



# Pierwsze kroki do samodzielności

Przewodnik dla młodzieży  
z pieczy zastępczej



# **Pierwsze kroki do samodzielności**

Przewodnik dla młodzieży  
z pieczy zastępczej

Publikacja *Pierwsze kroki do samodzielności. Przewodnik dla młodzieży z pieczy zastępczej* została opracowana przez Fundację Samodzielni Robinsonowie na zlecenie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu  
ul. F. Nowowiejskiego 11, 61-731 Poznań



Fundacja Samodzielni Robinsonowie  
ul. Różana 19/8, 02-548 Warszawa



Napisała **Anna Walas** ze wsparciem ekspertów:

- koncepcja całości i wybór tematów: Aureliusz Leżeński i Anna Żelazowska-Kosiorek (Fundacja Samodzielni Robinsonowie),
- konsultacja tematów prawnych i związanych ze świadczeniami: Katarzyna Kowalska (Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Jarocinie),
- konsultacja tematów zdrowia psychicznego i edukacji: Maja Laskowska (Fundacja Robinson Crusoe),
- konsultacja całości: Magdalena Kępka i Anna Zaremba (Fundacja Samodzielni Robinsonowie).

W publikacji wykorzystano fragmenty *Przewodnika usamodzielnienia* wydanego przez Fundację Robinson Crusoe w 2010 r.

Opracowanie graficzne: Marcin Kiedio  
Redakcja i korekta: Ewa Kiedio

Poznań 2023



**Paulina Stochnialek**

Członkini Zarządu  
Województwa Wielkopolskiego

### **Szanowni Państwo!**

#### **Droga Młodzieży, Drodzy Wychowankowie!**

Oddaję w Państwa ręce wyjątkową publikację, czując dumę i jednocześnie brzemień odpowiedzialności. *Pierwsze kroki do samodzielności. Przewodnik dla młodzieży z pieczy zastępczej* to niezwykle kompendium informacji i wskazówek dotyczących procesu wchodzenia w dorosłe, samodzielne życie.

Sama jestem mamą dorosłych już dzieci i z doświadczenia wiem, że nigdy nie jest to jeden krok. Tych kroków jest wiele, są niełatwe, pełne emocji, wątpliwości, dylematów, a w tym labiryncie wyborów nawet najmniejsza pomoc jest na wagę złota.

Drodzy Młodzi – ten przewodnik kierujemy przede wszystkim do Was, stojących u progu dojrzałości, pełnych marzeń, oczekiwań, planów na przyszłość. Wasze doświadczenie pobytu w pieczy zastępczej – w rodzinach zastępczych czy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych – to wyjątkowy czas w Waszej historii, którego kolejnym etapem jest samodzielne życie. Dokonywanie wyborów, podejmowanie decyzji. Wybór szkoły, znalezienie pracy, zapisanie się na wizytę do lekarza, wynajęcie mieszkania, uzyskanie dowodu osobistego, złożenie wniosku o paszport – tych zadań jest mnóstwo.

Pracując nad *Pierwszymi krokami do samodzielności...* w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej w Poznaniu, wsłuchiwalismy się w Wasze potrzeby, problemy i pytania – te oczywiste, najczęściej sobie stawiane, ale i te, które trudno było Wam nawet sformułować. Chcemy pomóc Wam w znalezieniu na nie odpowiedzi, jak również w rozważeniu różnych

alternatyw, jakie daje Wam dzisiejsza rzeczywistość społeczna i zawodowa. Zaproponowane przez nas Filary Usamodzielnienia: Relacje, Zdrowie (fizyczne i psychiczne), Edukacja i Praca, Prawo, Finanse, Mieszkanie to punkty oparcia dla Was w Waszej indywidualnej drodze życiowej. To również wskazówki i niezbędne informacje dla osób wspierających proces usamodzielnienia – Opiekunów, Rodziców Zastępczych, Wychowawców, Mentorów, Przyjaciół.

Chcemy Wam towarzyszyć w tej nowej drodze, pomóc i wspierać. Nie obiecujemy Wam łatwej ścieżki, ale wierzymy, że dzięki przedstawionemu tu materiałowi ta droga będzie bardziej świadoma, rozważna i przede wszystkim – będzie Wasza.

*Pierwsze kroki do samodzielności. Przewodnik dla młodzieży z pieczy zastępczej* to publikacja zawierająca sprawdzone informacje i konkretne wytyczne do działania. To również miejsce na chwilę oddechu, złapanie balansu, zastanowienie się, co jest w danym momencie najbardziej potrzebne i ważne.

Dziękuję za zaufanie oraz możliwość towarzyszenia Wam w stawianiu kroków w drodze do usamodzielnienia. Wierzę, że dokonacie najlepszych dla Was wyborów. Życzę Wam udanego startu w dorosłe życie, spełnienia osobistego i zawodowego!

# SPIS TREŚCI

## ROZDZIAŁ 1

### Relacje

#### 1.1. Co warto wiedzieć?

Kim są przyjaciel, mentor i opiekun usamodzielnienia? 9

#### 1.2. O co zadbać?

Kręgi relacji 9

Granice i asertywność 12

Zagrożenia w relacjach 14

#### 1.3. Co, jak i gdzie załatwić?

Miejsca, gdzie można poznać nowe ciekawe  
osoby i nawiązać nowe relacje 16

Młoda rodzina 16

Jak uzyskać pomoc w sytuacji przemocy? 17

## ROZDZIAŁ 2

### Zdrowie fizyczne

#### 2.1. Co warto wiedzieć

Przydatne definicje 19

Specjalizacje lekarskie 20

#### 2.2. O co zadbać?

Ubezpieczenie zdrowotne 21

Jak dbać o siebie? 22

Zalecane badania profilaktyczne 23

Zdrowie seksualne 25

Dziedziczenie chorób 27

Domowa apteczka 27

### 2.3. Co, jak i gdzie załatwić?

- Wybór przychodni i umówienie wizyty u lekarza pierwszego kontaktu **28**
- Skierowania i wizyty u lekarzy specjalistów **29**
- Wezwanie karetki **30**
- Zamienniki leków **30**

## ROZDZIAŁ 3

### Zdrowie psychiczne

#### 3.1. Co warto wiedzieć?

- Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra **31**
- Diagnoza psychiatryczna i diagnoza psychologiczna **31**
- Psychoterapia i farmakoterapia **32**
- Neuroróżnorodność **32**
- Syndrom DDA **33**
- Zaburzenia psychiczne **33**

#### 3.2. O co zadbać?

- Jak dbać o swój dobrostan? **35**
- Tożsamość płciowa **37**
- Dziedziczenie zaburzeń psychicznych **38**
- Uzależnienia **38**

#### 3.3. Co, jak i gdzie załatwić?

- Jak umówić się do psychiatry i na psychoterapię? **40**
- Terapia DDA i terapia uzależnień **41**
- Anonimowe telefony zaufania **42**

## ROZDZIAŁ 4

### Edukacja

#### 4.1. Co warto wiedzieć?

- Przydatne definicje **45**
- Schemat polskiego systemu edukacji **46**

#### 4.2. O co zadbać?

- Prawa i obowiązki ucznia **48**
- Wybór szkoły i Twoje mocne strony **49**
- Wspierający dorosły **50**
- Nauka i praca **50**
- Stypendia **51**
- Kursy **51**

#### **4.3. Co, jak i gdzie załatwić?**

- Spotkanie z doradcą zawodowym **52**
- Testy predyspozycji **52**
- Jak znaleźć stypendium dla siebie? **52**
- Programy wspierające naukę dodatkową, w tym korepetycje **54**
- Co zrobić, gdy szkoła łamie Twoje prawa? **54**

### **ROZDZIAŁ 5**

#### **Praca**

##### **5.1. Co warto wiedzieć?**

- Przydatne definicje **57**
- Umowy **58**
- Działalność gospodarcza **60**
- Wynagrodzenie brutto i netto **60**

##### **5.2. O co zadbać?**

- Od kiedy możesz pracować? **60**
- Wybór pracy i Twoje mocne strony **61**
- Czego oczekiwać od doradcy zawodowego? **61**
- Pierwsze doświadczenia zawodowe – praktyki i staże **61**
- Targi pracy **62**
- Poszukiwanie pracy **62**
- Praca na czarno i dochodzenie praw pracowniczych **63**

##### **5.3. Co, jak i gdzie załatwić?**

- Programy stażowe i wyszukiwarki staży **64**
- Aplikacje i strony wspierające szukanie pracy **65**

### **ROZDZIAŁ 6**

#### **Prawo**

##### **6.1. Co warto wiedzieć**

- Prawa człowieka i prawa dziecka **67**
- Władza rodzicielska **68**
- Formy pieczy zastępczej **70**
- Odpowiedzialność karna **70**
- Przydatne skróty **71**

##### **6.2. O co zadbać?**

- IPU i opiekun usamodzielnienia **72**
- Świadczenia pieniężne dla usamodzielniającej się młodzieży z pieczy zastępczej **74**
- Możliwość powrotu do pieczy zastępczej po jej opuszczeniu **77**
- Przechowywanie dokumentów **77**
- Ubezpieczenia **78**



**6.3. Co, jak i gdzie załatwić?**

Dowód osobisty i paszport 79

Gdzie złożyć wnioski o świadczenia dla usamodzielniającej się młodzieży z pieczy zastępczej? 81

## ROZDZIAŁ 7

**Finanse****7.1. Co warto wiedzieć?**

Przydatne definicje 83

Kredyty i pożyczki 85

**7.2. O co zadbać?**

Koszty życia i domowy budżet 85

Alimenty 87

Jak złożyć PIT? 88

Bezpieczeństwo w bankowości internetowej 88

**7.3. W jakich urzędach i instytucjach załatwisz swoje sprawy finansowe? 90**

## ROZDZIAŁ 8

**Mieszkanie****8.1. Co warto wiedzieć?**

Rodzaje mieszkań 91

SIM-y i TBS-y 92

**8.2. O co zadbać?**

Gdzie zamieszkać po wyjściu z pieczy? 92

Wynajem mieszkania lub pokoju 93

Opłaty związane z mieszkaniem 94

Ubezpieczenie mieszkania 95

Relacje z sąsiadami 95

**8.3. Co, jak i gdzie załatwić?**

Jak ubiegać się o mieszkanie treningowe i wspomagane, komunalne lub socjalne? 96

Świadczenia i dodatki 97



## ROZDZIAŁ 1

# Relacje

### 1.1. Co warto wiedzieć?

#### Kim są przyjaciel, mentor i opiekun usamodzielnienia?

##### **Przyjaciel**

Słowo to bywa różnie rozumiane. Niektórzy uważają, że to osoba, której zawsze mogą zaufać i która zawsze im pomoże oraz której oni pomogą w potrzebie. Inni określają tym mianem ludzi, z którymi dzielą swoją pasję i rozrywki.

##### **Mentor**

Ktoś starszy lub dorosły, kto wspiera swojego(-ą) podopiecznego(-ą), dzieląc się z nim/nią wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem.

##### **Opiekun**

**usamodzielnienia**  
Osoba wspierająca proces usamodzielnienia wpisana do Indywidualnego Programu Usamodzielnienia. Szerzej w rozdz. **Prawo 6.2.**

### 1.2. O co zadbać?

#### Kręgi relacji

**Sieć bliskich osób** to Twoje zabezpieczenie w usamodzielnieniu. Krąg bliskich i przyjaciół to jednocześnie krąg ludzi, których możesz prosić o radę i pomoc. Warto ten krąg pielęgnować i dbać, aby sieć była trwała, ale i różnorodna. Pamiętaj, że to Ty masz największy wpływ na to, jak będziesz kształtować relacje ze swoimi bliskimi. Oczywiście ich zachowania też kształtują Waszą relację. To od Was zależy, czy będzie ona pełna napięcia i konfliktów, czy stworzycie wokół siebie przyjazne środowisko.

## Relacje



### Zdrowa relacja

W dobrej relacji, niezależnie od tego, czy jest to relacja romantyczna, czy relacja o innym charakterze, występuje wzajemność – dwie strony dają coś od siebie, są na siebie otwarte, szanują się i słuchają się nawzajem. Nie ma w niej podstępów, nieczystych gier, szantażu. Dorośli ludzie, którzy są ze sobą w zdrowej relacji, potrafią funkcjonować niezależnie, ale równocześnie mają wystarczające poczucie własnej wartości, by polegać na sobie nawzajem.



**Kręgi relacji** tworzą sieć, która ma wiele funkcji:

- powoduje, że sam(a) rozwijasz się, uczysz w kontakcie z innymi ludźmi,
- daje oparcie w trudnych sytuacjach, pomaga w podejmowaniu trudnych decyzji,
- uczy odpowiedzialności za innych,
- uczy ważnej zasady wymiany – dawania innym swego czasu, uczuć i uwagi oraz przyjmowania od nich tego samego,
- daje radość z bycia razem, pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

### Krąg rodziny i opiekunów

Należą do niego osoby z rodziny biologicznej, rodzeństwo, opiekunowie prawni. Relacje w tym kręgu kształtują Twoje przekonania, które potem sam(a) przekazujesz swoim dzieciom. Nie zawsze relacje w tym kręgu układają się pomyślnie. Zadbaj, by ukształtować je tak, **żeby nie stanowiły dla Ciebie zagrożenia ani nie budziły poczucia winy**. Co to znaczy? W zależności od Twoich relacji z rodzicami lub opiekunami ustal częstotliwość kontaktów i ich charakter tak, aby je podtrzymać, ale nie kosztem Twoich uczuć i godności. Relacje w tym kręgu mogą być bardzo trudne i bolesne. Jeśli nad nimi nie zapanujemy, mogą nas boleć przez wiele lat. Często relacja z rodzicami czy opiekunami pełna jest trudnych wspomnień, które utrudniają komunikację (gdy się spotkamy, zawsze się kłócimy). Słowa mogą ranić. W tych relacjach czasami warto być jak saper na polu minowym – stawiać małe kroki i zachować ostrożność.

Odpowiedz sobie na pytanie, **co znaczy dla Ciebie bezpieczny kontakt**. Ustal, jak często możecie się spotykać i gdzie. Możesz też podtrzymywać kontakt telefonicznie lub na komunikatorze. Jeśli masz opiekuna prawnego, sprawdź, czy umiesz z nim porozmawiać o sprawach dla Ciebie ważnych. Jeśli nie jesteś

## Kręgi relacji

zadowolony(-a) z tej relacji, poszukaj kogoś, kto może Ci pomóc i doradzić, jak odbudować lub określić ten kontakt tak, aby był dla Ciebie satysfakcjonujący.

**Krąg związku**

Dotyczy on relacji z Twoją drugą połową, jeśli już ją masz. Jeśli nie spotkałeś(-aś) jeszcze takiej osoby, to nic nie szkodzi – może w swoim przyszłym związku unikniesz zasadzek i błędów, które spotykają innych.

W związkach często okazuje się, że osoby mają **różne potrzeby**. Dlatego ważne, żebyście zadawali sobie pytania: Czy znasz potrzeby swojej drugiej połowy? Czy wiesz, jak druga strona rozumie zaufanie i granice wolności w związku? Jak chce spędzać wspólnie czas wolny? Co ją peszy, a co śmieszy? **Tworzenie związku to zadanie dla obu stron** – czasem wymagające poświęcenia, czasem kompromisu. Budowanie relacji wymaga czasu, a po okresie wstępnej fascynacji zaczyna się prawdziwy czas na związek.

Drugim delikatnym zagadnieniem są rozstania. Rzadko kiedy pierwsza miłość to związek na całe życie. Trzeba przetrwać kryzysy i nieporozumienia – one też budują jakość związku. Jeśli jednak się rozstajesz, zadbaj, aby okazać szacunek drugiej stronie. Dobre rozstania można poznać po tym, że osoby, które się rozstały, potrafią ze sobą rozmawiać i nie obmawiają się nawzajem za plecami.

**Krąg bliskich przyjaciół**

To ważne, byś miał(a) w swoim otoczeniu **choć jednego(-ą) bliskiego(-ą) przyjaciela/przyjaciółkę**, czyli osobę, z którą dobrze się rozumiesz, której możesz się wygadać i która znajdzie dla Ciebie czas, kiedy tego potrzebujesz. Ważne też, byś odwdzięczał(a) się jej tym samym. **Głęboka przyjacielska relacja wymaga czasu i zaangażowania**, dlatego ludzie zazwyczaj mają jedną, dwie, czasem trzy tak bliskie osoby, ale nie więcej. Tu chodzi o jakość, a nie o ilość.

Dziś internet jest jednym z podstawowych sposobów na podtrzymywanie kontaktów społecznych. Z bliskimi przyjaciółmi taki kontakt to jednak za mało, choć pozwala pozostawać w relacji, np. gdy przez dłuższy czas mieszkacie w innych krajach.

**Krąg dalszych przyjaciół/znajomych**

Znajomych i kręgów, w których się z nimi spotykamy, można mieć naprawdę sporo. Ze znajomymi (koleżankami, kolegami) chodzi się do szkoły, pracy, na imprezy, wspólnie uprawia sporty, gra w gry komputerowe, jeździ na wakacje. Wielość tych kręgów daje możliwość wyboru i nie skazuje Cię na bycie cały czas w jednej grupie. Znajomi, w przeciwieństwie do bliskich przyjaciół, pojawiają się i znikają, np. wtedy gdy zmieniasz szkołę, pracę, klub sportowy czy miejsce zamieszkania. Nie odcinaj

**Relacje**

się od nich. Warto poznawać innych ludzi, ich spojrzenie na świat, opinie czy zainteresowania.

**Krąg mentorów (doradców)**

Warto mieć w swoim otoczeniu dojrzałe dorosłe osoby, które dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu mogą udzielić Ci przydatnych rad i pomóc w rozwoju lub podjęciu ważnej decyzji. Mentorem może być trener z klubu sportowego, nauczyciel ulubionego przedmiotu, ktoś z pracy, kto chętnie Ci pomaga, psycholog, pedagog szkolny, ktoś z Twoich bliskich i wiele innych osób. Zazwyczaj tych osób tak nie nazywamy, to jednak one budują ten krąg. Chodzi o przyjaznych i mądrych dorosłych, którzy Cię wspierają. **Opiekun usamodzielnienia** powinien być właśnie jednym z nich. Szerzej nt. opiekuna usamodzielnienia w rozdz. **Prawo 6.2.**

**Krąg zwierząt domowych**

Jesteś zaskoczony(-a)? Okazuje się, że opieka nad zwierzęciem domowym (psem, kotem, chomikiem, a nawet rybką) powoduje, że istota ta wkracza do kręgu Twoich bliskich. Osoby opiekujące się zwierzętami są zdrowsze i bardziej zadowolone z życia. Zajmowanie się zwierzęciem to jednak także odpowiedzialność – zwierzęta też czują samotność, strach, radość. Trzeba wiedzieć np., jak je karmić, jak często chodzić z nimi do weterynarza, jak długo mogą zostawać w domu same. Jeśli będziesz się dobrze zajmować swoim pupilem, odplaci Ci przywiązaniem i przyniesie dużo radości. Pamiętaj, że możesz sobie pozwolić na ten krąg, jeśli masz do tego odpowiednie warunki. Weź też pod uwagę, że wiąże się to z pewnymi kosztami. Ale ile jest z tego radości!

 **Granice i asertywność**

Asertywność to sztuka otwartego wyrażania swoich myśli, przekonań i uczuć bez lekceważenia tego, co czują i uważają inni ludzie. To także umiejętność stanowczego, śmiałego, zdecydowanego i uczciwego zachowania. Asertywność umożliwia obronę własnych praw i granic, realizowanie własnych celów i zamierzeń, ale bez naruszania praw i granic innych ludzi. Oznacza również szacunek dla samego siebie i innych.

**Asertywną komunikację stosujemy,  
gdy w kontakcie z innymi nie naruszamy ich granic.**

**Prawa asertywności, czyli zasady pilnowania granic:**

- Masz prawo do robienia tego, co chcesz, jeśli nie rani to innych.
- Masz prawo informować innych i domagać się od innych informacji związanych z Tobą.
- Masz prawo wyrażać swoje opinie, emocje i poglądy.
- Masz prawo do zmiany zdania, popełniania błędów, bycia niedoskonałym(-ą).
- Masz prawo prosić innych, jeśli dajesz im prawo do odmowy.
- Masz prawo do odmowy bez wyrzutów sumienia, poczucia winy, lęku i złości.
- Masz prawo do obrony własnej godności poprzez asertywne zachowania, nawet jeśli jest to trudne dla innych. Są sytuacje, w których prawa nie są oczywiste.
- Zawsze masz prawo do przedyskutowania danej sprawy z drugą osobą (uczestnikiem sytuacji).
- Masz prawo być wysłuchanym(-ą).
- Masz prawo do korzystania ze swoich praw lub zaniechania tego według własnej woli.

**Dobre rady dotyczące asertywnej komunikacji:**

- Używaj otwarcie słów „tak” i „nie”.
- Nie przepraszaaj, jeśli nie zawiniłeś(-aś).
- Nie napadaj na rozmówcę, nie strasz go, nie wyrażaj negatywnych uwag pod adresem jego charakteru lub osobowości.
- Gdy jesteś atakowany(-a), broń się.
- Nie pozwalaj na naruszenie swojej godności osobistej.
- Nie zgadzaj się na to, aby ktoś traktował Cię w sposób raniący Twoje uczucia. Pomocne mogą być zdania: „Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz”, „Nie chcę, żebyś się do mnie zwracał(a) w ten sposób”.
- Nie mijaj się z prawdą – masz prawo być sobą. Nie wstydz się, nawet jeśli popełniasz błędy.

## Relacje



- Mów jasno i wprost, o co Ci chodzi. Pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz albo czegoś nie wiesz. Jeśli nie chcesz o czymś mówić, to powiedz innym, że nie chcesz.
- Zwróć uwagę, by realizować swoje zamiary, nie krzywdząc innych.
- Przyznaj innym dokładnie takie same prawa do asertywnego zachowania, jakie przyznajesz sobie.
- Dbanie o granice może być wyzwaniem w relacjach z naruszającymi je dorosłymi, od których zależy (np. nauczyciele, wychowawcy, opiekun prawny). Dzieje się tak, gdy takie osoby np. podejmują za Ciebie decyzje, nie pytając Cię o zdanie, wydają niesprawiedliwe opinie na Twój temat, zakazują Ci czegoś lub dysponują Twoimi rzeczami. Postawienie granicy wymaga wtedy odwagi i przygotowania sobie w głowie odpowiedniego scenariusza rozmowy. Poproś inną osobę, z którą czujesz się bezpiecznie (np. mentora), i „przegadaj” z nim scenariusz takiej rozmowy, a nawet go przećwicz.

**Zasady asertywnej komunikacji możesz wykorzystać w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi, np. wychowawcami, nauczycielami, rodziną zastępczą.**

## Zagrożenia w relacjach

**Relacje z innymi ludźmi** mogą być dla nas bardzo wzmacniające, ale zdarza się też, że **bywają niszczące**. Czasami jednak trudno nam to dostrzec. Z tego powodu warto wiedzieć, kiedy mamy do czynienia z przemocą. W dobrej relacji nie ma na nią miejsca. **Nie zgadzaj się, by ktoś stosował przemoc w stosunku do Ciebie albo innych ludzi! Ty też nie stosuj jej wobec innych!**

**Przemoc** to celowe działanie wobec innej osoby lub wobec zwierzęcia, polegające na wykorzystaniu swojej przewagi, np. siły fizycznej czy władzy. Sprawca narusza przez to prawa drugiej osoby oraz powoduje jej cierpienie.

**Formy przemocy:**

- **przemoc psychiczna/emocjonalna** – wywieranie presji na drugą osobę, by uzyskać nad nią kontrolę i podporządkować ją swojej woli, np. wyśmiewanie poglądów czy pochodzenia, stała krytyka, zawstydzanie, karanie przez odmowę uczuć lub zainteresowania;
- **fizyczna** – różne formy celowej agresji fizycznej, ale też np. nieudzielenie koniecznej pomocy czy porzucenie w niebezpiecznej okolicy;
- **seksualna** – zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, np. gwałt, molestowanie seksualne, obmacywanie, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, żarty o charakterze seksualnym, przymuszanie do oglądania pornografii;
- **ekonomiczna** – np. uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, wymuszanie pracy nieodpłatnej, odbieranie zarobionych pieniędzy;
- **zaniedbanie** – np. świadome ignorowanie dziecka przez rodziców, pozbawianie jedzenia.

**Agresja**, tak jak przemoc, jest celowym zachowaniem wobec innej osoby lub wobec zwierzęcia powodującym ich cierpienie oraz naruszającym prawa drugiej osoby. Różni się od przemocy tym, że nie ma tu przewagi sił sprawcy – w przypadku agresji siły są zrównoważone.

**Bullying**, czyli **zastraszanie, nękanie, prześladowanie**, to jedna z form znęcania się nad kimś i narażania go na sytuacje powodujące, że znajduje się w stanie napięcia i lęku.

**Mobbing** to uporczywe i długotrwałe nękanie lub zastraszanie w środowisku pracy.

**Cyberbullying**, inaczej cyberprzemoc, to rodzaj przemocy, w której sprawca wykorzystuje narzędzie technologiczne, np. portale społecznościowe lub gamingowe, komunikatory. Cyberbullying jest powtarzalny i ma na celu straszenie, zawstydzanie, wyszydzenie lub wywoływanie złości. Przykładami mogą być wysyłanie gróźb i przykrych wiadomości, rozpowszechnianie kłamstw lub zawstydzających zdjęć na platformach społecznościowych.

O tym, jak uzyskać pomoc w sytuacjach przemocy, przeczytasz w rozdz. **Relacje 1.3.**, a numery telefonów zaufania, pod które warto zadzwonić w takich sytuacjach, znajdziesz w rozdz. **Zdrowie psychiczne 3.3.**



## Relacje



### 1.3. Co, jak i gdzie załatwić?

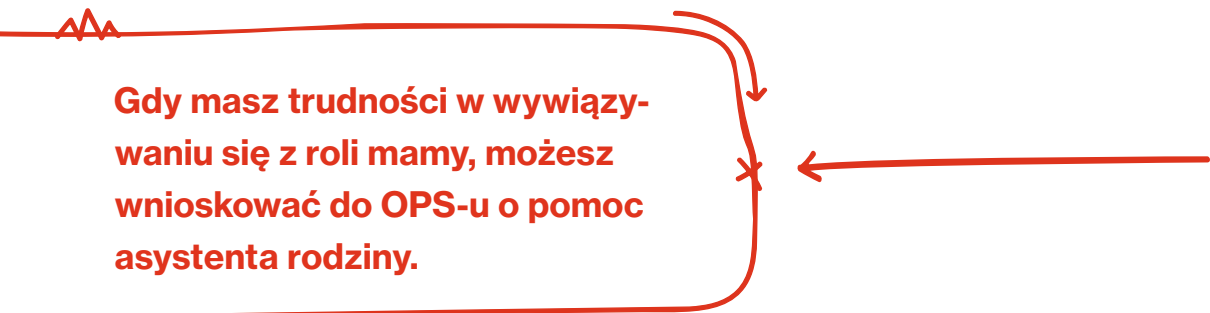
**Miejsca, gdzie można poznać nowe ciekawe osoby i nawiązać nowe relacje:**

- **harcerstwo**, <https://www.zhpharcerze.org/kontakt/zapisz-sie>, <https://zhr.pl/struktura/okregi-zhr>;
- **kluby sportowe**, np. <http://www.ks-sobieski.pl>, <http://www.wzht.pl/grupa/kluby>;
- **wspólnoty przykościelne, centra i domy kultury, w tym osiedlowe domy kultury** (zajęcia niekoniecznie są w nich bezpłatne, ale często dofinansowane), np. ODK Jędrus (<https://osiedlemlodych.pl/jedrus>, <https://osiedlemlodych.pl/na-pieterku>), ODK Słońce (<https://psmwinogrady.pl/category/oferta-i-plan-zajec-odk-slonce>) czy Centrum Kultury Zamek w Poznaniu, gdzie prowadzone są różne darmowe zajęcia (<https://ckzamek.pl/podstrony/42-pracownie>);
- **biblioteki z programem różnorodnych zajęć**, np. Biblioteka Raczyńskich w Poznaniu (<https://www.bracz.edu.pl>);
- **zajęcia dla młodzieży**, prowadzone w Twojej okolicy przez fundacje i stowarzyszenia.



#### Młoda rodzina

**Młode matki** mogą znaleźć wsparcie w lokalnych OPS-ach i organizacjach pozarządowych (np. <http://mamaniejestsama.pl>, <https://www.kiekrz.faustyna.pl/dom-samotnej-matki>). W niektórych gminach funkcjonują Kluby Rodzinne dla rodzin z dziećmi. Mają one na celu umożliwienie rodzinom lepszego startu życiowego oraz zwiększenie ich udziału w życiu społeczno-kulturalnym. Korzystają z nich przede wszystkim młode mamy.



**Gdy masz trudności w wywiązywaniu się z roli mamy, możesz wnioskować do OPS-u o pomoc asystenta rodziny.**

## Jak uzyskać pomoc w sytuacji przemocy?

**Rodziców małych dzieci** odsyłamy do informatora wydanego przez ROPS Poznań *Pierwsze kroki*: <https://rops.poznan.pl/pierwsze-kroki-informator-dla-rodzicow-malych-dzieci-juz-dostepny>.

**Młodzi ojcowie** mogą skorzystać z przygotowanej specjalnie dla nich przez ROPS Poznań publikacji *Pierwsze kroki okiem taty*: <https://rops.poznan.pl/pierwsze-kroki/pierwsze-kroki-okiem-taty>.



## Jak uzyskać pomoc w sytuacji przemocy?

Nikt nie ma prawa stosować wobec Ciebie przemocy! Nikt nie ma prawa bić Cię, poniżać czy zmuszać do zachowań seksualnych, na które nie masz ochoty. Zarówno w świecie realnym, jak i w sieci. Również Ty nie masz prawa postępować tak wobec innych. Jeśli jesteś osobą doświadczającą przemocy lub sprawcą takich zachowań, potrzebujesz pomocy. Możesz ją uzyskać pod **bezpłatnym numerem telefonu: 800-12-00-02**, należącym do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.





## ROZDZIAŁ 2

# Zdrowie fizyczne

### 2.1. Co warto wiedzieć

#### Przydatne definicje

**Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** zarządza środkami finansowymi pochodzącymi przede wszystkim ze składek na ubezpieczenie zdrowotne.

**Ubezpieczenie zdrowotne NFZ** to rodzaj ubezpieczenia, dzięki któremu można korzystać z bezpłatnej opieki medycznej – obejmuje wizyty lekarskie, zabiegi i pobyt w szpitalu, refundację recept i niektórych środków leczniczych.

**Składki na ubezpieczenie zdrowotne** od osób pracujących pobiera ZUS i przekazuje je do Narodowego Funduszu Zdrowia.

**Skierowanie lekarskie** to dokument wydawany przez lekarza pierwszego kontaktu lub lekarza specjalistę w ramach NFZ na dalsze leczenie, diagnostykę lub badania laboratoryjne.

**Internetowe Konto Pacjenta (IKP)** ma za zadanie ułatwić pacjentom korzystanie z usług cyfrowych (np. zapisy do lekarzy specjalistów, na zabiegi czy na szczepienia) i uporządkować informacje medyczne o naszym stanie zdrowia w jednym miejscu. Takie konto jest bezpłatne i ma je każdy, kto posiada PESEL (<https://pacjent.gov.pl>).



## Specjalizacje lekarskie

**Lekarz specjalista** to taki lekarz, który po studiach medycznych ukończył specjalizację z określonej dziedziny medycyny. W Polsce jest 78 specjalizacji lekarskich. Dokładną listę znajdziecie m.in. na Wikipedii ([https://pl.wikipedia.org/wiki/Specjalizacja\\_lekarska](https://pl.wikipedia.org/wiki/Specjalizacja_lekarska)). My podajemy wybrane:

### **Dermatolog**

zajmuje się schorzeniami skóry.

### **Diabetolog**

zajmuje się leczeniem cukrzycy i jej powikłań.

### **Endokrynolog**

zajmuje się zaburzeniami funkcji gruczołów wydzielania wewnętrznego, np. tarczycy, nadnerczy, jajników.

### **Gastrolog**

zajmuje się schorzeniami żołądka.

### **Gastroenterolog**

zajmuje się schorzeniami układu pokarmowego.

### **Geriatra**

zajmuje się schorzeniami wieku podeszłego.

### **Ginekolog**

zajmuje się profilaktyką, diagnostyką i leczeniem chorób żeńskiego układu rozrodczego.

### **Hematolog**

zajmuje się schorzeniami krwi i układu krwionośnego.

### **Kardiolog**

zajmuje się schorzeniami i wadami układu sercowo-naczyniowego.

### **Laryngolog**

zajmuje się chorobami uszu, krtani, nosa i gardła.

### **Nefrolog**

zajmuje się chorobami nerek i dróg moczowych.

### **Neurolog**

zajmuje się chorobami układu nerwowego.

### **Okulista**

zajmuje się wadami i chorobami oczu.

### **Onkolog**

zajmuje się chorobami nowotworowymi.

### **Ortopeda**

zajmuje się chorobami, uszkodzeniami, urazami i wadami narządu ruchu.

### **Pediatra**

zajmuje się chorobami dziecięcymi, opieką nad dziećmi i ich rozwojem.

### **Proktolog**

zajmuje się chorobami odbytu i jelita grubego.

### **Psychiatra**

zajmuje się zaburzeniami i chorobami psychicznymi.

### **Stomatolog** (dentysta)

zajmuje się chorobami zębów i dziąseł.

### **Urolog**

zajmuje się budową, fizjologią i schorzeniami układu moczowo-płciowego u mężczyzn i układu moczowego u kobiet.

### **Wenerolog**

zajmuje się chorobami przenoszonymi drogą płciową.

**Fizjoterapeuta** zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem schorzeń i problemów występujących w obrębie układu ruchu, usprawnianiem narządów ruchu, pomaga też w powrocie do zdrowia po urazach stawów i mięśni. Fizjoterapeuci kończą studia magisterskie w tym zakresie, nie są jednak lekarzami.

## 2.2. O co zadbać?

### Ubezpieczenie zdrowotne

To bardzo ważne, żeby je mieć! Dzięki niemu w razie choroby czy wypadku nie musisz pokrywać kosztów leczenia z własnej kieszeni.

Ubezpieczenie zdrowotne **przysługuje Ci, jeśli:**

- 1.** Jesteś niepełnoletni(a) i **uczysz się w szkole**.
- 2.** Skończyłeś(-aś) 18 lat, ale **przebywasz jeszcze w placówce** opiekuńczo-wychowawczej lub rodzinie zastępczej.
- 3.** **Pracujesz** na umowę o pracę, umowę zlecenie lub umowę o dzieło – wtedy Twój pracodawca płaci ubezpieczenie za Ciebie.

**Sam(a) musisz zadbać o swoje ubezpieczenie, gdy:**

- 1.** **Masz ukończone 18 lat i się uczysz** – wtedy powinieneś/ powinnas poprosić swoją szkołę o zgłoszenie Cię do ubezpieczenia zdrowotnego.
- 2.** **Masz ukończone 18 lat,** nie przebywasz już w placówce opiekuńczo-wychowawczej ani rodzinie zastępczej, **nie uczysz się i nie pracujesz** (albo pracujesz bez umowy, czyli na czarno) ani nie prowadzisz działalności gospodarczej. Jeśli nie pracujesz, zarejestruj się w Urzędzie Pracy, który opłaci za Ciebie składki i pomoże Ci szukać pracy. Możesz też ubezpieczyć się na własną rękę, składając pisemny wniosek do Narodowego Funduszu Zdrowia. Na podstawie tego wniosku NFZ zawrze z Tobą umowę.

**Zdrowie fizyczne** **Jak dbać o siebie?**

Dbanie o siebie, na które składają się odpowiednia dieta, higiena, sen, sport i odpoczynek, nie tylko przeciwdziała chorobom, ale również dobrze wpływa na samopoczucie i Twój ogólny dobrostan.

**Zdrowa dieta**

- Odżywiaj się regularnie. Jedz minimum 3 posiłki dziennie. Najlepiej, żeby odstępy między posiłkami wynosiły 3–4 godziny i żebyś w tym czasie nie podjadał(a).
- Dbaj o różnorodność posiłków.
- Unikaj nadmiernych ilości cukru, tłuszczu i soli.
- Jedz dużo warzyw i owoców.
- Pij wodę – ok. 2 litrów dziennie.
- Unikaj energetyków. Są bardzo niezdrowe. Poza dużą ilością kofeiny i cukru zawierają barwniki, konserwanty i inne sztuczne polepszacze.
- Zachowaj umiar w spożywaniu alkoholu lub w ogóle z niego zrezygnuj.
- Ogranicz żywność przetworzoną, szczególnie tę typu fast food.

**Higiena osobista.** Utrzymywanie ciała w czystości pomaga unikać chorób i dobrze wpływa na relacje społeczne. Podstawowe zasady higieny:

- Wielokrotnie myj ręce każdego dnia z użyciem mydła i bieżącej wody, zwłaszcza po powrocie do domu.
- Myj zęby rano i wieczorem.
- Codziennie bierz prysznic lub kąpiel.
- Codziennie zmieniaj bieliznę, skarpety i rajstopy na wyprane.
- Regularnie zmieniaj i pierz odzież.
- Zmieniaj i pierz pościel mniej więcej co 2 tygodnie.
- Regularnie przycinaj i czyść paznokcie.
- Myj włosy przynajmniej 2 razy w tygodniu i codziennie je rozczesuj.

- Oczyszczaj uszy z zalegającej woskowiny.
- Często wymieniaj ręczniki na czyste.
- Nie pożyczaj ani nie używaj cudzych przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, ręcznik, gąbka do mycia, obcinacz do paznokci, golarka, buty itp.
- Codziennie wietrz mieszkanie rano i wieczorem.

**Odpoczynek.** Nie zapominaj o relaksie! Bardzo ważny jest odpoczynek zarówno po zmęczeniu fizycznym, jak i psychicznym. Dzięki temu, że odpoczywamy, stajemy się bardziej wydajni, bardziej kreatywni i łatwiej nam budować dobre relacje z innymi ludźmi. Zdaniem psychologów urlop, który bierzemy od pracy w ciągu roku, powinien trwać minimum 3 tygodnie – wtedy będziemy mogli w pełni odczuć jego pozytywne skutki. Absolutne minimum, żeby odpocząć, to 4–5 dni wolnego dzień po dniu.

**Sen.** Odpoczynek to też dobry sen. Gdy śpimy, nasz organizm się regeneruje. Dlatego tak ważne jest, by zapewnić mu odpowiednią ilość snu i właściwe do tego warunki. Nastolatkom do 17. roku życia potrzeba 8–10 godzin, młodzieży do 25. roku życia 7–9 godzin. Żeby się wyspać, pomieszczenie powinno być przewietrzone, a temperatura powinna wynosić od 18 do 22°C. Należy też unikać w sypialni źródeł światła, które zaburzają rytm dobowy.

**Sport.** Żeby zachować odporność i wydolność organizmu, ważne jest podejmowanie aktywności fizycznej. Sport pomaga w profilaktyce wielu chorób, np. cukrzycy, chorób układu krążenia i układu oddechowego. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia młodzież do 17. roku życia powinna podejmować ok. 60 minut dziennie umiarkowanej lub dużej aktywności aerobowej. Dorośli (18–64 lata) powinni wykonywać przez 150–300 minut tygodniowo aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności lub przez 75–150 minut – o dużej intensywności. We wszystkich grupach wiekowych zalecane są regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie.



## Zalecane badania profilaktyczne

**Nawet jeśli dobrze się czujesz, od czasu do czasu warto zrobić podstawowe badania profilaktyczne, aby sprawdzić stan zdrowia.** Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu i poproś go o odpowiednie skierowania.



## Zdrowie fizyczne

**Badania zalecane osobom w wieku 20 lat:**

- **morfologia** (podstawowe badanie krwi), **OB** (badanie krwi wskazujące procesy zapalne), **badanie moczu**, pomiar ciśnienia krwi i poziomu cukru, kontrola wagi – co roku;
- pomiar elektrolitów oraz podstawowych pierwiastków (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata (chyba że odczuwasz przewlekłe zmęczenie, skarżysz się na brak energii, obniżone samopoczucie, problemy z koncentracją);
- **lipidogram**, czyli badanie cholesterolu – raz na 5 lat;
- USG (badanie pozwalające na dokładną ocenę narządów) jamy brzusznej – co 3–5 lat;
- RTG (rodzaj zdjęcia) klatki piersiowej – raz na 5 lat, przede wszystkim dla palaczy;
- **kontrola stomatologiczna** (czyli wizyta u dentysty) – raz na pół roku.

**Badania zalecane kobietom w wieku 20 lat:**

- **cytologia** (badanie pozwalające wcześniej wykryć raka szyjki macicy) – nie rzadziej niż co 3 lata;
- **badanie ginekologiczne** – raz w roku;
- badania palpacyjne piersi – raz do roku, najlepiej u tego samego zaufanego lekarza;
- USG dopochwowe – co 2–3 lata;
- samobadanie piersi – raz w miesiącu między 6. a 9. dniem cyklu; w przypadku obciążenia rodzinnego chorobami nowotworowymi – co roku USG piersi lub zgodnie z zaleceniem lekarza mammografia.

**Badania zalecane mężczyznom w wieku 20 lat:**

- samobadanie jąder – raz na pół roku;
- badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata;
- badanie proktologiczne – w przypadku mężczyzn będących w grupie ryzyka chorób prostaty lub nowotworów jelita grubego.

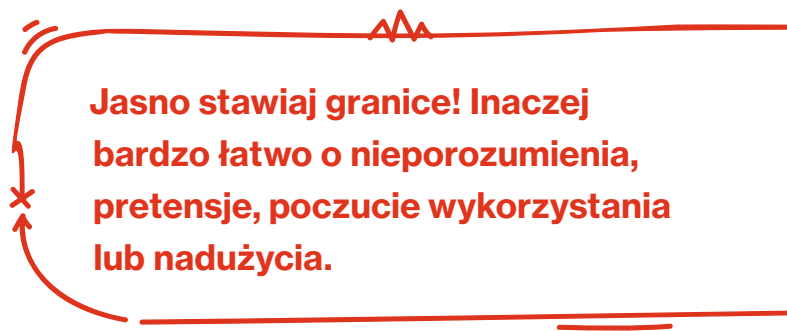



## Zdrowie seksualne

To temat, który dotyczy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz relacji. **Zdrowie seksualne wiąże się z dobrymi, bezpiecznymi, partnerskimi relacjami**, w których nie doświadczasz przemocy ani sam(a) jej nie stosujesz. Do kontaktów seksualnych powinno dochodzić tylko wtedy, gdy obydwie strony tego chcą. **To ważne, żeby obie strony czerpały z nich przyjemność i satysfakcję.**

Seksualność człowieka jest czymś naturalnym. **Różni ludzie** mają jednak **różne potrzeby**. Zmieniają się one w zależności od **wieku, etapu życia** czy **poziomu doświadczanego stresu**. Duże znaczenie odgrywają tu również **przekonania**, które ukształtowały Cię w dzieciństwie i w których dorastasz, często związane z otaczającą Cię kulturą i religią.

**Różne osoby są gotowe na inicjację seksualną w różnym wieku** – jedni wcześniej, drudzy później. I nie ma w tym nic dziwnego. Dlatego jeśli nie jesteś przekonany(-a), że to już ten moment, nie rób nic na siłę. I oczekuj od swojego chłopaka lub swojej dziewczyny, że to uszanuje. Tak samo jak Ty powinienesz/powinnaś uszanować jej/jego decyzję. Ludzie różnią się też w tym, co w seksie im odpowiada. Jedni np. lubią bardzo delikatny dotyk, inni zdecydowanie mocniejszy. I w tym też nie ma nic dziwnego. Bądź uważny(-a) na drugą osobę i mów wprost, czy coś lubisz, czy nie, czy czegoś chcesz, czy nie.



**Jasno stawiaj granice! Inaczej bardzo łatwo o nieporozumienia, pretensje, poczucie wykorzystania lub nadużycia.**

Ze zdrowiem seksualnym wiąże się wiele tematów dotyczących ciała, seksu, relacji, ciąży, orientacji seksualnej i tożsamości płciowej. **Więcej profesjonalnych, wiarygodnych informacji** o nich znajdziesz na stronie edukatorów seksualnych Ponton: <https://ponton.org.pl/>.

## Zdrowie fizyczne



Polecamy też posłuchać Tosi – psycholożki i edukatorki, która prowadzi profil *WDŻ dla zaawansowanych*: <https://www.youtube.com/@wdzdlazaawansowanych4888>. Znajdziesz ją też na FB, Instagramie i Tik-Toku.

**Nasz wybór artykułów dotyczących różnych kwestii związanych z seksualnością człowieka:**

- **Dojrzewanie – zmiany w ciele:** <https://ponton.org.pl/cialo/anatomia/dojrzewanie-zmiany-w-ciele>
- **Ciałopozytywność:** <https://116111.pl/cialonieokresla>
- **Wygląd narządów płciowych:** <https://sexed.pl/artykuly/roznorodnosc-cipek-i-penisow>
- **Higiena intymna:** <https://sexed.pl/artykuly/higiena-intymna>
- **Miesiączka:** <https://sexed.pl/10-zaskakujacych-faktow-o-miesiaczce>
- **Endometrioza, czyli bardzo bolesne miesiączki:** <https://sexed.pl/czy-miesiaczka-boli>, <https://sexed.pl/5-pytan-o-endometrioze>
- **Pierwsza wizyta u ginekologa:** <https://sexed.pl/artykuly/pierwsza-wizyta-u-ginekologa>
- **Cytologia:** <https://sexed.pl/artykuly/o-co-chodzi-z-cytologia>
- **Problemy z wytryskiem i erekcją:** <https://sexed.pl/artykuly/urolog-problem-z-wytryskiem-i-erekcja>
- **Orientacja seksualna:** <https://ponton.org.pl/lgbtqiap/orientacja-seksualna/>, <https://sexed.pl/poznawanie-swojej-tozsamosci-i-orientacj>
- **Transpłciowość i niebinarność:** <https://sexed.pl/artykuly/transplciowosc-i-niebinarnosc>
- **Bliskość i dotyk:** <https://sexed.pl/artykuly/bliskosc-i-dotyk>
- **Inicjacja seksualna:** <https://sexed.pl/wszystkie-pierwsze-razy>, <https://sexed.pl/lek-przed-debiutem>, <https://sexed.pl/nieudany-debiut-seksualny>
- **Za dużo, za mało seksu:** <https://sexed.pl/za-duzo-za-malo-seksu>
- **O seksualności osób z niepełnosprawnością:** <https://sexed.pl/niepelnospalnosc-a-seksualnosc>, <https://sexed.pl/wszyscy-jestesmy-seksualni>
- **Metody antykoncepcji, czyli zapobiegania ciąży:** <https://www.21plus7.pl>, <https://ponton.org.pl/antykoncepcja>

- **Antykoncepcja awaryjna:** <https://sexed.pl/artykuly/tabletka-po>
- **Testy ciążowe:** <https://sexed.pl/artykuly/testy-ciazowe>
- **Choroby przenoszone drogą płciową:** <https://sexed.pl/artykuly/infekcje-przenoszone-droga-plciowa>
- **Przemoc seksualna:** <https://sexed.pl/cztery-pytania-o-przemoc-seksualna>, <https://sexed.pl/artykuly/pomoc-w-przypadku-przemocy-seksualnej>
- **Gwałt:** <https://ponton.org.pl/przemoc/gwalt-fakty-i-mity>, <https://sexed.pl/artykuly/mity-o-gwalcie>
- **Pigułka gwałtu:** <https://ponton.org.pl/przemoc/pigulka-gwaltu/>, <https://sexed.pl/artykuly/pigulka-gwaltu-co-musisz-wiedziec>
- **Przemoc w związku:** <https://sexed.pl/artykuly/wczesne-przejawy-przemocy-w-zwiazku>, <https://sexed.pl/artykuly/przemoc-i-gwalt-na-wczesnych-etapach-relacji>, [https://ponton.org.pl/relacje/kiedy-nasz\\_a-partner\\_ka-nas-nie-szanuje](https://ponton.org.pl/relacje/kiedy-nasz_a-partner_ka-nas-nie-szanuje)
- **Kiedy udać się do seksuologa:** [https://sexed.pl/artykuly/kiedy-udac-sie-do-seksuologa\\_zki](https://sexed.pl/artykuly/kiedy-udac-sie-do-seksuologa_zki)

## → Dziedziczenie chorób

Wspólną przyczyną chorób genetycznych, inaczej dziedzicznych, są mutacje w materiale genetycznym. Warto wiedzieć, na co chorują lub chorowali nasi rodzice, dziadkowie czy rodzeństwo. Dzięki temu będziemy wiedzieć, na jakie schorzenia możemy być bardziej narażeni, np. na jakie rodzaje nowotworów.

## → Domowa apteczka

Warto mieć domową apteczkę z podstawowymi lekami na powszechne dolegliwości, np. kaszel, katar, gorączkę czy uczulenie. Powinny się w niej znaleźć:

- środki przeciwbólowe,
- leki przeciwwgorączkowe,
- środki przeciwbiegunkowe,
- leki przeciwalergiczne,
- leki łagodzące objawy przeziębienia,
- materiały opatrunkowe,
- środki do dezynfekcji.

Jeśli chorujesz przewlekle, zadбай też o zapas przyjmowanych leków.



**Przed użyciem leku zawsze trzeba sprawdzić sposób jego dawkowania i termin przydatności. Przeteterminowane leki wyrzuca się do specjalnie przeznaczonych na nie pojemników w aptece.**

**Środki przeciwbólowe.** Ból jest sygnałem od naszego organizmu, że dzieje się z nim coś złego. Nie lekceważ takich objawów! **Nie zagłuszaj bólu tabletkami przeciwbólowymi** – nie są one obojętne dla zdrowia (przy dłuższym stosowaniu mogą powodować problemy z przewodem pokarmowym, wątrobą, nerkami lub dolegliwości ze strony układu krążenia). **Jak najszybciej wybierz się do lekarza.**

### 2.3. Co, jak i gdzie załatwić?

#### Wybór przychodni i umówienie wizyty u lekarza pierwszego kontaktu

**Wybór przychodni i lekarza pierwszego kontaktu.** Po ukończeniu 18. roku życia powinieneś/powinnaś dokonać wyboru przychodni należącej do NFZ, z której będziesz bezpłatnie korzystać, i wybrać w niej lekarza pierwszego kontaktu. Ważne, żeby przychodnia znajdowała się dość blisko Twojego miejsca zamieszkania – dzięki temu w razie choroby będzie Ci łatwiej tam dotrzeć. Dobrze też, żebyś wybrał(a) sobie jednego zaufanego lekarza pierwszego kontaktu, do którego będziesz chodzić i który dzięki temu będzie znał Twój stan zdrowia. Przy wyborze lekarza zostanie Ci przypisana również pielęgniarka środowiskowa, kobietom też położna.

**Umówienie wizyty u lekarza pierwszego kontaktu** (rodzinnego, internisty). Możesz umówić taką wizytę w swojej przychodni na miejscu (zabierz dowód osobisty) lub telefonicznie (podaj numer PESEL). Pamiętaj, żeby dowód zabrać ze sobą do lekarza także w dniu wizyty.

**Kiedy umówić teleporadę?** Z teleporady możesz skorzystać w sytuacji, gdy:

- potrzebujesz recepty na leki niezbędnej do kontynuacji leczenia, a lekarz ma Twoją dokumentację medyczną,
- istnieje podejrzenie, że zachorowałeś(-aś) na zakaźną chorobę.

## Skierowania i wizyty u lekarzy specjalistów

### Skierowanie lekarskie

Żeby skorzystać z badań diagnostycznych, leczenia szpitalnego, rehabilitacji, zabiegu (np. szczepienia przeciw COVID-19) i żeby odbyć wizytę u większości lekarzy specjalistów, potrzebne jest skierowanie wydawane w ramach NFZ. **Skierowania do lekarza specjalisty** wydaje lekarz pierwszego kontaktu (internista, lekarz rodzinny). Po skierowanie warto wybrać się dużo wcześniej, o ile to możliwe, ponieważ czas oczekiwania na wizytę jest zazwyczaj długi.

**Uwaga! Do tych lekarzy specjalistów nie potrzeba skierowania:**  
**stomatolog (czyli dentysta), psychiatra, onkolog, wenerolog, ginekolog.**

Informację o tym, gdzie przyjmuje dany lekarz specjalista, możesz uzyskać od lekarza pierwszego kontaktu, w rejestracji swojej przychodni, w internecie albo przez Internetowe Konto Pacjenta.

### E-skierowanie i e-recepta

Wszystkie skierowania i recepty w ramach NFZ wystawiane są też w postaci elektronicznej. Znajdziesz je na swoim Internetowym Koncie Pacjenta. W rejestracji swojej przychodni możesz zapytać, czy kod recepty dostaniesz SMS-em. Jest to bardzo wygodne.

**Zdrowie fizyczne****Do lekarza specjalisty w ramach NFZ możesz zapisać się:**

- **bezpośrednio** – czyli przyjść do przychodni z dowodem osobistym oraz skierowaniem i zapisać się w rejestracji,
- **telefonicznie** – czyli zadzwonić do konkretnej przychodni, podać swoje dane (PESEL, numer skierowania) i umówić wizytę,
- **logując się na Internetowe Konto Pacjenta** (<https://pacjent.gov.pl>) – możesz tu wyszukać, gdzie w Twojej okolicy przyjmują lekarze danych specjalizacji, sprawdzić ich dostępność i zapisać się na wizytę. Pamiętaj, że jest do tego potrzebne e-skierowanie!

Najbliższe **dostępne terminy do lekarzy specjalistów** najłatwiej znajdziesz, korzystając z wyszukiwarek online, np.: <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl>, <https://pacjent.gov.pl/terminy-leczenia>, <https://swiatprzychodni.pl>.

**Baza szpitali w Województwie Wielkopolskim:** [https://www.poznan.uw.gov.pl/system/files/wydarzenia/wielkopolski\\_ow.pdf](https://www.poznan.uw.gov.pl/system/files/wydarzenia/wielkopolski_ow.pdf)

**Wezwanie karetki**

Karetkę wzywa się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, dzwoniąc pod numer 999 lub 112 z telefonu komórkowego. Należy przy tym podać adres lub miejsce zdarzenia i opowiedzieć, co się dzieje. Nie denerwuj się jednak, że w stresie o tym zapomnisz albo że będziesz miał(a) kłopot z opisaniem objawów. Dyspozytor zadaje pytania, by nic ważnego mu nie umknęło. Jeśli zgłaszasz zdarzenie dotyczące zdrowia kogoś innego, do czasu przyjazdu karetki pozostań z chorym.

**Zamienniki leków**

Leki zawierające taką samą substancję czynną i w takiej samej dawce jak lek oryginalny, czyli mające to samo działanie i te same wskazania terapeutyczne, nazywamy zamiennikami. Pytaj o nie w aptece, gdy realizujesz receptę, bo bywają zdecydowanie tańsze od tych przepisanych przez lekarza.



## ROZDZIAŁ 3

# Zdrowie psychiczne

### 3.1. Co warto wiedzieć?

#### Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

##### Psycholog

Osoba, która ukończyła studia magisterskie z psychologii. Gdy chcesz porozmawiać o codziennych problemach, np. o trudnej sytuacji w szkole, zgłoś się do psychologa.

##### Psychoterapeuta

Osoba, która po magisterskich studiach psychologicznych (albo innych pokrewnych) ukończyła dodatkową 4-letnią szkołę psychoterapii. Gdy mierzysz się np. z lękami, spadkami nastroju, zaburzeniami snu, natręctwami, udaj się do psychoterapeuty.

##### Psychiatra

Lekarz, który ukończył specjalizację z psychiatrii. Stawia diagnozy i przepisuje leki. Do psychiatrii często kieruje psychoterapeuta. Możesz też zgłosić się najpierw do psychiatry i wspólnie zdecydujecie, czy potrzebujesz stałej psychoterapii.

#### → Diagnoza psychiatryczna i diagnoza psychologiczna

##### Diagnoza psychiatryczna

Tylko lekarz psychiatra jest upoważniony do **diagnozowania zaburzeń psychicznych**. Opinia psychologa i wyniki testów mogą jednak wiele wnieść do diagnozy postawionej przez psychiatrę. Dlatego psychiatry i psychologowie współpracują ze sobą.





### Diagnoza psychologiczna

Psycholog ma uprawnienia, żeby przeprowadzać **testy psychologiczne**. Nie trzeba być chorym, żeby skorzystać z jego pomocy. Dzięki testom, jakie przeprowadza, może ustalić np. iloraz inteligencji, typ osobowości, predyspozycje zawodowe lub to, czy osoba jest dyslektykiem. Diagnoza psychologiczna pozwala w szerszy sposób poznać pacjenta i spojrzeć na jego problem.

### Psychoterapia i farmakoterapia

**Psychoterapia** to metoda leczenia schorzeń, zaburzeń i nieprawidłowości dotyczących ludzkiej psychiki. Opiera się przede wszystkim na rozmowie psychoterapeuty z pacjentem, dzięki czemu pacjent dociera do źródeł swoich problemów i szuka drogi przezwyciężenia schematów swojego postępowania. Psychoterapeuta nie ocenia, nie doradza, a towarzyszy w tym procesie pacjentowi. Terapia może być indywidualna, grupowa, może być też przeznaczona dla par lub rodzin. To proces, który może mieć różną długość (terapia krótkoterminowa trwa od 10 do 20 spotkań, długoterminowa może trwać rok, dwa lata, a nawet dłużej). Jedno spotkanie trwa 45–60 minut. Ważne, by sesje z psychoterapeutą odbywały się regularnie – w przypadku terapii indywidualnej i grupowej zazwyczaj raz w tygodniu, w przypadku terapii par lub rodzin zazwyczaj raz na dwa tygodnie.

**Farmakoterapia** – leczenie chorób przy użyciu leków. W kontekście zaburzeń psychicznych za dobranie odpowiednich farmaceutyków i ich przepisanie odpowiada psychiatra. Często w trakcie farmakoterapii stosuje się też psychoterapię.

### Neuroróżnorodność

**Neuroróżnorodność** to różnorodność ludzkich mózgów w takich sferach jak towarzyskość, uczenie się, uwaga czy nastroj. Systemy neurologiczne osób neuroróżnorodnych funkcjonują inaczej niż u osób neurotypowych. Neuroróżnorodność obejmuje między innymi:

- **Spektrum autyzmu** – różnorodność w sposobach funkcjonowania osób autystycznych. Jest dostrzegalne przede wszystkim w trzech sferach: komunikacji, interakcjach społecznych oraz powtarzalnych, stereotypowych zachowaniach. Osoby autystyczne funkcjonują jednak w bardzo różny

sposób. Mówi się, że jeśli spotkałeś jedną osobę z autyzmem, spotkałeś jedną osobę z autyzmem. To znaczy, że nie można tu łatwo generalizować. Każda z tych osób jest zupełną indywidualnością i u każdej z nich autyzm wygląda inaczej.

- **ADHD** – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Charakteryzuje się nieuwagą, która może łączyć się z nadpobudliwością/ hiperaktywnością (nie tylko ruchową, może występować też np. natłok myśli) i impulsywnością.
  - **ADD** – zespół zaburzeń uwagi, który przejawia się problemami z koncentracją i skupieniem. Osoby z ADD charakteryzuje nieuwaga, impulsywność i trudności z kontrolą emocji.
- **Dysleksja** – trudności w nauce czytania i pisania przy stosowaniu tradycyjnych metod edukacyjnych.
  - **Dysleksja** w węższym znaczeniu – specyficzne trudności w czytaniu.
  - **Dysortografia** – trudności w pisaniu, popełnianie wielu błędów, w tym ortograficznych, mimo znajomości zasad pisania.
  - **Dysgrafia** – niewyraźny, zniekształcony sposób pisania.
  - **Dyskalkulia** – trudności nawet w bardzo prostych działaniach matematycznych.
- **Mizofonia** – nadwrażliwość na dźwięki. Osoby z mizofonią doznają silnie negatywnych reakcji emocjonalnych na dźwięki, które nie przeszkadzają osobom neurotypowym, np. pociąganie nosem czy głośny oddech.

## → Syndrom DDA

**Syndrom DDA** (Dorosłych Dzieci Alkoholików) to zespół cech, które charakteryzują osoby z rodzin alkoholowych. Osoby DDA pełnią często rolę rodziców, opiekują się innymi i to w dużej mierze je określa. Dla dorosłych dzieci alkoholików tworzone są specjalne grupy terapeutyczne. DDA nie dotyczy jednak wszystkich dzieci alkoholików, ale części z nich.

## → Zaburzenia psychiczne

**Zaburzenia psychiczne** to schorzenia związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem psychiki. W ich wyniku organizm uruchamia zachowania, które utrudniają codzienne funkcjonowanie.



### W skład zaburzeń psychicznych wchodzi:

- **Zaburzenia nastroju** – charakteryzują się poważnymi zmianami nastroju, wpływającymi na zakłócanie naszego codziennego funkcjonowania:
  - **Depresja** – stan obniżonego nastroju. Charakteryzuje się uporczywym smutkiem, który może wiązać się z niemożnością odczuwania przyjemności. Zmienia sen i apetyt, zwiększa zmęczenie i osłabia koncentrację.
  - **Mania** – stan podwyższonego nastroju. Charakteryzuje się m.in. zmniejszoną potrzebą snu, wzmożoną aktywnością, podejmowaniem ryzykownych zachowań (np. uprawianie hazardu czy seks z całkowicie obcymi osobami), gonitwą myśli.
  - **Zaburzenia afektywne dwubiegunowe** – naprzemiennie występujące po sobie okresy depresji i manii.
- **Zaburzenia lękowe** (nerwicowe):
  - **Fobie** – lęki wywoływane przez sytuacje w rzeczywistości niestanowiące zagrożenia (np. lęk przed pajakami, otwartą przestrzenią lub ludźmi). Osoby cierpiące na fobie mają świadomość tego, że ich lęk jest irracjonalny, a mimo to za wszelką cenę unikają takich sytuacji.
  - **Lęk uogólniony** – ciągłe, niemijające napięcie.
  - Zaburzenia lękowe z **napadami paniki**, objawiającej się np. dusznościami, bólem w klatce piersiowej, szybką akcją serca, mdłościami, zawrotami głowy.
- **Stany behawioralne** związane z zaburzeniami fizjologicznymi:
  - **Zaburzenia odżywiania** – zaburzenia łaknienia o podłożu psychicznym (anoreksja, bulimia, zaburzenia odżywiania z napadami objadania się).
  - **Nieorganiczne zaburzenia snu**, czyli np. bezsenność, lęki nocne, koszmary senne.
  - **Zaburzenia seksualne**, np. awersja seksualna i brak przyjemności seksualnej, nadmierny popęd seksualny, przedwczesny wytrysk, ból przy stosunku u kobiet.
- **Zaburzenia osobowości** – diagnozuje się je zazwyczaj wtedy, gdy zachowanie osoby nie mieści się w przyjętych normach społecznych albo zmienia się drastycznie z dnia na dzień. Przykładem jest osobowość paranoiczna, charakteryzująca się nadmierną nieufnością, podejrzliwością, czujnością i przypisywaniem innym wrogich zamiarów, lub osobowość dyssocjalna, do której cech należą nieliczenie się z innymi, lekceważenie norm i reguł, brak poczucia winy i zachowania agresywne.

## Jak dbać o swój dobrostan?

- **Zaburzenia schizofreniczne (schizofrenia)** – objawiają się zaburzoną postrzeganiem, przeżywaniem, odbiorem i oceną rzeczywistości. Schizofrenia ma bardzo zmienny przebieg i u różnych osób mogą dominować różne jej objawy. Chorzy zazwyczaj wycofują się z kontaktów społecznych, mają problemy z koncentracją, cierpią na zaburzenia snu i apetytu, są w ciągłym napięciu. Mogą pojawić się też u nich omamy lub urojenia.
- **Zaburzenia poznawcze** – charakteryzują się objawami wskazującymi na upośledzenie procesów poznawczych, m.in. pamięci, uwagi, myślenia, percepcji, języka.
- **Otępienie** – zespół objawów powstałych na skutek uszkodzenia i dysfunkcji mózgu. Bardzo często otępienie występuje w chorobach Alzheimera i Parkinsona, a także na skutek urazów mózgu. Objawami są zaburzenia pamięci, orientacji w przestrzeni (także domowej), zdolności uczenia się czy mówienia. Natomiast świadomość pacjenta pozostaje niezaburzona.
- **Uzależnienie** – stan zaburzenia psychicznego i fizycznego charakteryzujący się wewnętrznym przymusem sięgania po substancję psychoaktywną lub wewnętrznym przymusem wykonywania pewnej określonej czynności. W Polsce uzależnienie od alkoholu jest najczęstszym zaburzeniem psychicznym (szerzej w rozdz. **Zdrowie psychiczne 3.2**). Co więcej, używanie substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, substancji uspokajających i nasennych, narkotyków, m.in. metamfetaminy, heroiny czy kokainy) może skutkować różnego rodzaju zaburzeniami, o których była mowa wcześniej – lękami, depresją, zaburzeniami snu, ale też omamami czy urojeniami.

## 3.2. O co zadbać?

### Jak dbać o swój dobrostan?

Żeby dbać o swój dobrostan psychiczny, należy stosować się do tych samych zasad, które dotyczą zdrowia fizycznego. Kluczowe są tu sen, dieta, sport i odpoczynek. Szersze informacje na ten temat znajdziesz w rozdz. **Zdrowie fizyczne 2.2**.

#### Osoba zdrowa psychicznie

- ma świadomość **własnych możliwości**,
- **potrafi radzić sobie** z normalnymi **stresami życiowymi**,
- może **produktywnie pracować**,
- jest w stanie wnieść **wkład do swojej społeczności**.



Czy możesz powiedzieć to o sobie? Czasem trudno samemu to określić, niełatwo stwierdzić, co konkretnie nam dolega, np. skąd bierze się niepokój, który odczuwamy, albo czy spadki nastroju to stany depresyjne. Specjaliści jednak potrafią zadać odpowiednie pytania i zorientować się, w czym dokładnie tkwi problem. Żadne internetowe diagnozy, których jest tak wiele, nie zastąpią fachowej konsultacji.

Jeśli **cokolwiek utrudnia Ci funkcjonowanie** (np. zaburzenia snu lub stany lękowe), **mierzysz się z trudną przeszłością**, jesteś **w złej formie psychicznej** albo po prostu czujesz się **gorzej niż zazwyczaj**, umów się na wizytę do psychologa (który jeśli będzie trzeba, skieruje Cię do psychoterapeuty lub/i psychiatry) albo od razu umów się do psychoterapeuty lub psychiatry. Zarówno psychoterapeuci, jak i psychiatrzy kierują pacjentów do siebie nawzajem, jeśli widzą, że jest taka potrzeba.

**Tak naprawdę większości z nas przydałaby się psychoterapia – niemal każdy podlega wypracowanym przez lata schematom zachowań, z których część mniej lub bardziej utrudnia funkcjonowanie.**

**Radzenie sobie ze stresem.** Stresu niestety nie da się uniknąć. Doświadczasz go zapewne w szkole, w relacjach z niektórymi ludźmi. Usamodzielnienie to też stres. Na szczęście można się nauczyć lepiej sobie z nim radzić.

### Jak radzić sobie ze stresem?

- 1 Zachowaj **pozytywne nastawienie**.
- 2 Zaakceptuj, że są sytuacje, których nie da się kontrolować.
- 3 W sytuacjach trudnych oddziel to, co cię stresuje, od tego, co jest pozytywne i korzystne (np. podczas rozmowy o pracę możesz odczuwać stres związany z nową sytuacją i kontaktem z obcą osobą, ale być również świadomy[-a] korzyści związanych ze zdobywaniem doświadczenia i możliwej niezależności finansowej).

- 4 Regularnie **uprawiaj sport**. Organizm, który jest w dobrej kondycji, zdecydowanie lepiej radzi sobie ze stresem. Sport pomaga też rozładować napięcia.
- 5 **Wysypiaj się i odpoczywaj**. Znajdź czas na przyjemności.
- 6 Spróbuj zachować podobny rytm swoich dni, czyli wstawaj i kładź się spać mniej więcej o tej samej godzinie, jedz codziennie regularne posiłki.
- 7 Korzystaj z technik relaksacyjnych. Rób ćwiczenia oddechowe. Spróbuj medytacji lub jogi.
- 8 **Znajdź swoje własne sposoby na osvajanie sytuacji stresowych**. Może to być np. miarowe oddychanie, wyobrażanie sobie przyjemnego miejsca, w którym lubisz przebywać.
- 9 Słuchaj muzyki, która Cię uspokaja.
- 10 Nie używaj alkoholu i substancji psychoaktywnych.
- 11 Naucz się efektywniej zarządzać czasem.
- 12 Spędzaj czas z ludźmi, z którymi dobrze się czujesz.
- 13 **Rozmawiaj o swoich obawach i emocjach z osobami, którym ufasz**.
- 14 Unikaj osób, które Cię ranią lub Tobą manipulują.
- 15 Szukaj wsparcia u innych osób. **Nie bój się prosić o pomoc!**
- 16 Dbaj o swojej granice (patrz rozdz. **Relacje 1.2.**).
- 17 Jeśli stres jest dla Ciebie dużym obciążeniem, skorzystaj ze wsparcia psychologa lub psychoterapeuty.



## Tożsamość płciowa

Możesz postrzegać swoje wewnętrzne „ja” jako męskie, kobiece, kombinację tych dwóch pojęć lub jeszcze inaczej. Twoja tożsamość płciowa nie musi być taka sama jak ta przypisana Ci przy urodzeniu. Jeśli chcesz



dowiedzieć się więcej na ten temat, polecamy stronę Grupy Ponton:  
<https://ponton.org.pl>.

## Dziedziczenie zaburzeń psychicznych

Choroby psychiczne mogą być wywołane przez wyjątkowo stresujące i traumatyczne wydarzenia (np. kataklizmy, poważne wypadki, śmierć bliskiej osoby), doświadczenia różnego rodzaju przemocy lub stosowanie substancji psychoaktywnych. Pewne znaczenie mają też geny, np. w przypadku zachorowania na schizofrenię wyższe jest ryzyko u osób, u których ktoś z rodziny też chorował na tę chorobę. Gdy oboje rodziców choruje na schizofrenię, ryzyko zachorowania u dziecka wynosi 50%.

Na rozwój choroby psychicznej wpływa wiele czynników. Nie można powiedzieć, że dziecko na pewno odziedziczy ją po rodzicach. Jednak osoby, których krewni chorowali psychicznie, mogą być bardziej podatne na wystąpienie zaburzeń, np. ze względu na silny stres. Podobnie jest ze skłonnością do uzależnień – przekazywanie ryzyka uzależnienia w rodzinie wynika nie tylko z wpływów środowiska, ale też z informacji genowej zapisanej w organizmie.

**Jeśli jesteś w grupie ryzyka pod względem dziedziczenia skłonności do uzależnień, tym bardziej uważaj z używkami!**

## Uzależnienia

Uzależnienie jest chorobą mózgu – niszczy zdolność człowieka do przeżywania i okazywania emocji, do budowania i podtrzymywania relacji z innymi, odbiera motywację, niszczy kontrolę działania, rozregulowuje zarządzanie stresem, destabilizuje sen, apetyt. Uzależnić można się od przeróżnych substancji i czynności: alkoholu, nikotyny, narkotyków, leków,

gier komputerowych, pracy, seksu, hazardu itd. Najczęściej jako przyczyny uzależnień wymienia się trudności z regulowaniem swoich emocji, niskie poczucie własnej wartości, trudności w relacjach, nieradzenie sobie ze stresem, napięciami i złym samopoczuciem oraz łatwy dostęp do substancji uzależniających i przyzwolenie społeczne na ich nadużywanie. **Ryzyko uzależnienia niezwykle się zwiększa, gdy pierwszy kontakt z używkami następuje w młodym wieku.**

Osoba uzależniona podporządkowuje swoje myśli i działania uzależnieniu. Odczuwa przymus, który jest poza jej kontrolą. Doświadcza natrętnych, nawracających myśli na temat substancji czy czynności, od której jest uzależniona (nawet po latach abstynencji).

Osoby uzależnione często oddalają się od przyjaciół i rodziny, mają problemy w kontaktach z otoczeniem, stają się drażliwe, nerwowe i zaniedbują codzienne obowiązki (szkolne, zawodowe, domowe). Często tracą pracę, wszystkie oszczędności i wchodzą w konflikty z prawem.

### **Alkoholizm**

W Polsce mamy ogromny problem z alkoholizmem. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zwraca uwagę, że **ok. 2 milionów ludzi w Polsce nadużywa alkoholu – to ponad 5% całego społeczeństwa.** Skutków tego uzależnienia doświadczają sami uzależnieni, ich rodziny i bliscie im osoby, a nawet całe społeczeństwo. Długotrwałe nadużywanie alkoholu powoduje m.in. zaburzenia psychiczne, przede wszystkim depresję i zaburzenia lękowe, choroby serca, wątroby, układu oddechowego, nowotwory, problemy neurologiczne. Często wiąże się też z przemocą fizyczną, w tym seksualną, i psychiczną. **Alkoholizm jednego z domowników wywołuje u pozostałych członków rodziny strach, lęk, gniew, smutek, napięcie, wstyd i upokorzenie.** W społeczeństwie wzrasta przemoc, przestępczość, liczba wypadków spowodowana przez kierowców pod wpływem alkoholu, spada jakość pracy i wykonywanych usług.

**Jeśli kiedykolwiek myślałeś(-aś) o konieczności przerwania picia, jeśli kiedykolwiek ludzie sprawiali Ci przykrość (lub wywoływali Twoją złość) przez krytykowanie Twojego picia, jeśli kiedykolwiek czułeś(-aś) się źle lub winny(-a) z powodu swojego picia, zgłoś się do ośrodka leczenia uzależnień.** Jeśli kiedykolwiek podobne myśli i uczucia towarzyszyły Ci w związku z innymi substancjami i zachowaniami, też zgłoś się do ośrodka leczenia uzależnień. Są ośrodki działające w ramach NFZ i ośrodki prywatne. W rozdz. **Zdrowie psychiczne 3.3.** polecamy też telefony zaufania dla osób





cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych (np. uzależnienie od portali społecznościowych, gier komputerowych lub zakupów) i z powodu uzależnienia od narkotyków.

### 3.3. Co, jak i gdzie załatwić?

#### Jak umówić się do psychiatry i na psychoterapię?

##### Wizyta u psychiatry

Do lekarza psychiatry w ramach NFZ można umówić się **bez skierowania**, zazwyczaj są jednak długie terminy oczekiwania (patrz rozdz. **Zdrowie fizyczne 2.3.**).

##### Psychoterapia w ramach NFZ

Aby skorzystać z psychoterapii darmowo w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, potrzebujesz **skierowania** od lekarza pierwszego kontaktu albo od dowolnego lekarza specjalisty. Następnie umawiasz się tak jak do każdego innego lekarza (patrz rozdz. **Zdrowie fizyczne 2.3.**). Niestety terminy oczekiwania często bywają bardzo długie.

Zarówno do psychiatry, jak i na psychoterapię dużo szybciej znajdziesz termin prywatnie, to jednak niestety spory koszt. Dowiedz się, czy Twoja rodzina zastępcza lub placówka opiekuńczo-wychowawcza mogą Ci to sfinansować. Sprawdź też, czy nie ma w Twojej okolicy programów, w ramach których możesz skorzystać ze wsparcia psychiatry albo z psychoterapii bezpłatnie.

Najszybsze **dostępne terminy do psychiatry i psychologa** najłatwiej znajdziesz, korzystając z wyszukiwarek online, np. <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl>, <https://pacjent.gov.pl/terminy-leczenia>, <https://swiatprzychodni.pl>.



**Jeśli osoba jest w bardzo złym stanie psychicznym i jeśli jej zachowanie zagraża bezpośrednio jej życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób**, zostanie przyjęta **do szpitala psychiatrycznego od razu bez skierowania** i nawet bez własnej zgody, a w przypadku osób niepełnoletnich – bez zgody opiekuna prawnego. To jedyny przypadek, kiedy szpital psychiatryczny nie oczekuje zgody od pełnoletniej osoby chorej lub od opiekuna prawnego niepełnoletniego pacjenta.

W Województwie Wielkopolskim działa też kilka **Centrów Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**. Można w nich bez skierowania i zapisywania się na wizytę uzyskać natychmiast bezpłatne wsparcie przez całą dobę. Znajdziesz je na stronie: <https://czp.org.pl/mapa/#wielkopolskie>.

W każdym powiecie działa też **poradnia psychologiczno-pedagogiczna**, udzielająca wsparcia psychologicznego dzieciom i młodzieży oraz rodzicom. Poradnia diagnozuje, wspiera i prowadzi terapię.



## Terapia DDA i terapia uzależnień

### Terapia DDA

W ramach NFZ (m.in. w ośrodkach leczenia uzależnień) dostępna jest również terapia grupowa dla Dorosłych Dzieci Alkoholików. Jeśli dotyczy to Ciebie, bardzo zachęcamy, żebyś z niej skorzystał(a).

### Terapia uzależnień

Gdy masz problemy z alkoholem albo nie jesteś pewny(-a), czy je masz, zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu lub psychologa szkolnego. Pomoc możesz też uzyskać w ośrodkach terapii uzależnień.

Wybrane ośrodki odwykowe w Województwie Wielkopolskim:

- Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia Śródka-Rataje na Osiedlu Piastowskim 81 w Poznaniu, tel. 61-877-28-73,
- Wielkopolskie Centrum Zdrowia Psychicznego Katharsis, <http://katharsis.poznan.pl>,
- Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia przy ul. Małeckiego 1 w Poznaniu, tel. 61-866-49-58,
- Stowarzyszenie MONAR w Poznaniu: <http://www.monar.org>.

Do samodzielnej diagnozy problemu, która może być wstępem do dalszej pracy ze specjalistami, polecamy **test AUDIT - Czy jesteś uzależniony od alkoholu?**, dostępny na stronie: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/czy-jestes-uzalezniiony-od-alkoholu-test-audit>.



## → Anonimowe telefony zaufania

- **Punkt Interwencji Kryzysowej w Poznaniu**

całodobowo, tel. **509-111-508**, **516-83-943**, bezpłatnie.

Możesz zadzwonić i umówić się na spotkanie lub po prostu przyjść. To bezpieczna przestrzeń, w której uzyskasz profesjonalne wsparcie we wszelkiego rodzaju kryzysach.

- **Telefon zaufania dla młodych ludzi Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**, codziennie, godz. 12:00–22:00, tel. **116-111**, bezpłatnie.

Możesz zadzwonić pod ten numer, żeby podzielić się swoimi troskami i problemami, opowiedzieć m.in. o depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju. Uzyskasz dzięki temu wsparcie w trudnych chwilach i dostrzeżenie ze strony dorosłych, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

pn.–pt., godz. 8:15–20:00, tel. **800-121-212**, bezpłatnie.

Możesz też zadzwonić po godz. 20:00 lub w dni wolne od pracy, przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Więcej informacji: [www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania](http://www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania).

- **Ogólnopolska poradnia dla osób przeżywających kryzys emocjonalny** całodobowo, tel. **116-123** oraz czat i poradnia mailowa: <https://116sos.pl>, bezpłatnie.

- **Młodzieżowy telefon zaufania Grupy Ponton**

pn.–pt., godz. 16:00–20:00, tel. **22-635-93-92**

porady w zakresie antykoncepcji, asertywności, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej.

- **Niebieska Linia – poradnia telefoniczna Instytutu Psychologii Zdrowia dla ofiar przemocy**

całodobowo, tel. **22-668-70-00**, bezpłatnie.

- **Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

całodobowo, tel. **800-70-2222**, czat: <https://czp.org.pl/index.php/course/centrum-wsparcia-dla-osob-w-stanie-kryzysu-psychicznego>, bezpłatnie.

- **Telefon Zaufania Fundacji „Twarze Depresji”**

wt.–śr., godz. 9:00–11:00, tel. **22-290-44-42**, bezpłatnie.

- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA**  
dni i godziny warto sprawdzić na stronie: <http://stopdepresji.pl>,  
tel. **22-484-88-01**, bezpłatnie.
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**  
śr.–czw., godz. 17:00–19:00, tel. **22-594-91-00**, koszt połączenia jak na  
numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania (Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania  
Narkomanii) Narkotyki – Narkomania**  
codziennie, godz. 16:00–21:00, tel. **801-199-990**, bezpłatnie.
- **Telefon zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia PTP dla osób  
cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych** (czyli np. uzależnienia  
od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy, jedzenia)  
codziennie, godz. 17:00–22:00, tel. **801-889-880**, bezpłatnie.
- **Telefon zaufania Fundacji Nagle Sami dla osób po stracie bliskich**  
pn.–pt., godz. 14:00–20:00, tel. **800-108-108**, bezpłatnie.
- **Wielkopolska Infolinia Wsparcia** (czyli telefon zaufania dla osób  
z niepełnosprawnościami oraz dla osób starszych i ich opiekunów)  
codziennie, godz. 12:00–17:00, tel. **607-324-324**,  
e-mail: [wsparcie@opoczta.pl](mailto:wsparcie@opoczta.pl), bezpłatnie.

Szczegółowe **dane kontaktowe dotyczące wsparcia psychologicznego, psychiatrycznego i psychoterapii** w Wielkopolsce znajdziesz w przygotowanym przez ROPS Poznań *Kryzysowniku*, dostępnym online: <https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/kryzysownik>. Z tej publikacji dowiesz się też **więcej na temat zdrowia psychicznego**, tego, jak o nie dbać, emocji, odnalezienia się w zmianie i kryzysów psychicznych. Znajdziesz też w niej informacje dotyczące nowego modelu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce.





## ROZDZIAŁ 4

# Edukacja

### 4.1. Co warto wiedzieć?

#### Przydatne definicje

**Kuratorium Oświaty** pełni nadzór pedagogiczny nad szkołami, kontroluje je pod kątem merytorycznym, wychowawczym i funkcjonalnym. Podobnej ocenie poddaje także nauczycieli.

**Poradnia psychologiczno-pedagogiczna** to placówka oświatowa, która oferuje bezpłatne wsparcie dzieciom, młodzieży, rodzicom, opiekunom, wychowawcom i nauczycielom. W poradniach wykonywane są diagnozy, wydawane są opinie i orzeczenia dotyczące kształcenia oraz wychowania dzieci i młodzieży (np. o potrzebie kształcenia specjalnego lub o potrzebie indywidualnego nauczania), udziela się tu też bezpośredniej pomocy uczniom.

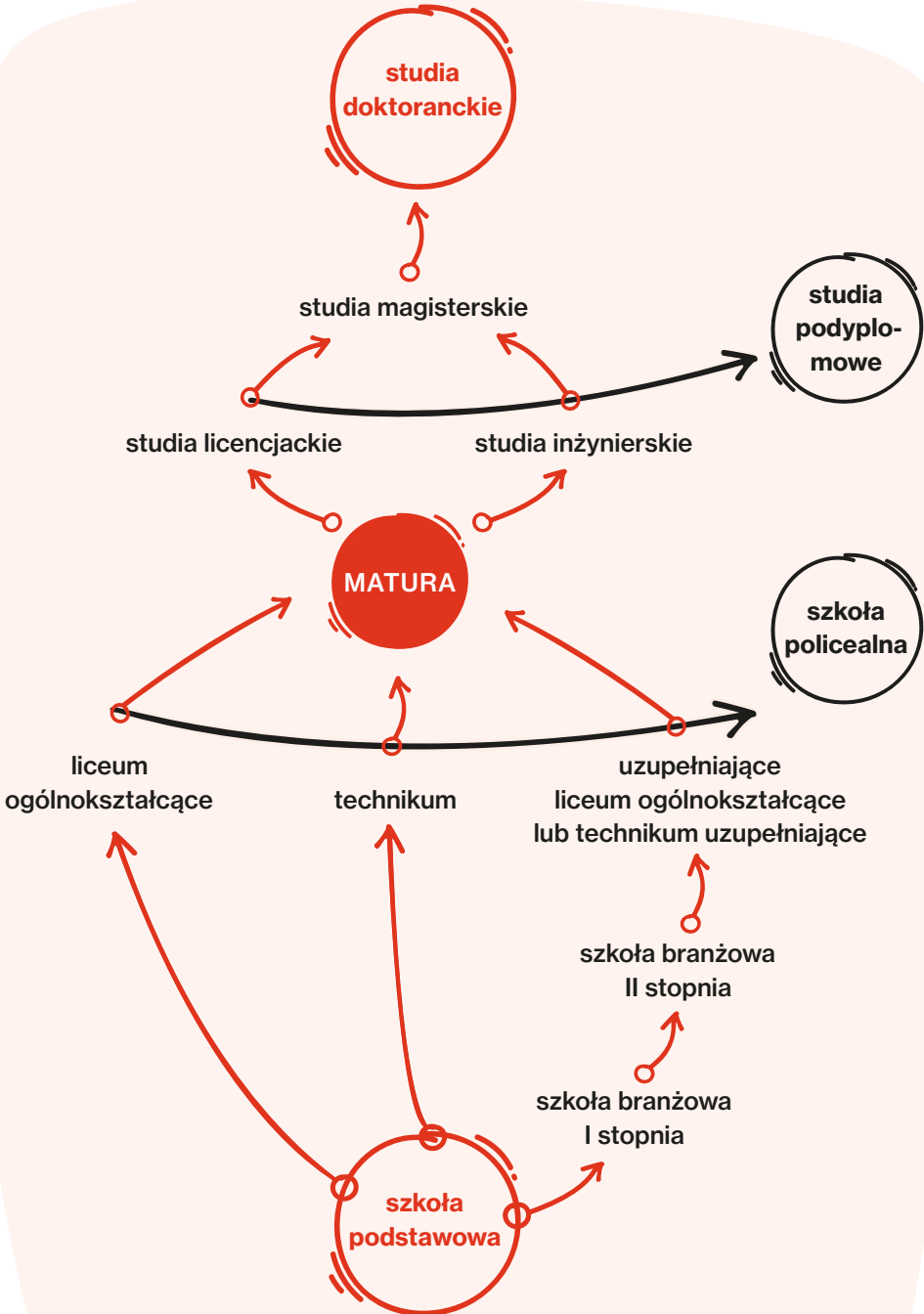
**Ochotnicze Hufce Pracy (OHP)** to miejsce dla osób, którym z różnych powodów nie udało się ukończyć szkoły podstawowej. Mogą w nich uzupełnić swoje wykształcenie i przyuczyć się do wykonywania określonej pracy albo zdobyć kwalifikacje zawodowe na poziomie szkoły branżowej I stopnia lub w ramach kursu.

OHP-y pełnią też rolę wspierającą odnalezienie się młodzieży na rynku pracy – zapewniają bezpłatnie pośrednictwo na rynku pracy, poradnictwo zawodowe oraz organizują szkolenia zawodowe.

**Centrum Kształcenia Ustawicznego (CKU)** – bezpłatna publiczna placówka edukacyjna (najczęściej zespół szkół), której zadaniem jest kształcenie osób dorosłych oraz umożliwienie im zdobycia zawodu.



### Schemat polskiego systemu edukacji



### Po szkole podstawowej:

**Szkoła branżowa I stopnia** daje kwalifikacje zawodowe oraz praktyczne przygotowanie do pracy zawodowej, nie przygotowuje jednak do matury. Nauka w niej trwa 3 lata i kończy się uzyskaniem wykształcenia zasadniczego branżowego.

**Szkoła branżowa II stopnia** umożliwia uzyskanie dyplomu zawodowego w zawodzie nauczanym na poziomie technika, po zdaniu egzaminu zawodowego, oraz uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego. Nauka w niej trwa 2 lata i kończy się uzyskaniem wykształcenia średniego branżowego.

**Technikum** to szkoła, która łączy kształcenie ogólne z zawodowym. Przygotowuje do matury i egzaminu umożliwiającego uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe, tym samym dając wiedzę i umiejętności potrzebne do wykonywania tego zawodu. Są to np. technikum hotelarskie, elektryczne, samochodowe. Nauka w technikum trwa 5 lat.

**Liceum ogólnokształcące** to szkoła, która daje wiedzę ogólną oraz przygotowuje do matury i nauki na studiach, nie zapewnia konkretnego zawodu. W liceach są też klasy profilowane, w których możesz zdobyć rozszerzoną wiedzę z wybranych przedmiotów, np. matematyczno-fizyczne, humanistyczne, biologiczno-chemiczne, językowe czy inne. Nauka w liceum trwa 4 lata.

### Po szkole średniej:

**Szkoła policealna** – szkoła dla absolwentów szkół średnich. Do uczenia się w niej nie jest wymagane świadectwo maturalne, wystarczy ukończenie szkoły średniej. Umożliwia zdobycie wiedzy i umiejętności wymaganych w danym zawodzie, np. technik weterynarii, asystentka stomatologiczna, dietetyk.

**Studia licencjackie**, czyli studia I stopnia. Po ich ukończeniu absolwent otrzymuje dyplom oraz tytuł licencjata. Trwają 3 lata, czyli 6 semestrów. Student, który zaliczył wszystkie semestry, musi napisać i obronić pracę licencjacką.

**Studia inżynierskie**, czyli studia I stopnia na uczelniach technicznych. Student, który zaliczył wszystkie semestry, musi napisać i obronić pracę inżynierską. Zazwyczaj trwają 3,5 roku, czyli 7 semestrów.

### Po studiach I stopnia:

**Studia magisterskie**, czyli studia II stopnia. Po ich ukończeniu absolwent otrzymuje dyplom oraz tytuł magistra. Zazwyczaj trwają 4 semestry, choć na kierunkach technicznych są zwykle 3 semestry. Student, który zaliczył wszystkie semestry, musi napisać i obronić pracę magisterską.

**Studia podyplomowe** – żeby je rozpocząć, trzeba posiadać dyplom ukończenia studiów licencjackich lub magisterskich. Na koniec otrzymuje się świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.





## 4.2. O co zadbać?

### Prawa i obowiązki ucznia

#### Obowiązek nauki

Nauka jest w Polsce obowiązkowa do ukończenia 18. roku życia. Jeśli nie uczęszczasz do szkoły, Twój opiekunowie będą musieli odpowiedzieć za to przed sądem lub zapłacić karę.

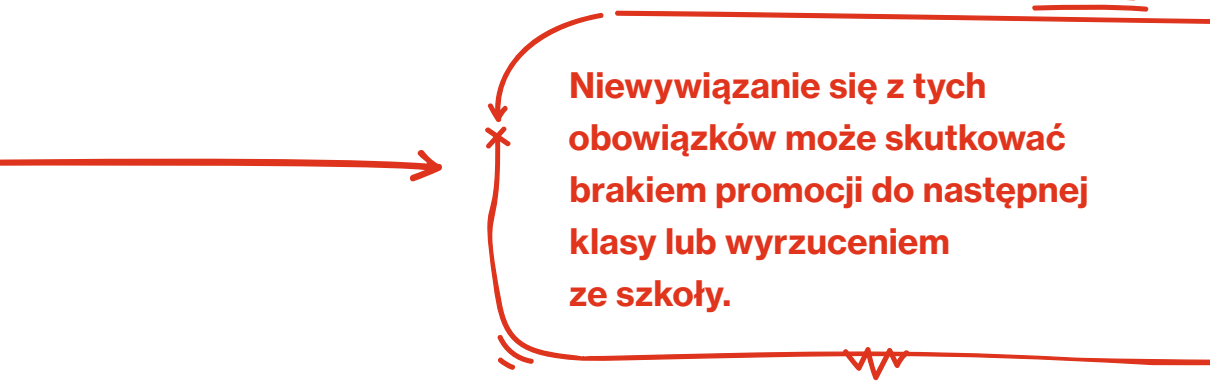
#### Prawa ucznia

Uczeń ma m.in. prawo do:

- bezpłatnej nauki;
- zapoznania się z programem nauczania, z jego treścią, celem i stawianymi wymaganiami;
- jawnej i **umotywowanej oceny postępów w nauce i zachowaniu**;
- organizacji życia szkolnego umożliwiającej **zachowanie właściwych proporcji między wysiłkiem szkolnym a możliwością rozwijania i zaspokajania własnych zainteresowań**;
- korzystania z działalności kulturalnej, oświatowej, sportowej oraz rozrywkowej zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami organizacyjnymi;
- **wyboru nauczyciela pełniącego funkcję opiekuna samorządu** uczniowskiego;
- zawarcia w statucie szkoły zagadnień dotyczących **bezpieczeństwa uczniów**, katalogu nagród i kar stosowanych wobec uczniów oraz trybu odwołania się od kar;
- **pomocy materialnej** (uczniowie zdolni, uczniowie w trudnej sytuacji materialnej), m.in.: stypendium szkolne, za wyniki w nauce, stypendium MEN, stypendium PRM, zasiłek szkolny;
- skorzystania z dobrowolnej i **bezpłatnej pomocy pedagogiczno-psycho-logicznej**, w tym: rozpoznania indywidualnych potrzeb uczniów, określenia przyczyn trudności w nauce i niepowodzeń szkolnych, wspierania uczniów z wybitnymi uzdolnieniami;
- do bezpiecznych i higienicznych warunków nauki;
- **poprawienia ocen końcowych**;
- **powołania w szkole Rzecznika Praw Ucznia** jako mediatora w konfliktach między uczniami a nauczycielami.

**Obowiązki ucznia** dotyczą:

- udziału w zajęciach edukacyjnych, przygotowania się do nich oraz właściwego zachowania w trakcie ich trwania;
- usprawiedliwienia w określonym terminie i formie nieobecności na zajęciach edukacyjnych;
- dbania o schludny wygląd i noszenia odpowiedniego stroju;
- warunków korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły;
- właściwego zachowania wobec nauczycieli i innych pracowników oraz pozostałych uczniów.



**Niewywiązanie się z tych obowiązków może skutkować brakiem promocji do następnej klasy lub wyrzuceniem ze szkoły.**



## Wybór szkoły i Twoje mocne strony

### Decyzja o wyborze szkoły

Decyzja, do jakiej szkoły pójdziesz, należy do Ciebie. **Nie pozwól, by decydował za Ciebie ktoś inny.** Przy jej podejmowaniu zadaj sobie pytanie, jaki chciał(a)byś wykonywać zawód. Jeśli masz co do tego wątpliwości, porozmawiaj z kimś, do kogo masz zaufanie: opiekunem, rodzicem, pedagogiem szkolnym, nauczycielem, doradcą zawodowym.

Masz dużo możliwości podjęcia nauki. Jeśli nie jesteś pewny(-a) swojej decyzji, poproś o pomoc wspomnianą wyżej osobę. Jeśli zaczynasz jakąś szkołę i masz wrażenie, że był to zły wybór, nie panikuj! Zawsze możesz pomyśleć o tym, czego chcesz oraz czego potrzebujesz, i zacząć od nowa.



### Rozwijanie talentów i pasji

To bardzo ważne, żebyś w wybranej przez siebie szkole i w przyszłym zawodzie zajmował(a) się **tym, co lubisz**, i mógł/mogła **wykorzystać swoje mocne strony**. Są osoby, które od dziecka wykazują zainteresowania w jakimś konkretnym kierunku i mają zdolności pomocne w ich rozwijaniu. Dla takich osób często wybór szkoły i zawodu jest dość prosty. Jest też jednak duża grupa osób, które, zwłaszcza w młodym wieku, nie mają tak jasno sprecyzowanych zainteresowań albo dość często je zmieniają. Tym osobom szczególnie polecamy spotkanie z doradcą zawodowym i zrobienie testów predyspozycji. Mogą to być m.in. testy talentów lub predyspozycji zawodowych (szerzej patrz rozdz. **Edukacja 4.3.**).

### Wspierający dorośli

#### Mentor, czyli wspierający dorośli

Warto mieć w swoim otoczeniu wspierającą dorosłą osobę, z którą można szczerze porozmawiać, podzielić się swoimi obawami, świętować sukcesy, która doradzi, ale która też nie będzie wywierać na Tobie presji. Taką osobę nazywamy mentorem i piszemy szerzej o jej roli w rozdz. **Relacje 1.1**. Czy jest ktoś taki w Twoim otoczeniu? Może to Twój trener, któryś z nauczycieli, ktoś z Twojej rodziny? A może to Twój opiekun usamodzielnienia? Szerzej na temat opiekuna usamodzielnienia w rozdz. **Prawo 6.2**.

### Nauka i praca

#### Nauka i praca

Godzenie pracy z nauką to często duże wyzwanie. Na szczęście konieczność podjęcia pracy nie oznacza równocześnie konieczności rezygnacji ze szkoły. Jeśli jesteś pełnoletni(a), możesz uczyć się nie tylko w systemie dziennym, ale także zaocznym lub eksternistycznym.

**Nauka zaoczna** odbywa się w weekendy, najczęściej w co drugi weekend. W ten sposób można skończyć liceum i podejść do matury, uczyć się w szkole policealnej i na studiach. Nauka zaoczna niestety często jest płatna.

**Nauka wieczorowa** odbywa się w tygodniu w godzinach popołudniowych, mniej więcej od godz. 15:00. Wieczorowo można skończyć szkołę średnią i studiować niektóre kierunki.

**Nauka eksternistyczna** nie wymaga czynnego uczestnictwa w zajęciach. Osoba, która uczy się w ten sposób, nie jest rozliczana z obecności, natomiast samodzielnie przyswaja wiedzę i przygotowuje się do egzaminów. Od uczniów zdających w ten sposób egzaminy wymaga się wiedzy i umiejętności na poziomie określonym przez podstawę programową dla danego etapu edukacyjnego lub kwalifikacji wyodrębnionych w zawodzie. Egzamin eksternistyczny zawodowy obejmuje zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną. Otrzymane na koniec świadectwo ma taką samą wartość jak świadectwo ukończenia szkoły w sposób tradycyjny.

Do egzaminów eksternistycznych mogą przystąpić osoby pełnoletnie, które nie uczą się ani w szkołach dziennych, ani w wieczorowych. Żeby przystąpić do tego typu egzaminów należy ukończyć eksternistyczny kurs dla danego typu szkoły dla dorosłych.



## Stypendia

Stypendia **naukowe** są przyznawane osobom, które mają dobre wyniki w nauce. Osoby, które są w trudnej sytuacji materialnej, mogą ubiegać się o stypendia **socjalne**. Bywają też stypendia łączone, czyli **socjalno-naukowe**. Sprawdź, jakie są kryteria przyznawania stypendiów w Twojej okolicy. Może znajdziesz coś dla siebie? Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdz. **Edukacja 4.3**.



## Kursy

Edukacja szkolna i wyższa to nie wszystko. **Na rynku pracy często przydają się wiedza i umiejętności, które można zdobyć tylko na kursach lub w szkołach wybranego typu.** Mogą to być bardzo popularne kursy, takie jak kurs prawa jazdy, lub bardziej specjalistyczne, np. kurs operatora wózków widłowych, manicure'u hybrydowego lub programowania. Jeśli zawód, który dała Ci szkoła, okazał się niesatysfakcjonujący, to może właśnie dzięki kursom uda Ci się przekwalifikować i zdobyć lepszą pracę? Może dzięki ukończeniu kursu zdobędziesz dodatkową pracę i sobie dorobisz? A może awansujesz?



### 4.3. Co, jak i gdzie załatwić?

#### Spotkanie z doradcą zawodowym

Jeśli masz wątpliwości co do wyboru szkoły i swojej ścieżki zawodowej, porozmawiaj z doradcą zawodowym. To osoba specjalnie przygotowana do tego, by pomóc w wyborze odpowiedniej dla Ciebie szkoły. Na spotkanie z doradcą zawodowym możesz umówić się w poradni psychologiczno-pedagogicznej, szkolnym ośrodku kariery albo w ochotniczym hufcu pracy (<https://www.ohp.pl>).

#### Testy predyspozycji

**Testy predyspozycji**, które mogą być przydatne w wyborze szkoły i pracy

##### Darmowe:

- **test preferencji zawodowych** – <https://bezpiecznystaz.pl/tests/process/1>,
- **test predyspozycji** – <https://yep.academy/test-predyspozycji>,
- **test predyspozycji osobowościowych** – [https://zawodowe.info/#google\\_vignette](https://zawodowe.info/#google_vignette),
- **test zainteresowań i predyspozycji zawodowych** – <https://twojepredyspozycje.pl/index/1>.

##### Płatne:

- **test Gallupa, określający talenty i mocne strony danej osoby** – <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/home.aspx>,
- **test FRIS, określający style myślenia i sposoby działania** – <https://fris.pl>.

#### Jak znaleźć stypendium dla siebie?

##### Wyszukiwarki stypendiów:

- **Moje Stypendium** – <https://www.mojestypendium.pl/znajdz-stypendium>;
- **Lista aktualnych programów stypendialnych i grantowych** dla młodzieży na stronie europejskiej sieci informacyjnej Eurodesk – <https://www.eurodesk.pl/granty/17>.

## Jak znaleźć stypendium dla siebie?

**Stypendia naukowe:**

- **Stypendium Prezesa Rady Ministrów** – <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/stypendia>.
- **Stypendium ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania** – <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/stypendia>.
- **Stypendia przyznawane przez szkoły i uczelnie** – wszystkie uczelnie wyższe przyznają stypendia naukowe, robi to też część szkół średnich. Dowiedz się, jak to wygląda w Twojej szkole.

**Ogólnopolskie stypendia naukowo-socjalne przyznawane co roku:**

- **Stypendia Świętego Mikołaja** przyznawane są uczniom uzdolnionym i zaangażowanym społecznie, pochodzącym z rodzin o niewysokich dochodach – <https://mikolaj.org.pl/stypendia>.
- **Stypendia Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”** przyznawane są uczniom o wysokiej średniej ocen z małych miejscowości i z rodzin o niewysokich dochodach – <https://dzieło.pl>.
- **Program Stypendiów Pomostowych** Fundacji Edukacyjnej Przedsiębiorczości kierowany jest do maturzystów z niezamożnych rodzin z małych miejscowości, chcących podjąć naukę na wyższych uczelniach – <https://www.fundacjaefp.pl/pl/programy/program-stypendiow-pomostowych>.

**Stypendia socjalne:**

- **Socjalne stypendium szkolne dla ucznia** jest przyznawane osobom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej i życiowej na pokrycie wydatków związanych z edukacją. Wniosek można złożyć w ośrodkach pomocy społecznej właściwych dla miejsca zamieszkania.
- **Stypendium socjalne przyznawane na uczelni wyższej** może otrzymać student znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej, którego miesięczny dochód na osobę w rodzinie nie przekracza progu dochodu ustalonego w uczelni. Jeśli studiujesz, dowiedz się, jak to wygląda w Twojej szkole.



## Programy wspierające naukę dodatkową, w tym korepetycje

- **Future Makers**, czyli konwersacje z języka angielskiego lub nauka języka angielskiego online z wolontariuszami, Fundacja Robinson Crusoe – <https://www.fundacjarobinson.org.pl/kontakt>.
- **Hakersi**, czyli korepetycje z przedmiotów ścisłych i wsparcie w posługiwaniu się nowymi technologiami, Fundacja Sarigato – <https://hakersi.pl/kontakt>.
- **Korepetycje za jeden uśmiech**: Salezjański Ruch Trojski o Młodzież – <https://www.saltrom.pl/dzialalnosc/aktualne/279-korepetycje-za-jeden-usmiech>.
- **Pistacja**, czyli portal z linkami do darmowych lekcji i nagrań uzupełniających wiedzę szkolną – <https://pistacja.tv/inspiracje/13-darmowe-korepetycje>.
- Programy stypendialne Towarzystwa Nasz Dom skierowane do dzieci i młodzieży z pieczy zastępczej: **Kierunek Samodzielność i Moja Przyszłość** – <https://towarzystwonaszdom.pl/projekty/fundusz-korczaaka>.

## Co zrobić, gdy szkoła łamie Twoje prawa?

**Jeśli uważasz, że Twoje prawa ucznia zostały złamane (np. prawo do własnych przekonań i wyrażania własnych opinii), możesz zgłosić się do Rzecznika Praw Ucznia.**

Jest Szkolny Rzecznik Praw Ucznia i Rzecznik Praw Ucznia przy Kuratoriach Oświaty. Jeśli chcesz się z nim skontaktować, zadzwoń do kuratorium w Twoim mieście lub do kuratorium w Poznaniu: <https://ko.poznan.pl/kuratorium/kontakt>.

Co zrobić, gdy szkoła łamie Twoje prawa?

Jeśli to Ty złamałeś(-aś) prawa szkoły, grozi Ci zawieszenie w prawach ucznia. W przypadku takiej decyzji możesz zwrócić się o pomoc do **samorządu uczniowskiego**, który będzie pośredniczył w wystosowaniu odpowiedniej prośby do władz szkoły.

### **Baza szkół wyższych**

<https://polon.nauka.gov.pl/opi/aa/rejestry/szkolnictwo?execution=e1s1>

### **Informacje na temat szkół policealnych**

<https://szkolypolicealne.studentnews.pl>

**Staże i praktyki** – patrz rozdz. **Praca 5.3.**

**Pomoc finansowa na kontynuację nauki** przysługująca osobom z pieczy zastępczej – patrz rozdz. **Prawo 6.2.**







## ROZDZIAŁ 5

# Praca

### 5.1. Co warto wiedzieć?

#### Przydatne definicje

**CV** (łac. *curriculum vitae*, dosłownie: przebieg życia) – życiorys zawodowy, dokument, który przesyłasz do firmy, gdy aplikujesz o pracę.

**Kodeks cywilny** to zbiór przepisów, w którym znajdziesz informacje dotyczące stosunków majątkowych i niemajątkowych między osobami prywatnymi (ludźmi) i osobami prawnymi (firmami, organizacjami i instytucjami). Reguluje kwestie związane np. z prawem autorskim lub własnością lokali.

**Kodeks pracy** to zbiór przepisów, w którym znajdziesz informacje na temat praw i obowiązków pracodawców i pracowników.

**List motywacyjny** to uzupełnienie CV, lecz nie jego powielenie. Odpowiadasz w nim na konkretne ogłoszenie pracodawcy. Informacje w nim zawarte powinny pokazać, że kandydat możliwie najlepiej spełnia wymagania pracodawcy i w związku z tym warto poświęcić czas na przyjrzenie się szerzej jego kandydaturze.

**Ochotnicze Hufce Pracy (OHP)** pełnią rolę wspierającą odnalezienie się młodzieży na rynku pracy – zapewniają bezpłatnie pośrednictwo na rynku pracy, poradnictwo zawodowe oraz organizują szkolenia zawodowe. Szerzej w rozdz. **Edukacja 4.1**. Listę OHP-ów w Wielkopolsce znajdziesz pod linkiem: <https://wielkopolska.ohp.pl>.

**Praca**

**Państwowa Inspekcja Pracy (PIP)** – nadzoruje i kontroluje przestrzeganie prawa pracy, zwłaszcza przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

**PIT** – patrz rozdz. **Finanse 7.1.**

**Płaca minimalna** (wynagrodzenie minimalne) to najniższa z możliwych płac. Jest co roku zatwierdzana przez polski rząd. Pracodawca, który wypłaca pracownikowi wynagrodzenie za pełen wymiar czasu pracy poniżej płacy minimalnej, łamie prawo.

**Powiatowy Urząd Pracy (PUP)** zajmuje się badaniem i analizowaniem rynku pracy, pośrednictwem pracy, udziela informacji osobom bezrobotnym. Każda osoba bezrobotna podlega ubezpieczeniu zdrowotnemu z urzędu pracy. Jeśli nie uczysz się, jesteś bez pracy i nie masz ubezpieczenia, koniecznie zarejestruj się w urzędzie pracy! Listę PUP-ów w Wielkopolsce znajdziesz pod linkiem: <https://wuppoznan.praca.gov.pl/urząd/dane-kontaktowe/dane-kontaktowe-powiatowych-urzedow-pracy>.

**Sąd Pracy** zajmuje się przede wszystkim sprawami związanymi z łamaniem praw pracowniczych, np. mobbingiem, dyskryminacją w pracy lub niewypłacaniem pensji przez pracodawcę.

**Urząd Skarbowy (US)** – patrz rozdz. **Finanse 7.1.**

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)** zajmuje się gromadzeniem składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne obywateli oraz przydzielaniem i rozprawdaniem świadczeń (np. emerytur, rent, zasiłków chorobowych lub macierzyńskich).



## Umowy

**Umowa o pracę** zapewnia stabilność zatrudnienia, regularność wypłat (co miesiąc), pełne świadczenia społeczne, w tym emerytalne (ZUS) oraz zdrowotne (NFZ), dodatkowe prawa i świadczenia gwarantowane przez Kodeks pracy, np. urlop wypoczynkowy, macierzyński/ojcowski, wychowawczy, ochronę zatrudnienia pracownika w trakcie usprawiedliwionej nieobecności (np. choroby), płatne nadgodziny lub ich odbiór w postaci dni wolnych od pracy. Liczy się też do stażu pracy (żeby otrzymać emeryturę, trzeba wykazać się odpowiednim stażem pracy – dla kobiet to min. 20 lat,

dla mężczyzn to min. 25 lat). Zapewnia też określony prawnie czas wypowiedzenia przez pracodawcę – jeśli przepracowałeś(-aś) u danego pracodawcy ponad 3 lata, to są to 3 miesiące.

### Rodzaje umów o pracę:

- **Umowa o pracę na okres próbny** jest zawierana, gdy jedna albo obie strony przed podjęciem ostatecznej decyzji co do pracy chcą sprawdzić w praktyce, jak będzie przebiegała współpraca. Okres próbny nie może przekraczać 3 miesięcy. Taka umowa stanowi zazwyczaj wstęp do zawarcia umowy o pracę na czas określony lub nieokreślony.
- **Umowa o pracę na czas określony** (w tym umowa na zastępstwo) zawierana jest na ściśle określony czas (kilka miesięcy, lat). Maksymalnie to 33 miesiące. Jedna firma może podpisać z daną osobą maksymalnie 3 kolejne umowy na czas określony.
- **Umowa o pracę na czas nieokreślony** – przy jej rozwiązywaniu pracodawca zobowiązany jest do podania przyczyny zakończenia współpracy.

Wszystkie umowy o pracę podlegają zapisom Kodeksu pracy.

### Umowy cywilnoprawne, czyli podlegające zapisom Kodeksu cywilnego:

- **Umowa zlecenie** charakteryzuje się większą elastycznością i brakiem konieczności opłacania składek na ubezpieczenie chorobowe. Pomyślana jest przez prawo jako umowa na dodatkową pracę dla osób, które uczą się lub pracują na umowę o pracę. Umowa zlecenie nie chroni interesów pracownika. Jest w niej jasno określony termin wypowiedzenia, ale nie gwarantuje ona nadgodzin, urlopu wypoczynkowego i chorobowego (jeżeli nie opłacisz z niej odpowiednich składek).
- **Umowa o dzieło**. Dla zrozumienia, kiedy może zostać zawarta, kluczowe jest zrozumienie słowa „dzieło”, oznaczającego rezultat ludzkiej pracy lub twórczości, który nie istnieje w dniu zawarcia umowy i ma powstać dopiero w przyszłości. **Ten rodzaj umowy wykonują osoby pracujące w tak zwanych wolnych zawodach**. Nie zapewnia ona ani ubezpieczenia społecznego, ani zdrowotnego. To umowa zawierana przede wszystkim z artystami – dziełem może być tekst piosenki, książka, ilustracja, obraz, strona internetowa, ale też z rzemieślnikami (np. stolarzami).



Wyróżniamy dwa rodzaje umów o dzieło:

- 1 bez przeniesienia praw autorskich
- 2 z przeniesieniem praw autorskich (w tym przypadku wyrażasz zgodę, żeby zatrudniający Cię miał wyłączność na korzystanie z rezultatu Twojego dzieła; pracodawca może np. wielokrotnie drukować zakupiony wiersz lub produkować meble według uzyskanego wzoru, a autor już nie może z danego utworu czy wzoru korzystać).

## Działalność gospodarcza

### Działalność gospodarcza

to prowadzenie własnej firmy, która może być nawet jednoosobowa. Osoba prowadząca firmę obowiązkowo opłaca składki na ubezpieczenia społeczne (emerytalne, rentowe, wypadkowe) oraz na ubezpieczenie zdrowotne.

### Nierejestrowana działalność gospodarcza

to drobna aktywność zarobkowa, którą możesz wykonywać bez rejestracji firmy i bez opłacania składek ZUS. Możesz skorzystać z tej możliwości, jeśli przychody z tej działalności nie przekraczają 75% kwoty minimalnego wynagrodzenia obowiązującego w danym roku.

## Wynagrodzenie brutto i netto

Wynagrodzenie **brutto** to kwota wypłaty ze wszystkimi należnościami na rzecz państwa, czyli składkami na ZUS oraz zaliczkami na podatek dochodowy.

Wynagrodzenie **netto** to kwota, która zostaje Ci wypłacona na rękę (najczęściej przekazywana na Twój rachunek bankowy).

## 5.2. O co zadbać?

### Od kiedy możesz pracować?

**Pracodawca może Cię legalnie zatrudnić, jeśli ukończyłeś(-aś) 16 lat** przy wykonywaniu lekkich prac, czyli takich, które nie powodują zagrożenia Twojego życia, zdrowia oraz rozwoju psychofizycznego i nie utrudniają wypełniania obowiązku szkolnego. Do tego, żeby pracować przed

ukończeniem 18. roku życia, potrzebujesz jednak zgody opiekuna prawnego.

## → Wybór pracy i Twoje mocne strony

Tak samo jak przy wyborze szkoły, także przy wyborze pracy weź pod uwagę swoje mocne strony – to, w czym jesteś dobry(-a), i to, co sprawia Ci przyjemność i czym masz ochotę się zajmować. Kwestia zarobków jest też oczywiście ważna i nie można jej ignorować. Nie ma jednak sensu, żebyś na siłę przyuczał(a) się do zawodu, którego nie lubisz i w którym nie chcesz pracować, nawet jeśli jest bardzo dobrze płatny. Najprawdopodobniej nigdy nie będziesz go dobrze wykonywać, a do tego taka praca stanie się źródłem frustracji.

Jeśli nie jesteś pewny(-a), jakie są Twoje mocne strony, skorzystaj z **testów predyspozycji**. Linki do takich testów znajdziesz w rozdz. **Edukacja 4.3**.

## → Czego oczekiwać od doradcy zawodowego?

Doradca zawodowy ma wiedzę na temat rynku pracy w Twojej okolicy, w Polsce, a czasami też szerszą – dotyczącą możliwości zarobkowania w Europie. Jest też na bieżąco z ofertami pracy, szkół i edukacji pozaszkolnej. Dzięki temu może pomóc Ci opracować plan ścieżki edukacyjno-zawodowej, doradzić konkretne kursy albo zawody, w których stosunkowo łatwo znajdziesz zatrudnienie. Może też pomóc Ci stworzyć dobre CV i przygotować się do rozmowy o pracę. Wykorzystaj w rozmowie z doradcą wyniki testu predyspozycji, który zrobiłeś(-aś), albo poproś o przeprowadzenie takiego testu. Informacje, jak umówić się na **spotkanie z doradcą zawodowym**, znajdziesz w rozdz. **Edukacja 4.3**.

## → Pierwsze doświadczenia zawodowe – praktyki i staże

Jeśli uczysz się w szkole zawodowej lub technikum, masz w programie szkoły **praktyki**, dzięki którym zdobędziesz pierwsze doświadczenia zawodowe. Po ukończeniu 16. roku życia możesz też zacząć **pierwszą dodatkową pracę**, np. w wakacje, w weekendy lub popołudniami. Warto też skorzystać z dostępnych **staży** kierowanych do młodzieży (patrz

**Praca**

rozd. **Praca 5.3.**) albo zaangażować się w **wolontariat** w miejscu, które Cię ciekawi i jakoś wiąże się z Twoimi planami na przyszłość. W ramach wolontariatu można robić przeróżne rzeczy, m.in. opiekować się zwierzętami, pomagać młodszym w nauce, zajmować się mediami społecznościowymi (np. w fundacji, muzeum lub domu kultury) albo wspierać w pracy administracyjnej jakąś organizację. Tego rodzaju doświadczenia są bardzo cenne i pozwalają zdobyć wiele przydatnych umiejętności. Warto chwalić się wszelkimi formami takiego zaangażowania w CV i wspominać o nich podczas rozmowy o pracę.

**Staż zawodowy**

to nauka praktycznych umiejętności zawodowych w konkretnym miejscu pracy. Stażysta zazwyczaj uczy się pod okiem przypisanego mu mentora, który przydziela mu zadania, wyjaśnia, jak je wykonać, i wspiera go w zdobywaniu nowych umiejętności. Staż może być płatny lub bezpłatny.

**Praktyki zawodowe**

to czas praktycznego zdobywania wiedzy i umiejętności w określonym zawodzie. Obowiązek realizacji praktyk mają uczniowie szkół zawodowych i techników, a także studenci. Praktyki zawodowe zazwyczaj są bezpłatne.

**Targi pracy**

Czasami udział w takich wydarzeniach jak **targi pracy, targi branżowe lub spotkania z firmami w szkołach lub na uczelniach** pomaga w znalezieniu pracy. Główna korzyść polega jednak na możliwości zorientowania się w rynku pracy i poznania różnych firm – dzięki temu możesz choć wstępnie rozeznaczyć, gdzie praca wydaje Ci się atrakcyjna, a gdzie niekoniecznie. **Zapisuj sobie nazwy firm, w których chciał(a)byś pracować**, a następnie śledź ich strony internetowe – zapewne co jakiś czas będą pojawiać się tam oferty pracy. Możesz też napisać do takiej firmy i dołączyć CV, nawet gdy nie prowadzi rekrutacji. Może trafisz akurat na dobry moment i coś Ci zaproponują.

**Poszukiwanie pracy**

Kiedy znasz już swoje mocne strony, wiesz, czym chcesz się zajmować, a po spotkaniu z doradcą zawodowym orientujesz się też mniej więcej w rynku pracy, to dobry moment, żeby **uruchomić prywatne kontakty**,

**czyli przekazać informację o tym, że szukasz pracy, osobom z Twoich kręgów relacji** (patrz rozdz. **Relacje 1.2.**). Bliskie Ci osoby mogą coś wiedzieć o posadzie, która może Cię zainteresować. Skoro znają Cię z dobrej strony, mogą Cię też polecić komuś innemu. A pracodawcy często szukają osób poleconych, licząc na to, że taka osoba lepiej się sprawdzi.

Nie poprzestawaj jednak na tym sposobie. **Przeglądaj też oferty pracy dostępne w internecie na specjalistycznych stronach** (patrz rozdz. **Praca 5.3.**), **w mediach społecznościowych lub na stronach firm, w których chciał(a)byś się zatrudnić.**

### **Aplikowanie o pracę**

Ubiegając się o pracę, trzeba przygotować się do napisania aplikacji (podania), na którą składa się **CV i list motywacyjny**. Możesz przy tym skorzystać z pomocy doradcy zawodowego albo wykorzystać dostępne online poradniki i generatory CV (patrz rozdz. **Praca 5.3.**). Oprócz tych dokumentów mogą Ci się przydać także różne **zaświadczenia i certyfikaty**, np. o ukończeniu stażu, wolontariatu, kursu językowego. Cenne są też rekomendacje. O napisanie listu rekomendacyjnego możesz poprosić np. mentora ze stażu, pracodawcę z poprzedniej firmy albo nauczyciela przedmiotu zawodowego.

### **Rozmowa kwalifikacyjna**

Rozmowę o pracę warto **przećwiczyć z kimś, z kim czujesz się dobrze i bezpiecznie, kto orientuje się, jakie pytania mogą na niej paść, i kto wesprze Cię w przygotowaniu do niej**. Dzięki temu, gdy pójdziesz na prawdziwą rozmowę, będzie Ci łatwiej się wypowiadać, a pewne kwestie będziesz mieć już nieźle przemyślane. Pamiętaj, że Ty też możesz zadać jakieś pytania pracodawcy. Na to jest czas pod koniec spotkania. Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i co chcesz wiedzieć na temat firmy i proponowanych Ci warunków pracy, np. warto od razu zapytać o rodzaj umowy, jaki proponuje Ci pracodawca.



## **Praca na czarno i dochodzenie praw pracowniczych**

### **Praca na czarno**

Praca na czarno, czyli bez podpisanej umowy, jest nielegalna. **Pracodawca** w takim przypadku wypłaca pracownikowi pieniądze do ręki, **nie płaci podatków i nie zgłasza zatrudnienia do urzędu**. Pracownik u takiego pracodawcy zostaje pozbawiony swoich praw. To okazja do oszustw



**Praca**

i nadużyć. **Jeśli pracujesz w ten sposób, nie masz ubezpieczenia od wypadku przy pracy, nie masz urlopu, nie dostajesz pieniędzy, kiedy zachorujesz.** A jeśli równocześnie nie jesteś ubezpieczony gdzie indziej (w szkole lub innej pracy), to **nie masz ubezpieczenia zdrowotnego** i w razie konieczności pójścia do lekarza czy szpitala, będziesz musiał(a) pokryć te wydatki z własnej kieszeni. W przypadku kontroli odpowiedzialność prawną ponosicie Ty i Twój pracodawca. Największy ciężar kary spadnie na pracodawcę, Ty jednak też możesz zostać obciążony(-a) grzywną.

**Dochodzenie swoich praw jako pracownika**

Jeśli pracujesz legalnie i masz problem z wyegzekwowaniem swoich praw pracowniczych, szukaj pomocy w **Państwowej Inspekcji Pracy**. Jeśli uważasz, że Twoje prawa jako pracownika zostały naruszone lub nie są respektowane, możesz wystąpić do **Sądu Pracy**. Bez względu na to, na jakim stanowisku pracowałeś(-aś), masz do tego prawo, a sąd ma obowiązek traktować Cię z szacunkiem i powagą.

### 5.3. Co, jak i gdzie załatwić?

**Programy stażowe i wyszukiwarki staży****Programy stażowe:**

- **Bezpieczny Staż** – program kierowany do młodzieży z pieczy zastępczej: <https://www.fundacjarobinson.org.pl/kontakt>;
- **Program kariera** – staże dla studentów i absolwentów studiów: <https://www.programkariera.pl>;
- **Sprawny Staż** – program dla osób z niepełnosprawnościami: <https://sprawnystaz.pl>.

Różne szkoły i uczelnie prowadzą swoje własne programy stażowe. Sprawdź, może Twoja szkoła też ma taką ofertę.


Także wiele firm przyjmuje do siebie stażystów w ramach własnych programów, które są ogłaszane na bieżąco. Sprawdzaj regularnie oferty staży w wyszukiwarkach internetowych lub jeśli jest firma, w której szczególnie chciał(a)byś pracować, po prostu do niej zadzwoń i dopytaj.

**Wyszukiwarki staży:**

- wyszukiwarka staży w Polsce: <https://www.mojestypendium.pl/znajdz-staz>;
- wyszukiwarka grantów, staży i praktyk w Polsce i Europie: <https://www.eurodesk.pl/granty/14>.

 **Aplikacje i strony wspierające szukanie pracy****Poradniki i generatory pomagające w pisaniu CV i przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej:**

- <https://www.livecareer.pl>,
- <https://interviewme.pl>,
- <https://ciekawecv.pl>,
- <https://www.jobseeker.com/pl/cv/artykuly/wskazowki-jak-napisac-cv>.



**Pamiętaj jednak, że zarówno w napisaniu CV, przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej, jak i w szukaniu pracy może wesprzeć Cię doradca zawodowy. Informacje o tym, gdzie możesz umówić się z nim na spotkanie, znajdziesz w rozdz. Edukacja 4.3.**

**Linki do wybranych stron z ofertami pracy:**

- <https://www.pracuj.pl>,
- <https://oferty.praca.gov.pl>,
- <https://www.aplikuj.pl>,
- <https://www.jobber.pl>,

**Praca**

- <https://www.praca.pl>,
- <https://pl.indeed.com>,
- <https://www.pracatobie.pl>,
- <https://www.jobs.pl>,
- przede wszystkim oferty pracy w marketingu i socialmediach – <https://rocketjobs.pl>,
- branża IT – <https://nofluffjobs.com/pl>.

**Rozpiętość stawek w danych zawodach** w różnych obszarach Polski możesz sprawdzić np. tu:

- <https://wynagrodzenia.pl/zarobki-w-polsce>,
- <https://praca.money.pl/zarobki>,
- <https://www.pensjometr.pl/wynagrodzenia>.

Pamiętaj, że na początku kariery powinieneś/powinnaś liczyć się raczej z niewielkim wynagrodzeniem. Czasem warto zacząć od stażu, żeby pracodawca miał czas Cię poznać i określić wartość Twojej pracy.

**Linki do testów predyspozycji** znajdziesz w rozdz. **Edukacja 4.3.**



## ROZDZIAŁ 6

# Prawo

### 6.1. Co warto wiedzieć

#### Prawa człowieka i prawa dziecka

##### Prawa człowieka

Prawa człowieka to prawa każdego z nas.

Przysługują niezależnie od tego, gdzie się urodziłeś(-aś), w jakiej rodzinie, jakiego koloru masz skórę, jakiej jesteś płci, jakiego wyznania, jaka jest Twoja tożsamość seksualna, czy jesteś bogaty(-a), biedny(-a), a nawet jeśli popełniłeś(-aś) przestępstwo.

Prawa człowieka przysługują wszystkim!

Do ochrony praw człowieka został powołany **Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu**. Jako obywatel(ka) Polski możesz odwołać się do niego, jeśli wcześniej wykorzystasz możliwości przysługujące Ci przed sądami w Polsce.



### W skład praw człowieka wchodzi:

- 1 **prawa obywatelskie i polityczne**, np. prawo do życia, prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego, wolność słowa czy prawo do prywatności;
- 2 **prawa społeczne**, np. zakaz dyskryminacji w zatrudnieniu, prawo do godziwych warunków pracy, prawo do ochrony zdrowia czy prawo dzieci do ochrony przed wszelkimi formami eksploatacji.

### Prawa dziecka

**Prawa dziecka w pieczy zastępczej są takie same jak ogólne prawa dziecka** określone w *Konwencji o prawach dziecka*. Podobnie jak do praw człowieka należą do nich:

- 1 **prawa obywatelskie i polityczne**, np. prawo do życia, prawo do informacji czy prawo do własnego zdania;
- 2 **prawa społeczne**, np. prawo do godnych warunków życia, prawo do opieki zdrowotnej, prawo do odpoczynku czy prawo do nauki.

## → Władza rodzicielska

**Władza rodzicielska** to prawa i obowiązki rodziców względem dzieci. Jeśli rodzice nie wywiązują się z obowiązków, jakie nakłada na nich władza rodzicielska, sąd decyduje o jej ograniczeniu, zawieszeniu lub pozbawieniu.

### Ograniczenie władzy rodzicielskiej

Sąd ogranicza władzę rodzicielską, gdy rodzic nie spełnia należycie swoich zobowiązań względem dziecka (np. jest agresywny, demoralizuje dziecko lub nastawia je wrogo wobec drugiego rodzica). Ograniczenie władzy rodzicielskiej może być tymczasowe.

Jeżeli dobro dziecka jest zagrożone, sąd rodzinny może ograniczyć władzę rodzicielską, stosując jednocześnie przy tym m.in.:

- nadzór kuratora,
- zobowiązanie do pracy z asystentem rodziny,
- zobowiązanie do uczestnictwa w zajęciach w placówce wsparcia dziennego.

Jeżeli te środki okażą się niewystarczające i dobro dziecka w dalszym ciągu będzie zagrożone, sąd podejmie decyzję o umieszczeniu małoletniego w pieczy zastępczej.

### Zawieszenie władzy rodzicielskiej

Sąd opiekuńczy zawiesza władzę rodzicielską, gdy występuje **przemijająca przeszkoda** (np. nałóg, wyjazd lub pobyt w szpitalu) niepozwalająca na wykonywanie władzy rodzicielskiej, ale w przyszłości sytuacja może ulec zmianie.

### Pozbawienie władzy rodzicielskiej

Sąd opiekuńczy pozbawia rodziców władzy rodzicielskiej, gdy nie może być ona wykonywana

- z powodu trwałej przeszkody (np. nieuleczalnej choroby rodzica),
- jeżeli rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej (np. dziecko jest przetrzymywane wbrew jego woli w mieszkaniu, zakazuje mu się kontaktu z bliskimi),
- jeżeli rodzice w sposób rażący zaniedbują swoje obowiązki względem dziecka (np. dziecko jest niedożywione, brudne, nie chodzi do szkoły).

### Prawa rodziców biologicznych

W zależności od tego, czy rodzice zostali pozbawieni władzy rodzicielskiej, czy ta władza została im ograniczona, czy ją zawieszono, ich prawa i obowiązki wobec dziecka umieszczonego w pieczy zastępczej będą różne.

- **W przypadku ograniczenia praw rodzicielskich rodzice biologiczni, mimo że dziecko przebywa w pieczy zastępczej, nadal posiadają wiele praw.** W sytuacji gdy władza rodzicielska rodziców biologicznych jest jedynie ograniczona, to oni pozostają **opiekunami prawnymi**. Oznacza to, że w przypadku niektórych spraw to oni będą musieli podpisać stosowne zgody.
- **W przypadku zawieszenia lub pozbawienia władzy rodzicielskiej rodzicom nie przysługują żadne prawa** wynikające z władzy rodzicielskiej **poza prawem (a wręcz obowiązkiem) do kontaktu z dzieckiem, o ile sąd takich kontaktów nie zakazał**. Prawo do kontaktów z dzieckiem może też zostać przez sąd ograniczone. Rodzice są za to zobowiązani do płacenia alimentów. Dziecko będzie też po nich dziedziczyć.

### Opiekun prawny

Wtedy gdy obydwójce rodzice zostali pozbawieni władzy rodzicielskiej, sąd ustanawia dla dziecka opiekuna prawnego, który sprawuje pieczę nad nim i jego majątkiem, podlegając przy tym nadzorowi sądu opiekuńczego. Ma on również



obowiązek uzyskiwać zezwolenie sądu we wszystkich ważniejszych kwestiach związanych z dzieckiem i jego majątkiem.

## Formy pieczy zastępczej

- Rodzinna piecza zastępcza
  - rodzina zastępcza
  - rodzina spokrewniona (rodzeństwo, dziadkowie)
  - rodzina niezawodowa (osoby inne spokrewnione lub niespokrewnione z dzieckiem, którym na podstawie postanowienia sądu powierzono opiekę nad dzieckiem)
  - rodzina zawodowa (jeden z rodziców decyduje się zrezygnować z pracy, by poświęcić swój czas na wychowywanie dzieci)
    - zwykła
    - specjalistyczna – np. dla małych matek i dla dzieci niepełnosprawnych
    - pogotowie rodzinne
  - rodzinny dom dziecka
- Piecza instytucjonalna
  - placówki opiekuńczo-wychowawcze
  - regionalne placówki opiekuńczo-terapeutyczne
  - interwencyjne ośrodki preadopcyjne

## Odpowiedzialność karna

**Odpowiedzialność karna** to konieczność poniesienia konsekwencji prawnych za popełnione przestępstwo lub wykroczenie. Obejmuje ona **osoby, które ukończyły 17. rok życia**. To znaczy, że osoba 17-letnia, która dopuściła się przestępstwa, odpowie za nie tak jak osoba dorosła. **W przypadku niektórych przestępstw (np. gwałt czy rozbój) nawet młodsze osoby mogą być sądzone za swoje czyny jak osoby dorosłe.**

**Zaświadczenie o niekaralności** to dokument potwierdzający, że dana osoba nie została skazana wyrokiem sądu i nie znajduje się w Krajowym Rejestrze Karnym. Wszystkie osoby osądzone zostają wpisane do tego rejestru. Starając się o pracę (np. w ochronie lub jako wychowawca), możesz zostać poproszony(-a) o dostarczenie takiego zaświadczenia.

 **Przydatne skróty**

Jednostki samorządowe zajmujące się pomocą społeczną na poziomie gmin:

**OPS** – Ośrodek Pomocy Społecznej

**GOPS** – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej


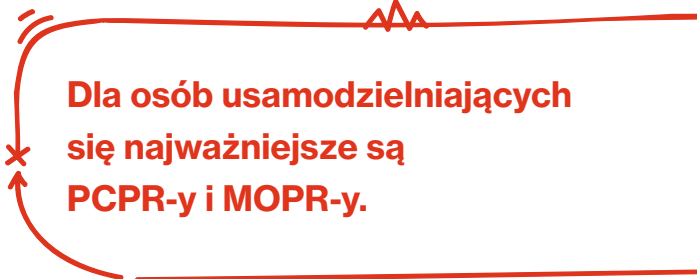
**MOPS** – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

**MOPR** – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

Można się spotkać również ze skrótem **CUS – Centra Usług Społecznych**. CUS-y to nowe jednostki organizacyjne gminy i jednocześnie nowe instytucje lokalnej polityki społecznej. CUS-y kierują swoją ofertę do wszystkich mieszkańców gminy, a nie tylko tych uprawnionych do korzystania z pomocy społecznej.

Pomocą społeczną na poziomie powiatu zajmuje się:

**PCPR** – Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

**Dla osób usamodzielniających się najważniejsze są PCPR-y i MOPR-y.**

**PCPR** udziela wsparcia osobom z pieczy zastępczej na poziomie powiatu. Dany PCPR pomaga tym osobom usamodzielnianym, które przed umieszczeniem w pieczy mieszkały na jego terenie (czyli w powiecie tego PCPR-u). Jedynie pomoc na zagospodarowanie udzielana jest przez PCPR z tego powiatu, na którego terenie osoba usamodzielniana się osiedliła.

Zdarzają się sytuacje, kiedy zadania związane z usamodzielnieniem są rozdzielone między jednostkę miasta i powiatu. Wtedy sprawami osób, które mieszkały przed umieszczeniem w pieczy na terenie danego miasta, będzie zajmował się **MOPR**, np. MOPR w Poznaniu zajmuje się sprawami osób, które mieszkały w tym mieście przed umieszczeniem w pieczy, natomiast sprawami osób, które przed umieszczeniem w pieczy mieszkały w jednej z gmin w powiecie poznańskim, ale poza Poznaniem, zajmuje się PCPR Poznań.





Zdarzają się takie ośrodki jak MOPS Kalisz, które realizują zadania związane z usamodzielnieniem zarówno dla mieszkańców miasta Kalisz, jak i powiatu kaliskiego.

**IPU** – Indywidualny Program Usamodzielnienia, patrz rozdz. **Prawo 6.2.**

## 6.2. O co zadbać?

### IPU i opiekun usamodzielnienia

**IPU**, czyli **Indywidualny Program Usamodzielnienia**, to plan, który ma poprowadzić Cię do samodzielności. Określasz w nim m.in., jaką chcesz skończyć szkołę i jaki zdobyć zawód. Przygotowujesz go razem z opiekunem usamodzielnienia **najpóźniej miesiąc przed osiągnięciem pełnoletności**. Do IPU można wprowadzać modyfikacje – to przecież normalne, że życie weryfikuje nasze wstępne plany i że czasami decydujemy się jednak na inną szkołę lub pracę, niż wcześniej planowaliśmy. Ważne, żebyś zmianę w IPU skonsultował(a) z opiekunem usamodzielnienia, a potem zgłosił(a) – wymaga ona bowiem zatwierdzenia przez kierownika PCPR-u/MOPR-u/MOPS-u.

**Opiekun usamodzielnienia** to dorosły, który podejmuje się wsparcia usamodzielniającej się osoby i odgrywa rolę jej doradcy, pomocnika. Może to być osoba z systemu pieczy zastępczej (np. osoba tworząca rodzinę zastępczą czy pracownik socjalny) albo ktoś spoza tego systemu (np. Twój trener czy wspierająca Cię nauczycielka) – w takim przypadku potrzebne są jednak zgoda i podpis kierownika PCPR-u/MOPR-u. Ważne, by był to ktoś, kto będzie wywiązywał się ze swoich zadań i komu ufasz. Opiekun będzie towarzyszył Ci przez cały okres usamodzielnienia, czyli do momentu, kiedy zakończysz planowany program usamodzielnienia. On pomoże Ci zaplanować IPU i będzie wspierał Cię w jego realizacji. Zanim zaproponujesz komuś, by został Twoim opiekunem, dobrze zastanów się, czy rzeczywiście sprawdzi się w tej roli, np. starszy kolega nie będzie się do tego nadawał, bo jest w podobnym wieku do Ciebie i ma niewiele więcej doświadczeń.

Kandydata na opiekuna usamodzielnienia zgłaszasz w PCPR-ze **co najmniej rok przed osiągnięciem pełnoletności** oraz przekazujesz pisemną zgodę tej osoby. Tak więc ważne, abyś **najpóźniej dzień przed 17. urodzinami** dostarczył(a) dokumenty do Twojego PCPR-u. Gdyby okazało się, że z jakiegoś powodu Twoja współpraca z opiekunem usamodzielnienia nie układa się najlepiej, możesz go zmienić. Informujesz wtedy na piśmie MOPR/PCPR o zmianie, przedstawiasz uzasadnienie takiej decyzji oraz pisemną

## IPU i opiekun usamodzielnienia

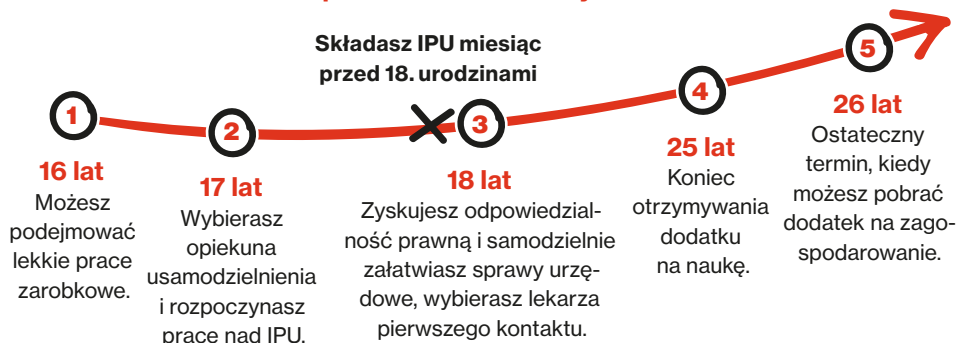
zgodę nowego opiekuna usamodzielnienia. Jeśli jest to osoba spoza tych wymienionych w katalogu ustawowym, potrzebna jest też zgoda kierownika MOPR/PCPR. Zazwyczaj jednak nie ma z tym problemów.

### IPU podpisujesz Ty sam(a) i Twój opiekun usamodzielnienia.

To konieczne do tego, by zostały przyznane Ci świadczenia na usamodzielnienie (patrz dalej).

Pamiętaj, że aby skutecznie załatwić sprawy związane z usamodzielnieniem, warto zadbać wcześniej o uzyskanie dowodu osobistego w celu weryfikacji Twojej tożsamości oraz o założenie rachunku bankowego, aby mogła Ci zostać przekazana pomoc finansowa.

### Usamodzielnienie w przedziałach wiekowych na osi czasu



### Do Twoich obowiązków w ramach IPU należy:

- uczęszczanie do szkoły lub na studia, jeśli przewidziałeś(-aś) w IPU kontynuację nauki,
- w przypadku nauki wieczorowej lub zaocznej dokładanie starań, aby podjąć pracę,
- uczestniczenie w programach dla młodzieży, które pozwolą Ci uzyskać dodatkowe umiejętności, kwalifikacje lub zatrudnienie,
- utrzymywanie kontaktu z opiekunem usamodzielnienia i pracownikiem PCPR-u/MOPR-u,
- informowanie PCPR-u o każdej zmianie w Twoim życiu mającej wpływ na realizację IPU, szczególnie o powtarzaniu klasy w szkole czy roku na studiach oraz o przerwaniu nauki, podjęciu zatrudnienia, zmianie wysokości dochodu, zmianie miejsca zamieszkania.



### Do obowiązków opiekuna usamodzielnienia należy:

- poznanie Twojej dokumentacji i drogi życiowej,
- opracowanie wspólnie z Tobą IPU oraz w razie potrzeby dokonanie jego modyfikacji,
- ocena końcowa realizacji IPU i jego modyfikacji,
- współpraca z Twoją rodziną, środowiskiem lokalnym, zwłaszcza szkołą.

### Weryfikacja IPU

Gdy jesteś pełnoletni(a) i rozpocząłeś/rozpoczęłaś już proces usamodzielnienia, a Twoja sytuacja życiowa uległa zmianie albo zdecydowałeś(-aś) się na powrót do rodziny zastępczej lub placówki opiekuńczo-wychowawczej, konieczna będzie weryfikacja IPU, czyli dokonanie w nim zmian razem z opiekunem usamodzielnienia.

### Ocena realizacji IPU


Po zakończeniu realizacji IPU musisz razem z opiekunem usamodzielnienia i kierownikiem PCPR-u dokonać oceny końcowej procesu usamodzielnienia, czyli spisać, co z tego, co zaplanowałeś(-aś), udało się zrealizować i jak wygląda Twoja sytuacja życiowa.

## Świadczenia pieniężne dla usamodzielniającej się młodzieży z pieczy zastępczej

- 1 Pomoc na kontynuację nauki** wypłacana uczącym się osobom co miesiąc przez czas trwania nauki.
- 2 Jednorazowa pomoc na zagospodarowanie.**
- 3 Pomoc na usamodzielnienie** – różni się wysokością w zależności od okresu przebywania w pieczy zastępczej, może być wypłacana w ratach.

Wszystkie **te świadczenia zostaną Ci przyznane tylko wtedy, jeśli przebywałeś(-aś) w pieczy** zastępczej na podstawie orzeczenia sądu **co najmniej:**

- 3 lata – w momencie gdy opuszczasz rodzinę zastępczą spokrewnioną;
- 1 rok – w momencie gdy opuszczasz rodzinę zastępczą niezawodową, rodzinę zastępczą zawodową, rodzinny dom dziecka, placówkę opiekuńczo-wychowawczą lub regionalną placówkę opiekuńczo-terapeutyczną.



**1 Pomoc na kontynuowanie nauki** zostanie Ci przyznana, jeżeli kontynuujesz naukę: w szkole, w zakładzie kształcenia nauczycieli, na uczelni, na kursach (jeśli ich ukończenie jest zgodne z indywidualnym programem usamodzielnienia) lub u pracodawcy w celu przygotowania zawodowego.

Wysokość pomocy na kontynuowanie nauki **w 2023 r.** wynosi **nie mniej niż 681 zł miesięcznie** i przyznaje się ją na czas nauki, nie dłużej jednak niż do 25. roku życia. O **aktualne stawki** najłatwiej zapytać w PCPR-ze lub MOPR-ze/MOPS-ie. Znajdziesz je również w Obwieszczeniu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej zmieniającym obwieszczenie w sprawie wysokości kwot świadczeń przysługujących rodzinie zastępczej i prowadzącemu rodzinny dom dziecka oraz wysokości pomocy dla osoby usamodzielnianej na dany rok na stronie sejmu: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/ByYear.xsp?type=WMP>.


**Nie otrzymasz pomocy pieniężnej na kontynuację nauki** w tych przypadkach:

- kiedy szkoła jest nieodpłatna i jednocześnie zapewnia nieodpłatne utrzymanie: internat i wyżywienie,
- gdy bez uzasadnionych powodów trzykrotnie zmieniłeś(-aś) szkołę na tym samym poziomie kształcenia (np. czwarty raz zaczynasz naukę w liceum, szkole zawodowej),
- zostałeś(-aś) umieszczony(-a) w zakładzie karnym.

Pomoc na kontynuację nauki **może zostać zawieszona** w przypadku:

- gdy przebywasz na urlopie od zajęć, np. na urlopie dziekańskim,
- czasowo nie realizujesz indywidualnego programu usamodzielnienia (np. przerwałeś[-aś] naukę, ale planujesz wrócić do szkoły).

Jeśli pomoc na kontynuację Twojej nauki zostanie zawieszona, podaj w IPU przyczyny i plan przezwyciężenia trudności. Następnie kierownik PCPR-u/MOPR-u zdecyduje o ich akceptacji.



**2 Pomoc na zagospodarowanie** jest wypłacana jednorazowo, nie później niż do ukończenia 26. roku życia. Warto ubiegać się o nią po uzyskaniu mieszkania. Wynosi ona **nie mniej niż 2039 zł**, a w przypadku osoby z orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności nie mniej niż 4077 zł (**w 2023 r.**). Jest to pomoc rzeczowa, co oznacza, że po Twojej stronie leży wskazanie potrzebnych sprzętów do domu, a ich zakupu dokona PCPR/MOPR lub Ty samodzielnie.



### 3 Pomoc na usamodzielnienie przysługuje Ci, gdy:

- zostałeś(-aś) umieszczony(-a) w pieczy zastępczej na mocy orzeczenia sądu,
- przebywałeś(-aś) w placówce lub rodzinie zastępczej co najmniej rok lub 3 lata w przypadku pobytu w rodzinie zastępczej spokrewnionej,
- jesteś zdolny(-a) do samodzielnego funkcjonowania,
- przystąpiłeś(-aś) do realizacji IPU, zachowałeś(-aś) ustawowe terminy na wskazanie opiekuna usamodzielnienia i złożenie IPU,
- nie zostałeś(-aś) skazany(-a) za przestępstwo umyślne lub przestępstwo skarbowe.

Pomoc na usamodzielnienie **przyznawana jest po zakończeniu nauki**, czyli wtedy, kiedy zakończysz pobierać pomoc na kontynuację nauki. W uzasadnionych przypadkach pomoc na usamodzielnienie może zostać wypłacona w trakcie trwania pomocy na kontynuowanie nauki, ale to po Twojej stronie leży wykazanie, że Twój przypadek rzeczywiście jest uzasadniony. Musisz też wykazać w IPU, na co spożytkujesz tę kwotę.

### Wysokość pomocy na usamodzielnienie wynosi w 2023 r.:

- Jeśli opuszczasz rodzinę zastępczą spokrewnioną
  - nie mniej niż 4486 zł, jeżeli przebywałeś(-aś) w pieczy zastępczej co najmniej 3 lata.
- Jeśli opuszczasz rodzinę zastępczą niezawodową, rodzinę zastępczą zawodową, rodzinny dom dziecka, placówkę opiekuńczo-wychowawczą lub regionalną placówkę opiekuńczo-terapeutyczną
  - nie mniej niż 8968 zł – jeżeli przebywałeś(-aś) w pieczy zastępczej dłużej niż przez 3 lata,
  - nie mniej niż 4486 zł – jeżeli przebywałeś(-aś) w pieczy zastępczej od 2 do 3 lat,
  - nie mniej niż 2244 zł – jeżeli przebywałeś(-aś) w pieczy zastępczej krócej niż 2 lata, jednak nie krócej niż rok.

**Niemal co roku stawki na usamodzielnienie ulegają zmianie.** O aktualne dane zapytaj w **PCPR-ze/MOPR-ze/MOPS-ie**. Informacje o ich wysokości w danym roku znajdziesz też w **Obwieszczeniu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej** zmieniającym obwieszczenie w sprawie wysokości kwot świadczeń przysługujących rodzinie zastępczej i prowadzącemu rodzinny

dom dziecka oraz wysokości pomocy dla osoby usamodzielnianej na dany rok na stronie sejm: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/ByYear.xsp?type=WMP>.

Pomoc na usamodzielnienie możesz otrzymać **jednorazowo lub w ratach** (to zależy od ustaleń zawartych w Twoim IPU). Nie później jednak niż do ukończenia 26. roku życia.

### **Możesz nie otrzymać żadnego z wymienionych świadczeń, jeśli:**

- istnieje uzasadnione przypuszczenie, że pomoc zostanie wykorzystana niezgodnie z celem, na jaki zostanie przyznana;
- przed osiągnięciem pełnoletności opuściłeś(-aś) samowolnie pieczę zastępczą;
- porzuciłeś(-aś) naukę umożliwiającą Ci przygotowanie zawodowe i nie podejmujesz zatrudnienia;
- pracodawca wypowiedział umowę z Tobą z Twojej winy;
- bez uzasadnionej przyczyny nie podejmujesz proponowanego Ci zatrudnienia;
- zostałeś(-aś) skazany(-a) prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub przestępstwo skarbowe.

Masz prawo odwołać się od decyzji odmowy przyznania pomocy.

### **Możliwość powrotu do pieczy zastępczej po jej opuszczeniu**

Jeśli po 18. roku życia opuściłeś(-aś) pieczę zastępczą i rozpocząłeś/rozpoczęłaś proces usamodzielnienia, ale ze względu na różnego rodzaju trudności chcesz do niej wrócić, to możesz to zrobić. Konieczna będzie jednak do tego pisemna zgoda na pozostanie w pieczy starosty albo marszałka województwa oraz rodziny zastępczej lub dyrektora placówki opiekuńczo-wychowawczej.

### **Przechowywanie dokumentów**

To ważne, żeby mieć teczkę czy skoroszyt na wszystkie ważne dokumenty i trzymać je razem w jednym miejscu. Dzięki temu w razie potrzeby masz wszystko pod ręką, nie denerwujesz się, że nie możesz czegoś znaleźć,



i nie musisz załatwiać duplikatów. Najlepiej jeśli zawsze zachowasz u siebie oryginały, a w urzędach będziesz zostawiał(a) kopie (urzędnicy mogą potwierdzić ich zgodność z oryginałem).

### Zachowaj koniecznie:

- orzeczenie sądu o umieszczeniu w pieczy,
- IPU,
- zaświadczenia i świadectwa szkolne,
- kopie wszelkich składanych wniosków,
- informację z banku dotyczącą numeru rachunku bankowego,
- umowy (o pracę wraz ze świadectwem pracy, zlecenia i o dzieło).

## → Ubezpieczenia

Najważniejsze rodzaje ubezpieczeń:

### Ubezpieczenia zawierane obowiązkowo w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

- **ubezpieczenie zdrowotne** daje prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej, szerzej w rozdz. **Zdrowie fizyczne 2.2.**;
- **ubezpieczenia społeczne** zapewniają bezpieczeństwo socjalne pracownikom i ich rodzinom, dzielą się na:
  - ubezpieczenia emerytalne,
  - rentowe,
  - wypadkowe,
  - ubezpieczenie chorobowe – ubezpieczenie w razie choroby i macierzyństwa (wypłacanie zasiłku na czas zwolnienia lekarskiego lub urlopu macierzyńskiego).

### Ubezpieczenia zawierane zazwyczaj dobrowolnie w dowolnie wybranym towarzystwie ubezpieczeniowym (przez agenta lub brokera ubezpieczeniowego):

- **ubezpieczenia osobowe** (dobrowolne)
  - **ubezpieczenie na życie** – zapewnia świadczenie, które zostanie wypłacone osobie je opłacającej, gdy dożyje określonego w umowie wieku, albo – w przypadku jej śmierci – rodzinie lub komuś wskazanemu w umowie,

- **ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków** (NNW) – świadczenie jest wypłacane w przypadku uszkodzenia ciała, rozstroju zdrowia lub śmierci wskutek nieszczęśliwego wypadku;
- **ubezpieczenie mienia** (dobrowolne) – w jego ramach możemy ubezpieczyć np. własny dom lub nawet własne rzeczy w wynajmowanym mieszkaniu od zalania, pożaru czy kradzieży;
- **ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej** (OC) zapewnia osobie ubezpieczonej ochronę w przypadku, gdy będzie zobowiązana do naprawienia szkody:
  - dobrowolne – np. OC w życiu prywatnym, zawierane przy ubezpieczeniu mieszkania, zabezpieczy Cię przed roszczeniami od zalanych z Twojej winy sąsiadów czy innych szkód tego typu;
  - obowiązkowe – np. ubezpieczenie OC kierowcy pokrywa koszty spowodowanej stłuczki czy wypadku samochodowego; brak takiego ubezpieczenia (co obecnie jest proste do wykrycia dzięki bazie elektronicznej) powoduje karę nawet przy kilkudniowym opóźnieniu.

### 6.3. Co, jak i gdzie załatwić?

#### Dowód osobisty i paszport

- **Dowód osobisty**

W Polsce po ukończeniu 18. roku życia masz obowiązek posiadać dowód osobisty. Jest jednak możliwość otrzymać go już wcześniej – po ukończeniu 15. roku życia – w sytuacji kiedy pracujesz na umowę o pracę albo nie mieszkasz wspólnie z osobami, pod których opieką się znajdujesz.

Dokładne informacje, jak wyrobić dowód, znajdziesz pod linkiem:  
<https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-dowod-osobisty>.

- **Paszport**

Paszport potrzebny jest do wyjazdu do krajów poza strefę Schengen, czyli poza europejski obszar, na którym zniesiona została kontrola na granicach wewnętrznych.

Dokładne informacje, jak wyrobić paszport, znajdziesz pod linkiem:  
<https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-paszport-uslug-a-dla-osoby-doroslej>.





- **Wiza**

Do wyjazdu do niektórych krajów potrzebna jest wiza. Żeby sprawdzić, czy jest wymagana w państwie, do którego się wybierasz, sprawdź to na stronie jego ambasady lub pod linkiem: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>.

O wizę możesz ubiegać się w konsulacie lub placówce dyplomatycznej kraju, do którego chcesz jechać.

- **mObywatel**

Nie musisz korzystać z dowodu (w przyszłości też paszportu), legitymacji i innych dokumentów (np. o szczepieniach) w wersji tradycyjnej, czyli tzw. papierowej. Możesz mieć je w telefonie komórkowym. Dostępna jest bezpłatna aplikacja mobilna (wydana przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów), która oferuje cyfrowe wersje tych dokumentów.

Żeby z niej korzystać, wystarczy profil zaufany (<https://www.gov.pl/web/mobywatel>).

- **Profil zaufany** to bezpłatna metoda potwierdzania Twojej tożsamości w sposób elektroniczny, akceptowana przez urzędy. Możesz go użyć, żeby podpisać elektronicznie dowolny dokument.

Jeśli chcesz korzystać z profilu zaufanego, zarejestruj swoje konto na portalu ePUAP ([www.epuap.gov.pl](http://www.epuap.gov.pl)) i wyślij ze swojego konta użytkownika wnioski o założenie profilu zaufanego. Dokładne informacje, jak założyć profil zaufany, znajdziesz pod linkiem: <https://obywatel.gov.pl/zaloz-profil-zaufany>.

- **Zaświadczenie o niekaralności**

Starając się o pracę, możesz zostać poproszony(-a) o dostarczenie zaświadczenia o niekaralności (np. do pracy w ochronie, urzędzie lub do pracy wychowawczej).

Możesz je uzyskać w jednym z Punktów Informacyjnych Krajowego Rejestru Karnego lub przez internet: <https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-zaswiadczenie-z-krajowego-rejestru-karnego>.



## Gdzie złożyć wnioski o świadczenia dla usamodzielniającej się młodzieży z pieczy zastępczej?

Wniosek o przyznanie **pomocy na zagospodarowanie** oraz o udzielenie pomocy w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych lub w uzyskaniu zatrudnienia składasz w PCPR-ze w powiecie, w którym zamieszkałeś(-aś) i planujesz się osiedlić po opuszczeniu pieczy zastępczej.

**Pomoc na kontynuację nauki i pomoc na usamodzielnienie** wypłaci Ci PCPR z powiatu właściwego ze względu na Twoje miejsce zamieszkania sprzed umieszczenia Cię w pieczy zastępczej.

**Pomoc w sytuacji przemocy** – patrz rozdz. **Relacje 1.3.**





## ROZDZIAŁ 7

# Finanse

### 7.1. Co warto wiedzieć?

#### Przydatne definicje

**Alimenty** – zasądzone prawnie środki utrzymania potrzebne do zapewnienia wyżywienia, mieszkania, odzieży, leczenia i innych potrzeb płacone przez rodzica na rzecz dziecka lub przez jednego z byłych współmałżonków drugiemu. Alimenty mogą też zostać zasądzone pełnoletnim dzieciom na rzecz rodziców (szerzej w rozdz. **Finanse 7.2.**).

**Działalność gospodarcza i nierejestrowana działalność gospodarcza** – patrz rozdz. **Praca 5.1.**

**Fundusz alimentacyjny** to fundusz zabezpieczający osoby, które powinny otrzymywać alimenty, a ich nie otrzymują. O wypłacanie świadczeń z tego funduszu mogą ubiegać się osoby w trudnej sytuacji materialnej.

**PIT**, czyli podatek dochodowy od osób fizycznych. Jest pobierany od wszystkich osób, które w poprzednim roku podatkowym osiągnęły jakikolwiek przychód z umów cywilnoprawnych (umowy o pracę, zlecenie i dzieło), działalności gospodarczej, wynajmu, dziedziczenia, stypendiów, dotacji, nagród, sprzedaży nieruchomości, alimentów (innych niż na dzieci), kapitału (np. fundusze powiernicze, dywidendy, odsetki lokat pieniężnych w banku). PIT to również nazwa druków urzędowych, na których podatnicy składają deklaracje rozliczeniowe dotyczące podatku od dochodów osobistych.



**Uwaga! W przypadku dziedziczenia po rodzicach, dziadkach, rodzeństwie lub małżonkach nie płaci się podatku, ale i tak trzeba zgłosić nabycie w spadku w Urzędzie Skarbowym.**

**PIT dla młodych** to ulga dla osób, które nie ukończyły 26. roku życia i pracują (zatrudnione na umowę o pracę lub umowę zlecenie), odbywają praktyki absolwenckie lub staż uczniowski. Osoby te nie odprowadzają podatku dochodowego i nie mają obowiązku złożenia rocznego zeznania podatkowego (PIT-u), o ile nie przekroczyły określonej na dany rok kwoty.

**Renta** to stałe lub okresowe świadczenie pieniężne wypłacane regularnie np. dziecku z powodu śmierci rodzica lub dorosłej osobie z powodu jej niezdolności do pracy.

Renta na dziecko wypłacana jest do 16. roku życia lub dłużej, jeżeli dziecko się uczy, nie dłużej jednak niż do 25. roku życia. Wyjątkiem są osoby, które kończą 25 lat na ostatnim roku studiów – im przysługuje prawo przedłużenia renty do zakończenia tego roku studiów.

**Ubezpieczenia i ich rodzaje** – patrz rozdz. **Prawo 6.2.**

**Umowy** (umowa o pracę, o dzieło i zlecenie) – patrz rozdz. **Praca 5.1.**

**Urząd Skarbowy (US)** – zajmuje się ustalaniem i poborem podatków, które wpływają do budżetu państwa, prowadzi też kontrole podatkowe i pobiera zaległości podatkowe, gdy ludzie nie płacą podatków w terminie. Podatki pobierane przez urzędy skarbowe zapewniają wpływy do budżetu państwa.



## Kredyty i pożyczki

**Kredyt** to kwota pieniędzy dostarczonych przez bank kredytobiorcy na określony czas i na określonych warunkach. Zawsze wiąże się z umową zawartą w formie pisemnej między bankiem a kredytobiorcą. O kredyt możemy ubiegać się tylko i wyłącznie w banku. Żadne inne firmy nie mogą legalnie udzielać kredytów.

**Pożyczka** natomiast może zostać zaciągnięta od prywatnej osoby (np. od przyjaciela) lub od firmy pożyczkowej.

**Chwilówki** to szybkie pożyczki, wysoko oprocentowane (to znaczy, że musisz zwrócić dużo więcej, niż pożyczyłeś[-aś]), często z wysokimi odsetkami karnymi za każdy dzień zwłoki w płatności (czyli w razie opóźnienia spłaty musisz zwrócić dodatkowo określone, zazwyczaj całkiem spore, pieniądze za każdy dzień poślizgu). Chwilówek udzielają prywatne firmy pożyczkowe (tzw. parabanki). Takie szybkie pożyczki bardzo łatwo jest dostać (czasem wystarczy tylko pokazać dowód), za to często bardzo trudno spłacić. Nierzadko wpędzają w spiralę zadłużenia, z której trudno się wydostać, dlatego trzeba ich unikać.

## 7.2. O co zadbać?

### Koszty życia i domowy budżet

Pamiętaj, że pieniądze są dla Ciebie, a nie Ty dla pieniędzy. Unikaj dwóch sytuacji: po pierwsze wydawania pieniędzy bez zastanowienia, niepanowania nad wydatkami i po drugie przesadnego oszczędzania, przejawiającego się niekupowaniem niczego dla siebie. Stwórz tabelę (bardzo sprawdzi się tu Excel, ale możesz też wykorzystać zwykły zeszyt), w której będziesz zapisywać swoje stałe wpływy i wydatki, jakie masz co miesiąc.



**Zawsze opłacaj najpierw swoje rachunki!**



WYDATKI	WPŁYWY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stałe miesięczne koszty, czyli to, co płacisz za:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ mieszkanie (dokładne zestawienie wydatków na mieszkanie znajdziesz w rozdz. <b>Mieszkanie 8.2.</b>),</li> <li>◦ szkołę</li> <li>◦ telefon</li> <li>◦ internet</li> <li>◦ treningi</li> <li>◦ serwisy streamingowe itd.</li> </ul> </li> <li>• kwota, jaką zwykle wydajesz miesięcznie na jedzenie i codzienne zakupy (kosmetyki, środki do sprzątania domu, leki, bilety)</li> <li>• kwota na większe zakupy, o ile takie planujesz w danym miesiącu (meble, sprzęt, ubranie, prezenty)</li> <li>• rezerwa na nieprzewidziane wydatki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pensja</li> <li>• renta</li> <li>• alimenty</li> <li>• stypendia</li> <li>• świadczenia, np. pomoc na kontynuację nauki</li> <li>• ewentualne inne źródła dochodu</li> </ul>
<b>SUMA:</b>	<b>SUMA:</b>

### Rezerwa

Często zdarzają się niespodziewane wydatki. Dlatego warto uwzględnić w planach pewną sumę na wszelki wypadek. Jeśli nie będzie potrzeby wydać jej w danym miesiącu, tym lepiej – masz oszczędności. Jesteś do przodu!

### Miesiąc zapisków

Dobrym pomysłem, pomagającym obliczyć wydatki na życie, czyli na jedzenie i drobne zakupy, jest zrobienie sobie miesiąca zapisków. Niech to będzie zwykły miesiąc – bez wyjazdów. Zapisuj skrupulatnie absolutnie każdy wydatek. Pod koniec miesiąca sumę, którą wydałeś(-aś) na codzienne rzeczy, podziel przez liczbę dni miesiąca zapisków – otrzymana kwota to pieniądze, których potrzebujesz na jeden przeciętny dzień. Ta wiedza pozwoli Ci zaplanować kolejne miesiące.

### Oszczędzanie

Na większe wydatki (np. komputer, meble, wyjazd) trudno jest odłożyć pieniądze od razu. Dlatego warto je przewidywać i na nie oszczędzać przez kilka, czasem kilkanaście miesięcy, odkładając określoną kwotę. Żeby skutecznie oszczędzać, potrzebne są dwie rzeczy: dobrze

skalkulowany budżet i samodyscyplina. Oszczędzając, nastaw się na konkretne cele, a więc raczej nie na oszczędzanie dla samego oszczędzania. Mierz w cele osiągalne w ciągu najbliższych kilku miesięcy, ewentualnie lat, a większe cele podziel na kilka krótszych. Jeśli kusi Cię jakiś zakup, daj sobie chwilę na ochłonięcie i zastanowienie: „Co wolę kupić? Tę kuszącą mnie rzecz czy to, na co oszczędzam?”. Pamiętaj, że **przy oszczędzaniu niezastąpiona jest świadomość, ile masz pieniędzy i jak duże masz wydatki**. Bez prawidłowo opracowanej tabeli budżetu trudno o dobre rozeznanie w swoich finansach. A bez dobrego rozeznania nie masz podstaw do podjęcia rozsądnej decyzji: czy w tej chwili stać mnie na to, czy nie?



## Alimenty

### **Co zrobić, gdy rodzic nie płaci alimentów?**

W takiej sytuacji należy zwrócić się do komornika sądowego. Wyrok zasądający alimenty opatrzony jest tzw. klauzulą wykonalności. Dzięki temu komornik sądowy ma prawo wyegzekwować należność od osoby, która uchyla się od płacenia alimentów.

### **Uzyskanie alimentów z funduszu alimentacyjnego po opuszczeniu pieczy zastępczej**

Świadczenia z funduszu alimentacyjnego nie przysługują osobom, które zostały umieszczone w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej oraz które zawarły związek małżeński. Jeśli natomiast **opuszczył(-aś) pieczę zastępczą, a Twój rodzic nie płaci alimentów, możesz ubiegać się o nie z funduszu alimentacyjnego**, składając wniosek o ustalenie prawa do świadczeń z funduszu alimentacyjnego.

### **Alimenty na rzecz rodziców**

Alimenty mogą też zostać zasądzone pełnoletnim dzieciom na rzecz rodziców. Dotyczy to sytuacji, gdy rodzice znajdują się w niedostatku, natomiast dzieci są niezależne, ustabilizowane finansowo, a ich sytuacja materialna jest zdecydowanie korzystniejsza niż rodziców.

**Sądy raczej nie zasądzą alimentów na rzecz rodziców osobom, które były w pieczy zastępczej, ponieważ jest to „niezgodne z zasadami współżycia społecznego”** – skoro rodzice nie opiekowali się dzieckiem, nie mają prawa oczekiwać takiej opieki od niego. Gdybyś





był(a) w takiej sytuacji, że rodzice będą chcieli uzyskać od Ciebie alimenty, odwołaj się w sądzie właśnie do niezgodności z zasadami współżycia społecznego.

## → Jak złożyć PIT?

Co roku do końca kwietnia osoby, które pracowały w roku ubiegłym, składają PIT do Urzędu Skarbowego. Najwygodniej zrobić to na Portalu Podatkowym (<https://podatki.gov.pl>), gdzie co roku czeka dla Ciebie wstępnie przygotowany Twój e-PIT za dany rok. Wystarczy sprawdzić, czy zawiera wszystkie Twoje dochody z danego roku, i jeśli tak, zatwierdzić i kliknąć „Wyślij”. Jeśli otrzymałeś(-aś) w danym roku darowiznę lub chcesz skorzystać z jakiejś ulgi, musisz dopisać te informacje do PIT-u, następnie zatwierdzić go i wysłać.

## → Bezpieczeństwo w bankowości internetowej

Kiedys wiele spraw bankowych trzeba było załatwiać bezpośrednio w banku, dziś większość z nich można załatwić przez internet, np. korzystając z aplikacji mobilnej. Niestety złodzieje wymyślają coraz nowsze sposoby włamania się na cudze konta lub wyłudzenia pieniędzy. Dlatego tak ważne są odpowiednie zabezpieczenia konta:

- Ustaw **unikalne hasło** (a nie takie, jakie wykorzystujesz w innych sytuacjach). Hasło powinno być jak najdłuższe. Dobrze też zmieniać je co kilka miesięcy.
- **Nigdy nie podawaj hasła innym osobom!** Nawet pracownik banku nie ma prawa Cię o nie pytać.
- **Określ limity wypłat** z konta dla poszczególnych transakcji bankowych, np. płatność kartą, płatność blikiem, wypłata z bankomatu.
- W przypadku zgubienia karty albo jej kradzieży zadzwoń od razu na infolinię banku. Wtedy zastrzeżesz kartę i zabezpieczysz środki. Kradzież należy też zgłosić na policję.
- **Sprawdź numer konta, zanim wyślesz przelew.** Bywają wirusy, które podmieniają numery kont.

- Czytaj SMS-y, którymi autoryzujesz przelewy.
- Możesz włączyć powiadomienia z banku o wszystkich transakcjach, np. SMS-owe. Dzięki temu szybko zorientujesz się, jeśli na Twoim koncie pojawi się jakaś podejrzana transakcja.
- **Loguj się do banku tylko z zaufanych, prywatnych urządzeń.** Nigdy nie wiemy, co jest zainstalowane na cudzych urządzeniach.
- **Unikaj korzystania z bankowości internetowej w zatłoczonych miejscach.** Ktoś może podejrzeć lub przechwycić Twój login i hasło.
- **Upewnij się, że jesteś na stronie swojego banku.** Przestępcy tworzą ładząco podobne serwisy. Sprawdź, czy adres internetowy jest poprawny i czy znajduje się przed nim symbol zielonej kłódki (znak SSL, świadczący o szyfrowaniu danych).
- Aktualizuj oprogramowanie.
- Chroń informacje na swój temat. Przestępcy zazwyczaj skupiają się na ludzkich błędach, a nie na obejściu zabezpieczeń. Dlatego próbują wydobyc od nas wrażliwe dane.
- **Uważaj na podejrzane maile.** Przestępcy, podszywając się pod Twój bank, mogą starać się wyłudzić informacje, np. może przyjść do Ciebie wiadomość, że ktoś starał się włamać na Twoje konto, z wezwaniem do potwierdzenia Twojej tożsamości przez kliknięcie we wskazany w mailu adres strony logowania oraz podanie danych. W ten sposób przekażesz dane do swojego konta przestępcom, którzy wyczyszczą Ci konto. Jeśli otrzymasz wiadomość z banku, co do której nie masz pewności, zadzwoń na infolinię banku, żeby upewnić się, o co chodzi.

**Jak ubiegać się o mieszkanie treningowe i wspomagane, komunalne lub socjalne** – patrz rozdz. **Mieszkanie 8.3.**

**Jak ubiegać się o pomoc na kontynuację nauki, pomoc na usamodzielnienie i pomoc na zagospodarowanie** – patrz rozdz. **Prawo 6.2. i 6.3.**



### 7.3. W jakich urządach i instytucjach załatwisz swoje sprawy finansowe?

<b>rozliczenie PIT-u</b>	Urząd Skarbowy
<b>renty</b>	ZUS
<b>pozew o alimenty</b>	sąd rejonowy (Wydział Rodzinny i Nieletnich)
<b>wniosek o ustalenie prawa do świadczeń z funduszu alimentacyjnego</b>	urząd gminy lub miasta osoby uprawnionej do pobierania alimentów
<b>wniosek o stwierdzenie nabycia spadku</b>	sąd właściwy ze względu na ostatnie miejsce zamieszkania osoby, po której dziedzicysz; jeżeli nie da się ustalić miejsca zamieszkania w Polsce tej osoby, wtedy składasz wniosek do sądu miejsca, w którym znajduje się majątek spadkowy lub jego część
<b>opłacenie podatku od spadku lub darowizny lub zgłoszenie spadku i darowizny</b>	Urząd Skarbowy
<b>pomoc na zagospodarowanie, pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych lub w uzyskaniu zatrudnienia</b>	PCPR/MOPR w powiecie, w którym zamieszkałeś(-aś) i planujesz się osiedlić po opuszczeniu pieczy zastępczej
<b>pomoc na kontynuację nauki, pomoc na usamodzielnienie</b>	PCPR/MOPR w powiecie właściwym ze względu na Twoje miejsce zamieszkania przed umieszczeniem Cię w pieczy zastępczej
<b>dodatek mieszkaniowy, obniżka naliczonego czynszu w mieszkaniu komunalnym</b>	urząd gminy lub MOPS



## ROZDZIAŁ 8

# Mieszkanie

### 8.1. Co warto wiedzieć?

#### Rodzaje mieszkań

**Mieszkania treningowe i wspomagane** to mieszkanie dla osób w trudnej sytuacji życiowej (np. wychowanków pieczy zastępczej). Mają przygotować do samodzielnego życia i przyznawane są na określony czas, zazwyczaj na rok lub dwa lata. Takie mieszkania znajdują się tylko w niektórych gminach, są też przy niektórych placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Mieszkania treningowe i wspomagane bywają również przyznawane osobom chorym lub niepełnosprawnym, które potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

**Mieszkanie komunalne** jest przyznawane osobom w trudnej sytuacji, np. osobom z pieczy zastępczej. Dostaje się je dożywotnio, ale pod warunkiem, że się w nim faktycznie mieszka. Gminy to sprawdzają.

**Mieszkanie socjalne** to mieszkanie dla osób w bardzo trudnej sytuacji finansowej. Może zostać Ci przyznane, o ile nie przekraczasz określonego dochodu. Często są to niestety mieszkania o niskim standardzie. Żeby je dostać, trzeba złożyć osobny wniosek w urządzie gminy.

**Mieszkanie własnościowe** to mieszkanie, którego właściciel posiada tytuł własności nieruchomości w postaci aktu notarialnego i którym może swobodnie rozporządzać. Każde mieszkanie

## Mieszkanie



własnościowe posiada odrębną księgę wieczystą. Jeśli posiadasz mieszkanie własnościowe – poza tym, że obowiązują Cię comiesięczne opłaty – musisz płacić też raz w roku **podatek od nieruchomości** oraz **opłaty z tytułu użytkowania wieczystego** (jeśli grunt, na którym stoi Twój dom, należy do skarbu państwa).

**Księga wieczysta** to dokument przedstawiający stan prawny danej nieruchomości, np. mieszkania lub domu.

## → SIM-y i TBS-y

**Spółeczne Inicjatywy Mieszkaniowe (SIM)** i **Towarzystwo Budownictwa Społecznego (TBS)** budują mieszkania na wynajem o umiarkowanym czynszu dla osób o średnich dochodach. Zazwyczaj w gminach małej i średniej wielkości. Żeby dostać mieszkanie w TBS-ie, trzeba spełnić kryteria dochodowe, ale limit dochodów jest dużo wyższy niż w przypadku mieszkań komunalnych. Na razie jednak jest w Polsce tych mieszkań bardzo niewiele.

## 8.2. O co zadbać?

### Gdzie zamieszkać po wyjściu z pieczy?

To bardzo ważne pytanie wymagające solidnego przemyślenia. Jakie masz możliwości? Dowiedz się w swoim urzędzie miasta/gminy/dzielnicy, czy są u Was mieszkania treningowe, wspomagane, komunalne i socjalne oraz jaki jest czas oczekiwania na nie. Jeśli są w Twojej okolicy mieszkania treningowe i wspomagane, warto z tego skorzystać, ale równocześnie **złożyć wniosek o mieszkanie komunalne** – na takie mieszkania zazwyczaj dość długo się czeka. Jako pełnoletni(a) usamodzielniający(-a) się wychowanek(-ka) pieczy zastępczej **masz pierwszeństwo w kolejce do mieszkania komunalnego (i socjalnego)**.

Informacje o tym, jak ubiegać się o mieszkania treningowe i wspomagane, komunalne lub socjalne, znajdziesz w rozdz. **Mieszkanie 8.3**.

Jeśli nie ma w Twojej okolicy mieszkań treningowych ani komunalnych albo przed Tobą długi czas oczekiwania, masz następujące możliwości:

## Wynajem mieszkania lub pokoju

- 1 **Samodzielny wynajem mieszkania** – zazwyczaj jest to drogie i nierealne dla osoby, która dopiero zaczyna pracę.
- 2 **Wynajem mieszkania z przyjaciółmi** – tak często mieszkają studenci i młodzi ludzie rozpoczynający pracę, wtedy koszty się rozkładają i wychodzi zdecydowanie taniej.
- 3 **Wynajem pokoju** – to może być dobre, niezbyt drogie rozwiązanie.
- 4 **Powrót do rodziny biologicznej** – tak robi wiele osób po wyjściu z pieczy zastępczej, licząc na to, że teraz w domu będzie już dobrze. Wiąże się to jednak z dużym ryzykiem. Często okazuje się, że pociąga to za sobą wysokie koszty psychiczne dla młodych ludzi, którzy zamiast otrzymać wsparcie, są traktowani jako źródło dochodu.

 **Wynajem mieszkania lub pokoju**

**Wynajem mieszkania.** Jeśli wynajmujesz mieszkanie, **podpisz umowę z najemcą** – dzięki temu będziesz miał(a) jasność co do warunków, na które się umawiasz, i będziesz miał(a) się do czego odwołać, gdyby wystąpiły jakieś trudności. W umowie powinny zostać zapisane:

- okres jej obowiązywania,
- informacje dotyczące jej wypowiedzenia,
- wysokość czynszu,
- informacje dotyczące innych opłat,
- sposób płatności i termin zapłaty czynszu,
- wysokość kaucji i zasady jej zwrotu,
- przyjęte zasady napraw.

**Zanim zdecydujesz się na wynajem mieszkania, sprawdź** przede wszystkim:

- jak jest ogrzewane (ogrzewanie miejskie, elektryczne czy inne) – ma to duży wpływ na wysokość opłat,
- czy nie jest głośne,
- czy ma wszystkie potrzebne Ci sprzęty AGD (przede wszystkim lodówkę i pralkę) i meble, a jeśli nie ma, to ustal z właścicielem, jak rozwiążecie tę sytuację,

**Mieszkanie**

- czy najemca ma prawo własności lokalu,
- jeśli masz zwierzę, uzgodnij z najemcą, czy wyraża zgodę na to, by tam mieszkało.

**Wynajem pokoju.** Przy wynajmowaniu pokoju zwróć uwagę na te same kwestie, co przy wynajmie mieszkania. Ustal też precyzyjnie sposób rozliczeń. Czy będziesz płacić stałą kwotę miesięcznie? Czy może będziecie się jakoś dzielić opłatami za przychodzące rachunki z najemcą?

Zwróć też uwagę, czy wynajmujesz pokój bezpośrednio od właściciela mieszkania, czy od głównego najemcy, który został upoważniony do zawierania umów z podnajemcami.

 **Opłaty związane z mieszkaniem****Comiesięczne opłaty za mieszkanie**

Gdy zamieszkasz samodzielnie, co miesiąc będziesz płacić **czynsz**. Składają się na niego opłaty za:

- administrowanie budynkiem,
- utrzymanie części wspólnych, np. klatki, windy, terenu zielonego przed blokiem,
- ogrzewanie (jeśli masz centralne ogrzewanie),
- ciepłą i zimną wodę,
- wywóz śmieci,
- fundusz remontowy.

Dodatkowo dochodzą do tego co miesiąc opłaty za:

- energię elektryczną,
- gaz,
- inne usługi, np. internet czy telewizję.

### Oszczędzanie energii i wody

Opłaty za energię elektryczną i wodę zależą od ich zużycia. Żeby płacić mniej:

- nie lej niepotrzebnie wody, np. przy myciu zębów,
- włączaj pralkę, gdy zbierasz więcej rzeczy do prania, a nie z dwiema czy trzema koszulkami,
- jak najdłużej korzystaj ze światła słonecznego,
- wyłączaj światło w pomieszczeniach, w których nie przebywasz,
- dobieraj moc żarówek do wielkości pomieszczeń,
- korzystaj z energooszczędnego sprzętu AGD,
- wyłączaj z kontaktu ładowarki, jeśli ich nie używasz.

### Ubezpieczenie mieszkania

Mieszkanie można ubezpieczyć **od zdarzeń losowych**, takich jak pożar czy zalanie, oraz od włamania. Jeśli będziesz ubezpieczony, a wystąpi taka sytuacja, dostaniesz odszkodowanie.

Możesz też wykupić **ubezpieczenie OC**, żeby w razie nieumyślnie wyrządzonej przez Ciebie szkody jej koszty pokrył za Ciebie ubezpieczyciel. Takie ubezpieczenie sprawdzi się, gdy np. zalejesz sąsiada.

Jeśli chcesz ubezpieczyć mieszkanie, porównaj oferty różnych firm ubezpieczeniowych i wybierz tę, która najbardziej Ci odpowiada. Nie zawsze warto sugerować się ceną, gdy są różne zakresy ubezpieczenia.

Jeśli wynajmujesz mieszkanie, możesz wykupić **OC najemcy**, żeby ubezpieczyć się przeciwko szkodom, jakie Ty możesz wyrządzić w wynajętym mieszkaniu.

### Relacje z sąsiadami

Warto utrzymywać dobre relacje z sąsiadami. Tam, gdzie ludzie się znają i nie są dla siebie anonimowi, jest bezpieczniej. Na czas wyjazdu można poprosić sąsiadów o zwracanie uwagi, czy z naszym mieszkaniem nie dzieje się coś niepokojącego, w razie potrzeby coś pożyczyć lub zostawić klucze. W imię





dobrosąsiedzkich relacji warto uprzedzać, jeśli planujesz zrobić głośniejszą imprezę lub przeprowadzić prace remontowe. Jeśli mieszkasz w bloku, także włączanie pralki, wiercenie dziur czy odkurzanie po godz. 22:00 mogą nadszarpnąć dobre stosunki.

### 8.3. Co, jak i gdzie załatwić?

#### **Jak ubiegać się o mieszkanie treningowe i wspomagane, komunalne lub socjalne?**

##### **Jak ubiegać się o mieszkanie treningowe/wspomagane?**

Mieszkania treningowe i wspomagane mogą być prowadzone przez każdą jednostkę organizacyjną pomocy społecznej lub organizację pożytku publicznego. Dlatego najlepiej wybrać się do lokalnego OPS-u, MOPR-u, MOPS-u lub CUS-u i zapytać, czy dana jednostka prowadzi lub zleca ich prowadzenie. Powinieneś/powinnaś też się dowiedzieć, jakie warunki należy spełnić, aby w takim mieszkaniu zamieszkać. Jeśli okaże się, że jest taka możliwość, a Ty zdecydujesz się o ubieganiu o mieszkanie treningowe lub wspomagane, OPS przeprowadzi wywiad środowiskowy i zbierze pełną dokumentację na temat Twojej sytuacji życiowej, żeby sprawdzić, czy uprawnia Cię ona do zamieszkania w nim. Wysokość opłat w takim lokalu zależy od sytuacji osoby, która ma w nim zamieszkać, i od uchwały przyjętej przez dane miasto lub gminę.

##### **Jak ubiegać się o mieszkanie komunalne lub socjalne?**

- Wniosek o mieszkanie składasz w miejscu swojego stałego zameldowania.
- Zacznij od uzyskania informacji o kryteriach przydziału takich mieszkań w Wydziale Zasobów Lokalowych gminy lub dzielnicy. W każdej gminie/dzielnicy może to wyglądać trochę inaczej.
- Jeśli spełniasz kryteria, wypełnij wniosek o przydział mieszkania komunalnego lub socjalnego (w zależności od tego, o jakie mieszkanie się starasz) i złóż go w urzędzie.
- Do wniosku dołącz potrzebne dokumenty (o tym, jakie dokumenty są wymagane, decyduje niezależnie każda gmina lub miasto) i rekomendacje od organizacji, w których działasz, np. może Cię rekomendować osoba z fundacji, która wspiera Twój proces usamodzielnienia, albo ktoś z harcerstwa.
- Regularnie monitoruj sytuację – dzwoń lub przychodź do urzędu, żeby sprawdzić, który(-a) jesteś na liście.



## Świadczenia i dodatki

**Pomoc na zagospodarowanie** – patrz rozdz. **Prawo 6.2. i 6.3.**

### **Dodatek mieszkaniowy i obniżka naliczonego czynszu (Urząd Gminy lub MOPS)**

Jeśli masz niskie dochody, może zostać przyznany Ci dodatek mieszkaniowy, czyli świadczenie dla osób, których sytuacja finansowa pogorszyła się lub które ze względu na swoje niskie dochody nie są w stanie ponosić wydatków za lokal. Sprawdź dokładnie, jakie wymagania obowiązują w Twojej gminie.

Jeśli mieszkasz **w mieszkaniu komunalnym, możesz też uzyskać obniżkę czynszu na 12 miesięcy** (z możliwością przedłużania jej co roku, o ile cały czas będziesz tego potrzebować, na kolejne 12 miesięcy). W tym celu złóż wniosek o obniżkę czynszu.

