

# Werkboek Op eigen benen

---

Beste **Naam**

Je bent (bijna) 18 jaar.

Vanaf nu mag en moet je veel dingen zelf regelen.

Ik ga je hier de komende zes maanden bij helpen.

En we vragen mensen uit je omgeving of ze ook iets voor je kunnen doen.

Als dat nodig is, regelen we samen aanvullende ondersteuning via de gemeente.

In dit werkboek staat beschreven wat we gaan doen.

En houd je bij hoe het gaat.

Ik wens je veel succes!

Jouw jeugd- & gezinsbeschermer

**Naam**

**Werkdagen**

**Contactgegevens**

## Wanneer zien we elkaar?

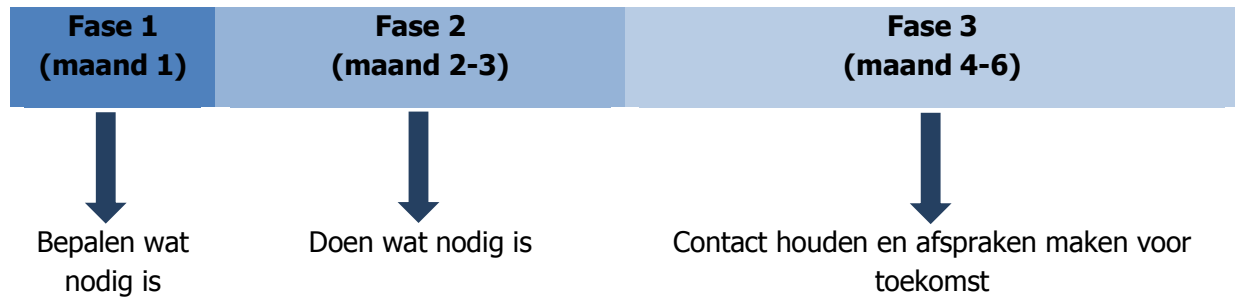
Datum	Tijdstip	Locatie

## Inhoud

Hoe gaan we aan het werk? .....	3
Stap 1 - Intake.....	4
Stap 2 - Netwerk in beeld .....	5
Stap 3 - Praktische zaken.....	7
Stap 4 - Persoonlijke ontwikkeling .....	8
Stap 5 - Toekomstperspectief .....	9
Stap 6 - Afspraken .....	10
Stap 7 - Terugkomgesprek.....	11
Bijlage 1 - DigiD.....	12
Bijlage 2 - Identiteitskaart/paspoort .....	13
Bijlage 3 - Bankrekening .....	14
Bijlage 4 - Verzekeringen.....	15
Bijlage 5 - Inkomsten: studiefinanciering/(bij)baan/uitkering .....	16
Bijlage 6 - Toeslagen Belastingdienst .....	17
Bijlage 7 - Lidmaatschappen/abbonementen .....	18
Bijlage 8 - Schulden .....	19
Bijlage 9 - Administratie .....	20
Bijlage 10 - Wonen .....	21
Bijlage 11 - Contactpersonen bij instanties.....	22
Bijlage 12 - Gezondheid.....	23

## Hoe gaan we aan het werk?

Er zijn drie fases waarin we verschillende dingen doen.



### 1. Bepalen wat nodig is: wat moet jij regelen als je 18 wordt/bent?

Stap 1

#### **Intake**

- Uitleg werkboek
- Checklist: overzicht van wat er wanneer moet gebeuren

Stap 2

#### **Netwerk in beeld**

- Wie kan je helpen?
- Hoe gaan we dat samen organiseren?

### 2. Doen wat nodig is: we helpen je bij de uitvoering van het plan.

Stap 3

#### **Aan de slag met de checklist praktische zaken**

- Gemeente/belastingdienst/verzekeringen
- Administratie/financiën
- Leren/werken
- Wonen

Stap 4

#### **Persoonlijke ontwikkeling**

- Wat weet je en wat kun je al?
- Waar ben je minder goed in?
- Hoe ziet jouw dag/weekplanning eruit?

Stap 5

#### **Toekomstperspectief**

- Krachten en kansen
- Toekomst wensen en ideeën
- Contact met ondersteunende instanties

### 3. Contact houden en afspraken maken voor de toekomst.

Stap 6

#### **Afspraken vastleggen**

Stap 7

#### **Terugkomgesprek**

## Stap 1 - Intake

Tijdens ons eerste gesprek maken we kennis en bespreken we hoe we samen aan de slag gaan.

Zo weet je wat je kunt verwachten.

De dingen die je belangrijk vindt om te onthouden, schrijf je hieronder op.

Daarna maken we samen een overzicht van alle zaken die je moet regelen.

En spreken we af wat wanneer moet gebeuren.

Bij Stap 3 vind je daarvoor een checklist.

Deze lopen we samen door.

### Belangrijke dingen om te onthouden


## Stap 2 - Netwerk in beeld

Het is fijn als je niet alles alleen hoeft te doen.

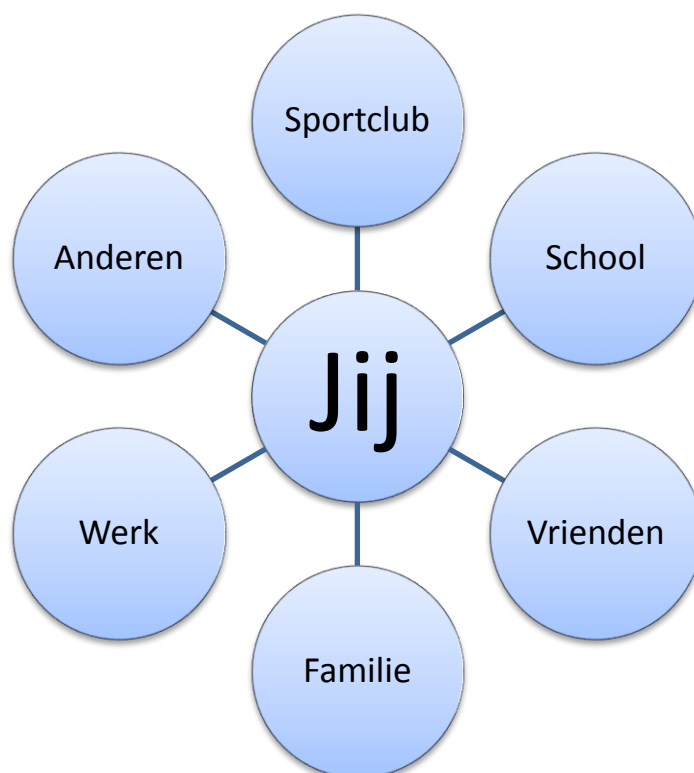
Daarom gaan we op zoek naar mensen in je omgeving die je kunnen helpen.

Welke vrienden, kennissen of familie kunnen iets voor je doen?

En zijn er nog belangrijke mensen op werk, school of sportclub?

Op de volgende pagina maken we samen een lijst van je netwerk.

Daarna gaan we samen met deze mensen praten over wat ze kunnen doen.



## Jouw netwerk

<b>Wie kan je helpen? Naam + contactgegevens</b>	<b>Waar kan hij of zij je mee helpen?</b>	<b>Afspraak</b>

### Stap 3 - Praktische zaken

Samen regelen we een aantal praktische zaken die nodig zijn om op eigen benen te staan.

Daar hebben we in het eerste gesprek een overzicht van gemaakt.

Deze lijst lopen we nu samen door.

Per onderdeel vind je in achterin deze map een bijlage met aanvullende informatie.

De bijages die voor jou van toepassing zijn, kun je hier invoegen.

De gratis app 'Kwikstart' is hierbij ook een handig tool.

#### Checklist - Wat gaan we samen regelen?

	Zaken om te regelen	Status bij start traject	Geregeld op
1	DIGI D	Ja/nee	
2	Identiteitskaart/paspoort	Ja/nee	
3	Bankrekening	Ja/nee	
4	Verzekeringen	Ja/nee/deels	
5	Inkomsten: studiefinanciering, (bij)baan en/of uitkering	Ja/nee/deels	
6	Toeslagen Belastingdienst	Ja/nee/deels	
7	Overzicht lidmaatschappen en abonnementen	Ja/nee/deels	
8	Overzicht van schulden	Ja/nee/deels	
9	Administratie	Ja/nee/deels	
10	Vaste woon/verblijfplaats (of postadres)	Ja/nee/deels	
11	Overzicht belangrijke contactpersonen	Ja/nee/deels	
12	Bijzonderheden gezondheid/medicatie	Ja/nee/deels	

## Stap 4 - Persoonlijke ontwikkeling

Persoonlijke ontwikkeling is heel belangrijk.

Zo kun je dingen bereiken waar je gelukkig van wordt.

We maken samen een overzicht van wat je al goed kunt en wat je nog wilt bereiken.

En ook van wat je niet meer wilt doen.

### Kwaliteitsspel

Samen doen we het Kwaliteitsspel.

Daarmee onderzoeken we wat je al goed kunt en wat je nog wilt bereiken.

Daarna vullen we samen onderstaand Talentenoverzicht in.

Samen nemen we (eventueel) contact op met het Werkplein in de gemeente waar je woont.

Daar kunnen ze je mogelijk verder helpen met het vinden van een passende opleiding of werk.

### Talentenoverzicht

	<b>Dit kan ik al goed</b>	<b>Dit wil ik bereiken</b>	<b>Dit kan ik niet</b>
<b>Dit wil ik zijn</b>	Dit is mijn kern	Dit is mijn potentieel	Dit is mijn beperking
<b>Dit wil ik niet zijn</b>	Dit is mijn schaduwkant	Dit is mijn valkuil	Dit is mijn grens



## Stap 5 - Toekomstperspectief

Nu je beter weet wat je wilt bereiken, kun je aan de slag.

Dit wil ik leren!	Waar kan dat?

## Stap 6 - Afspraken

Duidelijke afspraken zijn belangrijk.

En daar houden we ons aan.

Dat helpt jou om te bereiken wat je graag wilt.

Dit is de afspraak	Dit spreken we af omdat

## Stap 7 - Terugkomgesprek

Gefeliciteerd, je hebt nu alle stappen doorlopen om op eigen benen te kunnen staan.

Natuurlijk is dit niet altijd makkelijk.

Bewaar dit werkboek goed.

Hierin staat alles wat je moet weten en moet hebben om alleen verder te kunnen.

En staat een overzicht van wie jou waarmee kan helpen.

In dit terugkom gesprek willen we met jou bespreken wat je van onze hulp vond.

En of er nog problemen zijn.

Dan kunnen we bespreken hoe we die kunnen oplossen.

### Belangrijke dingen om te onthouden


## Bijlage 1 - DigiD

Je hebt een DigiD nodig om in te loggen op websites van de overheid en in de zorg.

Daarmee kun je op internet laten zien wie je bent.

Een DigiD bestaat uit een gebruikersnaam en een wachtwoord die je allebei zelf kiest.

Let op: je gebruikersnaam en wachtwoord zijn strikt persoonlijk.

Deel deze dus niet met anderen!

Bewaar deze gegevens goed en voorkom dat anderen er misbruik van kunnen maken.

Aanvragen doe je via [www.digid.nl](http://www.digid.nl).

### Vragen

- Kom je hier zelf uit of heb je hulp nodig?
- Welke stappen ga je nemen?

## **Bijlage 2 - Identiteitskaart/paspoort**

In Nederland moet je kunnen aantonen wie je bent.

Vanaf je 14<sup>e</sup> jaar is dit verplicht.

Het is dus belangrijk dat je een geldige paspoort of ID kaart bij je hebt.

In veel gevallen is het nodig, bijvoorbeeld in een supermarkt, bij het inschrijven van een opleiding of bijbaan of als de politie erom vraagt.

Het niet hebben van een geldige legitimatie is strafbaar.

### Vragen

- Heb jij een geldige legitimatie en/of weet je hoe je dat kan aanvragen?
- Kom je hier zelf uit of heb je hulp nodig?
- Welke stappen ga je nemen?

## Bijlage 3 - Bankrekening

Als je eenmaal 18 jaar oud bent krijgt je bankrekening ineens een andere betekenis.

Het wordt een echte betaalrekening, waar ook vaste lasten (zoals zorgverzekering) van betaald kunnen/moeten worden.

### Vragen

- Heb je al een bankrekening?
- Kun je hiermee zelf betalingen doen?
- Kom je hier zelf uit of heb je hulp nodig?
- Welke stappen ga je nemen?

## Bijlage 4 - Verzekeringen

In Nederland zijn sommige verzekeringen verplicht.

Gelukkig zijn dat er maar twee:

- de zorgverzekering;
- het WA-gedeelte (Wettelijke Aanprakelijkheid) van een auto- of bromfietsverzekering.

Deze laatste verzekering is natuurlijk alleen verplicht als je een auto en/of bromfiets hebt.

Daarnaast zijn er nog een hoop andere verzekeringen.

### Vragen

- Welke verzekeringen heb je nodig?
- Kom je hier zelf uit of heb je hulp nodig?
- Welke stappen ga je nemen?

## Bijlage 5 - Inkomsten: studiefinanciering/(bij)baan/uitkering

Er zijn verschillende manieren om geld te verdienen of krijgen: een studiefinanciering, een (bij)baan en een uitkering.

**Studiefinanciering** Het aanvragen van studiefinanciering moet je ruim op tijd doen.

Zo'n drie maanden voordat je recht hebt op studiefinanciering.

De hoogte van je studiefinanciering hangt af van je persoonlijke situatie.

Woon je nog thuis dan ontvang je minder studiefinanciering dan iemand die op zichzelf woont.

Simpelweg omdat thuis wonen minder geld kost.

**(Bij)baan** Misschien heb je al een baan of een bijbaantje.

Een baan zoeken doe je door ...

**Uitkering** Kun je geen baan vinden en doe je geen opleiding?

Dan kun je een bijstandsuitkering aanvragen.

Dan moet je je eerst aanmelden via de website [www.werk.nl](http://www.werk.nl).

Als je tussen de 18 en 27 jaar bent, krijg je in de eerste vier weken na je aanmelding niets.

Je bent dan verplicht om werk en/of een opleiding te gaan zoeken.

Lukt dat niet dan kun je na die vier weken een bijstandsuitkering krijgen.

### Vragen

- Kom je hier zelf uit of heb je hulp nodig?
- Welke stappen ga je nemen?



## Bijlage 6 - Toeslagen Belastingdienst

Als jongere heb je recht op verschillende toeslagen via de Belastingdienst.

Dat recht gaat in op het moment dat je 18 jaar wordt.

Studiefinanciering is zo'n belangrijke toeslag.

Maar wist je dat je naast studiefinanciering ook recht kunt hebben op zorgtoeslag en/of huurtoeslag?

Aanvragen gaat via de website [www.belastingdienst.nl/toeslagen](http://www.belastingdienst.nl/toeslagen).

### Vragen

- Kom je hier zelf uit of heb je hulp nodig?
- Welke stappen ga je nemen?

## Bijlage 7 - Lidmaatschappen/abonnementen

Vanaf je 18<sup>e</sup> mag je zelf abonnementen en lidmaatschappen afsluiten.

Dit is fijn, maar dit kan er ook voor zorgen dat je ongemerkt hoge kosten maakt.

Het is goed om het overzicht te hebben op je abonnementen en lidmaatschappen.

Samen kunnen we kijken van welke je gebruik maakt en welke je niet (meer) nodig hebt.

Lidmaatschappen/abonnementen	Kosten
<b>Totaal</b>	

## Bijlage 8 - Schulden

Als je 18 bent ben je zelf verantwoordelijk voor je uitgaven.

Soms is het lastig om uit te komen met je geld.

Dan kun je schulden krijgen.

Het is handig om een overzicht te hebben van jouw schulden.

Vooraf om een plan te maken hoe je deze zo snel mogelijk kunt aflossen.

Onder schulden vallen ook bedragen die je hebt geleend bij vrienden/ familie/ kennissen.

<b>Schulden aan</b>	<b>Bedrag</b>	<b>Afspraken over afbetaling</b>
<b>Totaal</b>		

## Bijlage 9 - Administratie

Het is handig om al je inkomsten en uitgaven goed bij te houden.

Dan weet je zeker dat je niet voor verrassingen komt te staan.

Dat doe je in je persoonlijke administratie.

Samen vullen we onderstaande tabel in om na te gaan hoe jouw administratie er voor staat.

<b>Inkomsten</b>	<b>Bedrag</b>	<b>Uitgaven</b>	<b>Bedrag</b>
Salaris/uitkering		Wonen	
Toeslagen		School/studie	
Zakgeld		Telefoon/internet	
Andere inkomsten		Verzekeringen	
		Vervoer	
		Kleding	
		Belasting	
		Eten/drinken	
		Uitgaan	
		Lidmaatschap/abbonementen	
		Afbetalen schulden	
		Andere uitgaven	
<b>Totaal</b>		<b>Totaal</b>	

## Bijlage 10 - Wonen

Als je op jezelf wilt gaan wonen, moet je je goed voorbereiden.

Eerst moet je nadenken over waar je een kamer of een huurwoning wilt en hoe die eruit moet zien.

Wil je daar alleen wonen of samen met iemand anders?

Daarna kun je jezelf inschrijven bij de woningbouw of kamersites.

Voordat je een huurcontract tekent, moet je checken hoe het nou precies zit met verzekeringen.

Om je hiermee te helpen hebben we alles waar je aan moet denken voor je op een rijtje gezet.

<b>Wat moet je regelen?</b>	<b>Hoe staat het ervoor?</b>
Woonruimte vinden	
Postadres	
Huurcontract	
Borg- en servicekosten	
Verhuizen	
Gas, water en licht	
Internet en televisie	
Inboedel	
Inboedelverzekering	
Inschrijven gemeente	

## Bijlage 11 - Contactpersonen bij instanties

Het is handig om een overzicht te maken van contactpersonen bij belangrijke instanties.

Bijvoorbeeld bij de gemeente, de woningbouwvereniging, school of de Belastingdienst.

<b>Instantie</b>	<b>Contactpersoon</b>	<b>Telefoonnummer</b>	<b>Mailadres</b>

## Bijlage 12 - Gezondheid

Om iets te bereiken moet je goed uitgerust zijn. Voldoende slaap is dus heel belangrijk, want anders: krijg je hoofdpijn, word je sloom en chagrijnig, krijg je last van concentratieproblemen, krijg je stress en ben je sneller ziek. Heb je hier last van, dan kun je de dag misschien anders indelen.

	<b>Dit doe ik nu</b>	<b>Dit zou ik willen doen</b>
00.00		
01.00		
02.00		
03.00		
04.00		
05.00		
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		