**💼 Гайд по профессиям и подработкам для подростков в Нидерландах**

**⚖️ Основные правила трудоустройства подростков в Нидерландах**

| **Возраст** | **Сколько можно работать** | **Когда можно работать** | **Условия** |
| --- | --- | --- | --- |
| 13-14 лет | Макс. 12 часов в неделю (в учебное время), макс. 35 в каникулы | Только лёгкие работы, не во время школьных часов | Только в сопровождении взрослых или под наблюдением |
| 15 лет | До 12 часов в учебное время, до 40 часов в каникулы | После школы, по выходным, на каникулах | Разрешена работа без постоянного надзора |
| 16-17 лет | До 40 часов в неделю | Можно работать почти как взрослые | Нельзя работать ночью или в опасных условиях |

**👶 13–14 лет: первые шаги**

**✅ Разрешённые типы работы:**

* Разнос газет и флаеров
* Уход за садом (пропалывание, полив)
* Помощь по дому (в пределах частного дома: уборка, присмотр за младшими детьми)
* Выгул собак
* Помощь на фермах (например, сбор фруктов — с ограничениями)
* Работа на мероприятиях (раздача воды, помощь в детских зонах — под присмотром)

**🔍 Где искать:**

* В местной газете и на сайтах типа [youngones.com](https://youngones.com), [hulpen.nl](https://www.hulpen.nl), [wijkconnect.nl](https://wijkconnect.nl/)
* В Facebook-группах вашего района
* Разместить объявления в районе или поговорить с соседями

**⚠️ Подводные камни:**

* Обязательное письменное разрешение от родителей
* Ограниченные часы и виды работ
* Нельзя работать с химией, техниками, в магазинах или на кухне

**🧒 15 лет: расширение возможностей**

**✅ Варианты работы:**

* Разнос газет/рекламы
* Уборка в офисах (днём)
* Помощь в супермаркете (например, расставлять товары)
* Работа на складе (простая сортировка, упаковка)
* Помощь в детских лагерях, при приходе гостей на мероприятия
* Работа в зоопарке, ферме, музее (вспомогательные функции)

**🔍 Где искать:**

* [Indeed.nl](https://www.indeed.nl) — указывать «parttime jongeren» + ваш город
* [Stagemarkt.nl](https://stagemarkt.nl) — иногда публикуются вакансии для молодых
* Через знакомых, родителей, местные клубы, школы

**⚠️ Условия:**

* Работа должна быть лёгкой, без стрессов и опасностей
* Ограничено время работы (например, не позже 7 вечера)
* Часто предлагаются временные контракты

**🧑 16–17 лет: почти как взрослые**

**✅ Профессии:**

* Продавец в магазине
* Кассир (в некоторых супермаркетах)
* Бариста/официант (без алкоголя!)
* Уборка номеров в отелях/хостелах
* Работа в фастфуде
* Промоутер (раздача листовок, работа на выставках)
* Упаковщик/помощник на складе
* Вожатый на детских мероприятиях/лагерях

**🔍 Где искать:**

* [YoungCapital.nl](https://www.youngcapital.nl)
* [JongerenWerk.nl](https://www.jongerenwerk.nl)
* Сайты крупных сетей: Albert Heijn, Jumbo, HEMA, McDonald's
* Через школу (иногда есть стажировки)

**⚠️ Условия:**

* Работа разрешена без постоянного контроля
* Запрещена ночная работа и тяжёлый физический труд
* Подписывается трудовой контракт с обязательной страховкой

**🧠 Полезные советы**

* **Соберите портфолио**: даже простая помощь соседям или участие в школьных проектах — уже опыт.
* **Создайте CV**: краткое, с контактами и интересами.
* **Учитесь обращаться с деньгами**: начните учитывать доходы и расходы.
* **Запрашивайте официальную оплату** (желательно на банковский счёт).
* **Следите за своими правами**: вы имеете право на перерывы, безопасные условия, зарплату не ниже минимума.

**💸 Минимальная зарплата (2025, ориентировочно)**

| **Возраст** | **Часовая ставка (брутто)** |
| --- | --- |
| 13–14 | ≈ €2,50–3,00 (необязательно, часто фикс) |
| 15 | ≈ €4,00 |
| 16 | ≈ €5,00 |
| 17 | ≈ €6,00 |

*Зависит от работодателя и работы. Лучше уточнять перед началом.*

**📌 Заключение**

Работа в подростковом возрасте — это не только про деньги, но и про:

* развитие ответственности,
* понимание, что тебе нравится,
* первый опыт общения с работодателями,
* развитие самостоятельности.