

Toekomstplan

↳ Voor jongeren vanaf 16 jaar

Wat vind
jij belangrijk?

Met tips om
jouw plannen
te laten slagen.

Dit toekomstplan is van:

Waarom een toekomstplan?

Een 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 toekomstplan jou om goed voorbereid te zijn op je achttiende verjaardag door je te helpen bij alle zaken die je op tijd moet regelen.

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 toekomstplan

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 uitleg over de verschillende onderwerpen.

Aan het eind van het Toekomstplan vind je het werkblad Mijn keuzes en mijn plan (pagina 36) waar je je doelen per thema kan opschrijven. Dit kun je aan het eind van elk thema invullen of als je hele plan hebt ingevuld.

De verschillende onderdelen van het toekomstplan

Elk thema in het toekomstplan bestaat uit een aantal onderdelen:



Check it out!

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



Wat vind jij belangrijk?

Iedereen leeft vanuit waarden die voor hem of haar 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 duidelijk te krijgen hoe het met jou gaat.



Ik zou graag...

Hier kruis je aan wat je in de toekomst wil. 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.



Waar gaat het toekomstplan over?

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

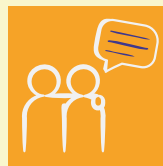
Je kiest zelf met welk thema je start. In de digitale versie van dit document kun je op deze thema's klikken. De hoofdstukken helpen om het laatste deel in te vullen:



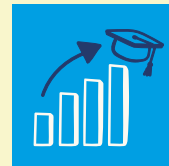
Wonen



Veiligheid



Vrije tijd
en vrienden



School en
persoonlijke
groei



Werken



Geld



Gezondheid



Support

Klik op de iconen om
naar het hoofdstuk te gaan!



Women

Wonen gaat over de plek waar je woont. Wonen gaat niet alleen om een huis, maar is ook 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, kun je gaan wonen in een groep met begeleiding. Bij een eigen woonruimte komt van alles kijken, zoals het betalen van de huur, schoonmaken, klussen en koken. Hoe bevalt het wonen jou?



Check it out!

Bij welke organisatie moet je je inschrijven voor een woning?

SUWR

Woonstad Rotterdam

Woonnet Rijnmond

Hoe groot is de gemiddelde studentenkamer?

12 m²

17 m²

22 m²



Wat vind jij belangrijk?

Kruis 3 waarden aan die jij voor je eigen kamer of woning het belangrijkste vindt.

Opnieuw beginnen

Uitdaging

Gemak

Verbondenheid

Controle

Fijne buurt

Rust

Schoon

Onafhankelijkheid

Comfort

Warmte

Veiligheid

Orde

Vrienden

Liefde

Gezelligheid

Overvloed

Bereikbaarheid

Bescherming

Vrijheid

Verantwoordelijkheid

Thuis

Zelfstandigheid

Plezier

Respect

Mis je iets?
Vul het hier in.)

Antwoorden "Check it out!": 1: Woonnet Rijnmond, 2: 17 m²



Vragen

Waar woon je?

Met wie woon je?

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

Maak je je zorgen over je woonplek?

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

Voel je je veilig in je huidige woning?

- Ja, omdat...
- Meestal, omdat...
- Soms, omdat...
- Nee

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

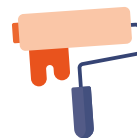
Wat voor cijfer geef je je huidige woonplek
en waarom?

Waar zou je willen wonen?

Verwacht je binnenkort te moeten verhuizen?
En wanneer?

Wat heb je nodig om daar te kunnen wonen?

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 samen wonen met anderen of beschikbaarheid van begeleiding.

Verhuizen?

Zoek je een sociale huurwoning: schrijf je vanaf 17,5 jaar in bij [Woonnet Rijnmond](#). Vraag hulp als je er op de website niet uitkomt. Op deze website kun je ook reageren op de woningen. Soms heb je recht op huurtoeslag, waardoor je goedkoper kunt huren. Eén van de voorwaarden is bijvoorbeeld dat de huurprijs niet te hoog is. Op de [website van de Belastingdienst](#) vind je meer informatie.

Woon je momenteel in een instelling van een zorgorganisatie? Dan kan jouw begeleider vanaf 17,5 jaar urgentie voor je aanvragen voor een woning. Bespreek dit op tijd met je begeleider!

Voor een kamer kun je ook zoeken op:

- [Stadswonen Rotterdam](#)
- [Kamernet](#)
- [Housinganywhere](#)



Ik zou graag...

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

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| een kamer voor mezelf | een thuis hebben |
| een eigen huis hebben | een huisdier hebben |
| meubels hebben | waslabels begrijpen |
| koken | reizen met het openbaar vervoer |
| schoonmaken | met iemand samenwonen |
| meer rust hebben | me veilig voelen |
| meer ritme hebben | iets anders: |

Zoek je meer informatie over wonen?

Kijk op [Kwikstart](#) of zoek informatie op de websites van het [Jongeren Informatiepunt \(JIP\)](#).

Ben je dakloos of dreig je dakloos te worden? En heb je problemen die je zelf niet kunt oplossen? Ga dan naar Centraal Onthaal. Meer informatie vind je op de pagina [Dak- of thuisloos](#).



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?

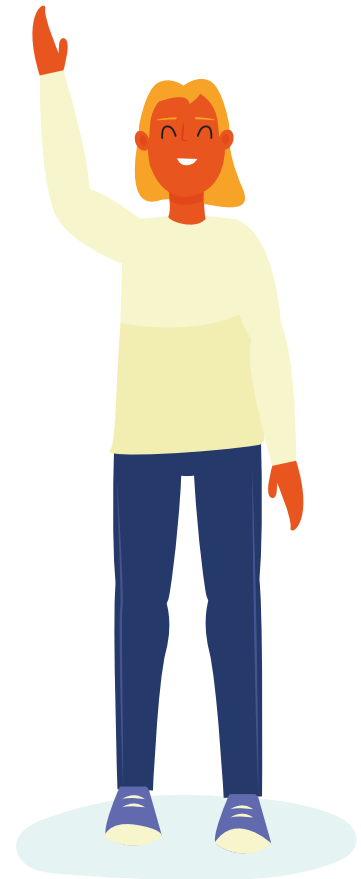
112 991 0900-8844

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

40% 60% 80%

Hoeveel jongeren zijn slachtoffer van seksueel geweld in de leeftijd van 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.

Vertrouwen

Waardering

Betrokkenheid

Acceptatie

Gezondheid

Erbij horen

Eer

Gezien worden

Vrede

Openheid

Plezier

Grenzen respecteren

Rechtvaardigheid

Gelijkwaardig

Vrijheid

Respect

Eerlijkheid

Trouw

Mis je iets?)
Vul het hier in.

Antwoorden "Check it out!": 1. 0900-8844, 2. 40%, 3. ongeveer 20%



Vragen

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?

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?

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

Vaak, namelijk

Soms, namelijk

Nee

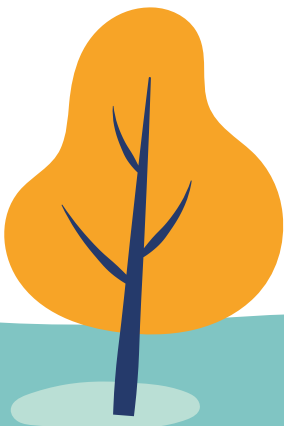
Is er sprake van een maatregel? Heb je boetes, een strafblad of een vrijheidsbeperkende maatregel?

Ja, namelijk:

Nee

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

- Ja
- Soms
- Nee



Verschillende hulpvragen?

fier.nl/hulpaanbod

of de Kindertelefoon

kindertelefoon.nl

Alles Oké? biedt ook hulp aan vanaf 18 jaar

allesoke.nl

(Anoniem) advies over een onveilige situatie?

Dat kan bij Veilig Thuis. Bel **0800-2000** of chat via veiligthuisrr.nl

Heb jij seksueel geweld meegemaakt?

Vraag hulp en advies bij: GGD Rotterdam-Rijnmond | Seksueel Geweld (ggdrotterdamrijnmond.nl)

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.

Directe hulp nodig?

Voor levensbedreigende situaties of heterdaad; Bel **112**.

Andere vraag aan de politie?

vraaghetdepolitie.nl of bel **0900-8844**.



Online iets naars meegemaakt?

Meldknop.nl en helpwanted.nl



Ik zou graag...

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

mezelf kennen

nee kunnen zeggen

meer weten over veilig vrijen

een betrouwbaar iemand kennen

een veilige relatie hebben

iemand kennen die me beschermt

een veilige plek hebben om te wonen

contact verbreken met mensen bij wie ik me onveilig voel

mijn eigen keuzes kunnen maken

mijn agressie beheersen

dingen uit het verleden vergeten

aangifte doen van iets wat mij overkomen is

beter weten wat wel en niet mag van de wet

zaken met justitie afhandelen

iets anders:



Vrije 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 doet jou goed?



Check 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.

Plezier

Zorgzaamheid

Sport

Spontaniteit

Humor

Openheid

Veiligheid

Inspanning

Spanning

Aansluiting

Zingeving

Loyaliteit

Cultuur

Muziek

Vrijheid

Acceptatie

Zekerheid

Ergens bij horen

Geluk

Intimiteit

Onvoorwaardelijkheid

Kunst

Waardering

Avontuur

Eerlijkheid

Ontspanning

Mis je iets?)
Vul het hier in.

Antwoorden "Check it out!": 1. 38%, 2: 3 uur



Vragen

Wat betekent vriendschap voor jou?

Ga je naar een sportclub, vereniging of religieuze bijeenkomsten?

- Ja
- Soms
- Nee

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

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

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

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

Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?

Verveel je je?

- Vaak
- Soms
- Nooit

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

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

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

Heb je een vast dag- en nachtritme?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Wat doe je als je je verveelt?

Heb je structuur in de week?

Zijn er activiteiten die zoveel tijd vragen dat het jou problemen geeft? Bijvoorbeeld gamen?

Ja, namelijk:

Wat zijn je dagelijkse activiteiten?

Nee

Wat doe je als je je goed voelt?

Kun je zelfstandig reizen met het openbaar vervoer (zoals de bus en de trein)?

Ja
Soms
Nee

Kun je zelfstandig van a naar b reizen?

Bijvoorbeeld naar werk of naar school.

Ja
Soms
Nee



Ik zou graag...

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

een instrument leren bespelen
meer betekenen voor anderen
beroemd worden
mijn creativiteit kwijt kunnen
een beste vriend(in) hebben
ergens bij horen
tijd doorbrengen met mijn vrienden
vaker online zijn
iets hebben om naar uit te kijken

goede beslissingen nemen
weten wie ik kan vertrouwen
vrienden hebben die een goede invloed hebben
ruzies bijleggen
een fiets hebben
een ov abonnement hebben
Iets anders...

Weinig geld en sporten:

Vraag een bijdrage

Jeugdfondssportencultuur.nl

Heb je een laag inkomen en woon je in Rotterdam? Dan kun je misschien gebruik maken van een [Rotterdampas](#) voor uitjes.

Iets doen voor anderen?

Of zoek je een maatje of mentor?

[Jongeren - Zorgzaam010](#)

Op zoek naar...

Google naar sportclubs, verenigingen of (religieuze) bijeenkomsten bij jou in de buurt. Of zoek naar vrijwilligerswerk bij jou in de buurt: [Zorgzaam010](#). Je kunt ook langs gaan bij een ervaringscafé en doorpraten met andere jongeren met jeugdzorgervaring: [ExpEx Rotterdam - Stichting ExpEx](#)

Kijk ook eens of [Netwerk Nieuw Rotterdam](#) of [Join us](#) iets voor je is. Of kom eens langs bij een jongerenhub in Rotterdam; [Jongerenhub | Rotterdam.nl](#)



School en Persoonlijke groei

Op school kun je jezelf ontwikkelen en nieuwe vaardigheden opdoen. 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!

Welk soort onderwijs volgen de meeste jongeren na de middelbare school?

mbo

hbo

wo

Wanneer moet je je inschrijven voor een opleiding?

voor 1 april

voor 1 mei



Wat vind jij belangrijk?

Kruis 3 waarden aan die jij voor je persoonlijke groei het belangrijkste vindt.

Ontwikkeling

Talentgericht

Onafhankelijkheid

Ritme

Presteren

Rijkdom

Zelfstandigheid

Structuur

Zingeving

Humor

Zorgzaamheid

Creativiteit

Motivatie

Mis je iets?
Vul het hier in.)

Antwoorden "Check it out!": 1. mbo, 2. voor 1 mei



Vragen

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?

Volg je een opleiding of een cursus?

Ja, hoe heet jouw opleiding?

Nee, wat heb je nodig om een opleiding te kunnen volgen? Hoe kun jij je op dit moment verder ontwikkelen? *Blader daarna naar 'Ik zou graag' op de volgende pagina.*

Wat voor opleiding doe je?

Praktijkonderwijs
VMBO basis / kader
Vmbo tl
Havo
Vwo
Mbo1 of Mbo2
Mbo3 of Mbo 4
Hbo
Wo
Anders namelijk:...

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?

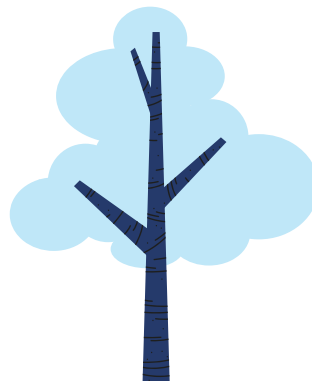
Heb je een leuke klas? Hoe is het contact met medeleerlingen en leraren?

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

Ja
Meestal
Soms
Nee

Zo nee, waarom niet?

Wat kan helpen om de taken uit te voeren?



Is er iemand op school of in je sociale netwerk die je kan helpen bij je taken en opdrachten?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

Wat is je laatst behaalde diploma?

- Praktijkonderwijs
- VMBO basis / kader
- Vmbo tl
- Havo
- Vwo
- Mbo1
- Mbo2
- Mbo3
- Mbo4
- Geen
- Anders,.....

Meer weten over onderwijs, kijk dan op kwikstart.nl

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



Ik zou graag...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan. 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 nemen
- 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
- Iets anders:

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.

Of ga naar open dagen van scholen. Op het jaarlijks terugkerende evenement Studiebeurs West kun je ook verschillende opleidingen vinden op MBO of HBO niveau: studiekeuzebeurswest.nl.

Weet je ook dat je voor een bepaalde opleiding kunt proefstuderen? Check de opleiding of deze mogelijkheid er is!

Ga je studeren aan mbo, hbo of universiteit?

Kijk dan op studeermeteenplan.nl.

Gestopt met school zonder diploma's en heb je hulp en advies nodig?

Meld je bij het [Jongerenloket](#).

Denk niet aan je vertrekpunt maar de weg die je bewandelt naar je doel. Er zijn meerdere opties!



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 samengaan: leren door te doen. Wat past bij jou?



Check 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 voor je werk het belangrijkste vindt.

Ontwikkeling

Doelgericht

Structuur

Samenwerking

Presteren

Zingeving

Ritme

Zorgzaamheid

Werksfeer

Verantwoordelijkheid

Rijkdom

Motivatie

Zelfstandigheid

Status

Onafhankelijkheid

Humor

Mensen helpen

Talentgericht

Zelfwaardering

Mis je iets?)
Vul het hier in.

Antwoorden "Check it out!": 1. winkels en horeca, 2. 6.500



Vragen

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

Wat vind jij belangrijk aan een (bij)baan?

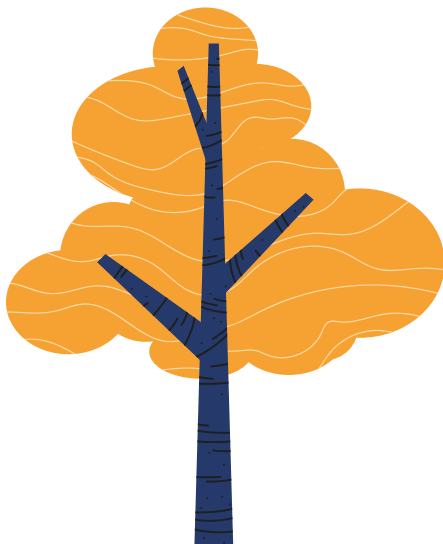
Als je alvast nadenkt over later, heb je al een idee wat voor werk je over 5 jaar zou willen doen?

Heb je werk?

Ja

Nee, *ga 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, namelijk:

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 over je werk?

Ja

Meestal

Soms

Nee

Is er iemand op school of in je sociale netwerk die je kan helpen bij je taken en opdrachten?

Ja

Meestal

Soms

Nee



Ik zou graag...

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

weten waar ik goed in ben

weten welk werk goed bij mij past

solliciteren

een baan vinden

doorzetten als het tegenzit

op tijd komen

dagbesteding hebben

maatschappelijk iets betekenen

mijn ervaring inzetten voor anderen

een CV maken

een eigen bedrijf beginnen

iets anders:

Check je rechten

- loonwijzer.nl
- juridischloket.nl/werk-en-inkomen

Meer informatie over werken vind je via kwikstart.nl

Werk zoeken?

Ga langs bij het [Jongerenloket](#) of ga langs bij een uitzendbureau.

Hulp nodig bij het vinden en vasthouden van werk, een stage of leren omgaan met geld?

Vraag een mentor aan via de Rotterdamse Douwers: [Home - Rotterdamse Douwers](#)

Een eigen bedrijf starten?

kvk.nl/informatiebank





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 de gemeente die jou kunnen helpen met jouw inkomensvragen. Als je wil kun je eerst een filmpje bekijken met meer informatie over geld; [Check je geld!](#)



Check it out!

Hoeveel kinderen groeien op in armoede in Nederland?

1 op de 50

1 op de 12

1 op de 3

Wanneer krijg je een BKR registratie?

krediet hoger dan € 250 dat langer dan één maand loopt

krediet hoger dan € 500 dat langer dan één maand loopt

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.

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

Mis je iets?)
Vul het hier in.

Antwoorden "Check it out!": 1. 1 op de 12, 2. krediet hoger dan € 250 dat langer dan één maand loopt, 3. €385



Vragen

Hoeveel inkomen heb je ongeveer iedere maand:

€

Dat wisselt veel

Dat weet ik niet

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

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 afbetalen.

Ja

Misschien

Nee

Weet ik niet

Lees je je post?

- Ja
- Meestal
- Soms
- 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
- Nee

Heb je al een DigiD?

- Ja
- Nee

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?

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

Spaar je geld om later een belangrijke uitgave te doen?

- Ja, ik spaar voor...

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. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- meer geld verdienen
- officiële brieven begrijpen
- een administratie bijhouden
- sparen
- zonder schulden zijn
- met geld omgaan
- leren hoe ik goedkoop aan dingen kan komen
- geld lenen
- info over geldzaken begrijpen
- een baan vinden
- voor anderen zoeken
- iets anders:

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

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

Voor vragen over geld kun je bijvoorbeeld terecht bij [Het Jongerenloket](#).

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...

- App [Kwikstart](#)
- Check bij het Nibud je [geldplan](#) of bereken hoeveel [buffer](#) jij nodig hebt.
- Info over geld, stel je vraag op: [Moneyfit.nl](#)

Schulden oplossen:

- Zelfjeschuldenregelen ([nibud.nl](#))

Het bijhouden van een kasboekje geeft overzicht van hoeveel geld je uitgeeft.

Kijk op <https://www.nibud.nl/onderwerpen/rondkomen/plannen-en-begroten/#Kasboek>

Wat is een BKR registratie?

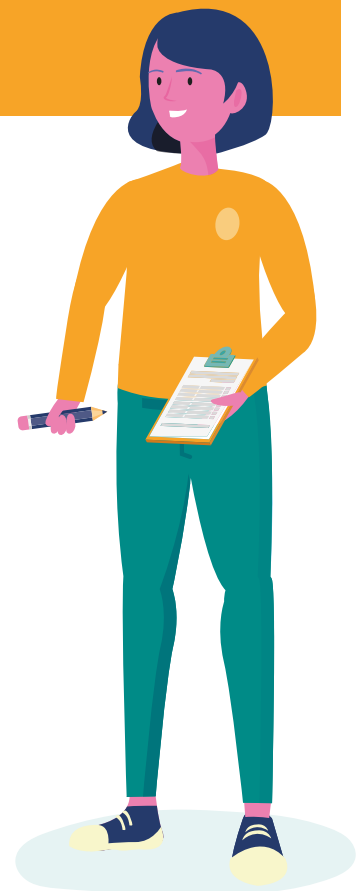
Als je een bedrag lening boven de 250 euro afsluit die langer dan een maand loopt, krijg je een zogenoemde BKR-registratie. Je komt dan op een lijst te staan. Dit kan betekenen dat je geen andere leningen meer kan afsluiten. Denk dus goed na of je geld wil lenen.

Word je binnenkort 18?

Dan moeten er een aantal zaken geregeld worden. Check hier wat je niet moet vergeten: [18 worden!](#)

Of gebruik de app Pingping.

Deze vind je via de [Play Store](#) en [App Store](#).





Gezondheid

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



Check 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 heeft te maken met slaapgebrek door gebruik van media?

10% 30% 50%

Chat met de huisartsenpost
huisartsenpostenrijnmond.nl/digihap

Twijfel je of je naar de dokter moet?
Kijk op moetiknaardedokter.nl en download de app

Niet lekker in je vel?
De luisterlijn is 24/7 bereikbaar deluisterlijn.nl

Chat over veilig vrijen:
[Sense.info](https://sense.info)

Info over drugs:
[Drugsinfo.nl](https://drugsinfo.nl)

Info over drank:
[Alcoholinfo.nl](https://alcoholinfo.nl)

Info over zorgverzekering:
[Jongerenzorgverzekering.nl](https://jongerenzorgverzekering.nl)

Test je gebruik:
[Jellinek.nl](https://jellinek.nl)

Vragen over voeding?
Kijk op [Voedingswijzer](https://voedingswijzer.nl)

Voor vragen over je gezondheid kan je altijd terecht bij de huisarts of op school (decaan, schoolmaatschappelijk werker, student-psycholoog).
Kijk ook op rotterdam-rijnmond.socialekaartnederland.nl

Voor vragen over zelfmoord kun je bellen met 113.



Wat vind jij belangrijk?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt.

Tevredenheid

Fit

Stabiliteit

Verwerking

Overgave

Zelfrespect

Schoonheid

Ontspanning

Optimisme

Gezond eten

Veiligheid

Herstel

Betrokkenheid

Prestatie

Rust

Vertrouwen

Zelfvertrouwen

Vrijheid

Controle

Gelijkwaardigheid

Mis je iets?
Vul het hier in.

)

Antwoorden "Check it out!": 1. ontbijt, 2. 45%, 3. 10%



Vragen

Is jouw lichaam gezond?

- Ja
- Redelijk
- Mijn lichaam is niet gezond

Gebruik je anticonceptie?

- Ja
- Nee

Waarom gebruik je geen anticonceptie?

Weet je welke vormen van anticonceptie er zijn?

- Ja
- Nee

Gebruik je medicijnen?

- Ja
- Nee, *sla de volgende vraag over en ga naar 'Wat doe je aan sport of bewegen?'*

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 daarvoor 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

Gebruik je weleens drugs of drink je weleens alcohol?

Ja, namelijk

Nee

Wat doe je als je stress hebt of boos bent?

Als je drugs gebruikt of drinkt, hoe vaak doe je dat?

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

Kom je daardoor weleens in de problemen?

Ja
Nee

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

Rook je?

Ja
Nee

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

Gok je weleens?

Ja
Hoe vaak, kom je daardoor in de problemen?

Nee

Wil je dit gedrag of gebruik verminderen?

Ja
Misschien
Nee



Ik zou graag...

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

tevreden zijn met mijn uiterlijk

me fitter voelen

regelmatig sporten

gezond eten

lekker in mijn vel zitten

goed kunnen slapen

rust in mijn hoofd hebben

mezelf beschermen tegen verveling

leren omgaan met nare gevoelens

met medicijnen leren omgaan

goed met alcohol omgaan

mezelf respecteren

geen drugs gebruiken

leuke dingen doen

onafhankelijk zijn

mijn gezondheid verbeteren

een fijne huisarts vinden

naar de tandarts gaan

info begrijpen over mijn gezondheid

iets anders:



Support

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



Check it out!

Hoeveel jongeren voelen zich enigszins of behoorlijk eenzaam?

1 op de 10 1 op de 6 1 op de 3

Hoeveel jongeren uit de regio Rotterdam ontvangen jeugdzorg?

5-10% 10-15% 15-20%



Wat vind jij belangrijk?

Kruis 3 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor support.

- | | | |
|-------------------|---------------|--------------|
| Vrijheid | Vrede | Openheid |
| Zelfstandigheid | Verbondenheid | Veiligheid |
| Erbij horen | Vertrouwen | Zorgzaamheid |
| Onafhankelijkheid | Tolerantie | |
| Liefde | Betrokkenheid | |

*Mis je iets?
Vul het hier in.*



Vragen

Hoe is het contact met je familie?

- Goed
- Meestal goed
- Niet zo goed
- Slecht

Hoe vaak heb je contact met de belangrijkste 3 personen?

Naam	Hoe vaak
1.	
2.	
3.	

Zijn er andere volwassenen die belangrijk voor je zijn?

Ja, namelijk:

Nee

Antwoorden "Check it out!": 1. 1 op de 3, 2. 10-15%

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

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

Welke begeleider is belangrijk (geweest) voor jou?

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

Wat vind je belangrijke eigenschappen voor een begeleider?



Ik zou graag...

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

me gezien en gehoord voelen
iemand hebben die naar me luistert
contact hebben met mijn vader en/of mijn moeder
contact hebben met een ander familielid
hulp vragen aan...

contact opnemen met iemand van het wijkteam of gemeente
met mijn ouders omgaan
mijn kind ontmoeten
iets anders:

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

Weinig mensen om je heen? Zoek een mentor. Of wil je andere jongeren ontmoeten?

Kijk eens op: [de Rotterdamse Douwers](#), [Netwerk Nieuw Rotterdam](#), [Join us](#) of [Zorgzaam010](#).

Praten over wat je meemaakt?

kindertelefoon.nl

Wat zijn jouw rechten?

gratisrechtshulp.nl

Mijn keuzes en mijn plan

Jij bepaalt met welk thema je aan de slag wilt gaan. De vragen, stellingen en opdrachten per thema helpen jou bij wat jij belangrijk vindt. In dit overzicht kun je je doelen per thema opschrijven.

Wat vind je belangrijk? Wat zou je graag willen? Welke vragen heb je nog? En welke acties kun je nu al ondernemen?

	Met welk doel wil je aan de slag?	Hoe ga je dit doen?	Wie en wat heb je hiervoor nodig?	Wanneer wil je dit doel bereikt hebben?
Wonen				
Veiligheid				
Vrije tijd en vrienden				
Persoonlijke groei				



Met welk doel wil je aan de slag?

Hoe ga je dit doen?

Wie en wat heb je hiervoor nodig?

Wanneer wil je dit doel bereikt hebben?

Werken

Geld

Gezondheid

Support

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 toekomst. 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 alleen in, anderen doen dit liever samen.

Het blijven 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: Gemeente Rotterdam - Actieplan Vastpakken en niet loslaten 16-27 jaar.

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: Opschudders

Versie: 1, 2024