**OkvirKO**

**KOMPETENCIJE MLADIH KOJI IZLAZE IZ SKRBI**

Grupa od 15 stručnjaka i 3 mladih okupljenih oko projekta OkvirKO na trodnevnom radnom sastanku definirali su osnovne izazove sa kojima se mladi susreću, podijelili su ih u područja i naveli kompetencije koje bi mladi koji su u procesu izlaska iz skrbi trebali razviti.

Kao najvažnija područja definirana su:

* Stanovanje
* Financije
* Osobni rast i razvoj
* Zapošljavanje
* Obrazovanje
* Zdravlje
* Slobodno vrijeme
* Praktične vještine

Radna skupina je mišljenja da bi pojedine kompetencije mladi trebali razviti i prije nego što se počnu pripremati za izlazak te ćemo to nazivati predpripremni period. Bez tih bazičnih kompetencija (npr. komunikacija) mladi neće biti u mogućnosti u potpunosti usvajati i razvijati kompetencije potrebne za izlazak iz skrbi. U Okvirku ćemo istaknuti koje su to bazične kompetencije na koje se Okvirko naslanja no Okvirko se bavi primarno kompetencijama koje je važno razviti u pripremom periodu i periodu po izlasku.

Najintenzivnijim periodom za rad na izlasku iz skrbi smatramo zadnju godinu boravka u ustanovi i jednu godinu po izlasku. U tom periodu bi aktivnosti trebale biti najintenzivnije. No, mišljenja smo da bi pojedine usluge/aktivnosti trebale biti dostupne mladima i nakon tog intenzivnog perioda , odnosno do njihove 29-te godine (npr. usluge besplatnog savjetovanja, kriznog smještaja i sl.…).

STANOVANJE

**CILJ:** Pronaći i održavati doličan/pristojan smještaj

**IZAZOVI S KOJIMA SE MLADI SUSREĆU:**

* Kako riješiti stambeno pitanje?
* Kako naći stan?

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA OSTVARIVANJE CILJA:**

1. Znam da mogu birati grad i mjesto stanovanja
2. Znam gdje ću živjeti nakon izlaska iz skrbi
3. Upoznat sam sa svim mogućnostima stanovanja izvan sustava skrbi (podstanarstvo, kupnja nekretnine, studentski dom, život s cimerima, povratak biološkoj obitelji)
4. Upoznat sam sa subvencijama za stanove za studente
5. Opciju stanovanja prilagođavam realnim mogućnostima svojih primanja i životnim okolnostima
6. Znam kome se mogu obratiti za ostvarivanje prava na imovinu u vlasništvu obitelji (Obiteljski centri, besplatna pravna pomoć, CZSS)
7. Znam gdje i kako mogu naći informacije o najmu ili kupnji stana (Internet, agencije, oglasnici)
8. Upoznat sam s cijenama u odnosu na vrstu i kvalitetu smještaja
9. Upoznat sam s pravima kao podstanar
10. Znam što je ugovor o najmu i kako bi on trebao izgledati
11. Znam koje su prednosti potpisivanja ugovora o najmu
12. Imam vještine pregovaranja i dogovaranja sa stanodavcima i cimerima
13. Znam kako pronaći cimera koji mi odgovara
14. Znam što sve stan treba imati da bi mogao imati uvjete za kvalitetan život
15. Znam što je polog za stan i pričuva
16. Znam kome se obratiti u slučaju kvara u stanu
17. Znam za gradske liste za stan, nužni smještaj, sigurne kuće
18. Znam gdje naći informaciju o kreditima za stan i rizicima vezanim uz to
19. Znam što treba pitati kad tražim stan (vrsta grijanja, način obračuna režija, prijava boravišta/prebivališta, namješten ili ne, dostupnost javnog prijevoza)
20. Upoznat sam s kućnim redom zgrade i poštujem ga

**FINANCIJE**

**CILJ:** Raspolagati sa financijama na odgovoran i organiziran način

**IZAZOVI/PROBLEMI**

* Raspolaganje novcima – nedostatak vještine za raspolaganjem novcima
* Troškovi života
* Ispaštanje zbog roditelja (uskraćivanje novaca)

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. Znam koliko koštaju troškovi života (prehrambene namirnice, odjeća i obuća, higijenske potrepštine, režije, slobodno vrijeme, izrada osobnih dokumenata, prijevoz...)
2. Znam rasporediti novac koji zaradim ili dobijem u odnosu na prioritete (financijski plan)
3. Znam koje sve vrste računa u bankama postoje
4. Znam kako otvoriti račun u banci
5. Znam koristiti bankomat i pratiti stanje na računu
6. Znam kako koristiti internet bankarstvo
7. Znam da postoji savjetnik/ca i čime mi on može pomoći
8. Upoznat/a sam s načinima štednje (stambena štednja i oročenja)
9. Znam koje su to prednosti štednje i racionalnog raspolaganja novcima.
10. Usklađujem svoje potrebe sa svojim iznosom primanja
11. U slučaju financijske krize znam gdje mogu potražiti pomoć i napisati zamolbu za istu (grad, županija, Caritas, CZSS, Crveni križ)
12. Znam definirati prioritete i ponašati se u skladu s tim.
13. Znam kolika je prosječna plaća u struci/ području za koje sam školovan/a
14. Znam koji se sve računi trebaju platiti
15. Znam kada, gdje i kako se računi sve mogu platiti
16. Znam koje su moje obveze vezane uz uzdržavanje roditelja
17. Osjećam da mogu odbiti posuditi novac obitelji, prijateljima, poznanicima

**OSOBNI RAST I RAZVOJ**

**CILJ:** Bitizadovoljan sobom i odnosima koje uspostavljam sa drugima

**IZAZOVI:**

1. strah od samostalnosti i odgovornosti
2. kako uspostaviti odnose s obitelji/partnerom?
3. kako se odnositi s odbacivanjem od obitelji?
4. kako se oduprijeti starom društvu, navikama,...
5. zamjena uloga roditelj-dijete ili briga za braću - kako se tome oduprijeti?
6. kako zadovoljiti potrebu za pripadanjem?
7. kako reći svoje mišljenje?
8. kako se nositi s predrasudama - kome i kada reći da si odrastao u domu?
9. nedostatak socijalnih vještina
10. nagla sloboda i odgovornost - kako donositi odluke i posljedice
11. kako donositi odluke?
12. Ne preuzimanje odgovornosti za donošenje odluka
13. nedostatak povjerenja u vlastite sposobnosti - ovisnost neprimjerena uzrastu i sposobnostima
14. tko sam ja?
15. kako se nositi s kriznim situacijama?
16. kako i od koga tražiti pomoć?
17. potreba za zaštitničkim i prijateljskim odnosom s odraslom osobom?
18. kako razviti, prepoznati i održavati socijalnu mrežu
19. osjećaj usamljenosti (posebno kod udomljene djece)
20. percepcija CZSS-a
21. nedostatak povjerenja prema odgajateljima i sustavu
22. istovremenost svih izazova - odjednom!

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. znam tko sam i odakle sam (obiteljsko stablo, izrada albuma s fotografijama obitelji i boravka u domu)
2. savjetovao sam se sa stručnom osobom o odvajanju od obitelji (razlozi, emocije, očekivanja)
3. razgovarao o drugim traumatskim događajima sa stručnom osobom i dobio sam podršku
4. imam vještinu prepoznavanja i prikladnog iskazivanja svojih emocija
5. znam se postaviti prema rastancima
6. znam prepoznati i nositi se s krizom
7. znam tražiti pomoć i od koga
8. znam donositi odluke te predvidjeti moguće posljedice i prihvatiti ih
9. upoznat sam i prihvaćam obiteljsku situaciju
10. poštujem različitosti
11. znam gdje ću i od čega živjeti
12. znam se zaštititi od prevare
13. znam koje su posljedice uključivanja u kriminalne aktivnosti
14. znam kako odbiti sudjelovanje u kriminalnim aktivnostima
15. znam kako reći ne
16. izradio sam plan životnog puta/plana budućnosti i manje se bojim
17. znam procijeniti kada i kome reći da sam odrastao u skrbi
18. imam dovoljno kontakata u mobitelu
19. znam postaviti granice
20. znam zastupati sebe
21. zadovoljan sam sa odnosom kojeg imam sa:
    1. odraslom osobom
    2. odgajateljem/udomiteljem - imam mentorski odnos
    3. CZSS-om - znam tko je moj soc. radnik
    4. vršnjacima - prijateljima
    5. braćom, sestrama, širom obitelji
22. imam bar jednu odraslu osobu kojoj sam privržen
23. znam koliko mogu/ne mogu računati na obitelj i oni na mene
24. znam nabrojati svoje dobre/jake strane
25. imam povjerenja u vlastite sposobnosti
26. imam pozitivnu sliku o sebi
27. znam kada i zašto prihvaćam autoritete

**ZAPOŠLJAVANJE**

**CILJ:** Pronaći i zadržati posao s kojim sam zadovoljan

**IZAZOVI**

1. Mladi nisu uključeni u volonterski rad
2. Bez adekvatnih radnih navika, bez radne kondicije
3. Nerealna očekivanja o radu i zapošljavanju
4. Bez potrebnih/konkurentnih znanja i vještina za tržište rada
5. Nespremni za traženje posla
6. Kako naći posao? Jesu li zanimanja tržišno konkurentna

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. Znam napisati životopis i molbu za posao
2. Pripremljen/a sam za intervju sa poslodavcem (osobna pitanja, doziranje informacija, izgled)
3. Znam kako izraditi radnu knjižicu i prijaviti se na zavod za zapošljavanje
4. Znam koji su servisi za traženje posla (npr. HZZ, Moj Posao, Posao.hr, tiskovine, oglasne ploče, udruge mladih, info centri ...)
5. Znam uspostaviti telefonski kontakt i dobiti informacije o poslu/zaposlenju
6. Moje prezentacijske vještine čine me sigurnijim/om
7. Informiran/a sam o radnim pravima (ugovor o radu, prekid ugovora, bolovanje, dnevni, tjedni i godišnji odmor, slobodni dani, doprinosi iz plaće ...) i kako ih zaštititi
8. Imam razvijenu radnu etiku (odnos prema radu, kolegama, poslodavcu)
9. Spreman/na sam poštivati zakonita pravila i standarde na poslu – odijevanje, poštivanje radnog vremena, obveza na poslu
10. Znam što je mobbing na radnom mjestu i kome se obratiti za pomoć
11. Mogu izdržati određenu razinu stresa i nezadovoljstva vezano uz traženje posla i rad
12. Znam se nositi s nezadovoljstvom na poslu; znam zadržati posao
13. Spreman/na sam prilagođavati se potrebama tima na poslu
14. Spreman/na sam na usvajanje novih znanja i vještina vezano uz posao i razvoj karijere, profesionalno se usavršavati
15. Znam svoja prava u slučaju gubitka posla/ponovne nezaposlenosti i načina njihovog ostvarivanja
16. Mogu se nositi s psihološkim aspektima nezaposlenosti
17. Želim se upoznati s načinima i mogućnostima napredovanja u poslu
18. Znam prepoznati prilike za napredovanje na poslu
19. Svjestan sam da je iskustvo rada važno i spreman sam dobiti iskustvo i kroz volontiranje
20. Imam pozitivne („pomažuće“) stavove o traženju posla
21. Imam neko iskustvo rada prije izlaska iz skrbi (sezonski posao, učeničke zadruge ...)
22. Vjerujem u vlastite sposobnosti, znanja i vještine za rad
23. Znam koje su mogućnosti rada van granica Hrvatske
24. Znam gdje potražiti pomoć za vrijem nezaposlenosti

**OBRAZOVANJE**

**CILJ:** Pohađati edukacije koje doprinose osobnom i profesionalnom rastu i razvoju

**IZAZOVI:**

1. Vozački, kompjuterska pismenost, seksualni odgoj
2. Stipendije, nastavka školovanja, prekvalifikacija
3. Volontiranje
4. Neadekvatno/nekonkurentno-mladi nemaju potrebna znanja
5. Ne motivira ih se za školovanje
6. Mladi iz odgojnih domova- problem internog obrazovanja
7. Nejednake šanse za obrazovanje, posebno za dodatno obrazovanje i druge prilike
8. Nema sustavnog financiranja dodatnog obrazovanja (formalno/neformalno)

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. Uključen sam u izbor škole (srednje, fakulteta) i moj glas se čuje
2. Svjestan sam vlastitih sposobnosti, kapaciteta i interesa
3. Znam što je i čemu služi profesionalna orijentacija
4. Svjestan sam povezanosti ocjena i znanja i njihova utjecaja na mogućnosti budućih izbora
5. Učenje i otkrivanje novih znanja me može obogatiti
6. Znam što mogu dobiti usvajanjem dodatnog znanja
7. Prepoznajem vrijednost cijeloživotnog obrazovanja
8. Znam gdje i kako se informirati o raznim mogućnostima dodatnog obrazovanja-formalnog i neformalnog
9. Znam što je i svjestan sam vrijednosti neformalnog obrazovanja
10. Znam pronaći informacije o različitim nevladinim organizacijama
11. Znam koga pitati i kako ostvariti dodatna prava vezanima uz obrazovanje (deficitarna zanimanja, socijalno ugrožene obitelji, studenti, firme, razmjene studenata, smještaj u dom, stipendije)
12. Informiran sam o mogućnostima prekvalifikacije (HZZ, četvrti stupanj)
13. Znam koje vrste visokih škola postoje (učilišta, veleučilišta, sveučilišta)
14. Znam uvjete upisa u srednje škole, visoke škole (bodovi, mature...)
15. Znam Vršnjaka-Mentora/Profesora-Mentora
16. Znam udruge, fakultete koji se bave djecom i mladima iz skrbi
17. Znam što je državna matura i kako se prijaviti, pripremiti te i kako doći do informacija o besplatnoj pripremi
18. Znam se nositi sa školskim uspjehom i neuspjehom
19. Znam kako su na mene utjecala obrazovna očekivanja onih koji skrbe o meni
20. Imam razvijene vještine i navike vezane za učenje

**ZDRAVLJE**

**CILJ:** Kontinuirana briga o vlastitom zdravlju

**IZAZOVI:**

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. Znam tko mi je obiteljski liječnik, zubar i ginekolog
2. Znam gdje mi je zdravstveni karton i kako promijeniti liječnika, zubara, ginekologa
3. Svjestan sam važnosti redovitih preventivnih pregleda
4. Znam rizike svog genetskog nasljeđa (koje su bolesti bile česte u mojoj obitelji)
5. Znam gdje je i kako doći do liječnika specijalista
6. Znam što je i što mi nudi Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje
7. Znam što je obavezno, a što dopunsko zdravstveno osiguranje
8. Znam kada i kako zatražiti obavezno zdravstveno osiguranje
9. Znam se zaštititi od prehlade, gripe, hepatitisa, HIV-a, HPV-a
10. Znam verbalizirati svoje zdravstvene simptome
11. Znam pročitati uputu o lijeku
12. Znam organizirati kućnu apoteku (kupiti osnovne lijekove, baciti one kojima je istekao rok trajanja)
13. Imam usvojene svakodnevne higijenske navike (ruke, zubi, tuširanje, kosa, nokti, )
14. Znam kako, kada i koliko održavati higijenu prostora (dnevna, tjedna, sezonska)
15. Znam broj hitne pomoći
16. Znam rizike i posljedice zlouporabe sredstava ovisnosti
17. Imam svoj stav o ovisnostima
18. Znam i prihvaćam svoje zdravstvena ograničenja (koljeno, kuk, oči...)
19. Razlikujem što radi psiholog, psihijatar i psihoterapeut i spreman sam otići kod njih u slučaju potrebe
20. Imam stav kako je psihološka podrška i mentalno zdravlje važan dio ukupnog zdravlja
21. Znam koja su kontracepcijska i zaštitna sredstva i kako se koriste
22. Znam rizike i posljedice seksualno rizičnog ponašanja
23. Svjestan sam koliko je kvalitetna prehrana važna za moje zdravlje
24. Znam osnove zdrave prehrane
25. Znam sve o menstruacijskom ciklusu
26. Znam koliko je važna rekreacija za zdravlje
27. Redovito se rekreiram
28. Razumijem važnost boravka na svježem zraku
29. Poznajem posljedice dugotrajnog sjedenja i štetnog utjecaja dugotrajnog korištenja mobitela, računala, televizora

**SLOBODNO VRIJEME**

**CILJ:** Slobodno vrijeme je izvor zadovoljstva i obogaćuje osobni život

**IZAZOVI:**

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. Imam osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti u lokalnoj zajednici u kojoj živim
2. Znam čime se sve mogu baviti u svoje slobodno vrijeme u svojoj lokalnoj zajednici
3. Uključen/a sam u neke aktivnosti koje se provode u mojoj lokalnoj zajednici (u udrugama, klubovima, vjerskim zajednicama,...)
4. Uživam baveći se svojim hobijem, osjećam mir, učim, osjećam pripadnost, stvaram prijateljstva
5. Istražujem sve što me zanima i čime se mogu baviti u slobodno vrijeme
6. Znam gdje pronaći informacije o aktivnostima kojima se mogu baviti u slobodno vrijeme
7. Znam koje su aktivnosti slobodnog vremena besplatne
8. Znam koliko košta: karta za kino i kazalište, najam bicikla, korištenje teretane, članarina za neke klubove,...
9. Osjećam da se mogu uključiti u aktivnost koja me zanima
10. Imam društvo sa kojim provodim slobodno vrijeme
11. Osjećam se ugodno u društvu vršnjaka koji nisu iz doma
12. Znam si organizirati dan tako da mi ostane slobodno vrijeme
13. Znam se dobro zabaviti bez zlouporabe alkohola, droge i sa ograničenim iznosom novca
14. Znam tko je volonter i kako se sve može volontirati
15. Želim volontirati i tako pomagati drugima
16. Razumijem dobiti od volontiranja za sebe i druge

**PRAKTIČNE VJEŠTINE**

**CILJ:** Obavljati svakodnevne životne poslove

**IZAZOVI:**

**KOMPETENCIJE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE CILJA:**

1. koristim paket MS Office
2. koristim internet i društvene mreže u svrhu informiranja i rješavanja različitih životnih problema
3. koristim se e-mailom
4. znam koristiti kućanske aparate (perilicu rublja, suđa, sušilicu, usisavač, pećnicu,...)
5. znam obavljati kućanske poslove (glačanje, sitni popravci, uređenje okoliša, uređenje i održavanje životnog prostora odnosno kućanstva)
6. znam kako održavati i brinuti se o odjeći i obući
7. znam što sve ulazi u režije i znam na koji način i gdje ih platiti
8. znam pripremiti obroke, znam kuhati
9. znam obaviti kupovinu (namirnice, odjeća, obuća, sredstva osobne higijene, sredstva za čišćenje i održavanje kućanstva...)
10. znam napraviti plan kupovine (tjedni, mjesečni)
11. koristim se uslužnim servisima (frizer, bravar, postolar...)
12. znam koje su i gdje su javne ustanove u lokalnoj zajednici (banka, pošta, HZZ, HZZO, policija, Dom zdravlja, knjižnica...)
13. koristim se javnim prijevozom
14. znam primjereno se obući ovisno o prigodi
15. znam komunicirati preko telefona i mobitela u formalnim situacijama
16. poznajem bonton i pravila ponašanja u različitim situacijama i prigodama
17. znam napraviti osobne dokumente (gdje , kako i koji su mi potrebni)
18. imam razvijene vještine i navike vezane za učenje