

ПОМАГАЛО
ЗА НАПУСКАЩИЯ
ГРИЖА

Информация за документа

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

Вместо предговор	●
Работа	●
Управление на парите	●
Жилище	●
Образование	●
Здраве	●
Практически умения	●
Социална мрежа	●
Други	●
Свържете се с нас	●



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:



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



ВМЕСТО ПРЕДГОВОР

И. О. Ф.

Здравей, страннико!

Не ме познаваш, никога не си чувал за мен, както и аз за теб. Едва ли, някога ще имаме възможност да седнем и да поговорим за това като възрастни. А темата е болезнена. Имаше моменти от живота ни, които бяха болезнени. Моменти, в които няхаме 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 ти 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 вчужда къща, заспах на нечие чуждо легло и получих собствена стая, която не ми се налагаше да споделям с няколко други момичета. Ако ти кажа, че беше странно, ще излъжа. 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 обичам. 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 човека, 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. Знаем, 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 срещнем.

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



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 проверя 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.

Ж. К.

**Живяла в приемно
семейство. Вече
12 год. живее
самостоятелно.**



Р. Ч.

„Преди да си намериш работа, нека търсенето на работа бъде твоя работа.“

Т. М.

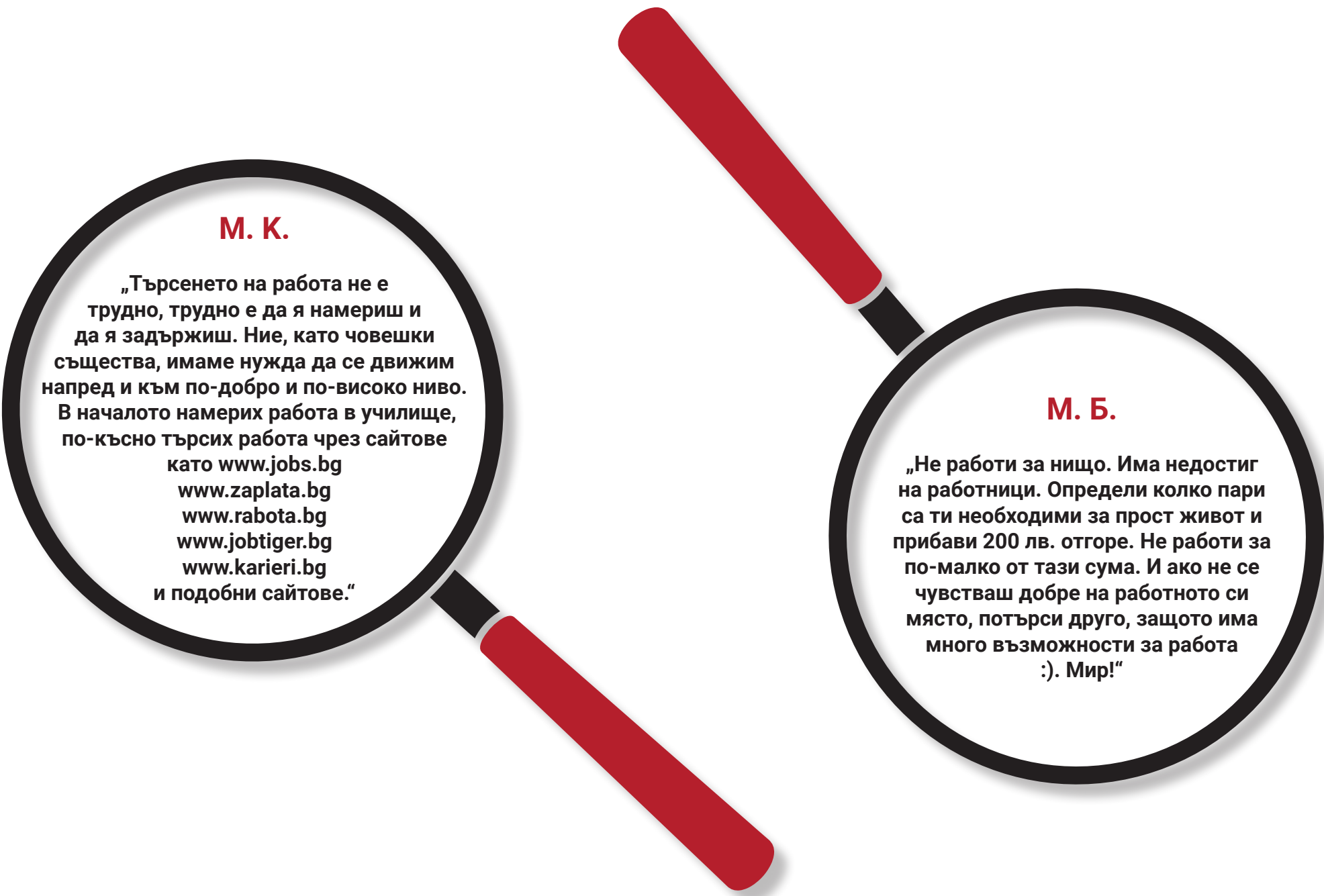
„Не настоявай за работа точно по твоята специалност. Всяко начало е трудно. Като медицинска сестра ми се наложи да работя яко на различни места, докато ми се отвори възможност да работя сегашната си работа. Трябва да си усърден и да даваш най-доброто от себе си, защото някой може да те забележи.“

ДЖ. Х.

„Не чакай бюрото по труда да ти намери работа, защото ще чакаш дълго.“

ДЖ. Б.

„Веднага си потърси и намери работа.“



М. К.

„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.“

М. 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

М. К.

„Много мога да пиша тук... Общата ситуация със заплата 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 суровина за живот.

Внимавай какво подписваш. Имай добър финансов план и избягвай заемите. Опитай се да спазваш лимита си.“

Р. Ч.

„Първо си плати всички сметки, след това си разпреди парите до следваща заплата.

Преди да идеш да пазаруваш храна, потърси в каталозите на магазините и виж къде е най-изгодно да пазаруваш. Късмет!“

С. Г. Ф.

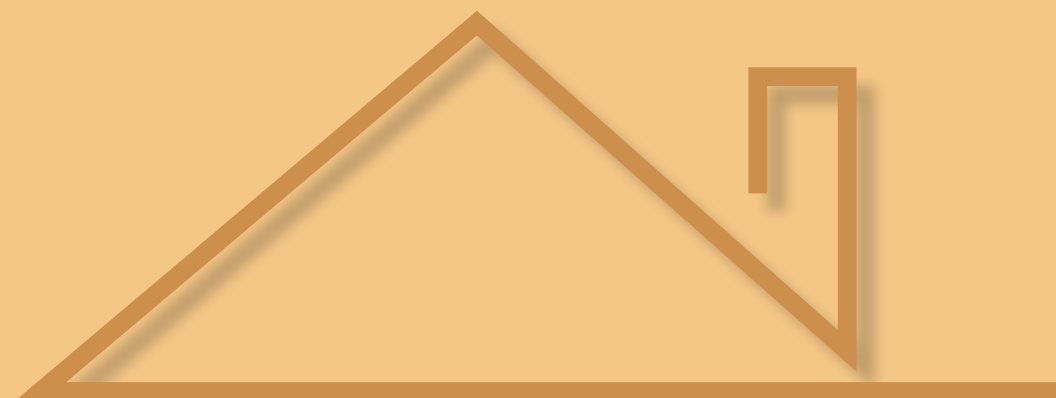
„Купувай хранителни продукти на разпродажба. Но първо се погрижи за финансовия си живот след напускане на грижа. Също така, по-малко ядене в ресторанти. Опитай да си приготвяш храната в къщи. Не си купувай обяд от магазините, тъй като не винаги ще има промоции. Също така, избягвай да ползваш такси и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

Т. Г.

„На този въпрос може да се отговори по два начина (поне в моя 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 образованието и преминаването през живота е по-лесно, ако го имаш.**“

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.“



ЖИЛИЩЕ

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

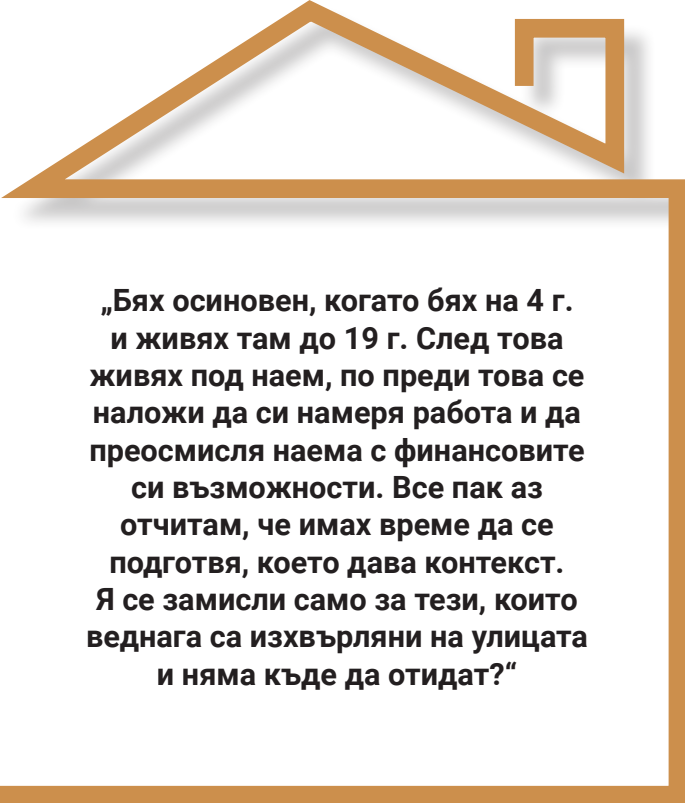
Bazar.bg

Днес проблемът е да се намери апартамент на адекватна цена, защото нашите заплатите са под средната заплата.. Трябваше 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



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. :)

С. 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

М. С.

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

М. К.

„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 тенджерата с ориз. Само за себе си, случайно. Хванах една рецепта, но се отказах от нея, защото включваше такова разнообразие от съставки и 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.

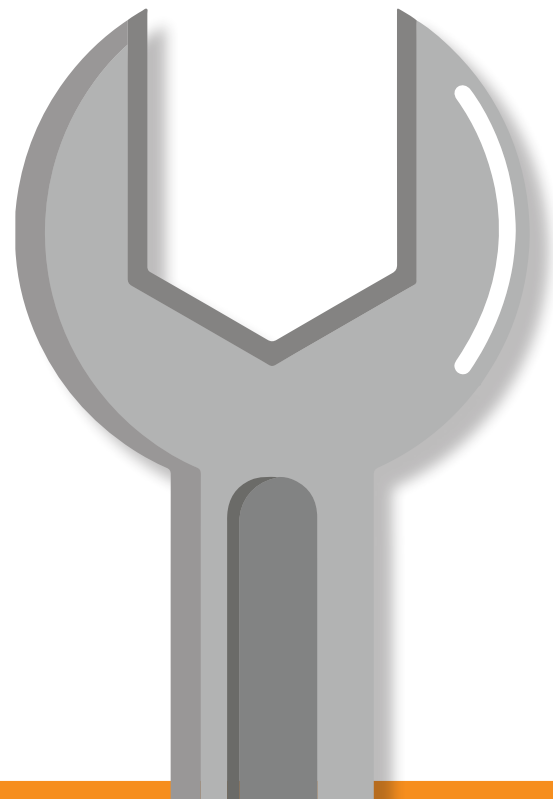
Не е необходимо да имам всичко от магазина, да харчим пари за глупости.

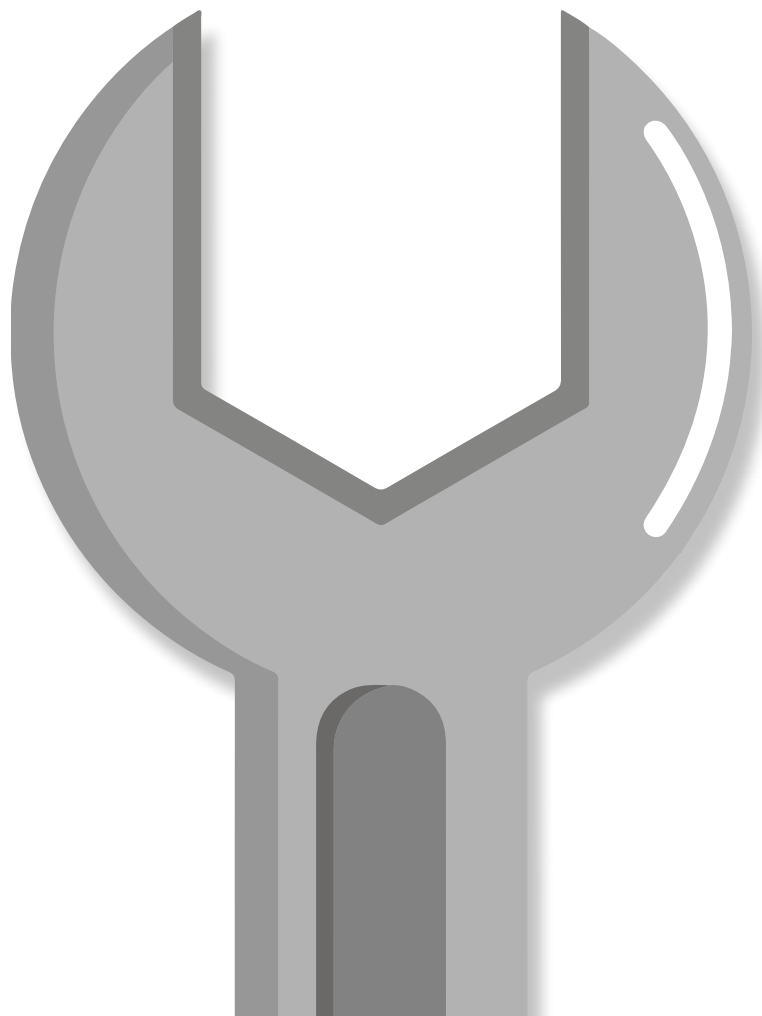
Всеки, който няма много време, трябва да сготви нещо за 2-3 дни: сарми, боб или да замрази храна, която може да бъде замразена, за да не се съсипва.

Почти никога хладилникът ми не е без бекон. Може да се готви, 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 преяждате, за да не отиде повечето храна в кошчето за боклук, а през повечето време точно това се случва.





М. К.

„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

The image depicts a dark-themed smartphone screen with a white border. In the center, the Russian words 'СОЦИАЛНА' and 'МРЕЖА' are written in a large, pink, handwritten-style font. The screen is surrounded by various icons: a hamburger menu icon in the top left, a battery level indicator in the top right, a document icon with a red notification dot below it, a speech bubble icon, a gear settings icon, and a magnifying glass search icon. On the left side of the screen, there is a vertical grey bar containing a white exclamation mark icon.

Р. Ч.

Всеки едва чака своя 18-ти рожден ден, а аз плачах, 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 сервитьор през лятото в града, тъй като повечето сервитьори 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 техен 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.

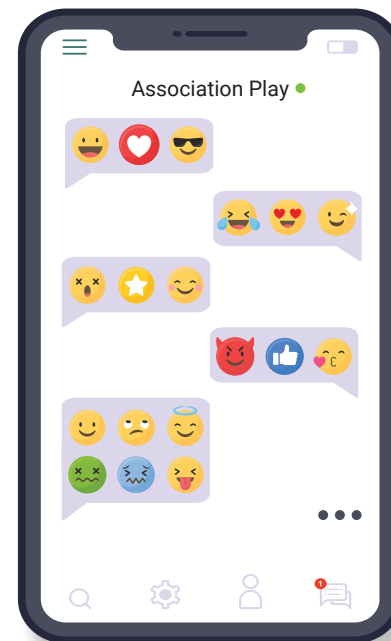
По същия начин може да намерите и съвети за работата от служители в Бюро по заетостта, защото ако работодателят ви наема, може да получава субсидия за вашата заплата от града.

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.

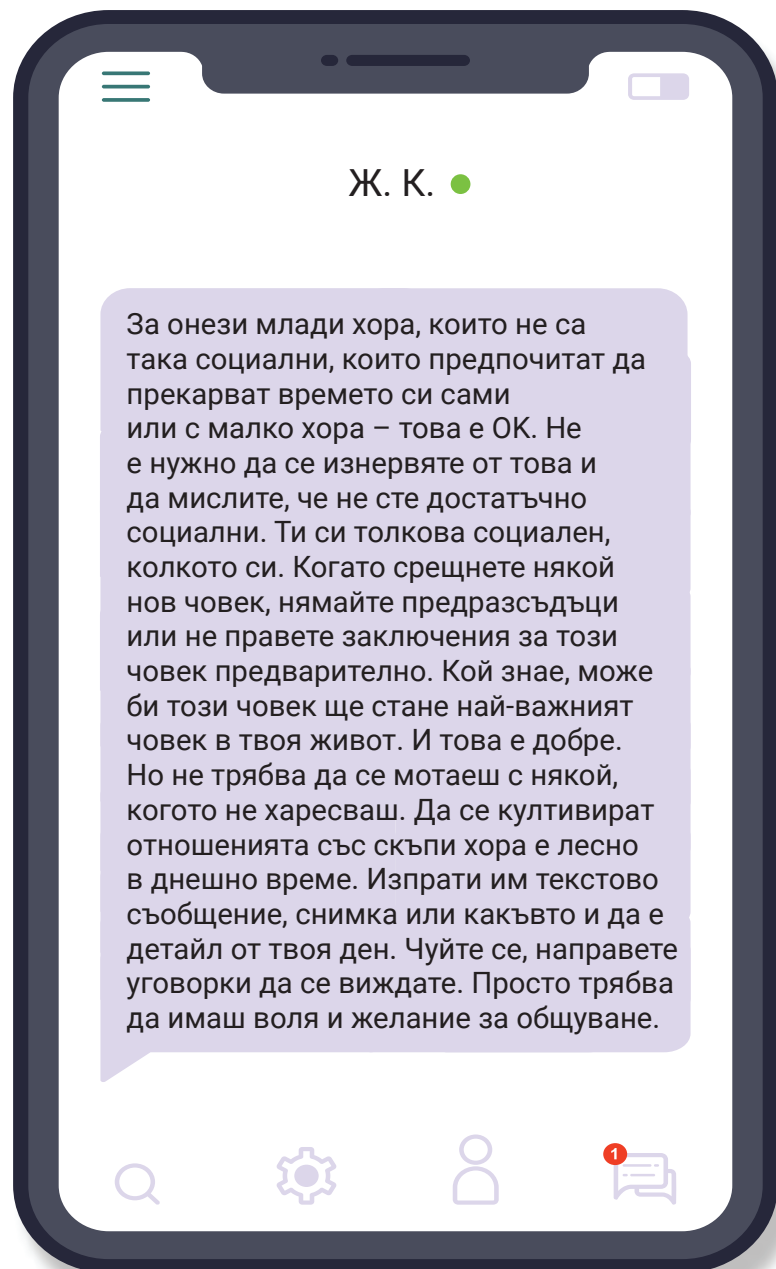
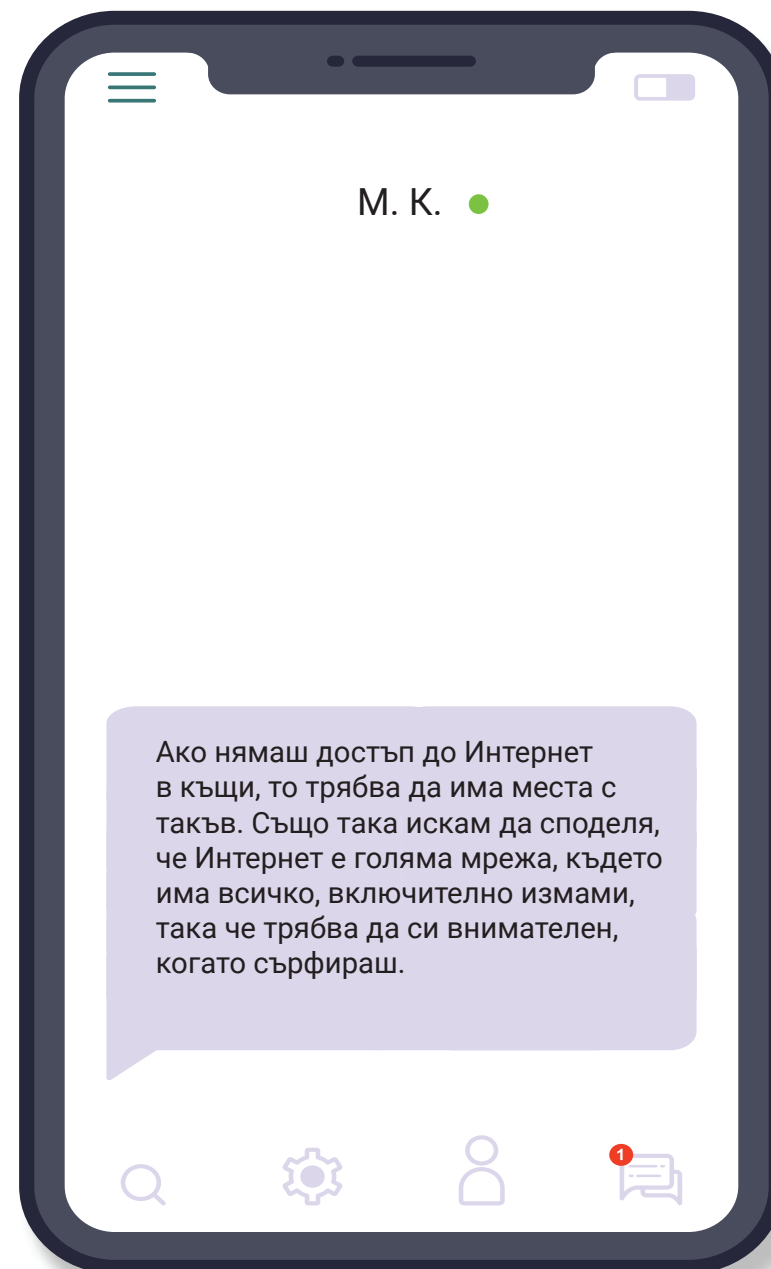
Купувах си спагети, сос за готвене и сирене и приготвих паста със сирене няколко дни подред, защото друго нямаше никакви продукти.

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 стечение 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 живеете в миналото, живеете 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.



* Авторът е от Хърватска и тук прави препратка към конкретна организация.





ПОСЛАНИЕ ЗА ЖИВОТА

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

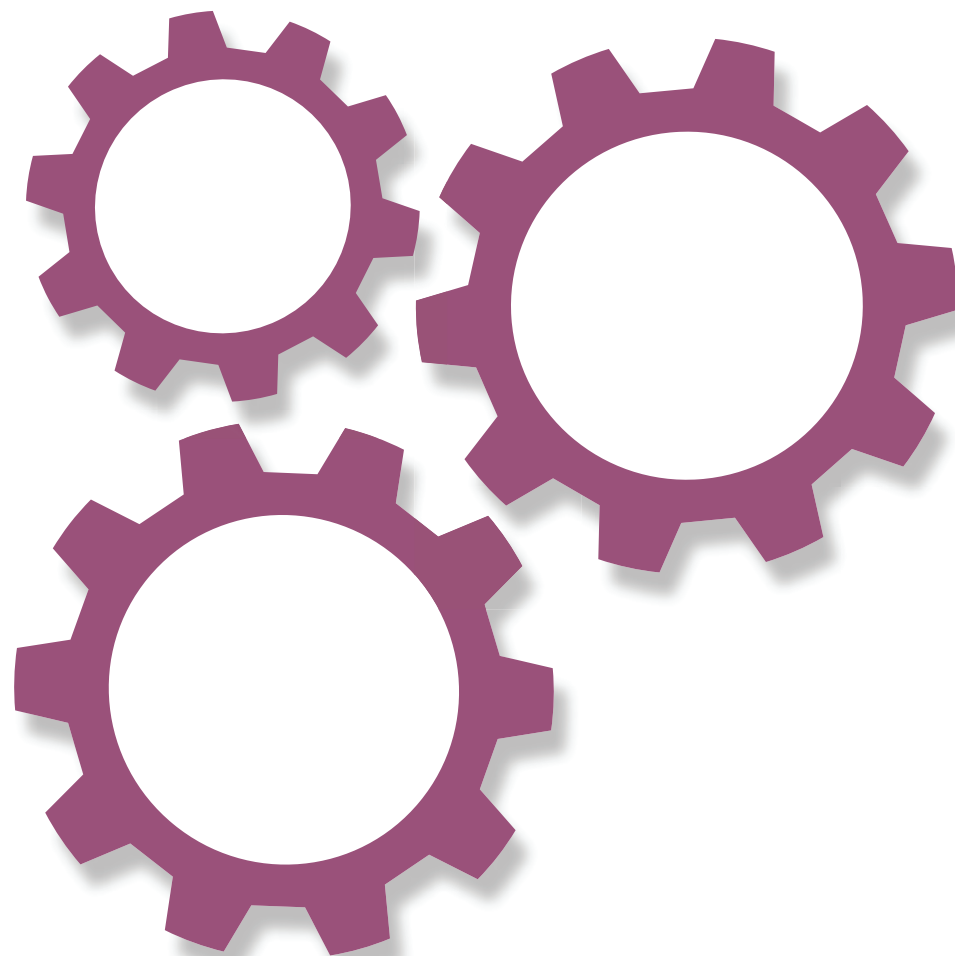
Нормално е човек да се стреми към по-добро и да се развива към по-високо ниво. За съжаление, животът понякога ни пречи да го направим и е трудно всичко това да се осмисли.

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 помириш 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?

Т. Ж.

„Например, когато напусках системата, щеше да ми е полезно да знам към кого мога да се обърна за разговор, за помощ, или за информация.“

К. Л.

„Да готвя. :)“

Дж. П.

„Щеше да е добре да ни бяха доближили повече до живота (плащане на сметки, готвене, спестяване), защото не трябваше да се тревожим за храна, стоки, сметки, препарати за почистване и др., което всъщност е част от ежедневието“

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

Д. Т. Ч.

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

Р. Ч.

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

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

или

Centre Sirius:

Mob: +385 91 2137 424

Tel: +385 1 6701 224

Address: Bužanova 10, Zagreb

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.**

