

Signály

Підлітки та молоді люди

Хто може мені допомогти, коли...



**SO
FA**

www.kartakid.cz
www.societyforall.cz



unicef 



**Хто може мені
допомогти, коли...**

**... хотів/ла би вступити до середньої школи/коледжу чи університету,
але мені недостатньо інформації про напрямки?**

- Можеш попросити допомоги у своїх батьків або когось із дорослих у школі (вчителя, асистента, педагогічного консультанта тощо)
- Можеш звернутися за допомогою до малопорогового закладу свого міста, знайти його можна за допомогою Карти психічної допомоги | Мапотік (подивись, де помаранчевий будинок найближче до вашого місця проживання)
- Звертайся про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ МВС (integracnicentra.cz). У кожному центрі є молодіжний представник, тому тобі не доведеться мати справу лише з дорослими. У центрі є можливість зв'язатися з соціальним працівником, який міг би тобі допомогти.

... потрібна допомога з репетиторством?

- Можеш попросити допомоги у своїх батьків або когось із дорослих у школі (вчителя, асистента, педагогічного консультанта тощо)
- Знайди на карті, хто займається репетиторством в тому місці, де ти живеш „Хто мені допоможе“ | репетиторство (edu.cz)
- Звернись про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ МВС (integracnicentra.cz) – можуть тобі порадити, куди звернутися, і багато з них також пропонують підготовку до іспитів.

...потрібна порада щодо схеми пільг, на яку я маю право:

- Зателефонуй на безкоштовну лінію „LIA“, де тобі нададуть довідку – 800 60 10 20 (в меню виберіть номер 2), ПН–ПТ 9:00 – 17:00; <https://www.cizinci.cz/linka-lia>
- Відвідай сайт „Help to Ukraine“ (mposv.cz)
- Звернись по допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЯ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ МВС (integracnicentra.cz)

... потрібна допомога з визнанням освіти або кваліфікації – з нострифікацією:

- Звертайся про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ МВС (integracnicentra.cz). <https://www.integracnicentra.cz/headlines/cizincum-s-docasnou-ochranou-konci-osvobozeni-od-poplatku-za-nostifikaci/>
- Усю інформацію можеш знайти на сайті МОФС <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/nostifikace>

... шукаю підходяще житло:

- Обов'язково звернись до Бюро зайнятості за екстреною негайною допомогою для виплати застави
- Звернись в організацію „ЖІНКИ ДЛЯ ЖІНОК“ - Мені потрібна допомога | WOMEN FOR WOMEN (women-for-women.cz). Організація допомагає самотнім батькам з дітьми отримати гідне житло. Вона пропонує комплексну річну програму, яка включає оплату орендної плати, соціальні та юридичні консультації, психотерапію та освітні програми.
- Звертайся про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ МВС (integracnicentra.cz). АЗБ МВС надає іноземцям широкий спектр послуг у своїх закладах. Дитячі центри також є частиною пунктів прийому, центрів проживання та пунктів утримання іноземців.
- Зателефонуй на безкоштовну лінію „LIA“, де тобі нададуть довідку – 800 60 10 20 (оберіть номер 2 у меню), ПН–ПТ 9:00 – 17:00; <https://www.cizinci.cz/linka-lia>

... не можу влаштуватися на роботу:

- Звернись до відділу соціальних справ міської адміністрації/магістрату особисто, телефоном або електронною поштою – відділ соціальної роботи
- Звертайся про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ MBC (integracnicentra.cz)
- Зателефонуй на безкоштовну лінію „LIA“, де тобі нададуть довідку – 800 60 10 20 (оберіть номер 2 у меню), ПН–ПТ 9:00 – 17:00; <https://www.cizinci.cz/linka-lia>

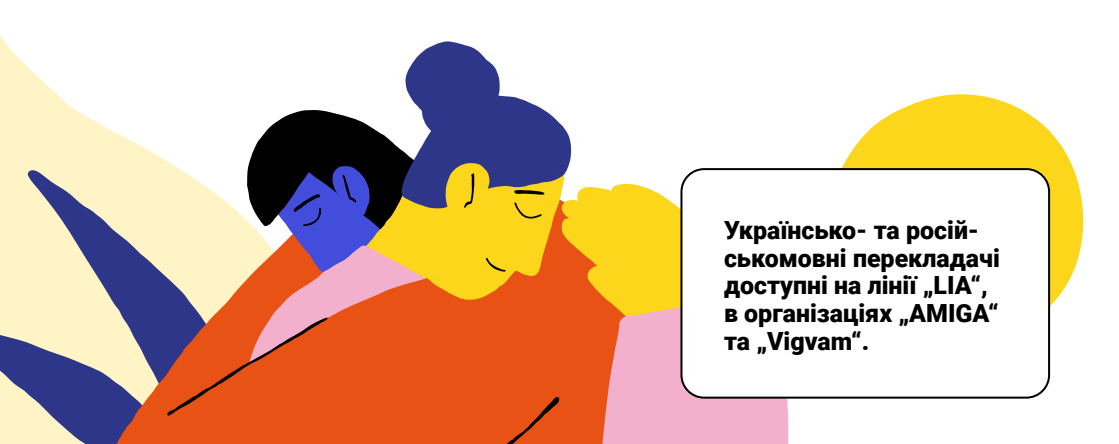
... мій роботодавець погано ставиться до мене. У мене не такі умови праці, як у інших:

- Зателефонуй на безкоштовну лінію „La Strada“, телефон: +420 222 71 71 71, 800 077 777, pomoc@strada.cz
- Звертайся про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ MBC (integracnicentra.cz).

...у мене є запитання щодо освіти:

- Використовуй лінію (+420) 234 812 345 для публічних запитів щодо навчання українських дітей у чеських школах. Вона працює щодня з 8 до 16 години. На запити відповідають навчені оператори, які володіють чеською та українською мовами. Разом із лінією також працює електронна адреса ukrajina@msmt.cz
- Звернись про допомогу до представника відділу освіти чи соціальних справ у міської адміністрації/магістраті
- Зв'яжись з Центром педагогічно-психологічної консультації Карта допомоги – Центри педагогіко-психологічної консультації – „Не панікуй“ (nepanikar.eu)
- Звернись про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ MBC (integracnicentra.cz)
- Додаткову інформацію також можна знайти тут „До школи разом“ (doskolyspolecne.cz)





Українсько- та російськомовні перекладачі доступні на лінії „LIA“, в організаціях „AMIGA“ та „Vigvam“.

... пережив/ла щось у минулому, що все ще турбує мене досі (наприклад, втрата близької людини, втрата дому, спогади про війну тощо)

- Можеш поговорити про це з кимось, хто вам близький (батьком, другом...)
- Можеш зателефонувати на лінію „LIA“, де з тобою поговорять українською/російською, 800 601 020, Лінія безпеки | Допомога українським дітям (linkabezpeci.cz)
- Лінія для дітей та підлітків: звернення анонімне та безкоштовне. Є два варіанти консультування – Кризова лінія (1), яка надає психологічну підтримку та допомагає людям стабілізуватися в цей складний час з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 12:30 та з 16:00 до 21:00; субота та неділя з 12:30 до 17:00, а з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00 на лінію соціальної консультації (2), яка дає відповіді на питання з питань, необхідних для життя в Чехії. Лінія є корисна не лише біженцям з України, а й працівникам різних установ допомоги. – Можеш звернутися до організації „AMIGA“ (Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.) де з тобою поговорять українською. +420 778 979 211, e-mail: info@amiga-migrant.cz, dumka@amiga-migrant.cz „Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.“ (amiga-migrant.cz, www.dumka.cz)
- Можеш знайти психосоціальну допомогу в Центрі підтримки інтеграції іноземців (CPIC) (<https://www.integracnicentra.cz/>) CPIC м. Бенешов, м. Чеське Будейовіце, м. Пршібрам, м. Кутна Гора, м. Млада Болеслав, м. Кладно, м. Ліберець, м. Карлови Вари, м. Пльзень, м. Їглава, м. Пардубіце, м. Оломоуц, м. Злін і м. Острава. Актуальна пропозиція, включаючи годинний розклад, доступна у підрозділах окремих робочих місць на сайті.
- Можеш звернутися за допомогою до консультаційного центру Vigvam <https://poradna-vigvam.cz/> – Консультаційний центр „Vigvam“ надає підтримку дітям, дорослим та сім'ям, які постраждали від смерті близької людини. Основні послуги включають: індивідуальну та сімейну терапію, групи підтримки, освіту для професіоналів та громадськості, підтримку школи. Консультаційний центр „Vigvam“ прагне створити функціональну систему підтримки для тих, хто втратив скорботу, щоб краще зрозуміти їхню ситуацію та знайти спосіб прийняти втрату. Консультаційний центр „Vigvam“ надає персональну, он-лайн та телефонну підтримку за телефоном +420 606 160 646 у робочі дні з 8:00 до 17:00. Особисті консультації проводяться після попереднього запису по телефону.

...мені погано вдома (батьки часто сваряться, батьки погано ставляться до мене, вживають багато алкоголю тощо)

- Можеш звернутися за допомогою до свого родича або іншої довіреної особи, з якою ви близькі (викладач, асистент, педагогічний консультант та інші)
- Можеш зателефонувати на лінію „LIA“, де з тобою поговорять українською/російською, 800 601 020, Лінія безпеки | Допомога українським дітям (linkabezpeci.cz)
- Лінія для дітей та підлітків: звернення є анонімне та безкоштовне. Є два варіанти консультування – Кризова лінія (1), яка надає психологічну підтримку та допомагає людям стабілізуватися в цей складний час з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 12:30 та з 16:00 до 21:00; субота та неділя з 12:30 до 17:00, а з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00 на лінію соціальної консультації (2), яка дає відповіді на питання з питань, необхідних для життя в Чехії. Лінія є корисна не лише біженцям з України, а й працівникам різних установ допомоги.
- Можеш знайти психосоціальну допомогу в Центрі підтримки інтеграції іноземців (CPIC) (<https://www.integracnicentra.cz/>) CPIC м. Бенешов, м. Чеське Будейовіце, м. Пршібрам, м. Кутна Гора, м. Млада Болеслав, м. Кладно, м. Ліберець, м. Карлови Вари, м. Пльзень, м. Їглава, м. Пардубіце, м. Оломоуц, м. Злін і м. Острава. Актуальна пропозиція, включаючи годинний розклад, доступна у підрозділах окремих робочих місць на сайті.
- Якщо зазнаєш фізичного чи психологічного насильства або проблеми у стосунках у сім'ї, можеш зв'язатися з ЧАТом „Дитина без насильства“ Центру „LOCIKA“ (<https://locika.neziskovsky.com/>), де отримаєш базову підтримку та поради щодо вирішення своєї проблеми. „LOCIKA“ захищає інтереси дитини та надає їй та її батькам професійну допомогу. Мета – мінімізувати наслідки насильства в сім'ї та встановити здорові стосунки між дитиною та обома батьками. Чат доступний з понеділка по п'ятницю – з 13.00 до 17.30 або в суботу з 9.00 до 13. 30. „Locika“ також дає підтримку електронною поштою, вони відповідатимуть на електронну пошту протягом 5 днів.



... маю психічні проблеми:

- Карта психічної допомоги | Мапотік
- Мапа психосоціальної допомоги громадянам України | (nudz.cz)
- Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s. (www.amiga-migrant.cz) надає індивідуальні психосоціальні консультації та послуги міжкультурних працівників українською та російською мовами в рамках Мультидисциплінарної групи психічного здоров'я „ДУМКА” у Празі (www.dumka.cz), а також групову підтримку (групи підтримки, освітні та громадські програми) для всіх вікових груп біженців з України під керівництвом експертів у сфері (не тільки) психічного здоров'я з України та Чехії та для працівників допоміжних професій по всій Чехії.
- Консультаційний центр „Vigvam” (poradna-vigvam.cz)
- Психологічна допомога Україні : CPNG
- UKR_letak_11_4.png - Міністерство внутрішніх справ Чеської Республіки (mvr.cz)
- Як це працює? | Хедепі
- Карта допомоги – Психологи – „Не панікуй” (nepanikar.eu)
- Самопоміч
- <https://www.csspraha.cz/kc-riaps> – психологічна кризова ситуація організація „InBáze z.s. “ також надає безкоштовну психотерапевтичну допомогу в рамках „TER” (Терапія новачків) – також українською чи російською мовами, а також професійне соціальне консультування, послуги соціальної активації для сімей з дітьми, освітні та культурні програми для дітей та підлітків, курси та репетиторство чеською мовою, послуги міжкультурних працівників
- Асоціація інтеграції та міграції (SIMI) надає безкоштовні соціальні, юридичні, психосоціальні консультації та послуги міжкультурних працівників
- Консультування з питань інтеграції в Празі та в Усті-над-Лабем надає безкоштовні соціальні, юридичні та психосоціальні консультації, послуги міжкультурних працівників, а також курси чеської мови
- На додаток до кризового центру „RIAPS”, є також доступний для дорослих віком від 18 років у будь-якій психологічній кризі Центр кризового втручання в Психіатричній лікарні Богніце, яка має загальнонаціональне охоплення та працює безперервно



... мій партнер погано ставиться до мене, мені потрібна порада:

- Зателефонуй на безкоштовну лінію „LIA“, де тобі нададуть підтримку – 800 60 10 20 (виберіть номер 1 у меню), <https://www.cizinci.cz/linka-lia>; Понеділок – п'ятниця з 8:00 до 12:30 та з 16:00 до 21:00, субота – неділя з 12:30 до 17:00
- Зателефонуй за безкоштовним цілодобовим номером „Біле коло безпеки“ 116 00

... мій партнер поводить się зі мною таким чином, що загрожує моєму життю:

- У разі загрози твоєму життю та здоров'ю звернись до Поліції Чеської Республіки 158, де можеш вимагати виселення свого партнера з домогосподарства
- У місцевому районному суді можеш подати клопотання про продовження строку виселення

...з інших питань я не знаю до кого звернутися:

- Звернись про допомогу до відділу соціальних справ міського/міської адміністрації/магістрату – відділу соціальної роботи, який зможе направити тебе до подальшої допомоги чи послуги
- Звернись безпосередньо, наприклад: Карта психологічної допомоги | Мапотік
- Звернись про допомогу до Центру підтримки інтеграції АДМІНІСТРАЦІЇ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ MBC (integracnicentra.cz). Вони пропонують соціальні юридичні та психосоціальні консультації, курси чеської мови, послуги перекладу, соціокультурні курси, громадських працівників та інші освітні, культурні та соціальні заходи.