

Hulp thuis

# Jongerencoaching



**Jeugdformaat**

## Heb je problemen thuis, op school of op je werk? Vind je het moeilijk om structuur aan te brengen in je leven? Of kun je moeilijk met geld omgaan? Onze jongerencoaches helpen je.

Als je jong bent, komt er veel op je af. Je moet steeds meer zelf doen. Naar school, werken, met vrienden omgaan en keuzes maken. Vaak gaat dat goed, maar soms kom je er niet uit.

Herken je een of meer van de volgende situaties? Onze jongerencoach kan je helpen!

- Je vindt het moeilijk om structuur te krijgen in je leven.
- Je hebt geen zin meer in school.
- Je wil niet meer naar je werk.
- Je hebt geldproblemen of schulden.
- Je hebt problemen thuis.
- Je hebt het gevoel dat je ouders je niet begrijpen.
- Je hebt verkeerde vrienden.
- Je bent in aanraking gekomen met politie.

### Wat doet een jongerencoach?

Een jongerencoach helpt jou om je leven weer op de rit te krijgen, zodat je weer naar school gaat of werk vindt. Hij leert je ook beter met geld omgaan. En je bekijkt bijvoorbeeld samen of je weer kan gaan sporten of een andere hobby kan oppakken. De coach is er voor jou. Je bekijkt samen waar jij aan wil werken.

### Wat wil jij?

We beginnen altijd met een kennismaking. Waar loop je tegenaan? Welke kant wil jij zelf op? Wat wil je verbeteren? We vragen ook aan je familie en vrienden waar jij goed in bent en wat je zou kunnen ontwikkelen. Zo bepaal je jouw doelen waar je aan gaat werken.

## Toekomstplan

Samen met je coach maak je een toekomstplan. Hierin schrijf je alle stappen en acties op die nodig zijn om je doelen te bereiken. Ieder actie bespreken we. En als het nodig is stellen we het plan en de acties bij.

## Stap voor stap

Dan ga je aan de slag. Stap voor stap werk je aan je actielijst en zo bereik je je doelen. Je coach helpt je hierbij. Je zal merken dat je veel zelf kunt en al doet. Soms meer dan je eerst dacht. Je leert ook hoe je in de toekomst met moeilijke situaties om kunt gaan.

## Samen met anderen

Uiteindelijk bereik je zelf je doelen. Maar onderweg sta je er niet alleen voor. Je coach, maar ook je ouders, vrienden en/of familie ondersteunen je. Heb je niet zoveel mensen om je heen? Dan helpen wij je met het vinden van mensen waar jij je prettig bij voelt en die je kunnen ondersteunen.

## Doelen bereikt?

Heb je alle stappen gezet en je doelen bereikt? Dan bouwen wij de samenwerking langzaam af. We kijken of het lukt om zelf of met je ouders, familie en vrienden verder te gaan. Het betekent meestal ook dat je weer thuis, bij familie of op jezelf kunt wonen, als je tijdelijk ergens anders woonde.

## Motivatie

We kunnen je het beste helpen als je gemotiveerd bent: als je zelf graag minder last wil hebben van de problemen waar je tegenaan loopt.

### Hoe lang duurt Jongerencoaching?

Gemiddeld 6 tot 9 maanden.

### Wat kost Jongerencoaching?

Deze hulp wordt betaald door de gemeente. Als je (voor een deel van de week) bij ons verblijft, dan is een bijdrage van je ouders verplicht. Neem contact met ons op als je meer wil weten over de kosten voor je ouders.

### Voor welke leeftijd is Jongerencoaching?

Coaching is geschikt voor jongeren tot 18 jaar. Soms loopt de coaching door tot 23 jaar.

## Waar wordt Jongerencoaching gegeven?

Bij je thuis, op school of bij ons op kantoor. In ieder geval op een plek die jij prettig vindt.

## 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