

Είμαι έτοιμος για δουλειά;



Ενας οδηγός που δημιουργήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος
“STEP BY STEP SIDE BY SIDE”
Ιανουάριος - Σεπτέμβριος 2013

Τι σημαίνει πρακτική άσκηση



Να φτάσω στα όρια μου.



Να μάθω καινούργια πράγματα και να αποκτήσω εμπειρία

Να είμαι συνεπής

Να δείχνω τα ταλέντα και τις ικανότητες μου

Να είμαι σοβαρή και συνεργάσιμη

Να σεβομαι τους συναδελφους μου

Να είμαι καθαρή και περιποιημένη

Να είμαι ειλικρινής με τους άλλους και με τον εαυτό μου

Να είμαι συγκεντρωμένη και ήρεμη

Να μην μιλάω στο κινητό την ώρα της δουλειάς

Να μην τσακώνομαι με τους συναδέλφους και τους πελάτες. Ούτε με το αφεντικό

οδηγεί σε δουλειά, εμπειρίες, για να δοκιμάσουμε την εργασία

Πρέπει να μάθω να κυκλοφορώ μόνη μου

Να μην κλαιω οταν το αφεντικό έχει νευρα.

Να μάθω τα χρήματα και την ωρα

Να δουλεω κατω απο πραγματικές συνθήκες δουλειάς

Γιατι θέλεις να δουλέψεις στην ελεύθερη αγορά

επειδή θέλω να φροντίσω τον εαυτό μου και να γίνω ανεξάρτητος

Για να έχω δικά μου χρήματα



Για να βοηθήσω την οικογένεια μου

Για να κάνω πολλά ταξίδια με τα χρήματα που θα κερδίζω

Θέλω να έχω δικό μου μαγαζί και να πουλάω δικά μου πράγματα



Δεν θελω να κάθομαι χωρις να κάνω τιποτα και να βαριέμαι

Να μην με λυπούνται και να είμαι ίση με τους άλλους

Για να μην με ελέγχει κανένας

Για να γίνω καλή στην κοινωνία και καλός άνθρωπος για να μου έχουν εμπιστοσύνη



Η δουλεια θα με κάνει ανεξαρτητη για να κάνω την δική μου οικογένεια

Τι δουλειά θέλεις να κάνεις

Ηθοποιός

Σε καφετέρια

Σε σουπερ μαρκετ



Γραμματέας γιατί ξερω καλό υπολογιστή

Νταντά

Τηλεφωνήτρια

Σε μαγαζί με ρούχα και παπούτσια

Σε παιδικό σταθμό

Θα ήθελα να εργαστώ ως αεροσυνοδός

Σε φούρνο

Εργασία στην φροντίδα των ηλικιωμένων

Θα ήθελα να εργαστώ σε ένα επάγγελμα παροχής υπηρεσιών



Τροχονόμος

Μασερ

Τι στήριξη νομίζεις ότι χρειάζεσαι

Να με βοηθήσουν στο χώρο που θα εργάζομαι

Βοήθεια για το πως ανοίγουν ένα μαγαζί



Υποστήριξη χωρίς έλεγχο

Να μου δώσει συμβουλές, έτσι ώστε να μπορώ να είμαι καλύτερος στη δουλειά μου

Να μάθω το αντικείμενο της εργασίας μου

Να μάθω το συγκεκριμένο δρομολόγιο για να πηγαίνω στην δουλειά μου

Να μου μάθουν τα δικαιώματα μου

Να έχω έναν άνθρωπο να με βοηθάει όταν έχω πρόβλημα με την δουλειά ή με συναδέλφους

μπορεί να χρειαστεί την υποστήριξη κάποιου που ξέρει την δουλειά καλά

Το ταξίδι μου στον κόσμο της εργασίας

Γεια σας το όνομά μου είναι Love Hallerstam και ζω στη Στοκχόλμη με το κορίτσι μου.

Τελείωσα το πρόγραμμα νοσηλευτικής στο ειδικό λύκειο Lindeparken στο λύκειο Enskede. Το σχολείο έχει σαν στόχο να μας προετοιμάσει για την ενήλικη ζωή με εργασία, σωστές συνθήκες διαβίωσης και ελεύθερο χρόνο.

Μας υποστηρίζει και μας ενθαρρύνει.

Εμείς οι μαθητές μαζί με το προσωπικό του σχολείου και τους γονείς μας, δημιουργούμε ένα ατομικό πρόγραμμα σπουδών που είναι προσαρμοσμένο για εμάς.

Για μένα ήταν πάντα σημαντική η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους και έτσι είχα στόχο να μάθω περισσότερα σχετικά με τις κοινωνικές δεξιότητες.

Στο σχολείο είχα την ευκαιρία να μάθω τι είναι σημαντικό για να μπορέσω να λειτουργήσω σε ένα χώρο εργασίας, να αναπτύξω επαγγελματική νοοτροπία και επαγγελματική ταυτότητα. Αυτό περιλαμβάνει το να είσαι ακριβής στην ώρα σου και την ικανότητα συνεργασίας με άλλους.

Στο πρόγραμμα νοσηλευτικής, έχω μάθει να φροντίζω για την υγεία μου, καθώς και να δίνω βοήθεια και φροντίδα σε άλλους. Είχαμε ειδικά μαθήματα στη φροντίδα και τη μέριμνα για όλες τις ηλικίες.

Για να σου ταιριάζει το πρόγραμμα φροντίδας, πρέπει να σου αρέσει να κάνεις παρέα με όλες τις κατηγορίες ανθρώπων.

Κάποια παραδείγματα ειδικών μαθημάτων που έκανα είναι:

Υπηρεσία στην φροντίδα των παιδιών και των νέων, καθώς και η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση.

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων ετών των σπουδών μου στο πρόγραμμα νοσηλευτικής στο Lindeparken, ήμουν συχνά στο APU (κατάρτιση σε χώρο εργασίας).

APU είναι κατάρτιση εργασίας σε μια εταιρεία, για να μάθουμε ένα επάγγελμα.

Η APU θέσεις μου κυμαίνονται σε φροντίδα ηλικιωμένων, νοσοκομεία και στην φροντίδα παιδιών.

Για δύο χρόνια έκανα πρακτική άσκηση στο γηροκομείο Nytorgsgården , στην εταιρεία Φροντίδα στο Σπίτι Olivia και στο νοσοκομείο Dalen στο Τμήμα χειρουργικής.

Έμαθα να εκτελώ τα καθήκοντα της κοινωνικής φροντίδας, να εργάζομαι σε ομάδες και ανεξάρτητα, να μιλώ για τη δουλειά μου και να συνεργάζομαι με συναδέλφους, να ακολουθώ οδηγίες από τους επόπτες, τις νοσηλεύτριες και τον διευθυντή.

Έμαθα να αναλαμβάνω πρωτοβουλίες και να εκφράζω την επιθυμία μου για καλοκαιρινή εργασία ή σαν αναπληρωτής σε έλλειψη προσωπικού.

Μέσα από το APU έμαθα πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των φροντιστών για τους ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους. Μετά την περίοδο APU κατάφερα να μπω στον κόσμο της εργασίας ως αναπληρωτής στο Nytorgsgerden γηροκομείο όπου εργάστηκα για δύο χρόνια ως βοηθός νοσηλευτικής.

Μετά από επαφή με την οργάνωση Working Together έχω μια μόνιμη δουλειά στο Sofia hemmet ως βοηθός νοσηλευτικής.

Αισθάνομαι περήφανος για την σταδιοδρομία μου και σκοπεύω να αγωνιστώ για να γίνει ένας ενεργός και παραγωγικός πολίτης.

Ο δρόμος προς την ανεξαρτησία

Με λένε Ευαγγελία Πατσουράκου και ζω, τώρα πια, στα Κύθηρα με τον άντρα μου. Τελείωσα το κανονικό Γυμνάσιο, όπου αντιμετώπισα πάρα πολλές δυσκολίες με τα μαθήματα, με κάποιους καθηγητές αλλά και με τους συμμαθητές μου γιατί έχω μαθησιακές δυσκολίες.

Μετά το Γυμνάσιο φοίτησα στην Εστία, κέντρο κοινωνικής φροντίδας για άτομα με νοητική υστέρηση, στα τμήματα Εικαστικών Τεχνών και Πληροφορικής. Εκεί κατέκτησα πάρα πολλά πράγματα που μέχρι τότε δεν τα είχα καταφέρει.

Έμαθα να ανήκω σε μια ομάδα και να συνεργάζομαι, να ακολουθώ οδηγίες και να ολοκληρώνω μια εργασία, να χειρίζομαι ηλεκτρονικό υπολογιστή, να χρησιμοποιώ τα προγράμματα και να γράφω με πολύ γρήγορο ρυθμό.

Έμαθα να κυκλοφορώ μόνη μου, να διαχειρίζομαι τα χρήματα, κάτι που το θεωρούσα μέχρι τότε ακατόρθωτο. Έκανε πολύ μεγάλη εντύπωση στη μητέρα μου όταν μία μέρα που με έστειλε για ψώνια κατάφερα να υπολογίσω τα χρήματα αλλά και τα ρέστα. Έμαθα πώς να επικοινωνώ με τους άλλους και πώς να συμπεριφέρομαι σε διαφορετικές συνθήκες.

Το πιο σημαντικό είναι ότι έμαθα να έχω στόχους στη ζωή μου, να εκφράζω τις επιθυμίες μου και να διεκδικώ τα δικαιώματά μου. Ήθελα να έχω φίλους, να πηγαίνουμε σινεμά και θέατρο, να έχω δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, να βρω μια δουλειά και να ζήσω μια ζωή όπως όλοι οι άνθρωποι γύρω μου.

Κατά τη διάρκεια της φοίτησής μου στην Εστία μου δόθηκε η ευκαιρία, επίσης, να κάνω πρακτική άσκηση σε κάποιο χώρο εργασίας σαν βοηθός Γραμματέα, γιατί απέκτησα κάποιες δεξιότητες απαραίτητες για να δοκιμάσω τις δυνάμεις μου στην ελεύθερη αγορά εργασίας. Αυτό που μου έλειπε ήταν η εργασιακή εμπειρία.

Για ένα χρόνο έκανα πρακτική στην εταιρεία «ΑΛΦΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ», έμαθα να δουλεύω κάτω από πίεση και άγχος, να ακολουθώ οδηγίες, να στέλνω φαξ, να συνεργάζομαι με τους άλλους, να ελέγχω τη συμπεριφορά μου και να είμαι τυπική με τους συναδέλφους.

Για δύο χρόνια έκανα επίσης πρακτική άσκηση στο «Βρετανικό Συμβούλιο», που έπαιρνα το λεωφορείο για να πάω. .

Ήμουν πάντα στην ώρα μου,
έλεγα ευγενικά καλημέρα στους συναδέλφους και άρχιζα τη δουλειά μου.
Έμαθα να συνεργάζομαι με διαφορετικούς ανθρώπους, να οργανώνω και να αρχειοθετώ
φακέλους, να βγάζω φωτοτυπίες και να είμαι συνεπής στα καθήκοντά μου.

Αυτά που με βοήθησαν να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις της πρακτικής άσκησης
ήταν ότι πριν πιάσω δουλειά είχα κατακτήσει πολλά πράγματα.
Ήξερα να κυκλοφορώ μόνη μου, την ώρα, να είμαι συνεπής, να συμπεριφέρομαι σωστά,
να υπακούω τους συναδέλφους και να ακολουθώ τις εντολές τους.
Με βοήθησε που έμαθα πολύ καλά υπολογιστές, έμαθα να βγάζω φωτοτυπίες,
έμαθα τα χρήματα, έμαθα τους κανόνες ασφάλειας, έμαθα τους κανόνες περιποίησης
και ήμουν πάντα καθαρή, έκανα μπάνιο κάθε μέρα και ήμουν πάντα χτενισμένη, περιποιημένη
και πήγαινα με καθαρά ρούχα.

Μέσα από τις πρακτικές ασκήσεις απέκτησα πολλές εμπειρίες και έμαθα πολλά πράγματα
για το πώς είναι ο έξω κόσμος.
Τώρα πια φεύγω από την Εστία υπερήφανη για τον εαυτό μου και θα προσπαθήσω
να γίνομαι κάθε μέρα καλύτερη και πιο ανεξάρτητη.
Σας ευχαριστώ που βρεθήκατε στον δρόμο μου

Συμπεράσματα

- ✓ Κοιτάξτε την ικανότητα όχι την αναπηρία.
- ✓ Όλοι χρειάζονται στην αγορά εργασίας
- ✓ Έχοντας μια δουλειά σε βοηθά να:
 - *να συμμετέχεις στην κοινότητα
 - *να μάθεις νέες δεξιότητες
 - *να κερδίσεις χρήματα

Ερωτήσεις για σένα και για όσους σε γνωρίζουν:

Τι κάνω καλά;
Τι μου αρέσει να κάνω;
Τι αγαπώ να κάνω;
Τι λένε οι άλλοι, ότι κάνω καλά;

Τι κάνω στο σπίτι:

Υπάρχουν δουλειές που μου αρέσουν να κάνω εκεί;
Τι μισώ να κάνω;
Τι κάνω απλά για διασκέδαση;

Δουλειά και υποστήριξη

Μπορώ να ταξιδεύω αυτόνομα ;
Χρειάζομαι κυκλοφοριακή αγωγή ;

Τι είδους υποστήριξη χρειάζομαι;
Ποιος μπορεί να μου δώσει αυτήν την υποστήριξη;

Θέλω να εργάζομαι κάθε μέρα;
Ποια είναι η δουλειά των ονείρων μου και γιατί; Τι μου αρέσει σ' αυτό;
Ποιος μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις μια δουλειά
Ποια είναι η εργασιακή πείρα που έχω; (π.χ. πρακτική άσκηση μέσω του σχολείου,
Σαββατιάτικη δουλειά, δουλειά στις διακοπές,
βοηθώντας στην οικογενειακή επιχείρηση).

Τι μου άρεσε σε αυτές τις εμπειρίες και τι δεν θέλω να επαναλάβω;

Σημαντικό για μένα

Σε τι είδους περιβάλλον μου αρέσει να είμαι ; Για παράδειγμα, σε εξωτερικούς χώρους, σ' ένα γραφείο, κλπ.

Μου αρέσει ένα ζωντανό περιβάλλον ή ένα ήσυχο περιβάλλον;

Πώς επικοινωνώ με τους άλλους;

Μήπως χρειάζομαι υποστήριξη για να επικοινωνήσω ;
Εάν ναι, τι είδους υποστήριξη;

Με ποιον μου αρέσει να δουλεύω; Γιατί;

Ξέρω αν θέλω να συνεργαστώ με άλλους ή μόνος;

Τι είδους δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου κάνω;

Τι μου αρέσει σχετικά με αυτές;

Τις κάνω μόνος μου ή μαζί με άλλους;



*Κέντρο κοινωνικής φροντίδας σε
άτομα με νοητική υστέρηση
Σ.Νικολακοπούλου 13 Ν.Ψυχικό
Τηλ. 2106713149 Fax 2106748084
[www. esepa@otenet.gr](http://www.esepa@otenet.gr)*

*Working Together
Skoldingvagen 85
Alvsjo Sweden
www.workingtogether.nu*



«Ο οδηγός αυτός χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.»