

# Hulp bij jou thuis



**Jeugdformaat**

Soms gaat het thuis niet zo goed. Er is bijvoorbeeld vaak ruzie. Tussen je ouders of tussen jou en je ouders. Of het lukt niet om de dag goed in te delen, waardoor je bijvoorbeeld vaak te laat op school komt. Om het thuis weer beter op orde te krijgen, krijgen jullie Hulp thuis.

Wij bieden hulp aan jou én aan je ouders. Samen proberen we de situatie thuis te verbeteren.

We werken aan de communicatie tussen jou en je ouders en geven je tips, bijvoorbeeld om je dag beter in te delen. We helpen je ouders bij het opvoeden. Ook doen we oefeningen, zodat je bepaalde vaardigheden onder de knie krijgt. Je leert bijvoorbeeld wat je kunt doen als je boos of verdrietig bent.

### Wie kan jullie ondersteunen?

Het is fijn als je mensen in je omgeving hebt waar je terecht kunt. Daarom bekijken we of er een familielid, vriend of vriendin is die jullie wil ondersteunen. Waar je met vragen terecht kunt. Of waar je je verhaal aan kunt vertellen.

### Zelf verder

Als het nodig is, zorgen we ook voor hulp bij bijvoorbeeld geldproblemen of verslaving. Het doel is dat jullie na onze hulp op eigen kracht verder kunnen.

### Extra hulp

Soms zijn problemen zo groot, dat er extra begeleiding nodig is. Vaak vragen we er dan ook een gedragswetenschapper bij. Die heeft nog meer ideeën om problemen op te lossen. Soms maken we video-opnamen van hoe jullie met elkaar omgaan. Die bekijken we daarna samen, zodat je ziet wat er in jullie gezin goed gaat en wat er beter kan. Je krijgt dan ook oefenopdrachten. Bijvoorbeeld om beter te leren met elkaar te praten.

Is deze extra hulp niet genoeg? Dan kan het nodig zijn dat je een tijdje ergens anders gaat wonen. Bijvoorbeeld bij een pleeggezin of in een van onze logeerhuizen. Samen doen we er dan alles aan om ervoor te zorgen dat je zo snel mogelijk weer naar huis kunt.

## Hoe lang duurt Hulp thuis?

20 tot 30 gesprekken. Soms meer als het nodig is.

## Wat kost Hulp thuis?

Hulp thuis wordt betaald door de gemeente.

In sommige gevallen betalen je ouders een gedeelte van de hulp.

## Voor welke leeftijd is Hulp thuis?

We bieden Hulp thuis aan alle gezinnen met kinderen tussen de 0 en 18 jaar. Soms loopt de hulp door totdat je 23 bent.

## Meer weten over hoe wij jongeren helpen?

Op [www.jeugdformaat.nl](http://www.jeugdformaat.nl) lees je verhalen van anderen over onze hulp. Hier staat ook informatie over je rechten en privacy als je hulp van ons krijgt.





## Jeugdformaat

Jeugdformaat biedt jeugd- en opvoedhulp in Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Voorschoten, Wassenaar, Westland en Zoetermeer. Jaarlijks begeleiden en ondersteunen wij ruim 10.000 gezinnen en ruim 1.100 pleeggezinnen.

## Hoe kom je bij ons terecht?

Voor onze hulp heb je een verwijzing nodig. Verschillende verwijzers kunnen daarbij helpen, zoals onder meer het Centrum voor Jeugd en Gezin en jouw huisarts. Wij helpen je verder.

### Heb je vragen?

#### Neem contact met ons op.

☎ 088 352 00 00

☎ 06 46 76 40 66

✉ [info@jeugdformaat.nl](mailto:info@jeugdformaat.nl)

🌐 [jeugdformaat.nl](http://jeugdformaat.nl)

### Hoofdkantoor Jeugdformaat

Fleminglaan 12  
2289 CP Rijswijk

Jeugdformaat © juni 2020