

# Zelfstandig worden



Jouw toekomstplan  
als je bijna 18 wordt

We zoeken de oplossing die het beste past: de eigen kracht van de cliënt en zijn of haar netwerk: familie, vrienden, vrijwilligers, de mogelijkheden van de buurt en organisaties uit het wijkteam. En als het echt nodig is bieden we uitstekende zorg.



**Dit boekje kan je helpen als je bijna 18 wordt. Je leest erin wat je kunt doen en wat je moet regelen. Er staan tips in over waar je informatie kunt vinden. En wie je erbij kan helpen. Je kunt het zelf doorlezen. Je kunt het ook samen met je ouder(s) en/of verzorger(s) doen. Of bijvoorbeeld met je therapeut, iemand van school of iemand anders die je erbij kan helpen.**

Het boekje gaat over:

- Familie, vrienden, hobby's en sport. We noemen dat ook wel sociale steun.
- Wonen
- School of studie
- Werk, inkomen en schulden. Je financiën.
- Welzijn en gezondheid

Als je bij Jeugd ggz in behandeling bent, gaan we hier ook over praten.

We maken samen een toekomstplan. Soms is dat een groot plan, omdat je wat meer hulp kunt gebruiken na je 18e jaar. Soms is het maar een klein plan omdat je niet zoveel hulp nodig hebt na je 18e. We maken het toekomstplan met jou. En als je dat wil, kunnen anderen je daarbij helpen. In dit boekje staat niet alles, en dat hoeft ook niet.

Er is op internet nog veel meer informatie te vinden.

- [www.18ennu.nl](http://www.18ennu.nl)
- [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/achttien-jaar-worden](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/achttien-jaar-worden)

## Sociale steun

### Waar gaat het over?

Niemand leeft alleen. Iedereen heeft steun nodig van familie, vrienden of anderen. Sommige jongeren hebben weinig mensen om zich heen. Je kunt je dan eenzaam en somber gaan voelen. Sommige jongeren vinden het moeilijk om vrienden te maken, terwijl ze dat wel graag willen.

### Wat kun je doen?

Je kunt op zoek gaan naar een hobby of een activiteit die je leuk vindt om te doen. Vaak kun je dan ook andere mensen ontmoeten. Bijvoorbeeld als je naar een beurs gaat of een evenement waar allemaal mensen komen die dezelfde hobby hebben. Ook op internet zijn websites over bepaalde hobby's waar ook andere mensen komen met wie je kunt chatten of gamen.

Je kunt ook op een sport gaan. Je kunt je aanmelden bij een sportvereniging en bijvoorbeeld voetballen in een team. Dan ontmoet je natuurlijk sowieso mensen. Maar je kunt ook sporten in de sportschool of gaan wandelen met iemand uit je buurt.

Als je het moeilijk vindt om te bedenken wat een hobby kan worden of welke sport je leuk lijkt, is dat niet erg. Je kunt daarbij hulp krijgen. Ook als je wel al een hobby of sport hebt, maar je weet niet hoe je dan anderen kunt ontmoeten, kun je hulp krijgen. Als je aangeeft dat je het moeilijk vindt, kunnen anderen je erbij helpen.

## Wie kan je helpen?

Je ouder(s) en/of verzorger(s) kunnen je natuurlijk helpen. Maar ook je mentor van school of je behandelaar. Vaak is er in je omgeving ook jongerenwerk waar je zo kunt binnenlopen.

Of er is een wijkteam (CJG). Dit heet overal een beetje anders, maar het zijn mensen die je kunnen helpen en dit is vaak gratis. Zij weten ook waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten. In sommige gemeentes organiseren ze zelfs activiteiten waar je zo aan mee kunt doen.

Je kunt deze mensen vaak op internet vinden. Je kunt ze bellen of een afspraak maken en soms kun je gewoon binnenlopen.

### Wist je dat...

Er zelfs verenigingen zijn van mensen met bepaalde problematiek. Bijvoorbeeld de vereniging voor autisme, of de stichting voor angststoornissen. Ook die verenigingen en stichtingen organiseren activiteiten waar je andere mensen met vergelijkbare problemen kunt ontmoeten. Je kunt ze op internet vinden.

## Waar te vinden?

- <https://www.humanitas.nl> Vrijwilligersorganisatie die mensen helpt op allerlei gebieden, ook met het ontdekken van nieuwe hobby's en maken van nieuwe vrienden.
- <https://ietsdrinken.nl/> Organiseert avonden voor mensen met autisme om anderen te ontmoeten.
- <https://www.nlvoorelkaar.nl/> Een website waar mensen elkaar kunnen vinden om elkaar te helpen. Dat kan voor één keer zijn, maar ook voor vaker.
- <https://community.join-us.nu/> Een online plek om andere jongeren te ontmoeten.
- <https://durffijmetmij.nl/> Gratis ontmoetingsite voor mensen met psychische problemen.

## Bellen of chatten

- [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) bellen of chatten tot 18 jaar over allerlei onderwerpen.
- [www.allesoke.nl](http://www.allesoke.nl) bellen of chatten van 18 tot 25 jaar over allerlei onderwerpen.
- [www.@ease.nl](http://www.@ease.nl) bellen of chatten van 12 tot 25 jaar over allerlei onderwerpen, ook specifiek over eenzaamheid.
- [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) anoniem chatten over je gezondheid met de GGD, ook over seksualiteit en problematiek.
- [www.praatmetmij.nl](http://www.praatmetmij.nl) chatten of praten als je je eenzaam voelt.
- [www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl) website voor jongeren tussen de 12-24 jaar die zich down of gespannen voelen, ook over LHBTIQ+.
- <https://mindkorrelatie.nl/> anoniem en gratis bellen, chatten, appen of mailen met hulpverleners.

Sofie (17) leert dwangmatig. Ze studeert vier uur per dag, zeven dagen per week. Haar cijfers zijn echter niet goed. Met behulp van cognitieve gedragstherapie heeft Sofie geleerd over de werking van het brein en hoe hersens kunnen worden overbelast. Het aantal studie-uren is langzaam teruggebracht naar anderhalf uur per dag. "Ik voel me een stuk blijer, ik heb meer rust gekregen en ik haal nu hogere cijfers." Sofie is door Jeugd ggz verwezen naar het welzijnswerk. Daar heeft ze ontdekt wat ze leuk vindt om te doen en ze zijn samen naar Zumba-les geweest.

"Ik ben nu lid geworden. Met de andere meiden is vrije tijd zo leuk!"

## Verenigingen en stichtingen

- <https://adfstichting.nl/> voor mensen met angst en dwangstoornissen.
- <https://www.autisme.nl/> NVA voor mensen met autisme.
- <https://impulsenwoortblind.nl/> voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie.
- <https://www.transgendernetwerk.nl/> voor trans en non-binaire personen.
- <https://stichtingborderline.nl/> voor mensen met borderline.
- <https://plusminus.nl/> voor mensen met een bipolaire stoornis.
- <https://stichting-ijj.nl/> voor mensen met eetproblemen.
- <https://depressievereniging.nl/> voor mensen met een depressieve stoornis of stemmingsproblemen.

## Wonen

### Waar gaat het over?

Sommige jongeren hebben extra begeleiding nodig om zelfstandig te kunnen (gaan) wonen.

Je denkt nu misschien: dat gaat me wel lukken, hoe eerder ik uit huis ben hoe beter.

Of misschien zie je er juist heel erg tegenop en wil je het liefst nog lang thuis blijven wonen.

En weet jij hoe je ouder(s) en/of verzorger(s) daarover denken?

Tussen thuis blijven wonen en helemaal zelfstandig wonen zitten een heleboel mogelijkheden.

Bijvoorbeeld:

- Een kamer huren, alleen of in een huis met anderen
- Zelfstandig wonen in een eigen woning
- Zelfstandig wonen met begeleiders die je helpen als dat nodig is
- Wonen in een woonvoorziening

En er zijn natuurlijk nog andere mogelijkheden.



### Wat kun je doen?

Voor een heleboel woonvormen moet je je inschrijven. Het is handig om dat op tijd te doen. Je kunt beter zeggen "Ik schrijf me alvast in, ook al ga ik nu nog niet uit huis" dan dat je wacht tot de dag dat je de woning echt nodig hebt. Want dan moet je vaak nog lang wachten omdat er geen plaats is.

Voor woonvormen en hulp na je 18e kun je je in veel gemeentes al voor je 18e via de centrale toegang of het wijkteam (CJG) aanmelden.

Dit geldt zeker ook voor het huren van een woning. Daarvoor moet je je al op tijd aanmelden bij een woningcorporatie in de gemeente van jouw keuze.

### Wie kan je helpen?

Het wijkteam (CJG) in je gemeente weet een heleboel manieren van wonen en heeft ook lijsten met namen van woonplekken. Je kunt het wijkteam (CJG) bellen om een afspraak te maken.

Ook je ouder(s) en/of verzorger(s), mentor van school, behandelaar of maatschappelijk werk, kunnen je helpen om formulieren in te vullen of dingen te regelen.

### Wist je dat...

Je op de website - <https://www.kwikstart.nl/> van bijna alle gemeentes in Nederland kunt vinden hoe het huren van woningen is geregeld, maar ook hoe je andere hulp kunt vragen. Er is ook een app van Kwikstart beschikbaar.

## School en studie

### Waar gaat het over?

In Nederland moet je naar school tot je een diploma haalt op niveau MBO 2, HAVO of VWO. Dat wordt de startkwalificatie genoemd. Je bent leerplichtig tot je deze startkwalificatie hebt gehaald of totdat je 18 bent. Als je al 18 bent, maar nog geen startkwalificatie hebt, dan wordt dit door de school doorgegeven aan de gemeente. Vanuit de gemeente gaan ze dan met je praten om te kijken of je toch een geschikte opleiding kunt doen.

Het is belangrijk dat je op een school zit waar je je thuis voelt en je het beste uit jezelf kunt halen. School is niet altijd even makkelijk en je kunt verschillende problemen en vragen tegenkomen.

- Hoe moet je leren?
- Welke opleiding past bij mij?
- Is er ook ondersteuning, bijvoorbeeld extra tijd voor een toets?
- Hoe moet ik reizen naar school?

### Naar school gaan kost geld

Op het MBO en HBO en de Universiteit moet je lesgeld of collegegeld betalen. Je hebt recht op studiefinanciering. Dit moet je zelf op tijd aanvragen.

De studiefinanciering bestaat uit verschillende onderdelen:

- Een basisbeurs, die krijgt iedereen.
- Een aanvullende beurs, voor mensen die niet veel geld hebben. Als je dit hebt aangevraagd, wordt ieder jaar bekeken of je hier recht op hebt.
- OV-jaarkaart (studentreisproduct), zodat je op bepaalde dagen gratis kunt reizen.
- Rentedragende lening, je kunt extra geld lenen, maar dit moet je terug betalen. Hierover moet je ook rente betalen.
- Collegegeld krediet, als je aan het HBO of de universiteit gaat studeren.

### Wat kun je doen?

- Praat er over als het niet goed gaat op school. Bijvoorbeeld met een coach, mentor of decaan.
- Ook als je niet weet wat je na je diploma wilt gaan doen kun je daar beter op tijd over gaan praten.
- In het begin van een jaar zijn er vaak Open dagen bij MBO, HBO en Universiteit. Het is goed om te gaan kijken.
- Je kunt een beroepskeuzetest doen.
- Op het MBO en HBO of universiteit begint het nieuwe schooljaar op 1 september maar je moet je meestal al aanmelden voor 1 april. Sommige opleidingen beginnen op 1 februari.



### Wie kan je helpen?

Als je merkt dat het niet goed gaat, als je twijfelt, of helemaal niet weet wat je wilt, kun je dit bespreken met je ouder(s) en/of verzorger(s), er op school over praten met je mentor, de zorgcoördinator, de intern begeleider of de decaan. Je kunt ook naar een docent gaan die je vertrouwt. Als je er niet uitkomt kun je dit ook zeggen tegen je behandelaar.

Vraag ook vooral de hulp van volwassenen als je er niet uitkomt met alle regelzaken van bijvoorbeeld de studiefinanciering. Dit kan soms best ingewikkeld zijn. Op - <https://duo.nl/particulier/> kun je meer informatie vinden over de studiefinanciering.

### Wist je dat...

Er organisaties zijn die kunnen helpen om dure schoolspullen te betalen als jij of je ouder(s) en/of verzorger(s) niet veel geld hebben? Je kunt dit aanvragen op - <https://www.leergeld.nl/> bijvoorbeeld voor een laptop. Meestal is dat tot 18 jaar.

En dat er een aanvulling is op de studiefinanciering voor jongeren met een beperking? Iedereen die vanwege problematiek niet naast zijn / haar opleiding een bijbaan kan hebben, kan dit aanvragen. Je wordt dan wel gekeurd door een arts. Zie voor meer informatie - <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/werken-met-arbeidsbeperking/vraag-en-antwoord/hoe-hoog-is-de-studietoelage-voor-studenten-met-een-medische-beperking>



## Werk en inkomen

### Waar gaat het over?

Als je dingen wilt kopen, heb je geld nodig. Soms krijg je geld van je ouder(s) en/of verzorger(s), bijvoorbeeld zakgeld of kleedgeld. Het kan ook zijn dat je ouder(s) en/of verzorger(s) weinig geld hebben en dat je helemaal zelf voor inkomsten moet zorgen. Als je ouder wordt is het ook goed om zelf je geld te verdienen.

Wanneer je naar het MBO, HBO of de Universiteit gaat heb je soms recht op studiefinanciering.

Je hebt als je 18 wordt ook recht op Zorgtoeslag van de Overheid, omdat je je eigen Zorgverzekering moet betalen.

Daarmee kun je een deel van je Zorgverzekering betalen.

### Wat kun je doen?

- Je kunt geld verdienen door klusjes te doen. Iemand helpen in de tuin, of oppassen op kinderen uit de buurt. Met klusjes kun je af en toe wat geld verdienen.
- Met een baantje heb je een vast inkomen. Vanaf 13 jaar mag je folders rondbrengen. Vanaf 15 jaar mag je bijvoorbeeld afwassen in een restaurant. Om een baantje te krijgen zul je moeten zoeken. En je moet solliciteren.

Dan kan door bij een bedrijf langs te gaan, een brief of een email te schrijven of online een sollicitatie formulier in te vullen.

- Wanneer je inkomsten hebt is het goed te weten hoeveel dit is en wat je uitgeeft. Als je dit opschrijft kun je voorkomen dat je schulden opbouwt en zo in de problemen komt.
- Als je geld verdient moet je ook elk jaar een formulier invullen voor de belasting over hoeveel je hebt verdiend.

### Handige websites

Op - <https://www.werk.nl/werkzoekenden/> kun je veel informatie vinden over werk vinden en solliciteren.

Op - <https://www.uvw.nl/particulieren/index.aspx> kun je veel informatie vinden over hoe je geld krijgt als werken niet lukt. Dit noem je een uitkering.

En voor alles over geld als je bijna 18 of al 18 bent, kun je naar - <https://scholieren.nibud.nl/>



## Schulden

### Waar gaat het over?

Even wat lenen om dat broodje te kopen lijkt heel normaal. Maar als je geld leent heb je een schuld bij iemand anders. Niet alleen een lening bij een bank is een schuld die je moet aflossen, ook dingen die je op afbetaling koopt, geld dat je leent van een vriend, een scooter die je leaset, of een lening voor een laptop of telefoon.

### Wat kun je doen?

- Opschrijven hoeveel je verdient en hoeveel je uitgeeft. Het is ook handig om te bedenken hoeveel je uit wilt of moet geven. Bedenk bijvoorbeeld hoeveel je nodig hebt voor kleren of eten. Dan maak je een begroting. Een begroting kan voorkomen dat je schulden opbouwt en zo in de problemen komt.
- Wanneer je het heel lastig vindt om met geld om te gaan, omdat je nog niet zo goed kunt rekenen of bang bent veel te snel alles uit te geven, vraag dan hulp. Je kunt bijvoorbeeld afspraken maken met je ouder(s) en/of verzorger(s) over een weekbedrag, een limiet op je bankpas, telefoonkosten enz.


### Wie kan je helpen?

Na je 18e ben jij zelf verantwoordelijk voor je inkomsten en uitgaven en word je als volwassene gezien. De zorgverzekeraar of bijvoorbeeld de garage stellen jou verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt en wat dat kost.

Soms lukt het nog niet om het zelf te doen en kan het zijn dat je ook na je 18e nog hulp nodig hebt. Dan kan het verstandig zijn om bewindvoering aan te vragen om te voorkomen dat je in de problemen komt. Een bewindvoerder is iemand die samen met jou de keuzes kan maken.

Een bewindvoerder kan een ouder, broer, zus, tante, oom of een professionele bewindvoerder zijn.

Als je echt schulden hebt gemaakt, blijf er dan niet mee rond lopen en vraag hulp. Bijvoorbeeld bij je ouder(s) en/of verzorger(s). Kun je daar niet terecht praat dan met een andere volwassene, misschien een familielid of iemand op school. De gemeente kan je helpen om je schulden af te lossen.



“Nu ik 18 ben, voelt het als mijn eigen avontuur. Ik ontdek hoe ik dingen zelf kan regelen en bedenk mijn eigen plannen. Het is een nieuwe fase, maar ik sta klaar om mijn toekomst te bouwen.”

## Welzijn en gezondheid

### Waar gaat het over?

Je bent op dit moment in behandeling bij Jeugd ggz Dimence Groep. Misschien ben je klaar met die behandeling als je 18 wordt. Maar misschien heb je daarna ook nog behandeling of begeleiding nodig. Voor behandeling moet je naar een instelling voor volwassen GGZ, soms kan dat bij Dimence volwassenen, maar soms ook niet.

De gemeente betaalt de behandeling/begeleiding totdat je 18 wordt (Jeugdhulp). Na je 18e betaalt je zorgverzekeraar jouw behandeling (bijvoorbeeld bij een GGZ instelling). Je betaalt dan altijd zelf de eigen bijdrage van je zorgverzekering. Voor sommige behandelingen betaalt je verzekering niet alles, dan moet je zelf ook een deel betalen. Het is belangrijk dat van te voren goed uit te zoeken.

- [https://www.uitlegzorgverzekering.nl/nl/Begrijpelijke 'jip-en-janneke taal](https://www.uitlegzorgverzekering.nl/nl/Begrijpelijke_jip-en-janneke_taal)

Begeleiding wordt na je 18e betaald door de gemeente vanuit de WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning).


### Wat kun je doen?

- Samen met je ouder(s) en/of verzorger(s) en je behandelaar nadenken over wat jij nodig hebt na je behandeling bij Jeugd ggz Dimence Groep.
- Als jullie samen vinden dat je nog niet klaar bent, is het goed om al voordat je 18 wordt te kijken welke hulp je nog nodig hebt en welke organisatie het beste bij jou past.
- Misschien heb je geen behandeling meer nodig, maar wel begeleiding. Bijvoorbeeld zodat je onafhankelijker kunt worden van je ouder(s) en/of verzorger(s). Een coach van een organisatie of een PGB'er bijvoorbeeld. De gemeente weet welke organisaties jou begeleiding kunnen geven. Denk er alvast over na!

Bespreek vooral met je behandelaar en met de mensen om je heen welke hulp je straks nodig denkt te hebben. Samen kunnen jullie daarvoor een goed plan maken. Soms kan je behandelaar je verwijzen en soms moet de huisarts dat doen.

### Wie kan je helpen?

Wil je graag dat iemand je helpt bij je aanvraag bij de gemeente? Of dat er iemand met je meegaat naar een gesprek met de gemeente? Dan kun je bij stichting MEE - [www.mee.nl](http://www.mee.nl) terecht. Dit heet onafhankelijke cliëntondersteuning. Iedereen heeft hier recht op. Gratis en zonder doorverwijzing.



“Op mijn weg naar 18 ben ik bezig met het schetsen van mijn toekomstplan. Het voelt als een doolhof van verantwoordelijkheden. Maar met elke stap leer ik meer over de kunst van volwassen worden en het vinden van mijn eigen weg.”