



НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Допълнителни материали за младежите

ОТ А ДО Я ЗА НАПУСКАНЕТО НА СИСТЕМАТА ЗА ГРИЖА

(Материал за младежите)

ЖИЛИЩЕ

Къде ще живея?

Ако се готвите да напуснете системата за грижи, вероятно си мислите къде бихте желали да живеете? Вашият социален работник ще ви помогне да решите какъв вид жилище ще ви устройва най-добре и от каква помощ ще се нуждаете. Това ще бъде записано във вашия План за бъдещето.

Да останете с приемния си родител/Да се върнете в семейството си

Може все още да не се чувствате готови да напуснете мястото, в което сте били настанени. Възможно е да можете да останете в настоящото жилище, но не забравяйте, че това не може да ви бъде гарантирано. Някои млади хора решават, че искат да се върнат и да живеят със своите родители или с други членове на семейството си.

Приемни родители

Някои млади хора може да не искат да напуснат своето приемно семейство и да останат да живеят с него, дори и след като навършат 18 години. Програмата за бивши приемни родители подпомага младите хора на възраст 18-21 години да останат да живеят с приемното си семейство, ако все още учат под някаква форма, обучават се, работят или са в програма за доброволци.

На приемните родители ще бъде предоставяна финансова помощ, която ще зависи от характера на договореностите за живеене (напр. дали живеете с тях през цялото време или не). Проверете дали можете да кандидатствате за тази програма.





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Защитено жилище

Някои услуги имат схема за защитено жилище. Всяко настаняване в защитено жилище се одобрява от Социалните служби. Вашето настаняване ще бъде преразглеждано и вие ще трябва да се съгласите с определени правила. Проекти за защитени жилища се предлагат в някои области. Тези проекти може да бъдат малки, само за няколко души, които живеят заедно.

Частно наето жилище

Често пъти е трудно за младеж да наеме жилище от частно лице, така че, за да си имате свой апартамент или къща, може да ви се наложи да изчакате докато навършите 18 години. Частните договори за наемане на жилище могат да са доста трудни за разбиране и може да ви е необходима известна помощ от персонален съветник. Периодът за наемане, обикновено, е краткосрочен и се подновява всяка година. От вас вероятно ще се очаква да плащате месечен наем предварително и ще трябва също да платите депозит. Ако ви е необходима помощ с тези предварителни плащания, можете да говорите с вашия персонален съветник.

Къща или апартамент със съквартиранти

Живеенето със съквартирант в апартамент или къща е по-евтино. Сметките се разделят между всички съквартиранти. Тъй като има и други хора, които живеят заедно, е по-малко вероятно да се чувствате самотни. От друга страна, обаче, живеенето със съквартиранти може да е трудно понякога, особено, ако съквартирантите ви не желаят да почистват след себе си!

На квартира

Ако не искате да живеете сами или с други млади хора, можете да изберете да живеете на квартира в дома на някой. Обява за такива стаи, често пъти, може да се намери в местния вестник или в интернет.

БЮДЖЕТ

Да се научите как да управлявате парите си, ще ви помогне да станете по-независими. Преди да напуснете системата за грижа, е важно да си съставите бюджет, за да сте

2

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

сигурни, че ще можете да си позволите всички нови неща, за които ще ви се налага да плащате. За всички онези неща, които сте приемали за даденост, като топла вода, храна и кабелна телевизия, изведнъж ще трябва да плащате от джоба си. Когато съставяте бюджета си, вие трябва да включите всички разходи и всички приходи, след това да извадите разходите от приходите.

Първо, вземете всички разходи - това са парите, които харчите, или ще харчите, ако се преместите в свое собствено жилище. Помислете за всички неща, за които ще трябва да плащате, ако имате свое жилище и колко ще струват те: наем; месечни сметки за ток, вода, газ и/или парно, за телефон, интернет и телевизия; След това вижте колко харчите на месец за: мобилен телефон; вноски по заем; пътни; храна; тоалетни принадлежности; дрехи; цигари; излизане; други разходи (дискове, книги, подаръци и т.н.).

След това трябва да видите какви пари постъпват в бюджета ви.

Това може да са: заплата; помощи/стипендии; студентски заеми; средства от семейството ви;

Ако извадите разходите си от приходите, колко ви остава? Ако нищо не ви остава, тогава трябва да видите колко харчите във всяка област и да видите къде можете да намалите разходите си. Обсъдете вашите умения за съставяне на бюджет с вашия персонален съветник.

КОНСУЛТИРАНЕ/ПРЕДОСТАВЯНЕ НА СЪВЕТ

Напускането на системата за грижа понякога може да е трудно и да не ви е лесно да се адаптирате. Ако смятате, че не се справяте добре, можете да говорите с някой от услугите за консултиране. Те ще ви изслушат и ще ви предоставят някаква помощ и съвет, за да ви помогнат да се върнете в правилната посока.

Алкохол

Законът казва, че е незаконно да се купува алкохол, докато не навършите 18 години. Ако решите, обаче, да употребите алкохол, то тогава има някои важни факти, които трябва да знаете за това как се пие безопасно и отговорно.





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Размерът, килограмите и височината ви оказват влияние на ефекта, който алкохолът има върху вашето тяло. Ако пиете редовно, вашият мозък и тяло могат да привикнат към алкохола. Това означава, че тялото ви свиква с наличието на алкохол и това ви кара да пиете повече, за да почувствате същия ефект. Ефектът от някои алкохолни напитки е по-бърз от този на други. Например, тялото абсорбира газирани напитки като шампанско, по-бързо от виното или уискито. Също така вземете предвид процента на алкохол в избраното от вас питие. Колкото по-висок е процентът, толкова по-малко ви трябва, за да почувствате ефекта. Колкото по-бързо пиете, толкова по-бързо настъпва ефектът от алкохола, но той може да настъпи и изненадващо. Затова, пейте с мярка. Алкохолът се абсорбира в кръвта през стомаха. Така че, ако не сте яли, алкохолът може да отиде право в главата ви. Ако знаете, че ще пиете, поне се нахранете добре, за да намалите скоростта, с която се абсорбира от тялото ви. Алкохолът е депресант, така че, ако се чувствате подтиснати, когато пиете, е вероятно да се почувствате още по-зле.

НАРКОТИЦИ

Важно е да знаете фактите за наркотиците, тъй като те могат да имат редица лоши ефекти върху вас. Наркотиците от улицата не идват с ръководство за употреба, което да е официално издадено от производителя. Вместо това, често пъти е под съмнение какво точно има в тях, какво може да ви причини, плюс редица митове, които може би сте чули в миналото. Каквото и да е мнението ви за наркотиците, винаги си струва да отделите време и да намерите източник на информация, който е точен, балансиран и независим. Много хора използват наркотици, защото смятат, че те им помагат да си прекарват добре. Ако вие попаднете в такава ситуация, обаче, запитайте се дали можете да се забавлявате и без да използвате изкуствени стимуланти. Наркотиците не могат да ви гарантират добро изкарване на вечерта и е добре да имате предвид всички неща, които можете да забравите, ако сте се надрусали.

ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

Всеки е задължен от закона да ходи на училище до 16 години. И така какво следва след това?

По-нататъшно обучение:





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

След като навършите 16 години, изборът дали да останете в училище или не е ваш! Трябва да завършите средно образование след още две години. През тези две години можете да се преместите в друго училище и да смените специалността си след приравнителни изпити за тази специалност.

Висше образование:

Висшето образование означава да отидете в университет като редовен студент и да учите за бакалавърска степен, но също така може и да си намерите работа и да учите задочно. За да влезете във висше учебно заведение, трябва да покриете определени изисквания. Например, може да трябва да положите изпити или да сте взели матурите си с определен успех или по определени предмети. Всички университети имат служители, които се занимават с приема на студенти, които ще ви помогнат, ако имате каквито и да е въпроси.

Във всеки център по приемна грижа вече има съветник по избора на професия, който е специално определено лице за връзка за напускащите системата за грижа. Той може да ви предложи помощ и съвет за избора на определена кариера, която се решили да следвате, например, готвач, ветеринар или футболист. Попитайте вашия персонален съветник или социален работник, кой е специалният съветник по избор на професия във вашата област.

ФИНАНСОВА помощ

Когато навършите 18 години, в зависимост от това с какво се занимавате, (може да учите, да се обучавате, да работите или вие самите да сте обгрижващо лице/млад родител) може да ви се полага финансова подкрепа от други агенции, като например Агенцията за социално подпомагане и Министерството на образованието и науката.

Наистина е важно вашият персонален съветник да работят тясно с вас, за да се гарантира, че имате цялата информация, която ви е необходима за това какви помощи ви се полагат и как да получите достъп до тях, в зависимост от обстоятелствата ви.

ЗДРАВЕ





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

В днешно време ние всички прекарваме все повече време в седнало положение. Ние работим и играем седнали на стол, повече от когато и да било. Така че, физическите упражнения не са част от ежедневието ни живот, така както са били преди. Сега вече, трябва да направим усилие и да включим физическите упражнения в нашия живот. Но не е задължително те да бъдат едно скучно задължение или да струват пари. Упражненията трябва да бъдат забавни и могат да се включат в нормалния ви дневен график.

Не забравяйте всяко движение е напредък!

Качвайте се по стълбите, вместо да ползвате асансьори или ескалатори; Карайте колело или ходете пеша, когато можете. Трябва само да планирате деня си малко по-добре и ще спестите пари и ще допринесете за опазването на природата; Разхождането на кучето също е добър начин да подобрите тонуса си и на кучето ви също ще му хареса; В обедната почивка, идете на разходка с приятел, вместо да седите и да си говорите – можете да говорите и докато вървите; Излезте навън сред природата! Изиграйте една игра на футбол, тенис или баскетбол (или някаква друга игра) в обедната си почивка; Използвайте това, което е около вас, за да включите физическата активност във всекидневния си живот.

Добавете още дейности във вашия списък, нека въображението ви се развихри.

Ползи от това да си физически активен

- Чувствате се във форма, енергични, силни и здрави.
- Физическата активност намалява стреса и напрежението.
- Социални развлечения, насладата от забавлението по време на отборни игри или приказките докато вървите, играете тенис или карате колело, заедно с други хора.
- Подобрени умения - упражняването означава да станеш по-добър в това, което правиш.
- С повече физическа активност, мускулите ви става по-силни, имате по-добър сън през нощта, имате повече енергия и се чувствате по-малко уморени.

6

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

- Можете де използвате по-изтощителни физически дейности, като ефективен начин за намаляване на гнева си.
- Но не забравяйте, да си здрав не означава само да си физически активен и да се храниш добре. Важно е също да се грижите за емоционалното си здраве и благосъстояние.

ОБУЧЕНИЕ ЗА ТОВА КАК ДА СМЕ САМОСТОЯТЕЛНИ И ПОДГОТОВКА ЗА НАПУСКАНЕ НА СИСТЕМАТА ЗА ГРИЖА И ЖИВОТА НИ КАТО ВЪЗРАСТНИ.

Подготовката за времето, когато няма вече да се грижат за вас, трябва да започне доста преди датата, на която сте планирали да напуснете системата за грижа. Подготовката включва научаването на умения, както и да се чувствате емоционално готови да поемете много нови отговорности. Докато сте в системата за грижа, трябва да имате формални и неформални възможности да научите нови умения, които да ви помогнат когато напуснете системата. Те включват съставяне на бюджет, готвене, пазаруване, управление на домакинство, здраве и персонално развитие. Обучението по това как да сме самостоятелни, ще ви помогне да научите всички умения, които ще са ви необходими когато напуснете системата за грижа. Вашият персонален съветник ще ви помогне да съставите списък с областите, които ще трябва да разгледате. Обучението ви може да включва готвене, „направи си сам“, лично здраве, бюджет и др. Това обучение ще ви помогне да станете емоционално и физически по-подготвени за живота на възрастен. Така че, ако има неща, които бихте искали да знаете преди да напуснете системата, уверете се, че сте ги научили.

РАБОТА

Когато кандидатствате за работа, ще имате нужда от CV. Вашето CV ще даде на бъдещите ви работодатели резюме на житейския ви опит и умения. CV-то или автобиографията, в основата си, представлява описание на вашите лични данни, образование и работен опит, като се набляга на опита, познанията и уменията ви, които ви правят подходящи за вида работа/курса на обучение, за който кандидатствате.

Не е необходимо да сте работили платена работа, за да имате CV. Вместо това, можете да се фокусирате върху уменията и опита, които сте придобили в училище, в университета, в доброволческата си работа и хобитата си.

7

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

ПОДДЪРЖАЙТЕ КОНТАКТ С БЛИЗКИТЕ СИ

Когато напускате системата за грижа, за да се чувствате подкрепяни и по-малко изолирани е важно да поддържате контакт с хората, които са важни за вас. Очевидно, персоналният съветник ще е до вас да ви подкрепи и да ви дава съвет, но е важно да поддържате връзка и със семейството си, приятелите ви и учителите, за да получите допълнителна подкрепа и помощ от тях.

Ако имате нужда от помощ да поддържате контакт със семейството и приятелите си, поговорете със своя персонален съветник, за да видите дали това може да бъде включено във вашия План за бъдещето.

- Новата работа, доброволческата работа или връщането в образователната система или обучение е прекрасен начин да се срещнете с нови хора. Някои услуги по напускане на системата за грижа, организират групи, в които можете да се срещнете и поговорите с други млади хора, които също са напуснали системата за грижа и изпитват същото, каквото и вие.
- Опитайте се да споделите с някой на когото имате доверие как се чувствате - приятел, социален работник или персоналният съветник. Наистина помага да поговорите за вашите чувства и да бъдете уверени, че това което изпитвате и чувствате не е необичайно.

Самотата не винаги може да се появи тогава, когато напускате системата за грижа за първи път. Понякога, неочаквана промяна в ситуацията, може да доведе до това, да се чувствате по-изолирани отколкото сте били. Например, смяна на жилището като се окаже, че живеете с различни хора и такива, които не познавате. Понякога може да има промяна в приятелската ви група. Важно е да запомните, че промени в приятелствата настъпват и че ако се опитате да останете спокойни, ситуацията ще се оправи след време от само себе си. Важно е да потърсите помощ от персонален съветник, ако се чувствате особено самотни и се притеснявате, че нещата не се оправят.

СЪСЕДИ

Сега когато вече живеете в свое собствено жилище, има някои неща, за които трябва да се замислите. Да сте в добри отношения със съседите си е важно, особено, ако





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

възнамерявате да живеете там за какъвто и да е период от време. Въпреки че може да не искате да сте прекалено приятелски настроени, добре е да имате учтиви взаимоотношения с тях... Никога не знаете кога ще ви се наложи да ползвате помощта им!!

Опознаване на съседите

Това е може би едно от най-важните неща, които можете да направите. Просто почукайте на вратата и се представете или кажете „здравей“, когато се видите със съседите си на улицата или в градината.

Купони

Предупредете съседите си предварително за вашите намерения. Определете подходящо време кога да приключите и се придържайте към него. Дръжте прозорците и вратите затворени. През лятото, ако започнете отвън, пренесете се вътре, преди да е станало много късно. Накрая помолете гостите си да си тръгнат бързо и тихо. Не забравяйте да почистите и да изхвърлите боклука където трябва.

Общ шум

Не всеки харесва музиката, която вие слушате - не увеличавайте звука прекалено много. Поставете колоните на музикалната си уредба по-далеч от общите стени. Избягвайте да викате по улиците и не забравяйте да сте тихи и внимателни, когато се връщате в къщи късно вечер.

Обидно поведение

Може да смятате, че плакатът или бележката на прозореца ви е смешна. Някой съсед, обаче, може да мисли, че е груба/обидна. Помислете какво могат да видят другите хора. Използвайте кошчетата за боклук или изхвърлете боклука си в къщи - не го хвърляйте на улицата. Уважавайте чуждата собственост, особено оградите, стените, паркираните коли, уличните лампи и друга улична собственост. Поддържайте градината и заобикалящите ви пространства чисти.

Въпроси





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Когато напускате системата за грижа, ще има много въпроси, които ще искате да зададете – не забравяйте, никой въпрос не е глупав въпрос!

ПОДКРЕПА ОТ СОЦИАЛНИЯ РАБОТНИК

Когато се подготвяте да започнете живота си като възрастен, ще ви бъде назначен поименно определен социален работник от услугите по напускане на системата за грижа, който ще замести вашия досегашен социален работник. Кога и как ще се случи това, ще бъде обсъдено и съгласувано с вас по време на интервюто ви. Вашият социален работник, заедно с персоналния ви съветник ще ви предоставя съвети и подкрепа и помощ, ако напускате системата на Грижи или, ако вече живеете самостоятелно.

Грижите за вас след напускането ви, представляват едно партньорство между вашия социален работник, персонален съветник и вас самите, в подготовката ви да навлезете в живота като възрастен. Ролите на вашия социален работник и персонален съветник ще бъдат изяснени във вашия План за бъдещето, така че да знаете кой какво трябва да прави и до кога. Нивото на подкрепа варира според нуждите на всеки отделен млад човек. Вашият социален работник и персонален съветник ще изслушват това, което имате да им кажете, ще ви помогнат да решите какво искате, да се подготвите да сте самостоятелни и да се преместите, когато сте готови, както и ще ви помогнат да се подготвите за живота на възрастен и когато вече живеете самостоятелно.

Младите хора могат да получат съвети относно жилището, образованието и обучението, паричните въпроси, работата и специализираните агенции, които предлагат подкрепа в общността. Социалните работници се занимават също със сигнали, интервюта и общи запитвания и отговарят за това да гарантират, че вие имате План за бъдещето и че вашият преглед се осъществява на всеки 6 месеца. Вашият социален работник, заедно с вашия персонален съветник присъстват на срещите по прегледа и планирането, за да предоставят съвети по въпроси свързани с процедурите, услугите след напускане на системата.

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ СИ

И така, вие сте решили, че искате да живеете във ваше собствено жилище. Да живеете сами може да е малко страшно отначало. По-долу са дадени някои съвети, ако живеете сами:

10

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

- Пускайте завесите/щорите - особено вечер или когато не сте в къщи.
- Винаги заключвайте врата си - дори и когато сте си в къщи, или отивате у съседа.
- Не крийте някъде резервен ключ. Ако можете да се сетите за някое място за криене на ключа, то и крадецът също може да се сети!
- Опознайте съседите си! Помолете ги да наглеждат жилището ви... и вие правете същото за тях.
- Уведомете наемодателя си, ако ще бъдете извън града за какъвто и да било период от време.
- Не носете информация за адреса си на ключодържателя. Ако апартаментът ви има стъклена, плъзгаща се врата, заключва ли се тя? Ако не, сложете дървена пръчка/дръжка от метла в улея, по който се плъзга вратата, така че да не може да бъде отворена отвън.
- Бъдете внимателни, когато отваряте вратата на непознати.
- Някои застрахователни компании могат да застраховат ценните ви вещи. Проверете дали жилището ви има такава застраховка или дали трябва да видите политиката на наемодателя ви по този въпрос.
- Ако някой непознат ви помоли да използва телефона ви, не го пускайте в дома си. Помолете за номера, позвънете вие и говорете от тяхно име.

ВИЕ ИЗБИРАТЕ

Винаги помнете, че вие сте най-важният човек в процеса на напускане на системата за грижа, така че е важно да взимате само решения, които са правилни за вас. Поговорете с вашия персонален съветник, за това какви са нуждите и желанията ви и се уверете, че когато се взимат решения, вие сте съгласни с тях. Когато живеете самостоятелно, вие ще трябва да взимате решение как да харчите парите си, кой да пускате в дома си, колко често да излизате, затова се опитайте да бъдете зрели и отговорни когато взимате тези решения.





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

Годините на юношеството и първите години от живота на възрастен са изпълнени с резки промени и израстване. Как се справяте с предизвикателствата от тези години, ще определите до известна степен бъдещия ви живот. Придобиването на умения, необходими да се справяте с емоционалните проблеми, ще ви даде основа за добро психично и емоционално здраве.

Емоционалното здраве има много аспекти. Казано просто, то се базира на самоуважението – как се чувствате относно себе си - и поведение, което е подходящо и здравословно. Всеки, който е емоционално здрав се адаптира към промяната, справя се със стреса, има способността да се грижи и обича другите, може да действа самостоятелно и да удовлетвори собствените си нужди.

Всеки, включително и хората, които са емоционално здрави, има проблеми. Емоционално здравите хора са способни да се приспособят и да решават проблемите си и правейки го, те помагат и на други, както и на себе си, да получат удовлетворение от живота.

Много неща могат да повлияят на вашето благосъстояние, включително: недостатъчната физическа активност; липсата на добър сън; лошото сексуално здраве; неспособността да изразите собствените си чувства или емоции; стреса и гнева, който изпитвате; алкохола и наркотиците.

Така че е важно, да се опитате да бъдете колкото се може повече физически активни, като можете да постигнете това като ходите пеша всеки ден до училището или работата си. Да разговаряте с приятелите и семейството си за това как се чувствате, може да бъде много полезно и да ви гарантира, че не задържате всичко в себе си. Ако се чувствате разстроени или раздразнени от нещо и, ако смятате, че това се отразява на благосъстоянието ви, поговорете с вашия персонален съветник.

СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ

Сексът може да е едно от най-изпълващите изживявания в живота. Но независимо от това дали сте сексуално активни или не, има някои неща, които трябва да знаете, за да си поставите граници и, за да вземете решения относно сексуалната си активност.

12

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

В днешно време, онова, което не знаете за секса, може да ви навреди и затова вие ще искате да разполагате с фактите - и то бързо. Независимо дали към момента правите секс с някого или не, вие сигурно имате много въпроси, за това как да се предпазите вие и вашия партньор. За щастие, ние имаме някои отговори.

Това си е вашето тяло и от вас зависи какво да правите с него. Ако изберете да правите секс, тогава трябва да направите информиран избор, за да се предпазите от болести, предавани по полов път, включително ХИВ - вирусът, който причинява СПИН, както и от нежелана бременност.

Трябва също да се подготвите за емоциите, които сексът поражда.

Взимането на разумни решения е по-лесно отколкото си мислите - всичко, което ви е необходимо е малко предвидливост и планиране, преди да настъпи моментът. Направете усилието да предпазите физическото и емоционалното си здраве, както сега, така и за по-далечното бъдеще. Не забравяйте, че правенето на секс е избор (не само първият път, но и всеки път) и решението си е само ваше.

Има много методи за контрацепция, от които да изберете.

Персонални съвети относно контрацепцията можете да получите от вашия личен лекар или друг лекар, а така също и от екипа на кабинет/клиника/организация по семейно планиране. Там ще получите информация за контрацептивите и ще ви бъде предоставен конфиденциален съвет.

Какви са симптомите на болестите, предавани по полов път?

Симптомите варират в зависимост от конкретното заболяване, а някои дори нямат симптоми. Когато има симптоми, те могат да са необичаен секрет от вагината или пениса, обилно кървене по време на цикъл или кървене между два цикъла, болка или парене при уриниране, обриви, раздразнения, неприятна миризма или сърбеж около гениталиите или ануса.

Изследвания и лечение

Повечето болести, предавани по полов път, се диагностицират лесно и се лекуват от лекари в дерматологични, урологични или акушеро-гинекологични кабинети или

13

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

отделения, които обикновено се намират в болниците. Ако смятате, че имате инфекция, можете да отидете сами в клиника за съвет и лечение.

Тестовете за болести, предавани по полов път са различни. Някои включват взимането на секрет, а други налагат взимането на кръвна проба.

Преди да бъдете изследвани, обикновено можете да посетите здравен съветник, който ще ви посъветва как да водите безопасен полов живот, за да избегнете инфекции в бъдеще.

Консултация се предлага обикновено преди и след изследване за ХИВ, така че да сте подготвени за последствията, ако теста се окаже положителен.

Ако тестът ви за каквато и да било болест, предавана по полов път, се окаже положителен, клиниката ще ви насърчи да говорите с настоящия си партньор и ако е подходящо и с предишни партньори, така че и те да бъдат изследвани и лекувани.

Използвани са части от изданието, изготвено в оригинала си на английски език от VOYPIC.

VOYPIC е независима, благотворителна организация в Северна Ирландия, която се е посветила на това децата и младите хора, с опит от системата за грижа, да получат правото и възможността да участват напълно във взимането на решения, касаещи техния живот. VOYPIC работи от името на и директно с деца и младежи на възраст до 25 години, които са в системата за грижа. VOYPIC има пет основни проекта, които помагат на младите хора да имат по-голямо участие при взимането на решения засягащи техния живот. Тези проекти са: Застъпничество, Менторство, Политики, Участие и Проучване.

Изданието е подготвено на български с финансиране от ЕС по Туининг проект „Повишаване на капацитета на Агенцията за социално подпомагане чрез обучение на експерти, работещи в сферата на закрила на детето и експерти от инспектората на Агенцията”.

info@voypic.org

14

“This meeting was funded by the European Union’s Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).”

“The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.”





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

www.voypic.org





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Моите права и задължения като здравноосигурен гражданин на Република България

Ако си здравноосигурен имаш право на:

- достъпна и качествена здравна помощ;
- информация за здравословното ти състояние и методите за лечението ти;
- извънболнична и болнична медицинска помощ;
- изследвания и медицински дейности;
- дентална помощ (зъболечение);
- лекарства за домашно лечение.

Всичко, което си споделил с лекаря, е поверително.

Като пациент имаш право на информирано съгласие - съвременното предоставяне на медицинска информация от лекуващия лекар в подходяща форма и обем, което дава възможност за избор на лечение. Всяка медицинска и дентална дейност, свързана с твоето лечение, се осъществява след изразено от теб информирано съгласие.

Ако не си доволен от качеството на медицинската и дентална помощ, оказана ти от договорен партньор на НЗОК, може да подадеш писмен сигнал до директора на районната здравноосигурителна каса по местоживееене. Контролните органи ще извършат проверка и ще получиш писмен отговор на подадения сигнал.

Лекуващият лекар трябва да те уведоми за:

- диагнозата и характера на заболяването;
- начина и различните възможности на лечението, както и очакваните резултати;
- рисковете, свързани с предлаганото лечение, включително болка и други неудобства;
- вероятността от благоприятно повлияване или риска за здравето при прилагане на други методи на лечение, както и при отказ от лечение.

Ти избираш свободно своя личен лекар.

Националната здравноосигурителна каса (НЗОК) издава здравноосигурителна книжка, която можеш да получиш в офисите на районните здравноосигурителни каси.

16

"This meeting was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)."

"The content of this product represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains."





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Към личния си лекар се обръщаш винаги, когато имаш здравословен проблем и се нуждаеш от консултация, изследвания, домашно или болнично лечение, както и за предписване на лекарства.

Ако не си доволен от личния си лекар или отидеш да живееш на друго място, имаш право да си избереш нов личен лекар. Това става два пъти в годината – от 1 до 30 юни и от 1 до 31 декември.

Ако имаш здравословен проблем, посещаваш личния си лекар, който те преглежда и ти назначава лечение. За всяко посещение заплащаш потребителска такса (освен ако не си освободен от нея според нормативните разпоредби).

Трябва да ти се направят изследвания.

Лекарят те изпраща с направление за изследвания в лаборатория. В лабораторията заплащаш такса за вземане на биологичен материал.

Нуждаеш се от консултация при лекар-специалист.

Личният лекар те изпраща с талон-направление при лекар със съответната специалност. Лекарят специалист те преглежда, и ако се нуждаеш от допълнителни изследвания, издава направление за тях. Той ти назначава лечение. За всяко посещение заплащаш потребителска такса.

Трябва да се лекуваш вкъщи.

Лекуващият лекар назначава лечение. Той може да ти издаде болничен лист за срок до 14 дни без прекъсване, но за не повече от 40 дни (с прекъсване) в рамките на една календарна година - за едно или повече заболявания.

За домашното ти лечение са необходими лекарства.

Лекарят те информира кои медикаменти се заплащат изцяло или частично от НЗОК. Предписва ти лекарствата на рецепта-бланка и ги получаваш от аптека, която е сключила договор с касата. Ако здравната каса не поема изцяло цената на предписаните лекарства, доплащаш нужната сума.

Ако лекарствата за твоето лечение не се заплащат от НЗОК, лекарят издава обикновена рецепта и ти можеш да ги закупиш от всяка аптека.





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Като здравноосигурен имаш и задължения:

- Трябва редовно да заплащаш здравноосигурителните си вноски, както и да проверяваш своя здравноосигурителен статус;
- Да носиш личната си здравноосигурителна книжка винаги, когато посещаваш личния си лекар или зъболекаря;
- Да се явяваш на профилактичен преглед, изследване или имунизация;
- Трябва да изпълняваш препоръките на лекаря и изискванията за профилактика;
- Трябва да спазваш установения вътрешен ред на лечебното заведение и да уважаваш лекарите;
- Не трябва да увреждаш умишлено здравето си или здравето на друг човек.

(за допълнителна информация може да посетиш сайта на НЗОК: <https://www.nhif.bg>)





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Трафик на хора

За периода 2012-2014г. България е една от петте страни от Европейския съюз наред с Румъния, Холандия, Унгария и Полша, които държат първенството по брой на регистрирани жертви на трафик.

По данни на ДАЗД (<http://www.bta.bg/bg/c/BO/id/1375247>) за 2016г. в България:

- средно по 30 на година са регистрираните деца-жертви на трафик;
- за последните години в над 50% от случаите децата са жертви на членове на най-близкия си семеен кръг. Тази тенденция се наблюдава и затвърждава през последните години и разкрива много сериозно предизвикателство;
- децата-жертви на трафик, са просеци или проституиращи;
- основните дестинации за трафик са Гърция, Италия, Австрия, Германия и Швеция.

Според доклад на фондация „Риск Монитор” за превенция и противодействие на трафика на хора (2015) най-уязвими за целите на трудовата експлоатация (просия и джебчийство) са децата на възраст от 6 до 13 години, а за целите на сексуалната експлоатация – от 13 до 18 годишна възраст.

Какво е трафик на хора?

Трафикът на хора е организирана криминална дейност, чиято цел е висока печалба чрез сексуална и трудова експлоатация. Трафикът на хора е криминализиран в Наказателния кодекс на България и включва транспортирането, прехвърлянето, укриването или приемането на хора, независимо от изразената от тях воля в пределите на страната или извън нея.

За жертвите, трафикът на хора винаги е съпътстван от насилие, контрол, принуда и фалшиви обещания. За по-голямата част от обществото този проблем звучи нереален или далечен от тях, но истината е, че това е една от най-големите опасности в България.

Трафикът на хора е съвременната форма на робство!

Трафикът на хора е една от най-сериозните форми на потъпкване на основните човешки права!





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Определението за трафик на хора в българското законодателство

"Трафик на хора" е набирането, транспортирането, прехвърлянето, укриването или приемането на хора, независимо от изразената от тях воля, чрез използване на принуда, отвлечане, противозаконно лишаване от свобода, измама, злоупотреба с власт, злоупотреба с положение на зависимост или чрез даване, получаване или обещаване на облаги, за да се получи съгласието на лице, упражняващо контрол върху друго лице, когато се извършва с цел експлоатация (*Закон за борба с трафика на хора (2003 г.)*).

"Експлоатацията" е противозаконно използване на хора за разврат, за отнемане на телесни органи, за осъществяване на принудителен труд, за поставяне в робство или в положение сходно с робството.

"Вътрешен трафик" - трафик на хора в границите на страната. Жертвите биват набирани от икономически по-изостанали райони и транспортирани към по-развитите части на страната. В България вътрешен трафик има към пограничните райони и курортните комплекси.

"Международен трафик" се осъществява чрез превеждане на жертвите през държавната граница и експлоатиране в друга страна. Съществуват страни на произход, транзит и крайна дестинация за жертвите на трафик на хора.

- Страни на произход - страните, от които се набират жертвите на трафик;
- Страни на транзит - страните, през които биват транспортирани жертвите на трафик;
- Страни на крайна дестинация - страните, в които жертвите биват експлоатирани.

България е основно страна на произход за жертви на трафик на хора и страна на транзит. Съществува тенденция страната ни да се превърне и в страна на крайна дестинация.

Важно!





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

Трафикът на хора е част от международната организирана престъпна дейност. Печалбите от трафик могат да се сравняват само с тези от незаконна търговия с оръжие и наркотици. Криминалните групировки действат чрез насилие и заплахи. В множеството от случаи, трафикантите отнемат личните документи на жертвите си.

Трафикантите хора (жени, деца, млади хора, други) в много случаи нямат избор и умения за разпознаване на злоупотребата и за противопоставяне, а също и доверие да потърсят защита от полицията. Те често биват заплашвани и лъгани, че полицаите в града са корумпирани и сътрудничат на трафикантите.

Причини за развитието на трафика на хора в България

- Социално-културни - неграмотност, разпад на морални ценности, расизъм и етническа дискриминация, влияние на медиите и интернет;
- Икономически - бедност, неразвита икономика, безработица;
- Психологически - наркотична зависимост, психически и сексуален тормоз;
- Гео-политически - бежански потоци, международна организирана престъпност, географско положение.

Как най-често се случва този трафик?

- Чрез агенции за набиране на хора за работа в страната или чужбина – в търсене на по-добър живот или по-добро заплащане, жертвите попадат в мрежите на трафикантите – без необходимите документи за работа и без гаранции за заплащане и защита;
- Чрез организирани пътувания в чужбина – примамени от безплатни пътувания извън страната, младите хора често се доверяват на трафикантите;
- Чрез организиране на езикови и квалификационни курсове в страната и чужбина – в очите на жертвите това са добри възможности за квалификация и добре платена работа и живот в чужбина, което се използва умело от трафикантите;





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

- Чрез организиране на срещи в страници за запознанства или брак в Интернет – за жертвите често звучи примамливо запознанството или брак с партньори с добри финансови възможности, което умело се използва от трафикантите;
- Чрез създаване на емоционална зависимост - трафикантът създава близка връзка с жертвата и, възползвайки се от доверието ѝ, я извежда в друг град или в чужбина.

Предпоставки за уязвимост към трафика

- Липса на опит в пътуването в чужбина;
- Липса на информация за живота в чужбина - трудностите и предизвикателства;
- Нереалистични очаквания;
- Липса на познания за българското и международното законодателство;
- Липса на знания за основните им права и за институциите, които могат да ги защитят.

Рискови групи

Трафикантите безмилостно използват наивността и желанието на младите хора за по-добър живот. Повечето от жертвите нямат добро образование, не знаят как да използват компютър и не говорят чужд език. Те са млади, те имат мечти, те искат да имат поне достатъчно пари.

В каналите на трафик на хора може да попадне всеки човек. Има някои групи, които са особено застрашени и към които най-често е насочено вниманието на трафикантите:

Деца: децата са голяма рискова група, тъй като те все още нямат натрупан социален и емоционален опит, не могат да разпознават рисковите ситуации и следователно могат да бъдат лесно манипулирани.

Основни групи от деца, които биват въввлечени в трафик на хора са:

- Деца от ромски произход, които са трафикирани в чужбина с цел джебчийство и просия;
- Деца, отглеждани в домовете за настаняване на деца, лишени от родителска грижа - най-често те биват примамвани с обещания





НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА. НБУ

Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

за по-добър живот в чужбина или в по-голям град в страната и там биват експлоатирани сексуално или трудово. Трафикантите се възползват от липсата на връзка със семейството на тези деца и нуждата им от близост и грижа. Много често трафикантите стават приятели на момичетата и така ги склоняват да работят за тях.

- Деца на улицата;
- Деца от проблемни семейства - това са деца, чиито родители нямат добра емоционална връзка с тях и не упражняват родителски контрол над тях. Подобни са и децата от семейства с домашно насилие. Проблемите в семейството ги карат да търсят разбиране и приемане на вън.

Млади хора: Привлечени най-вече чрез обещания за добре платена работа или обучение в чужбина. Тези млади хора стават най-често жертви на сексуална експлоатация, както и на трудова експлоатация.

Възрастни хора: Най-често хора, които са трайно безработни търсят възможности за работа в големите градове в страната или в чужбина. Те често се оказват принудени да работят при условия, близки до робските, при минимално заплащане и нехигиенни условия на живот и труд.

Трафикираните обикновено нямат реална представа за ситуацията в чуждата държава. Те не знаят кой може да им предостави помощ - дори медицинска. Не бива да се подценява и страха, който те изпитват от трафикантите.

Последици за въвлечените в трафик хора

Всички жертви страдат от различна форма на депресия и травматично разстройство. Жените, които са експлоатирани сексуално, имат гинекологични заболявания. Някои от жертвите са заразени със сексуално-предавани инфекции, вкл. СПИН. Те свидетелстват, че често клиентите настояват за секс без презерватив. Повечето са със зависимост от наркотици, силни лекарства или алкохол. Голям брой (най-често жени) са били жертви на домашно или сексуално насилие.

Съвети за предпазване от трафик





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

1. Проучване внимателно на фирмата/университета/лицето, при които се отива, като се свързваме/информираме чрез институции, неправителствени организации, полиция, интернет, приятели или познати.
2. Преди заминаване трябва да се погрижите роднини и приятели да имат:
 - снимка и копие на паспорта Ви;
 - телефон и адрес в чужбина;
 - телефон и адрес на човекът/организацията/работодателя/университета, където отивате;
 - координатите на посолството/консулството в страната, където отивате;
 - копие от договора Ви за работа.

3. Преди да заминете е препоръчително да съгласувате с роднини и приятели сигнал/фраза/изречение, който ще бъде за спешни случаи, когато сте в беда.

В по-голямата част от случаите на трафик, трафикантите разрешават да се говори по телефона само веднъж-два пъти и то под зоркия им поглед, така че това би било много полезно и дори единствената крачка, която можете да предприемете за момента.

Ето пример: „Имам много работа тук“ ... „или времето е много горещо“... „или намерих си страхотно гадже“. Когато изречете тези думи, дори и пред други хора, роднините/приятелите ще знаят, че сте в беда и ще могат да вземат мерки.

4. Когато се съгласите да работите в чужбина трябва задължително да подпишете предварително договор, в който да е указано:
 - кой е работодател;
 - къде точно ще работите;
 - условия на работа/плащане/живеене;
 - срока на договора.





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

5. Преди да заминете се обадете на посолството в България на страната, в която отивате и попитайте за актуални данни за условията на пребиваване на чужденци и работа там.
6. Вземете със себе си задължително координатите на българското посолство/консулство в страната, в която отивате. Пазете го на скрито място и знайте, че когато се чувствате застрашен/а може винаги да се свържете с тях.
7. Ако, за да отидете в дадена страна е необходима виза, то тя винаги има определен срок. Трябва да проверите този срок и да знаете, че ако той изтече, докато все още сте в чужбина, може да имате неприятности.
8. Полезно е да знаете основни фрази на езика на страната, в която отивате.
9. В никакъв случай не трябва да давате на никого документите си!
10. Ако се почувствате по някакъв начин застрашен/а в страната, в която се намирате в момента, непременно трябва да се свържете с:
 - българското посолство/консулство;
 - местната полиция;
 - местни, български или международни неправителствени организации;
 - роднини, приятели и познати.
11. Ако нямате достъп до телефон, трябва да помолите непознати хора да Ви окажат съдействие/да се обадят по телефона или да оставят съобщение в най-близкото полицейско управление. Трябва да дадете, по възможност, личните си данни (име, от къде





Address: 1142, Sofia; Han Krum 38A Str.

Phone: +359 2 403 20 30

E-mail: info@knowhowcentre.org

Web: www.knowhowcentre.nbu.bg

сте) и къде се намирате, от какво сте заплашен/а, за да могат властите да бъдат максимално улеснени.

12. Неприемайте вещества/напитки от хора, които не познавате или от които се чувствате заплашен/а; Подхождайте с недоверие към нетипично или безпричинно обгрижване (черпене, подаръци, друго).

Как да помогнете на приятел в беда?

Ако имате съмнение, че Ваш приятел е попаднал в беда, независимо дали той е извън границите на страната или не, незабавно се свържете с полицията, неправителствени организации, роднини, приятели и познати, които могат да окажат съдействие. Поговорете с Вашият приятел, опитайте се да получите повече информация, вдъхнете му доверие, нека разбере, че сте на негова страна, защото в много от случаите, жертвите на трафика на хора са заплашвани да не говорят какво се случва с тях, объркани са, обзети за от множество страхове, чувстват се виновни за случилото им се, обзети са от гняв, чувстват се предадени, нямат доверие на никого, отчаяни са. Това са само част от емоциите, които жертвите могат да изпитват в момента. Вие трябва да проявите търпение и разбиране, ако наистина искате да помогнете.

В допълнителните материали е използвана информация от интернет и от различни публични източници, които са коректно описани в основното тяло на Методологията, секция „Използвана литература и полезни източници“.

