

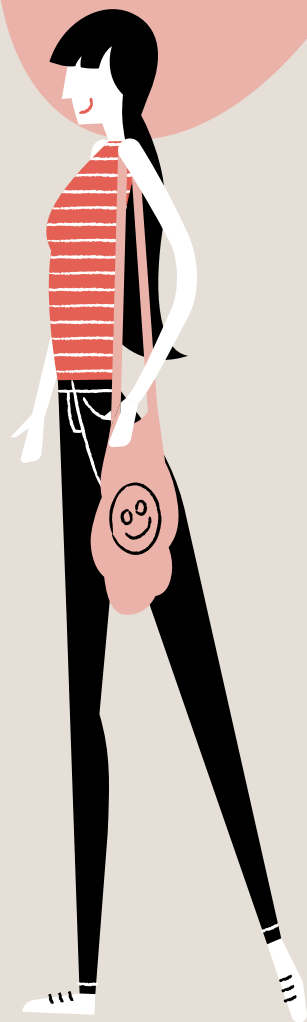
A čo ďalej?

**Klára má pre Teba kontakty
a tipy, ktoré pomáhajú**

Prečítaj si konkrétne
rady a ukážky – čo, kde,
kedy, a ako robiť

Naskenuj QR kódy
a pozri si ponuku

Na zadnej strane
nájdeš mapku – zisti
čo je v tvojom okolí



Ahoj, som Klára. Niekoľko rokov som vyrastala v decáku (teraz sa to volá centrum pre deti a rodinu alebo skrátene centrum) a potom som pár rokov žila v pestúnskej rodine. Keď som mala asi 20, chcela som začať študovať, bývať sama a nájsť si prácu, ale veľmi som nevedela, kde by mi s tým všetkým niekto pomohol. Bolo to fakt náročné.

Bratislava sa zmenila a dnes ju už môžeš zažiť úplne inak. Nechcela som, aby sa ďalší mladí ľudia cítili tak stratení a frustrovaní, ako som sa cítila ja, keď som odchádzala z náhradnej starostlivosti. Preto som sa rozhodla podeliť sa o svoje skúsenosti.

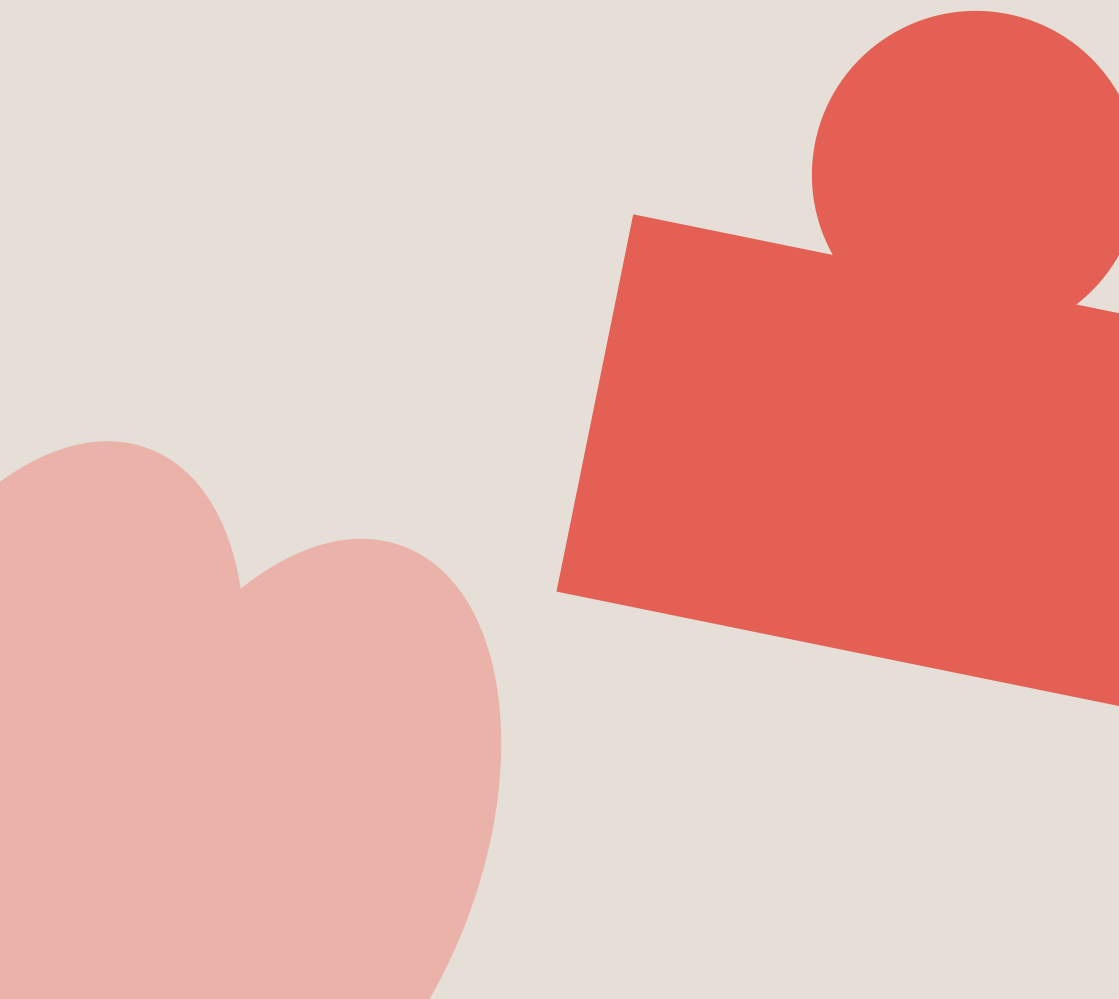
Podarilo sa mi stretnúť s rôznymi organizáciami a ľuďmi, ktorí pomáhajú takým ako my. Spoločne sme dali dokopy všetky užitočné info o miestach, kde môžeš získať pomoc s bývaním, hľadaním práce, podporu, zadarmo pokec s psychológom, ale aj možnosť na zábavu. Je fajn vedieť, že na to nie sme sami.

Nájdeš tu všetko, čo fakt potrebuješ vedieť, aby si začal nový život s istotou (alebo aspoň s prehľadom, kam bežať, keď sa niečo pokazí). Nie je to easy, ale dá sa to zvládnuť. ❤️



**Je to otravné,
ale treba to...**

(čo MUSÍŠ vybaviť čím skôr)



Odišiel si od pestúnov... a čo ďalej? Z začať nový život nie je jednoduché, najmä, keď musíš hneď na začiatku vybaviť kopec vecí, ktoré ťa ani nezaujímajú, ale proste MUSIA byť. Kde nájdem bývanie? Ako zohnať prácu? Ako požiadať o nejaký príspevok ? A kto mi s tým vôbec pomôže?

- **Skontroluj, či máš doklady:** občiansky preukaz, rodný list (ak máš), preukaz poistenca, maturitné vysvedčenie / výučný list (ak si skončil školu), bankový účet (ak nemáš, založ si ho)
- **Hľadaj si bývanie:** Nikto od teba nečaká, že si kúpiš vlastný byt, ale môžeš ísť do podnájmu, zariadenia núdzového bývania, mestskej alebo inej ubytovne...

Hneď po odchode (ideálne čo najskôr):

- Ak neštuduješ a nemáš prácu **chod' na Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny** v meste v ktorom sa nachádzaš a v ktorom chceš zostať. Ak je to práve Bratislava, chod' na adresu Vazovova 7/A.
- Tam ťa zaregistrujú ako uchádzača o zamestnanie a bude ti pridelená pracovníčka, ktorá ti poskytne formuláre. Iba vtedy máš nárok na zdravotné poistenie hradené štátom (inak by si mal hneď dlhy) a môžu ti pomôcť hľadať prácu, brigádu alebo rekvalifikačný kurz.
- Tiež si poradia ako požiadať o dávku v hmotnej núdzi. Nie je to veľa, ale kým si nájdeš prácu, určite si ju vybav.
- Ak máš strach, **môžeš im najskôr poslať email** na ba@upsvr.gov.sk

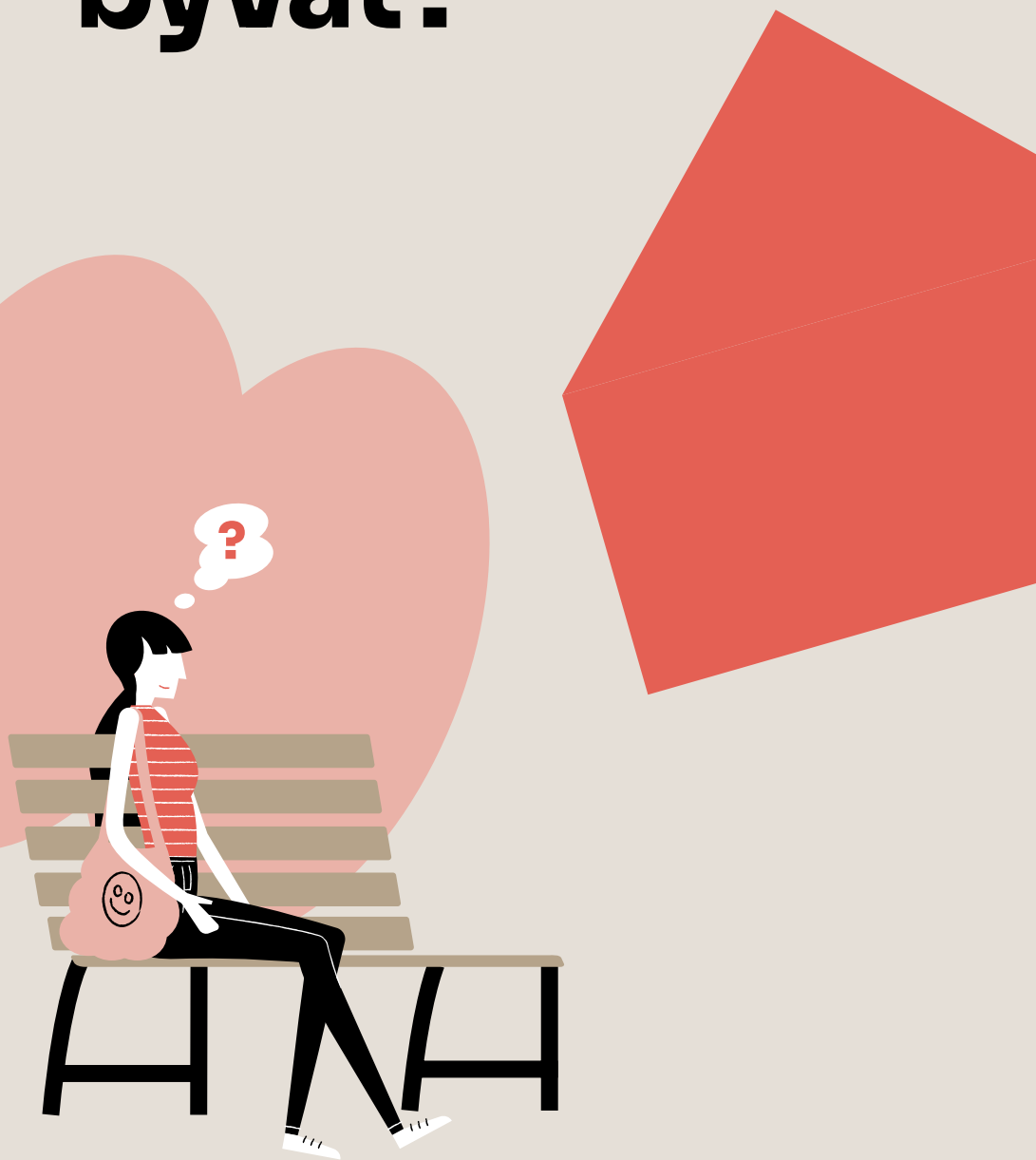


Dobrý deň, žiadam o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v Bratislave. Rada by som zároveň požiadala o informácie a potrebné formuláre k: možným dávkam (dávka v hmotnej núdzi, príspevok na bývanie), možnosti účasti na rekvalifikačných kurzoch.

Ďakujem za pomoc! *Klára.*

- Prácu si môžeš hľadať aj sám, napr. na www.profesia.sk alebo cez známych. Dávaj si ale pozor na podmienky, ktoré ti ponúknu a vždy žiadaj riadnu pracovnú zmluvu. Ak si niečo nájdeš, ozvi sa pracovníčke na úrade práce a povedz jej to. Povie ti, ako máš ďalej postupovať.

Kde budem bývat?



Väčšina z nás po náhradnej starostlivosti skončí u známych alebo niekde v podnájme. Ja som bývala všelikde. Vedela som, že zostať na ulici je úplne najhoršie a nebezpečné a že najlepšie by bolo mať niečo svoje, dlhodobé. Ale čo robiť, keď je mega ťažké nájsť niečo poriadne a pritom lacné?? To je dosť veľký problém... **Ak nevieš kam sa zložiť, nižšie nájdeš niekoľko možností.** Sú to miesta, kde sa vieš ubytovať a zároveň tam sú sociálni pracovníci, ktorí ti vedia pomôcť s rôznymi vecami.

- **Ak sa ti niektoré ubytko páči, vypíš žiadosť na ich stránke, alebo im napíš a oni ti poradia ako ďalej.** Alebo si s nimi dohodni stretnutie – môžeš sa tam ísť len pozrieť a oni ti porozprávajú o podmienkach ubytovania.



Dobrý deň, moje meno je **Klára**, tento rok opúšťam pestúnsku starostlivosť a mal by som záujem o ubytovanie. Viete mi prosím poradiť ako postupovať? Dalo by sa prípadne dohodnúť stretnutie vopred?

Ďakujem vopred! **Klára**.

A Brána do života – Domov na polceste

Dajú ti strechu nad hlavou, poradia s prácou, pomôžu s papiermi, sú tam terapie, skupiny, chill aktivity aj ľudia, čo ťa fakt podpora.

✉ ziadost@branadozivota.sk



[branadozivota.sk/
domov-na-polceste/](mailto:branadozivota.sk/domov-na-polceste/)

B Domovské vzdelávacie centrum

Dajú ti ubytko, naučia ťa variť, pomôžu ti s hľadaním práce, aj s papierovačkami.

✉ info@dvcno.sk



[dvcno.sk/html/
for_clients.html](mailto:dvcno.sk/html/for_clients.html)

C Mestská ubytovňa Kopčany

Lacné dočasné ubytko, podpora a poradenstvo, keď nemáš kam ísť.

✉ kopcany@bratislava.sk



bratislava.sk/socialne-sluzby-a-byvanie/byvanie-a-ubytovanie/mestske-ubytovne

D Mestská ubytovňa Fortuna

Takisto ubytko, kde máš nízky nájom a aspoň nejaký kl'ud, keď potrebuješ začať odznova.

✉ fortuna@bratislava.sk



bratislava.sk/socialne-sluzby-a-byvanie/byvanie-a-ubytovanie/mestske-ubytovne

Ak chceš bývať dlhodobo, **podaj žiadosť o mestský nájomný byt**. Tiež im stačí napísať a oni ťa nasmerujú. Takýto proces môže trvať dlhšie, ale žiadosť môžeš podať aj počas toho ako budeš dočasne bývať inde.



bratislava.sk/socialne-sluzby-a-byvanie/byvanie-a-ubytovanie/najomne-byvanie/najomne-byty-mesta

✉ info@bratislava.sk

Voľný čas + podpora



Keď som sa stala dospelou, na jednej strane som sa konečne cítila slobodná, ale zároveň ma čakalo niekoľko vecí, ktoré ma desili. Vlastne som mala chuť sa na všetko vykašľať. Začala som hľadať nejaký safespace, nejaké miesto, kde by mi bolo fakt dobre, bezpečne, alebo kde by som proste len mohla tráviť voľný čas.

V Bratislave som našla miesta, kde ťa nikto nebude súdiť, kde ti dovoľia **posedieť si, podporia ťa keď máš zlé dni, alebo keď proste nevieš, čo ďalej.**

- Ak chceš, môžeš im napísať vopred, ale nemusíš... nie je potrebné sa nikde prihlasovať, nič platiť, **môžeš len prísť a byť tam.** A nemusíš im hovoriť ani svoje meno. Sú otvorené väčšinou poobede, od pondelka do piatku. Tu je zopár z nich – možno pomôžu aj tebe.

E Izba

Chill spot na Obchodnej, kde sa môžeš vykecať sa, baviť sa stolnými hrami, Xboxom, dať si kávičku, pridať sa k eventom a mať bezpečný priestor bez stresu.



[instagram.com/
mtt.mladez/](https://www.instagram.com/mtt.mladez/)

F Youth HUB

Miesto pre mladých, kde môžeš zadarmo chillovať, hrať hry, písať projekty, stretnúť sa s ľuďmi a zúčastniť sa workshopov či diskusií – všetko aj „ničnerobenie“ je legit.



[instagram.com/
bratislavska_
platforma_mladych/](https://www.instagram.com/bratislavska_platforma_mladych/)

G Machovisko

Klub lpečka, kde ti zdarma ponúknu anonymné psychologické poradenstvo, workshopové chill aktivity, hernú miestnosť, mini kaviareň a komunitný priestor, kde môžeš len tak byť a nájsť podporu.



klubmachovisko.sk/o-klube/

H Kaspian

Free klub v Petržalke, kde nájdeš podporu, pokec, aktivity, skatepark aj info o živote, keď to potrebuješ.



kaspian.sk/klub-pre-decka/

I Ulita

Safe zóna na Kopčanoch, kde ti pomôžu s úlohami, poradia, keď máš chaos v hlave, a popritom si dáš chill, tvorenie alebo len tak pokec s kamošmi.



<https://ulita.sk/sk/nase-aktivity/v-klube/>

J Mládež ulice – Klub na Peknej

Keď sa nudíš a chceš sa zabaviť, oddýchnuť si s kamošmi, spoznať nových ľudí, dozvedieť sa niečo nové alebo sa len otvorene porozprávať s niekým, kto ťa vypočuje či poradí v náročnej situácii.



klubnapeknej.sk/

K Ichtyts, DNV

Free spot pre mladých v Devínskej, kde ti cez streetwork aj klubové stretnutia dajú poradenstvo, doučovanie, kreatívne hry, šport, chill priestor a partiu.



[ozichtys.sk/
klub-v-devinskej/](https://ozichtys.sk/klub-v-devinskej/)

L Ichyts – Nekapri

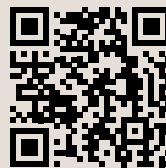
Nekapri v Dúbravke je klub, kam môžeš len tak prísť, porozprávať sa, zahrať si niečo, oddýchnuť si po škole a byť s ľuďmi, čo ťa berú takého, aký si.



[ozichtys.sk/
klub-v-dubravke/](https://ozichtys.sk/klub-v-dubravke/)

M Mixklub

Bezpečný, otvorený a podnetný priestor pre deti, mládež a rodiny vo Vrakuni, kde nájdeš poradenstvo, podporu a pomoc pri riešení ťažkých situácií a problémov, ale aj voľnočasové aktivity.



dfsr.sk/mixklub/

N Fokus

Free spot, kde si môžeš prísť oddýchnuť, poradiť sa, niečo si vybaviť, zahrať, doučiť sa alebo len tak byť s ľuďmi, čo ta nebudú súdiť. Aktuálne na ubytovni Fortuna, ale čoskoro ich nájdeš na Muchovom nám.



bratislava.sk/socialne-sluzby-a-byvanie/socialne-sluzby-a-zariadenia/fokus

O Úsmev ako dar

Organizácia, ktorá ti pomôže s bývaním, školou, papiermi, psychológom aj so štartom do nového života.



usmev.sk/programy-pre-deti-a-mladez/

P Návrat

Organizácia, čo ti pomôže postaviť sa na nohy – poradia ti, vypočujú ťa, pomôžu s prácou, školou aj životom.



navrat.sk/nase-sluzby/deti-a-mladi/

Krízové situácie

– keď je to fakt zlé



Ak ťa niekto ohrozuje:

→ volaj 158

Ak nemáš kde prespať alebo čo jesť:

→ V Bratislave sú nocľahárne a denné centrá, kde ti pomôžu úplne zadarmo alebo za pár eur. Môžeš tam prísť bez toho, aby si musel povedať svoje meno. Okrem jedla a miesta na spanie ti tam vedia pomôcť aj s oblečením a dajú ti možnosť osprchovať sa.



bratislava.sk/socialne-sluzby-a-byvanie/aktivita-mesta-v-socialnej-oblasti/mapa-sluzieb-pre-ludi-v-nudzi

✉ info@bratislava.sk

Ak si zranený, alebo keď ti odrazu príde veľmi zle:

→ bež na pohotovosť alebo volaj 155
→ ak nemáš kartičku poistenca, tu ti poskytnú bezplatné ošetrovanie:

Milosrdní bratia

9,00 – 14,00 v pracovné dni.



milosrdni.eu/site/domovsvjanazboha/klienti/akonasnajdete

Ošetrovňa sv. Alžbety

14,30 – 18,30 okrem soboty.



depaul.sk/osetrovna-sv-alzbety/

Ak chceš len niekomu zavolať, alebo napísať:

Tu sú linky, kde ti psychológovia anonymne a zadarmo pomôžu, keď ti je ťažko, máš úzkosť, stres alebo keď len potrebuješ, aby ťa niekto vypočul:

Ipčko

Nonstop linka aj chat, kde ti anonymne a zadarmo poradia psychológovia, keď máš ťažké chvíle.

 0800 500 333



[ipcko.sk/co-robime/
krizova-linka-
pomoci-ipcko/](https://ipcko.sk/co-robime/krizova-linka-pomoci-ipcko/)

Linka dôvery Nezábudka

Telefonická a emailová poradňa
24/7 – vypočutie bez odsudzovania,
emočná podpora a rady v ťažko
riešiteľných situáciách.

 0800 800 566



linkanezabudka.sk/

Chuť žiť

Psychologické a nutričné poradenstvo,
keď bojuješ s jedlom.

 0800 221080



chutzit.sk/linka-pomoci/

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie

Nonstop krízová pomoc.

 0800 212 212



zastavmenasilie.gov.sk/linka-pre-zeny/

Linka na pomoc ľuďom bez domova

Vagus.

 0949 655 555



vagus.sk/nase-programy/streetwork/kontakt/

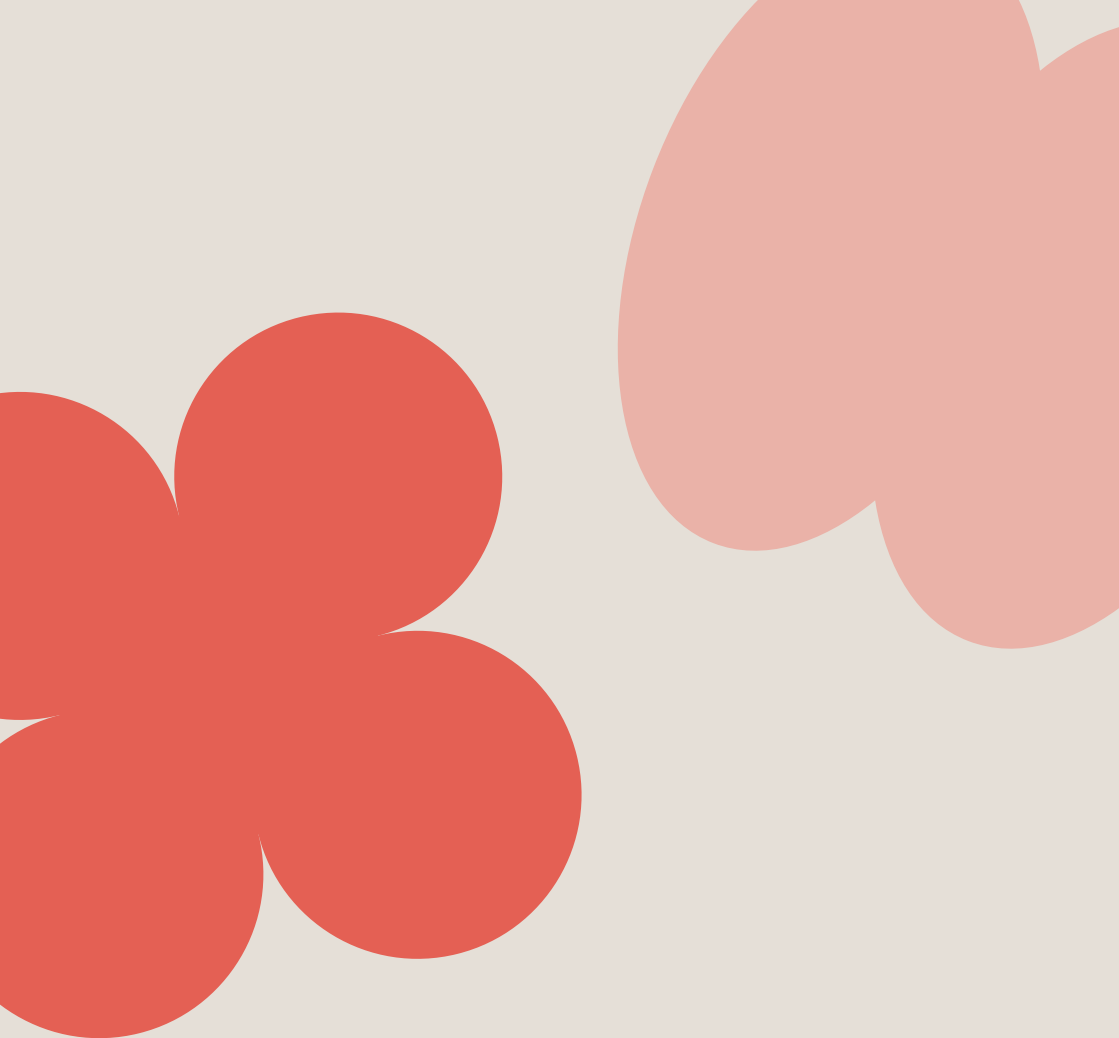
Na záver ešte jeden tip – **appka**, v ktorej nájdeš užitočné tlačivá a odkazy, mapu aj videá s príbehmi mladých ľudí: „Návod na život“



[play.google.com/store/apps/details?id=com.devhric.relevant & hl=cs](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.devhric.relevant&hl=cs)

Bratislava





**Magistrát hlavného mesta
Slovenskej republiky Bratislavy
Sekcia sociálnych vecí**