

Young People's Survival Guide to Fostering

د فوگټر پاملرني لپاره د يونگ شخص لارښود



Who are Eastern Fostering Services?

مورن ڇوڪ ڇو؟

Eastern Fostering Services or EFS work with children and young people who can't live with their own families for lots of different reasons.

د ختيڻ ڪورني خدمتونه د ماشومانو او ڇوانانو سره ڪار ڪوي ڇوڪ ڇي د ڀيري مختلف دليلونو له املهه د خپلو ڪورنيو سره ڙوند نشي ڪولي.

We approve people to be Fostering Families-these are people who want to help children and young people like you.

مورن غوارو ماشومانو او ڇوانانو لکه ستاسو په شان مرسته وڪرو.

They will support you in whatever is best for you for your future.

مورن به په هر هغه څه ڪي ستاسو ملاتر وڪرو ڇي ستاسو د راتلونڪي لپاره ستاسو لپاره غوره وي

Meet the Team:

تیم سره وکتل

 El	 Jo	 Emma	 Sam	 Sian
 Alex	 Lizzy	 Sandra	 Paul	 Sharon
 Lucy	 Camilla	 Emily	 Sarah	 Angela
 Rachel	 Yvette			

Here are some pictures of some of them when they were little; can you guess who is who? (Answers at top of next page)

دلته د دوی خینی عکسونه دي کله چې دوی لږ وو
ایا تاسو اټکل کولی شئ څوک څوک دی؟
د راتلونکي مخ په سر کې ځوابونه



A



B



C

Even they were young once! You may not meet the team, but they are there working with your foster carers to ensure that you are looked after and are happy and safe.

!حتی دوی یوخل حوان هم وو

کېدی شي چې تاسو د ټیم نه دي پوره کړي، خو دوی د خپل رضاعي ساتونکو تر څنګ کار وکړي تر څو ځان ډاډه کړی چې تاسو وروسته کتل شوي دي او خوشحاله او خوندي.

Answers... A: Sarah B: Elle C: Rachel

Why do I have to be looked after by foster carers?

ولي زه بايد له خوا رضاعي پالونكو وروسته وكتل شي؟

There are loads of reasons why you might not be able to live with your own family-it might be that they didn't look after you as they should have, or that they may have hurt you or that you were separated from them.

ډيری دلایل شتون لري چې ولي تاسو نشئ کولی د خپلې کورنۍ سره ژوند وکړئ - دا ممکن وي چې دوی ستاسو پاملرنه نه کوي لکه څنگه چې باید وي، یا دا چې دوی تاسو ته زیان رسولی وي یا تاسو دوی څخه جلا شوي یاست. له

Children and young people need homes to grow up in where they will be properly looked after. Sometimes living with a fostering family doesn't last for long, and any problems at home can be sorted out, sometimes children live with fostering families until they are ready to leave home.

ماشومان او ځوانان کورونو ته اړتیا لري چې دوی به په سمه توګه ساتنه وکړي.

Whatever the reason, your fostering family should treat you as part of their family, including any children that they already have.

هر څه چې لامل وي ، ستاسو رضاعي کورنۍ باید تاسو سره د هغوی د کورنۍ د یوې برخې په توګه چلند وکړي ، په شمول د هر ماشوم چې دوی لا دمخه لري.

They know that this could be really difficult for you and they don't expect to replace your own family.

دوی پوهیږي چې دا ستاسو لپاره واقعا ستونزمن کیدی شي

Living in a fostering family doesn't mean that your own family doesn't love you, or that you can't love them.

په روزونکې کورنۍ کې ژوند کول پدې معنی ندي چې ستاسو خپله کورنۍ تاسو سره مینه نه کوي ، یا دا چې تاسو نشئ کولی دوی سره مینه وکړئ.

What happens now?

اوس ڇه ڪيري؟

When you move in to live with your fostering family, they will show you around the house and make sure you know where everything is. They will also make sure you know the names of everyone who lives in the home.

ڪله ڇي تاسو د خپلي ڪوونڪي ڪورني سره ڙوند ڪولو ته لارشيءَ ، نو دوي به تاسو ته د ڪور شاوخوا وينيي او ڍاڍ تر لاسه ڪري ڇي تاسو پوهيري ڇيري ڇي هر ڇه وي. دوي به دا هم ڍاڍه ڪري ڇي تاسو د هر ڇا نومونه پيڙني ڇوڪ ڇي په ڪور ڪي اوسيري.

You might feel quite wobbly at first, this is totally normal, it is a big change.

تاسو ممڪن په لومري سر ڪي خورا عجيب احساس وڪري ، دا په بشپير ڍول عادي دي ، دا يو لوي بدلون دي

When you live with a fostering family, you will have a social worker who will be talking to you and your family about what is best for the future. A social worker is someone who tries to help children and families who have serious problems.

ڪله ڇي تاسو د فوسٽر ڪورني سره ڙوند ڪوي ، نو تاسو به يو ٽولنيز ڪارڪوونڪي ولري ڇي تاسو سره به د هغه ڇه په اره وڃيري ڇي د راتلونڪي لپاره غوره وي يو ٽولنيز ڪارڪوونڪي هغه ڇوڪ دي ڇي د ماشومانو سره د مرستي هڻه ڪوي

Eastern Fostering Services has a duty to make sure you are as safe and happy as possible whilst you are with us, and we will work with your fostering family and your local authority social worker to sort things out for you.

مور دنده لرو ڇي ڍاڍ تر لاسه ڪرو ڇي ڇومره ڇي امڪان ولري خوندي اوسي او خوشحاله اوسي ڪله ڇي تاسو له مور سره ياست ، او مور به ستاسو د ملاتر ڪورني او ستاسو ٽولنيز ڪارڪوونڪي سره ڪار وڪرو ڇي ستاسو لپاره شيان تنظيم ڪري

Whilst you are with us, your foster carers will have their own EFS social worker who they will see regularly and make sure you are ok.

په داسي حال ڪي ڇي تاسو له مور سره دي، ستاسو رضاعي پالونڪو به د خپلو خودهغوي ٽولنيز ڪارڪوونڪي ڇي دوي به په منظمه توڳه وگوري او ځان ڍاڍه ڪري تاسو سمه ده ولري

How will I know what to do?

زه به څنگه پوه شم چې څه وکړم؟



It is pretty likely that your fostering family won't have exactly the same rules or interests as your own family, so below here is a checklist of questions you might like to ask so you get to know them a bit better.

دا خورا احتمال لري چې ستاسو رضاعي کورنۍ ستاسو د کورنۍ په څېر ورته قواعد ونه لري ، نو لاندې لاندې د پوښتنو لیست دی چې تاسو یې غواړئ پوښتنه وکړئ نو تاسو به یو څه ښه پیژندل شئ.

If you have any more that this list doesn't cover, do ask, they won't mind.

که تاسو په کوم مطلب چې دا لست نه پوره کړي، نه پوښتنه وکړئ.

Question	Answer
پوښتنه	ځواب
Can I still see my own family whilst I live here? ايا زه اوس هم زما خپله کورنۍ ليدلی شم چيرې چې زه دلته اوسيرم؟	
Can I bring my own things with me? ايا زه کولی شم خپل شيان له ځان سره راوړم؟	
Can I watch the TV programmes I like? ايا زه کولی شم هغه تلويزيوني برنامې وگورم چې زما خوښ دي؟	

<p>What time do you expect me to go to bed?</p> <p>تاسو څه وخت تمه ما ته بستر ته لار؟</p>	
<p>Can I go out on my own?</p> <p>ايا زه پخپله بهر لار شم؟</p>	
<p>What time is dinner?</p> <p>د شپې ډوډۍ څه وخت ده؟</p>	
<p>Can I help myself to food if I am hungry?</p> <p>ايا زه پخپله خواړه کې مرسته کولی شم که وړی يم؟</p>	
<p>Can my friends come round?</p> <p>ايا زه اجازه لرم چې خپلو ملگرو سره وينم؟</p>	
<p>Do you have a computer? Can I use it?</p> <p>تاسو کمپيوټر لری؟ ايا زه دا کارولی شم؟</p>	
<p>Will I go to school?</p> <p>زه به بنوونځي ته لار شم؟</p>	
<p>What should I do if I need something?</p> <p>که زه کوم شی ته اړتیا ولرم نو زه باید څه وکړم؟</p>	
<p>What happens if I do something wrong?</p> <p>که زه کوم غلط کار وکړم څه به پيښ شي؟</p>	
<p>Do you allow mobile phones?</p>	

<p>ايا تاسو گړخنده تليفونونو ته اجازه ورکوي؟</p>	
<p>Will I get pocket money? How much? ايا زه به د جيب پيسی لاسته راوړم؟ څومره؟</p>	
<p>Are there any major house rules that I should know? ايا د کور کوم لوی قواعد شتون لري چې زه يې بايد پوه شم؟</p>	

The Asylum Process

When you enter the United Kingdom and wish to stay here, you must claim asylum. Claiming Asylum means you are asking the UK government to offer you protection if you cannot return to your own country. Your asylum claim is made with the Home Office which is part of the government. Your Social Worker and your foster carer will support you with your claim for asylum and will explain to you what you need to do and when. If you have any worries you can speak to your foster carer, your social worker or contact Eleanor Newman from EFS at eleanor.newman@easternfosteringsservices.com

د پناه غوښتنې پروسه

کله چې تاسو انگلستان ته داخل شئ او غواړئ چې دلته پاتې شئ، تاسو باید د پناه غوښتنه وکړئ. د پناه غوښتنه په دې معنی ده چې تاسو د انگلستان له حکومت څخه غوښتنه کوئ چې تاسو ته د خونديتوب وړاندیز وکړي که چیرې تاسو خپل هیواد ته بیرته ستانه نشي. ستاسو د پناه غوښتنه د کورنیو چارو وزارت سره چې د حکومت برخه ده سره کیږي. ستاسو ټولنیز کارکونکی او ستاسو پالونکی به ستاسو د پناه غوښتنې په اړه ستاسو سره مرسته وکړي او تاسو ته به تشریح کړي چې تاسو څه کولو ته اړتیا لرئ او کله. که تاسو کومه اندېښنه لرئ تاسو کولی شئ د خپل پالونکي

پالونکي، خپل ټولنيز کارمند سره خبرې وکړئ يا د EFS څخه ايلينور نيومن سره اړيکه ونيسئ

eleanor.newman@easternfosteringsservices.com

It can feel like you have no say in what is happening to you, but **your views are very important**, and what you tell your social worker will help them make the best plans for you.

دا احساس کولی شي چې تاسو په هغه څه کې څه ندي ویلي چې تاسو ته پېښیږي ، مگر ستاسو نظرونه خورا مهم دي ، او څه چې تاسو خپل ټولنيز کار کوونکی وایست دوی سره به ستاسو لپاره غوره پلانونه جوړ کړي .

You can also talk to your fostering family, your teacher or any adult that you can trust.

تاسو هم کولای شئ خبرې ستاسو په زیاتولو سره خپل د کورنۍ، د بنوونکو او یا هر بالغ چې تاسو باور کولای شئ .

It is totally normal to feel confused, angry and sad, as well as relieved sometimes-you have been through a lot of change. The best thing to do is to try to let any feelings out and let the people you trust know what is going on for you-otherwise they won't always know how best to help you.

دا په بشپړه توګه عادي خبره ده چې د ګډوډي ، قهرجن او خفګان احساس وکړئ ، او همدا رنگه کله نا کله هوسا شوي هم یاست - تاسو د پیری بدلون له لارې یاست .

هڅه وکړئ چې احساسات پټ نه کړئ

خلکو ته اجازه ورکړئ پرې پوهه شي چې ستاسو لپاره څه تیریري - که نه نو دوی به تل نه پوهیږي چې ستاسو سره څنګه مرسته کول غوره دي .

When you live with a fostering family, it can seem that suddenly there are loads of different people in your life.

کله چې تاسو د یو رضاعي کورنۍ کې ژوند کوئ، دا داسې ښکاري چې په ناڅاپي توګه په خپل ژوند کې د بیلابیلو خلکو بارونه شتون لري .

A care order gives social services parental responsibility.

ټولنيز خدمات د مور او پلار مسؤلیت چمتو کولو مسؤلیت لري

This means that social services, rather than your parents have the job of looking after you and you'll be assigned to a social worker.

دا پدې مانا ده چې ټولنيز خدمات ستاسو د پاملرنې دنده لري او تاسو ته به ټولنيز کارمند درکړل شي .

A care order will last until you are 18, unless somebody asks the courts to change their decision.

د پاملرنې امر تر هغه وخته پورې دوام لري چې تاسو 18 کلن شئ ، غیر لدې چې یو څوک د محکمې څخه غوښتنه وکړي چې خپله پرېکړه بدله کړي .



What can I do if I'm not happy? زه څه کولای شم که زه خوښ نه

If you are not happy in your fostering family, you must say so.

که تاسو د خپل رضاعي کورنۍ خوښ نه دي، تاسو باید دومره وايي.

Sometimes it can be difficult to settle with a new group of people, and your social worker is there to help you as much as possible to do so. They will not mind at all, whatever you tell them, because they are there for you.

ځينې وختونه دا ستونزمن کيدی شي چې د خلکو نوې ډلې سره جوړجاړی شي ، او ستاسو ټولنيز کار کونکی شتون لري ترڅو تاسو سره د امکان تر حده پورې مرسته وکړي. دوی ستاسو لپاره شتون لري ، نو ورته ووايست چې څه شی خوښيري.

Sometimes things can get sorted out much easier than you think-just ask!

- ځينې وختونه شيان کولی شي خورا اسانه وي له هغه څه چې تاسو فکر کوئ! يوازي غوښتنه وکړئ!

If you are not happy about the plans that have been made for you or your own family, you can talk to any adult you trust first, and if they still can't help, you can talk to **Eleanor Newman** at EFS.

که تاسو د پلان چې لگول شوي دي ستاسو لپاره جوړ په اړه خوښ نه دي، تاسو کولای شئ چې د هر بالغ Eleanor تاسو لومړی باور خبرې، او که دوی اوس هم کولای شي نه د مرستې، تاسو کولای شئ چې په خودهغوی خبرې Newman

She will listen to everything you say and decide what the best thing to do is. You can phone her on 01206 299775, or you can tell your social worker that you want to speak to her.

نوموړې به د غوږ ته هر څه چې تاسو او پريکړه بڼه خبره څه ده.

تاسو کولی شئ هغه ته په 01206 299775 تليفون وکړئ ، يا تاسو کولی شئ خپل ټولنيز کارکونکي ته ووايي چې تاسو غواړئ د هغې سره وغږيرئ.

At the end of this guide, there are some other ideas of people to contact if you are still not happy. د دې لارښود په پای کې ، د خلکو ځينې نور نظرونه.

شتون لري چې اړيکه ونيسي که تاسو لاهم خوښ نه ياست.

You really are not alone!

!تاسو واقعيا يوازي نه ياست

Lots of children and young people live in fostering families because there are so many different reasons why their own families can't look after them.

د ماشومانو او ځوانانو ډېر په رضاعي کورنۍ ژوند کوي. ډيرى بيلابيل دليلونه شتون لري چې ولي د دوى کورنۍ پخپله دوى ته پاملرنه نه کوي.

Did you know that in 2022 over 82,000 children young people living in fostering families?! Even if there aren't any others in your school, they are out there!

ايا تاسو پوهيږئ چې په 2022 جنوري کې د 82,000 څخه زيات ماشومان ځوانان چې په رضاکارانه کورنيو کې ژوند کوي؟ !حتی که کوم نور ستاسو په بنوونځي کې نه دي، هغوی دي بهر شته

It is not something you should feel embarrassed about but if you need help in what to tell your friends or to say to people at school, ask your fostering family or your social worker.

دا يو داسې شى ندى چې تاسو يې بايد په اړه شرم ولرئ مگر که تاسو مرستي ته اړتيا لرئ په څه شى کې خپلو ملگرو ته ووايست يا په بنوونځي کې خلکو ته ووايست ، خپل د پالونکي ساتونکي يا خپل ټولنيز کارمند څخه پوښتنه وکړئ.

Useful Information

گټور معلومات

Below is a list of different places that you can get more information about being fostered, or where you can talk to someone else.

لاندې د مختلف ځايونو ليست دى چې تاسو ډير معلومات ترلاسه کولى شئ يا چيرې چې تاسو د کوم بل چا سره خبرې کولى شئ.

Bullying UK Helpline

www.bullying.co.uk

Tel 0808 800 2222

This website and helpline gives all kind of advice including cyber bullying and bullying at school.

ه او هیلپ لاین په بنوونځي کې د سایبر ځورونې او ځورونې په گډون هر ډول مشورې and دا ویب پا ورکوي.

Become, the charity for children and young care leavers:

www.becomecharity.org.uk

Tel 0800 023 2033

Become offers lots of services, including coaching and training to help you move on in your life. They also have a friendly helpline. Check them out on:

د پیری خدماتو وړاندیز وکړئ ، په شمول د کوچینگ او روزنې په شمول چې تاسو سره ستاسو په ژوند کې پرمخ تللو کې مرسته کوي.

Refugee council

[Contact Us - Refugee Council](#)

They offer help to all children who come unaccompanied to the UK seeking asylum.

د وی ټولو هغو ماشومانو ته د مرستې وړاندیز کوي چې د پناه غوښتنې په لټه کې بریتانیا ته بې سرپرسته راځي.

Childline

www.childline.org.uk

Tel 0800 1111

This is a helpline and a website that gives you advice on all sorts of things that might be troubling you.

ه ده چې تاسو ته د ټولو شیانو په اړه مشوره درکوي چې شاید تاسو that دا یو هیلپ لاین او ویب پا ځوروي

Coram Voice:

www.coramvoice.org.uk

Tel 0808 800 5792

Contact these people if you feel you need someone to speak up for you. They provide help to young people who are living in care or who have recently left.

د دې خلکو سره اړیکه ونیسئ که تاسو احساس کوئ چې تاسو اړتیا لرئ یو څوک ستاسو لپاره خبرې وکړي

دوی ځوانانو ته مرستې چمتو کوي څوک چې په پاملرنې کې ژوند کوي یا څوک چې پدې وروستیو کې وتلي دي.

Eastern Fostering Services:

Unit 3B, The Gattinets

Hadleigh Road

East Bergholt

Suffolk

CO7 6QT

www.easternfosteringsservices.com

Tel: 01206 299775

Ofsted:

Ofsted checks all of the work that EFS and its fostering families do.

او د دې روزل شوې کورنۍ EFS افسټ شوي ټول کارونه چیک کوي چې
يې کوي.

Their website is www.gov.uk or you can contact them on:

Tel: 0300 123 1231

Email: enquiries@ofsted.gov.uk

Post: Ofsted

Piccadilly Gate

Store Street

Manchester

M1 2WD

More Useful Information!

انور گتور معلومات

Name نوم	Telephone number/email address د تلفون شميره / برينناليك پته
Social worker تولنيز كاركونكوى	
EFS Social worker تولنيز كاركونكى EFS د	
Foster Carer د فوسٽر كيرير	
Other important people to you تاسو ته نور مهم خلك	