

TOEKOMSTPLAN

VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Met tips om jouw plannen te laten slagen

DIT TOEKOMSTPLAN
IS VAN:

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave.....	2
Waarom het toekomstplan?	3
Waarover gaat het toekomstplan?	3
Van wie is het toekomstplan?	3
Hoe gebruik ik het toekomstplan?	3
Check it out!?	4
Wat vind jij belangrijk?.....	4
Ik zou graag.....	4
Wonen	5
Veiligheid	10
Vrije tijd en vrienden	14
School en persoonlijke groei	18
Werken	22
Geld	26
Gezondheid	30
Support.....	35
Mijn keuzes en mijn plan	38
Toelichting voor ouders en begeleiders.....	42
Colofon	43

WAAROM HET TOEKOMSTPLAN?

Het toekomstplan helpt je te ontdekken welke toekomstwensen jij hebt: wat zijn dingen waar jij goed in bent én energie van krijgt. Het toekomstplan helpt je om te weten welke stappen jij kunt zetten om deze wensen te bereiken en wie je daarbij kunnen helpen. We hopen dat het toekomstplan je helpt om met meer vertrouwen naar de toekomst te kijken.

Daarnaast helpt het toekomst plan jou om goed voorbereid te zijn op de periode na je 18e door je te helpen bij de zaken die je voor die tijd allemaal moet regelen.

WAAROVER GAAT HET TOEKOMSTPLAN?

Als je volwassen wordt, zijn er veel zaken die je moet regelen:



Je kiest zelf met welk thema je start. In de digitale versie van dit document kun je op deze thema's klikken.

De hoofdstukken helpen om het laatste deel in te vullen: Mijn keuzes en mijn plan.

VAN WIE IS HET TOEKOMSTPLAN?

Het toekomstplan is en blijft van jou. Jouw begeleider helpt jou, als je dat wilt, bij het invullen van het document.

HOE GEBRUIK IK HET TOEKOMSTPLAN?

Je kunt het toekomstplan zelf of met je begeleider invullen. Je begint bij het thema waarmee jij wilt beginnen. Bij ieder thema horen vragen, stellingen en opdrachten. Die helpen je te bepalen: Wat vind ik belangrijk? Waar sta ik nu en waar wil ik naartoe? Je begeleider kan doorvragen op je antwoorden, maar jij kunt je begeleider ook om meer uitleg vragen. Hierna vind je de uitleg van de verschillende kopjes.



CHECK IT OUT!?

Bij Check it out! Staan meerkeuzevragen. Er is maar één goed antwoord mogelijk. Ben je verbaasd over het antwoord? Het antwoord staat onderaan de bladzijde. Zoek naar meer informatie op internet of vraag iemand om uitleg.



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Iedereen leeft vanuit waarden die voor hem belangrijk zijn. Waarden zeggen iets over je motieven en idealen. Over waarom je dingen wel of niet doet. Ze hebben invloed op de keuzes die je maakt. Je bent je niet altijd bewust van je waarden. Daarom dagen we je bij elk thema uit om even stil te staan bij de waarden die voor jou belangrijk zijn. Hoe beïnvloeden deze waarden jouw keuzes?



Elk thema heeft vragen om zicht te krijgen hoe het met jou gaat.



IK ZOU GRAAG...

Hier kruis je aan wat je in de toekomst wilt. Dit helpt bij het maken van jouw eigen doelen. Wil je alles wat op het lijstje staat? Kies er dan drie om mee te beginnen.



WONEN

Wonen gaat over de plek waar je woont. Wonen gaat niet alleen om een huis, maar is vooral een plek waar jij je veilig en fijn voelt. Een plek waar jij kunt bouwen aan je toekomst. Waar mensen in de buurt wonen waar je graag mee omgaat. Als de stap om zelfstandig te wonen te groot is in een kamer of woning, kun je gaan wonen in een groep met begeleiding. Bij een eigen woonruimte komt van alles kijken, zoals het regelen van de huur, schoonmaken, klussen, koken. Hoe bevalt het wonen jou?



(CHECK IT OUT!)

In welke provincie is de wachtlijst voor een woning het kortst?

Utrecht Noord-Brabant Overijssel

Hoe lang moet je gemiddeld wachten op een kamer?

een maand een half jaar een jaar

Hoe groot is de gemiddelde studentenkamer?

12m² 17 m² 22 m²



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij voor je eigen kamer of woning het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Opnieuw beginnen | <input type="checkbox"/> Uitdaging | <input type="checkbox"/> Gemak |
| <input type="checkbox"/> Verbondenheid | <input type="checkbox"/> Controle | <input type="checkbox"/> Fijne buurt |
| <input type="checkbox"/> Rust | <input type="checkbox"/> Schoon | <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Comfort | <input type="checkbox"/> Warmte | <input type="checkbox"/> Veiligheid |
| <input type="checkbox"/> Orde | <input type="checkbox"/> Vrienden | <input type="checkbox"/> Liefde |
| <input type="checkbox"/> Gezelligheid | <input type="checkbox"/> Overvloed | <input type="checkbox"/> Bereikbaarheid |
| <input type="checkbox"/> Bescherming | <input type="checkbox"/> Vrijheid | <input type="checkbox"/> Verantwoordelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Thuis | <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Plezier | <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> |



Waar woon je?

.....

Wat voor cijfer geef je je kamer en waarom?

.....

Waar zou je willen wonen?

.....

Verwacht je binnenkort te moeten verhuizen? En wanneer?

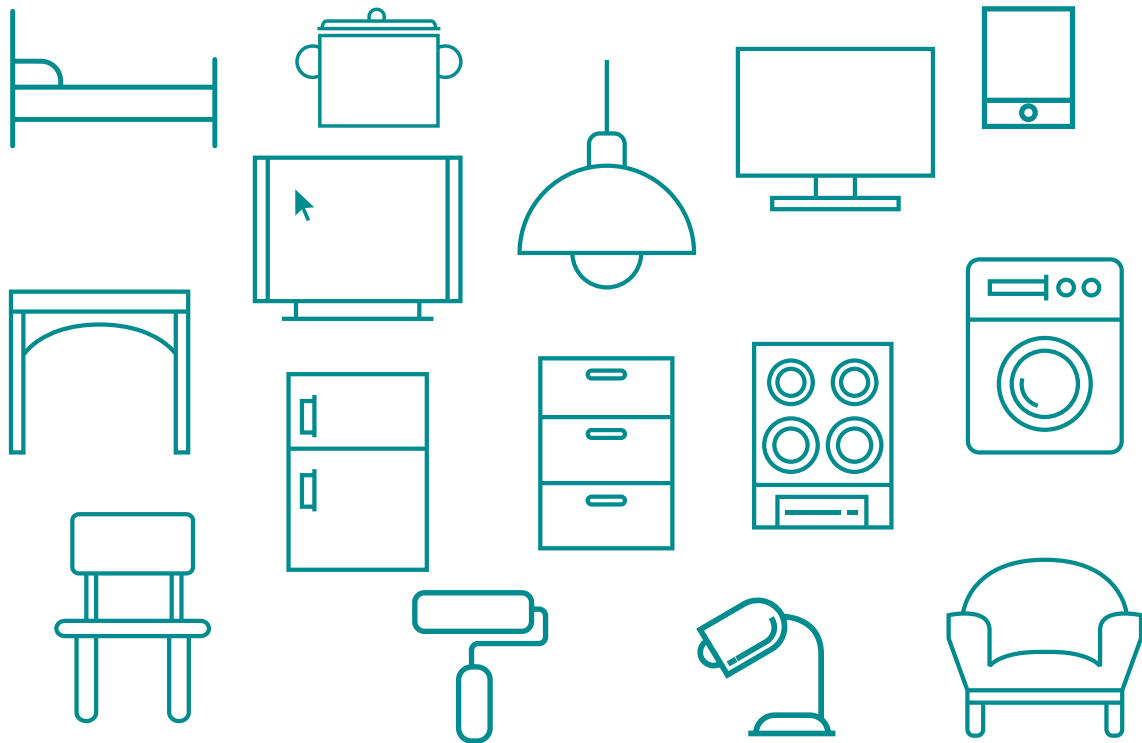
.....

Wat heb je nodig om daar te kunnen wonen?

.....

RICHT JE EIGEN KAMER IN

Het is lekker om een eigen plek te hebben. Voor de inrichting van je kamer of huis heb je spullen nodig. Wat heb jij nog nodig?



Weet je hoe je aan deze spullen kunt komen? Weet je hoeveel het kost?

.....

Wat vind je nog meer belangrijk aan een nieuwe woonplek? Bijvoorbeeld de grootte, de locatie, het samenwonen met anderen of beschikbaarheid van begeleiding.

.....

Maak je je zorgen over je woonplek?

- Ja, omdat.....
- Meestal, omdat.....
- Soms, omdat
- Nooit

Met wie woon je?

.....

Hoe ga je om met medebewoners? En zij met jou?

.....

Voel je je veilig in de woning waar je nu woont?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Wil je iets uitleggen over je gevoel van (on)veiligheid?

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> een kamer voor mezelf | <input type="checkbox"/> waslabels begrijpen |
| <input type="checkbox"/> een eigen huis hebben | <input type="checkbox"/> reizen met het openbaar vervoer |
| <input type="checkbox"/> meubels hebben | <input type="checkbox"/> met iemand samenwonen |
| <input type="checkbox"/> koken | <input type="checkbox"/> me veilig voelen |
| <input type="checkbox"/> schoonmaken | <input type="checkbox"/> me inschrijven voor een kamer |
| <input type="checkbox"/> meer rust hebben | <input type="checkbox"/> me inschrijven voor een woning |
| <input type="checkbox"/> mijn kamer opknappen | |
| <input type="checkbox"/> een thuis hebben | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> een huisdier hebben | |

ZOEK JE MEER INFORMATIE OVER WONEN?

Kijk op de website 18ennu.nl

Of zoek informatie door te zoeken naar de app Kwikstart of scan de QR code.



TIP:

Schrijf je ook alvast in als je over een paar jaar een kamer/huis(je) wil gaan huren. Want vaak geldt hoe langer je ingeschreven staat, hoe meer kans je op een woning maakt.

Als je niet meer weet waar je kunt slapen en wonen...

Vraag om hulp bij jouw begeleider of de gemeente.

Als het niet lukt kun je tijdelijk terecht bij de jongerenopvang (088-3083535), de Reling (dereling.nl) of het Swanenburghshofje ([Swanenburghshofje.nl](https://swanenburghshofje.nl)).

VERHUIZEN?

Voor een kamer kun je bijvoorbeeld zoeken op kamernet.nl of pararius.nl.

Als je nu of later als student een kamer of studio wil huren dan is het belangrijk om je nu alvast inschrijven bij studentenhuisvesting.

Je kunt ook op zoek gaan naar tijdelijke woonplekken of anti-kraak woonplekken, bijvoorbeeld bij [Gapph](https://gapph.nl) of [Ad Hoc beheer](https://ad-hoc-beheer.nl).

Voor het huren van een sociale woning: schrijf je vanaf 18 jaar in bij Woningnet Midden-Holland:

www.woningnetregiomiddenholland.nl

Vraag hulp als je er op de website niet uit komt.

Op deze website kun je ook reageren op de woningen. Soms heb je recht op huurtoeslag, waardoor je goedkoper kunt huren. Één van de voorwaarden is bijvoorbeeld dat de huurprijs niet te hoog is, tot 23 jaar gaat het om een rekenhuur van maximaal €454,47 per maand is (prijs in 2024). Op de [website van de Belastingdienst](https://www.belastingdienst.nl) vind je meer informatie.

Wonen in een groep met begeleiding kan via beschut of beschermd wonen.

Meer weten? Via de [Goudawijzer.nl](https://goudawijzer.nl) en te zoeken naar beschut of beschermd wonen.





VEILIGHEID

Veiligheid gaat over jouw wensen en grenzen. Over respect van en voor anderen. Als je je veilig voelt, kun je zijn wie je bent. Jouw veiligheid is een belangrijk recht. Hoe veilig voel jij je? Op de plek waar je woont? Op social media? In contact met mensen met wie je omgaat? En in de groepen waar je bij hoort of bij zou willen horen? Maak werk van jouw veiligheid!



(CHECK IT OUT!)

Wat is het algemene telefoonnummer van de politie?

- 112 991 0900-8844

Hoeveel jongeren tussen 15 en 25 jaar voelen zich wel eens onveilig?

- 40% 60% 80%

Hoeveel jongeren worden weleens gedwongen tot seksueel geweld in de leeftijd 15-25 jaar?

- ongeveer 10% ongeveer 20% ongeveer 30%



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij voor je veiligheid het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vertrouwen | <input type="checkbox"/> Waardering | <input type="checkbox"/> Betrokkenheid |
| <input type="checkbox"/> Acceptatie | <input type="checkbox"/> Gezondheid | <input type="checkbox"/> Erbij horen |
| <input type="checkbox"/> Eer | <input type="checkbox"/> Gezien worden | <input type="checkbox"/> Vrede |
| <input type="checkbox"/> Openheid | <input type="checkbox"/> Plezier | <input type="checkbox"/> Grenzen respecteren |
| <input type="checkbox"/> Rechtvaardigheid | <input type="checkbox"/> Gelijkwaardig | |
| <input type="checkbox"/> Vrijheid | <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Eerlijkheid | <input type="checkbox"/> Trouw | |



Waar woon je?

.....

Heb je een plek waar je jezelf kan zijn?

- Ja
- Soms
- Nee

Wil je dit antwoord uitleggen?

.....

Bij wie voel jij je veilig?

.....

ANTWOORDEN: 1: 0900-8844, 2: 40%, 3: ongeveer 20%

Wie ben jij op internet?

Tik op Google je eigen naam in. Bekijk de resultaten, ook van de afbeeldingen.

- Wat kun je over jezelf vinden op internet?
- En ben je tevreden over wat je over jezelf deelt?
- Weet je hoe je iets wat op het internet staat eraf kunt halen?

Online iets naars meegemaakt?
[Meldknop.nl](https://meldknop.nl) en helpwanted.nl

.....

.....

Zijn er bekenden die je vragen om mee te doen met activiteiten die verboden zijn?

Vaak, namelijk

.....

Soms, namelijk

.....

Nee

Ben je zelf bekend bij de politie, justitie of reclassering? Of zijn er bekenden die bekend zijn bij de politie?

Ja, namelijk:

.....

Soms

Nee, namelijk

.....

Is er sprake van een maatregel? Heb je boetes, een strafblad of een vrijheidsbeperkende maatregel?

Ja, namelijk:

.....

Nee

Als je wel eens seks hebt: gebruik je dan ook iets om een zwangerschap of SOA te voorkomen?

Ja

Soms

Nee

Niet van toepassing

(Anoniem) advies over een onveilige situatie? Dat kan bij Veiligthuis. bel 0800-2000 of scan de QR code.
Doorpraten over een heftige gebeurtenis?
Neem contact op via slachtofferhulp.nl of 0900-0101
Bij een onveilig gevoel, angst of zorgen over je veiligheid kun je ook terecht bij een huisarts.





IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> mezelf kennen | <input type="checkbox"/> mijn eigen keuzes kunnen maken |
| <input type="checkbox"/> nee kunnen zeggen | <input type="checkbox"/> mijn agressie beheersen |
| <input type="checkbox"/> meer weten over veilig vrijen | <input type="checkbox"/> dingen uit het verleden vergeten |
| <input type="checkbox"/> een betrouwbaar iemand kennen | <input type="checkbox"/> aangifte doen van iets wat mij overkomen is |
| <input type="checkbox"/> een veilige relatie hebben | <input type="checkbox"/> beter weten wat wel en niet mag van de wet |
| <input type="checkbox"/> iemand kennen die me beschermt | <input type="checkbox"/> zaken met justitie afhandelen |
| <input type="checkbox"/> een veilige plek hebben om te wonen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> contact verbreken met mensen bij wie ik me onveilig voel | |

Wat is wel en niet oké?

Jouw lichaam is van jou. Seksregels helpen je om dat zo te houden. Lees verder via: ikbenvanmij.nl

Direct hulp nodig?

Voor levensbedreigende situaties of heterdaad; Bel 112

Andere vraag aan de politie?

vraaghetdepolitie.nl of bel 0900-8844





VRJE TIJD EN VRIENDEN

Met wie en hoe je je tijd graag besteedt, is voor iedereen anders. De een is graag alleen, een ander is liever met anderen samen. Maar één ding geldt voor ons allemaal: de meeste mensen willen ergens bij horen. Vrienden zijn de mensen bij wie je helemaal jezelf kunt zijn en op kunt rekenen. Iemand die je kunt vertrouwen, waar je op kunt bouwen. Vrije tijd gaat over de dingen die je graag doet, die je energie geven. Denk aan sporten, uitgaan, vrijwilligerswerk, muziek of gamen. Wie en wat doen jou goed?



(HECK IT OUT!)

Hoeveel jongeren (18-34) zijn weleens eenzaam?

- 18%
- 38%
- 58%

Hoeveel uur per dag zijn jongeren gemiddeld online?

- 1 uur
- 3 uur
- 5 uur



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor je vrije tijd en vrienden. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Plezier | <input type="checkbox"/> Zorgzaamheid | <input type="checkbox"/> Sport |
| <input type="checkbox"/> Spontaniteit | <input type="checkbox"/> Humor | <input type="checkbox"/> Openheid |
| <input type="checkbox"/> Veiligheid | <input type="checkbox"/> Inspanning | <input type="checkbox"/> Spanning |
| <input type="checkbox"/> Aansluiting | <input type="checkbox"/> Zingeving | <input type="checkbox"/> Loyaliteit |
| <input type="checkbox"/> Cultuur | <input type="checkbox"/> Muziek | <input type="checkbox"/> Vrijheid |
| <input type="checkbox"/> Acceptatie | <input type="checkbox"/> Zekerheid | <input type="checkbox"/> Ergens bij horen |
| <input type="checkbox"/> Geluk | <input type="checkbox"/> Intimiteit | <input type="checkbox"/> Onvoorwaardelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Kunst | <input type="checkbox"/> Waardering | <input type="checkbox"/> Avontuur |
| <input type="checkbox"/> Eerlijkheid | <input type="checkbox"/> Ontspanning | <input type="checkbox"/> |



Wat betekent vriendschap voor jou?

.....

Heb je een relatie? Wat wil je vertellen over jouw vriend(in)?

.....

Wat gaat goed in contact met jouw vriend(in)? Wat vind je lastig, gaat niet zo goed?

.....

Op zoek naar...

Google naar sportclubs, verenigingen of (religieuze) bijeenkomsten bij jou in de buurt.

Of zoek naar vrijwilligerswerk bij jou in de buurt.

Je kunt ook langs gaan bij een ervaringscafé of doorpraten met andere jongeren met jeugdzorgervaring: expex.nl

In iedere gemeente is er een sociaal team dat jou kan helpen bij eenzaamheid of zoeken naar activiteiten. Kijk voor informatie op "pagina 37".

Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?

.....

Ben je zelfstandig genoeg om zelf je bed uit te komen?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Heb je een vast dag- en nachtritme?

- Ja
- Redelijk
- Nee

Heb je structuur in de week?

.....

Wat zijn je dagelijkse activiteiten?

.....

Ga je naar een sportclub, vereniging of religieuze bijeenkomsten?

- Ja
- Soms
- Nee

Wil je iets vertellen over waar je naar toe gaat en hoe vaak?

.....

Zou je graag vaker een sportclub, vereniging of religieuze bijeenkomst willen bezoeken? Wat zou je willen?

.....

Verveel je je?

- Vaak
- Soms
- Nooit

Wat heb je nodig als je je verveelt? Wie kan je helpen als je hier last van hebt?

.....

Wat doe je als je je verveelt?

- Dan ga ik.....
- Weet ik niet

Zijn er activiteiten die zoveel tijd vragen dat het jou problemen geeft (zoals gamen)?

- Ja, namelijk.....
- Nee

Wat doe je als je je goed voelt?

.....

Kun je zelfstandig van a naar b reizen? Bijvoorbeeld naar werk of naar school.

- Ja
- Soms
- Nee

Kun je zelfstandig gebruik maken van het ov (zoals de bus en de trein)?

- Ja
- Soms
- Nee



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> een instrument leren bespelen | <input type="checkbox"/> goede beslissingen nemen |
| <input type="checkbox"/> meer betekenen voor anderen | <input type="checkbox"/> weten wie ik kan vertrouwen |
| <input type="checkbox"/> beroemd worden | <input type="checkbox"/> vrienden hebben die een goede invloed hebben |
| <input type="checkbox"/> mijn creativiteit kwijt kunnen | <input type="checkbox"/> ruzies bijleggen |
| <input type="checkbox"/> een beste vriend(in) hebben | <input type="checkbox"/> een fiets hebben |
| <input type="checkbox"/> ergens bij horen | <input type="checkbox"/> een ov abonnement hebben |
| <input type="checkbox"/> tijd doorbrengen met mijn vrienden | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> vaker online zijn | |
| <input type="checkbox"/> iets hebben om naar uit te kijken | |

Ideeën?

Innovatienetwerkjeugd.nl/initiatieven

Weinig geld en sporten:

Vraag een bijdrage via Jeugdfondssportencultuur.nl of volwassenenfonds.nl

Heb je een laag inkomen en woon je in gemeente Gouda, Waddinxveen of Zuidplas? Dan kun je misschien gebruik maken van een Rotterdampas voor uitjes: www.rotterdampas.nl

Iets doen voor anderen?

Vraag anderen om ideeën of kijk bijvoorbeeld op:

Rijksoverheid.nl/onderwerpen/maatschappelijke-diensttijd





SCHOOL EN PERSOONLIJKE GROEI

Op school kun je jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen leren. Daarnaast kun je je ook op andere manieren ontwikkelen. Bijvoorbeeld door het volgen van een cursus. Wat bij je past is voor iedereen anders. Wat wil jij leren en wat past bij jou?



(CHECK IT OUT!)

Wat is het meest gevolgde onderwijs na de middelbare school?

- mbo
 hbo
 wo

Stoppen meer jongens of meer meisjes vroegtijdig met school?

- jongens
 meisjes



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor je vrije tijd. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ontwikkeling | <input type="checkbox"/> Talentgericht | <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Ritme | <input type="checkbox"/> Presteren | <input type="checkbox"/> Rijkdom |
| <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid | <input type="checkbox"/> Structuur | <input type="checkbox"/> Zingeving |
| <input type="checkbox"/> Humor | <input type="checkbox"/> Zorgzaamheid | |
| <input type="checkbox"/> Creativiteit | <input type="checkbox"/> Motivatie | <input type="checkbox"/> |



Wat zijn je talenten?

.....

Wat zijn jouw plannen voor de toekomst (denk aan werk school, of misschien iets anders zoals reizen)?

.....

Heb je ideeën hoe je dit kunt bereiken?

.....

Klaar met de middelbare school...

Twijfel je tussen opleidingen? Kijk op de site van scholen of kijk bijvoorbeeld voor hbo of universiteit op studiekeuze123.nl

Ga je studeren aan mbo, hbo of universiteit? Kijk dan op studeermeteenplan.nl

Volg je een opleiding of een cursus?

Nee

↳ Wat heb je nodig om een opleiding te kunnen volgen? Hoe kun jij op dit moment verder ontwikkelen? Blader daarna naar 'Ik zou graag' op pagina 20.

.....

Ja ↳ Hoe heet jouw opleiding?

.....

Wat voor opleiding doe je?

Vmbo tl

Vmbo praktijk

Havo

Vwo

Mbo niveau 1 of 2

Mbo niveau 3 of 4

Hbo

Wo

Anders,

Hoe gaat het op school?

Goed

Redelijk goed

Niet zo goed

Slecht

Wat gaat er goed en wat gaat er niet zo goed op school?

.....

.....

Heb je een leuke klas? Hoe is het contact met medeleerlingen en leraren?

.....

Lukt het om de taken en opdrachten op tijd uit te voeren?

Ja

Meestal

Soms

Nee

Wat maakt dat dit niet lukt?

.....

Wat helpt jou om taken uit te voeren? Wat kan jou helpen?

.....

Is er iemand die je helpt op school of met je mee kan denken om aan de verwachtingen te kunnen voldoen?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Wat is je laatst behaalde diploma?

- Vmbo tl of praktijk
- Havo
- Vwo
- Mbo1
- Mbo2
- Mbo3
- Mbo4
- Geen
- Anders,

 **IK ZOU GRAAG...**

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- op de hoogte zijn van het wereldnieuws
- mijn keuzes maken
- mijn creativiteit kwijt kunnen
- goede beslissingen maken
- aan een cursus/opleiding beginnen
- dagbesteding hebben
- mijn opleiding afmaken
- bijles/coaching zoeken
- een loopbaantraject volgen
- praten met mijn mentor op school
- praten met anderen over mijn schoolkeuze
-



Meer weten over onderwijs, kijk dan op kwikstart.nl of scan de QR code:

Wil jij weten of er geld (lening of bijdrage) beschikbaar is voor jouw vervolgopleiding? Kijk op duo.nl

Op Rijksoverheid.nl vind je ook informatie als je:

- 18 bent en op de middelbare school zit
- Juist al voor je 18e verjaardag begint aan een vervolgopleiding.





WERKEN

Werken gaat om meer dan geld verdienen. Het is een manier om van betekenis te zijn. Het is belangrijk om werk te vinden dat bij je past. Je bent op je plek wanneer je jouw talenten kunt inzetten, betaald of onbetaald. Het geeft je de kans om van waarde te zijn en mensen te leren kennen. Leren en werken kunnen ook samen gaan: leren door te doen. Wat past bij jou?



(HECK IT OUT!

In welke sectoren werken de meeste jongeren?

- winkels en horeca
- zorg en horeca
- winkels en logistiek

Hoeveel jongeren t/m 18 jaar starten een eigen bedrijf?

- 1.500
- 3.500
- 6.500



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor je werk. Mis je iets? Zet dat op de stippe lijn.

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ontwikkeling | <input type="checkbox"/> Doelgericht | <input type="checkbox"/> Structuur |
| <input type="checkbox"/> Samenwerking | <input type="checkbox"/> Presteren | <input type="checkbox"/> Zingeving |
| <input type="checkbox"/> Ritme | <input type="checkbox"/> Zorgzaamheid | <input type="checkbox"/> Werksfeer |
| <input type="checkbox"/> Verantwoordelijkheid | <input type="checkbox"/> Rijkdom | <input type="checkbox"/> Motivatie |
| <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid | <input type="checkbox"/> Status | <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Humor | <input type="checkbox"/> Mensen helpen | |
| <input type="checkbox"/> Talentgericht | <input type="checkbox"/> Zelfwaardering | <input type="checkbox"/> |



Als je nu de ideale (bij)baan zou mogen uitkiezen, wat zou je dan willen doen?

.....

Wat vind jij belangrijk aan een (bij)baan?

.....

Als je alvast nadenkt over later, heb je al een idee wat voor werk je over 5 jaar zou willen doen?

.....

Heb je werk?

- Ja
- Nee, ga verder naar 'ik zou graag...'

Wat gaat goed en wat gaat minder goed op je werk?

.....

Hoeveel uur per week werk je? Schat je uren als het aantal verschillend is.

.....

Wat voor contract heb je?

- 0-uren/flex
- Tijdelijk contract
- Onbepaalde tijd of vast
- Anders,

Verwacht je in de komende 3 maanden op deze plek te kunnen blijven werken?

- Ja
- Misschien
- Nee

Hoe is het contact met je werkgever?

- Goed
- Kan beter
- Niet goed

Heb je iemand bij wie je terecht kan met vragen op je werk?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

 **IK ZOU GRAAG...**

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> weten waar ik goed in ben | <input type="checkbox"/> maatschappelijk iets betekenen |
| <input type="checkbox"/> weten welk werk goed bij mij past | <input type="checkbox"/> mijn ervaring inzetten voor anderen |
| <input type="checkbox"/> solliciteren | <input type="checkbox"/> een CV maken |
| <input type="checkbox"/> een baan vinden | <input type="checkbox"/> een eigen bedrijf beginnen |
| <input type="checkbox"/> doorzetten als het tegenzit | |
| <input type="checkbox"/> op tijd komen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> dagbesteding hebben | |

Werk zoeken?

[Indeed.nl](https://indeed.nl) of ga langs bij een uitzendbureau

Een eigen bedrijf starten?

kvk.nl/informatiebank

Bij ons in de regio?

Zoek werk via het Werkgeversservicepunt Midden Holland:

<https://wspmiddenholland.nl/werkzoekenden>

Ook de gemeente kan jou helpen met zoeken naar werk.

Er zijn ook lokale sites zoals gouda-werkt.nl

Voor zowel stages, leerwerkplekken en erkende leerwerkbedrijven:

www.stagemarkt.nl

Het Leerwerkloket heeft mensen in dienst die kunnen helpen bij een studiekeuze of informatie over leer-werk trajecten.

<https://middenholland.leerwerkloket.nl/>

Check je rechten loonwijzer.nl

Meer informatie over
werken vind je via
kwikstart.nl





GELD

Sommige mensen voelen zich rijk, ook al hebben ze weinig geld. Anderen verdienen veel, maar komen toch elke maand geld tekort. Dit thema gaat over hoe je met geld omgaat. Over administratie en overzicht krijgen. Er zijn organisaties zoals gemeente die jou kunnen helpen met jouw inkomensvragen.

Als je wil kun je eerst een filmpje bekijken met meer informatie over geld:



Of ga naar

<https://www.youtube.com/watch?v=LeOrwNVUqqg>



(CHECK IT OUT!)

Hoeveel kinderen groeien op in armoede in Nederland?

1 op de 50

1 op de 12

1 op de 3

Wat is in 2021 het minimumloon als je 17 jaar oud bent per maand?

€ 505,45

€ 665,50

€ 842,40

Wat is het minimale bedrag voor eigen risico bij de zorgverzekering?

€ 385,-

€ 450,-

€ 100,-



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor geldzaken. Mis je iets? Zet dat op de stippelijijn.

Mijn eigen gang gaan

Balans

Vrijheid

Ontspanning

Controle

Uitdaging

Eerlijkheid

Overzicht

Plezier

Rust

Status

Roem

Rijkdom

Erbij horen

Onafhankelijkheid

Integriteit

Zelfcontrole

Zekerheid

Luxe

Avontuur

Orde

Succes

.....



Hoeveel inkomen heb je ongeveer iedere maand:

- €
- Dat wisselt te veel
- Dat weet ik niet

Voorbeelden van geld dat je ontvangt zijn: zakgeld, leefgeld, loon, huur/zorgtoeslag, (wezen) uitkering, studiefinanciering of een aanvullende beurs via DUO

Schat in hoeveel geld je ongeveer nodig hebt per maand:

- €
- Dat wisselt enorm
- Dat weet ik niet

Voorbeelden van waar je geld aan uitgeeft zijn: boodschappen, eten bestellen, schoolkosten, zorgkosten, huur, verzekeringen, uitgaan, kleding, telefoon.

Heb je een bankpas? Wie beheert deze bankpas?

- Ja, ik beheer de bankpas zelf.
- Ja, iemand anders beheert de bankpas. Namelijk:
- Nee

Betaal je zelf de rekeningen of anderen?

- Ik betaal zelf alle rekeningen
- Andere familieleden betalen mee
- Anderen, namelijk:

Lukt het om met je inkomen op tijd je rekeningen te betalen?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Weet je wat voor uitgaven eraan komen? Bijvoorbeeld voor je telefoon, zorgverzekering, huur of boodschappen.

- Ja, ik weet welke uitgaven eraan komen
- Meestal, ik weet ongeveer welke uitgaven eraan komen
- Niet zo goed, ik word verrast door rekeningen en uitgaven

Als je geen overzicht hebt: wie zou jou hierbij kunnen helpen?

.....

Weet je wat je wel en niet kan uitgeven om schulden te voorkomen?

- Ja
- Nee

Heb je schulden of geld geleend? Je kunt bijvoorbeeld geld lenen van familie of vrienden, via een studiebeurs van DUO of via een kredietbank.

- Ja
- Nee, ga door naar vraag: Lees je je post?

Kan je aangeven hoe deze schulden zijn ontstaan en hoe hoog ze zijn?

.....

Heb je een oplossing hoe je deze schulden kan afbetalen? Ben je nog op zoek naar hulp?

.....

Ik verwacht dat ik zelf de schulden kan af betalen.

- Ja
- Misschien
- Nee
- Weet ik niet.

Lees je je post?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Lees je belangrijke brieven en documenten? Kijk je bijvoorbeeld op mijn.overheid.nl

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Spaar je geld om later een belangrijke uitgave te doen?

- Ja, ik spaar voor...

.....

- Nee

Lukt het je om te sparen?

- Ja, ik ben tevreden
- Nee, ik wil dit leren
- Nee, sparen is nu niet mogelijk
- Het is wisselend

Lees je belangrijke brieven en documenten? Kijk je bijvoorbeeld op mijn.overheid.nl

- Ja
- Meestal
- Soms

Wat doe je als je niet weet wat je moet doen met je post of vragen hebt over wat er mogelijk is bij de gemeente of andere organisaties?

.....

Heb je al een DigiD?

- Ja
- Nee

Vanaf 18 jaar moet je een zorgverzekering hebben zodat je verzekerd bent voor ziekte(-kosten). Als je niet op tijd een zorgverzekering regelt moet je een boete betalen. Heb je een zorgverzekering?

- Ja
- Nee, ik ben nog te jong.
- Nee, dat moet ik nog regelen.
- Weet ik niet

Veel jongeren hebben vanaf 18 jaar recht op zorgtoeslag. Weet je hoe je je zorgtoeslag aan kan vragen?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> meer geld verdienen | <input type="checkbox"/> leren hoe ik goedkoop aan dingen kan komen |
| <input type="checkbox"/> officiële brieven begrijpen | <input type="checkbox"/> geld lenen |
| <input type="checkbox"/> een administratie bijhouden | <input type="checkbox"/> info over geldzaken begrijpen |
| <input type="checkbox"/> sparen | <input type="checkbox"/> een baan vinden |
| <input type="checkbox"/> zonder schulden zijn | <input type="checkbox"/> voor anderen zoeken |
| <input type="checkbox"/> met geld omgaan | <input type="checkbox"/> |

Zoek je hulp bij het begrijpen van je post of heb je vragen over schulden?

Er zijn verschillende manieren van hulp, bijvoorbeeld door budgetcoaching, aanvragen van een uitkering of schuldhulpmaatjes.

Voor vragen over geld kun je bijvoorbeeld terecht bij het Sociaal Team (zie "pagina 37")

Voor hulp bij het begrijpen van je post of vragen over schulden?

Dan kun je bellen naar jouw gemeente of mogelijkheden googelen. Veel gemeenten hebben ook schuldhulpmaatjes of papierwinkels om te helpen met post- of geldzaken.

Wat is DigiD?

Met je DigiD kun je overal makkelijk en veilig inloggen. Met je DigiD laat je zien wie je bent als je op internet iets regelt. Of dat nou bij de overheid is, het onderwijs en de zorg. Je hebt je DigiD nodig als je 18 jaar wordt. Ga naar: digid.nl om deze aan te vragen.



OP ZOEK NAAR MEER INFO OVER GELD...

Check bij het Nibud je geldplan en weet wat er geregeld moet worden of bereken hoeveel buffer jij nodig hebt: Scan de QR code of ga naar: https://www.youtube.com/watch?v=VmRi_WNsgtc

Kijk bijvoorbeeld op [Kwikstart.nl](https://www.kwikstart.nl) of download de app.

Wil je meer weten over bijdrage of leningen voor school? Kijk bij het hoofdstuk 'school en persoonlijke groei'.

Info over geld, stel je vraag op: [Moneyfit.nl](https://www.moneyfit.nl)

Info over rondkomen: [Overheid-uitkering.nl](https://www.overheid-uitkering.nl)

Schulden oplossen: [Zelfjeschuldregelen.nl](https://www.zelfjeschuldregelen.nl)



GEZONDHEID

Een gezonde leefstijl vraagt om gezond eten, voldoende beweging en een dag en nachtritme. Kortom: hoe zorg je goed voor jezelf. En hoe ga je om met gezondheidsproblemen, lichamelijke en emotionele?

✓ (HECK IT OUT!)

Wat is voor je lichaam de belangrijkste maaltijd van de dag?

- Ontbijt
 Lunch
 Diner

Hoeveel % van de jongeren beweegt te weinig?

- 25%
 45%
 75%

Hoeveel % van de jongeren kampt met slaapgebrek door gebruik van media?

- 10%
 30%
 50%



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor jouw gezondheid. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tevredenheid | <input type="checkbox"/> Optimisme | <input type="checkbox"/> Zelfvertrouwen |
| <input type="checkbox"/> Fit | <input type="checkbox"/> Gezond eten | <input type="checkbox"/> Vrijheid |
| <input type="checkbox"/> Stabiliteit | <input type="checkbox"/> Veiligheid | <input type="checkbox"/> Controle |
| <input type="checkbox"/> Verwerking | <input type="checkbox"/> Herstel | <input type="checkbox"/> Gelijkwaardigheid |
| <input type="checkbox"/> Overgave | <input type="checkbox"/> Betrokkenheid | |
| <input type="checkbox"/> Zelfrespect | <input type="checkbox"/> Prestatie | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Schoonheid | <input type="checkbox"/> Rust | |
| <input type="checkbox"/> Ontspanning | <input type="checkbox"/> Vertrouwen | |



Is jouw lichaam gezond?

- Ja
 Redelijk
 Mijn lichaam is niet gezond

Gebruik je medicijnen?

- Ja
 Nee, ga naar: Lukt het je om voldoende te bewegen of te sporten (bladzijde 32)

Wie beheert jouw medicijnen?

- Dat doe ik zelf
- Ouders of verzorgers
- Begeleiders

Lukt het om op tijd medicatie in te nemen?

- Ja
- Soms
- Nee

Bij soms of nee: Wat of wie heb je daar voor nodig?

.....

Wat doe je aan sport of bewegen?

.....

Lukt het om zelf op tijd wakker te worden?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Krijg je voldoende slaap?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Waar kan je van genieten?

.....

Is je woning/kamer opgeruimd en schoon genoeg?

- Ja
- Soms
- Nee

Kan je koken?

- Ja
- Een beetje
- Nee

Hoe vaak kook je voor jezelf?

.....

Weet je wie je kan benaderen om hulp te vragen?

.....

Lukt het om hulp te vragen als je dat nodig hebt?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nooit

Ben je wel eens bang of angstig?

- Vaak
- Soms
- Nooit

Ben je wel eens moedeloos of boos?

- Vaak
- Soms
- Nooit

Wat doe je als je stress hebt of boos bent?

.....

Wat helpt je om weer rustig te worden? Denk hierbij aan bepaalde activiteiten of gedachtes.

.....

Ben je in staat om op dat moment voor jezelf te zorgen of is het belangrijk dat er een begeleider bereikbaar of aanwezig is?

.....

Wat geeft jou energie? Hoe kunnen anderen aan jou merken dat het goed met je gaat?

.....

Gebruik je weleens drugs of drink je weleens alcohol?

- Ja, namelijk....
- Nee, ga door naar: Rook je?
- ↳ Hoe vaak?

.....

Rook je?

- Ja
- Nee

Gok je weleens?

- Ja
 - Nee, ga door naar: Ik zou graag..
 - ↳ Hoe vaak, kom je daardoor in de problemen?
-

Wil je dit gedrag, gebruik verminderen?

- Ja
- Misschien
- Nee

IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> tevreden zijn met mijn uiterlijk | <input type="checkbox"/> mezelf respecteren |
| <input type="checkbox"/> me fitter voelen | <input type="checkbox"/> geen drugs gebruiken |
| <input type="checkbox"/> regelmatig sporten | <input type="checkbox"/> leuke dingen doen |
| <input type="checkbox"/> gezond eten | <input type="checkbox"/> onafhankelijk zijn |
| <input type="checkbox"/> lekker in mijn vel zitten | <input type="checkbox"/> mijn gezondheid verbeteren |
| <input type="checkbox"/> goed kunnen slapen | <input type="checkbox"/> een fijne huisarts vinden |
| <input type="checkbox"/> rust in mijn hoofd hebben | <input type="checkbox"/> naar de tandarts gaan |
| <input type="checkbox"/> mezelf beschermen tegen verveling | <input type="checkbox"/> info begrijpen over mijn gezondheid |
| <input type="checkbox"/> leren omgaan met nare gevoelens | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> met medicijnen leren omgaan | |
| <input type="checkbox"/> goed met alcohol omgaan | |

Chat over veilig vrijen:

Sense.info

Info over drugs:

Drugsinfo.nl

Info over drank:

Alcoholinfo.nl

Info over zorgverzekering:

Jongerenzorgverzekering.nl

Test je gebruik:

Jellinek.nl

Voor vragen over zelfmoord kun je bellen met 113

Voor vragen over je gezondheid kan je altijd terecht bij de huisarts. Op thuisarts.nl vind je betrouwbare informatie, je kunt op deze site ook zoeken op 'informatie voor jongeren'.





SUPPORT

Support gaat over alle relaties met mensen die voor jou van betekenis zijn. Denk aan je familie, ouders, vrienden, partner, begeleider, je burens andere mensen met wie jij contact hebt. Waar voel jij je thuis en wie helpt jou?



(HECK IT OUT!)

Hoeveel jongeren voelen zich wel enigszins of behoorlijk eenzaam?

1 op de 10

1 op de 6

1 op de 3

Hoeveel jongeren uit regio Gouda ontvangen jeugdzorg?

5-10%

10-15%

15-20%



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 3 waarden aan die jij voor je voor support het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Vrijheid

Vrede

Openheid

Zelfstandigheid

Verbondenheid

Veiligheid

Erbij horen

Vertrouwen

Zorgzaamheid

Onafhankelijkheid

Tolerantie

Liefde

Betrokkenheid

.....



Hoe is het contact met je familie?

Goed

Meestal goed

Niet zo goed

Slecht

Zijn er andere volwassenen die belangrijk voor je zijn?

Ja, namelijk:

Nee

Zijn er vrienden of andere leeftijdsgenoten belangrijk voor jou?

Ja, namelijk:

Nee

Hoe vaak heb je contact met de belangrijkste 3 personen?

1. Naam:..... dagelijks wekelijks maandelijks
2. Naam:..... dagelijks wekelijks maandelijks
3. Naam:..... dagelijks wekelijks maandelijks

Welke steun kunnen jouw leeftijdsgenoten en volwassenen in jouw netwerk je geven?

.....

Welke begeleider is belangrijk (geweest) voor jou?

.....

Wat vind je belangrijke eigenschappen voor een begeleider?

.....

Wat voor soort begeleiding is belangrijk voor jou en hoeveel begeleiding vind jij prettig?

.....

Is het voor jou belangrijk dat begeleiding altijd in de buurt is of bereikbaar is?

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> me geaccepteerd voelen | <input type="checkbox"/> contact opnemen met iemand van het sociaal team of gemeente |
| <input type="checkbox"/> iemand hebben die naar me luistert | <input type="checkbox"/> met mijn ouders omgaan |
| <input type="checkbox"/> contact hebben met mijn vader en/of mijn moeder | <input type="checkbox"/> mijn kind ontmoeten |
| <input type="checkbox"/> contact hebben met een ander familielid | <input type="checkbox"/> nieuwe vrienden maken |
| <input type="checkbox"/> hulp vragen aan..... | <input type="checkbox"/> |

Praten over wat je meemaakt?

kindertelefoon.nl

Wat zijn jouw rechten?

gratisrechtshulp.nl/

Je kunt vragen bijvoorbeeld stellen aan je familie, ouders, vrienden, partner, begeleider, burens en andere mensen met wie jij contact hebt.

Je kunt ook langs gaan bij een ervaringscafé of doorpraten met andere jongeren met jeugdzorgervaring: expex.nl

Waar kun je terecht met vragen voor het sociaal team of loket in jouw gemeente?
 Als je 18 wordt, komt er veel op je af. Het sociaal team/loket in jouw gemeente kan je helpen met je vragen. Zij kunnen je bijvoorbeeld ook doorverwijzen naar de juiste zorg, helpen met het vinden van werk of vragen over geld en schulden.

Gemeente	Naam	Contactgegevens
Gouda	Sociaal team Gouda Gemeente Gouda	088-900 4321 sociaalteamgouda.nl info@sociaalteamgouda.nl https://www.gouda.nl/direct-regelen/zorg-en-hulp/gezondheid-en-zorg 140182
Bodegraven Reeuwijk	Sociaal team	bodegraven-reeuwijk.nl/contact-sociaal-team sociaalteam@bodegraven-reeuwijk.nl 0172- 522 522
Krimpenerwaard	Loket Samenleving en Zorg	krimpenerwaard.nl/contact-loket-samenleving-zorg samenlevingenzorg@krimpenerwaard.nl 14 0182
Waddinxveen	Sociaal team Waddinxveen	www.wadwijzer.info/wadwijzer@waddinxveen.nl 14 0182
Zuidplas	Stichting ZO!	stzo.nl info@stzo.nl 0180-310050

MIJN KEUZES EN MIJN PLAN

WONEN	VEILIGHEID
<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>	<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>
<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

VRJE TUD & VRIENDEN	SCHOOL & GROEI
<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>	<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>
<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

MIJN KEUZES EN MIJN PLAN

WERKEN	GELD
<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>	<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>
<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

GEZONDHEID	SUPPORT
<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>	<p>Is dit een thema waar je nu mee aan de slag wil?</p> <p>.....</p>
<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn waarden</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Ik zou graag</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mijn acties</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Welke vraag wil je aan anderen stellen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

TOELICHTING VOOR OUDERS EN BEGELEIDERS

Het toekomstplan is een hulpmiddel voor jongeren vanaf 16 jaar die begeleiding krijgen richting zelfstandigheid. Het geeft hen inzicht in hun eigen toekomstplan. Het helpt jongeren om helder te krijgen wat belangrijk voor hen is, in hun huidige situatie en de toekomst. Het helpt hen bij het laten slagen van hun plannen en bij het regelen van dingen die je moet regelen als je volwassen wordt. Met het toekomstplan concretiseren jongeren welke stap zij zelf kunnen zetten, en wat ze nodig hebben van anderen. Daarnaast staan in het plan tips om aan de slag te gaan.

In het plan komen acht thema's aan bod, jongeren kiezen zelf de volgorde. Het is mogelijk om meerdere hoofdstukken achter elkaar in te vullen of om een hoofdstuk te kiezen. Sommige jongeren vullen dit plan het liefst samen in, anderen doen dit liever samen.

Het herhalen van het toekomstplan laat zien welke stappen er al zijn gemaakt. Je kunt starten met het bekijken van 'mijn keuzes en mijn plan' en als vervolg een aantal thema's kiezen om mee aan de slag te gaan. Op deze manier kun je het toekomstplan gebruiken om samen met jongeren te werken aan een goede voorbereiding op de toekomst.

COLOFON: TOEKOMSTPLAN

Uitgever: Programma Gewoon Thuis Jeugd, regio Midden Holland (gemeente Bodegraven-Reeuwijk, Gouda, Krimpenerwaard, Waddinxveen en Zuidplas). Het toekomstplan is samengesteld samen met de jongeren van ExpEx. De jongeren zetten hun ervaring met jeugdzorg in om de zorg te verbeteren.

Sommige rubrieken zijn grotendeels overgenomen uit Kr8! © Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

Ontwerp: gemeente Gouda, Mara Snoeren

Versie: 4, 2024

Vragen of meer weten? Neem contact op via maatschappelijkbeleid@gouda.nl

