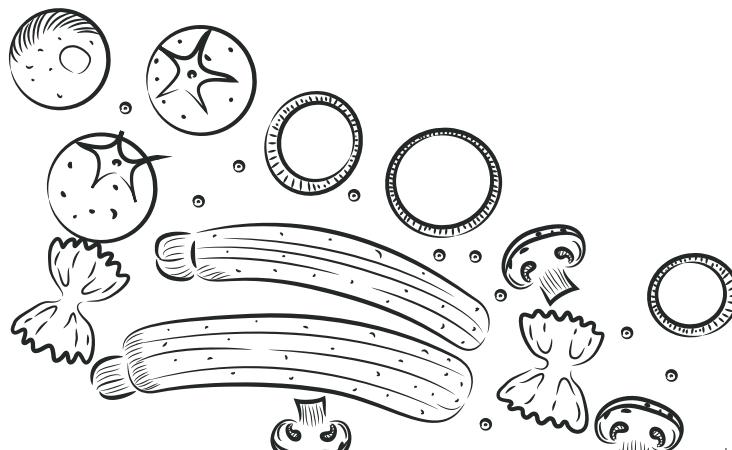
Quando estiveres a preparar algo em banho-maria, coloca algumas cascas de ovo na água para que não transborde.

Desengordurar a sopa

Para retira o excesso de gordura da sopa, acrescenta-lhe algumas folhas de alface. Este legume tem propriedades absorventes.

Testar a qualidade dos ovos

Coloca numa taça com água e se forem ao fundo estarão em boas condições.



CULINÁRIA

Leguminosas rijas

Quando cozeres leguminosas junta uma pitada de bicarbonato de sódio à água da cozedura. Assim, evitará que ervilhas, feijão, grão-de-bico ou lentilhas fiquem moles.

Arroz cozido

Se cozeste o arroz em demasia, passa-o por água fria e escorre-o bem. Espalha-o, de seguida por papel vegetal e aquece-o no forno quente, durante cerca de 30 minutos.

Cozinhados perfumados

As ervas aromáticas, incluindo as frescas, devem ser acrescentadas aos alimentos, apenas no final da cozedura, de forma a que o aroma seja mais intenso.

Exagerou no picante?

Coloca pedaços de pão duro no molho durante uns minutos. Retira depois. Ele vai absorver o picante.

Crepes mais saborosos

Para obter crepes mais saborosos, acrescentar sal à massa.

Galinha mais tenra

Para que a galinha esteja tenra quando a cozinhares, mergulha-a em vinagre duas horas antes de a cozinhar.

Fritar sem espirrar

Para a manteiga não espirrar quando tiver a fritar qualquer coisa, salpica primeiro a frigideira com sal.

Bolo murcho

Para que o bolo não murche quando o retirares do forno, tapa-o de imediato com um pano seco.

Palito no Bolo

Se não tiveres palitos, podes usar esparguete para verificar se o bolo está cozido.

Chantilly

Para que o chantilly fique mais fofo, adiciona uma pitada de sal enquanto estiveres a batê-lo.

Tomate

Se exageraste na dose e o sabor ficar muito intenso, põe um pouco de açúcar no molho e o sabor forte desaparecerá.

Puré de Batata

Para que o puré de batata fique mais leve e fofo, acrescenta 1 ou 2 claras de ovo, batidas em castelo.

Bacalhau salgado

Se o bacalhau está muito salgado e o tempo é curto, cubre-o com leite a ferver e espera alguns minutos.

Fritar bacon

Antes de fritar, fura as fatias de bacon com um garfo. Assim as tiras não encolhem em demasia.

Para que o ovo não rebente durante a cozedura

Deita na água de cozer o ovo, duas gotas de vinagre.



L I M P E Z A

Portas a brilhar

Para restituir-lhes o brilho, limpa-as de vez em quando, com a seguinte solução: mistura meio copo de água com algumas gotas de detergente para a roupa, um copo de vinagre e uma colher, das de sopa, de bicarbonato. Embebe um pano macio nesta solução e passa-o nas portas.

Ambientador natural

Para que a casa fique com um aroma agradável, serve um pouco de água com açúcar, canela, cravo e uma casca de limão.

Sal para vassouras

Se este utensílio de limpeza já se encontra muito velho, mas de momento não é oportuno comprar outro, insere-o num balde com água quente, à qual adicionas um punhado de sal grosso.

Deixa a vassoura de molho, durante algumas horas, escorre-a, seca-a bem e estará como nova pronta a usar.

Bicos do Fogão com Vinagre

Com o uso, têm tendência para escurecer rapidamente e não são fáceis de limpar. Para facilitar esta tarefa, mergulha os bicos numa solução de vinagre e sal, durante uma hora.

Decorrido o tempo, retira-os, fricciona-os com um esfregão e um pouco de detergente da loiça.

Espremedor sem restos

Os espremedores quando são usados ficam com restos de comida. As escovas de dentes velhas são ideais para limpar este utensílio. Usa um qualquer detergente para a loiça e depois passa por água limpa.

Limpar o fogão

Se, ao cozinhar, sujo o fogão com comida, basta polvilhar as manchas com sal, passar com uma esponja ou pano húmido e um pouco de detergente. Esta limpeza não requer grande esforço e o problema fica resolvido em pouco tempo.

Limpar a casa de banho

- Ventilação da casa de banho
- Com um pano microfibra e um detergente adequado, limpa com frequência as loiças. Não te esqueças de usar luvas.
- Estica bem a cortina do banho para a água não acumular e causar bolor. Quando fores lavar os tapetes, lava também a cortina.
- Limpa os vidros com um detergente limpa-vidros e com uma folha de jornal.
- Organiza os armários. Não é por estarem de porta fechada que vais colocar tudo ao molho depois de usares os produtos.
- Muda as toalhas todas as semanas. Diariamente não te esqueças de colocar a secar as toalhas do banho.
- Mais do que uma vez por semana, varre o chão por causa dos cabelos e da poeira. Uma vez por semana lava com água e detergente.
- Não te esqueças de despejar o caixote.



ROUPA

5 Dicas para evitar que a roupa encolha:

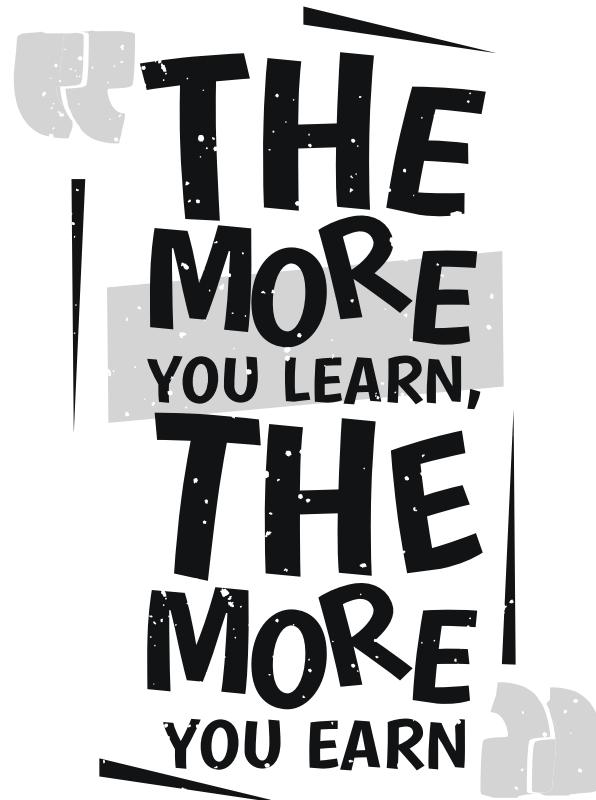
1. Utiliza água fria ou morna, nunca muito quente;
2. Se tiveres mais do que uma hipótese, usa o método de lavagem menos agressivo;
3. Se tiveres que usar a máquina de secar, não coloques na temperatura máxima;
4. Remove a roupa da máquina de secar antes que ela esteja totalmente seca;
5. Evita estender as malhas na corda. Estende-as na horizontal num estendal interior.

Muito importante: Ler muito bem as etiquetas. Se lá mencionar que só pode ser lavada a seco, não inventes.

Estender a roupa de noite

Dicas para estender a roupa:

Com o calor devem estender a roupa de noite e apanhar de manhã. É que para além do Sol tirar a cor da roupa, fica demasiado seca e custa mais passar a mesma a ferro.



P O U P A N Ç A S

- Compara os preços, aproveita as promoções dos produtos de marca e usa cupões porque por vezes fica mais barato. Vê os panfletos.
- Nos pratos com carne picada, acrescenta à mesma cenoura ralada. Assim faz render a carne.
- Compra feijão cru em vez de comprar enlatado.
- Congela restos de fruta para fazer bolos ou sumos de fruta.
- Aproveita o forno para fazer mais do que uma refeição.
- Não te esqueças de colocar a data na comida que colocas no congelador.
- Aproveita t-shirts velhas para fazer panos de limpeza.
- Se não gostas dos azulejos da tua cozinha ou wc, pensa em pintá-los. Existem imensas tintas para pintar e assim fazes uma renovação que te fica muito mais barata.
- Se precisares de alguma ferramenta específica, vê se algum amigo tem. Assim evitas gastar dinheiro numa peça que podes só usar uma vez.
- As lâminas de barbear duram mais se as secares bem depois de cada utilização.
- Aproveita as promoções "Leve 3 pague 2".
- Aproveita como utensílio de limpeza a escova de dentes usada.
- Já existem imensas "Lojas €1". Aproveita para comprar papel higiénico, produtos de limpeza e higiene. Em muitos casos, fica muito mais barato do que no hipermercado.
- Em vez de tomares banhos de imersão, opta por duche. Vais poupar muitos litros de água.
- Faz compras de supermercado ao fim do dia, em que são colocadas as chamadas "etiquetas cor-de-rosa" em alguns produtos.
- Quando fores ao cinema come antes. Assim evita comprar pipocas e refrigerantes.
- Coloca as máquinas de lavar e secar a trabalhar no horário económico.
- Elimina do teu carro todo o peso desnecessário, pois assim aumenta o consumo. Leva só a carga necessária.



OUTRAS DICAS

EXEMPLO DE LISTA DE LIMPEZA SEMANAL



SEGUNDA

SALA

- ① TIRAR O PÓ
- ② ASPIRAR O CHÃO E SOFÁS
- ③ LIMPAR ESTANTES
- ④ LAVAR O CHÃO
- ⑤ LIMPAR JANELAS

TERÇA

QUARTO

- ① TROCAR LENÇÓIS
- ② ARRUMAR A CONFUSÃO DO CHÃO
- ③ LIMPAR TV E COMANDOS
- ④ ASPIRAR O CHÃO
- ⑤ RETIRAR O PÓ DOS MÓVEIS

QUARTA

CASA DE BANHO

- ① LIMPAR SANITA, TORNEIRAS, BANHEIRA
- ② LIMPAR ESPERLHOS
- ③ LIMPAR CHÃO E AZULEJOS
- ④ LIMPAR ACESSÓRIOS
- ⑤ LIMPAR BALDE DO LIXO

QUINTA

COZINHA

- ① ESVAZIAR E LIMPAR FRIGORÍFICO
- ② LIMPAR ELECTRODOMÉSTICOS
- ③ LIMPAR BANCADA
- ④ LIMPAR LAVA LOIÇAS
- ⑤ LAVAR O CHÃO

SEXTA

LAVANDARIA

- ① LAVAR AS ROUPAS
- ② LAVAR AS ROUPAS DA CAMA
- ③ LAVAR PANOS COZINHA E TOALHA
- ④ LIMPAR MÁQUINA DE LAVAR
- ⑤ LAVAR O CHÃO

SÁBADO/DOMINGO

RESTANTES TAREFAS

- ① PASSAR A ROUPA
- ② GUARDAR A ROUPA NOS ARMÁRIOS
- ③ LIMPAR RODAPÉS
- ④ LIMPAR INTERRUPTORES
- ⑤ LIMPAR QUINTAL/VARANDA

O MEU PLANO DE LIMPEZAS SEMANAIS



SEGUNDA

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

TERÇA

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

QUARTA

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

QUINTA

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

SEXTA

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

SÁBADO/DOMINGO

Como ler e interpretar as etiquetas da roupa



O que significam os símbolos?

• _____

MEU PLANO SEMANAL

organizador



...e já está!

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

O que tenho de ter sempre em casa....

Pensos rápidos de vários tamanhos;

Compressas esterilizadas;

Adesivo;

Áqua oxigenada

Betadine

Soro fisiológico em unidoses;

Antisséptico líquido e em pomada;

Analgésico ou anti-inflamatório oral, para aliviar a dor e baixar a febre;

Pomada cicatrizante;

Pomada anti-histamínica para picadas de insectos e alergias;

Anti-histamínico oral;

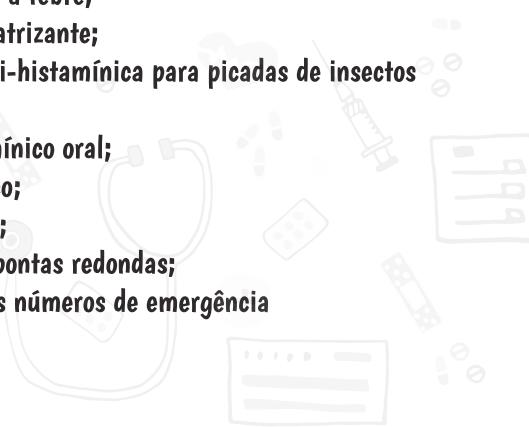
Antidiarreico;

Termómetro;

Tesoura de pontas redondas;

Lista com os números de emergência

...



ORÇAMENTO MENSAL

Rendimentos



Salário

Bolsa

Extras

Total:

Despesas



Electricidade

Água

Serviços

Casa

Telemóvel

Internet

Outras

Total:

Outras despesas:

Comida

Vestuário e Acessórios

Higiene (pessoal e da casa)

Cultura

Tempos livres

Saúde
(incluindo inscrição no ginásio)

Outras

Total:

Diferença entre o total dos rendimentos e o total das despesas

EMPREGO

Dicas para uma entrevista bem sucedida

1. Revê o teu CV

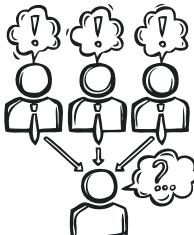
Deves ter bem presente tudo aquilo que vem referido no teu CV. Poderás ter de falar sobre aspectos da tua experiência profissional ou de formações que já fizeste. Tenta mostrar porque é que essas experiências e competências são importantes para a vaga em questão.

2. Pesquisa a empresa, organização ou local onde vais ter a entrevista

Deves tentar saber o máximo possível sobre a entidade (o que faz, os objetivos, a sua história, principais concorrentes, ...). Podes pesquisar nas redes sociais da entidade e no site, caso tenha.

3. Mostra que podes ser uma máx. valia

Na entrevista tentar mostrar aquilo que podes trazer para a entidade, no sentido de contribuir para agregar valor. Se tiveres experiências anteriores, podes dar exemplo, de outras conquistas no passado. Caso não tenhas tido nenhuma experiência profissional, podes falar de outras situações em que foste bem sucedido, por exemplo na escola ou outros contextos.



4. Conhece os teus pontos fortes

Procura ter refletido antes sobre que competências possuis e que poderão ser importantes neste trabalho (e.g., capacidade de trabalhar em equipa, boa capacidade de organização, boa capacidade de resolução de problemas...)

5. Prepara-te para fazeres perguntas

Muitas vezes perguntam no final da entrevista se tens alguma dúvida. Podes aproveitar este momento para causar boa impressão, mostrando interesse sobre a entidade. Por isso convém prepares algumas perguntas que mostrem que tu já conheces algumas coisas do modo de funcionamento da entidade. Evita fazer questões que repitam o que já foi abordado durante a entrevista. Alguns exemplos de questões podem estar relacionadas com os objetivos e valores da entidade, oportunidades de formação e desenvolvimento.

6. Causa uma boa primeira impressão

Tem cuidado com a tua aparência, escolhe roupas apropriadas para o trabalho ou organização. Depois de ter dizerem para te sentares, senta-te direito, inclina-te um pouco para mostrar interesse na conversa, tenta olhar nos olhos durante a entrevista.

7. Desenvolve uma comunicação clara

Responde às perguntas de forma clara e leva tempo que precisares para perceber que estás a responder à pergunta certa. Se não tiveres a certeza, é melhor pedir esclarecimentos e/ou para repetir antes de tentar adivinhar o que está a ser questionado.

8. Não mintas

Contar uma mentira é muito arriscado. O entrevistador vai estar atento para perceber esses deslizes.



9. Prepara-te

Tem bem presente a:

1. Hora da entrevista;
2. Localização da entrevista e o caminho para chegar lá. Se possível, visite antes o local;
3. Nome e título da pessoa com quem se vai encontrar
4. Contacto telefónico.

Antes da entrevista, imprime um mapa do local e o caminho que irá fazer. Certifica-te de que o teu telefone está carregado e sai com tempo para teres a certeza que não chegas atrasado. Quando chegares, desliga o telefone ou muda para o modo silencioso.

EXEMPLOS DE PERGUNTAS FREQUENTES NUMA ENTREVISTA DE EMPREGO:

Experiência profissional e educação

- Em 10 frases, consegue descrever a experiência profissional e o seu percurso académico?
- Quais foram as suas principais conquistas a nível profissional e/ou académico?
- Dê-nos um exemplo de uma situação de trabalho que seja desagradável para si.



Perceção do local de trabalho

- Na sua opinião, este possível emprego vai de encontro às suas expectativas?
- O que considera serem os principais obstáculos à sua integração, especialmente numa fase inicial?
- Que características pessoais considera serem essenciais para este trabalho?



Relações

- Qual é o seu principal defeito em termos de trabalho em equipa e cooperação?
- Na sua opinião, quais são os elementos necessários para formar uma equipa bem (ou mal) sucedida?
- Quais são as características que mais aprecia nas pessoas?

Stress e conflitos

- Que tipo de situação lhe causa mais stress ou ansiedade?
- Já teve alguma má experiência com algum colega de trabalho e/ou empregador?
- Como resolveu esse conflito?



Motivação

- Por que motivo(s) se candidatou a esta posição?
- Que tipo de elementos tornam o seu trabalho mais interessante e/ou motivante?
- Quais são as situações/problemas que mais o/a desmotivam?

©

outras

- Como ouviu falar da nossa empresa/organização?
- Quais são as suas expectativas em termos salariais?
- Numa escala de 1 a 10, quanto interessado/a está neste trabalho?



Emprego. Onde e como procurar



Algumas dicas:

1. Não desistas facilmente;
2. Prepara estes documentos:
 - O seu curriculum vitae;
 - Cartas de recomendação;
 - Diplomas de cursos, certificados;
3. Selecciona os locais onde gostarias de trabalhar de acordo com os teus objetivos e habilidades;
4. Envia CV e carta de apresentação presencialmente, por email ou por correio;

Exemplos de sites de emprego:

Bolsa de emprego Público - para ofertas de emprego na função pública
<https://www.bep.gov.pt/default.aspx>

Expresso Emprego
<http://expressoemprego.pt/>

Carga de trabalhos - essencialmente para empregos nas áreas de tecnologia e comunicação
<http://www.cargadetrabalhos.net/>

Sapo Emprego
https://emprego.sapo.pt/#utm_source=bsu&utm_medium=Web&utm_campaign=bsu_mainmenu

Net Emprego
<http://www.net-empregos.com/>

Alerta Emprego
<https://www.alertaemprego.pt/>

Emprego XL
<https://www.empregoxl.com/>

Emprego Saúde - ofertas na área da saúde
<http://www.empregosaude.pt/>

Turijobs - ofertas na área do turismo
<https://www.turijobs.pt/?lang=pt>

TJobs, Empregos ITe Landing.Jobs - ofertas na área de tecnologia de comunicação e informação
- <https://www.itjobs.pt/>
- <https://empregosit.pt/>
- <https://landing.jobs/>

your
limitation
it's only
^{YOUR}
imagination

OS MEUS
DESABAPOS





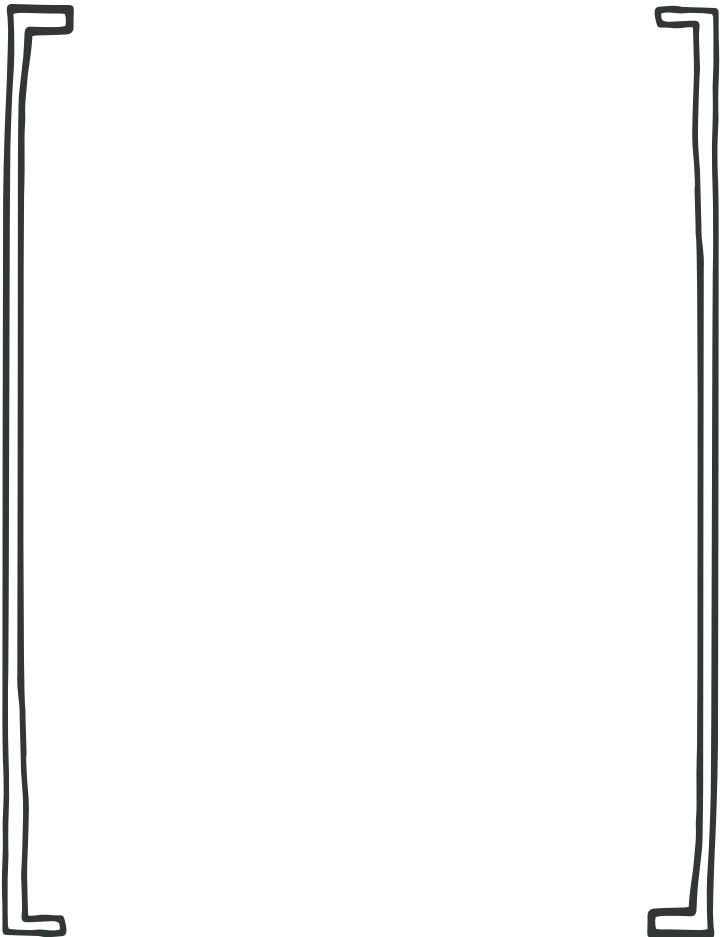




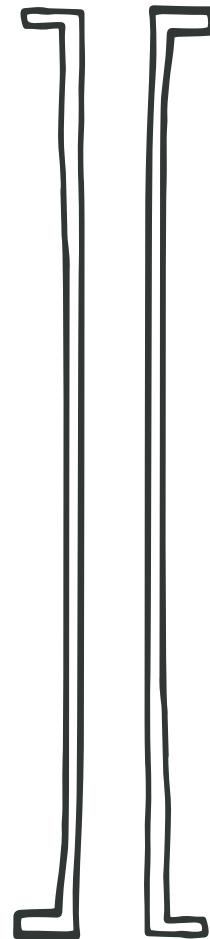




THERE'S
always
A REASON
to smile



MENSAGENS QUE LEVO
COMIGO





1

1

1

1

O caderno de sobrevivência pretende funcionar como uma ferramenta útil no trabalho de preparação de jovens acolhidos para uma vida autónoma.

Parte da ideia que deve existir em primeira instância um trabalho de autoconhecimento e exploração emocional e que este será a base para a construção participada de um projeto de vida. A estrutura do caderno que se apresenta como dinâmica e versátil convida a uma exploração pessoal, tornando o resultado algo personalizado, permitindo assim que haja uma apropriação e identificação com os seus conteúdos por parte dos jovens.

Os temas propostos vão-se especificando progressivamente em questões mais práticas de uma vida autónoma, nomeadamente gestão doméstica, gestão financeira e empregabilidade. Para cada um destes temas, é apresentada informação prática, útil e acessível, que deverá funcionar como um guia prático para os jovens numa fase em que já se encontram em autonomia de vida.

Referências:

Miharija, M., Bijčanić, D., Brajković, L., Šimek, T., & Vučer, A. (2019). A guide for professionals – Preparation for independent living, workshops' guide. Croatia.

<https://www.adocco.pt/mundo-laboral/adocco-destaca-10-dicas-para-brilhar-numa-entrevista-de-emprego/>

<http://www.organizaracasa.com/>

Agradecimentos:

Alfredo Cunha, Ana Oliveira, Ana Pereira, Bárbara Oliveira, Jéssica Maita, José Cunha, Marlene Gomes, Sónia Ferreira e Soraia Ferreira.



VODIČ ZA MLADE

...iz alternativne skrbi

Informacije o dokumentu

SADRŽAJ:

Projekt: OUTogether - Promocija samostalnosti djece iz alternativne skrbi
Ugovor: 785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017
Proizvod: 101
Naslov: Alternativni vodič mladih za mlade
Partner: Sirius – Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje
Revidirano: Prva verzija
Autor: Udruga Igra
Doprinos: mlađi koji su izšli iz alternativne skrbi
Diseminacija: Međunarodno, javno
Grafički dizajner: Ivan Lasić



This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The contents of this publication are the sole responsibility of OUTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.



Stajališta iznesena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost Siriusa – Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Coordinator:



Partners:



Funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).



- Umjesto predgovora ●
- Zapošljavanje ●
- Financije ●
- Stanovanje ●
- Obrazovanje ●
- Zdravlje ●
- Praktične vještine ●
- Socijalna mreža ●
- Razno ●
- Kontaktiraj nas! ●

UMJESTO PREDGOVORA

Hej, stranče!

Vjerujem da me ne poznaješ. Da nikada nisi čuo za mene kao ni ja za tebe. Vjerujem da možda nikad nećemo imati priliku jednog dana sjesti i kao odrasli ljudi razgovarati o ovoj temi. A tema je bolna. Kao što su postojali trenutci u našem životu koji su bili bolni. Trenutci u kojima nismo imali nikoga s kim bi podijelio svoju patnju. Ili smo jednostavno bili previše ranjeni da naše misli i osjećaje stavimo na papir. Jer, mada su to bile samo riječi, mi smo ih itekako proživljavali. No, stranče, kada bih ti rekla da ti ovim pismom želim poručiti da se raduješ bez obzira na sve te bolne trenutke, nemoj se nasmijati i mahnuti rukom. Jer, i mi imamo razloga za sreću. I mi imamo razloga nasmijati se iz svega glasa i pružiti topli zagrljav. Pružiti ljubav koju nama vlastiti roditelji, rođaci, prijatelji katkad nisu znali pružiti. Nisu znali kako.

Ovim ti putem želim ispričati svoju priču. Nije bajkovita. Ne mogu ti reći da ima sretan kraj jer tko zapravo zna u kojem smjeru će mu se život preokrenuti?

Ne živim sa svojim roditeljima od svoje pete godine. Razloge ti ne bi htjela navesti, vjerujem da znaš naslutiti koji su. Mogu ti samo reći da nisu bili dobri roditelji. Da svoju „funkciju“ nisu znali i nisu se potrudili znati kako obavljati. Napunila sam 15 godina kada sam prvi put udomljena. Kada sam prvi put kročila u tuđu kuću, spavaća na tuđem krevetu i imala vlastitu sobu koju nisam morala dijeliti sa još par djevojaka. Kada bih ti rekla da je bilo čudno, lagala bih ti. Bilo je neobjašnjivo. Bilo je tako da svi pridjevi svijeta ne bi mogli objasniti osjećaje koji su se zadržavali u meni. No, isto tako lagala bih ti kad bih rekla da je sve uvijek bilo tmurno i tužno. Vidjela sam i naučila kako jedna obitelj može skladno i mirno živjeti. Naučila sam kako se povjerenje gradi. Naučila sam što znači poštovati samu sebe i ostale ukućane. Naučila sam što znači stajati iza svoje riječi, biti odgovaran. Naučila sam biti prijatelj. Naučila sam voljeti. Pokazali su mi kako je i moje mišljenje važno. Naučila sam ali i doživjela kako se sve u životu

dešava s razlogom. I to me vodi kroz život. Jer, četiri godine kasnije, evo me. Studiram na Pravnom fakultetu. Upisala sam ono što sam oduvijek željela. Samostalna sam, odgovorna i mogu ti sa sigurnošću reći da danas ne bih bila ovdje da se oni bolni trenutci o kojima smo na početku pričali, nisu dogodili. Jednostavno te definiraju i oblikuju u osobu kakva jednog dana želiš biti.

Kada sam izlazila iz udomiteljske skrbi, bila sam prepuštena sama sebi. Nisu zvali. Nisu pitali kako sam. Nisu marili treba li mi što. Nisu marili da li dobro podnosim preseljenje u drugi grad. Ovo je moja priča i iskreno se nadam da je bila samo jedna od onih rijetkih slučajeva u kojima je „dijete“ prepušteno samo sebi. Moj savjet tebi je da se boriš. Jer mi smo ona vrsta ljudi koja će se morati boriti za svoja prava. A svim drugima tako lako pripadaju. Nemoj da te povrijedi što te možda ne zovu. Oni smatraju da su svoj posao odradili, što na kraju i jesu. Ne možeš ih kriviti. Znali smo, koliko god nam je bilo lijepo, da će doći dan kada ćemo morati spakirati svoje kofere i ispočetka započeti svoj život. Znam da će boljeti, ali vjerujem u tebe. Imaš snage pretrpjeti ono što i odrasli ne bi mogli savladati. Znaš što znam reći svojim prijateljima kada me pitaju kako sam uspjela prebroditi sve to? Nekako danas gledam na to da smo izabrani. Da smo mi ti koji će jednog dana imati vlastitu djecu i pružiti im ljubav koja nama nije bila pružena, a mi ćemo ju svejedno znati pružiti. Milijun puta više i snažnije. Zato, shvaćaš li svoju svrhu na ovome svijetu? Ti si promjena. Tvoje odluke mogu imati veliki učinak na ono što će ti uslijediti. Zato mudro biraj. I slijedi svoje snove. Pomoli se za ljudi koji su ti nanijeli bol, nauči opravdati, ali najviše od svega ti želim da kroz život koračaš uzdignute glave.

Jer, stranče, nikad ne znaš kada ćemo se sresti.

<http://www.ZAPOŠLJAVANJE.hr>



Ž. K.

Dragi čitatelji,
moje ime je Ž i nedavno sam prešla s jednog posla na drugi. Kada kažem nedavno, bilo je to prije dva tjedna. Radila sam kod privatnika što ne znači uvijek da će poslodavac u potpunosti poštivati moja radna prava. Štoviše, pokušat će prešutjeti što može kako bi svaka situacija išla njemu na ruku. To je jednostavno realnost našeg vremena i moramo imati na umu da nisu svi takvi i da ima privatnika koji poštjuju sva prava svojih radnika.

Međutim, zbog nekolicine koja ne poštuje, moramo sami znati svoja radna prava kako bi ih mogli i ostvariti. To moramo znati bez obzira na bilo kojeg poslodavca jer se tu radi o nama samima i moramo biti informiranim o svemu što se tiče naših života. Nitko se neće boriti za nas, ako nećemo mi sami i za to su potrebne provjerene informacije. Kako sam prešla od jednog poslodavca drugome, ostalo mi je godišnjeg odmora koji nisam iskoristila. Pitala sam naravno na hrvatskom Zavodu za zapošljavanje gdje su mi rekli da nemam pravo na godišnji jer nisam odradila cijeli otkazni rok od mjesec dana, već samo dva tjedna.

Naime, otkazni rok se računa na sljedeći način:

- ako dajete izvanredni otkaz tada nema otkaznog roka
- ako ste radili manje od godine dana tada morate odraditi dva tjedna otkaznog roka
- ako ste radili godinu dana tada je mjesec dana
- mjesec i dva tjedna ako ste radili dvije godine
- dva mjeseca ako ste radili 5 godina
- dva mjeseca i dva tjedna ako ste radili 10 godina
- tri mjeseca ako ste radili 20 godina.

Naravno, bitno je da pročitate svoj ugovor o radu i vidite što vam tamo piše, ako imate pravilnik o radu ili kolektivni ugovor, također ih pročitajte i proučite i vidite piše li vam išta o otkaznom roku. Jer zakon je definiran, međutim ako vam piše drugačije u jednom o tih dokumenata onda se to primjenjuje. Meni nije ništa pisalo i na mene se odnosi zakon. Međutim novi poslodavac me

ne bi čekao toliko dugo i dogovorila sam se da ću odraditi dva tjedna i to je to. Sada je ostalo samo pitanje godišnjeg odmora. Nije mi sjela informacija koju sam dobila na HZZ-u pa sam išla provjeravati dalje. Zvala sam drugu ispostavu i rekli su mi da se računa parcijalno godišnji jer nisam cijelu godinu odradila.

Pošto sam odradila 8 mjeseci, a imam pravo na 24 dana godišnjeg odmora, izračunali su mi da imam pravo na trećinu od tih 24, a to je na 16 dana godišnjeg. Pošto sam bila na godišnjem 12 dana prije nego sam dala otkaz, ostala su mi 4 dana godišnjeg koja ne mogu iskoristiti i koje mi poslodavac mora isplatiti.

Tu informaciju mi je potvrdio i inspektorat rada koji sam zvala, a koji možete nazvati i vi ako imate kakvo pitanje o radnim pravima. Oni nisu samo za prijavljivanje poslodavaca, već i za informiranje o našim pravima i još mnogo toga. Nemojte se plašiti nazvati ih. Tamo su da nam udjele informacije koje nam trebaju.

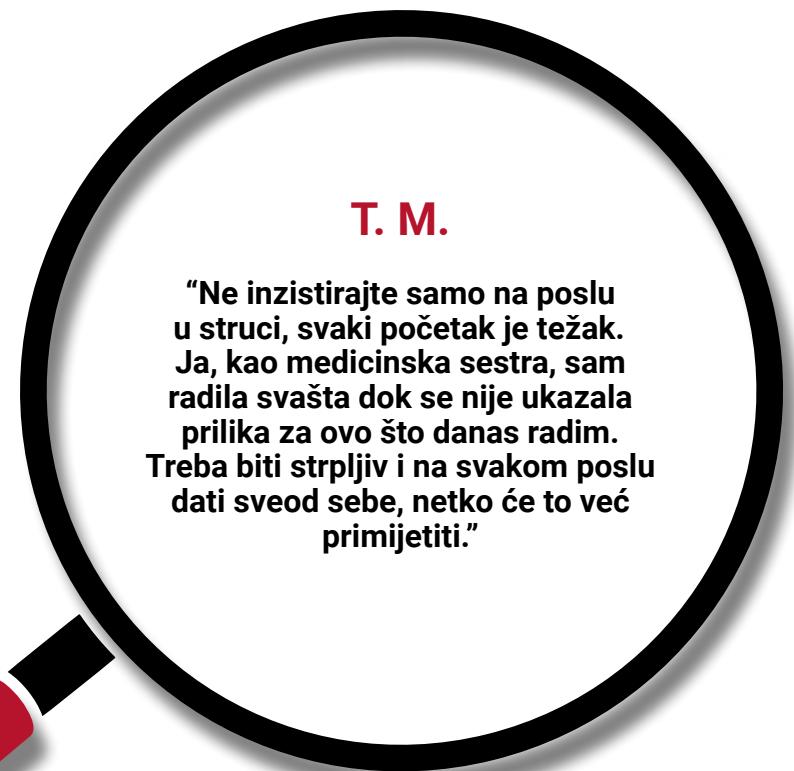
Moja poruka svima vama je koji radite i borite se za život, svi se moramo brinuti sami za sebe i vrlo često nam za to treba pomoći. Ponekad manja, ponekad veća. Zatražite ju. Nije sramota, niste manje vrijedni zbog toga. Jer danas ćete vi zatražiti pomoći, naučiti nove stvari, sutra ćete vi tu pomoći već nekome pružiti dalje. Bitno je da saznate prave informacije, da se izborite za sebe i da ostvarite sva prava koja posjedujete.





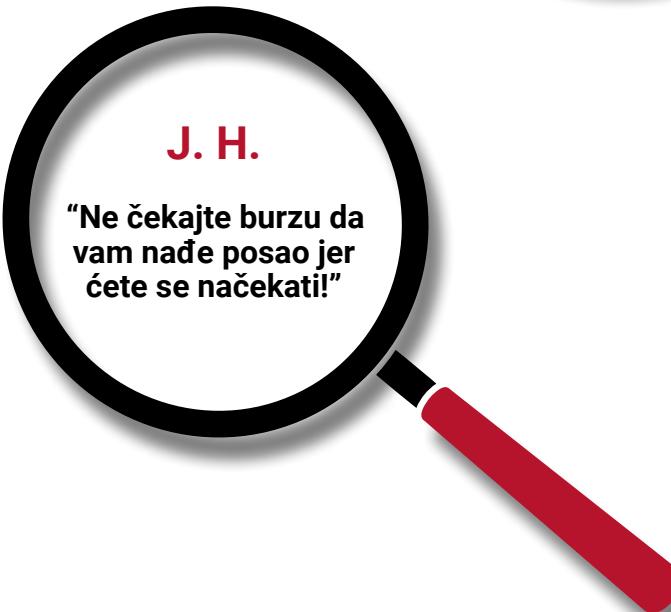
R. Č.

"Dok se ne zaposlite, neka vam posao bude traženje posla."



T. M.

"Ne inzistirajte samo na poslu u struci, svaki početak je težak. Ja, kao medicinska sestra, sam radila svašta dok se nije ukazala prilika za ovo što danas radim. Treba biti strpljiv i na svakom poslu dati sveod sebe, netko će to već primijetiti."



J. H.

"Ne čekajte burzu da vam nađe posao jer ćete se načekati!"



J. B.

"Odmah tražite posao i odmah se zaposlite!"

M. K.

"Traženje posla nije teško, ali ga je teško dobiti i zadržati.
Mi kao ljudska bića imamo potrebu napredovati teći ka boljem i prema višoj razini. Za početak sam si našla posao u jednoj školi, kasnije sam tražila posao preko internetskih stranica kao što su: posao. hr, jooble, bika.net i slične stranice."

M. B.

"Nemojte raditi ni za što. Fali radnika. Odredite si koliko mislite da vam je dosta za život i još na to soma kuna i ispod te plaće nemojte raditi!
Ako vam nije ugodno, nemojte raditi, ima posla i previše :). Peace!"

FINANCIJE

M. K.

"Ovdje bih mogla pisati puno...
Općenita situacija s plaćama je grozna.
Obzirom na to da imamo ispod prosječne
plaće prisiljeni smo s tim se pokrivati
i preživljavati. Nažalost zbog toga se
zadužujemo u bankama u obliku minusa,
kredita i ulazimo u još veće dugove.
Svatko od nas želi živjeti normalno i
financijski adekvatno što nam s ovim
plaćama nije omogućeno pa se tu opet
vraćamo na ono iz prethodne rečenice
i tu se vrtimo u krug. Meni je u principu
najteže s financijama.
U principu što se događa-date za jedno,
nemate za drugo i tako u krug i to je u
principu najveće ograničenje i borba.
A bez novca ne možemo.
**Pazite što potpisujete i imajte dobar
financijski plan. Nemojte ići u minuse,
"pokrijte" se s onoliko koliko imate."**

R. Č.

"Prvo podmirite sve račune, a onda
raspodijelite do sljedeće plaće.
Prije velikog shoppinga
namirnica, prolistajte kataloge
dućana i vidite gdje vam je
najisplativije otići u kupnju.
Sretno!"

S. G. F.

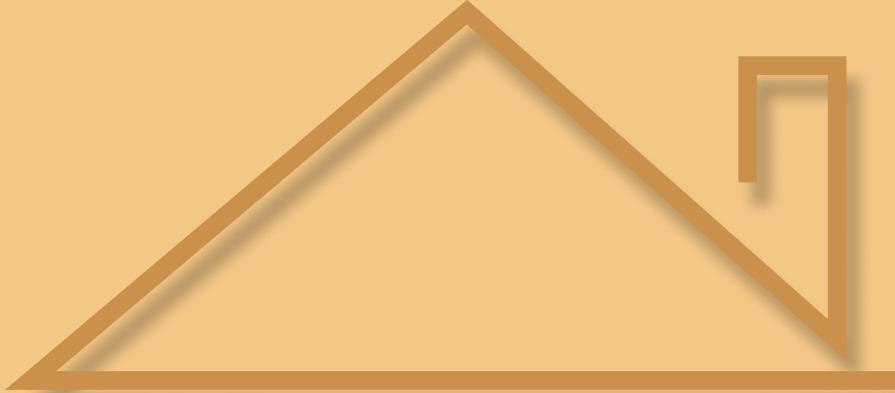
"Prvo kupujte hranu na akcijama. Najprije, naravno, morate osigurati finansijski život izvan ustanove. Također, što manje gotove hrane po restoranima, Mc' Donaldsim itd. Pokušajte si gablece slagati doma, nemojte ih kupovati po dućanima jer neće uvijek biti gablec na akciji. Također nemojte se razbacivati za taxi i skupu robu.
Akcije, akcije i samoooo akcije!!!"

T. M.

"Planirajte svaku kupovinu, samo sa spiskom u trgovinu, tako ćeće izbjegći nepotrebno kupovanje gluposti. Pravite planove za raspoređivanje finansijskih sredstava i pratite akcije i rasprodaje. Također, uvijek imajte "Fond za ne daj Bože" ako ste u mogućnosti štedjeti."

T. G.

"To se pitanje može podijeliti na dva smjera (kao u mom slučaju): zapošljavate li se odmah nakon izlaska ili nastavljate li s obrazovanjem.
Ako je prvo slučaj: probajte naći posao s kojim ćeće moći dostojno živjeti i ušparati nešto love. Ako nastavljate s obrazovanjem, raspitajte se o načinima pomoći (stipendiranja i sl.).
Jedno je sigurno: obrazovanje nam nitko ne može oduzeti te se s njim može lakše kroz život ići."



STANOVANJE

M. K.

Traženje stana mi je bilo teže jer naravno svatko od nas želi živjeti u koliko toliko adekvatnom prostoru gdje boravi i da nam je omogućena normalna povezanost tramvajskim linijama te da nam je sve blizu, npr. kao što je trgovina, pošta, dom zdravlja ...

Također sam išla na internetske stranice kao što su: najam stanova, nekretnine, njuškalo. Danas je problem naći stan po adekvatnoj cijeni jer su nam plaće ispod prosječne te sam se morala uskladiti sa svojim financijskim mogućnostima.

Nailazila sam na neadekvatne stanove po natprosječnoj cijeni ili se unaprijed mora dati polog u visini jedne stana + stanarina, što znači da je meni tada trebalo oko 6000 kn + nešto novaca za prijevoz stvari.

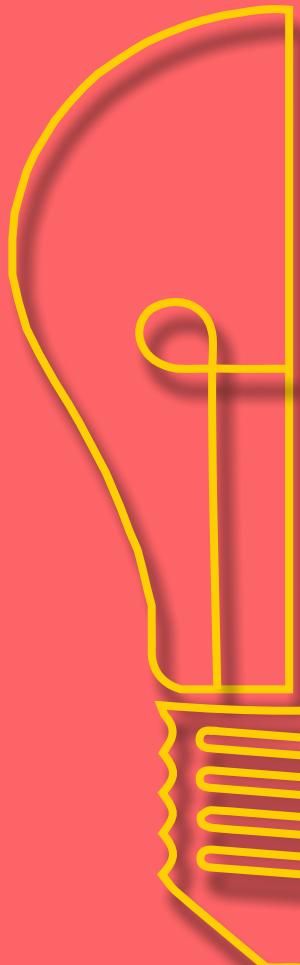
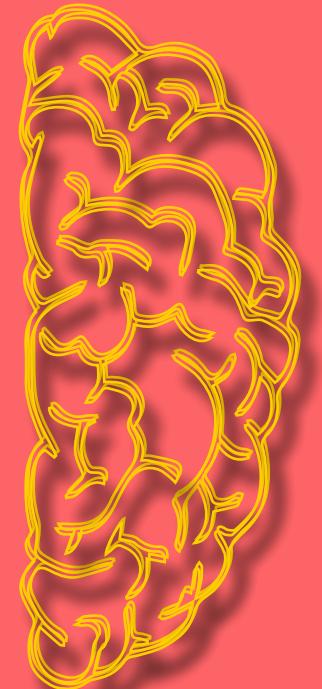
Ja predlažem da ako ikako imate mogućnosti da na stan idete s cimerom jer je jako teško biti sam na stanu s minimalnom plaćom. Isto tako treba obratiti pozornost na stvari nakon ulaska u stan jer i tu počinju problemi.

Svatko od nas želi slobodu i komociju te da nas se ne ograničava. Svaki stanodavac ima kućni red te traži da ga se poštuje, gdje dolazi do problema. Kao što je ne uvoditi životinje u stan, poštivati mir i tišinu u određenom periodu, ne raditi buku i raditi zabave iza 22 h.



**"Posvojena sam s 4 god.
I živjela sam s njima do svoje 19 god.
Nakon toga sam otisla na stan u
podstanarstvo, no prije toga sam morala
naći posao kako bih si mogla platiti
podstanarstvo te uskladiti
to sa svojim financijskim mogućnostima.
S time da ja pišem u okolnostima gdje
sam ja koliko toliko imala vremena
posložiti svoje stvari.
Navest ču u kontekstu.
Trebalo bi se radije
zapitati što s onima koji su odmah
izbačeni na ulicu i nisu imali
od kamo, kuda započeti?"**

OBRAZOVANJE



N. M.

Ako završavate srednju školu, a želite studirati, savjetujem da se prijavite za studentske domove. Domovi nisu skupi, a imate direktni upis ukoliko izlaze iz nekog oblika smještaja socijalne skrbi (domovi, udomiteljske obitelji itd..).

Također, svi koji upisuju fakultet, po zakonu imaju prava na finansijsku pomoć u iznosu od 2000 kn od Centra za socijalnu skrb kao potpora studentu. Uz to postoji i državna stipendija koju isto tako možete dobiti ako ste upisali fakultet.

Život poslije skrbi nije strašan ako si malo realan i spreman se pripremiti za to.

Primjerice, ja sam se pripremio na odlazak tako što sam provjerio sve stipendije na koje se mogu prijaviti i studentske domove u kojima mogu živjeti.

Stipendije u 95% slučajeva dobivaju ljudi koji su bili u nekoj od socijalnih skrbi. Studentske domove dobivaju svi izravno iz bilo koje skrbi. Za buduće studente imam savjet: Učite i imajte što bolji prosjek, kasnije upišite što god želite i nema briga.

Za ljudе koji završavaju samo srednju školu; preporučujem da pitaju u svojoj školi imaju li nekog poslodavca koji traži radnike (najčešće imaju i traže, primjerice ako preko škole idete na prakse, najčešće oni traže i da radite za njih).

Strah ne postoji ako si odlučan i imas volje za životom. :)

S. G. F.

"I oni koji idete na fakultet, možete se zaposliti na nekim poslovima preko Student servisa, a k tome imate veliki plus za dalje. Jesti uglavnom na Iksicu jer se preko toga možete super najesti. :)"



ZDRAVLJE

M. S.

"Prije svega, odvojite se iz okoline u kojoj se osjećate zanemareno, nelagodno i povodljivo. Zatim izbjegavajte poslove koji vam nanose preveliki stres i ograničenost posla. Provodite vrijeme uz one koje volite, budite skloniji učenju, postanite kreativni i dijelite svoje ideje. Da biste se osjećali hrabro - živite zdravo! :)"

M. K.

"Svaki kvart ima svoj obližnji Dom zdravlja to jest primarnu ili preventivnu zdravstvenu ustanovu, koja obuhvaća dentalnu, opću i ginekološku ordinaciju. To vam je, po meni, najbolje imati sve na jednom, to jest sve u Domu zdravlja koji je najbliži po stanovanju."



PRAKTIČNE VJEŠTINE

KUHANJE

Ako živite samostalno, kupujte što manje namirnica jer meni se često znalo nešto pokvariti. Učite osnovno još u domu! Na primjer, ja sam jednom samo za sebe skuhala lonac riže, sasvim slučajno. Znala sam naići na neki recept, ali sam odustala jer su napisali razne namirnice i začine pa bi me ručak koštao više nego u restoranu. Vjerojatno reklama za Podravku bila pa oni natrpaju svega u recept. Tu sam ogriješila što nisam tražila neki drugi, slični, recept ili zamjenu za neke namirnice.

Ne trebate imati sve što i u dućanu i trošiti novce na gluposti.

Ako ste u stisci s vremenom, skuhajte nešto za 2,3 dana: sarma, grah ili zamrznuti ono što se može, da hrana ne propadne.

Rijetko kad nemam špek u frižideru. Može se peći, kuhati ili složiti sendvič. Ne trebam previše razmišljati što ću kupiti ili raditi za jest.

Još bitnije je što se neće pokvariti kao meso kad je duže dana bilo u frižideru niti čekati da se odmrzne, kao s mesom. Špek ide u sve!

I još bitno, uvijek radite popis za kupnju namirnica. Akcije u dućanim nas nagovaraju da kupujemo nebitno, pa onda razmišljamo što ćemo još s time jesti, pa kupimo još nešto za određeno jelo. Na kraju se bezveze prejedamo da veća količina hrana ne propadne, a uglavnom se to i dogodi.





M. K.

"Stječemo praktične vještine na način da upoznajemo razne ljude od kojih možemo dobiti savjete, pomoći, te se s njima zbližiti i njegovati prijateljske odnose iz kojih se može razviti druženje, provođenje zajedničkih trenutaka u svakakvim situacijama u usponima i padovima i kako uštedjeti te sve to ukomponirati u životne situacije i primjeniti ih u određenim situacijama."

SOCIJALNA
MREŽA



R. Č.

Svi jedva čekaju 18-ti rođendan, a ja sam plakala jer sam punoljetna. Plakala sam jer nisam htjela "odrasti", premda sam već jako dugo bila "odrasla", samo to nisam tada shvaćala.

Plakala sam jer nisam znala kamo nakon doma? Kako se pokrenuti? Kome se javiti ako negdje zagusti?

Završila je srednja, upisala sam fakultet i preko ljeta konobarila. U Zagrebu je lagano naći posao konobara preko ljeta, jer većina konobara ide na sezonu. Dok sam ja radila, moji prijatelji su se zabavljali i izlazili van, ali kada dobiješ svoju plaću, ništa više nije bitno.

Imala sam veliku podršku svojih prijatelja, zbog njih sam i uspjela, jer kada bih ja "pala", oni bi me "digli". Prije 13 godina nije bilo Facebook-a, isto tako se be možeš obratiti socijalnoj za savjet, jer si punoljetan i onoga trena kada izađeš iz doma, više nisi njihov problem.

U tom trenutku sam saznala za našu malu, prekrasnu Udrugu.

Tu su da pomognu sa savjetima, da nas upute ako nešto trebamo. Oni su stvarno tu za nas, i "pročešljat" će cijeli google ako treba, samo da bi našli odgovor na pitanje koje ste im uputili. Ne mogu vam navesti nikoga drugoga tko bi vas mogao savjetovati, jer izlazak iz doma je strašan sam po sebi, osobito ako nemaš gdje otići. Strašan je i ako imaš gdje otići, a znaš što te čeka kada se vratiš "doma".

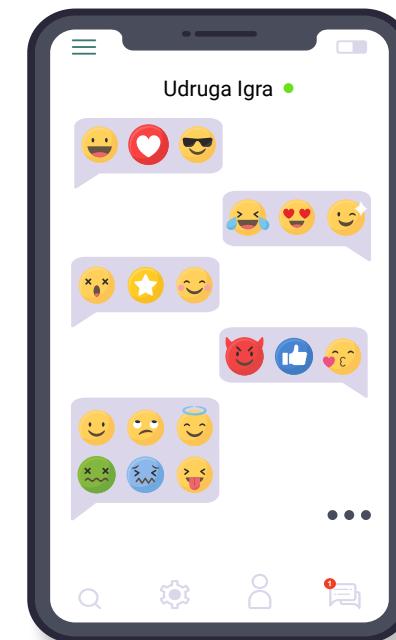
Mi, domska djeca smo dosta jaka na prvu, ali ispod smo ranjivi kao i svi ostali. Čuvajte se i borite, jer život donosi probleme, ali donosi i sretne trenutke. Nije stalno ružno ili lijepo. Na kraju dođe i sunce.

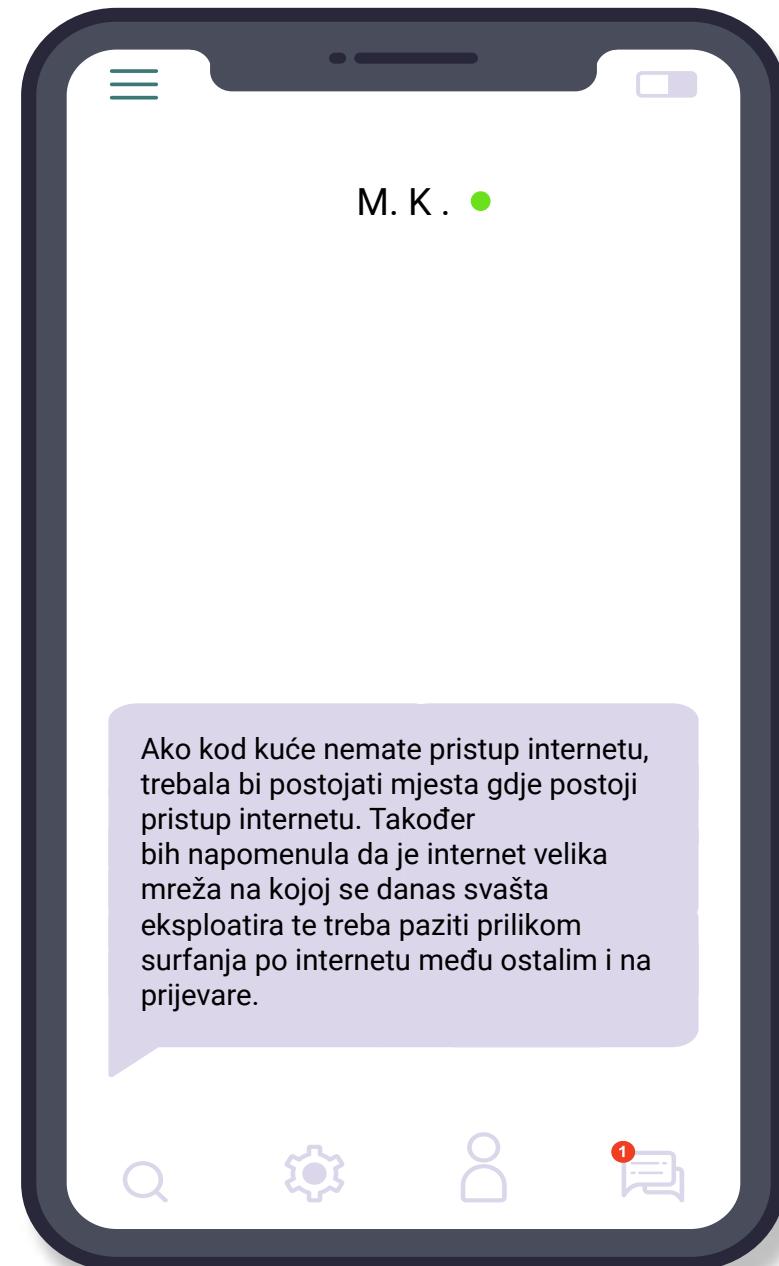
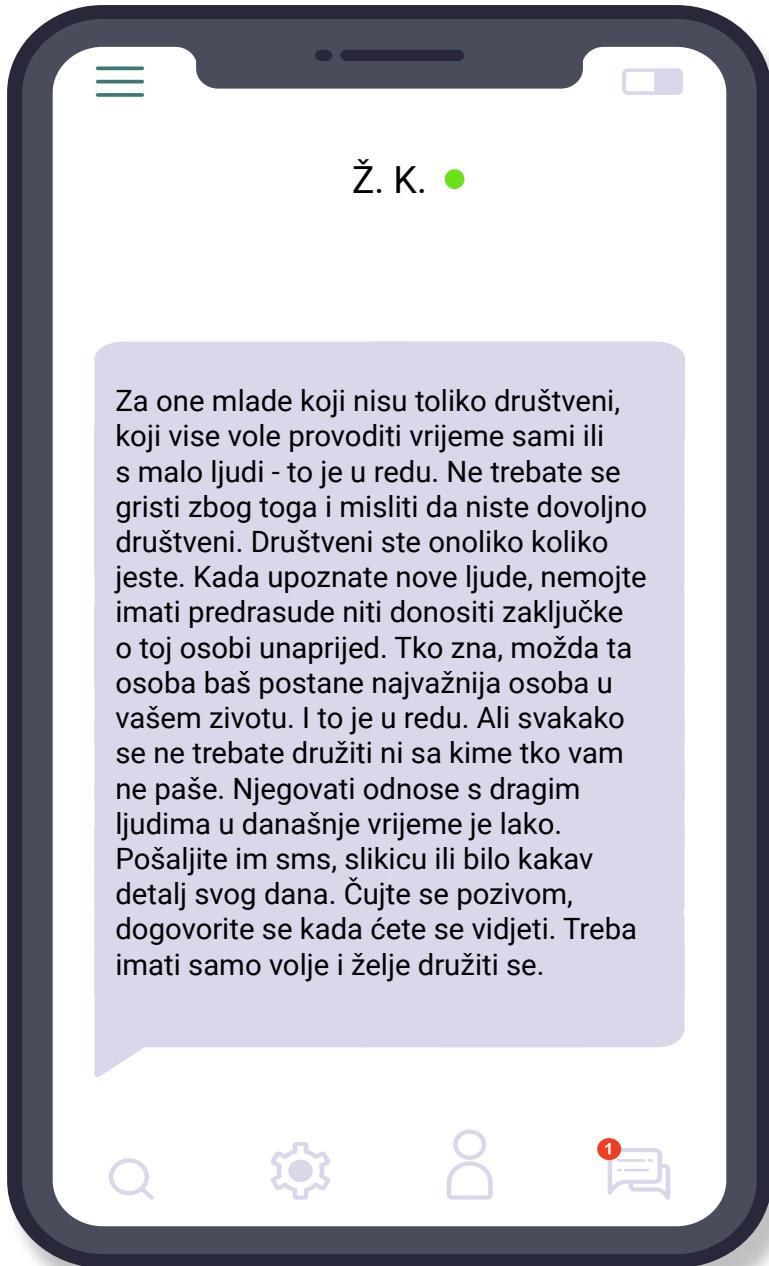
Isto tako, savjet u vezi posla vam mogu dati i zaposlenici na burzi, jer ako vas poslodavac zaposli, on može dobiti subvenciju za vašu plaću od grada.

Sretno od srca i nemojte odustati. Ako možete, svaki mjesec si ostavite sa strane nešto novaca. Gledajte gdje su akcije, pa kupujte proizvode na akciji. Znala sam si kupiti špagete, vrhnje za kuhanje i sir, i napraviti tjesteninu sa sirom par dana za redom, jer za drugo nisam imala.

Isto tako vam je važno naći dobre prijatelje, ne nekoga tko će manipulirati s vama ili vas vrtiti oko malog prsta. Netko tko će vas razumjeti. I najvažnija stvar, ne morate se sramiti toga što ste bili u domu, jer to NIJE vaša krivica. Stjecajem okolnosti smo završili u domu, i na neki način je i bolje da sam završila u domu jer me to spasilo.

Zbog svega što sam prošla, sam danas ovakva kakva jesam, i na tome sam zahvalna. Ne živite u prošlosti, već gledajte danas, jer što je bilo, bilo je i to se više ne može promijeniti. Samo pozitivan stav i četiri čarobne riječi (Oprosti, molim, hvala i izvoli) otvaraju sva vrata.







ŽIVOTNA PORUKA.

Koliko nam je poznato, čovjek je najrazvijenije biće te ima svijest i tu se razlikujemo od ostalih živućih oblika.

Normalno je da čovjek teži za boljim i ima želju se razvijati do veće razine. Nažalost, život nas ponekada u tome sprečava, te je teško to sve uskladiti.

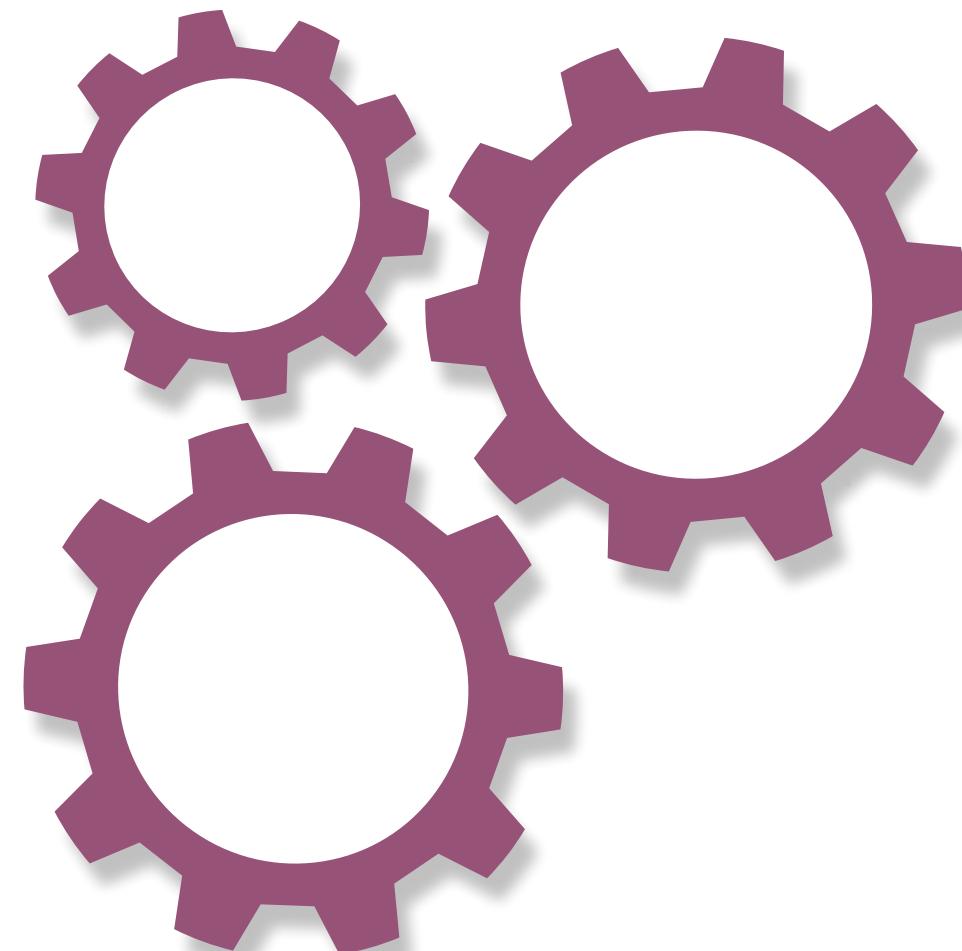
No svatko od nas je jedinka i treba si stvoriti svoj mali "kozmos univerzum" gdje će uvijek biti način napraviti balans između svega. Svako ljudsko biće teži za slobodom ali nam život, tj. sustav stavlja ograničenja koja nam ne pašu te je zato s toga potrebno puno raditi na sebi.

Naravno jako je teško odvojiti vremena za sebe i sve uskladiti no treba si napraviti unutarnju organizaciju.

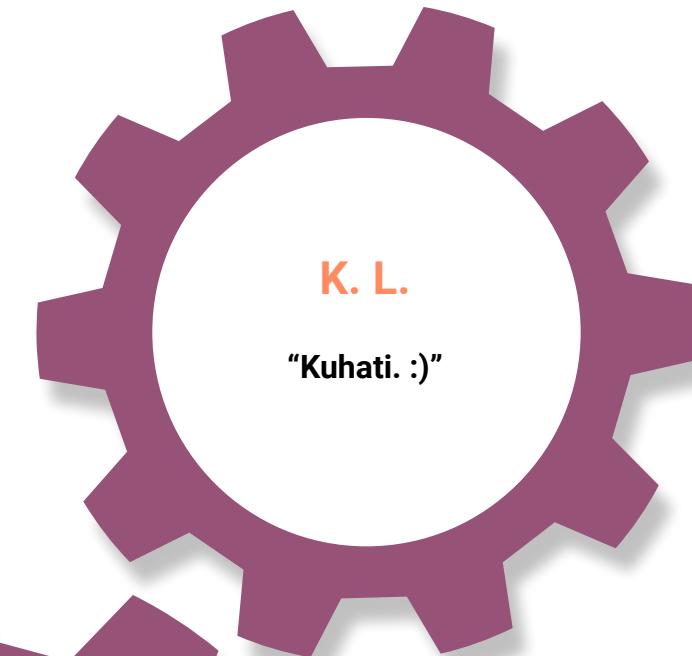
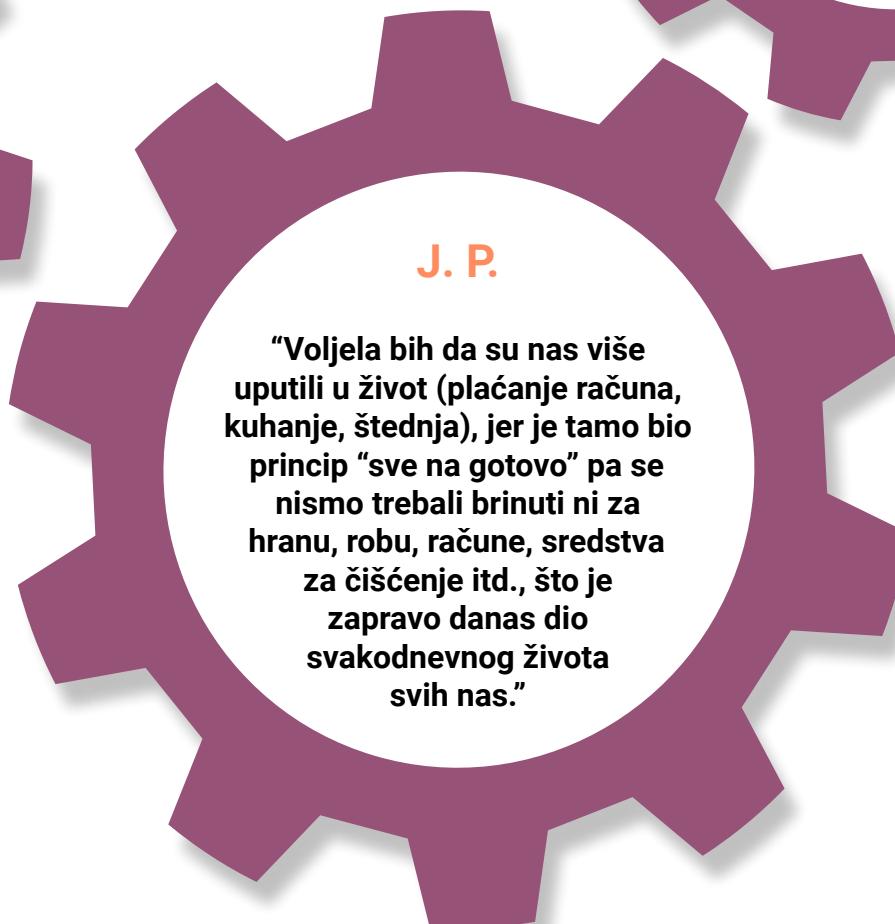
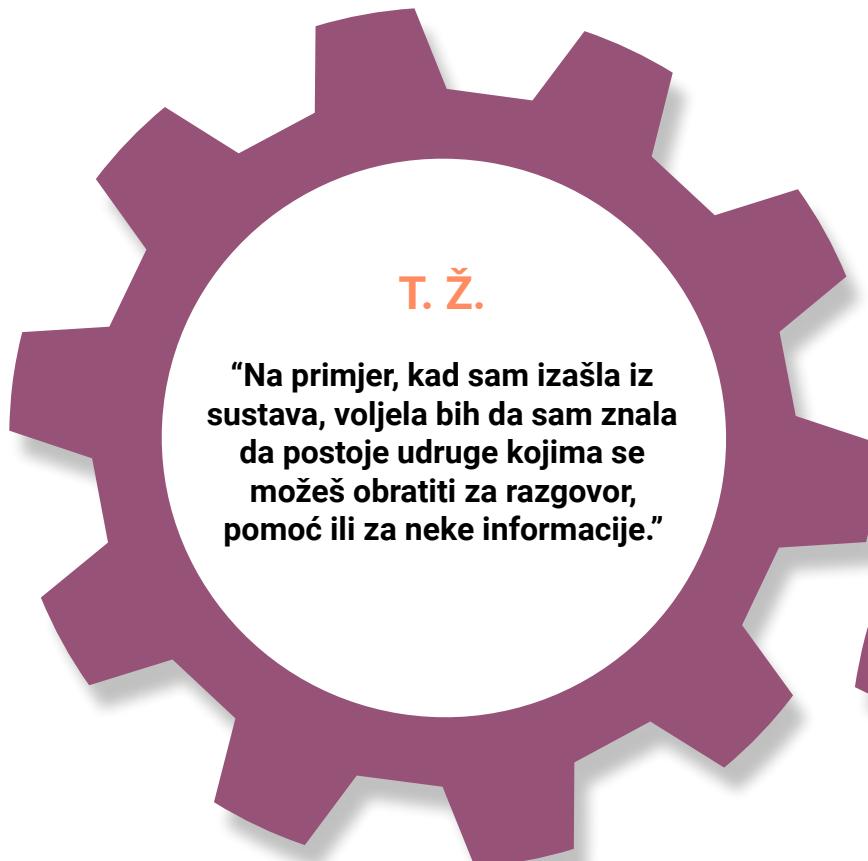
Sama riječ život je velika riječ i ima veliko značenje s čime se susrećemo svaki dan i svakog trenutka.

U principu život je velika borba za opstanak. No unatoč tome treba biti ustrajan, uporan i ostvariti ono što smo si zacrtali u životu.

Često se to izmjeni no ne treba odustajati jer ono što sam navela - svatko je od nas jedinka i treba imati svoj univerzum i u tom kaosu treba naći reda.



Kada ste izlazili iz doma ili udomiteljske obitelji, što je to što biste voljeli da ste znali tada?



Koji biste savjet dali mladoj osobi koja uskoro izlazi iz doma? Što je najvažnije prilikom izlaska?

R. Č.

"Bez straha! <3
Da, svijet je veliki i ponekad zastrašujući, ali nema toga što ne možete! <3"

D. T. Ć.

"Ne troši pare! Ako znaš lijepo raspolažati financijama - nema problema."

S. G. F

"U dvoje je uvijek lakše!
Sam opstati u Hrvatskoj kao podstanar
bez ičije pomoći je dobitak na lutriji.
Osobito jer su poslovi danas jako
slabo plaćeni. I pomoliš se Bogu da imaš
od mjeseca do mjeseca za stanarinu,
režije i hranu bez obzira na
to što kupuješ na akcijama.
Osobito zimi kad grijanje ubije
na računima."

KONTAKTIRAJ NAS!

Ako ti zatreba praktična ili savjetodavna pomoć u bilo kojem području, slobodno se javi u udrugu Igra, u Centar za mlade iz alternativnu skrbi na:

Mob. (SMS – WhatsApp – Viber): +385 95 522 3330

FB: Igrana Kontaktić

Ili nam dođi na adresu: Sveti Duh 55, Zagreb



Udruga „Igra“ za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psaho-socio-pedagoške pomoći

ili

u Centar Sirius na:

Mob: +385 91 2137 424

Tel: +385 1 6701 224

Adresa: Bužanova 10, Zagreb



**Veliko hvala svim mladima
iz skrbi koji su uložili svoje
vrijeme i trud i svojim
savjetima doprinijeli
realizaciji ovog vodiča.**





ПОМАГАЛО
ЗА НАПУСКАЩИЙ
ГРИЖА

Проект Заедно след алтернативна грижа
 Реф. номер 785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017
 Продукт: D 4.29
 Заглавие: Handbook for careleavers
 Водещ партньор: Сириус, Хърватска
 Ревизия: Версия 1
 Автор(и): Association Play, Хърватска
 Сътрудници: Млади хора, напуснали алтернативна грижа
 Ivan Lasić, дизайнер
 Петя Димитрова, Мила Цалова, ИСДП,
 превод и адаптация на български език
 Ниво на разпространение: Публично



This material was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (REC 2014-2020). The content of this material represents only the views of the OUTogether consortium and is its sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

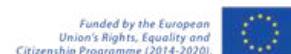


Тази публикация е финансирана по програма „Права, равенство и гражданство“ (REC 2014-2020) на Европейския съюз. Съдържанието на публикацията представя единствено и само гледната точка на авторите и те носят пълна отговорност за него. Европейската комисия не носи никаква отговорност за начина, по който може да бъде използвана информацията.

Coordinator:



Partners:



Проект Заедно след алтернативна грижа	Вместо предговор	●
Реф. номер 785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017	Работа	●
Продукт: D 4.29	Управление на парите	●
Заглавие: Handbook for careleavers	Жилище	●
Водещ партньор: Сириус, Хърватска	Образование	●
Ревизия: Версия 1	Здраве	●
Автор(и): Association Play, Хърватска	Практически умения	●
Сътрудници: Млади хора, напуснали алтернативна грижа Ivan Lasić, дизайнер	Социална мрежа	●
Петя Димитрова, Мила Цалова, ИСДП, превод и адаптация на български език	Други	●
Ниво на разпространение: Публично	Свържете се с нас	●

ВМЕСТО
ПРЕДГОВОР

И. О. Ф.

Здравей, страннико!

Не ме познаваш, никога не си чувал за мен, както и аз за теб. Едва ли, никога ще имаме възможност да седнем и да поговорим за това като възрастни. А темата е болезнена. Имаши моменти от живота ни, които бяха болезнени. Моменти, в които нямахме никого, с когото да споделим страданието си. Или просто бяхме твърде наранени, за да изложим своите мисли и чувства на хартия. Защото, въпреки че бяха просто думи, ние ги преживявахме отново и отново.

Но, страннико, ако ти казвам, че искам да ти кажа в това писмо, че трябва да си благодарен на всички тези болезнени моменти, не се смей и не махай с ръка. Защото ние също имаме причини да бъдем щастливи. И ние имаме основание да се смеем на глас и да даваме топли прегръдки. Да дадем любов, която нашите собствени родители, роднини и приятели не са знаели как да ни дадат. Те не са знаели как.

Ето защо искам да ти разкажа моята история. Тя не е приказка. Не мога да ти кажа, че има щастлив край, защото кой наистина знае в каква посока ще се обърне животът му?

Не живея с родителите си от 5-годишна възраст. Не искам да обяснявам защо, вярвам, че можеш да се досетиш какви са те. Мога само да ти кажа, че не са били добри родители. Че не знаеха своята „функция“ и не си направиха труда да разберат как да я изпълняват.

Бях на 15 г., когато за първи път бях настанен в приемно семейство. Когато за пръв път влязох в чужда къща, заспах на нечие чуждо легло и получихсобствена стая, която не ми се налагаше да споделям с няколко други момичета. Ако ти кажа, че беше странно, ще изльжа. Беше необяснимо. Беше такова, че всички прилагателни имена на света не стигат за да да обясня чувствата, които изпитвах. Но така бих излъгала, ако кажа, че всичко винаги бе мрачно и тъжно. Видях и научих как едно семейство може да живее хармонично и мирно. Научих как да изграждам увереност. Научих какво означава да уважаваш себе си и останалите от домакинството. Научих какво означава да държиш на думата си,

да бъдеш отговорен. Научих се да бъда приятел. Научих се да общам. Показаха ми че мнението ми е важно. Научихот опит че всичко в живота се случва поради някаква причина. И това ме превежда през живота.

И четири години по-късно – ето ме тук. Уча в Юридическия факултет. Пиша това, което винаги съм искала. Аз съм независима, отговорна и мога уверено да ви кажа, че не бих била тук, ако тези болезнени моменти, за които говорих в началото, не се бяха случили. Те просто определят и оформят във вас человека, който искате да бъдете един ден. Когато напусках приемна грижа, бях оставена сама. Те не ми се обадиха повече. Те не питаха как съм. Те не се интересуваха дали имам нужда от нещо. Те не се интересуваха дали трябва да се преместя в друг град. Това е моята история и аз искрено се надявам, че това е един от онези редки случаи, в които „детето“ е останало само.

Моят съвет към вас е да се борите. Защото ние сме от хората, които трябва да се борят за правата си. И на всички останали те са гарантирани. Не позволявайте да ви боли, защото че те не ви се обаждат. Те мислят, че са си свършили работата, което в крайна сметка са направили. Не можете да ги обвинявате.

Знаехме, че колкото и хубаво да беше, ще дойде денят, когато трябва да си опаковаме куфарите и да започнем живота си от нулата. Знам, че ще те боли, но аз вярвам в теб. Имай сили да преминеш през това, което дори възрастните не могат да преодолеят. Знаеш ли какво мога да казвам на приятелите си, когато ме питат как съм успяла да го превъзмогна?

Някак гледам на това, сякаш сме избрани. Това сме ние – тези, които един ден ще имат свои деца и ще им дадем любов, която на нас не ни е дадена и все пак ще знаем как да им я дарим. И то милион пъти повече и по-силна. Така намираш ли вече целта си в този свят? Ти си промяната. Твоите решения могат да имат голям ефект върху всичко следващо. Затова избирай разумно. И следвай мечтите си. Моли се за хората, които са ти причинили болка, научи се да прощаваш, но най-много от всичко, пристъпвай през живота си с вдигната глава.

Защото, страннико, никога не се знае кога ще се срецнем.

<https://www.AZ.GOVERNMENT.bg/>



Ж. К.

Уважаеми читателю,
казвам се Ж. и наскоро се
преместих от една работа
на друга. Като казвам скоро –
беше преди две седмици.
Работех в една частна фирма,
което не винаги означава, че
работодателят спазва изцяло
моите трудови права. По-скоро
означава че прави така че
направи всяка ситуация добра
за него лично. Това е просто
реалността в наше време и
трябва да имате предвид, че не
всеки е такъв, като този – има
частни лица, които спазват
всички права на техните
работници.

Въпреки това, поради малкото,
които не уважават Трудовия
кодекс, трябва да си знаем
трудовите права сами, така
че да можем да ги упражним.
Имаме нужда да знаем това
и независимо от който и да
е работодател, защото това е
за нас и ние трябва да бъдем
информирани за всичко в нашия
живот. Никой няма да се бори
за нас, освен самите ние и за
това е необходима достоверна
информация.

Като се местих от един
работодател при друг, ми бяха
останали няколко дни отпуск.
Разбира се, попитах в Агенция
по заетостта как да подам
предизвестие за напускане.
Разбрах че трябва да го направя
в писмен вид и преди това да
роверя договора си – при
трудов договор за неопределено
време срокът може да бъде 30
дни, 2 или 3 месеца (срокът на
предизвестието не може да бъде
повече от 3 месеца). Предният
ми работодател трябва да ми
изплати дните неизползван
отпуск.

Новият работодател обаче не би
ме чакал толкова дълго и затова
се съгласих да започна работа
след две седмици, след като се
споразумях с работодателя си.

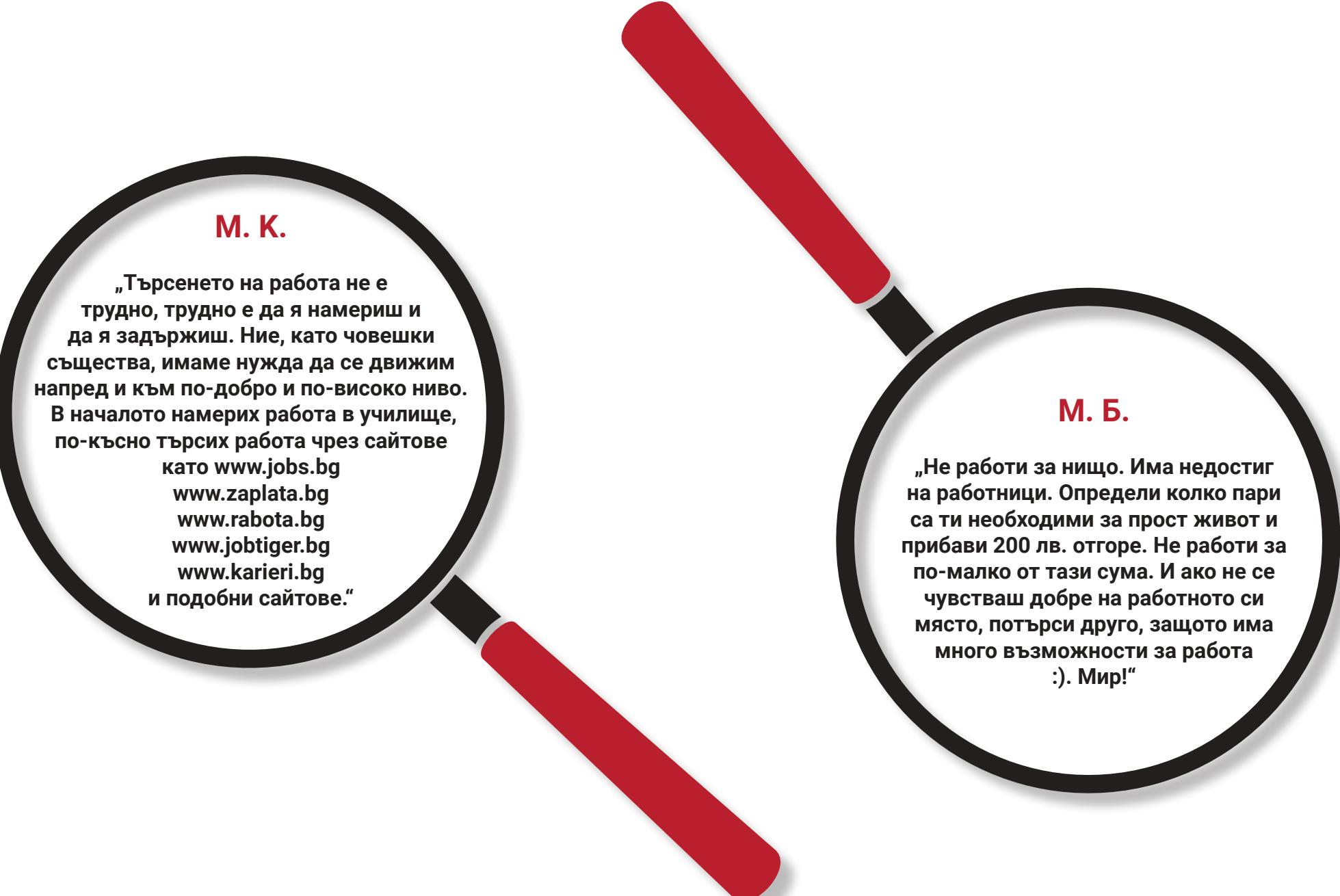
Информацията, която получих
от АЗ ми беше неясна, затова
потърсих Инспекция по труда –
тя не е само контролен орган но
и дава сведения и технически
съвети на работодателите и
трудещите се относно най-
ефикасните методи за спазване
на законните разпоредби.

Не се страхувайте да им се обадите. Те са там, за да споделят
информацията, от която се нуждаем.

Моето послание към всички вас е – работете и се борите
за живота си, всички ние трябва да се погрижим за себе си
и много често се нуждаем от помощ за това. Понякога по-
малко, понякога – повече. Поискайте я. Не е срамно, не сте
по-малко достойни заради това. Защото днес ще поискате
помощ, ще научите нови неща, а утре ще дадете тази помощ
на някой друг. Важно е това да намирате правилната
информация, борете се за себе си и упражнявате всички
права, които притежавате.







M. K.

„Търсенето на работа не е трудно, трудно е да я намериш и да я задържиш. Ние, като човешки същества, имаме нужда да се движим напред и към по-добро и по-високо ниво. В началото намерих работа в училище, по-късно търсих работа чрез сайтове като www.jobs.bg www.zaplata.bg www.rabota.bg www.jobtiger.bg www.karieri.bg и подобни сайтове.“

M. Б.

„Не работи за нищо. Има недостиг на работници. Определи колко пари са ти необходими за прост живот и прибави 200 лв. отгоре. Не работи за по-малко от тази сума. И ако не се чувстваш добре на работното си място, потърси друго, защото има много възможности за работа :). Мир!“

ФИНАНСИ

M. K.

„Много мога да пиша тук... Общата ситуация със заплатата е ужасна. Въпреки, че получаваме под средната заплата, трябва да оцеляваме с нея. За нещастие, за това вземаме заеми от банки под формата на заеми, овърдрафт, кредитни карти, което ни вкарва в още по-големи дългове. Всеки иска да живее нормално, но това не е възможно с тези заплати, така че ето ни отново – идваме отново на темата от предходното изречение и тогава се въртим в кръг. Като цяло, намирам за най-трудно справянето с финансите. Основно, това което се случва е като платиш едно, да нямаш за друго. А парите са основна сировина за живот.
Внимавай какво подписваш. Имай добър финансов план и избягвай заемите. Опитай се да спазваш лимита си.“

P. Ч.

„Първо си плати всички сметки, след това си разпредели парите до следваща заплата.
Преди да идеш да пазаруваш храна, потърси в каталогите на магазините и виж къде е най-изгодно да пазаруваш. Късмет!“

С. Г. Ф.

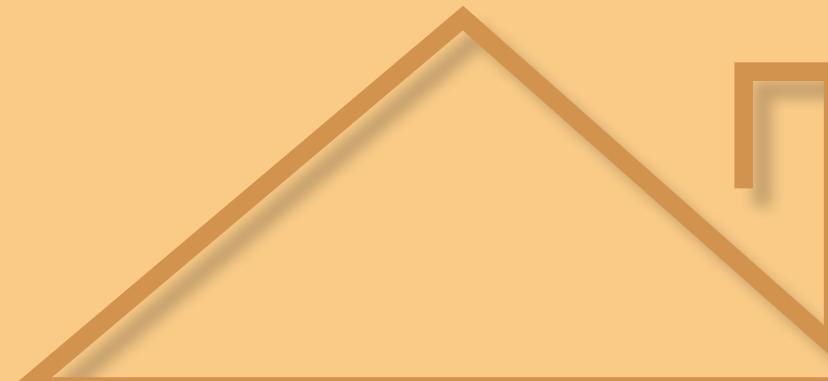
„Купувай хранителни продукти на разпродажба. Но първо се погрижи за финансия си живот след напускане на грижа. Също така, по-малко ядене в ресторани. Опитай да си приготвяш храната в къщи. Не си купувай обяд от магазините, тъй като не винаги ще има промоции. Също така, избягвай да ползваш такси и скъпите стоки.
Разпродажби, разпродажби и пак разпродажби!!!“

Т.М.

„Планувай всяка покупка, просто изброй нещата, които ти трябват и така ще избегнеш купуването на излишни неща. Прави план за разпределение на средствата си и търси промоции и разпродажби. Също така – гледай винаги да имаш бели пари за черни дни, ако можеш да спестяваш пари.“

Т. Г.

„На този въпрос може да се отговори по два начина (поне в мята случай): дали веднага след училище започваш работа или продължаваш с ученето. Ако си първият случай: опитай се да си намериш работа, с която да живееш нормален живот и да спестяваш по малко. Ако продължаваш да учиш, проучи начините за финансиране (стипендии, др). Едно нещо е сигурно – никой не може да ти отнеме образоването и преминаването през живота е по-лесно, ако го имаш.“



ЖИЛИЩЕ

Ж. К.

Търсенето на апартамент беше по-трудно за мен, защото разбира се, всички бихме искали да живеем във възможно най-доброто пространство и да имаме нормална връзка с трамвайни линии и всичко това да е възможно най-близо до магазини, поща, поликлиника...

Търсих на уебсайтове:

[Imot.bg](#)

[Holmes.bg](#)

[Imoti.com](#)

[Imoti.net](#)

[OLX.bg](#)

[Bazar.bg](#)

Днес проблемът е да се намери апартамент на адекватна цена, защото нашите заплатите са под средната заплата.. Трябаше да се приспособя към финансовите си възможности.

Попаднах на апартаменти на над средната цена или с авансово плащане на един наем + 1 наем депозит, което означаваше, че ми трябват около 1 000 лв. + малко пари за транспорт.

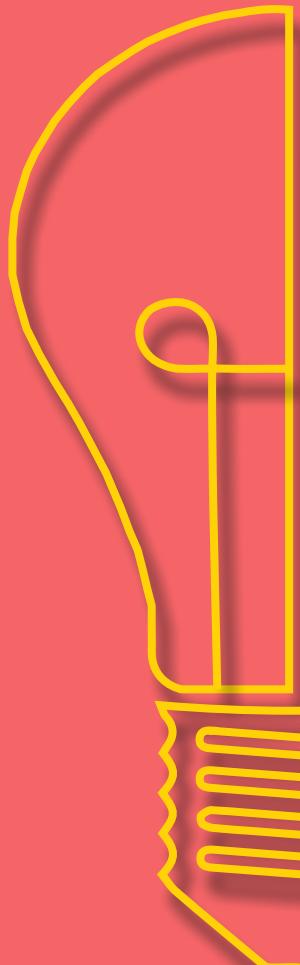
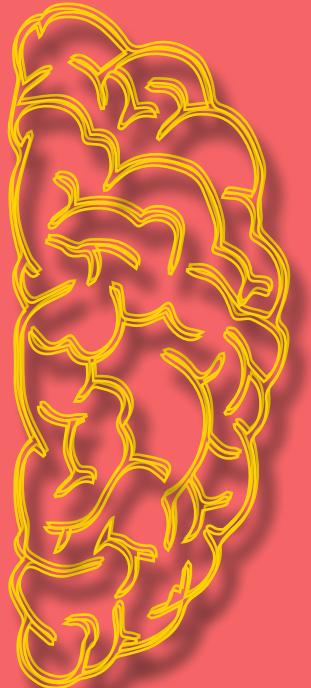
Затова предлагам, ако имате възможността да живеете със съквартирант, трябва да го направите, защото е много трудно да се живее сам с минимална заплата. Трябва също да обърнете внимание на нещата, след като влезете в апартамента, защото тогава проблемите започват. Всеки от нас иска свобода и комфорт и да не се ограничава. Всеки наемодател има домашен ред и моли той да бъде уважаван, ако възникват проблеми.

Такива правила са: да не се водят животни в апартамента, да се уважава спокойствието и тишината в определен период – да не се вдига шум и и да се правят партита след 22:00. Това ме ограничава и отнема от моя комфорт и свобода. Това е най-големият ми проблем и това е, което ме притеснява най-много.



„Бях осиновен, когато бях на 4 г. и живях там до 19 г. След това живях под наем, по преди това се наложи да си намеря работа и да преосмисля наема с финансовите си възможности. Все пак аз отчитам, че имах време да се подготвя, което дава контекст. Я се замисли само за тези, които веднага са изхвърляни на улицата и няма къде да отидат.“

ОБРАЗОВАНИЕ



H. M.

Ако има млади хора, завършващи гимназия, които искат да учат, съветвам ги да кандидатстват за студентско общежитие. Общежитията не са скъпи и деца, които излизат от някакъв вид социални грижи (ЦНСТ, приемни семейства и т.н.) имат предимство. Също, всички, които се запишат в университет, получават стипендии за успех и по социални причини. Също така, чрез президентската кампания, също могат да получат финансиране. Животът след алтернативна грижа не е толкова страшен, ако си реалист и си подготвен за него.

Например, подгответе се за напускане, като проверите всички стипендии, за които можете да кандидатствате и общежитията, в които бихте могли да живеете.

За бъдещите студенти имам съвет: справи се добре в училище и изкарай добри оценки, за да можеш да запишеш каквато специалност искаш, после няма да имаш притеснения.

За тези, които не планират да посещават университет, препоръчвам да попитат техните учители дали знаят някой работодател, който търси работници (най-често те познават работодатели, които имат нужда от работна сила – точно както при правенето на практика).

Страхът не съществува, ако сте целеустремени и имате волята да живеете. :)

C. Г. Ф.

„Също така, тези, които продължават да учат могат да бъдат назначени чрез студентските услуги и да имат голямо предимство за в бъдеще. Яж основно с помощта на студентската си книжка, защото тогава ще получиш добра храна на ниска цена.“

ЗДРАВЕ

M. C.

„Първо, дистанцирай се от среда, където се чувствуаш пренебрегнат, неспокоен и изкушен. След това избягвай работни места, които ти причиняват прекалено голям стрес и работани ограничения. Прекарвай време с тези, които обичаш, бъди още по-нетърпелив да учиш, да проявяваш творчество и да споделяш идеите си. За да се чувствуаш смел, живей здравословно! :)“

M. K.

„Всеки квартал си има свой близък здравен център за извънболнична помощ или превантивно здравеопазване, който включва дентална и гинекологична практика. Според мен е най-добре всички да са на едно място, например всичко в най-близкия до дома здравен център“



ПРАКТИЧЕСКИ
УМЕНИЯ

ГОТВЕНЕ

Хората, които живеят сами, трябва да купуват малко хранителни продукти, защото много често нещо се разваля. Научете основните неща още в алтернативна грижа.

Например, веднъж сготвих тенджера с ориз. Само за себе си, случайно. Хванах една рецепта, но се отказах от нея, защото включваше такова разнообразие от съставки и подправки, че обядът щеше да ми струва повече, отколкото в ресторант. Вероятно това беше реклама на продукт, така че те бяха вкарали всичко в тази рецепта. Направих грешката да не потърся друга подобна рецепта или заместител на някои съставки.

Не е необходимо да имам всичко от магазина, да харчим пари за глупости.

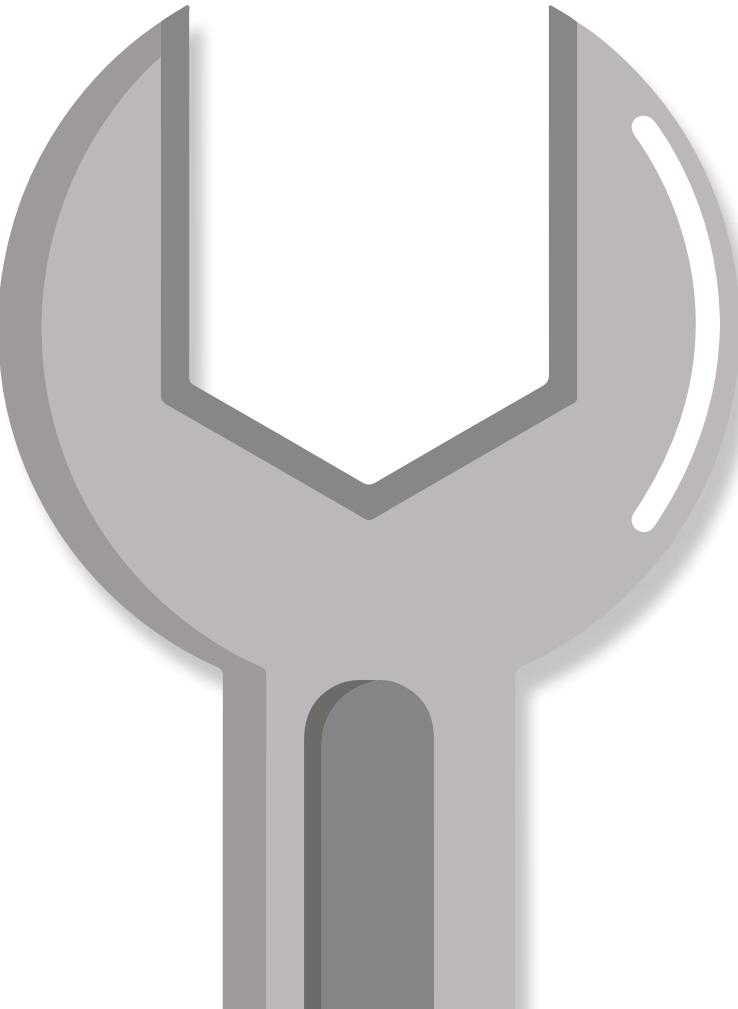
Всеки, който няма много време, трябва да сготви нещо за 2-3 дни: сарми, боб или да замрази храна, която може да бъде замразена, за да не се съсипва.

Почти никога хладилникът ми не е без бекон. Може да се готови, пече и поставя в сандвичи. Не е нужно да мисля твърде много какво да купя или какво да сготвя.

По-важното е, че няма да се развали като месото, когато е било в хладилник за няколко дни. Също, не е нужно да го чакате да се размрази, като месото. Беконът пасва на всичко!

По-важното – винаги правете списък за пазаруване на хранителни стоки, защото промоции в магазините ни изкушават да купуваме излишни неща. Почваме да се чудим с какво да сготвим тези неща и купуваме още продукти. В крайна сметка трябва да пресяждате, за да не отиде повечето храна в кошчето за боклук, а през повечето време точно това се случва.





M. K.

„След всичко, което преживяхме, ние също така придобихме и практически умения – като да познаваме различни хора, от които можем да получим съвет, помощ или да се сближим с тях и да поддържаме приятелски отношения. Ние успяхме да развием социални умения, прекарвайки време заедно във всякакви ситуации със върхове и спадове. Научаваме се как да спестяваме и да интегрираме всичко това в житейски ситуации и да го прилагаме в конкретни ситуации.“

СОЦИАЛНА
МРЕЖА



Всеки едва чака своя 18-ти рожден ден, а аз плаех, защото ставах възрастен. Плаках, защото не исках да „пораствам“, въпреки че бях „пораснал“ от много дълго време, просто не го осъзнавах тогава.

Плаках, защото не знаех къде да отида след приемния дом. От къде да започна? Към кого да се обърна, ако нещо се обърка? Завърших гимназия, записах се в университет и чаках да мине лятото. Лесно е да си намерите работа като сервайор през лятото в града, тъй като повечето сервайори отиват на морето за сезона.

Докато работех, приятелите ми се забавляваха, излизаха, но когато получиш заплатата си – нищо друго няма значение.

Получих голяма подкрепа от мои приятели, те бяха причината да успея, защото ако „паднеш“, те бяха там и ме „повдигаха“. Преди 13 години нямаше Facebook или социални медии и ако питате в социалните услуги за съвет те няма да ви помогнат, защото сте на 18 години и вече не сте тяхен проблем.

Това беше моментът, в който разбрах за нашата малка, прекрасна Асоциация. Те са тук, за да помогнат

със съвети, да ни насочват, ако имаме нужда от нещо. Те наистина са там за нас и ще преровят целия google, ако е необходимо, просто за да намерят отговора на въпроса, който сте им задали.* Не мога да ви кажа кой друг може да ви посъветва, защото напускането на дома е страшно, особено ако нямате къде да отидете. Страшно е дори ако имаш къде да отидеш и знаеш какво те очаква, когато си „намерил дом“.

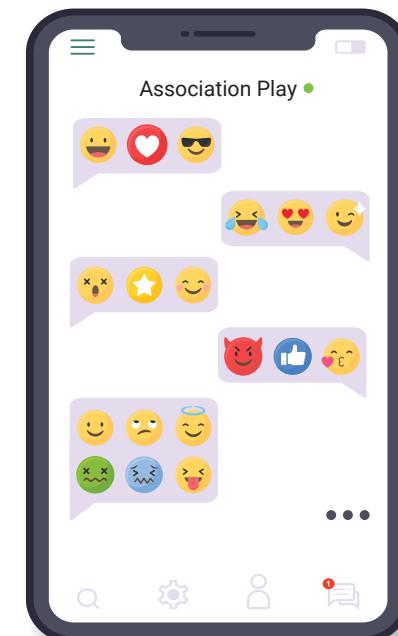
Ние, приемните деца, сме доста силни на пръв поглед, но отдолу сме толкова уязвими като всички други. Внимавайте и се борете, защото животът носи проблеми, но също така носи щастливи моменти. Не е постоянно лош или хубав. Накрая слънцето изгрява. По същия начин може да намерите и съвети за работата от служители в Бюро по заетостта, защото ако работодателят ви наема, може да получава субсидия за вашата заплата от града.

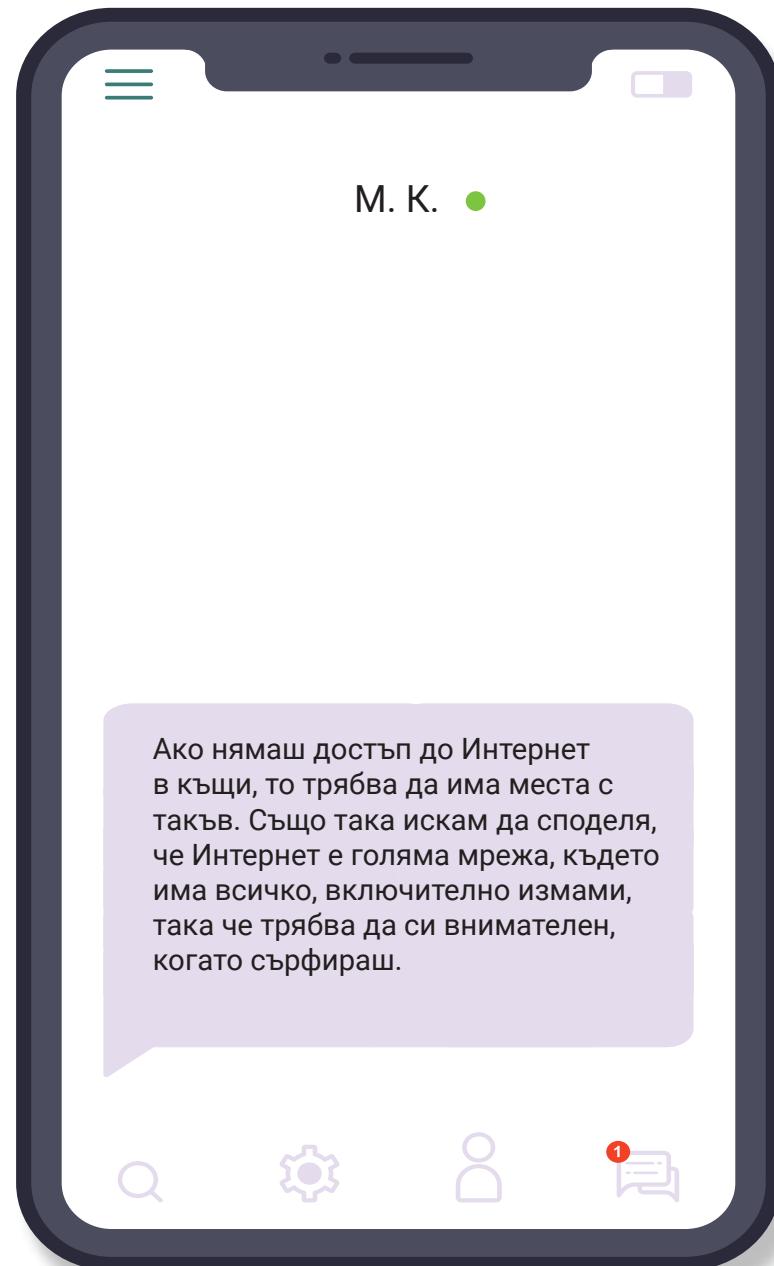
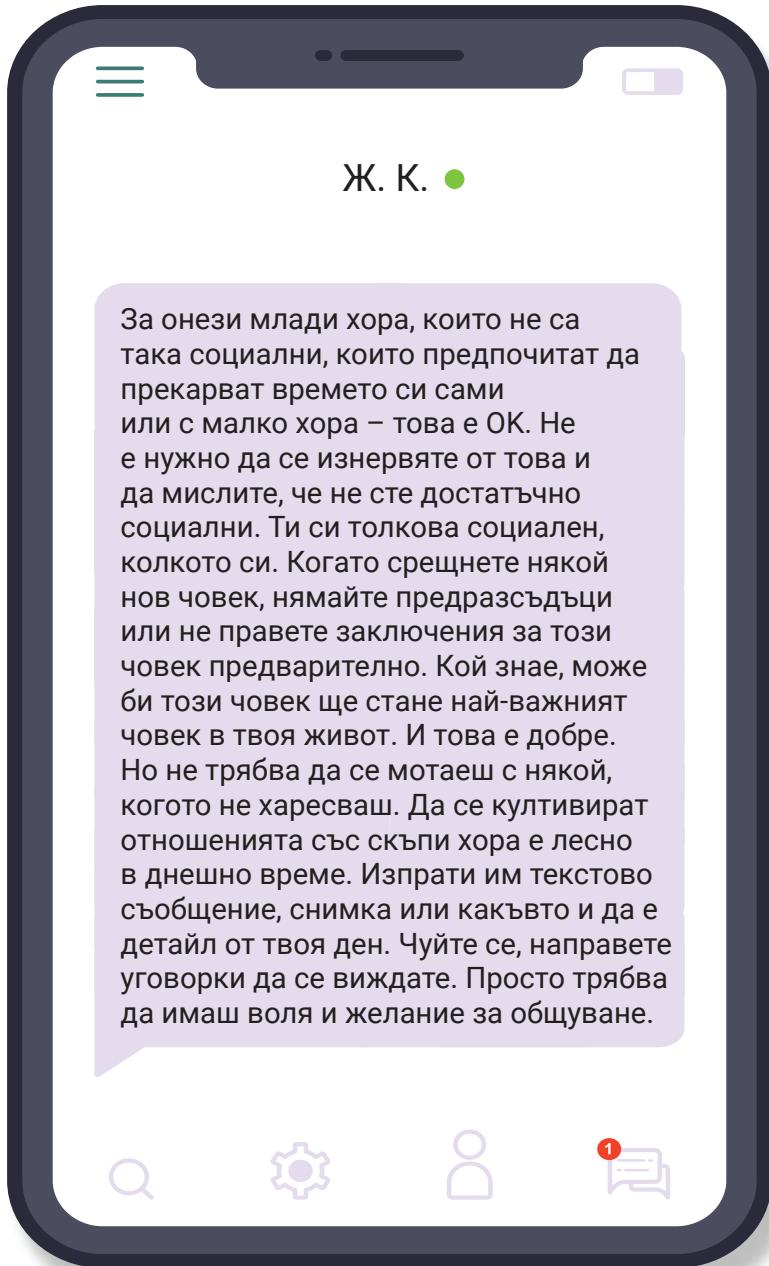
Успех от цялото ми сърце и не се отказвайте. Ако можете, заделяйте малко пари всеки месец. Гледайте къде са промоциите, така че да купувате продукти в разпродажба.

Купувах си спагети, сос за готовене и сирене и пригответях паста със сирене няколко дни подред, защото друго нямах никакви продукти.

За вас също е важно да намерите добри приятели, а не някой, който ще ви манипулира. Намерете някой, който ще ви разбира. Най-важното нещо е да не се срамувате, че сте били в приемен дом, защото НЕ е по ваша вина. По стечание на обстоятелствата попаднах в приемен дом и по някакъв начин е още по-добре, че попаднах там, защото той ме спаси.

Заради всичко, което преживях, аз съм този, който съм днес, и съм благодарен за това. Не живейте в миналото, живейте днес, защото това, което е било, е било и вече не може да се промени. Само положително отношение и четирите вълшебни думи (извинявай, благодаря, моля и заповядай) отварят врати.







ДРУГИ

ПОСЛАНИЕ ЗА ЖИВОТА

Доколкото знаем, човекът е най-развитото същество и има съзнание, по това се различаваме от другите живи форми.

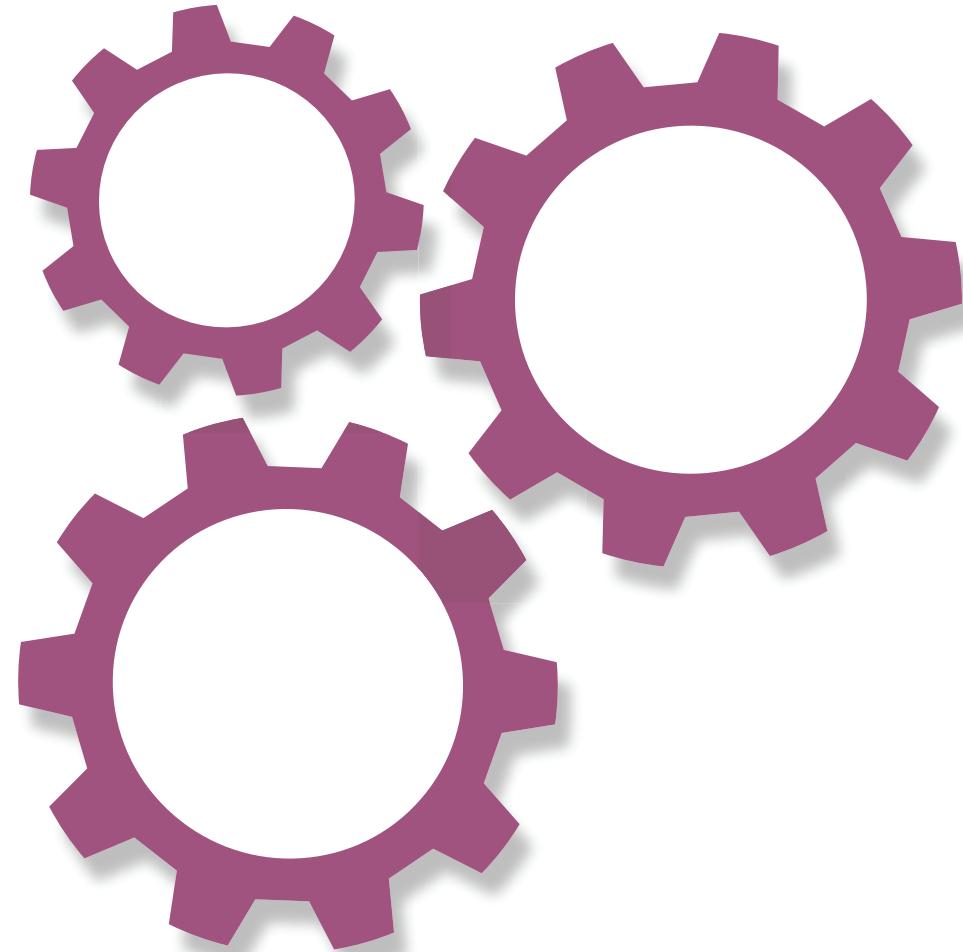
Нормално е човек да се стреми към по-добро и да се развива към по-високо ниво. За съжаление, животът понякога ни пречи да го направим и е трудно всичко това да се осмисли.

Но всеки от нас като индивид трябва да създаде своя собствена малка космическа вселена, където винаги ще има възможност за постигане на баланс. Всяко човешко същество се стреми към свобода, но нашата система или живот ни поставят ограничения, които не са по силите на всеки, така че ние трябва да работим много върху себе си.

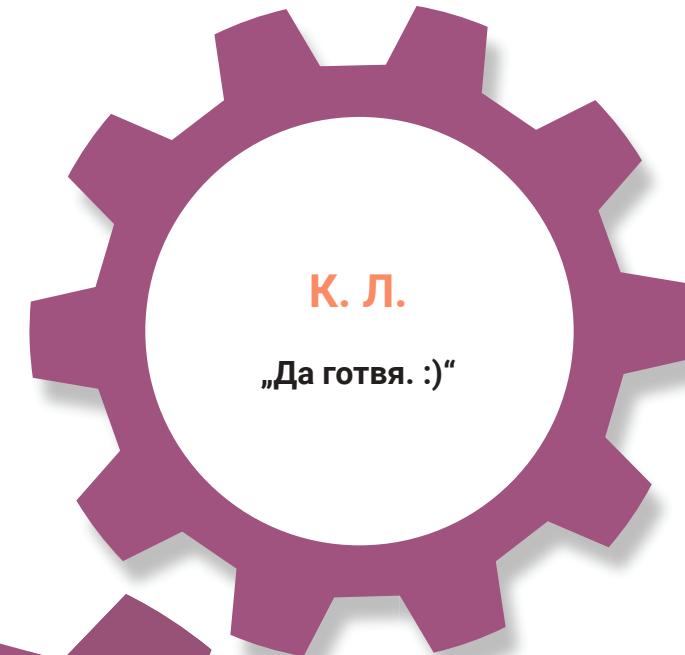
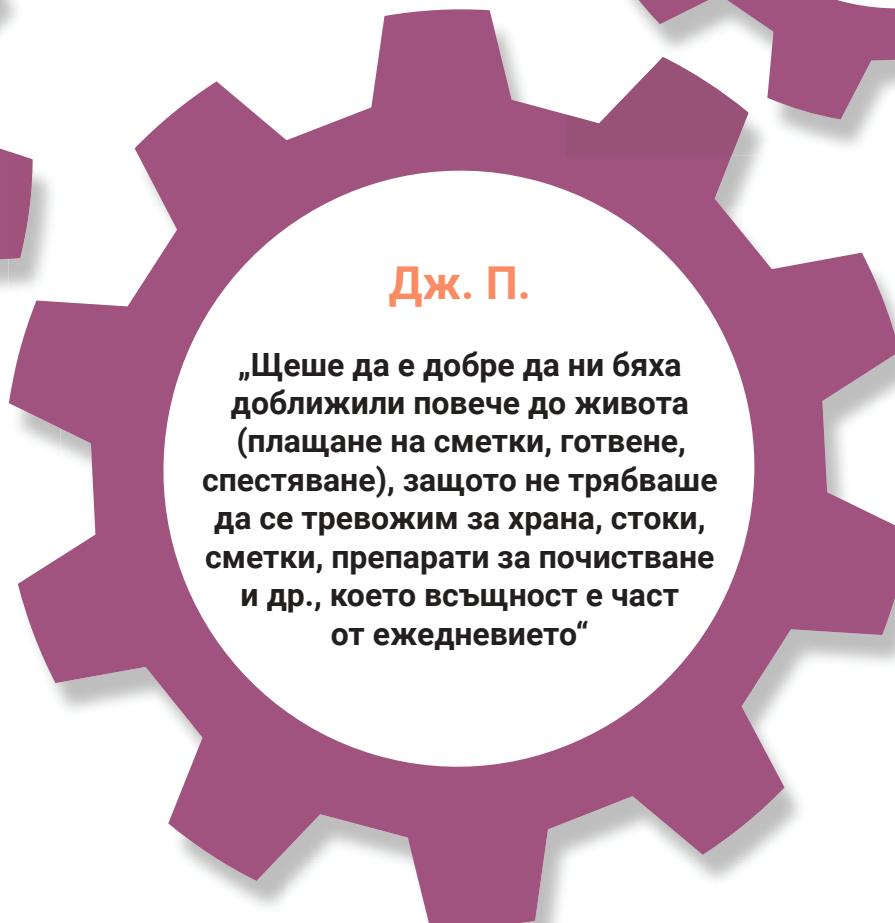
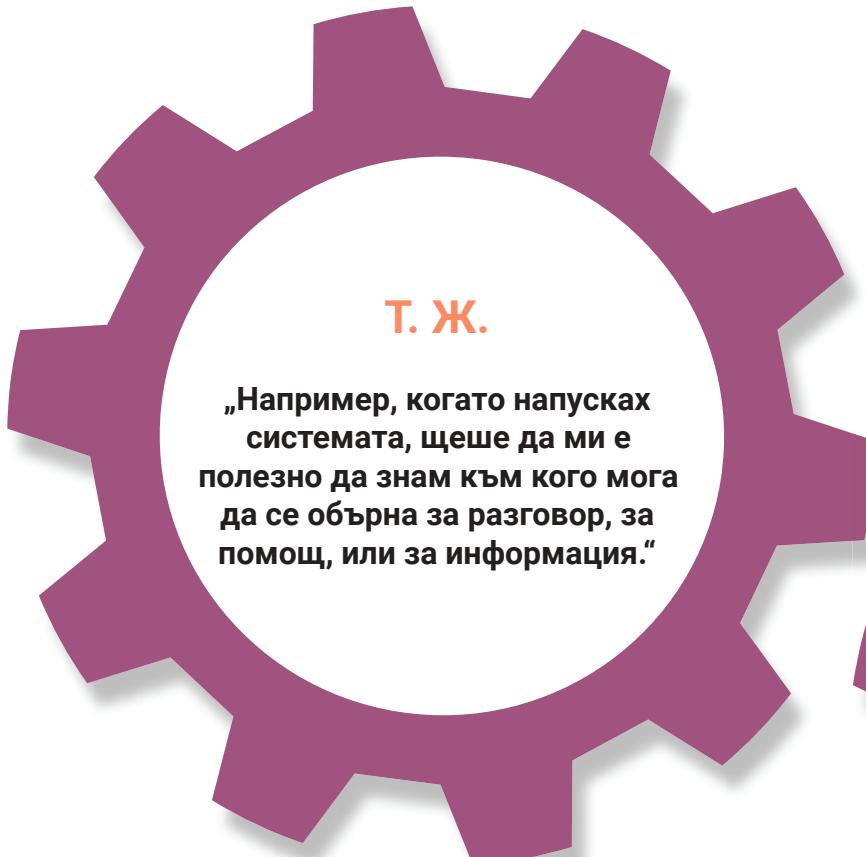
Разбира се, че е много трудно да отделите време за себе си и да се помирите с всичко, но вие трябва да си направите вътрешна организация. Самата дума „живот“ е голяма дума и има голямо значение, с което се сблъскваме всеки ден и във всеки момент.

По принцип, животът е голяма борба за оцеляване. Въпреки това, човек трябва да бъде упорит и да осъществи това, което си е поставил като цел в живота.

Обстоятелствата често се променят, но вие не трябва да се отказвате, защото какво вече казах, всеки един от нас е индивид, който трябва имат своя вселена и в този хаос човек трябва да намери ред.



Какво щеше да ти е полезно да знаеш,
когато напускаше грижа?



Какъв съвет бихте дали на младеж, който напуска грижа?
Кое е най-важното нещо при напускане на грижа?

Р. Ч.

„Не се страхувай <3.
Да, светът е голям и
понякога плашещ, но
нищо не можеш да
направиш. <3“

Д. Т. Ч.

„Не си прахосвай
парите! Ако знаеш
как да управляваш
финансите си, нямаш
проблем.“

С. Г. Ф.

„По двойки винаги е по-лесно.
Да оцелееш като наемател без
да има с кого да делиш разходите,
е все едно да спечелиш от лотарията.
Особено като се има предвид, че
работите са лошо платени днес. И се моли
да имаш пари да си платиш месечния
наем и сметките и да имаш за храна,
без значение дали пазаруваш на
промоции. Особено през зимата,
когато сметката за отопление
скача до небето.“

СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС

С автора на това помагало можете да се свържете:

Mob. (SMS – WhatsApp – Viber): +385 95 522 3330

Facebook: Igrana Kontaktić

Address: Sveti Duh 55, Zagreb



Udruga „Igra“ za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psiho-socio-pedagoške pomoći

Изготвил на български език: екип на ИСДП



**Голямо благодаря на
напусналите грижа млади
хора, които инвестираха
своето време и усилия
в създаването на този
Наръчник със съвети.**

или

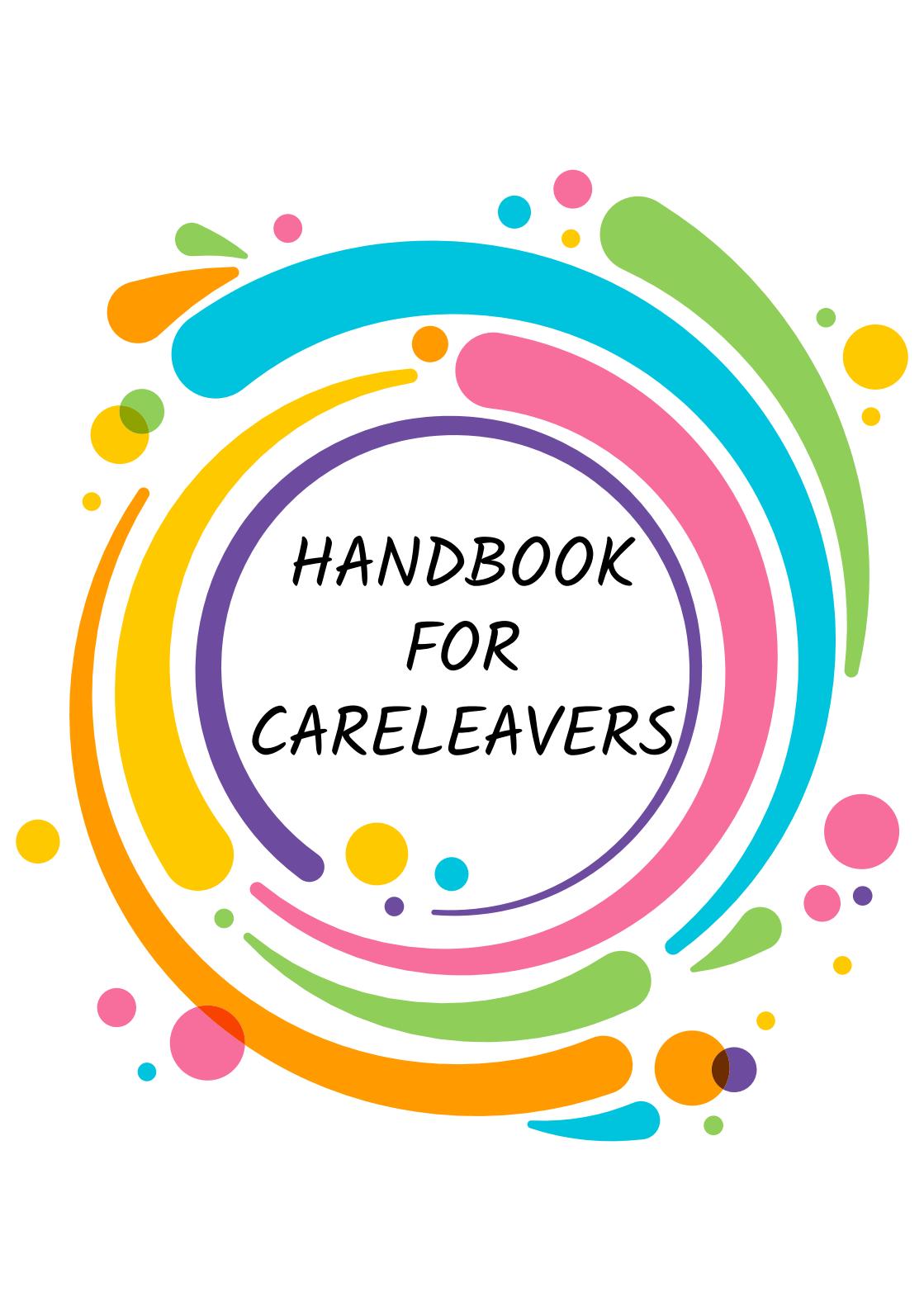
Centre Sirius:

Mob: +385 91 2137 424

Tel: +385 1 6701 224

Address: Bužanova 10, Zagreb





HANDBOOK FOR CARELEAVERS

Project: OUTogether - Promoting Children's Autonomy on Alternative Care
 Agreement: 785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017
 Deliverable: 101
 Title: Handbook for care leavers
 Lead partner for deliverable: Sirius – centre for psychological counselling, education and research
 Revision: 1 version
 Author(s): Association Play
 Contributor(s): Young people that have left alternative care, care leavers
 Dissemination level: International, public
 Graphic designer: Ivan Lasić



This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The contents of this publication are the sole responsibility of OUTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.



Stajališta iznesena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost Siriusa – Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Coordinator:



Partners:



- Instead of preface ●
- Employment ●
- Money management ●
- Housing ●
- Education ●
- Health ●
- Practical skills ●
- Social network ●
- Various ●
- Contact us ●

INSTEAD OF
PREFACE

I. O. F.—

Hello stranger!

I believe you don't know me. That you never heard of me as I did not about you. I believe we may never have the opportunity to sit down one day and talk about it as adults. And the topic is painful. As there were moments in our lives that were painful. Moments where we had no one to share our suffering with. Or we were simply too wounded to put our thoughts and feelings on paper. Because, although they were just words, we were very much going through them.

But, stranger, if I told you that I wanted to tell you in this letter that you rejoice in all these painful moments, do not laugh and wave your hand. Because we also have reasons to be happy. And we have reason to laugh out loud and give a warm hug. To give love that our own parents, relatives and friends sometimes did not know how to provide. They didn't know how.

This is the way I want to tell you my story. It's not fairytale. I can't tell you it has a happy ending because who really knows what direction his life will turn?

I have not lived with my parents since I was 5 years old. I don't want to give you reasons, I believe you can guess what they are. I can only tell you that they were not good parents. That they did not know their "function" and did not bother to know how to perform it. I turned 15 when I was first fostered. When I first walked into someone else's house, I slept on someone else's bed and had my own room that I didn't have to share with a couple of other girls. If I told you it was weird, I'd be lying to you. It was inexplicable. It was so that not all the adjectives of the world could explain the feelings that lingered in me.

But I would also lie to you if I said that everything was always gloomy and sad. I have seen and learned how a family can live harmoniously and peacefully. I learned how to build confidence. I learned what it means to respect myself and the rest of the household. I learned what it means to

respect myself and the rest of the household. I learned what it means to stand behind my word, to be responsible. I learned to be a friend. I learned to love. They showed me how important my opinion was. I learned but also experienced how everything in life happens for a reason. And that takes me through life.

Because, four years later, here I am. I study at the Faculty of Law. I typed what I always wanted. I am independent, responsible, and I can confidently tell you today that I would not be here if those painful moments we talked about at the beginning did not happen. They simply define and shape you into the person you want to be one day.

When I was leaving foster care, I was left alone. They didn't call. They didn't ask how I was. They didn't care if I needed anything. They didn't care if I tolerated moving to another city. This is my story and I sincerely hope it was just one of those rare instances in which the "child" was left alone. My advice to you is to fight. Because we are the kind of people who will have to fight for their rights. And to everyone else they belong so easily. Don't let it hurt because they don't call. They think they did their job, which they eventually are. You can't blame them. We knew, however nice we were, that the day would come when we had to pack our suitcases and start our lives from scratch. I know it will hurt, but I believe in you. You have the strength to endure what even adults cannot overcome. You know what I can say to my friends when they ask me how I managed to get over it?

Somehow today I look at it like we are being chosen. That we are the ones who will one day have their own children and give them love that has not been given to us, and we will still know how to provide it. A million times more and more powerful. So, do you understand your purpose in this world? You are the change. Your decisions can have a big effect on what comes next. So choose wisely. And follow your dreams. Pray for the people who have caused you pain, learn to forgive, but most of all, I want you to step up through your life with your head raised.

Because stranger, you never know when we'll meet.

<http://www.EMPLOYMENT.hr>



Ž. K.

Dear readers,

my name is Ž and I recently moved from one job to another. When I say recently, it was two weeks ago. I worked at a private company, which does not always mean that the employer will fully respect my labor rights. Moreover, he will try to remain silent as he can - to make every situation good for him personally. This is simply the reality of our times and we must bear in mind that not everyone is like this and that there are private individuals who respect all the rights of their workers.

However, because of the few who do not respect, we need to know our labor rights ourselves so that we can exercise them. We need to know this regardless of any employer, because this is about us and we need to be informed about everything in our lives. No one will fight for us except ourselves alone and that requires verified information.

As I moved from one employer to another, I had left some vacation days. Of course, I asked the Croatian Employment Service where they told me that I was not entitled to a year's leave because I had not completed the entire notice period of one month, but only two weeks.

Specifically, the notice period is calculated as follows:

- if you give extraordinary notice then there is no notice period
- if you have worked for less than a year then you have to work two weeks notice
- if you worked for one year then one month
- a month and two weeks if you worked two years
- two months if you worked 5 years
- two months and two weeks if you have worked for 10 years
- three months if you have worked for 20 years.

Of course, it is important that you read your employment contract and see what it says there. If you have an employment policy or collective agreement, also read and study them and see if it says anything about your notice period. The law is defined, however, if it says otherwise in any of these documents then it applies to you. Nothing further wrote in my case and the law applied to me. However, a new employer would not wait me that long and I agreed

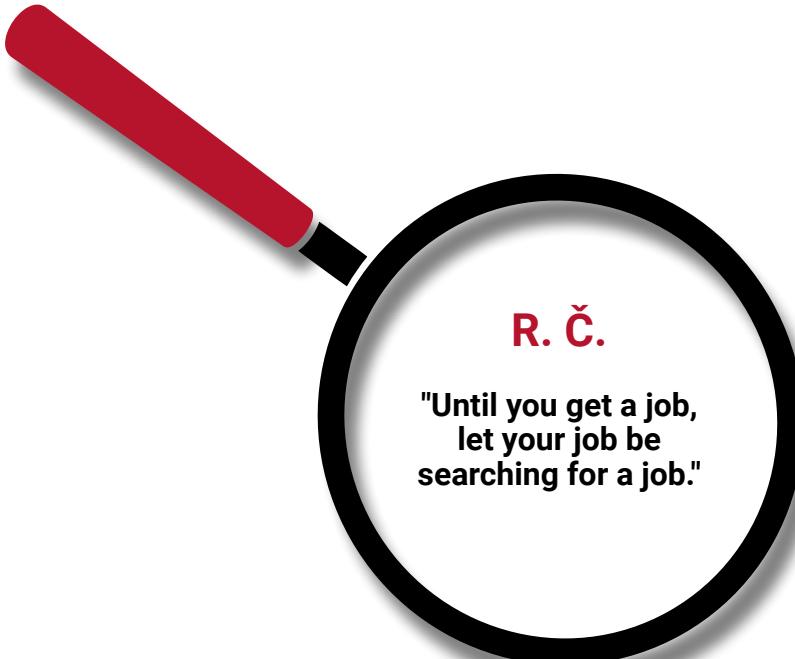
to work two weeks and that's it.

Now it was only a matter of vacation. The information I received from Croatian Employment Service was strange so I had to check it elsewhere. I called another office of that service and they told me that vacation days are counted partially because I didn't work all year.

Since I worked 8 months and am entitled to 24 days of vacation, they calculated that I was entitled to a third of those 24, which is 16 days of annual leave. Since I was on the vacation 12 days before I quit, I have 4 days left per year that I cannot use and which my employer has to pay me. This information was confirmed to me by the labor inspectorate, which I called, which you can call if you have any questions about labor rights. They are not only for reporting employers, but also for informing us about our rights and more. Don't be afraid to call them. They are there to share the information we need.

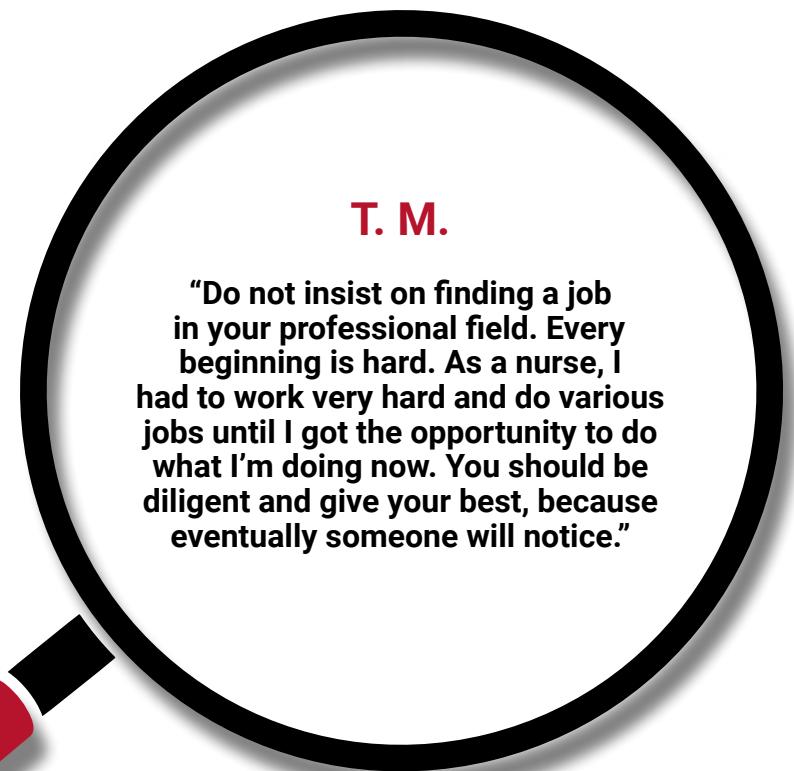
My message to all of you is that you work and fight for life, we all have to take care of ourselves and very often we need help with that. Sometimes smaller, sometimes bigger. Ask for it. It's not a shame, you're not less worthy because of it. Because today you will ask for help, learn new things, and tomorrow you will give that help to someone else. It is important that you find the right information, fight for yourself, and exercise all the rights you possess





R. Č.

"Until you get a job,
let your job be
searching for a job."



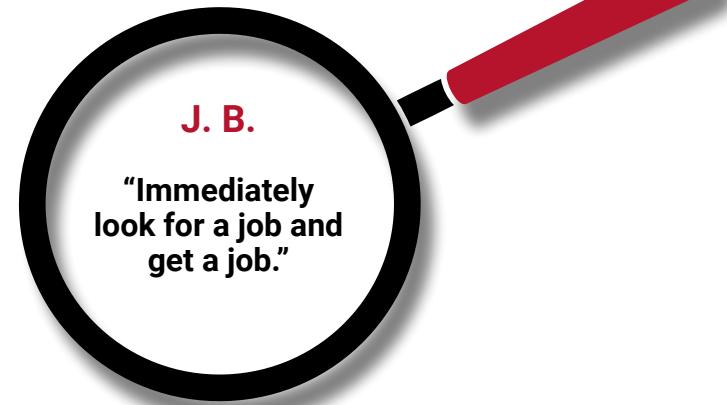
T. M.

"Do not insist on finding a job
in your professional field. Every
beginning is hard. As a nurse, I
had to work very hard and do various
jobs until I got the opportunity to do
what I'm doing now. You should be
diligent and give your best, because
eventually someone will notice."



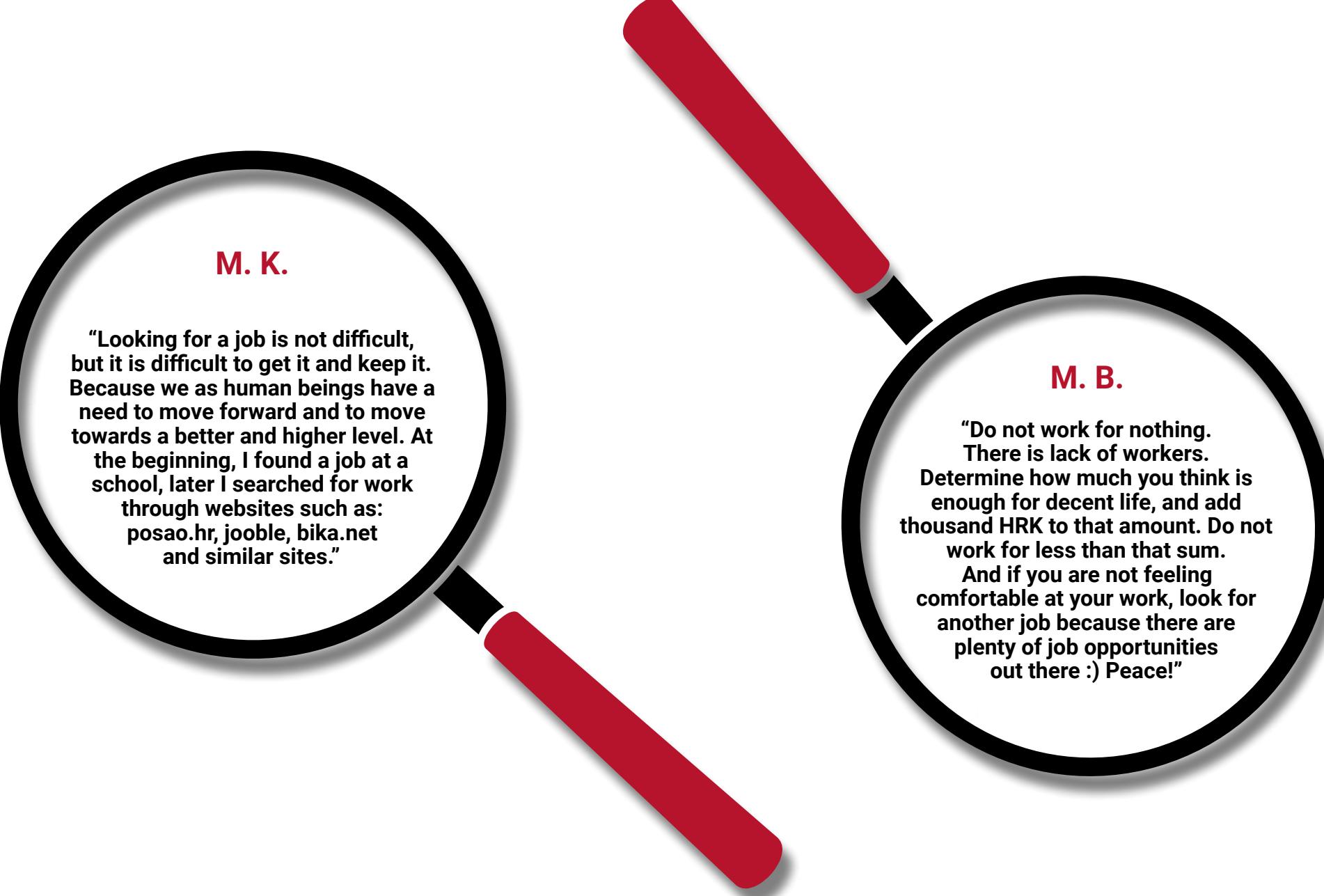
J. H.

"Do not wait for
Employment Bureau to
find you job because
you will wait quite
long."



J. B.

"Immediately
look for a job and
get a job."



M. K.

"Looking for a job is not difficult, but it is difficult to get it and keep it. Because we as human beings have a need to move forward and to move towards a better and higher level. At the beginning, I found a job at a school, later I searched for work through websites such as: posao.hr, jooble, bika.net and similar sites."

M. B.

"Do not work for nothing. There is lack of workers. Determine how much you think is enough for decent life, and add thousand HRK to that amount. Do not work for less than that sum. And if you are not feeling comfortable at your work, look for another job because there are plenty of job opportunities out there :) Peace!"

FINANCES

M. K.

"I could write a lot here... The general salary situation is awful. Although we have below average wages we are forced to survive with it. Unfortunately that is why we borrow from banks in the form of minus, loans and entering into even bigger debts. Each of us wants to live normally and financially adequately which is not possible with these salaries, so here we are again - we go back to the point from the previous sentence and then we spin in a circle. In principle, I find it the hardest with finances. Basically, what happens is, if you give money for one thing, you don't have for another. And money is a basic resource for life.

Watch out what you're signing. Have a good financial plan, and avoid borrowing money.

Try staying within your limits."

R. Č.

"First, pay all the bills, then distribute the balance until the next paycheck.
Before grocery shopping, browse through the catalogs of the stores, and see where it is most profitable to go shopping.
Good luck!"

S. G. F.

"Buy groceries on sale. But first, secure your financial life outside of the foster care facility. Also, less eating out at the restaurants. Try preparing your meals at home. Don't buy lunch in stores because there won't always be a promotion. Also, avoid taxi rides and expensive goods.

Sale, sale only saleeee!!!"

T. G.

"This question can be answered in two ways (as in my case): do young people find employment immediately after leaving school or continue their education. If this is the first case: try to find a job with which you would live decent life and could save some money. If you continue with education, explore ways of financing (scholarships, etc.). One thing is for sure: no one can take away education from us and going through life is easier with it. :)"

T. M.

"Plan every purchase, just list items you need from the store and you will avoid buying unnecessary things. And make plans to distribute funds and watch out for promotions and sales, as well as always have a fund for black days, if you are able to save money."



HOUSING

M. K.

Looking for an apartment was more difficult for me, because of course, all of us would like to live in as much adequate space as possible and to be able to have a normal connection with tram lines and that everything is as close as it can be, such as a shop, post office, health center...

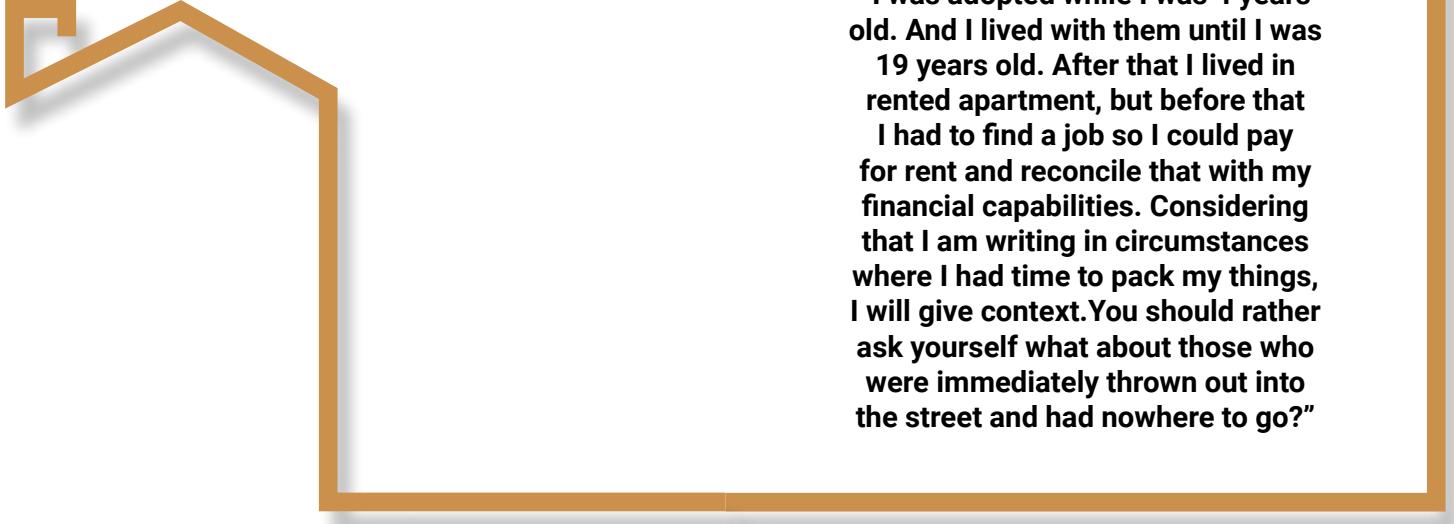
I went to websites such as: Rental apartments, Real estate, Njuškalo. Today the problem is finding an apartment at an adequate price because our salaries are below average and I had to adjust to my financial capabilities.

I came across inadequate apartments at an above average price or a down payment of one rent + rent had to be made in advance, which meant that at that time I needed about 6000 HRK + some money to transport things.

So I suggest that if you have the opportunity to live with a roommate, you should do it because it is very difficult to live alone with a minimum wage. You should also pay attention to things after you enter the

apartment because that's where the problems start. Each of us wants freedom and comfort, and not to be restricted. Every landlord has a home order and asks to be respected where the problem occurs.

Such as not introducing animals to the apartment, respecting peace and quiet for a certain period, not making noise and doing parties after 10pm. Which already limits me and takes away my comfort and freedom. That's my biggest problem and that's what bothers me the most.



"I was adopted while I was 4 years old. And I lived with them until I was 19 years old. After that I lived in rented apartment, but before that I had to find a job so I could pay for rent and reconcile that with my financial capabilities. Considering that I am writing in circumstances where I had time to pack my things, I will give context. You should rather ask yourself what about those who were immediately thrown out into the street and had nowhere to go?"



EDUCATION

N. M.

If there are young people graduating from high school who want to study, I advise them to apply for student dormitories. Dorms are not expensive, and kids who are coming out of some kind of social care (foster homes, foster families, etc.)

have direct enrolment. Also, everyone who enrolls in college is legally entitled to financial assistance in the amount of 2000 HRK from a Social welfare centre as a support for studying. Also, there is a state scholarship that they can also get if they enrolled in college.

Life after foster care is not so intimidating if you are being realistic about it and ready to prepare for it.

For example, I prepared to leave by checking all the scholarships I could apply for, the dormitories I could live in.

In 95% of cases, scholarships are given to those who have been included in some kind of social care. Room in dorms are provided for everyone from any kind of care.

For future students I have an advice: do well in school and get good grades so you can enrol anything you want, there will be no worries later.

For those who are not planning to attend college, I recommend to ask their professors if they know any employer looking for workers (most often they know employers who need work force – just like in doing practice).

Fear does not exist if you are determined and have the will to live. :)

S. G. F.

"Also those who go to college can be employed through student services and have a great advantage for future. Eat mostly with the help of student ID, because you can eat good stuff for good price. :)"



HEALTH

M. S.

"First of all, detach yourself from an environment where you feel neglected, uneasy, and tempted. Then avoid jobs that cause too much stress and job limitations. Spend time with those you love, be more eager to learn, get creative and share your ideas. To feel brave, live healthy! :)"

M. K.

"Each neighborhood has its own nearby health center, that is, a primary or preventative health facility, which includes a dental and gynecological practice. In my opinion, it is best to have all at one place, e.g. everything in the health center closest to the home."



PRACTICAL SKILLS

K. L.

COOKING

Single people need to buy as little groceries as they can because very often something spoils. Learn basics at foster care facility. For example, once I cooked a pot of rice. Just for myself, by accident. I used to come up with a recipe but I quit because they wrote a variety of foods and spices so lunch would cost me more than at a restaurant. Probably it was a commercial for Podravka, so they've put everything to the recipe. I made the mistake of not looking for another similar recipe or substitute for some foods.

It is not necessary to have everything in the store, to spend money for nonsense.

Anyone in distress over time should cook something for 2-3 days; sarma, beans, or freezing food that can be frozen and not waisted.

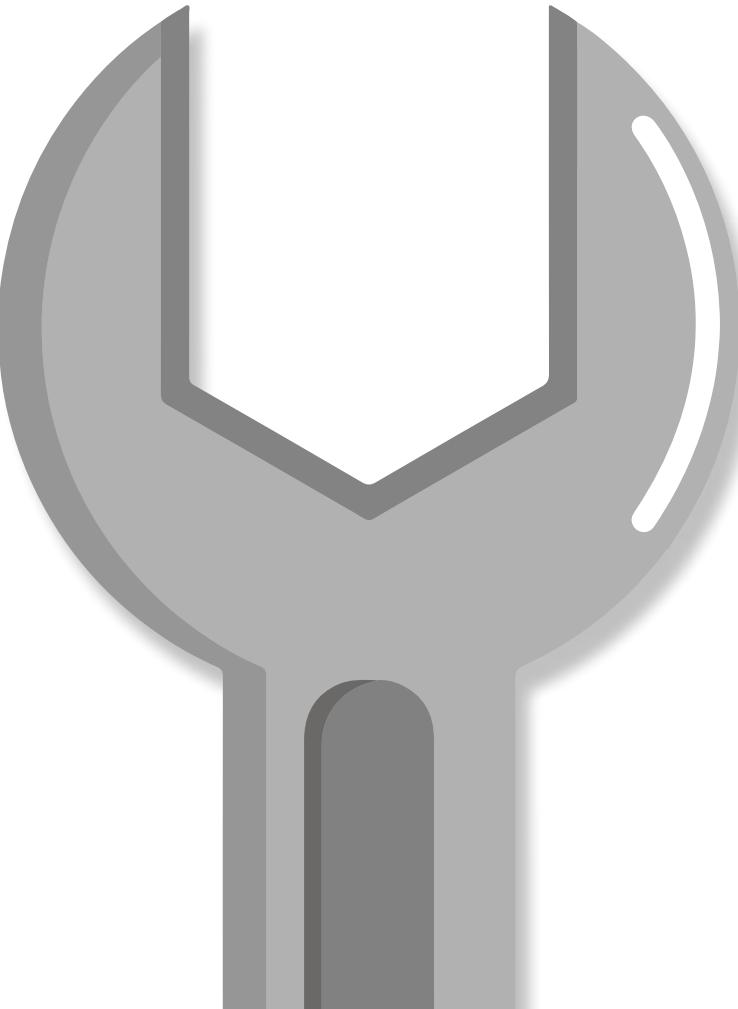
Almost never my fridge is without bacon. It can be cooked, baked and put into sandwich. I don't have to think too much

about what to buy or what to cook.

More importantly, it will not spoil like meat when it has been in the refrigerator for few days. Also, you don't have to wait for it to defrost – compared to meat. Bacon fits anything!

More important - always make a grocery shopping list. Because promotions at the stores encourage us to buy irrelevant groceries and then we have to think about what else to eat and buy something else for a particular meal. In the end, you need to overeat, so that more food does not go to waste, and most of the time exactly that happens.





M. K.

"After all we have been through, we also acquire practical skills such as getting to know various people from whom we can get advice, help, or get closer to them and nurture friendly relationships. We can develop social skills, spending time together in all sorts of situations with highs and lows. We learn how to save and integrate these into life situations and apply them to specific situations."

SOCIAL
NETWORK



R. Ć.

Everyone can hardly wait for their 18th birthday, and I have been crying because I was becoming an adult. I cried because I didn't want to "grow up", even though I had been "grown up" for a very long time, I just didn't realize it then.

I cried because I didn't know where to go after foster home? How to start? Who to contact if something goes wrong?

I graduated high school, enrolled in college and waited over the summer. It is easy to find a job as a waiter in the summer in Zagreb, as most waiters go for the season. While I was working, my friends were having fun going out, but when you get your paycheck, nothing else matters.

I had a lot of support from my friends, they were the reason I succeeded, because if I "fell" they would "lift me up". 13 years ago there was no Facebook or social media, and if you ask social service for advice they wouldn't help because you are 18 and no longer their problem.

It was at that moment that

I found out about our small, wonderful Association. They are here to help with advice, to guide us if we need anything. They are really there for us, and will comb through the whole google if needed, just to find the answer to the question you asked them. I can't tell you anyone else who can advise you, because getting out of the home is scary on its own, especially if you have nowhere to go. It's scary even if you have a place to go, and you know what awaits you when you get "home".

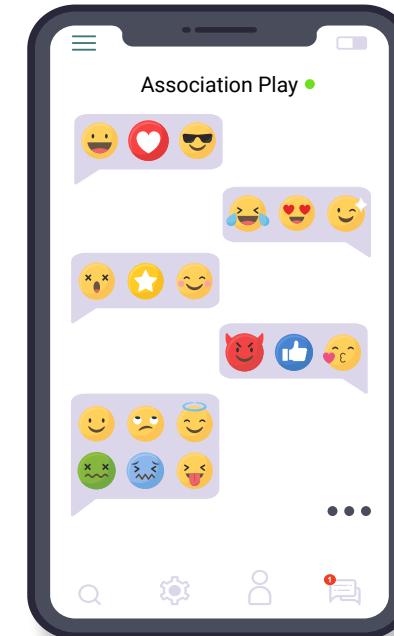
We, the foster kids, are pretty strong at first, but below we are as vulnerable as everyone else. Beware and fight, because life brings problems, but it also brings happy moments. It's not constantly ugly or pretty. Finally the sun comes up.

Likewise, job advice can also be given to you by employees at Employment Bureau, because if your employer hires you, it may receive a subsidy for your salary from the city.

Good luck from the bottom of my heart and don't give up. If you can, put aside some money each month. Watch where the promotions are, so buy products on sale. I used to buy spaghetti, cooking cream and cheese, and make pasta with cheese a couple of days in a row, because for the second I didn't have any.

It is also important for you to find good friends, not someone who will manipulate you. Someone who will understand you. And the most important thing, you do not have to be ashamed of being in the foster home because it is NOT your fault. By the circumstances, we ended up in foster home, and in some ways it is even better that I ended up there because it saved me.

For all that I have been through, I am who I am today, and I am grateful for that. Don't live in the past, live for today, because what it was, it was and it can't be changed anymore. Only a positive attitude and four magic words (sorry, thank you, please and you're welcome) are opening the door.



Ž. K. ●

For those young people who are not so social, who prefer to spend time alone or with few people - that's OK. You don't need to be nervous about it and think you're not social enough. You are as social as you are. When you meet someone new, do not have prejudices or draw conclusions about that persons in advance. Who knows, maybe that person will become the most important person in your life. And that's fine. But you don't need to hang out with anyone that you don't like. To cultivate relationships with dear people is easy nowadays. Send them a text message, photo or any detail of your day. Listen to the call, make arrangements about seeing each other. You just have to have the will and desire for socialising.

M. K. ●

If you do not have internet access at home, there should be places with internet access. I would also like to mention that the Internet is a large network where everything is exploited today, including fraud, and you should be careful when surfing the Internet.



M. K.

LIFE MESSAGE.

As far as we know, man is the most developed being and has consciousness, and this is where we differ from other living forms.

It is normal for a man to strive for better and to develop to a higher level. Unfortunately, life sometimes prevents us from doing so, and it is difficult to reconcile it all.

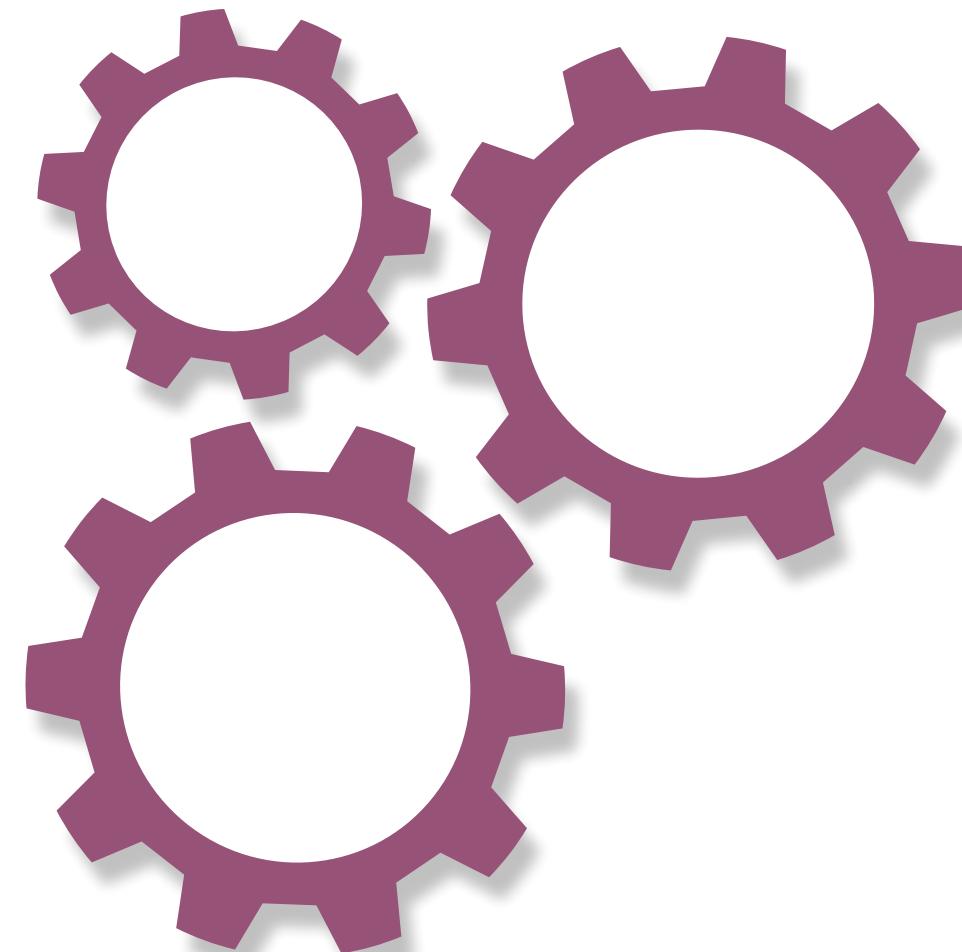
But each of us is an individual, and we need to create our own little cosmos universe, where there will always be a way to strike a balance between everything. Every human being is striving for freedom, but our system or life puts limits that are not suitable for everyone, so we need to work a lot on ourselves.

Of course, it is very difficult to take time for yourself to reconcile everything, but you need to make an internal organization.

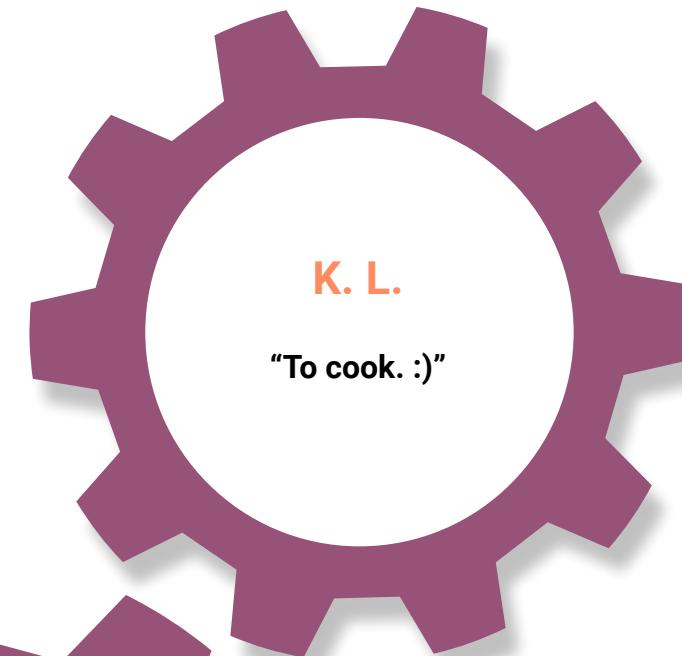
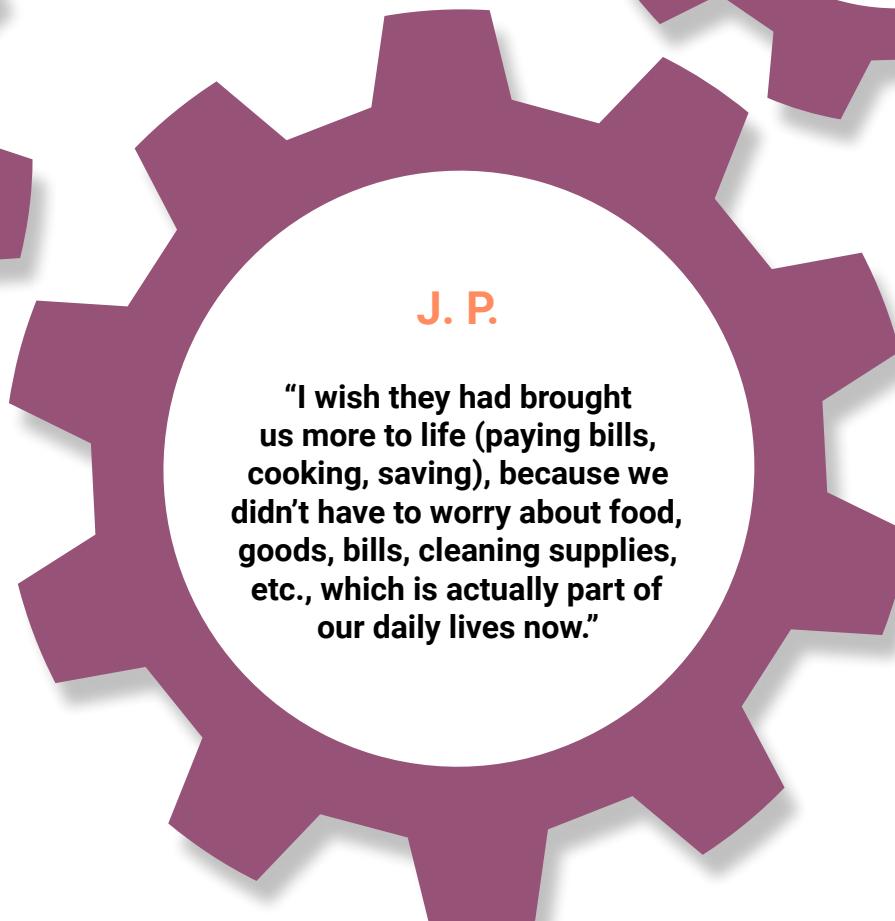
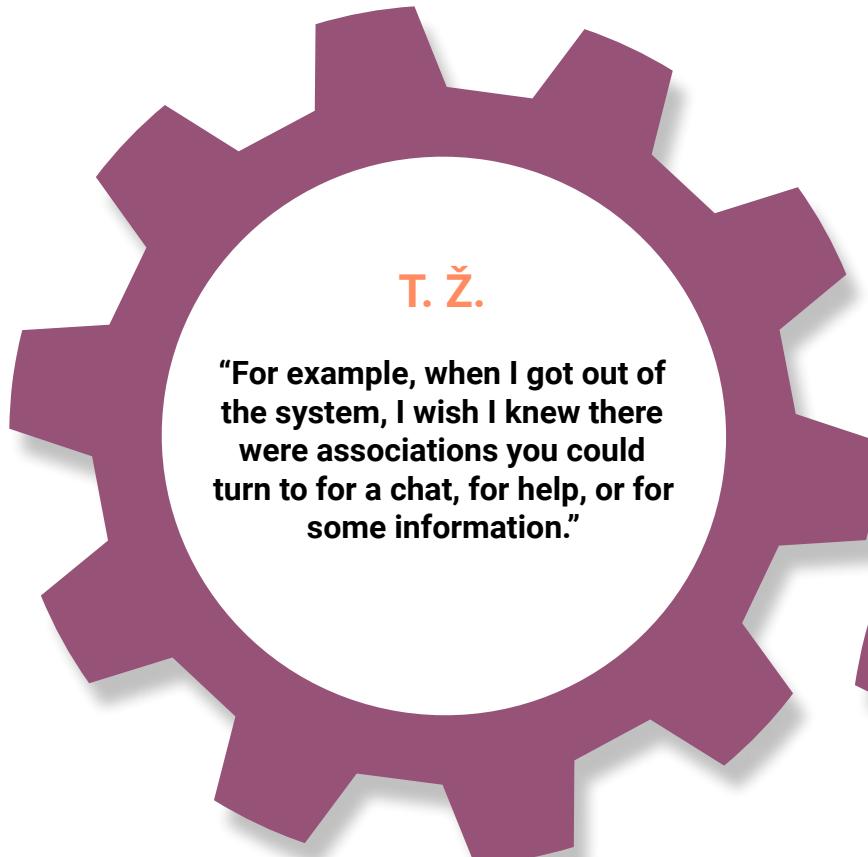
The word life itself is a big word and it has great meaning that we face every day and every moment.

Basically, life is a great struggle for survival. However, despite this, one has to be persistent and accomplish what we have set out in life.

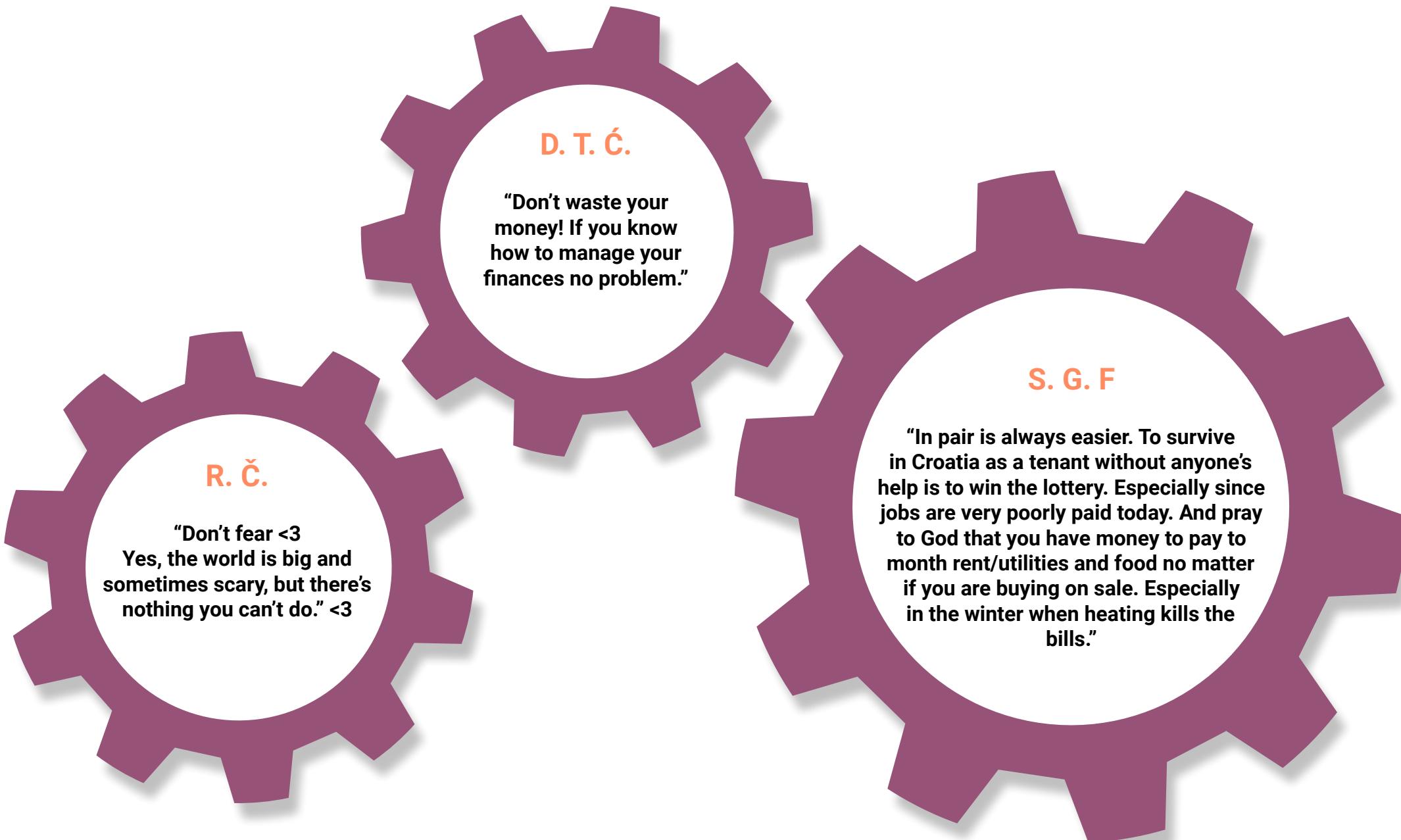
This is often changed, but you should not give up, because what I have stated is that every one of us is individual who needs to have its own universe and in this chaos one must find order.



When you were leaving your home or foster family,
what would you wish you had known then?



What advice would you give to a young person leaving their foster home soon? What is most important when going out?



CONTACT US!

If you need any practical advice or help, feel free to come to association Play, Centre for youngsters from alternative care:

Mob. (SMS – WhatsApp – Viber): +385 95 522 3330

Facebook: Igrana Kontaktić

Address: Sveti Duh 55, Zagreb



Udruga „Igra“ za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psiho-socio-pedagoške pomoći

or

Centre Sirius:

Mob: +385 91 2137 424

Tel: +385 1 6701 224

Address: Bužanova 10, Zagreb

A huge thanks to all young
care leavers who have
invested their time and
effort and contributed to the
creation of this Handbook
with their advice.



Sirius*