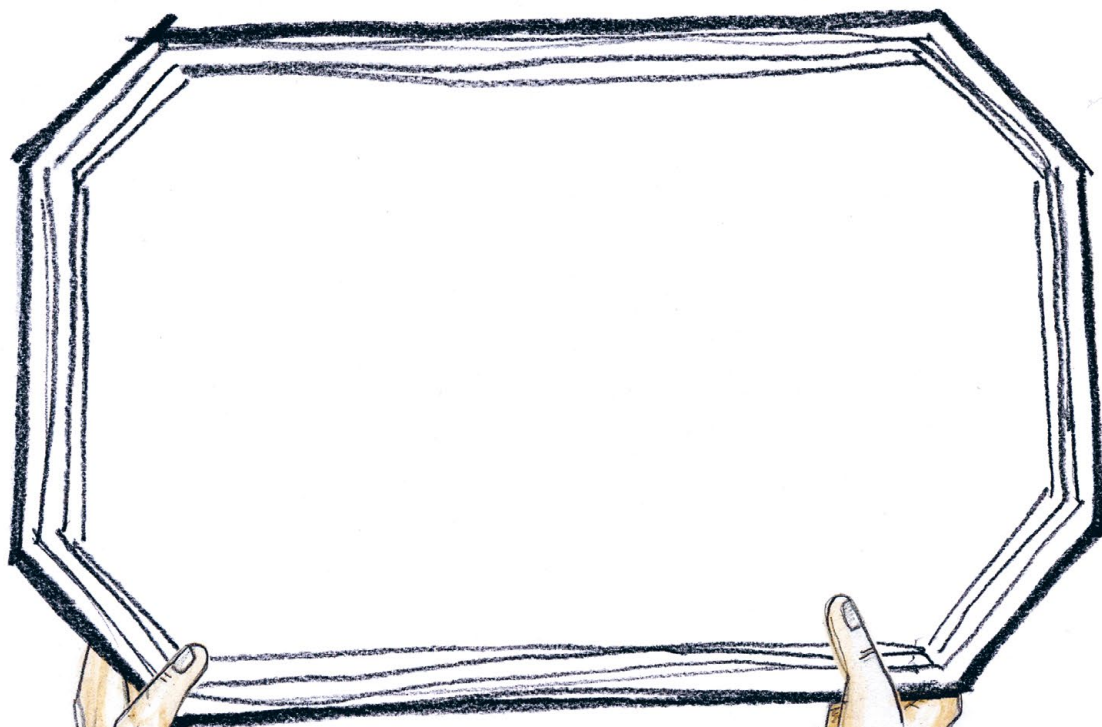


Ime i prezime

---

---



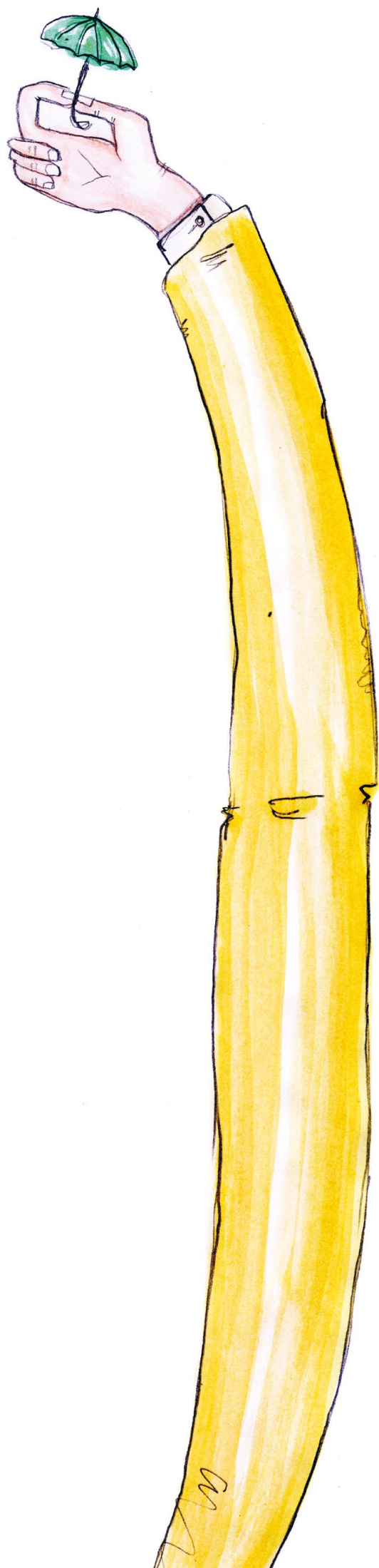
Ucrtati svoj simbol

Ja ću  
ovako

OkvirKO – priručnik  
za osnaživanje mladih  
u procesu izlaska iz  
alternativne skrbi



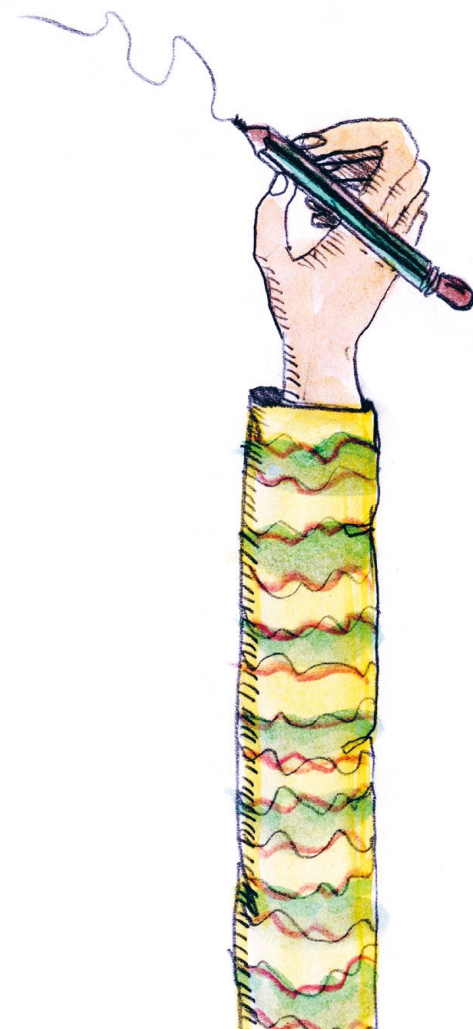
Moje misli i osjećaji  
vezani uz izlazak



Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

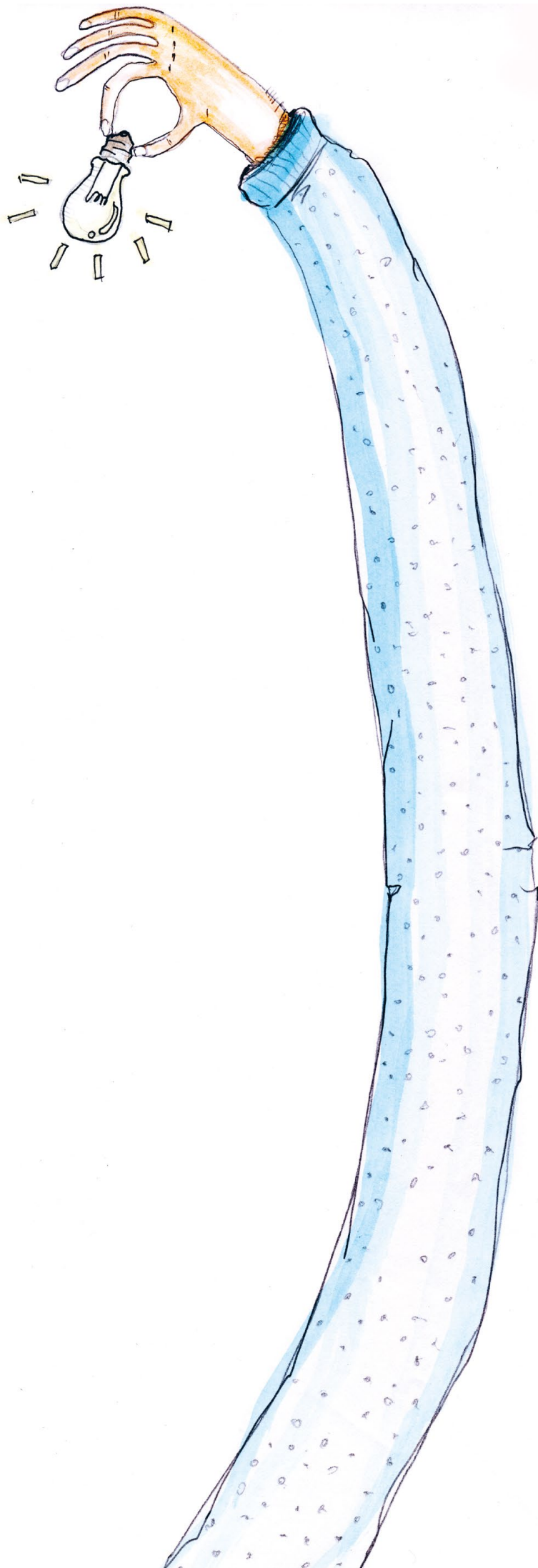
# Slika mog života za 5 godina

Po čemu ću znati da sam  
to postigao/la?



Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

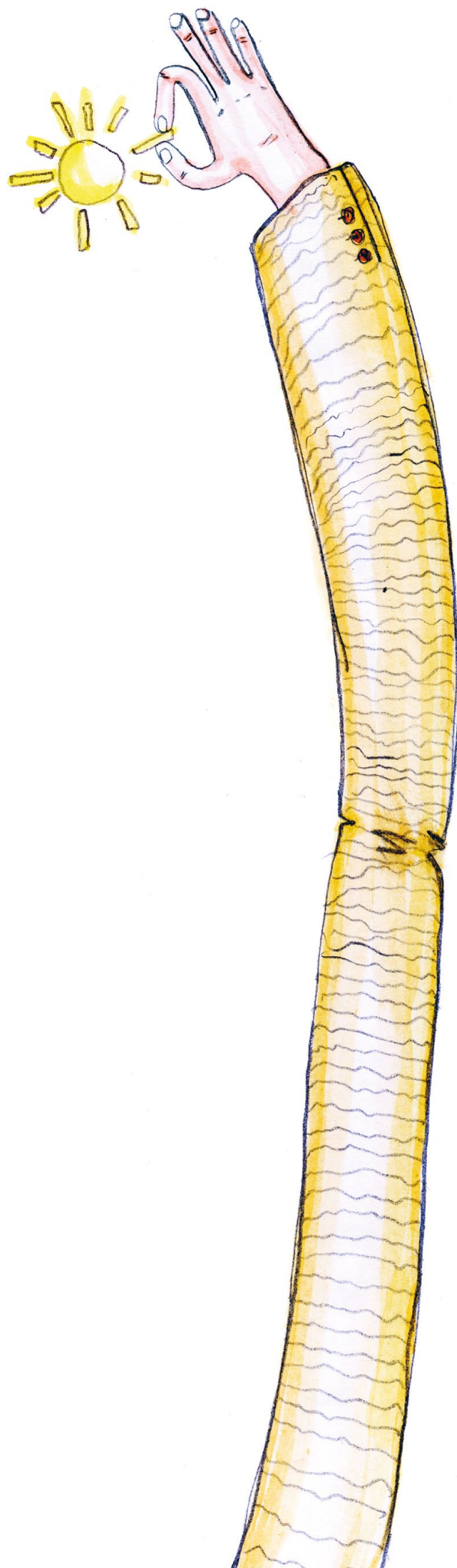
Što sve želim postići/  
naučiti u narednih  
godinu dana:



Po čemu ću znati da sam  
to postigao/la?

Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

Što želim postići/naučiti  
u narednih 6 mjeseci?

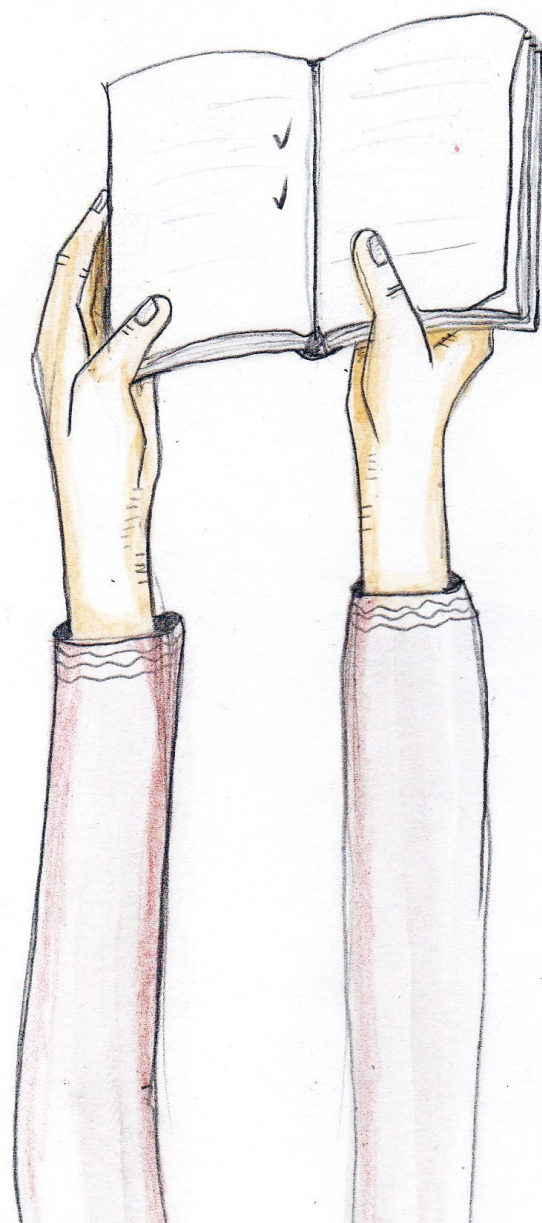


Po čemu ću znati da sam  
to postigao/la?

Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

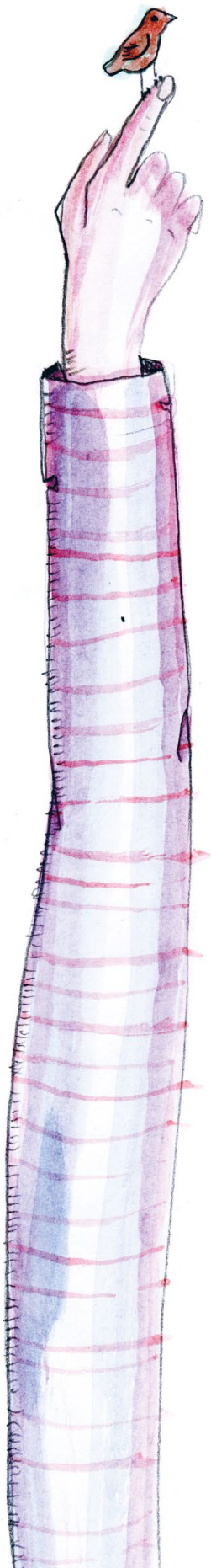
Što želim postići/naučiti  
u narednih 3 mjeseca?

Po čemu ću znati da sam  
to postigao/la?



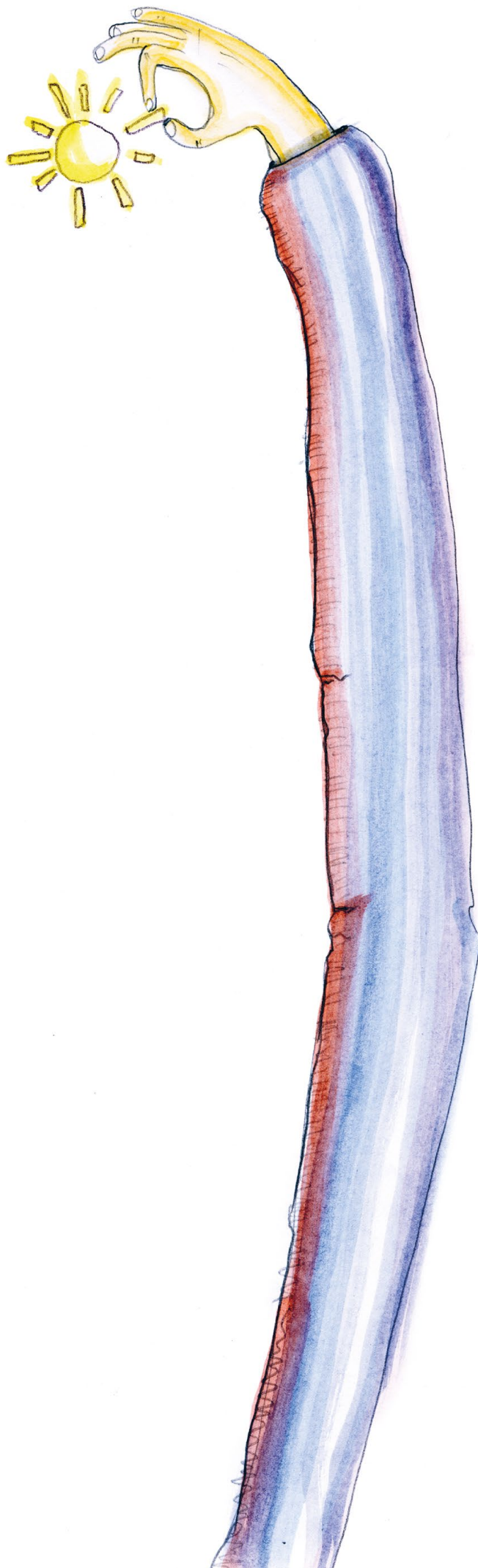
Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

Kad izadem živjet ću:





# Moje obrazovanje



Što sam sve naučio/la do sada?

FORMALNO OBRAZOVANJE

NEFORMALNO OBRAZOVANJE

INFORMALNO OBRAZOVANJE

Što još želim naučiti:

FORMALNO OBRAZOVANJE

NEFORMALNO OBRAZOVANJE

INFORMALNO OBRAZOVANJE

Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

# Moji izvori prihoda

PLAĆA/HONORARNI POSLOVI:

STIPENDIJA:

MIROVINA RODITELJA:

OSIGURANJE:

ŠTEDNJA:

NASLJEDSTVO:

NAKNADE CENTRA ZA SOCIJALNU SKRB:

OSTALO:

Kako mogu poboljšati svoju finansijsku situaciju:



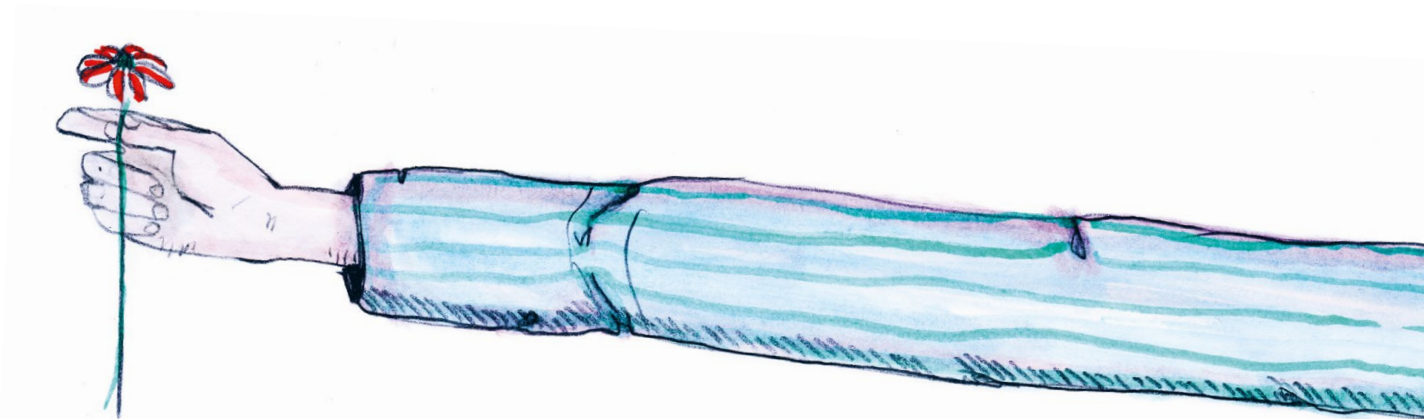
Datumi pisanja: \_\_\_\_\_



# Na koga se sve mogu osloniti

Tko mi u čemu može pomoći

S kime želim obnoviti ili razviti odnos?



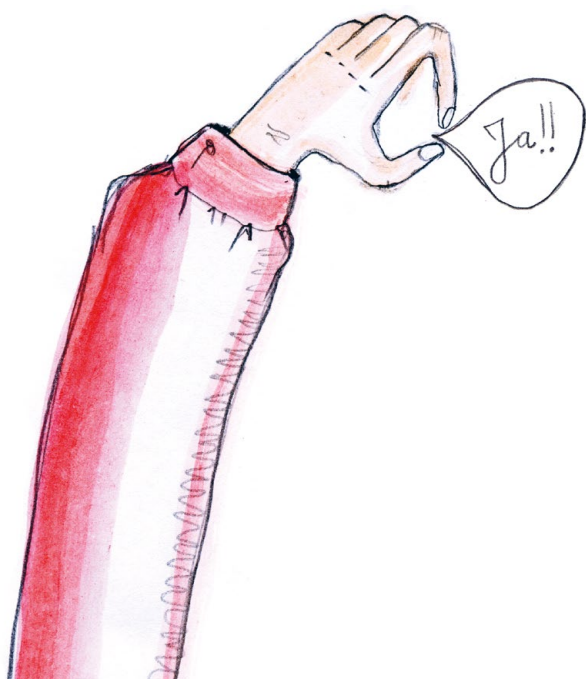
Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

# Ja

Moje snage su...

U životu mi još puno pomaže i koristi to što...

Želim ojačati/razviti...



Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

# Moje zdravlje

LIJEKOVI NA KOJE SAM ALERGIČAN/NA:

LIJEKOVI KOJE UZIMAM:

OPERACIJE NA KOJIMA SAM BIO/LA:

BOLESTI KOJE SU ČESTE U MOJOJ OBITELJI:

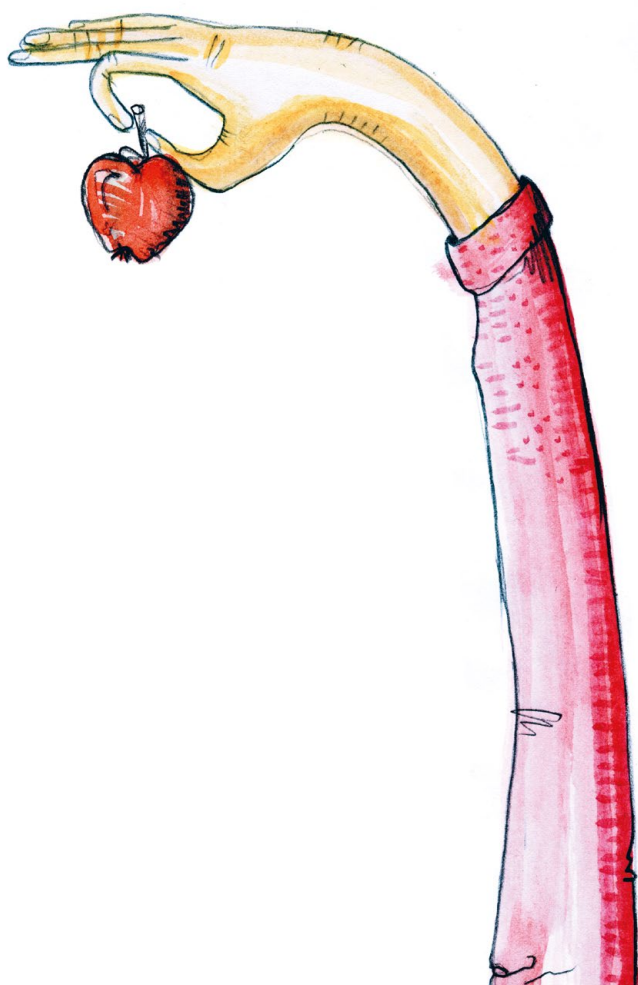
ŠTO SVE JOŠ ŽELIM SAZNATI O SVOME ZDRAVLJU?

Moji najčešći zdravstveni problemi:

Kako se brinem o svom zdravlju?

Kako se mogu bolje brinuti o svom zdravlju?

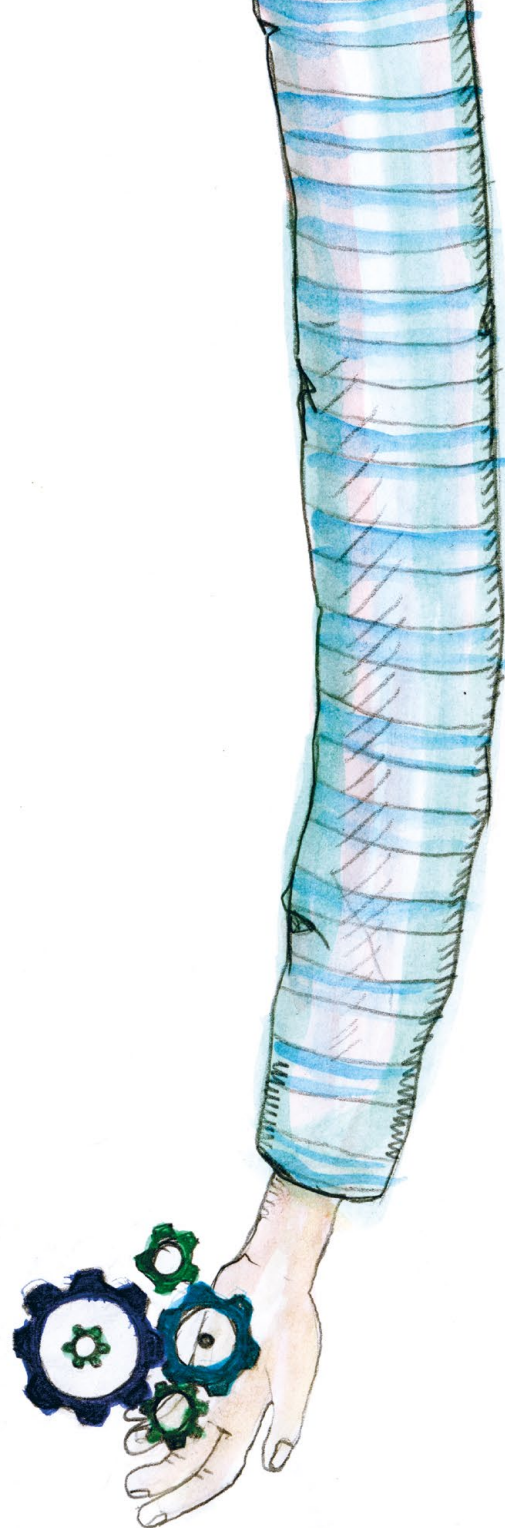
Datumi pisanja: \_\_\_\_\_



# Praktične vještine

Što sve znam raditi?

Što još želim naučiti raditi?



Datumi pisanja: \_\_\_\_\_

# Slobodno vrijeme

Kako provodim svoje slobodno vrijeme?

ŠTO DOBIVAM TAKVIM NAČINOM PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA? KOJE POTREBE TIME ZADOVOLJAVAM?

Što novo želim unijeti u način provođenja slobodnog vremena?

ŠTO ĆU TIME DOBITI? KOJE POTREBE ĆU TIME ZADOVOLJITI?

Datumi pisanja: \_\_\_\_\_



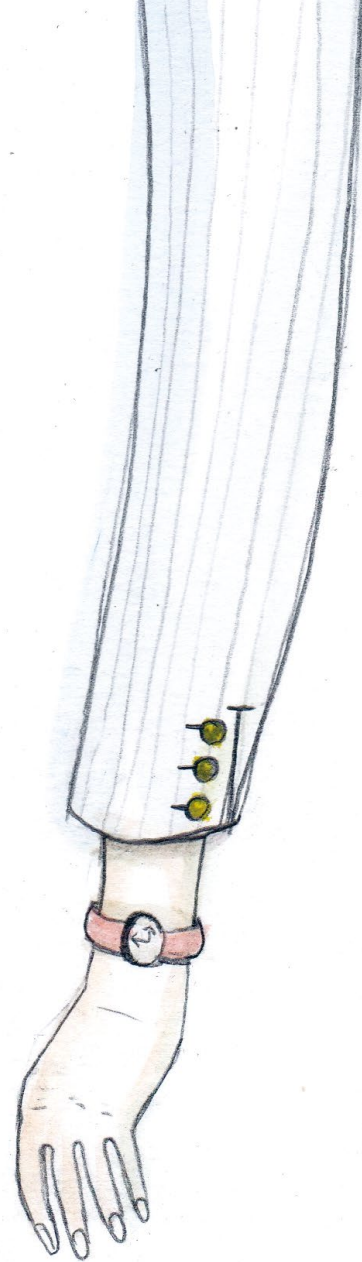
# Zapošljavanje

Kakav posao imam?

Kakav posao želim?

Što još trebam naučiti/napraviti da povećam šanse i dobijem posao koji želim?

Datumi pisanja: \_\_\_\_\_





# Partnerstvo i zasnivanje obitelji

Kakvog partnera/icu želim?

KOJA PONAŠANJA PARTNERA/ICE NE ŽELIM TOLERIRATI?

KAKO ĆU ZNATI DA SAM U DOBROJ VEZI?

KAKO ĆU ZNATI DA SAM U LOŠOJ VEZI?

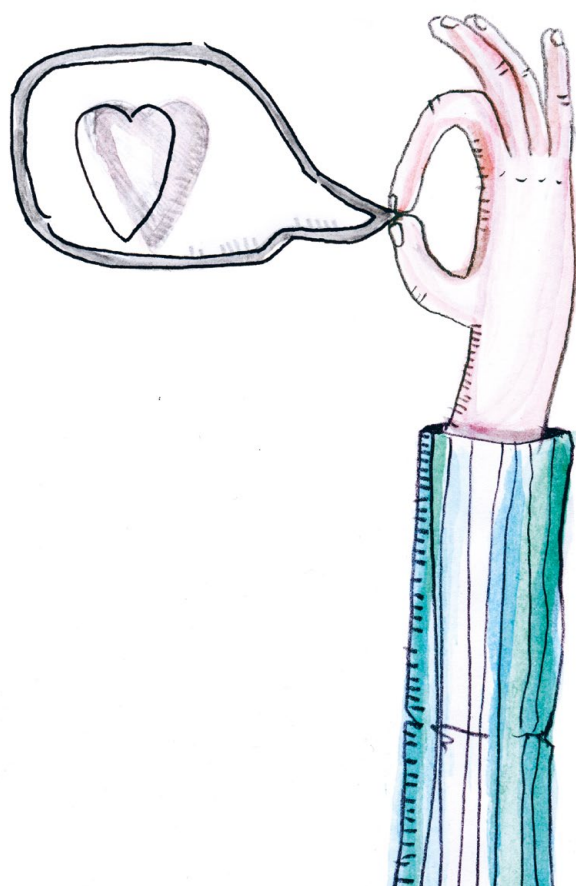
ŠTO BIH TREBAO/LA U VEZAMA ČINITI DRUGAČIJE DA BIH DOBIO/LA VEZU KAKVU ŽELIM?

Kako zamišljam svoju obitelj?

KAKVA OTAC/MAJKA ŽELIM BITI?

ŠTO BIH JOŠ TREBAO/LA NAUČITI I RAZVITI DA BIH  
BIO/LA TAKAV RODITELJ?

Datumi pisanja: \_\_\_\_\_



# Dogovori sa samim sobom

Obvezujem se da ću do \_\_\_\_\_ (datum) učiniti sljedeće:

Da bih to ostvario/la, potražiti ću pomoć od \_\_\_\_\_ (ime osobe) i  
zatražiti ću da učini \_\_\_\_\_ (što konkretno).

Kad to učinim, nagraditi ću sam/a sebe s:

Ako to ne učinim \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Potpis: \_\_\_\_\_

Obvezujem se da ću do \_\_\_\_\_ (datum) učiniti sljedeće:

Da bih to ostvario/la, potražiti ću pomoć od \_\_\_\_\_ (ime osobe) i  
zatražiti ću da učini \_\_\_\_\_ (što konkretno).

Kad to učinim, nagraditi ću sam/a sebe s:

Ako to ne učinim \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Potpis: \_\_\_\_\_

Obvezujem se da ću do \_\_\_\_\_ (datum) učiniti sljedeće:

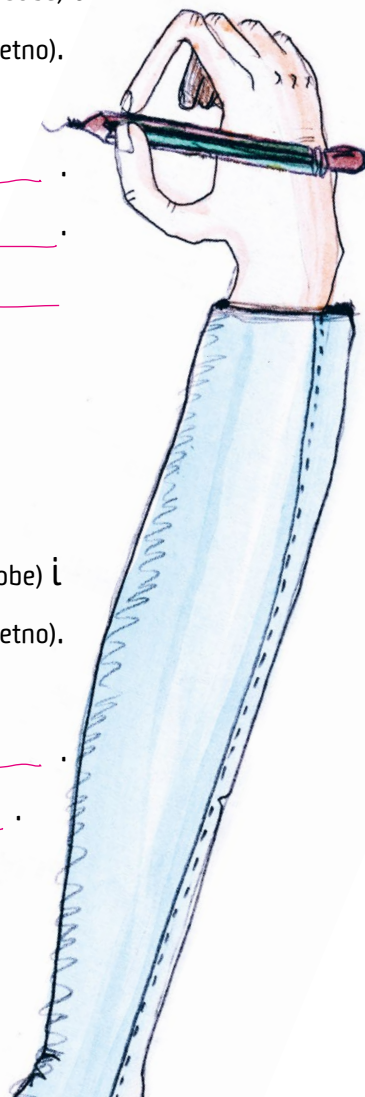
Da bih to ostvario/la, potražiti ću pomoć od \_\_\_\_\_ (ime osobe) i  
zatražiti ću da učini \_\_\_\_\_ (što konkretno).

Kad to učinim, nagraditi ću sam/a sebe s:

Ako to ne učinim \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Potpis: \_\_\_\_\_



# Adresar

OBITELJSKI LIJEČNIK:

STOMATOLOG:

GINEKOLOG/UROLOG:

PSIHOLOG/PSIHOTERAPEUT:

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB:

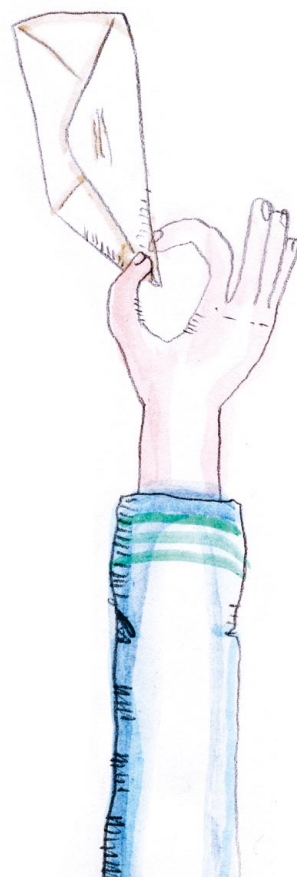
HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOSŁJAVANJE:

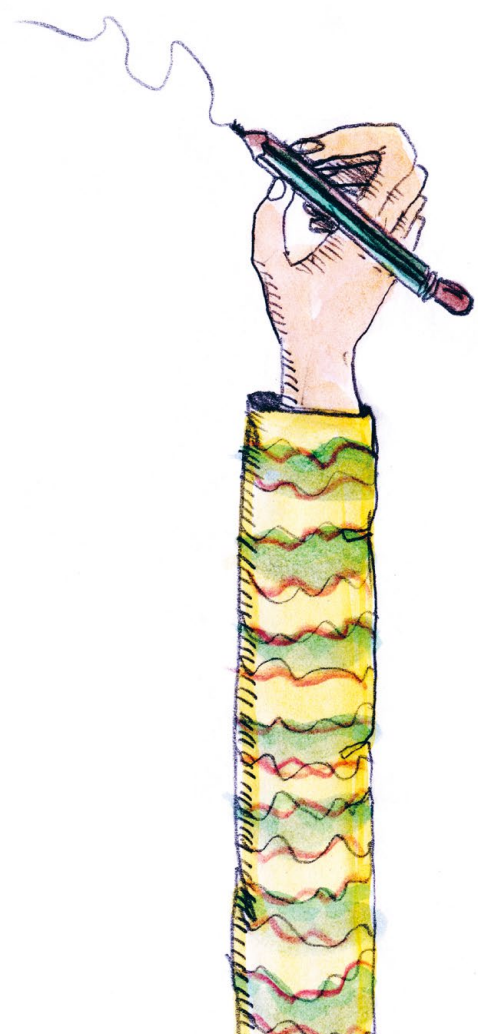
MATIČNI ODGAJATELJ:

UDRUGE U KOJE SAM UKLJUČEN/A:

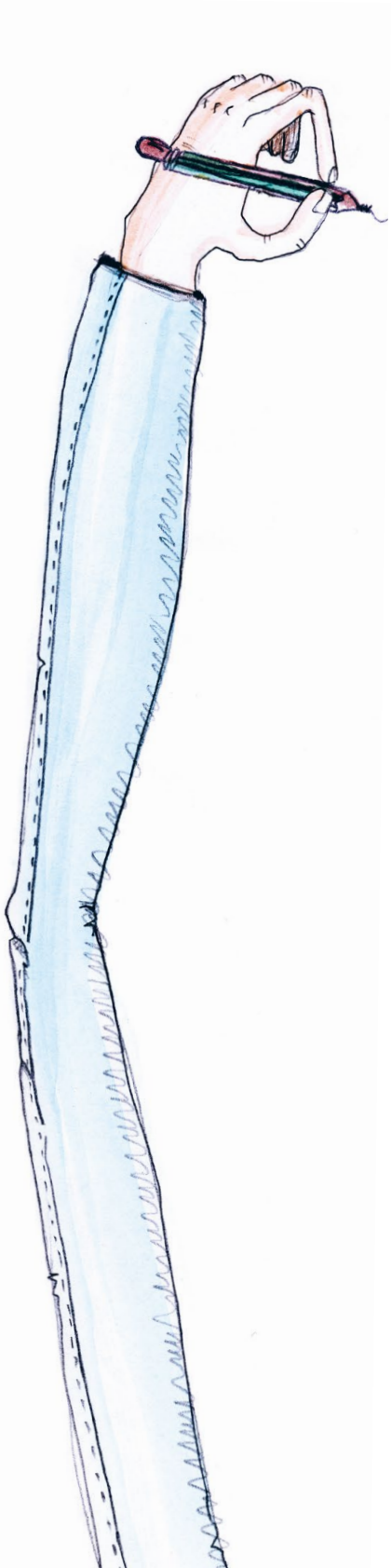
OBITELJ:

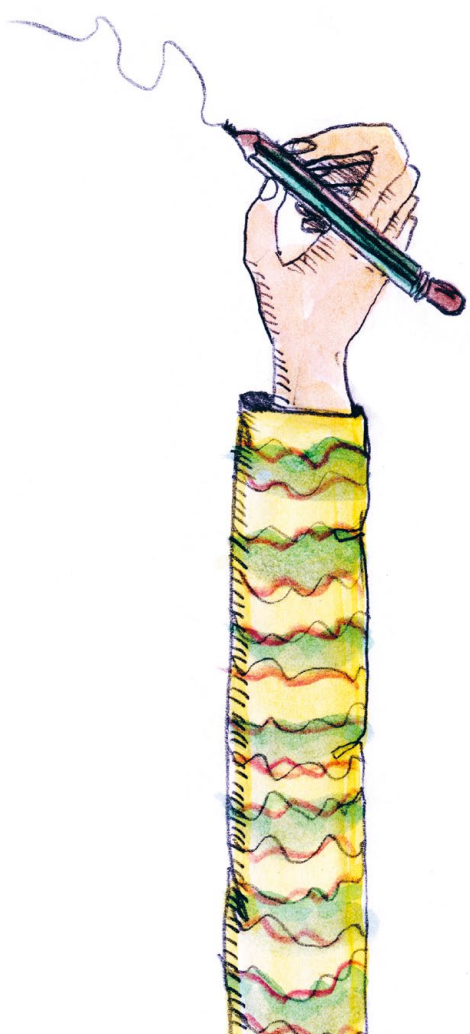
POSAD/PRAKSA:

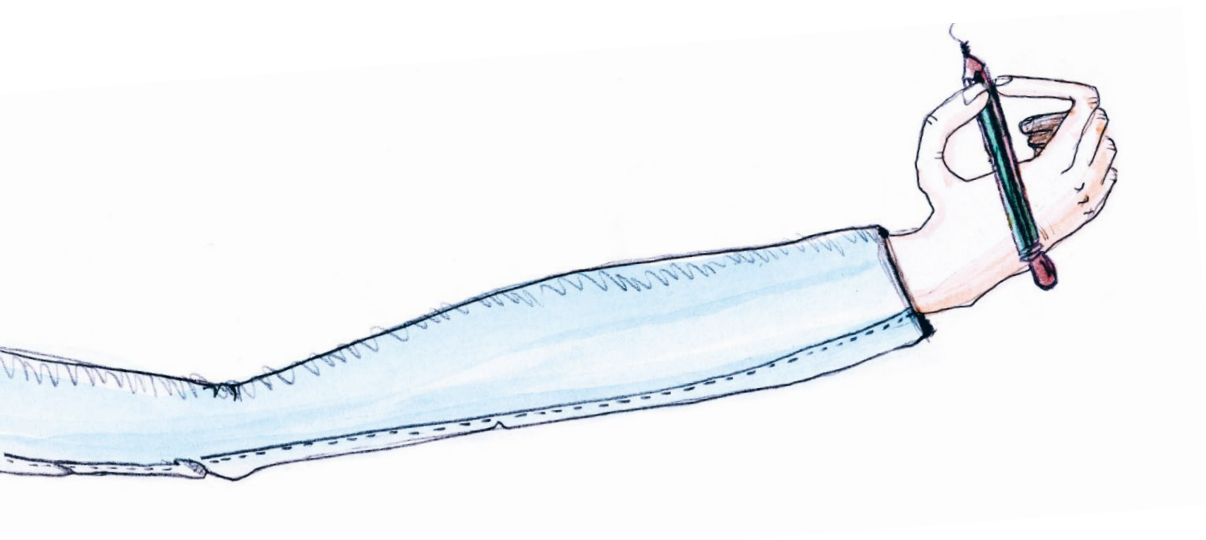




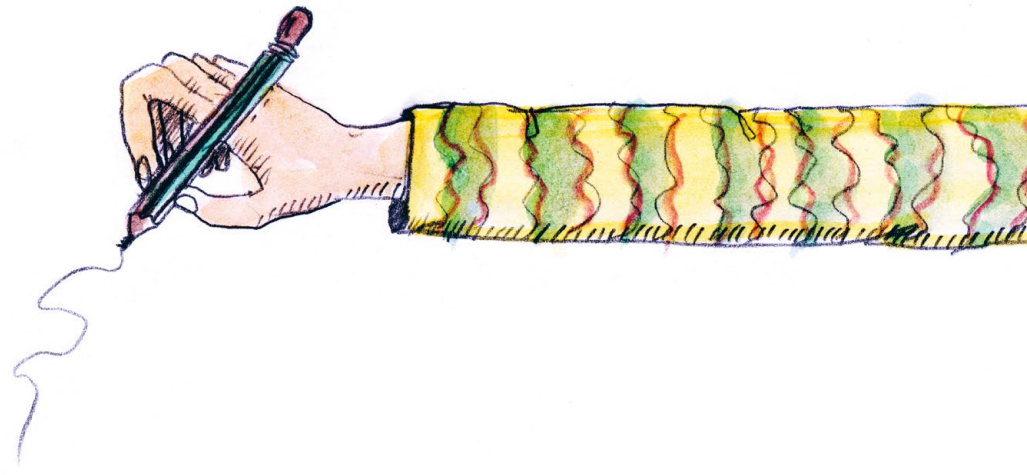


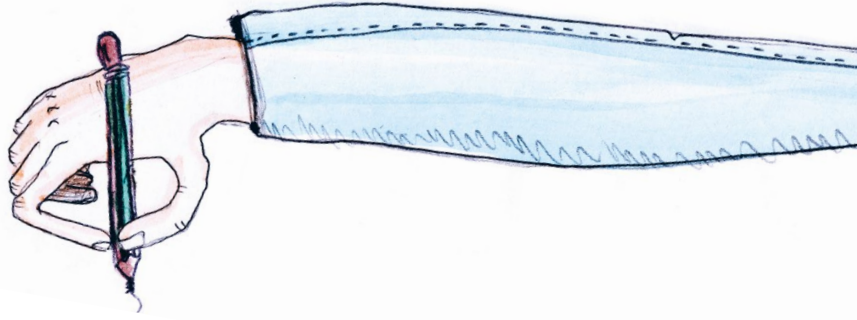
















Udruga „Igra“ – za pružanje  
rehabilitacijsko-edukacijske  
i psiho-socijalno-pedagoške  
pomoći



SOS Dječje selo  
Hrvatska



Dječji dom  
„Maestral“

ISBN 978-953-55003-9-1