

# BN18





# BN18

## Bruggen na(ar) 18: inleiding

In 2010 werd met middelen van Integrale Jeugdhulp en met ondersteuning van het Lokaal Sociaal Beleid Gent, het project "Bruggen na(ar) 18" uitgevoerd.

Bruggen na(ar) 18 is een intersectoraal project op kleine (Gentse) schaal. Het is een samenwerking tussen enkele ambulante en residentiële diensten binnen de Bijzondere Jeugdzorg (CAB, Steevliet, De Cocon en de Totem), een VAPH voorziening (MPI St. Gregorius), het OCMW Gent en Algemeen Welzijnswerk, CAW Artevelde (JAC).

Het project tracht in te spelen op het signaal dat 25% van het CAW-cliënteel jongvolwassene is en een hulpverleningsverleden heeft in andere sectoren (Bijzondere Jeugdzorg en VAPH). Zij duiken vooral op in opvangcentra en diensten schuldbemiddeling. Deze signalen werden gebundeld in het SAW dossier "Jongvolwassenen, tussen wal en schip", werden aangehaald door de oudergroep ROPVV, doken op in de aanbevelingen vanuit het perspectiefplan Bijzondere Jeugdzorg, en kwamen via de VAPH-MIGES-groep naar voor.

Dit overtuigde ons van de nood aan intersectorale samenwerking en dit vóór de jongere 18 jaar wordt.

Bruggen na(ar) 18 is gestart als een experiment, een gezamenlijke zoektocht naar methodieken van samenwerking en gedeelde zorg, om (een escalatie van) problemen te vermijden.

De bedoeling is dat jongeren sneller kennismaken met de eerstelijns volwassenen-hulpverlening en liefst op een "gedeproblematiseerde" manier. Als het (wederzijds) aanbod gekend is, wordt voor jongeren én hulpverleners de drempel lager om er gebruik van te maken.

De projectmiddelen liepen gedurende een jaar. Eén van de doelstellingen was het ontwerpen van een gezamenlijk infopakket. We wilden in de eerste plaats aandacht geven aan het preventief werken in de vorm van informeren, wegwijs maken en samenwerken. Dit resulteerde aanvankelijk in een "info- en gebruikersmap".

Na een proefperiode van een zestal maanden binnen verschillende organisaties en een evaluatiemoment, werd de map in de zomer van 2012 opnieuw aangepast tot een geïntegreerde "plukmap".

Dankzij de steun van Integrale Jeugdhulpverlening werd de aangepaste versie in de huidige lay-out gegoten.

In eerste instantie werd de map ontwikkeld voor jongvolwassenen in Gent en nabije omgeving. De verspreiding van de huidige map gebeurt nu ook in de regio Gent-Eeklo-Deinze.

We hopen dat dit voor jongvolwassenen (en hun begeleiders) een bruikbaar instrument is en wij blijven alvast geloven in intersectorale samenwerking!

Dank je wel aan iedereen die aan deze map heeft meegewerkt!

*De medewerkers van JAC Gent.*

## Info- en formulieren- en methodiekenmap:

De "hoofdmap" bestaat uit informatie, gebruikersformulieren en methodieken. De hoofdmap blijft in de organisatie/hulpverleningsdienst. De begeleider gebruikt de hoofdmap als plukmap: jongeren halen samen met hun begeleider de info die ze nodig hebben uit de map en stoppen deze in hun gepersonaliseerde map.

Er zijn verschillende methodieken aanwezig die jongeren (eventueel samen met begeleiding) kunnen gebruiken om een beter zicht te krijgen op hun toekomst, vragen, inzichten,... Meer uitleg over de verschillende methodieken vind je op de volgende pagina's terug.

De hoofdmap is opgesplitst in 9 verschillende levensdomeinen met bijhorend icoon:



**my life**



**relaties**



**gezondheid**



**leren**



**werken**



**dagbesteding**



**wonen**



**geld**



**rechten/plichten**

Elk levensdomein wordt uitgewerkt in drie delen: een informatief deel, bijhorende nuttige formulieren en een aantal methodieken, elk in een eigen kleur.

Vooraan in het infogedeelte vind je telkens een index terug. Je krijgt daarna een beknopte uitleg over de verschillende items, met links naar websites waar je terecht kan voor meer info. Je vindt er ook terug welke organisatie verder kan helpen of waar de jongvolwassene terecht kan voor ondersteuning.

Na het infogedeelte volgen de formulieren. Jongeren kunnen de blanco formulieren invullen en in hun gepersonaliseerde map stoppen. Er is uiteraard de mogelijkheid om ook andere formulieren toe te voegen, naar gelang de persoonlijke situatie.

Tenslotte eindigt elk levensdomein met een aantal methodieken. Door gebruik te maken van de methodieken kunnen jongeren bij de verschillende levensdomeinen stilstaan. Ze kunnen deze daarna ook toevoegen aan hun persoonlijke map.

Uiteraard kan er ook andere informatie een plaats krijgen in de map, of er kunnen andere methodieken gebruikt worden.

Bij het thema geld vinden jongeren ook lijsten met bedragen terug. Deze zijn samen met de map ook terug te vinden op onze website: [www.jacgent.be](http://www.jacgent.be), en worden daar up-to-date gehouden.

Jongeren die binnenkort alleen gaan wonen kunnen gebruik maken van de "woonschelp" (formulier 3 bij wonen). Belangrijke informatie over alleen wonen kan in dit A3 document bewaard worden.

Voor jongeren die liever geen dikke map willen kan dit een alternatief zijn.

## Methodieken:

Per levensdomein worden er een aantal methodieken voorgesteld, die door de jongere (al dan niet samen met begeleider) kan worden gebruikt op beter zicht te krijgen op zijn/haar situatie. Jongeren kiezen zelf welke methodiek hen het best ligt. Begeleiders kunnen uiteraard zelf andere methodieken toevoegen. We geven hier graag een overzicht van de steeds terugkerende methodieken:


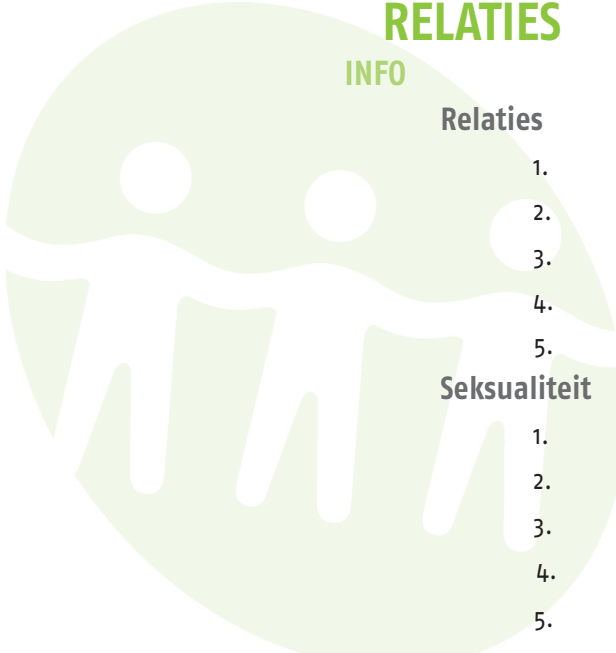
- **Schema "toekomstbeeld":**  
aan het begin van elk levensdomein vind je een schema "toekomstbeeld". De bedoeling hiervan is jongeren zicht te laten krijgen op hun huidige situatie (sterktes, zwaktes, netwerk, hulpverlening en wat weet/ken ik) en hen te laten kijken naar de toekomst. Jongeren zicht doen krijgen op wat noodzakelijk is om hun toekomstverwachtingen te realiseren (zwaktes versterken, netwerk uitbreiden,...) of hen laten inzien dat hun verwachtingen niet of moeilijk realiseerbaar zijn, is minstens even belangrijk.
- **Vragenlijst:**  
informatieve vragen, vragen over jezelf, over je toekomst,...
- **Woordenlijst:**  
kies hier een aantal woorden uit en vertel er meer over.
- **Postkaarten:**  
kies uit een aantal postkaarten één uit en leg uit waarom.
- **Weekplanning:**  
een weekplanning kan je op verschillende manieren invullen: planning van sociale contacten, planning van huishoudelijke taken, planning van activiteiten,...
- **Alleen gaan wonen:**  
deze methodiek werd uitgevoerd op A3 formaat en kan als aparte map gebruikt worden.  
Informatie, een woordenwolk en een toekomstbeeld maken hier deel van uit.
- **Budgetplan:**  
het budgetplan kan de jongere gebruiken om zicht te krijgen op hoeveel alleen wonen kost. Welk budget is er nodig, wat zijn de vaste uitgaven, ...
- **Kwaliteitspel:**  
via het kwaliteitspel kan de jongere op zoek gaan naar de eigen kwaliteiten en vervormingen. Deze methodiek kan gebruikt worden om op zoek te gaan naar: wie ben ik, wat vind ik belangrijk, wat voel ik,...

Dit zijn slechts een aantal methodieken die de jongere (eventueel samen met de begeleider) kan gebruiken. Jongeren kiezen welke ze willen gebruiken, de begeleider kan kiezen welke hij/zij wil toevoegen.





# Inhoudstabel

	<b>MY LIFE</b>	<b>15</b>
	<b>INFO</b>	<b>15</b>
	<b>Levensvragen</b>	<b>16</b>
	1. Wie ben ik	16
	2. Geloof	16
	<b>Vrije tijd</b>	<b>17</b>
	1. Sport	17
	2. Cultuur	17
	3. Creatief	18
	4. Reizen	18
	5. Jeugdvereniging	19
	6. Vrijwilligerswerk	19
	7. Iedereen digitaal	19
	<b>FORMULIEREN</b>	<b>25</b>
	1. Administratief overzicht	27
	<b>METHODIEKEN</b>	<b>31</b>
	1. Toekomstbeeld	33
	2. Vragenlijst	35
	3. Woordenlijst	37
	4. Kwaliteitspel	39
	5. Postkaarten	41
	<b>RELATIES</b>	<b>43</b>
	<b>INFO</b>	<b>43</b>
	<b>Relaties</b>	<b>44</b>
	1. Je gezin / Familie	44
	2. Vrienden	44
	3. Lief	45
	4. Werk / School / Buren	45
	5. Hulpverleners	45
	<b>Seksualiteit</b>	<b>46</b>
	1. Verliefd	46
	2. Veilig vrijen	47
	3. Vragen	48
	4. Misbruik	48
	5. Zwanger	48

<b>METHODIEKEN</b>		<b>57</b>
1.	Toekomstbeeld	59
2.	Woordwolk	61
3.	Genogram	62
4.	Ecogram	62
5.	Sociogram	62
6.	Life event-lijn	62

<b>GEZONDHEID</b>		<b>63</b>
<b>INFO</b>		<b>63</b>
	<b>Medische gezondheid</b>	<b>64</b>
1.	Ziekteverzekering	64
2.	Huisarts / WGZ / Groepspraktijk	64
3.	Andere dokters	65
	<b>Geestelijke gezondheid</b>	<b>66</b>
<b>FORMULIEREN</b>		<b>71</b>
1.	Basisinfo ziekenfonds	73
2.	Wijkgezondheidscentrum en artsen	75
<b>METHODIEKEN</b>		<b>77</b>
1.	Toekomstbeeld	79
2.	Vragenlijst	81
3.	Woordenlijst	83

<b>LEREN</b>		<b>85</b>
<b>INFO</b>		<b>85</b>
	<b>Soorten onderwijs</b>	<b>87</b>
1.	Secundair onderwijs	87
2.	Hoger onderwijs	88
3.	Volwassenenonderwijs	88
4.	Bijleren	89
<b>CLB</b>		<b>90</b>
	<b>Problemen op school</b>	<b>91</b>
1.	Slecht in je vel	91
2.	Leerproblemen	91
3.	Pesten	92
4.	Racisme	92

## Rijbewijs/rijschool **93**

1. Theoretische opleiding 93
2. Praktische opleiding 93

## METHODIEKEN **101**

1. Toekomstbeeld 103
2. Vragenlijst 105
3. Woordenlijst 107

## WERKEN **109**

### INFO **111**

#### Werken **111**

1. Arbeidscontract 111
2. Lonen 111
3. Ontslag nemen 111
4. Ontslag krijgen 112
5. Vakbond 112
6. Ziek worden 112
7. Zwart werken 113

#### Werkloos **114**

1. Werkloosheidsuitkering 114
2. Beroepsinschakelingstijd 114
3. Hulpkas / Vakbond 114
4. RVA 114

#### Werk zoeken **115**

1. VDAB-Werkwinkel 115
2. Interims 115
3. Internetsites voor vacatures 116
4. Sociale werkplaats / Beschutte werkplaats 116
5. Werkervaringsinitiatieven 117

#### Studentenjob **118**

## FORMULIEREN **121**

1. Gegevens werkgever 123
2. Overzicht werkloopbaan 125
3. VDAB 127
4. Werkwinkel van de VDAB 129
5. RVA 131
6. Hulpkas 133
7. Vakbond 133

<b>METHODIEKEN</b>		<b>137</b>
1.	Toekomstbeeld	139
2.	Vragenlijst	141
3.	Woordenlijst	143

## **DAGBESTEDING** **145**

<b>INFO</b>		<b>146</b>
	<b>Vrijwilligerswerk</b>	<b>146</b>
	<b>Dagcentra</b>	<b>147</b>
	<b>Arbeidszorg</b>	<b>148</b>
	<b>Ontmoetingscentra</b>	<b>149</b>

<b>METHODIEKEN</b>		<b>155</b>
1.	Toekomstbeeld	157
2.	Vragenlijst	159
3.	Woordenlijst	161
4.	Weekschema	163

## **WONEN** **165**

<b>INFO</b>		<b>166</b>
	<b>Alleen gaan wonen</b>	<b>166</b>

1.	Wanneer alleen gaan wonen	166
2.	Hulp bij alleen gaan wonen	166
3.	Woonwinkels	167

	<b>Een woning huren</b>	<b>168</b>
--	-------------------------	------------

1.	Op zoek naar een woonst	168
2.	Inschrijving bij een SVK of SVH	168
3.	Checklist	169
4.	Huurprijs en kosten	169
5.	Steun en premies	170
6.	Huurcontract	170

<b>Verhuizen</b>		<b>171</b>
1.	De verhuis	171
2.	Inrichting	171
<b>Administratie</b>		<b>172</b>
1.	Adresverandering	172
2.	Verzekeringen	172
<b>Dakloos</b>		<b>174</b>

<b>FORMULIEREN</b>		<b>177</b>
1.	Basisinfo van de woonst	179
2.	Modelhuurcontract	181
3.	Woonschelp	

<b>METHODIEKEN</b>		<b>185</b>
1.	Toekomstbeeld	187
2.	Vragenlijst	189
3.	Woordenlijst	190
4.	Teken je ideale huis	191

## **GELD** **193**

### **INFO** **194**

#### **Inkomen** **194**

1.	Financiering door je ouders	194
2.	Inkomen onderwijs	195
3.	Inkomen uit arbeid	195
4.	Inschakelingsuitkering	195
5.	Werkloosheidsuitkering	196
6.	Leefloon	196
7.	Ziekte-uitkering	196
8.	Inkomensvervangende tegemoetkoming	196
9.	Integratietegemoetkoming	196
10.	Voorschot op uitkering	196

#### **Budgetteren** **197**

1.	Budgetplanner	197
2.	Budgetbegeleiding	197

<b>Financiële/sociale voordelen</b>	<b>198</b>
<b>Belastingen</b>	<b>198</b>
<b>Hotel mama</b>	<b>199</b>
<b>Bank</b>	<b>199</b>

## **FORMULIEREN** **205**

1.	Hulpkas	207
2.	Vakbond	209
3.	Kinderbijslag	211
4.	OCMW	213
5.	Bank	215
6.	Budgetplan	217
7.	Bedragenlijst	221

## **METHODIEKEN** **225**

1.	Toekomstbeeld	227
2.	Vragenlijst	229
3.	Woordenlijst	231

# **RECHTEN EN PLICHTEN** **233**

## **INFO** **234**

### **De leeftijdsladder** **234**

1.	Minderjarig -18	234
2.	Meerderjarig +18	235

### **Juridische bijstand** **236**

1.	Jong zijn: niet alleen rozengeur en maneschijn	236
2.	Je staat niet alleen met je probleem	236

### **Aansprakelijkheid** **238**

1.	Familiale verzekering	238
2.	Autoverzekering	238

## **METHODIEKEN** **243**

1.	Toekomstbeeld	245
2.	Vragenlijst	247
3.	Woordenlijst	249

# Formulierenlijst

- **Administratief overzicht**
- **Ziekenfonds**
- **Wijkgezondheidscentrum en artsen**
- **Werkgever**
- **Overzicht werkloopbaan**
- **VDAB**
- **Werkwinkel**
- **RVA**
- **Hulpkas voor inschakelings- en werkloosheidsuitkering**
- **Vakbond**
- **Woning**
- **Huurcontract**
- **Alleen gaan wonen**
- **Budgetplan**
- **Kinderbijslag**
- **OCMW**
- **Bank**
- **Bedragenlijst**







*My life*



## MY LIFE

### LEVENSVRAGEN

1. Wie ben ik
2. Geloof

### VRIJE TIJD

1. Sport
2. Cultuur
3. Creatief
4. Reizen
5. Jeugdvereniging
6. Vrijwilligerswerk
7. Iedereen digitaal

### ADRESSEN EN SITES

## LEVENSVRAGEN

### 1. Wie ben ik?

Jezelf beschrijven in 1 zin, dat is het moeilijkste wat er is. Iedereen stelt zich op een bepaald moment de vraag: "Wie ben ik? En wat wil ik in mijn leven?"

Wel, je zal zelf al gemerkt hebben dat er geen pasklaar antwoord voor bestaat. Het zijn vragen waar je beetje bij beetje een antwoord op vindt dat voor jezelf goed is.

Jezelf leren kennen is een grote uitdaging. Niemand kan het in je plaats doen. Maar anderen kunnen je er wel bij helpen. Gesprekken met vrienden, ouders; kennis die je opdoet op school, TV; dingen die je meemaakt.

Als je op zoek bent naar jezelf of je filosofeert graag met anderen over het leven, kijk dan eens op [www.zenopraktischefilosofie.be](http://www.zenopraktischefilosofie.be)

### 2. Geloof en levensfilosofie

Sommige mensen vinden antwoorden voor hun levensvragen in hun geloof of levensfilosofie.

In principe ben je zelf vrij om te kiezen of je gelovig bent of niet en of je tot een bepaalde religie behoort. In de praktijk is het zo dat veel mensen geboren worden in een cultuur of gezin waar een bepaalde religie of levensovertuiging aanwezig is, of net niet.

Sommigen kiezen op een bepaald moment in hun leven om zich tot een bepaalde godsdienst te bekeren, anderen kiezen er net voor om godsdienst en geloof de rug toe te keren. Als atheïst geloof je niet in een God.

#### Godsdienst en levensfilosofie:

Er zijn 6 officiële **godsdiensten** in België: het Rooms-katholicisme, het Protestantisme, het Anglicanisme, het Orthodoxe geloof, de Islam en het Jodendom. Ze hebben een heilig boek, dat het verhaal vertelt van het ontstaan van de religie en dat inzichten geeft over bepaalde levensvragen. Gelovigen halen er inspiratie uit om hun leven zin te geven en in te vullen. Het geeft voor velen een houvast die ook hun manier van leven mee bepaalt.

Daarnaast bestaan ook de **levensfilosofieën** zoals het hindoeïsme en het boeddhisme.

Ook de vrijzinnigheid of het humanisme is een levensfilosofie, die niet God maar de mens centraal stelt.

Meer informatie over godsdiensten en levensfilosofieën vind je op [www.wikipedia.be](http://www.wikipedia.be).

Misschien is het zo dat jij geboren bent in een gezin waarin men wel of net niet gelooft. Het zou kunnen dat dit een grote invloed heeft op je manier van leven. Misschien zal je je op een bepaald moment afvragen of je je goed voelt bij dit geloof en deze manier van leven. Het is belangrijk dat je geloof of levensfilosofie vanuit jezelf komt en dat je er kan achterstaan.

## VRIJE TIJD

Als je graag hulp wil bij het zoeken van een vrijetijdsbesteding, kan je terecht bij JAC Gent of bij de Gentse jeugd-dienst.

### 1. Sport

Om je vrije tijd in te vullen kan je voor een sport kiezen. Misschien heb je al een sport ontdekt die je heel graag doet. Als dat niet zo is, kan je eens informeren bij de sportdienst van je gemeente, de site van Stad Gent ([www.gent.be](http://www.gent.be)) of bij BLOSO ([www.bloso.be](http://www.bloso.be)). Daar vind je allerlei sporten en ook sportkampen terug. Als jongere krijg je vaak korting voor het lidmaatschap van een sportvereniging.

Ook bij de Vlaamse sportfederatie ([www.vlaamsesportfederatie.be](http://www.vlaamsesportfederatie.be)) vind je info over organisaties in je buurt waar je terecht kan voor een bepaalde sport. Bij Parantee vzw krijg je info over sporten met een handicap ([www.vlg.be](http://www.vlg.be)).

Sommige sporten kan je ook beoefenen zonder daarom bij een club aangesloten te zijn. Skaten, bladen, fietsen, skieën, zwemmen, lopen... dat kan je gewoon op straat doen, of op daarvoor ingerichte plekken in je buurt. Let op, voor skaten gelden er verkeersregels! Die vind je terug op [www.jeugdwerknet.be](http://www.jeugdwerknet.be).

### 2. Cultuur

Cultuur snuiven, dat kan je op 1000 verschillende manieren doen. Ga je graag naar optredens, fuiven of festivals? Ben je eerder een muzikliefhebber, een kunstliefhebber of lees je liever een goed boek? Misschien af en toe eens naar theater, naar een tentoonstelling of museum?

In elke stad of gemeente worden er culturele activiteiten georganiseerd. Op [www.weekup.be](http://www.weekup.be), [www.wattedoen.be](http://www.wattedoen.be) en [www.agenda.be](http://www.agenda.be) vind je alles rond optredens, fuiven, theater en musea.

### Korting

Voor jongeren zijn er vaak kortingen en speciale tarieven voor culturele activiteiten. Bij CJP vind je informatie over het culturele aanbod in je buurt en kan je ook kortingen en voordelen krijgen. Een CJP-kaart kost 12 euro per jaar en is geldig in heel Europa: [www.cjp.be](http://www.cjp.be).

In studentensteden zoals Gent en Antwerpen kan je cultuurcheques aankopen. Dit doe je bij de studentenvoorziening van je hogeschool of universiteit.

Leef je van een leefloon, dan kan je je via het OCMW inschrijven voor kortingen op culturele evenementen zoals bvb. musicals, OdeGand, theater enz .

## Zelf iets organiseren

Ben je een echte organisator en wil je zelf eens een fuif of evenement organiseren? Het kan!

Je moet wel met heel veel zaken rekening houden. Een zaal, een dj, een draaitafel. Denk ook aan veiligheid, SABAM, verzekeringen...

Voor meer info en hulp: [www.fuifpunt.be](http://www.fuifpunt.be) of [www.fuiveningent.be](http://www.fuiveningent.be)

## 3. Creatief

Droom je ervan om artiest te worden? Of wil je iets creatiefs doen en zo nieuwe mensen leren kennen of je vrije tijd invullen? Het kan op 1001 manieren.

Wil je een muziekinstrument leren, tekenen, schrijven of toneel spelen? In elke stad of gemeente is er wel een muziekacademie waar je terecht kan. Ga langs bij de jeugddienst om te informeren of kijk op [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be), [www.wattedoen.be](http://www.wattedoen.be), [www.graffiti-jeugdinst.be](http://www.graffiti-jeugdinst.be) of [www.uitinvlaanderen.be](http://www.uitinvlaanderen.be) voor cursussen, opleidingen en workshops.

Ben je een geboren DJ? Ga eens langs in het jeugdhuis, misschien kan je daar wat oefenen of eens draaien op een fuif.

Heb je een muziekgroepje en wil je een plaats vinden waar je kan repeteren, optreden of meedoen aan een wedstrijd? Bij Poppunt kan je terecht als muzikant of DJ. Zij organiseren workshops, infosessies, wedstrijden. Neem een kijkje op [www.poppunt.be](http://www.poppunt.be).

## 4. Reizen

Je droomt van een leuke **vakantie** aan de zee, in het zuiden van Spanje of aan het andere eind van de wereld. Of je wil graag je familie eens bezoeken in Turkije...

Als je wilt reizen, komt er altijd wat organisatie aan te pas.

Heb je voldoende met je identiteitskaart, of heb je een internationale reispas of visum nodig voor het land waar je naartoe gaat? Met welk geld betalen ze in het land waar je naartoe wilt? Wil je met de trein, de auto, het vliegtuig reizen?

Praat met vrienden en familie over hun reiservaringen. Misschien kan je daar inspiratie opdoen. Voor buitenland-plannen kan je naar een reisbureau of een kijkje nemen op [www.gostrange.be](http://www.gostrange.be)

Heb je een handicap? [www.toegankelijkreizen.be](http://www.toegankelijkreizen.be)

Als je budget beperkt is loont het zeker de moeite om eens te surfen naar [www.vakantieparticipatie.be](http://www.vakantieparticipatie.be). Misschien kom je in aanmerking voor een korting op je reiskosten.

Ben je minderjarig en wil je zonder je ouders naar het buitenland, dan zal je van hen (of van je begeleiders) een "reistoestemming" moeten krijgen. Het formulier kan je afhalen bij de dienst bevolking van je gemeente.

## 5. Jeugdvereniging

In het **jeugdwerk** kan je terecht voor activiteiten die georganiseerd worden voor de jeugd en door de jeugd.

Er zijn enorm veel **jeugdbewegingen**. Kijk eens in de gemeente waar je woont, er zal zeker een Chiro, Scouts of Gidsen, KSA, KLJ, KAJ, KSJ, JNM aanwezig zijn. Op [www.jeugdwerknet.be](http://www.jeugdwerknet.be) of [www.jeugdwerk.be](http://www.jeugdwerk.be) vind je alle adressen van jeugdbewegingen en **jongerenorganisaties**. Sommigen hebben extra aandacht voor jongeren met een handicap (Akabe, Oranje), allochtone jongeren (Platform Allochtone Jeugdwerkingen) of holebi-jongeren (Wel-JongNietHetero).

Ga eens langs bij de **jeugddienst** van je gemeente of stad. Zij kunnen je hierover informeren. Sommige jeugddiensten organiseren zelf activiteiten voor jongeren en kinderen. Als je monitor wil worden in de speelpleinwerking en zelf leuke activiteiten wil organiseren voor kinderen, ben je bij de jeugddienst op het juiste adres !

Bij de jeugddiensten vzw Jong en vzw Habbekrats kan je in elke buurt van Gent terecht voor leuke vrijetijdsactiviteiten en kampen. Kijk op de website: [www.vzwjong.be](http://www.vzwjong.be) en [www.habbekrats.be](http://www.habbekrats.be). Bij vzw Jong kan je ook zelf monitor worden.

De Scouts en Gidsen alsook Pirliewiet organiseren jaarlijks kampen voor jongeren uit kansengroepen. Meer info op [www.gouwgent.be/open-kamp](http://www.gouwgent.be/open-kamp), [www.pirliewiet.be](http://www.pirliewiet.be). Je kan ook mee als monitor.

## 6. Vrijwilligerswerk

Steek je graag de handen uit de mouwen om andere mensen te helpen? Dan is vrijwilligerswerk misschien iets voor jou. Je kan het doen in het jeugdhuis, in een ziekenhuis, een museum, een jeugdbeweging, in het buitenland...

Neem zeker een kijkje op [www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be).

Zie ook thema "DAGBESTEDING"

## 7. Iedereen digitaal

Er zijn tegenwoordig te veel media om op te noemen: Computer, Macbook, Digitale TV, GSM, Smartphone, Iphone, Ipod, GPS. Bijna iedereen heeft een GSM, een computer of een laptop.

Je kan er vanalles mee doen, de mogelijkheden zijn oneindig. Gamen, surfen, mailen, chatten...

## Games

Games kan je via een console doen (Playstation, Nintendo, Wii, Xbox...), maar ook op je PC of via het internet. Sommige games zijn gratis ter beschikking op het internet, voor andere moet je betalen. Je kan alleen gamen of via een "community". Er zijn ook winkels waar je games kan kopen.

Gamen kan heel leuk zijn, je kan er zelfs nieuwe mensen mee leren kennen. Let wel op: gamen kan verslavend zijn. Als je het gevoel hebt dat je niet meer zonder kan, ben je misschien wel verslaafd. Praat er dan eens over met iemand die je vertrouwt.

## Internet

We hebben een e-mailadres, delen foto's met anderen op Netlog of Facebook. We kijken naar filmpjes op Youtube en chatten via MSN.

Dankzij het internet kan je heel gemakkelijk informatie opzoeken of in contact blijven met je vrienden. Als je thuis geen internet hebt, kan je altijd terecht in de bibliotheek, in de jeugddienst of in het JAC om gratis te surfen.

Je hebt misschien zelf een **profiel** op Netlog, Facebook of een andere sociale netwerksite. Het is een leuke manier om foto's, filmpjes en weetjes met elkaar te delen. Je kan ook makkelijk contact houden met vrienden die je niet vaak ziet.

**Let wel op!** Je zet persoonlijke informatie over jezelf op het internet. Je plaatst foto's op je profiel, je geeft commentaar op een foto van iemand anders, je vult een formulier in waarbij je je persoonlijke gegevens vrijgeeft... Deze informatie kan door sommige mensen opgevraagd en misbruikt worden. Let dus heel goed op welke informatie je over jezelf op het internet zet en check je Privacy-instellingen.

Sommige jongeren vinden het fijn om muziek te **downloaden** om op hun MP3-speler te zetten. Doe dit altijd via een betalende site of een site waar muzikanten zelf hun muziek aanbieden. Wie illegaal muziek, films of games downloadt, is strafbaar !



## ADRESSEN EN SITES

### Filosoferen:

[www.zenopraktischefilosofie.be](http://www.zenopraktischefilosofie.be)

### Encyclopedie

[www.wikipedia.be](http://www.wikipedia.be)

### Jeugddiensten en jeugdkampen

[www.vzwjong.be](http://www.vzwjong.be)

Gents jeugdwelzijnswerk. Heeft een zomervakantie aanbod, speelpleinwerking, tiener- en meisjeswerking.

[www.habbekrats.be](http://www.habbekrats.be)

Vzw Habbekrats is een vormingsdienst voor jongeren tussen 10 en 21 jaar oud en richt zich tot jongeren uit randgroepen. De dienst is een forum voor verschillende projecten die vrij toegankelijk zijn voor iedere jongere die er gebruik van wil maken.

[www.gouwgent.be/open-kamp](http://www.gouwgent.be/open-kamp)

Scouts en gidsen Vlaanderen.

[www.pirlewiet.be/web](http://www.pirlewiet.be/web)

Pirlewiet organiseert groepsvakanties voor kinderen, tieners en gezinnen uit heel Vlaanderen.

[www.bizonvzw.be](http://www.bizonvzw.be)

Bijzondere vakantiecampen en vrijetijdsactiviteiten voor maatschappelijk kwetsbare jongeren.

[www.ajokvzw.be](http://www.ajokvzw.be)

Kampen voor maatschappelijk kwetsbare jongeren.

## Info vrije tijd

[www.metweiniggeld.be/Vrije-Tijd.aspx](http://www.metweiniggeld.be/Vrije-Tijd.aspx)

Het adresboek geeft een toegankelijk overzicht van verschillende Gentse diensten en organisaties waar men terecht kan.

[www.vipjeugd.be](http://www.vipjeugd.be)

Op deze website van het Informatiepunt Jeugd vzw vind je info over jeugdinformatiepunten of JIPS, het jeugd informatieaanbod, jeugd informatiebeleid en VIP Jeugd.

## Jeugdwerk

[www.jeugdwerk.be](http://www.jeugdwerk.be)

Alles rond jeugdwerk, met uitgebreide adressenlijst (o.a. jeugddiensten).

[www.jeugdwerknet.be](http://www.jeugdwerknet.be)

Jeugdwerknet is een platform voor jeugdwerk en jongereninformatie op het internet.

[www.jeugd.gent.be](http://www.jeugd.gent.be)

Jeugdwerk van Stad Gent.

[www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)

Site van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming.

## Cultuur

[www.wattedoen.be](http://www.wattedoen.be) en <http://www.agenda.be>

Culturele agenda.

[www.cjp.be](http://www.cjp.be)

Site van CJP met uitgebreide cultuuragenda voor jongeren. CJP is een voordeelpas voor jongeren tot 30 jaar.

[www.uitinvlaanderen.be](http://www.uitinvlaanderen.be)

Site met zoekprogramma wat er allemaal te beleven valt.

## Fuiven

[www.fuifpunt.be](http://www.fuifpunt.be)

Tips en regels voor het organiseren van een fuif.

[www.fuiveningent.be](http://www.fuiveningent.be)

Reglementering en checklist voor personen die een fuif willen organiseren in Gent.

[www.partyon.be](http://www.partyon.be)

Fuifagenda.

## Creatief

[www.poppunt.be](http://www.poppunt.be)

Aanspreekpunt voor de popsector in Vlaanderen: geeft begeleiding, juridische advies en praktische informatie over poppodia.

[www.graffiti-jeugdinst.be](http://www.graffiti-jeugdinst.be)

Jeugdorganisatie die werkzaam is rond alternatieve communicatievormen zoals graffiti, nieuwe media, ...

## Sport

[www.bloso.be/Pages/Home.aspx](http://www.bloso.be/Pages/Home.aspx)

[www.vlaamsesportfederatie.be/default.aspx](http://www.vlaamsesportfederatie.be/default.aspx)

Koepel van sportfederaties van Vlaanderen.

[www.gent.be/sport](http://www.gent.be/sport)

Algemene site van Stad Gent. Daar kan je terecht voor onder andere info over sporten in Gent.

[www.vlg.be/vlg/index.asp](http://www.vlg.be/vlg/index.asp)

Parantee vzw is een erkende sportfederatie met een aanbod voor alle sporters met een handicap.

## Reizen

[www.gostrange.be](http://www.gostrange.be)

De infosite voor buitenlandse plannen.

[www.toegankelijkreizen.be](http://www.toegankelijkreizen.be)

Het Infopunt Toegankelijk Reizen voor mensen met een handicap is een dienst van Toerisme Vlaanderen .

[www.kamiel.info](http://www.kamiel.info)

De 'paperassengids' voor jongeren met buitenlandse plannen. Heel goede site met info over kinderbijslag, VDAB, verzekering, ...

[www.wegwijzer.be](http://www.wegwijzer.be)

De jongerensite van Wegwijzer. Info over reizen en buitenlandse plannen.

[www.vakantieparticipatie.be](http://www.vakantieparticipatie.be)

Site waarop mensen met beperkt inkomen kunnen nagaan of ze eventueel extra middelen of korting kunnen krijgen, om te kunnen reizen.

## Vrijwilligerswerk

[www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)

Uitgebreide database van vrijwilligerswerk, te zoeken per sector.



## MY LIFE

### FORMULIEREN

1. Administratief overzicht



# Administratie Bn18

## Identificatiegegevens

Naam	.....
Voornaam	.....
Straat + Nr	.....
Postcode	.....
Gemeente	.....
Telefoonnr	.....
e-mailadres	.....
Geboorteplaats	.....
Geboortedatum	.....
Nationaliteit	.....
Verblijfsstatuut	.....
Rijksregisternr:	.....
Identiteitskaartnr:	.....

## Ziekenfonds

Contactpersoon	.....
Inschrijvingsnummer + code	.....
Telefoonnummer	.....

## Dokter

Naam	.....
Telefoonnummer	.....

## Werk

Naam Werkgever	.....
Telefoonnummer	.....
Aard / duur contract	.....

## VDAB

Contactpersoon	.....
Telefoonnummer	.....

## Werkwinkel

Contactpersoon	.....
Telefoonnummer	.....

# Administratie Bn18

## RVA/HVV

Contactpersoon	.....
Lidnummer	.....
Telefoonnummer	.....

## Vakbond

Contactpersoon	.....
Dossiernummer	.....
Klantnr	.....

## School

Naam school	.....
Contactpersoon	.....
Telefoonnummer	.....

## Kinderbijslagfonds

Contactpersoon	.....
Telefoonnummer	.....
Dossiernummer:	.....

## OCMW

Contactpersoon	.....
Telefoon	.....

## Eigen Bankrekening

Zichtrekeningnummer	.....
Spaarrekeningnummer	.....
Kantoor	.....
Telefoonnr	.....

## Huisvesting

Naam	.....
Telefoonnummer	.....
Rekeningnummer huisbaas	.....
Huurwaarborgrekening	.....



# Administratie Bn18

## Brandverzekering

Naam maatschappij	.....
Telefoonnummer	.....
Polisnummer	.....

## Water

Maatschappij	.....
Klantnummer	.....
Telefoonnummer	.....
Meternummer Water	.....

## Elektriciteit/gas

Maatschappij	.....
Telefoonnummer	.....
Nummer elektriciteit	.....
Nummer gas	.....

## TV

Maatschappij	.....
Klantnummer	.....

## Internetaansluiting

Maatschappij	.....
Klantnummer	.....





## MY LIFE

### METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst
4. Kwaliteitspel
5. Postkaarten



# Mijn toekomst



**Sterktes**



**NETWERK**

.....  
.....  
.....  
.....

**Zwaktes**



**HULPVERLENING**

.....  
.....  
.....  
.....

**INFORMATIE**

.....  
.....  
.....  
.....

**TOEKOMST**

.....  
.....  
.....  
.....



# VRAGENLIJST

## Hoe zie je jezelf

- Hoe zou je jezelf beschrijven in 1 zin?
- Ben je tevreden met jezelf? Waarover wel, waarover niet?
- Voel je je goed in je vel op dit moment?
- Zou je graag iets veranderen aan jezelf? Wat?
- Ben je anders in groep dan alleen? Hoe komt dat?
  - o Hoe ben je in groep anders dan alleen?
- Ken je jezelf goed?
  - o Zijn er dingen gebeurd in je leven waar je nog vaak aan denkt?
  - o Ben je hierdoor nog kwaad op iets of iemand?
  - o Praat je hier makkelijk over?
- Hoe denk je dat anderen jou zien?

## Je geluk

- Op welke momenten voel je je gelukkig? Voel je je over het algemeen gelukkig?
- Zijn er momenten dat je het moeilijk hebt of waarop je je ongelukkig voelt?
  - o Wanneer komt dit meestal voor?
  - o Hoe ga je hiermee om?
  - o Hoe gaan anderen hiermee om?
- Zijn er situaties waarin je je niet veilig voelt?
  - o Wanneer?
  - o Hoe ga je hiermee om?
  - o Zijn er plaatsen of personen waar je je veilig voelt?

## Vrije tijd

- Wat doe je graag? Heb je passies?
  - o Op vlak van muziek, cultuur, hobby, sport, huisdieren, vrienden, jeugdbeweging,...
  - o Ga je graag op reis?
  - o Word je door anderen gestimuleerd (of tegengehouden) om je dromen na te jagen?
  - o Verveel je je soms?

## Je drive

- Ben je iemand die initiatief neemt, de dingen aanpakt? Of blijf je wel eens bij de pakken zitten?
- Maak je altijd af wat je begint? Zo neen, hoe komt dat?

- Kan je makkelijk keuzes maken voor jezelf?
  - o Vraag je daarvoor raad aan anderen?
  - o Laat je anderen soms in jouw plaats kiezen?
- Hoe los je problemen op?
  - o Wat doe je als je je slecht voelt?
  - o Praat je erover met anderen?
  - o Wat doe je om verandering te brengen in je probleem?
- Wat is het belangrijkste in je leven?

### Je relaties

- Heb je vrienden? Zit je in een vriendengroep?
- Heb je een lief?
- Vind je seksualiteit belangrijk, zijn er zaken binnen seksualiteit waar je het soms moeilijk mee hebt?
- Om dit onderwerp meer in detail uit te werken: zie thema relaties en seksualiteit

### Je cultuur

- Wat is je achtergrond op gebied van cultuur en zingeving?
  - o Heb je een bepaald geloof (of ben je zo opgevoed)?
  - o Vind je dit belangrijk?
  - o Hoe breng je dit in de praktijk (naar de kerk of moskee...)?
  - o Zijn er bepaalde aspecten in je cultuur die soms voor moeilijkheden zorgen, of waar je het zelf moeilijk mee hebt?

### Je toekomst

- Hoe zie je je toekomst binnen 5 of 10 jaar?
- Heb je al nagedacht wat je wil doen eens je hier ( voor jongeren die in leefgroep wonen) weg bent?
- Wat moet je nog in orde maken voor je vertrekt (voor jongeren die uit de leefgroep weg gaan)?
- Op welke vlakken zal je het moeilijk hebben?
  - o Op praktisch vlak?
  - o Op persoonlijk vlak?
- Denk je het aan te kunnen, op je eentje?
- Wie of wat zou je hierbij kunnen helpen?



## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek dit met je begeleider.





# KWALITEITENSPEL

## Doel:

Via het kwaliteitspel met de jongere op zoek gaan naar de eigen kwaliteiten en vervormingen.

Deze methodiek kan gebruikt worden om op zoek te gaan naar:

- Wie ben ik?
- Wat vind ik belangrijk?
- Wat voel ik?
- Waar wil ik naartoe?
- Waar ben ik goed in?
- Hoe ziet mijn toekomstbeeld eruit en welke kwaliteiten kunnen me helpen om dit te bereiken?
- Welke vervormingen kunnen een probleem vormen bij het bereiken van mijn toekomstbeeld?

## Spelverloop:

### Kwaliteiten:

Speel eerst met de kwaliteiten, daarna met de vervormingen.

- De begeleider legt 8 willekeurige kwaliteiten op tafel. De jongere bekijkt de kaarten en denkt na voor zichzelf welke kwaliteiten volgens hem / haar bij zichzelf passen.
- Vervolgens neemt de begeleider telkens een nieuwe kwaliteit van het stapeltje. De jongere bepaalt of één van de 8 kaarten door de nieuwe kan vervangen worden.

### Er zijn verschillende mogelijkheden:

- De jongere vindt dat de kwaliteit bij hem / haar past, de kaart wordt bij de 8 geplaatst en er wordt een andere kaart verwijderd (die niet bij de jongere past). Op die manier blijven er telkens 8 kaarten liggen.
- De jongere twijfelt: de kaart wordt op een "twijfel-stapel" gelegd. Op het einde kan de jongere deze nog even bekijken.
- De jongere vindt dat de kwaliteit soms bij hem / haar past: de kaart wordt op een "soms-stapeltje" gelegd. Deze wordt dan opgenomen tijdens de bespreking.

## Bespreking:

Als alle kaarten gelegd zijn, blijven er 8 kaarten over en een stapeltje "soms". Leg de 8 kaarten in volgorde van belangrijkheid. Deze kaarten worden besproken.

- Wat vind je van deze kwaliteit?
- Hoe uit die zich bij jou?
- In welke context komt deze vooral naar voor (bij "soms" kaarten)?

## Vervormingen:

De kwaliteit-kaarten worden aan de kant gelegd.

Nu wordt hetzelfde gedaan met de vervormingen. Vervormingen zijn kwaliteiten die vervormd zijn.

Bekijk ze in volgorde van belangrijkheid.

- Waar heb je het meeste last van?
- Hoe uit dit zich bij jou?
- In welke context komt deze vervorming het meest naar voor?

## Nabespreking:

Op het einde worden de kwaliteit-kaarten en vervorming-kaarten bij elkaar gelegd en gelinkt met elkaar.

Op die manier kan je als begeleider met de jongere bekijken welke kwaliteiten en vervormingen met elkaar kunnen gelinkt worden. In welke situaties wordt bij jou een kwaliteit een vervorming?

Dit kan leiden tot inzicht van de jongere in de eigen kwaliteiten en vervormingen. De jongere leert zichzelf kennen, en leert zo wat hij/zij wil in het leven.

Meer uitleg: Zie methodieken map 'kwaliteitenspel'.

## POSTKAARTEN

Leg een stapel postkaarten / Boomerang-kaarten op tafel.

Laat de jongere 1 kaart uitkiezen die bij hem/haar past.

Bespreek met hem/ haar waarom de kaart bij zijn / haar leven past.

Ben je hier blij mee?

Zou je er iets aan willen veranderen?

Variant:

Laat de jongere 1 kaart kiezen die iets weergeeft waar hij / zij trots op is en wil behouden, en 1 kaart met iets dat hij / zij veranderd zou willen zien.





*Zelda Fes*





## RELATIES

### RELATIES

1. Je gezin / Familie
2. Vrienden
3. Lief
4. Werk / School / Buren
5. Hulpverleners

### SEKSUALITEIT

1. Verliefd
2. Veilig vrijen
3. Vragen
4. Misbruik
5. Zwanger

### ADRESSEN EN SITES

## RELATIES

Allemaal gaan we op één of andere manier een relatie met anderen aan. Dat hoeft daarom geen liefdesrelatie te zijn. Het kan evengoed een vriendschaps- of een werkrelatie zijn. Aangezien mensen emotionele wezens zijn, kunnen de gevoelens die bij relaties aan bod komen, hoog opslaan. Ook kan er een einde komen aan een relatie, bijvoorbeeld door een verhuis, een scheiding of zelfs een overlijden. Als er iets verandert in een relatie is het belangrijk dat je hierover met iemand kan praten.

Dit kan iemand uit je omgeving zijn zoals je ouders, je lief, een vriend of vriendin, ...

Soms is het makkelijker om te praten met iemand die je omgeving niet kent. Je kan dan bvb naar het JAC of het CLB gaan.

In dit thema hebben we het over deze verschillende soorten relaties.

### 1. Je gezin / familie

In je genogram vind je terug wie je familie is en welke relatie jullie hebben.

Je gezin of je familie zijn belangrijk. Hopelijk heb je een goede band met (een deel van) je familie of gezin. Het is goed om te weten bij wie je terecht kan en wie je ondersteuning kan geven. Je broer helpt je bij je verhuis, je oma geeft uitleg over bepaalde papieren en bij je ma ga je langs als je het wat moeilijk hebt.

Iets doen voor je familie kan je ook een goed gevoel geven en versterkt jullie relatie.

Soms loopt het niet zoals je zou willen. Je maakt bvb veel ruzie met je moeder en weet niet goed hoe je hier moet mee omgaan. Na jaren wil je voor het eerst terug contact met je vader opnemen. Je oma moeit zich teveel maar je wilt haar niet kwetsen. Om over deze onderwerpen te praten kan je in het JAC terecht. Samen gaan jullie op zoek naar wat je kan doen.

### 2. Vrienden

Vrienden heb je in allerlei soorten en niet elke vriendschap is hetzelfde. Vriendschap is leuk, maar met vrienden kan het ook wel eens botsen. Laat een ruzie niet in de lucht hangen. Een goed gesprek lost veel op.

Na een verhuis of verandering van school kan je vrienden uit het oog verliezen. Of misschien heb je altijd weinig of geen vrienden gehad.

Nieuwe vrienden maken gaat voor de één vanzelf, voor de ander is het moeilijk. Om (nieuwe) mensen te leren kennen kan je bijvoorbeeld een cursus volgen, bij een jeugdbeweging of (sport)club gaan. Of misschien leg jij vlotter contact via internet.

Het maakt niet uit of je veel of weinig vrienden hebt, maar iedereen heeft nood aan vriendschap.

### 3. Lief

Een lief kan een heel belangrijke steunfiguur zijn in het dagdagelijkse leven. Veel hangt af van hoe je relatie loopt. Is er vertrouwen? Kan je jezelf zijn? Is er wederzijds respect? Kan je praten met elkaar? Soms blijkt dat een relatie niet meer kan blijven bestaan. Dat zijn meestal erg pijnlijke momenten. Liefdesverdriet is dan ook niet te onderschatten.

Zie seksualiteit

### 4. Werk / School / Buren

Door het maken van een sociogram kan je heel wat ontdekken over je relaties met iedereen rond je. Wie is belangrijk voor je op school, heb je buren waarmee je contact hebt, word je op je werk gepest door iemand, ...

Je kan hier heel wat info over terugvinden in de Jongerengids van VIP Jeugd.

### 5. Hulpverleners

Zij kunnen ook een onderdeel van je netwerk zijn. In sommige gevallen moet je afstand nemen van hen (opvoeders, leerkrachten, ...). Dit kan je onzeker, soms blij en soms boos maken. Probeer dit samen zo goed mogelijk voor te bereiden. Als je nood hebt aan verdere ondersteuning kunnen jullie samen nagaan wie je in de toekomst kan helpen, ondersteunen.

Als je twijfelt kan je samen met iemand van het JAC nagaan bij wie je best terecht kan.

## SEKSUALITEIT

Seks is alles waarvan je seksueel opgewonden kan geraken. Seks kan op veel manieren.

Het kan heel plezant zijn, maar het kan evengoed minder leuk uitdraaien. Als je samen seks hebt, ben je samen verantwoordelijk. Zowel voor het plezier als voor een eventuele zwangerschap of seksueel overdraagbare ziekte. Seks zou voor alle partijen steeds een bewuste en vrijwillige keuze moeten zijn.

### 1. Verliefd

Verliefd zijn is één van de meest ingewikkelde gevoelstoestanden. Zowel hersenen als hormonen zorgen mee voor dit intense, rare, soms bijna oncontroleerbare gevoel. Verliefdheid kan gewoon verdwijnen of overgaan in liefde.

#### Anders verliefd?

Verschillen, zoals een leeftijdsverschil of een andere cultuur tussen partners kunnen lastig maar ook verrijkend zijn. Het wordt moeilijker als de omgeving jullie keuze niet respecteert. Vaak helpt het om te praten. Laat mensen aan de relatie wennen.

Geraak je er niet uit, dan kan je terecht bij het JAC, een CAW of andere gespecialiseerde organisaties:

- Landelijke organisatie voor biculturele gezinnen
- Steunpunt allochtone meisjes en vrouwen
- Bel anoniem de Medetfoon: 070/22 33 55. Je kan naast Nederlands ook Turks, Marokkaans of Berbers praten met de medewerkers.

#### Holebi?

Sommigen weten meteen dat ze homo, lesbisch of bi zijn. Anderen hebben tijd en ervaring nodig om dit te ontdekken. Het is niet omdat je je aangetrokken voelt tot iemand van hetzelfde geslacht dat je homo, lesbisch of bi bent! Wil je er graag eens (anoniem) over praten dan kun je gratis bellen naar de holebifoon: 0800/99.533. Je kan ook chatten met hen of een mailtje sturen. Meer info vind je terug op hun site: [www.holebifoon.be](http://www.holebifoon.be)

In Vlaanderen worden heel wat activiteiten georganiseerd waar holebi-jongeren elkaar leren kennen. Kijk op [www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be) of op [www.cavaria.be](http://www.cavaria.be) of er voor jou iets bij zit.

Holebi's van andere origine kunnen specifieke informatie vinden op [www.merhaba.be](http://www.merhaba.be)

#### Liefdesverdriet

Iedereen verwerkt liefdesverdriet op zijn/haar eigen manier: praten, schrijven, muziek beluisteren, sporten, treuren, wenen ...

Komt de beslissing van de andere, luister dan naar zijn/haar redenen. Aanvaard de situatie, wanhopig blijven vastklampen is geen oplossing.

Als je er zelf een punt achter zet, wees dan tactvol en duidelijk.

Liefdesverdriet kan behoorlijk intens zijn. Je hoeft je er niet voor te schamen. Probeer er met iemand over te praten, zoek hulp als je het niet alleen kan verwerken.

## 2. Veilig vrijen

Veilig vrijen is een voorbehoedsmiddel gebruiken.

Geen enkel anticonceptiemiddel is 100% betrouwbaar. De betrouwbaarheid van de verschillende middelen wordt sterk bepaald door de zorgvuldigheid waarmee je ze gebruikt.

Naast het gebruik van voorbehoedsmiddelen is het ook belangrijk om met je partner te praten over seks, je grenzen en zijn/haar seksuele geschiedenis.

### Voorbehoedsmiddelen

Er bestaan verschillende voorbehoedsmiddelen die je helpen om veilig te vrijen:

#### Condoom

Het condoom is het enige voorbehoedsmiddel dat beschermt tegen zowel zwangerschap, HIV en de meeste andere seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's).

Correct gebruik van een condoom beschermt je volledig tegen SOA's zoals HIV, gonorrhoe, chlamydia, hepatitis B en trichomonas. Een condoom verlaagt de kans op een besmetting met genitale wratten, genitale herpes, schaamluis en syfilis.

Het is belangrijk dat je een condoom juist aanbrengt. Lees de bijsluiter of bekijk online hoe het moet op [www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be).

Oefening baart kunst!

#### Andere voorbehoedsmiddelen

Voorbehoedsmiddelen, zoals de pil, beschermen enkel tegen zwangerschap.

Naast de pil zijn er nog een hele hoop andere voorbehoedsmiddelen, zoals het spiraaltje, het hormonaal implantaat, de anticonceptiepleister, de vaginale ring, de prikpil ...

Deze anticonceptiemiddelen beschermen enkel tegen zwangerschap, je riskeert nog steeds seksueel overdraagbare ziektes!

#### Wat gebruik jij?

Kies een voorbehoedsmiddel dat bij je past. Als je erg vergeetachtig bent, is een pil die je iedere dag moet nemen niet zo geschikt. Op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) kan je uitzoeken wat het best bij je past.

Ook je huisarts kan advies geven en helpen bij het maken van een keuze. Een arts is gebonden aan het medisch beroepsgeheim en mag niets aan je ouders of begeleiders doorgeven als jij dit niet wenst.

### 3. Vragen

Veel jongeren weten niet bij wie ze terecht kunnen met hun vragen over seksualiteit. Misschien is dit voor jou ook zo. Op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) kan je heel wat informatie terugvinden. Als je een persoonlijke vraag hebt kan je ook een mailtje sturen. Dit kan gaan over de meest uiteenlopende onderwerpen zoals pil vergeten, te vroeg klaarkomen, bloedingen, ongewenst zwanger, ...

Domme vragen bestaan niet, dus als je twijfels hebt stuur dan zeker een mail. Je mail komt anoniem terecht in het JAC. Zij beantwoorden je vraag of nemen contact met je op als jij dat wilt..

Je kan met je vragen en twijfels ook langsgaan bij je huisdokter. Hij/zij kan je zekerheid geven over bv een zwangerschap of een SOA, ...

### 4. Misbruik

Er is sprake van seksueel misbruik als iemand je met geweld, dreigementen of chantage dwingt tot seksueel (getint) contact of er je tegen je wil in bij betrekt. Dit kan ook het geval zijn in je vaste relatie.

Seksueel (getint) contact met iemand die nog geen 16 jaar is, is volgens de wet gelijk aan seksueel misbruik. Toestemming is het sleutelwoord. Stemt iemand niet toe, dan is er een probleem. En min-16-jarigen kunnen wettelijk gezien niet instemmen tot seksueel contact.

Van minder belang is de aard van het contact. Er hoeft bijvoorbeeld niet per se fysiek contact te zijn om van seksueel misbruik te kunnen spreken.

Gedwongen worden om je uit te kleden en te masturberen kan dus evengoed seksueel misbruik zijn. Wat telt, is je leeftijd en/of het tegen je wil in gebeurt.

Als je seksueel misbruikt werd of wordt, blijf er dan niet mee zitten, maar praat erover met iemand. Ook als je denkt dat degene die je misbruikt je iets aan zal doen als je het vertelt.

Vertel het aan je ouders, je huisarts, je leraar of iemand van je CLB. Of neem contact op met het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling, met een JAC of een CAW. Zij kunnen je helpen.

### 5. Zwanger

Als je zwanger bent kan dit een bewuste keuze zijn. Jullie kiezen (je kiest) ervoor om mama en/of papa te worden. Vanaf nu zijn jullie ook verantwoordelijk voor jullie toekomstig kindje. Het is belangrijk om je zo goed mogelijk te laten bijstaan door je omgeving, je dokter, een hulpverlener, ...

Breng zeker een bezoek aan de huisarts. Die kan je informeren over risico's en beschermende maatregelen, voeding, vitamines,... en je doorverwijzen naar een gynaecoloog.

Er zijn ook heel wat diensten die je kunnen helpen bij de opvoeding van je kind.

Op de site [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) en [www.kraamkaravaan.be](http://www.kraamkaravaan.be) vind je veel info terug.

Soms is een zwangerschap niet gepland en/of niet gewenst. Je hebt dan 3 mogelijkheden:

- De zwangerschap voortzetten en het kind houden.
- De zwangerschap voortzetten en het kind afstaan voor adoptie.
- De zwangerschap laten afbreken door een abortus.

Geen enkele van de drie wegen is gemakkelijk.

Het is belangrijk om goed na te denken over deze keuze. Bespreek dit met elkaar of praat erover met iemand anders.

Abortus is in België wettelijk toegestaan tot veertien weken. Je kan de abortus anoniem laten uitvoeren.

Meer over ongepland zwanger zijn en de verschillende keuzes kan je vinden op de websites [www.adoptievlanderen.be](http://www.adoptievlanderen.be), [www.faranet.be](http://www.faranet.be), [www.abortus.be](http://www.abortus.be) , [www.abortuscentrum-gent.be](http://www.abortuscentrum-gent.be)

## ADRESSEN EN SITES

### Verliefdheid

[www.awel.be](http://www.awel.be)

Ludieke pagina voor tieners met tips over 'hoe vraag ik het aan' en 'hoe maak ik het uit'. Jongeren en kinderen kunnen bellen, mailen of chatten met 'awel' voor vragen, problemen.

### Algemene info over relaties en seksualiteit

[www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)

Voor iedereen, duidelijke site van Sensoa. Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.

[www.jeugdseksualiteit.be](http://www.jeugdseksualiteit.be)

Informatie- en vormingsdienst over relaties en seksualiteit.

[www.zoenenenzo.nl](http://www.zoenenenzo.nl)

Site over relaties en seksualiteit voor jongeren met een handicap.

[www.weetal.nl](http://www.weetal.nl)

Site over liefde, relaties, intimiteit en seks voor dove en slechthorende jongeren en voor iedereen die hier meer over wil weten.

[www.jac.be](http://www.jac.be)

JAC is een Jongeren Advies Centrum, waar je onder andere terecht kan of kan mailen voor vragen, advies of ondersteuning in verband met relaties en seksualiteit.

### Tienerzwangerschap

[www.faranet.be](http://www.faranet.be)

Fara is een luister -en informatiepunt rond zwangerschapskeuzes met een eigen hulpaanbod rond ongeplande zwangerschap, tienerzwangerschap, (post)abortus en prenatale diagnose.

[www.yourbaby.yourbb.be](http://www.yourbaby.yourbb.be)

Forum voor en door tienermoeders (registratie nodig). Vooral interessant voor tienermoeders om ervaringen uit te wisselen, bijv. over combinatie werken en moeder zijn.



[www.abortuscentrum-gent.be/index.php?f=links](http://www.abortuscentrum-gent.be/index.php?f=links)

Webstek van abortuscentrum Gent.

[www.mamaditi.be](http://www.mamaditi.be)

Organisatie die ontmoetingen tussen jonge ouders organiseert en ouders informeert over natuurlijk opvoeden, borstvoeding...

[www.kraamkaravaan.be](http://www.kraamkaravaan.be)

Expertisecentrum kraamzorg Oost-Vlaanderen.

[www.abortus.be/taal.php](http://www.abortus.be/taal.php)

Unie van Nederlandstalige abortuscentra.

### Anticonceptie en SOA's

[www.mijnpil.be](http://www.mijnpil.be)

Alle informatie over de pil, met o.a. een test: 'de pil vergeten, wat nu?'

[www.anticonceptiemethoden.nl](http://www.anticonceptiemethoden.nl)

Heel overzichtelijke site met uitgebreide uitleg over alle methodes.

[www.hivmix.com](http://www.hivmix.com)

Internationaal forum voor seropositieve mensen en hun familie/vrienden.

[www.condoshop.be/page.asp?id=home](http://www.condoshop.be/page.asp?id=home)

Online condoomwinkel.

[www.benjijsafe.nl/soa](http://www.benjijsafe.nl/soa)

Site over veilig vrijen, gericht op jongeren.

[www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be)

Seksualiteit.be bevat informatie over seksueel overdraagbare aandoeningen, hiv en aids en anticonceptie.

## Holebi

[www.gayworld.be](http://www.gayworld.be)

Site voor holebi's, met o.a. info over coming-out, uitgaan, dating, lifestyle.

[www.cavaria.be](http://www.cavaria.be)

Koepel van Vlaamse en Brusselse holebi -verenigingen, met o.a. info over trouwen en adoptie door holebi's.

[www.holebifoon.be](http://www.holebifoon.be)

Je kan bellen, chatten of mailen met hen.

[www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be)

Site voor holebi-jongeren, met specifieke -19 werking.

[www.holebigids.be](http://www.holebigids.be)

Site met agenda van holebi-activiteiten en verenigingen.

[www.verkeerdgeparkeerd.be](http://www.verkeerdgeparkeerd.be)

Gentse vereniging voor holebi's t.e.m 26 jaar.

[www.merhaba.be](http://www.merhaba.be)

Blogsite met diverse artikels op raakvlak tussen Marokko en holebi.

[www.gelijkekansen.be](http://www.gelijkekansen.be)

Gelijke Kansen in Vlaanderen is een cel binnen de Vlaamse overheid.

[www.mannenseks.be](http://www.mannenseks.be)

Site van Sensoa die zich specifiek richt tot homo's.

## Seksueel geweld

[www.horenzienenpraten.be](http://www.horenzienenpraten.be)

Info over partnergeweld, kindermishandeling, oudermishandeling. Alle vormen van mishandeling, met overzichtelijke weergave van gemakkelijk toegankelijke hulp (ook site voor hulpverleners).

[www.isg-vzw.be](http://www.isg-vzw.be)

De vzw incest en seksueel geweld is een zelfhulpgroep die zich richt naar slachtoffers van incest en/of seksueel misbruik.

[www.rutgerswpf.nl](http://www.rutgerswpf.nl)

Kenniscentrum seksualiteit. Rutgers WPF is een gerenommeerd kenniscentrum op het gebied van seksuele en reproductieve gezondheid en rechten. Seks wordt bekeken in verschillende culturen.

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)

Je kan bij hen terecht voor alle vragen/problemen. Ook in verband met seksueel geweld.

[www.caw.be/Seksueelmisbruik/tabid/425/Default.aspx](http://www.caw.be/Seksueelmisbruik/tabid/425/Default.aspx)

Bel 1712 in verband met seksueel geweld. Zowel wanneer je signalen denkt te zien bij kinderen, jongeren of volwassenen in je omgeving, als wanneer je je vragen stelt bij een situatie waarin je zelf vastzit.

## Gezin

[www.degezinnen.be](http://www.degezinnen.be)

Onthaalsite voor alles wat met het gezin te maken heeft. Linken naar verschillende sites.

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

Kind en Gezin is een agentschap van de Vlaamse overheid. Het heeft als opdracht om actief bij te dragen tot het welzijn van jonge kinderen en hun gezinnen door dienstverlening op de beleidsvelden preventieve gezinsondersteuning, kinderopvang en adoptie.

[www.gentsadoptiecentrum.be](http://www.gentsadoptiecentrum.be)

Het centrum bemiddelt bij adoptie van minderjarigen. Beperkte site, met o.a. wetgeving en voorwaarden voor kandidaat-adoptanten en meisjes die hun kindje willen afstaan.

[www.opvoedingstelefoon.be](http://www.opvoedingstelefoon.be)

Informatieve site over opvoeden.

[www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)

Informatieve site over opvoeden.

[www.gezinsplaatsing.be](http://www.gezinsplaatsing.be)

Website over pleegzorg + algemene info pleegzorg.

[www.alleenstaandeouder.be](http://www.alleenstaandeouder.be)

Deze website is voor iedereen die alleen instaat voor de opvoeding van de kinderen. Je vindt hier een heelboel informatie samengebracht die nuttig is in het dagelijks leven.

[www.houvast.be/houvast.shtml](http://www.houvast.be/houvast.shtml)

Houvast is een vereniging die informatie, dienstverlening, communicatie en ontspanning wil aanbieden aan alleenstaande ouders.

[www.onzewegenscheiden.be](http://www.onzewegenscheiden.be)

Site met info over scheiden. Wegwijs in Belgische scheidingsproblematiek.

[www.tweehuizen.be](http://www.tweehuizen.be)

Site met info over scheiden, gericht op jongeren en kinderen.

[www.descheidingschool.be](http://www.descheidingschool.be)

Bieden informatiesessies aan rond scheiding.

[www.oudersnet.be](http://www.oudersnet.be)

Dé Vlaamse totaalsite voor ouderschap en opvoeding.

[www.adoptievlaanderen.be](http://www.adoptievlaanderen.be)

Vereniging.



**RELATIES**

**FORMULIEREN**





# RELATIES

## METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Woordenlijst
3. Genogram
4. Ecogram
5. Sociogram
6. Life event-lijn





# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....

.....

.....

.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....

.....

.....

.....

INFORMATIE

.....

.....

.....

.....

TOEKOMST

.....

.....

.....

.....



## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek dit met je begeleider.



Iedereen die deel uitmaakt van je leven, maakt deel uit van je netwerk. Sommige mensen (vrienden, familie, schoolkameraden, ...) staan dicht bij je, terwijl je met anderen minder contact hebt (huisbaas, sommige familieleden, leerkrachten, ...). Met sommige mensen heb je een goede relatie terwijl het met anderen allemaal wat minder loopt.

### **Genogram**

Dit is het in kaart brengen van je familie/gezin.

### **Ecogram**

Dit is je volledig sociaal netwerk. Alle relaties (zowel goede als minder goede) worden hier in kaart gebracht.

### **Sociogram**

In je sociogram breng je aan welke relatie je hebt met iemand. Er wordt hiervoor gebruik gemaakt van verschillende symbolen en tekens.

### **Life-event lijn**

In een life-event lijn breng je alle belangrijke gebeurtenissen uit je leven op een chronologische lijn.

Het gaat over zowel de positieve als de negatieve gebeurtenissen die je hebt meegemaakt.

Waar heb je kracht uit gehaald, van wie kreeg je steun?

Als je bovenstaande schema's eens voor jezelf in kaart wil brengen kan je hiervoor terecht in het JAC of bij je begeleider.



*Personalized*



# GEZONDHEID

## MEDISCHE GEZONDHEID

1. Ziekteverzekering
2. Huisarts / WGZ / Groepspraktijk
3. Andere dokters

## GEESTELIJKE GEZONDHEID

## ADRESSEN EN SITES

## MEDISCHE GEZONDHEID

### 1. Ziekenfonds

Iedereen in België is verzekerd voor ziekte en ongeval. Dat wil zeggen dat het ziekenfonds waar jij (of je ouders) bij aangesloten bent, een deel van de kosten betaalt voor de dokter, het ziekenhuis of andere zorgen die jij nodig hebt. Om dat te bekostigen, betaalt elke Belg die werkt sociale bijdragen.

Zolang je studeert en je ouders kinderbijslag voor je ontvangen, ben je voor de terugbetaling van medische kosten verzekerd via je ouders. Tijdens je beroepsinschakelingsperiode blijf je ten laste van je ouders voor de ziekteverzekering.

Als je werkt of stempelt, moet jij jezelf aansluiten bij een ziekenfonds. Je bent verzekerd via de sociale bijdrage die van je loon afgaat. Het afhouden van deze sociale bijdrage gebeurt door je werkgever, dus hier hoeft je zelf niets voor te doen.

De SIS-kaart of sociale identiteitskaart bewijst dat je verzekerd bent voor de terugbetaling van medische zorgen. Ook jongeren die als kind ten laste verzekerd zijn, krijgen zo'n SIS-kaart op hun eigen naam. Je hebt je SIS-kaart nodig bij de apotheek en in het ziekenhuis, voor de terugbetaling van medische kosten.

Wanneer je inkomen beperkt is kan je in aanmerking komen voor een omnio statuut. Je moet dan minder uit je eigen zak betalen voor de meeste medische verzorging. Je kan een omnio statuut aanvragen via je ziekenfonds.

Vragen? Ga naar de sociale dienst van het OCMW in je gemeente of stad, het JAC of het ziekenfonds zelf. Zij zullen je helpen om je ziekteverzekering in orde te brengen.

Christelijke Mutualiteiten [www.cm.be](http://www.cm.be)

Socialistische mutualiteiten [www.socmut.be](http://www.socmut.be)

Liberale Mutualiteiten [www.mutualiteliberale.be](http://www.mutualiteliberale.be)

Onafhankelijke Ziekenfondsen [www.oz.be](http://www.oz.be)

Neutraal Ziekenfonds [www.vnz.be](http://www.vnz.be)

Hulp kas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering [www.caami-hziv.fgov.be](http://www.caami-hziv.fgov.be)

### 2. Huisarts

Het is goed om een vaste huisarts te hebben. Deze houdt dan je medisch dossier bij. Door de opmaak van een globaal medisch dossier krijg je een verhoogde terugbetaling van je mutualiteit. Als je steeds naar dezelfde dokter gaat, zal je deze ook meer en meer vertrouwen. Bepaalde onderwerpen kan je hierdoor makkelijker bespreken. Dit kan bvb zijn: twijfels na onveilige seks, je voelt je down, je eet (bijna) niet meer, ...

Je kan naar een privé huisarts of groepspraktijk gaan maar ook naar een wijkgezondheidscentrum.

Op deze plaatsen werken verschillende huisartsen samen. Bij een wijkgezondheidscentrum kan je na inschrijving gratis terecht. Je moet dan wel steeds naar dit centrum gaan, ook als je bvb wil doorverwezen worden naar een specialist.



Als je buiten de consultatie uren dringend een dokter nodig hebt, kan je terecht bij de huisarts van wacht. Deze kan je opzoeken op [www.huisartsenwachtposten.be](http://www.huisartsenwachtposten.be) of op [www.huisarts.be](http://www.huisarts.be).

Bij welk wijkgezondheidscentrum jij terecht kan vind je op [www.vwgc.be](http://www.vwgc.be)

### 3. Andere dokters

Het is belangrijk om een vaste huisarts te hebben. Dit is zeker ook zo voor een **gynaecoloog** en een **tandarts**. Een gynaecoloog houdt ook een dossier van je bij.

Indien je aan een betaalbaar tarief een tandarts of gynaecoloog wil raadplegen (goedkoper dan zelfstandige) dan kan je in AZ St-Lucas & Volkskliniek, AZ Jan Palfijn of het UZ terecht op de tandheelkundige of gynaecologische dienst. Je maakt altijd op voorhand een afspraak .

Eens je 18 bent ga je best minstens 1 keer per jaar op controle bij de tandarts. Doe je dit niet, dan zou het kunnen dat de mutualiteit niet wil terugbetalen als je dan plots wel met een (grote) rekening komt aanzetten.

## GEESTELIJKE GEZONDHEID

Iedereen voelt zich wel eens slecht in zijn of haar vel.

Soms blijft dat gevoel heel lang hangen. Je slaapt niet meer zo goed, of juist overdreven veel. Je eet te veel of helemaal niets meer. Soms zoek je een uitweg in alcohol, drugs of kalmeringsmiddelen. Je reageert agressief of helemaal niet meer. Je sluit je op en je denkt misschien zelfs aan zelfdoding.

Op deze momenten kan het helpen om er eens over te praten.

Praten kan opluchten! Je ziet de dingen duidelijker en je wordt je bewust van dat slechte gevoel. Erover praten is niet altijd makkelijk, want je moet jezelf kwetsbaar opstellen. Stort je hart thuis uit of praat erover met een vriend of vriendin, een leraar, je huisarts of zoek hulp bij het JAC, het CLB,...

Ondersteuning van één van deze personen kan voldoende zijn. Soms is een doorverwijzing naar een andere dienst beter. Bvb naar een therapeut, een dagcentrum voor drughulpverlening, een assertiviteitscursus, ... . Vraag gerust meer uitleg hierover zodat je een goede beslissing kan nemen.

Naast een gepaste en toegankelijke zorg voor geestelijke gezondheidsproblemen is het zeer belangrijk dat er goede informatie beschikbaar is over psychische problemen.

Deze informatie moet in eenvoudige taal duidelijk maken wat de kenmerken zijn van de verschillende psychische ziekten. De informatie handelt over verschijnselen, achtergronden, oorzaken en behandeling van een bepaald psychisch probleem.

Er staan ook tips in voor zowel de patiënt als de omgeving om het omgaan met een psychisch probleem makkelijker te maken.

Daarom werden er brochures ontwikkeld die korte en duidelijke informatie geven.

Je kan deze brochures opvragen via de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid.

## ADRESSEN EN SITES

### Adres:

Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid  
Tenderstraat 14  
9000 Gent  
Email: [info@vvgg.be](mailto:info@vvgg.be)  
Tel: 09/221.77.25

### Medische gezondheid

[www.cm.be/nl/100/index.jsp](http://www.cm.be/nl/100/index.jsp)

Christelijke mutualiteiten.

[www.socmut.be](http://www.socmut.be)

Socialistische mutualiteiten.

[www.liberalemutualiteit.be](http://www.liberalemutualiteit.be)

Liberale mutualiteiten.

[/www.oz.be](http://www.oz.be)

Onafhankelijke Ziekenfondsen.

[www.vnz.be](http://www.vnz.be)

Neutraal Ziekenfonds.

[www.caami-hziv.fgov.be](http://www.caami-hziv.fgov.be)

Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering.

### Huisartsen

[www.huisarts.be/index1.htm](http://www.huisarts.be/index1.htm)

Huisarts van wacht.

[www.vwgc.be](http://www.vwgc.be)

Vereniging van wijkgezondheidscentra.

[www.huisartsenwachtposten.be](http://www.huisartsenwachtposten.be)

Huisartsenwachtpost tijdens het weekend en op feestdagen.

## Geestelijke gezondheid

[www.jac.be](http://www.jac.be)

Jongeren Advies Centrum.

[www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be)

Het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) heeft een kenniscentrum, vormingscentrum en zelfmoordlijn.

Zelfmoordlijn: 02 649 95 55

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)

Je kan bij hen terecht voor alle problemen en vragen. (24u op 24u en 7 dagen op7).

Je kan ook elke avond chatten met hen.

Teke -onthaal: 106

[www.vvvg.be](http://www.vvvg.be)

Site van de Vlaams Vereniging voor Vlaamse Gezondheid. Geven info over verschillende psychische problemen.

[www.geestelijke-gezondheid.be](http://www.geestelijke-gezondheid.be)

Info en achtergrond over verschillende ziektebeelden, tips en doorverwijzingen.

[www.cggeclips.be](http://www.cggeclips.be)

[www.rcgg.be](http://www.rcgg.be)

Info in verband met Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg in regio Gent.

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

Als je op zoek bent naar info in verband met verslavingen en druggebruik.

[kopp-vlaanderen.be](http://kopp-vlaanderen.be)

Info voor kinderen en jongeren met een ouder met psychische problemen.

[nl.similes.be](http://nl.similes.be)

Similes is een vereniging voor gezinsleden en nabij betrokkenen van personen met psychiatrische problemen.

[www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)

Zoekmachine naar zelfhulpgroepen in België, per thema.

### Crisistelefoons

Algemeen Europees noodoproepnummer: **112 (gratis)**

Ambulance - ziekenwagen: **100 (gratis)**

Brandweer: **100 (gratis)**

Politie: **101 (gratis)**

Child Focus: **11600 (gratis)**

Tele -Onthaal gratis: **106 (gratis)**

Awel (vroegere Kinder- en Jongerentelefoon): **102 (gratis)**

Zelfmoord preventie: **02/6499555 (gratis, ook chat)**

Antigifcentrum: **070/245245 (gratis)**

Zelfmoordlijn : **02/6499555 (gratis)**

Druglijn: **078/151020**



# GEZONDHEID

## FORMULIEREN

1. Basisinfo ziekenfonds
2. Wijkgezondheidscentrum en artsen





# 1. Basisinfo van het ziekenfonds

## Hoofdkantoor

Straat: .....	Nummer: .....	Bus: .....
Gemeente: .....	Postcode: .....	
Tel: .....	Openingsuren: .....	

## Wijkkantoor

Straat: .....	Nummer: .....	Bus: .....
Gemeente: .....	Postcode: .....	
Tel: .....		
Contactpersoon: .....		
Openingsuren: .....		
Bedrag lidgeld: .....		

## Jouw Kleefbriefje :

--

## Te Bewaren:

<ul style="list-style-type: none"><li>- Lidboekje: lidkaart(SIS-kaart), briefje 'vertrouwelijk', kleefbriefjes.</li><li>- Bewijs van betaling van lidgeld</li><li>- Terugbetalingsbriefjes van dokter, tandarts,... om in te dienen bij de mutualiteit</li><li>- Code omnio</li></ul>
---



# 1. Wijkgezondheidscentrum en Artsen

## Wijkgezondheidscentrum

Naam: .....
Adres: .....
Tel.: .....

## Huisarts

Naam: .....
Adres: .....
Tel.: .....

## Tandarts

Naam: .....
Adres: .....
Tel.: .....

## Gynaecoloog

Naam: .....
Adres: .....
Tel.: .....

## Hospitalisatieverzekering

Naam maatschappij: .....
Adres: .....
Tel.: .....



# GEZONDHEID

## METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst



# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....

.....

.....

.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....

.....

.....

.....

INFORMATIE

.....

.....

.....

.....

TOEKOMST

.....

.....

.....

.....





# VRAGENLIJST

## Ziek

- Ben je vaak ziek ?
- Welke klachten heb je dan?
- Neem je medicatie?
- Welke medicatie neem je wanneer en hoeveel?
- Hoe verzorg je jezelf als je ziek bent?
- Wie verzorgt je als je ziek bent?
- Wanneer ga je naar de dokter?
- Ken je de verschillende artsen?
- Gynaecoloog, tandarts, oogarts, huisarts, psychiater?

## Seksualiteit

- Gebruik je voorbehoedsmiddelen?
- Weet je wat veilig vrijen betekent?
- Wat is een SOA?
- Ben je al naar een gynaecoloog geweest?

## EHBO

- Kan je een wonde verzorgen? Wat gebruik je?
- Heb je een huisapotheekje?
- Wat moet er zoal in een huisapotheekje te vinden zijn?
- Koop je weleens medicamenten zonder doktersvoorschrift, welke?

## Ziekenfonds

- Wat is een ziekteverzekering?
- Wat regelt de ziekteverzekering?
- Wanneer geef je de ziekte aan bij het ziekenfonds?
- Ken je de verschillende soorten ziekenfondsen?
- Wanneer kan je je bij een ziekenfonds aansluiten?
- Bij welk ziekenfonds ben jij aangesloten?
- Heb je een SIS-kaart? Wanneer heb je die kaart nodig?
- Heb je klevertjes? Waarvoor gebruik je die?

## Persoonlijke verzorging

- Ben je tevreden met je eigen lichaam?
- Zijn er sommige dingen die je storen?
- Zeggen anderen wel eens iets over je uiterlijk?
- Hecht je veel belang aan een goed voorkomen?
- Vind je het belangrijk een proper lichaam te hebben en propere kleren?
- Hoe vaak was jij je?
- Hoe dikwijls neem je een douche?
- Hoe vaak verander je van kleren?
- Poets je regelmatig je tanden?

## Geestelijke gezondheid

- Waar kun je terecht met "persoonlijke problemen"?
- Ken je het JAC en een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg?
- Ken je je eigen levensgeschiedenis?
- Hoe voel je je erbij?
  - o Ik denk er niet veel over
  - o Ik zoek wie schuld heeft
  - o Ik ben kwaad op...
  - o Ik word zenuwachtig als ik eraan denk
  - o Ik wil er niks meer over horen
- Heeft wat er vroeger gebeurde een invloed op hoe je je vandaag voelt?
- Wat vind je goed aan jezelf?
- Wat verhindert je soms iets te doen aan wat niet goed gaat?
  - o niet weten hoe eraan te beginnen
  - o niet aan denken om niet in de put te geraken
  - o erg prikkelbaar zijn, naar jezelf, naar anderen

## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek deze met je begeleider.







*Learn*



# LEREN

## SOORTEN ONDERWIJS

1. Secundair onderwijs
2. Hoger onderwijs
3. Volwassenenonderwijs
4. Bijleren

## CLB

## PROBLEMEN OP SCHOOL

1. Slecht in je vel
2. Leerproblemen
3. Pesten
4. Racisme

## RIJBEWIJS / RIJSCHOOL

1. Theoretische opleiding
2. Praktische opleiding

## ADRESSEN EN SITES





## SOORTEN ONDERWIJS

### 1. Secundair onderwijs

#### **Gewoon voltijds onderwijs**

Na de eerste graad van het secundair onderwijs maak je een belangrijke keuze. Sommigen houden van theoretische lessen en kiezen voor het ASO (algemeen secundair onderwijs). Anderen doen wonderen met hun handen en hebben technisch inzicht. Ze voelen meer voor het TSO (technisch secundair onderwijs) of het BSO (beroepssecundair onderwijs). Nog anderen houden van tekenen of muziek en kiezen voor het KSO (kunstsecundair onderwijs). Op de site van het departement Onderwijs krijg je informatie over alle mogelijke studierichtingen en waar je ze kan volgen. [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)

Natuurlijk kan je ook praten met het CLB (Centrum voor leerlingenbegeleiding) van jouw school. [www.clb.be](http://www.clb.be). Hier kan je opzoeken welk CLB centrum bij jouw school hoort.

Je kan ook op de website van De STAP [www.destapgent.be](http://www.destapgent.be) info vinden over opleidingsmogelijkheden.

#### **Buitengewoon onderwijs**

Buitengewoon secundair onderwijs (BuSO) is bedoeld voor kinderen en jongeren die om een bepaalde reden bvb. handicap of leermoeilijkheden, een specifieke opleiding nodig hebben. Een verwijzing naar het BuSO gebeurt na advies van het CLB. Afhankelijk van de beperking bvb. motorisch of verstandelijk kom je in een ander type BuSO terecht.

In sommige gevallen kan je met een speciale begeleiding toch les volgen in het gewoon onderwijs. Dat heet Geïntegreerd Onderwijs (GON). Voor mensen met een handicap bestaan er ook opleidingscentra waar ze een beroep kunnen aanleren of een herscholing kunnen volgen. Je kan ook een extra jaar volgen in het buitengewoon onderwijs ter vervolmaking, de zogenaamde alternerende beroepsopleiding.

Informatie over dat studieaanbod krijg je bij het CLB of via de Gids voor Leerlingen.

[www.ond.vlaanderen.be/gidsvoorleerlingen](http://www.ond.vlaanderen.be/gidsvoorleerlingen)

#### **Deeltijds secundair**

Leerlingen die geen voltijdse opleiding willen volgen en liever deels naar school gaan en deels werken, kunnen deeltijds onderwijs volgen. Dat kan vanaf 15 (als je minstens het tweede jaar van het voltijds secundair onderwijs gevolgd hebt) of vanaf 16 jaar. Je kan kiezen tussen:

##### ***Deeltijds beroepssecundair onderwijs***

Je volgt twee dagen per week les in een centrum voor deeltijds onderwijs. De rest van de schoolweek werk je. In het CLB van je school of via de gids voor leerlingen, krijg je meer informatie over de opleidingen en adressen.

**De leertijd / leerovereenkomst**

Je werkt vier dagen per week bij een ondernemer die je opleidt. Je kan uit een brede waaier van opleidingen kiezen bvb. kapper, slager, administratief bediende, fotograaf. Je volgt één dag per week les in een vormingscentrum. Tijdens de leertijd word je begeleid door een leertrajectbegeleider. Deze persoon helpt je ook bij de keuze van het beroep dat je wil leren.

In het vormingscentrum (de Syntra-lesplaats) wordt de begeleiding opgenomen door het begeleidingsteam. Informatie over de leertijd vind je op :

[www.syntra.be](http://www.syntra.be)

[www.leertijd.be](http://www.leertijd.be)

**2. Hoger onderwijs**

Wie een diploma van het secundair onderwijs op zak heeft (in het ASO, TSO, KSO is dat na het zesde jaar, in het BSO is dat na het zevende jaar) kan voortstuderen aan een hogeschool of een universiteit. Ook hier kan je kiezen tussen verschillende studierichtingen: secretariaat talen, verpleging, maatschappelijk werker, vertaler/tolk, industrieel ingenieur, dokter, handelsingenieur, master talen...

De toegang tot het hoger onderwijs is vrij. Behalve voor de studies van arts, tandarts en bepaalde artistieke opleidingen waarvoor een toelatingsexamen georganiseerd wordt.

De verschillende richtingen en scholen vind je op:

[www.hogeronderwijsregister.be](http://www.hogeronderwijsregister.be)

[www.ond.vlaanderen.be/hogeronderwijs](http://www.ond.vlaanderen.be/hogeronderwijs)

**3. Volwassenenonderwijs****Opnieuw leren**

Ben je ouder dan achttien, dan bestaan er tal van andere mogelijkheden om te leren. Bijvoorbeeld om een diploma te halen, om je bij te scholen en je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten, of gewoon vanuit interesse.

Via de infolijn (0800/302 01) kan je de folder Wegwijs in onderwijs en opleiding bestellen. De brochure wijst je de weg naar opleidingen die je als volwassene kan volgen.

[www.onderwijsvoorvolwassenen.be/zoeken](http://www.onderwijsvoorvolwassenen.be/zoeken): Hier vind je een overzicht van opleidingen.

[www.ivo.be](http://www.ivo.be): Hier vind je een overzicht van opleidingen, cursussen en vorming in de regio Gent-Meetjesland.

[www.destapgent.be](http://www.destapgent.be). Hier kunnen ze samen met jou overlopen welke mogelijkheden er zijn en welke het beste bij je past.

### **Basiseducatie**

Centra voor basiseducatie richten zich naar volwassenen die niet lang naar school zijn geweest en/of nooit een diploma behaald hebben. Zij kunnen er terecht voor cursussen taal- en rekenvaardigheid, maatschappelijke vorming... Allochtonen kunnen er ook lessen Nederlands volgen.

[www.basiseducatie.be](http://www.basiseducatie.be)

### **Diploma secundair onderwijs behalen**

De Examencommissie organiseert tweemaal per jaar examens voor het secundair onderwijs en voor bepaalde richtingen uit het hoger onderwijs. Je moet er zelf voor zorgen dat je de leerstof onder de knie krijgt. Via BISonline (Begeleid Individueel Studeren) kan je je thuis voorbereiden op de examens.

Tweedekansonderwijs: Wie ouder is dan 18 kan in het volwassenenonderwijs het diploma secundair onderwijs behalen in de centra voor Tweedekansonderwijs. Je gaat dan naar de les, maar je schrijft in voor een traject van jouw keuze.

[www.tko.be](http://www.tko.be)

## **4. Bijleren:**

### **Onderwijs sociale promotie**

Het onderwijs voor sociale promotie is avondonderwijs waar je een (extra) diploma kan halen, je specialiseren, interessante kennis en vaardigheden kan opdoen. Je moet minstens 16 jaar zijn, of 15 jaar en het derde jaar secundair onderwijs volgen. Voor sommige opleidingen moet je minstens een diploma secundair onderwijs hebben of 21 jaar zijn en slagen voor een toelatingsproef. Er zijn bijzonder veel mogelijkheden. Informatie verkrijg je via de [infolijn \(0800/302 01\)](tel:080030201) of via de Gids voor leerlingen.

Onderwijs voor sociale promotie geeft ook recht op studiefinanciering van de Vlaamse Gemeenschap.

### **Deeltijds kunstonderwijs**

In Vlaanderen kan je op vele plaatsen deeltijds kunstonderwijs volgen. De vier expressiemogelijkheden komen aan bod: beeld, dans, muziek en woord. Meer informatie vind je op de site van het departement onderwijs.

### **Begeleid Individueel Studeren (BIS)**

Wil je een nieuwe taal aanleren, leren werken met de computer of jezelf voorbereiden op een examen, dan kan je dat thuis op eigen tempo doen via BIS. Alles wordt opgevolgd door een mentor, die huistaken verbetert en studietips geeft. Je krijgt de cursussen toegestuurd, of je studeert via internet.

### **VDAB:**

Onder bepaalde voorwaarden kan je ook een opleiding volgen bij de VDAB. Voor meer info hierover kun je terecht bij je trajectbegeleider in de werkwinkel. Je kan ook info vinden op [www.vdab.be](http://www.vdab.be)

## CLB

### Het CLB, wat is dat?

CLB staat voor centrum voor leerlingenbegeleiding.

Elke school in Vlaanderen werkt samen met een CLB.

### Waarvoor kan ik bij het CLB terecht?

Je kan **altijd** en **met al je vragen en zorgen** aankloppen bij het CLB. Je kan het ook eerst samen met de leraar, de leerlingbegeleider of de zorgcoördinator op school bekijken, misschien kan hij/zij je verder helpen? Maar je mag ook **rechtstreeks** naar het CLB gaan.

Het CLB werkt vooral rond de volgende 4 gebieden:

- Problemen met lezen, schrijven of leren, bijvoorbeeld met het maken van je huiswerk...
- Vragen over welke studie je best zou kiezen, welke richtingen je kan volgen, welk diploma je nodig hebt om een bepaald beroep uit te oefenen...
- Ook vragen over pesten, spijbelen, stress, faalangst, ... kan je aan het CLB stellen
- Het CLB geeft inentingen, spoort groeistoornissen op, werkt rond overgewicht en druggebruik ...

Meer info over het CLB vind je op [www.clb.be](http://www.clb.be).

## PROBLEMEN OP SCHOOL

### 1. Slecht in je vel

Slecht in je vel, problemen thuis, ruzie met je lief..., zulke problemen zet je niet zomaar uit je hoofd. Ook op school denk je eraan. Soms zijn de problemen zo erg dat je je ook anders gaat gedragen, dat je de klas stoort of dat je je niet meer kan concentreren. Doordat je storende dingen doet, kunnen je problemen soms nog groter worden. Voor het van kwaad naar erger gaat, is het verstandiger om op tijd hulp te zoeken. Ga eens langs bij het CLB, de dienst studentenvoorzieningen van het hoger onderwijs of het JAC. Een gesprek is vaak een belangrijke eerste stap.

De meeste scholen hebben leerkrachten die leerlingen met problemen helpen ("groene leerkrachten", "vertrouwensleerkrachten" of "leerlingenbegeleiders")

In sommige scholen lopen ook vertrouwensleerlingen rond. Je kan ook contact opnemen met [www.jacgent.be](http://www.jacgent.be) jongerenadviescentrum ,jongerenonthaal (gratis, anoniem en zonder afspraak)  
e-mail adres: [jac@wcawsgenteeklo.be](mailto:jac@wcawsgenteeklo.be).

### 2. Problemen bij het leren

Soms lukt het studeren niet. Pak het probleem op tijd aan en wacht niet tot de examens voor de deur staan. Ga te rade bij de mensen van het CLB. Zij kunnen samen met jou onderzoeken wat de oorzaak precies is. Misschien heb je het moeilijk met het lezen of schrijven van woorden of letters, of is de studierichting toch niet helemaal op je lijf geschreven.

Vele jongeren hebben last van faalangst. Zelfs al beheersen ze de leerstof goed, toch kan het volledig fout lopen. Ontspanning helpt vaak beter dan geneesmiddelen. Iemand kan je leren je ademhaling te controleren en je spieren te ontspannen. Voor zulke ontspanningsoefeningen kan je terecht bij een kinesist(e) of een therapeut(e). Faalangst is vaak het gevolg van een slechte studiemethode. Een goede studiemethode bereidt je beter voor op proeven en examens, en zorgt ervoor dat je ontspannen bent.

Ook met andere leermoeilijkheden, verveling of concentratiestoornissen blijf je best niet alleen zitten. Vraag hulp en advies.

Bij het CLB weet men alles over "leren leren".

Ook de huisarts kan je helpen.

Zit je in het hoger onderwijs, dan kan je terecht bij de dienst studentenvoorzieningen.

Teleblok is een telefoonlijn om tijdens de 'blok' studenten met angst, stress en andere examenproblemen te helpen: (0800)131.44, van 11 tot 23 uur (ook tijdens herexamens of tweede zit).

Op [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be) vind je een hoop studeertips.

### 3. Pesten

Pesten is een complex probleem. In elke klas zit wel iemand die pest en iemand die gepest wordt. Maar in elke klas zitten vooral leerlingen die pesten mogelijk maken: omdat ze de pestkop steunen, omdat ze hun ogen sluiten voor de pesterijen, omdat ze niet geïnteresseerd zijn...

Pesten is geen makkelijk probleem. Jongeren geven vaak niet graag toe dat ze gepest worden, omdat ze zich ervoor schamen. Ze denken dat ze zelf de oorzaak zijn van de pesterijen.

Word je gepest? Praat er dan over: met je ouders, je klastitularis, een andere leerkracht, de directie of een persoon die je kan vertrouwen. Zij weten hoe ze het probleem – discreet – kunnen aanpakken. Wil je steun van iemand buiten de school, neem dan contact op met het CLB of het JAC.

[www.klasse.be](http://www.klasse.be) : Site uitgegeven door het Vlaams ministerie van onderwijs en vorming (agentschap voor onderwijscommunicatie)

### 4. Racisme

Met klachten over discriminatie bij de inschrijving en racisme op school kan je terecht bij de commissie Leerlingenrechten. Deze beslist bijvoorbeeld of een weigering van inschrijving of een doorverwijzing wel correct gebeurd is. Voor problemen rond racisme kan je ook terecht bij het Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding via het gratis nummer (0800)173.64 of [www.diversiteit.be](http://www.diversiteit.be), e-mailadres: [centrum@cntr.be](mailto:centrum@cntr.be).

## RIJBEWIJS-RIJSCHOOL

### 1. Theoretische opleiding

Je kan ofwel zelfstandig de theorie leren ofwel via de rijkschool. Sommige middelbare scholen bieden ook lessen aan.

#### Met de rijkschool

Je volgt een theoretische cursus van minimum 12 uur (vanaf 17j en 9 m).

Je legt het theoretisch rijexamen af.

Ben je niet geslaagd, dan mag je onbeperkt herkansen, maar niet dezelfde dag.

#### Zelfstandig leren

Je kan ook de theorie zelfstandig leren. De leerstof voor het theoretisch examen vind je in de meeste boekhandels, in de bibliotheek. Let wel op dat de leerstof niet verouderd is.

Op het internet kan je oefenen voor je theoretisch rijbewijs.

Na 2 mislukte examens ben je verplicht een cursus in de rijkschool te volgen.

Sommige banken geven gratis rijkschool-informatie.

### 2. Praktische opleiding

Je kunt kiezen uit drie systemen om de praktijk van het autorijden onder de knie te krijgen: de doorgedreven opleiding, de cursus voertuigbeheersing en de initiaticursus.

#### De doorgedreven rijopleiding

Je volgt minstens 20u praktijkles en je mag na een positieve evaluatie alleen verder oefenen. De stage duurt minimum 3 en maximum 18 maanden. Voel je je helemaal zeker op de weg? Dan leg je het praktijkexamen af met de rijkschoolwagen of met je eigen wagen.

Ben je geslaagd? Dan mag je in het gemeentehuis je rijbewijs B halen.

#### De cursus voertuigbeheersing

Een lessenreeks van 10 à 14 uren les. Naast de - veeleer technische- onderwerpen die gezien worden, oefen je eenvoudige verkeerstaken in. De moeilijkere verkeerstaken komen aan bod, voor zover je daar klaar voor bent.

Je stage duurt minstens drie maanden en maximum 3 jaar. Je mag dan alleen rijden, om ervaring te krijgen.

Je legt het praktijkexamen af met de rijkschool of met je begeleider.

Ben je geslaagd? Dan mag je in het gemeentehuis je rijbewijs B halen.

**De cursus rij-initiatie:**

Je volgt 6 uur les met een wagen van een rijschool, onder begeleiding van een lesgever. Zoveel mogelijk uren volgt één van je begeleiders de cursus mee.

Je stage duurt minstens drie maanden en maximum 3 jaar. Je mag dan samen met een begeleider rijden, om ervaring te krijgen.

Je legt het praktijkexamen af met de rijschool of met je begeleider. Ben je geslaagd? Dan mag je in het gemeentehuis je rijbewijs B halen.

Opgepast, want indien je tweemaal niet geslaagd bent, moet je 6 uren les bij volgen en dit herhaalt zich, telkens na 2 mislukkingen.



## ADRESSEN EN SITES

### Onderwijs algemeen

[www.ond.vlaanderen.be/studietoelagen](http://www.ond.vlaanderen.be/studietoelagen)

Informatie in verband met studietoelagen.

[www.wordwatjewil.be](http://www.wordwatjewil.be)

De webstek voor opleidingsinfo.

[www.destagent.be](http://www.destagent.be)

Studie adviespunt. Info over studiekeuze voor basisonderwijs, secundair onderwijs, hogeschool en volwassenenonderwijs

[www.cbe11.be](http://www.cbe11.be)

Leerpunt. Centrum voor basiseducatie.

### Secundair onderwijs

[www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)

Site van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming. Info over studierichtingen, CLB, onderwijs...

[www.leertijd.be](http://www.leertijd.be)

Info leertijd. Combineert leren en werken. (Syntra).

[www.syntra.be](http://www.syntra.be)

Vlaams Agentschap voor Ondernemersvorming. Syntra heeft een aanbod in ondernemingsopleidingen, training en bijscholing, voltijdse dagopleiding en leertijd.

[www.ond.vlaanderen.be/clb](http://www.ond.vlaanderen.be/clb)

Algemene info site van het CLB.

[www.ond.vlaanderen.be/gidsvoorleerlingen](http://www.ond.vlaanderen.be/gidsvoorleerlingen)

Gids voor leerlingen van het secundair onderwijs.

## Hoger onderwijs

[www.hogeronderwijsregister.be/home](http://www.hogeronderwijsregister.be/home)

Register hoger onderwijs.

[www.ond.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/ho](http://www.ond.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/ho)

Info hoger onderwijs.

## Volwassen onderwijs

[www.onderwijsvoorvolwassenen.be](http://www.onderwijsvoorvolwassenen.be)

Volwassenenonderwijs.

[www.ivo.be/home](http://www.ivo.be/home)

De grootste regionale opleidingsdatabank van volwassenenonderwijs.

[www.tko.be](http://www.tko.be)

Tweede kans onderwijs.

[www.basiseducatie.be](http://www.basiseducatie.be)

Centrum voor basiseducatie. Als volwassene secundair diploma behalen.

[www.vdab.be](http://www.vdab.be)

Voor onder andere bijscholingen.

## Problemen op school

[www.diversiteit.be](http://www.diversiteit.be)

Centrum voor gelijkheid van kansen en voor racismebestrijding.

[www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)

Info en chat voor studenten.

[www.jacgent.be/nl](http://www.jacgent.be/nl)

Je kan bij het JAC terecht voor onder andere hulp en ondersteuning bij het zoeken naar een opleiding, als je problemen hebt op school en je wilt hierover praten, bijvoorbeeld rond pesten,...



[www.klasse.be](http://www.klasse.be)

Magazine voor onderwijs in Vlaanderen.

[www.ond.vlaanderen.be/leerlingenrechtencommissie](http://www.ond.vlaanderen.be/leerlingenrechtencommissie)

Commissie inzake leerlingenrechten.

[www.spijbelen.be](http://www.spijbelen.be)

Informatie en nieuws over spijbelen voor scholen, scholieren, ouders.

### **Rijbewijs school**

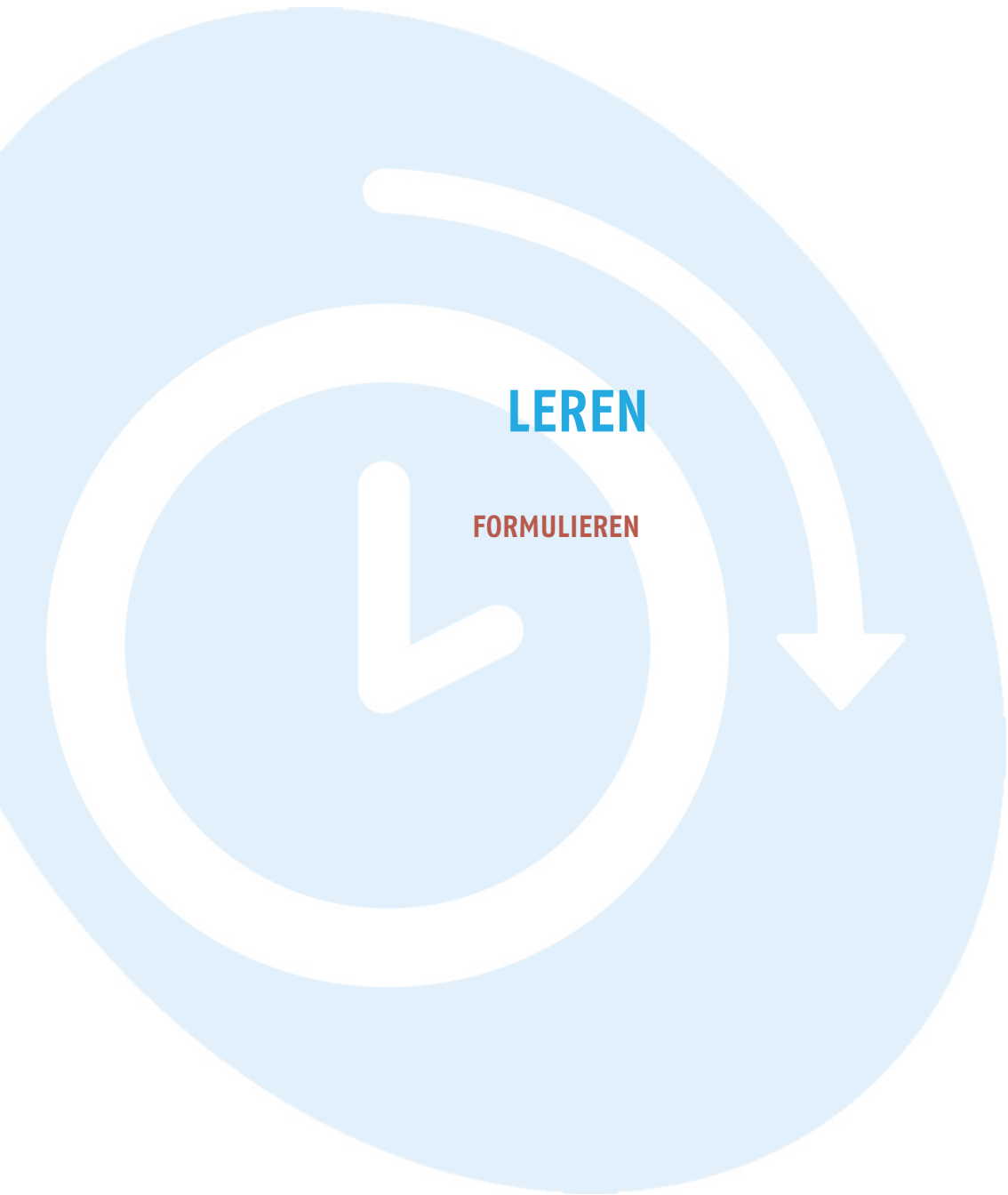
[bivv.be/nl](http://bivv.be/nl)

Belgisch instituut voor Verkeersveiligheid, wegwijsinfo voor het behalen van een rijbewijs.

[www.gratisrijbewijsonline.be](http://www.gratisrijbewijsonline.be)

Alles om online de theorie van het rijbewijs te leren.









# LEREN

## METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst





# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....  
.....  
.....  
.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....  
.....  
.....  
.....

INFORMATIE

.....  
.....  
.....  
.....

TOEKOMST

.....  
.....  
.....  
.....



# VRAGENLIJST

## Jouw school of opleiding:

- Welke school, opleiding volg je?
- Volg je voltijds of deeltijds onderwijs?
- Welke richting volg je?
- Wat vind je het meest plezante ?
- Wat loopt er het moeilijkst?
- Van wie krijg je steun?
- Bij wie kan je terecht als het moeilijk gaat?
- Kan je op tijd komen ?
- Kan je afspraken nakomen?
- Kun je alleen je schoolwerk maken ?
- Heb je vrienden/vriendinnen op school/ de opleiding?

## Welke opleiding wil je volgen:

- Welke school/opleiding wil je volgen?
- Voltijds of deeltijds?
- Wil je veel praktijk of liever meer theorie?
- Weet je wie je hierbij kan helpen?
- Wat zou je willen worden later?

## Hoe gaat het op school/ de opleiding:

- Ben je in groep: verlegen, teruggetrokken, opschepperig, rustig, angstig, een leidersfiguur....
- Luistert men naar je als je iets wil zeggen?
- Word je soms geplaagd?
- Vind je het belangrijk wat anderen van je denken?
- Heb je het gevoel aanvaard te zijn door de anderen?
- Aanvaard jij anderen, zelfs als ze "anders" zijn?



# WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek deze met je begeleider.







*Mezzem*





## WERKEN

### WERKEN

1. Arbeidscontract
2. Lonen
3. Ontslag nemen
4. Ontslag krijgen
5. Vakbond
6. Ziek worden
7. Zwart werken

### WERKLOOS

1. Werkloosheidsuitkering
2. Beroepsinschakelingstijd
3. Hulpkas / Vakbond
4. RVA

### WERK ZOEKEN

1. VDAB-Werkwinkel
2. Interims
3. Internetsites voor vacatures
4. Sociale werkplaats / Beschutte werkplaats
5. Werkervaringsinitiatieven

### STUDENTENJOB

### ADRESSEN EN SITES



## WERKEN

### 1. Arbeidscontract

Als je gaat werken, kan dat op verschillende manieren en met verschillende contracten. Je kan voltijds of deeltijds werken. Je kan werken met een arbeidsovereenkomst voor bedienden of voor arbeiders, als zelfstandige, als freelancer... Sommigen houden van afwisseling en kiezen voor uitzendarbeid of andere vormen van "flexwerk". Wie nog studeert, kan werken als jobstudent. Als geld minder belangrijk is dan ervaring, dan kan je als vrijwilliger werken.

Als je werkt, kan je maar beter een **contract** hebben. Dat kan een tijdelijk contract zijn (een contract van bepaalde duur) of een vast contract (contract van onbepaalde duur). Meestal moet je als beginner eerst een **proeftijd** doorlopen.

Meer info?

- [www.meta.fgov.be](http://www.meta.fgov.be): Dienst van de federale overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. Je kan er brochures downloaden of bestellen. Belangrijke woorden over arbeid en werkgelegenheid worden uitgelegd.
- Op de websites van de vakbonden ABVV, ACV en ACLVB vind je eveneens een heleboel informatie en kan je brochures downloaden of bestellen.
- Je vindt ook veel info terug op [www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be) en [www.magik.be](http://www.magik.be)

### 2. Lonen

In je arbeidscontract en op je loonfiche staat het brutoloon vermeld. Voor arbeiders wordt dat per uur berekend, voor bedienden per maand. Wat je werkgever op je rekening stort, is het nettoloon. **Het nettoloon is je brutoloon min de bijdrage voor de sociale zekerheid en de bedrijfsvoorheffing.** Het is het loon dat je ontvangt. Meer info over je loon vind je terug op [www.loonwijzer.be](http://www.loonwijzer.be)

### 3. Ontslag nemen

Als je zelf ontslag neemt, heb je **geen recht op een werkloosheidsuitkering**. Je wordt dan geschorst. Je gaat daarom beter eerst op zoek naar een nieuwe baan, voor je je huidige job opzegt. Als werkgever en werknemer in onderling overleg beslissen om een einde te maken aan de arbeidsovereenkomst, dan heb je ook geen recht op een werkloosheidsuitkering. Je kan immers enkel werkloosheidsuitkering krijgen als je onvrijwillig werkloos bent. Ontslag neem je via een brief. Je stuurt die aangetekend naar je werkgever. Beslis je om de brief af te geven, zorg er dan voor dat je een bewijs hebt dat je werkgever de brief ontvangen heeft (door hem/haar bijvoorbeeld een ontvangstbewijs te laten ondertekenen).

Als je een **contract van bepaalde duur** hebt, is ontslag nemen moeilijker. Je kan ontslag nemen, maar dan moet je wel een vergoeding betalen aan de werkgever (behalve als je ontslag neemt na de eerste maand van je proefperiode).

#### 4. Ontslag krijgen

Als je werkgever je ontslaat, dan heb je **recht op een werkloosheidsuitkering**. Dat is niet zo als de werkgever je ontslaat om dringende redenen. Na je ontslag krijg je een **C4-formulier** en je laatste loonbriefje. Hou dat goed bij, je hebt dat nodig bij je volgende job of als je een werkloosheidsuitkering aanvraagt bij de hulpkas of één van de vakbonden. Het is wel zeer belangrijk dat wanneer je zonder werk bent, je je ook zo snel mogelijk bij de VDAB inschrijft als werkzoekende.

Een werkgever kan je niet zomaar ontslaan. Er moet een reden voor zijn.

[www.magik.be](http://www.magik.be) geeft je informatie over je rechten en plichten als schoolverlater, werkzoekende en werknemer.

Voor informatie of advies neem je contact op met je vakbond.

Als bij je ontslag sprake was van discriminatie of racisme, dan kan je contact opnemen met het Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding, via het gratis nummer (0800)173.64 of via email [centrum@cntr.be](mailto:centrum@cntr.be).

#### 5. Vakbond

Er zijn drie vakbonden: **de socialistische (ABVV)**, **de liberale (ACLVB)** en **de christelijke (ACV)**. Vakbonden verdedigen de belangen van werknemers tegenover werkgevers en bekommeren zich om alles wat met werk te maken heeft. Het zijn ledenorganisaties, je moet dus lid zijn alvorens je van hun diensten gebruik kan maken. Lid van de vakbond zijn heeft voordelen. Je krijgt advies over de werkloosheidsreglementering en over alles wat met arbeidscontracten (ontslag, proeftijd, loon...) en werk (deeltijds werk, uitzendarbeid, vakantiewerk...) te maken heeft. Je kan gratis juridische bijstand krijgen. Dat is heel handig als je bijvoorbeeld een beslissing van de RVA wil aanvechten. Bij de verschillende vakbonden bestaan er goedkope ledenformules voor studenten. Bij sommige is het zelfs gratis.

Vakbonden keren ook werkloosheidsuitkeringen uit (zie thema Geld).

Websites vakbonden: [www.acv.be](http://www.acv.be), [www.abbv.be](http://www.abbv.be), [www.aclvb.be](http://www.aclvb.be)

Ook de Hulpkas voor Werkloosheidsuitkeringen (HVW) keert werkloosheidsuitkeringen uit. Dit is de (gratis) uitbetalingsinstelling voor werklozen die geen lid zijn van een vakbond.

#### 6. Ziek worden

**Breng je werkgever meteen op de hoogte** als je ziek bent of een ongeval hebt gehad. Zorg ervoor dat je altijd een **attest van de dokter** hebt en stuur dat **binnen de 48 uur** op naar je werkgever. Doe je dat **aangetekend**, dan heb je zeker een bewijs dat je het binnengebracht hebt. Heeft je werkgever geen attest gekregen en heb jij daar geen bewijs van, dan ben je "onwettig afwezig", en daarvoor kan de werkgever je ontslaan. Lees ook het arbeidsreglement na om te zien wat er van je verwacht wordt.

Meer informatie over ziekte en ongeval vind je op [www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be)

## 7. Zwart werken

Als je in het zwart werkt, betaalt noch de werkgever (de baas), noch de werknemer (jij dus) belastingen en sociale bijdragen. Verleidelijk, want zo verdien je misschien wel meer.

Zwart werken betekent ook **risico's** lopen. Je bent niet verzekerd, ook niet bij een ongeval op het werk. Je krijgt geen uitkering als je ontslagen wordt. Je betaalt geen belastingen en daarvoor kan je een fikse boete krijgen. Zwart werk kan je niet op je CV zetten. Het telt niet als je een periode van tewerkstelling moet bewijzen.

Wie zwart werk combineert met een uitkering (werkloosheidsuitkering, leefloon), riskeert een sanctie (schorsing als werkloze en eventuele terugbetaling). Een werkgever die mensen zwart laat werken, is strafbaar. Als je twijfelt of je baas wel in orde is met de regelgeving, vraag dan om een loonstrookje. Advies en hulp krijg je bij de vakbond of de arbeidsinspectie.

## WERKLOOS

### 1. Werkloosheidsuitkering

Je hebt recht op een werkloosheidsuitkering als je lang genoeg gewerkt hebt. Wie jonger is dan 36 moet 312 arbeidsdagen op 18 maanden gewerkt hebben. Officieel heet die termijn de **referteperiode**. Bij de vakbond of hulpkas berekent men precies of je voldoende dagen werkte. Om een uitkering te krijgen, moet je je als werkzoekende inschrijven bij de VDAB. Je moet een attest van je vroegere werkgever voorleggen, een C4-formulier. Voor vakantiedagen waar je recht op hebt op basis van een job tijdens het vorige jaar krijg je geen uitkering. Je kreeg je vakantiegeld immers al uitbetaald.

De vakbond of hulpkas betaalt je werkloosheidsuitkering uit.

### 2. Beroepsinschakelingstijd

Als je niet meteen werk vindt na je studies, dan ontvang je niet onmiddellijk een uitkering. Eerst doorloop je een beroepsinschakelingstijd van 310 dagen. Om die tijd te laten starten, moet je je inschrijven als werkzoekende bij de VDAB. Als je tijdens deze periode niet werkt kan je wel je kinderbijslag behouden.

**OPGELET:** Wie ASO of KSO volgt moet het 6de jaar volmaken. Slagen voor het examen hoeft niet. Voor het TSO en BSO is de lagere cyclus voldoende, t.e.m. het 3de jaar. Of je al dan niet geslaagd bent is van geen belang. Na een volledige opleiding in het deeltijds onderwijs heb je na 310 dagen ook recht op een inschakelingspremie.

### 3. Hulpkas / Vakbond

De vakbond of hulpkas betaalt je werkloosheidsuitkering uit. Je kan kiezen om lid te worden van een **vakbond** of je inschrijven bij de **hulpkas**. Kies je voor de vakbond, dan betaal je lidmaatschapsgeld. In ruil krijg je hulp. Bijvoorbeeld als er een conflict is met de RVA of als je bepaalde vragen hebt. De hulpkas is gratis, maar de dienstverlening is erg beperkt.

### 4. RVA

De RVA (Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening) **beslist of je recht hebt op een werkloosheidsuitkering**. RVA en VDAB worden vaak met elkaar verward. De VDAB helpt je werk te vinden. De RVA beslist of je recht hebt op een uitkering, controleert werklozen en zorgt ervoor dat de wetgeving van de werkloosheidsreglementering juist nageleefd wordt. Betrapt de RVA je bijvoorbeeld op zwartwerk, dan is hij bevoegd om sancties te treffen, je te schorsen. De RVA berekent ook je uitkering. Aanvraag uitkering (zie financieel). Meer info vind je terug op [www.rva.be](http://www.rva.be).

## WERK ZOEKEN

### 1. VDAB-Werkwinkel

#### • Werkwinkel

De werkwinkel brengt alle diensten samen die je moet raadplegen als je op zoek bent naar werk: VDAB, PWA (plaatselijk werkgelegenheidsagentschap), de gemeente, het OCMW, ATB (begeleidingsdienst voor mensen met een handicap) en andere initiatieven.

In de **werkwinkel** kan je gebruik maken van computers om werk te zoeken. Je kan op het internet vacatures zoeken, solliciteren, je CV op internet zetten zodat werkgevers je kunnen vinden en een opleiding kiezen. Als je er niet alleen uit geraakt, dan helpen medewerkers je graag op weg.

#### • Sollicitatiebrief

Als je een vacature vindt die je aanspreekt, dan schrijf je een **sollicitatiebrief** (ook wel motivatiebrief genoemd). In de brief vertel je eerst voor welke baan je solliciteert en hoe je te weten kwam dat ze vrij is. Daarna leg je uit waarom je gemotiveerd bent om te solliciteren en waarom men jou zou moeten uitkiezen. Tot slot vraag je uitgenodigd te worden voor een gesprek. Hier vind je o.a. goede tips voor het schrijven van een sollicitatiebrief: [www.vdab.be](http://www.vdab.be).

#### • Curriculum vitae (CV)

Je curriculum vitae voeg je toe aan je sollicitatiebrief. In een **curriculum vitae**, kortweg CV, stel je jezelf bondig voor aan de hand van je persoonlijke gegevens, je opleiding, stages en ervaring. Het is erg belangrijk dat je de nodige zorg aan je CV besteedt. Typ hem en zorg ervoor dat hij overzichtelijk en goed gestructureerd is. Pas de lay-out van je CV aan, afhankelijk van de organisatie waarvoor je solliciteert. Een originele of stijlvolle lay-out kan soms helpen maar werkt niet bij een werkgever met een conservatief profiel. Bewaar je CV in je computer, op een schijfje, een USB-stick of MP3-speler. Zo kan je hem gemakkelijk bijwerken en aanvullen.

Neem ook een kijkje op <http://vdab.be/werkinzicht/cv.shtml>. Hier vind je o.a. goede tips voor het schrijven van een CV.

### 2. Interims

Het "**uitzendkantoor**" of "**interimkantoor**" werkt als een soort tussenpersoon. Het zendt je letterlijk uit. Officieel is het uitzendkantoor je werkgever. Je hebt een contract met het uitzendbureau, maar je werkt op een andere plaats. Bedrijven schakelen het uitzendkantoor in als ze tijdelijk een extra kracht nodig hebben, bijvoorbeeld als er te veel werk is of als een vaste werknemer ziek is. Het bedrijf betaalt de kosten van het uitzendkantoor, niet de uitzendkracht.

Je mag je bij verschillende bureaus inschrijven. Grote uitzendkantoren hebben ook een website met jobaanbiedingen. Meer informatie over je statuut als uitzendkracht krijg je bij de vakbond of de arbeidsinspectie.

In sommige gevallen heb je als uitzendkracht een hoger loon dan sommige van je collega's die niet met een uitzendcontract werken. Dit komt doordat uitzendkantoren vaak slechts een **minimum aan voorheffing** inhouden (11,11%) op de lonen die zij uitbetalen. De voorheffing is een soort voorschot op de belastingen die elke burger nu eenmaal moet betalen. Omdat de voorheffing die de uitzendkantoren inhouden vaak zo laag is, zal je dus hoogstwaarschijnlijk achteraf nog **belastingen moeten bijbetalen**. Als je verkiest om daarvoor zelf geen geld opzij te zetten, kan je het uitzendkantoor ook vragen om een hogere voorheffing in te houden.

Hier vind je links naar alle uitzendkantoren:

<http://vdab.be/werklinks/werklinks.jsp?mapId=1685>

TIP: Bel regelmatig of spring vaak binnen in het kantoor. Zo leren ze je beter kennen en maak je sneller kans om een job te krijgen.

### 3. Internetsites voor vacatures

Hieronder vind je een aantal internetadressen voor vacatures:

[www.vacatures.startpagina.be](http://www.vacatures.startpagina.be): Overzicht van vacaturewebsites

[www.livios.be](http://www.livios.be): Vacatures in de bouw

[www.texstream.be](http://www.texstream.be): Vacatures in de textielsector

[www.koopjeskrant.be](http://www.koopjeskrant.be)

[www.jobat.be](http://www.jobat.be)

[www.stepstone.be](http://www.stepstone.be)

[www.streekpersoneel.be/regio/jobs](http://www.streekpersoneel.be/regio/jobs)

[www.arbajob.be](http://www.arbajob.be)

[www.jobpunt.be](http://www.jobpunt.be)

[www.wattedoen.be](http://www.wattedoen.be): Naast heel wat vrijetijdsactiviteiten vind je hier ook jobs en vacatures voor vakantiejobs.

### 4. Sociale werkplaatsen/Beschutte werkplaatsen

**Sociale Werkplaatsen** zijn erkende initiatieven die een bedrijfsactiviteit ontwikkelen met werkgelegenheid voor mensen die al lang geen job uitgeoefend hebben in het gewone arbeidscircuit.

[www.uwkringding.be](http://www.uwkringding.be)

[www.con-brio.be](http://www.con-brio.be)



Een **beschutte werkplaats** is een tewerkstellingsplaats voor alle werkwillige personen met een arbeidshandicap die tijdelijk of definitief niet in het normaal economisch circuit terecht kunnen.

[www.demerel.be](http://www.demerel.be)

[www.gandae.be](http://www.gandae.be)

[www.ryhove.be](http://www.ryhove.be)

## 5. Werkervaringsinitiatieven

Begeleiding of opleiding naar of tijdens tewerkstelling, jobcoaching.

Vooraf gericht op ondersteuning naar tewerkstelling van laaggeschoolden.

[www.condenz.be](http://www.condenz.be)

[www.vzwdewerf.be](http://www.vzwdewerf.be)

[www.familiezorg.be](http://www.familiezorg.be)

[www.groepintro.be](http://www.groepintro.be)

[www.ocmwgent.be/Onze-aanpak.html](http://www.ocmwgent.be/Onze-aanpak.html) (opleidings- en tewerkstellingscentrum (OTC) + sociale trajecten van het ocmw)

## STUDENTENJOB

Wie **15 is en twee jaar secundair onderwijs achter de rug heeft**, mag als jobstudent werken. Voor anderen is de leeftijdsgrens 16 jaar. Tot je 18de is de toestemming van de ouders nodig, maar hun akkoord hoeft niet op papier te staan. Je mag zelf je arbeidscontract tekenen en je loon in ontvangst nemen.

Als je de leertijd volgt, dan mag je je leerovereenkomst niet combineren met een contract als jobstudent.

### Hoe vind ik een studentenjob?

Een goeie manier om een vakantiejob te vinden, is rondvragen bij familie en kennissen. Of door te informeren bij de dienst studentenvoorzieningen van je hogeschool of universiteit. Je kan ook zoeken via [www.studentenjobs.be](http://www.studentenjobs.be), [www.vdab.be](http://www.vdab.be), of uitzendbureaus. Ga langs bij winkels en bedrijven in jouw buurt en hou lokale krantjes in het oog. Begin op tijd met zoeken. Als je je inschrijft bij een uitzendbureau, ga dan regelmatig langs om te horen of ze iets voor je hebben. Je sluit een studentencontract af met het uitzendkantoor, niet met het bedrijf of de organisatie waarvoor je werkt.

Meer informatie over dit onderwerp vind je terug op [www.magik.be](http://www.magik.be)

## ADRESSEN EN SITES

### Arbeid

<http://vdab.be/>

VDAB is de Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding.

[www.meta.fgov.be/](http://www.meta.fgov.be/)

Website van de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg.

[www.rva.be/](http://www.rva.be/)

Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening.

[www.loonwijzer.be/main](http://www.loonwijzer.be/main)

Alle info over loon, carrière en arbeidsrecht.

[www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be)

In petto – sites voor jongeren. Opgedeeld:

- 8-11 jaar
- 12-15 jaar
- 16+ jaar

[www.jobenco.be](http://www.jobenco.be)

Duurzame tewerkstelling voor kansarme groepen.

### Vakbond

[www.acv-online.be](http://www.acv-online.be)

Algemeen Christelijke Vakverbond.

[www.abvv.be/web/guest/home-nl](http://www.abvv.be/web/guest/home-nl)

Algemeen Belgisch Vakverbond.

[www.acvlib.be](http://www.acvlib.be)

Liberaal vakbond.

**Ziekte**

[www.socialsecurity.be/site\\_nl/home\\_default.htm](http://www.socialsecurity.be/site_nl/home_default.htm)

Info over de Belgische sociale zekerheid.

**Studentenjob**

[www.studentenjobs.be](http://www.studentenjobs.be)

[www.magik.be/page/rubriek/102/Voor-jongeren.htm](http://www.magik.be/page/rubriek/102/Voor-jongeren.htm)

De vakbond voor scholieren en studenten.

**Vacaturesites**

[www.vacature.com](http://www.vacature.com)

[www.livios.be/ Vacatures in de bouw](http://www.livios.be/Vacatures%20in%20de%20bouw)

[www.wildvantextiel.be/ Vacatures in de textielsector](http://www.wildvantextiel.be/Vacatures%20in%20de%20textielsector)

[www.jobat.be/nl](http://www.jobat.be/nl)

<http://english.monster.be>

[www.stepstone.be/nl](http://www.stepstone.be/nl)

[www.streekpersoneel.be/regio/jobs](http://www.streekpersoneel.be/regio/jobs)

[www.jobpunt.be](http://www.jobpunt.be)

[www.wattedoen.be](http://www.wattedoen.be)

Naast heel wat vrijetijdsactiviteiten vind je hier ook jobs en vacatures voor vakantiejobs.

**Sociale werkplaats**

[www.uwkringding.be/Veiling/default.asp](http://www.uwkringding.be/Veiling/default.asp)

[www.con-brio.be](http://www.con-brio.be)

**Beschutte werkplaats**

[www.demerel.be/nl/home](http://www.demerel.be/nl/home)

[www.gandae.be](http://www.gandae.be)

[www.ryhove.be/nl/home](http://www.ryhove.be/nl/home)

**werkervaringsinitiatieven**

[www.vzwdewerf.be](http://www.vzwdewerf.be)

[www.familiezorg.be](http://www.familiezorg.be)

[www.groepintro.be](http://www.groepintro.be)

[www.ocmwgent.be/Onze-aanpak.html](http://www.ocmwgent.be/Onze-aanpak.html)

Opleidings- en tewerkstellingscentrum (OTC) + sociale trajecten van het OCMW.



## WERKEN

### FORMULIEREN

1. Gegevens werkgever
2. Overzicht werkervaring
3. VDAB
4. Werkwinkel van de VDAB
5. RVA
6. Hulpkas
7. Vakbond



# 1. Gegevens werkgever

## Huidige situatie

Werkgever:	Naam: .....
	Adres: .....
	Tel: .....
	Contactpersoon personeelsdienst: .....
	.....
Statuut:	.....
Aard contract:	.....
Begindatum:	.....
Einddatum:	.....
Proefperiode:	.....
Opzeggingstermijn:	.....
Brutoloon:	.....
Nettoloon:	.....
Wijze van betaling:	.....
Datum van betaling:	.....
Uurrooster:	van ..... tot ..... en van ..... tot .....
Verlofdagen:	.....

## Te bewaren:

- Arbeidscontract
- Arbeidsreglement
- Vakantieattest
- Loonbriefjes
- Kaart van medisch onderzoek
- Uittreksels pensioenrekening





## 2. Overzicht werkervaring

Periode	Werkgever	Functie	Contract	Loon



### 3. V.D.A.B.

Naam :	Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding
Adres :	.....
Tel.:	.....
Je bemiddelaar:	.....

#### Je gaat naar de V.D.A.B.

- om je te laten inschrijven als werkzoekende  
(of om je terug in te schrijven na een tewerkstelling)
- om je inschrijvingsstempel te halen
- om te melden dat je weer aan het werk bent
- om te kijken of er werkaanbiedingen zijn
- om je te informeren over opleidingen
- en telkens je daartoe wordt uitgenodigd



## 4. Werkwinkel van de VDAB

### Werkwinkel:

Adres:	.....
Tel.:	.....
Contactpersoon:	.....
	.....
Inschrijvingsnummer:	.....
Inschrijvingsdatum:	.....
Einde wachttijd:	.....

### Functie werkwinkel

- inschrijving als werkzoekende (opent recht op beroepsinschakelings- of werkloosheidsuitkering)
- ondersteuning bij solliciteren
- organiseren opleidingen

### Te bewaren:

- bewijs van inschrijving als werkzoekende
- inschrijvingsformulieren en attesten van gevolgde opleidingen
- sollicitatiebrieven en curriculum vitae (CV)



## 5. RVA: Rijksdienst voor arbeidsvoorziening

### RVA:

Adres:	.....
	.....
Tel.:	.....
Contactpersoon:	.....
	.....
Dossiernummer:	.....
Statuut:	.....

### Functie RVA:

onderzoekt of je een uitkering kan krijgen

### Te bewaren:

- bewijzen van werkzoekend zijn
- briefwisseling met beslissing over aanvraag beroepsinschakelings- of werkloosheidsuitkering





## 6. HVW: Hulpkas voor inschakelings- of werkloosheidsuitkering

### HVV

Adres:	.....
Tel.:	.....
Contactpersoon:	.....
	.....
Dossiernummer:	.....
Bedrag uitkering:	.....

### Functie:

uitbetalinginstelling van inschakelings- en werkloosheidsuitkering (gratis)

### Te bewaren:

- inschrijvingsbewijs
- blanco stempelkaarten
- briefwisseling met beslissing over aanvraag inschakelings- of werkloosheidsuitkering



## 7. VAKBOND: ACV of ABW of ACLVB

### Vakbond:

Adres:	.....
Tel.:	.....
Contactpersoon:	.....
	.....
Dossiernummer:	.....
	.....
<b>BETALINGSMODALITEIT:</b>	
overschrijving of opdracht of inhouding	
<b>BETALINGSTERMIJN:</b>	
maandelijks of 3 maandelijks of 6 maandelijks of jaarlijks	
<b>BEDRAG LIDGELD:</b>	.....
<b>BEDRAG UITKERING:</b>	.....

### Functie:

- uitbetalingsinstelling van beroepsinschakelings- en werkloosheidsuitkering
- bemiddeling bij problemen gerelateerd aan tewerkstelling
- administratieve ondersteuning m.b.t. tewerkstelling en uitkeringen

### Te bewaren:

- inschrijvingsbewijs en ledenboekje (klevers)
- blanco stempelkaarten
- briefwisseling met beslissing over aanvraag beroepsinschakelings- of werkloosheidsuitkering





## WERKEN

### METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst



# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....  
.....  
.....  
.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....  
.....  
.....  
.....

INFORMATIE

.....  
.....  
.....  
.....

TOEKOMST

.....  
.....  
.....  
.....





# VRAGENLIJST

## Jouw werk

- Heb je momenteel werk? JA
  - o Doe je je werk graag of zoek je ander werk?
  - o Hoeveel uren per week werk je?
  - o Hoe lang werk je al?
  - o Hoe is de relatie met je baas en collega's?
  - o Als de relatie niet vlot loopt, hoe zou dat komen denk je?
- Heb je momenteel werk? NEEN
  - o Wil je werk? Welk werk wil je?
  - o Welke inspanningen doe je ervoor?
  - o Hoe kan je erbij geholpen worden en door wie?
  - o Welk werk heb je reeds gedaan? Voor hoelang?
  - o Welke manieren ken je om werk te zoeken?
  - o Weet je hoe je moet solliciteren?
  - o Heb je al een CV opgesteld? Weet je wie je hierbij kan helpen?

## Je contract

- Ken je de verschillende soorten arbeidscontracten?
- Proefperiode wat is dat?
- Ken je het verschil tussen bruto- en nettoloon?
- Heb je al "in het zwart" gewerkt? Weet je wat daarvan de eventuele gevolgen kunnen zijn?
- Als je werkt en je wordt ziek: wat moet je doen?
- Als je ontslagen wordt: wat gebeurt er dan?
- Kan je zelf ontslag nemen?

## Diensten

- Ben je al bij de VDAB ingeschreven?
- Ken je de verschillende vakbonden?
- Wat zijn de voordelen van een vakbond?
- Waar haal je een attest van goed gedrag?









*drag testing*



## DAGBESTEDING

VRIJWILLIGERSWERK

DAGCENTRA

ARBEIDSZORG

ONTMOETINGSCENTRA

ADRESSEN EN SITES

## VRIJWILLIGERSWERK

Als je bij een organisatie gaat werken als vrijwilliger is het belangrijk om goede afspraken te maken. Laat zeker een contract opstellen. De organisatie moet je informeren over hun doel, het juridisch statuut, de afgesloten verzekeringen, de eventuele kostenvergoeding en of je geheimhoudingsplicht hebt.

Voor vrijwilligerswerk mag je geen loon krijgen, maar de organisatie kan je vergoeden voor onkosten die je maakt aan de hand van kostenbewijzen. Als je geen bewijzen hebt, mag de organisatie de kosten ook vergoeden op forfaitaire basis, een vast bedrag dus (hier is een maximum voor vastgelegd!).

Je mag als werkloze vrijwilligerswerk doen :

- Als schoolverlater in beroepsinschakelingstijd
- Als uitkeringsgerechtigde werkloze mits toestemming van de RVA
- Als arbeidsongeschikte persoon mits toestemming van de adviserend geneesheer
- Als leefloner mits toestemming van het OCMW
- Als persoon met een tegemoetkoming voor handicap mits toestemming van de dossierbeheerder

Eventuele kostenvergoedingen mogen geen invloed hebben op je uitkeringen.

### Websites:

[www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be): Uitgebreide database van vrijwilligerswerk, te zoeken per sector.

[www.vrijwilligersjobs.be](http://www.vrijwilligersjobs.be): Database van vrijwilligerswerk

[www.vrijwilligersweb.be](http://www.vrijwilligersweb.be) : Overzichtelijke website van het Vlaams steunpunt vrijwilligers met oa wetgeving en verzekering.



## DAGCENTRA

Er zijn verschillende dagcentra. De bedoeling is het aanbieden van een dagbesteding op maat.

- De Moester: Dagopvang voor mensen met psychosociale noden [www.vzwhandinhand.be](http://www.vzwhandinhand.be)
- Kompas-dagcentrum: Dagcentrum voor personen met een handicap [www.vzwkompas.be](http://www.vzwkompas.be)
- Andere dagcentra zijn terug te vinden op de site van Welzijnsoverleg Regio Gent [www.wrg.be](http://www.wrg.be)

## ARBEIDSZORG

Arbeidszorg is een aanbod voor mensen die een tewerkstelling in het gewone of het beschermde werkveld (voorlopig) niet aankunnen.

Volgende doelstellingen worden nagestreefd:

- Mensen ondersteunen en begeleiden naar een vorm van arbeid.
- Het (opnieuw) aanleren en/of opnemen van een werkritme en werkervaring.
- Het aanbieden van een dagbesteding met een arbeidsmatig karakter.
- Training van arbeidsattitudes en –vaardigheden.
- De Sleutel: sociale tewerkstelling en opleiding van ex-verslaafden en/of personen met een psychiatrische problematiek. In samenwerking met OCMW/OTC.  
[www.socialewerkplaats-desleutel.be](http://www.socialewerkplaats-desleutel.be)
- De Wipplank: arbeidszorgproject voor personen met psychosociale problemen  
[www.vzwhandinhand.be/de-wipplank](http://www.vzwhandinhand.be/de-wipplank)
- Andere organisaties voor arbeidszorg zijn terug te vinden op de site van welzijnsoverleg Regio Gent  
[www.wrg.be](http://www.wrg.be)

## ONTMOETINGSCENTRA

### Aanloophuis

Poco Loco: Voor mensen die het door omstandigheden in hun leven moeilijk hebben om (terug) aan te knopen met de maatschappij. Een plaats voor ontmoeting en activiteiten.

[www.aanloophuispocoloco.be](http://www.aanloophuispocoloco.be)

### Inloopcentra:

Een plaats voor ontmoeting en ondersteuning in een ongedwongen sfeer: hier kan je terecht voor een gratis tas koffie, thee, water of soep. Je kan er terecht voor een gesprek of met een vraag.

### Buurtcentra:

Hier kan je terecht voor alle informatie over buurtactiviteiten.

In elke wijk kan je een buurtcentrum vinden.

Andere adressen van ontmoetingsplaatsen kan je terugvinden in het adresboekje "Met weinig geld (over)leven in Gent". Dit boekje kan je gratis ophalen bij Samenlevingsopbouw Gent Blaisantvest 70 en Pannestraat 1 te Gent of in het JAC (Holstraat 23). [www.metweiniggeld.be](http://www.metweiniggeld.be).

## ADRESSEN EN SITES

### Vrijwilligerswerk

[www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)

Uitgebreide database van vrijwilligerswerk, te zoeken per sector.

[www.vrijwilligersjobs.be](http://www.vrijwilligersjobs.be)

Database van vrijwilligerswerk.

[www.vrijwilligersweb.be](http://www.vrijwilligersweb.be)

Overzichtelijke website van het Vlaams Steunpunt Vrijwilligers met wetgeving, verzekering,...

[wvg.vlaanderen.be/vrijwilligers](http://wvg.vlaanderen.be/vrijwilligers)

Informatie over de wetgeving in verband met vrijwilligerswerk.

### Dagcentra

[www.vzwhandinhand.be](http://www.vzwhandinhand.be)

Beschut wonen en dagopvang voor personen die om psychiatrische redenen in hun leef- en woonmilieu geholpen moeten worden bij het verwerven van sociale vaardigheden en waarvoor aangepaste dagactiviteiten worden georganiseerd.

[www.vzwkompas.be](http://www.vzwkompas.be)

Vzw Kompas doet ook aan dagbesteding.

[www.wrg.be](http://www.wrg.be)

Welzijnsoverleg regio Gent.

### Arbeidszorg

[www.socialewerkplaats-desleutel.be](http://www.socialewerkplaats-desleutel.be)

Vzw Sociale Werkplaats De Sleutel. Deze sociale werkplaats richt zich specifiek naar werkzoekenden die kampen met een verslavingsprobleem.

[www.vzwhandinhand.be/de-wipplank](http://www.vzwhandinhand.be/de-wipplank)

De Wipplank is er voor mensen die op hun eigen ritme terug aan het werk willen in een houtatelier.

[www.wrg.be](http://www.wrg.be)

Welzijnsoverleg regio Gent.

### **Ontmoetingscentra**

[www.aanloophuispocoloco.be](http://www.aanloophuispocoloco.be)

Het aanloophuis staat open voor mensen waarbij psychische en/of psychiatrische problemen leiden tot beperkingen in het dagelijks functioneren. Het is een ontmoetingsplaats.

[www.metweiniggeld.be](http://www.metweiniggeld.be)

Dit is een site van een adresboekje van allerlei adressen van ontmoetingsplaatsen.











## DAGBESTEDING

### METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst
4. Weekschema



# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....  
.....  
.....  
.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....  
.....  
.....  
.....

INFORMATIE

.....  
.....  
.....  
.....

TOEKOMST

.....  
.....  
.....  
.....



## VRAGENLIJST

- Ben je veel alleen?
- Vind je alleen zijn belangrijk/aangenaam/vervelend?
- Hoe breng je de dag door?
- Maak je een dagplanning, weekplanning?
- Gebruik je soms een agenda?
- Heb je last van verveling?
  
- Wil je dat er iets verandert in je dagbesteding?
- Wat interesseert je?
- Wat zou je willen doen ?
  
- Zou je je willen inzetten en hulp bieden in een organisatie die je boeit?
- Wat is vrijwilligerswerk?
- Krijg je daarvoor een vergoeding?
- Waar wil je graag meewerken: in je buurt, in de sport, in de natuur, in de kinderopvang, in een rusthuis, bij speelpleinwerking, in een jeugdhuis?
- Welk vrijwilligerswerk zou je graag doen?
- Wil je met mensen werken, met dieren werken, papieren sorteren, koken,...?



## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en Maximum 10 woorden uit en bespreek deze met je begeleider









## WEEKSCHEMA

Op het bijhorende weekschema kan je invullen hoe je weekplanning er vandaag uitziet.

Daarna kan je je gewenste toekomstige weekschema invullen.

Op basis hiervan kan je actie ondernemen!

**WEEKPLANNING** van ..... tot .....

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>OCHTEND</b>							
<b>MIDDAG</b>							
<b>AVOND</b>							



*Women*



# WONEN

## ALLEEN GAAN WONEN

1. Wanneer alleen gaan wonen
2. Hulp bij alleen gaan wonen
3. Woonwinkels

## EEN WONING HUREN

1. Op zoek naar een woonst
2. Inschrijving bij een SVK of SVH
3. Checklist
4. Huurprijs en kosten
5. Steun en premies
6. Hurcontract

## VERHUIZEN

1. De verhuis
2. Inrichting

## ADMINISTRATIE

1. Adresverandering
2. Verzekeringen

## DAKLOOS

## ADRESSEN EN SITES

## ALLEEN GAAN WONEN

### 1. Wanneer alleen gaan wonen

#### Jonger dan 18 jaar:

Ben je minderjarig en wil je zelfstandig wonen, dan heb je de toestemming van je ouders of voogd nodig. Als zij akkoord gaan, kan je alleen wonen of samenwonen. Toch blijven je ouders of voogd verantwoordelijk en aansprakelijk. Indien je geplaatst bent, kan je begeleider je informeren over wie aansprakelijk is.

Ben je zelf minderjarig, maar wil je samenwonen met een meerderjarige, dan moet je ook een (schriftelijke) toelating van je ouders of voogd hebben. Heb je geen toestemming, dan kan het samenwonen van een volwassene met een minderjarige beschouwd worden als ontvoering van een minderjarige.

#### Ouder dan 18 jaar:

Als je eenmaal meerderjarig bent, achttien dus, kan je zelf beslissen waar je gaat en staat. In juridisch opzicht heb je geen toestemming van je ouders of voogd nodig om alleen te gaan wonen.

Indien je geplaatst bent, kan je begeleider je informeren over je rechten. Misschien wordt je dossier afgesloten op je 18e of misschien krijg je voortgezette hulp.

In principe kan je vanaf 18 jaar zelf een huurcontract afsluiten, een lening aangaan...

Je bent vanaf je 18e verjaardag ook aansprakelijk voor alles wat je doet, ook als je schulden maakt of schade aanricht.

### 2. Hulp bij alleen gaan wonen

Er zijn verschillende diensten die je kunnen helpen bij het zelfstandig gaan wonen. Dit is afhankelijk van je eigen keuze, of van een beslissing van het Comité Bijzondere Jeugdzorg of Jeugdrechtbank (ivm voortgezette hulp).

#### Het JAC (JongerenAdviesCentrum):

In het JAC van Gent kan je gebruik maken van de PC in het onthaal om te zoeken naar een woonst. Een JAC-medewerker kan je helpen bij het zoeken en bij het telefoneren.

Je kan er ook een gesprek hebben om je mogelijkheden voor alleen wonen te bekijken, om je administratie in orde te brengen of om samen naar bepaalde diensten te stappen.

#### BWJ (Begeleid Wonen voor Jongeren in het Algemeen Welzijnswerk):

Indien je op je 18e alleen wil gaan wonen, maar je wil graag nog een duwtje in de rug, dan kan je op vrijwillige basis hulp vragen bij de dienst Begeleid Wonen voor Jongeren.

De begeleiding duurt minimum 6 maanden en maximum 2 jaar.

**Voortgezette hulpverlening binnen het Comité Bijzondere Jeugdzorg:**

Als je geplaatst bent, en je wil na je achttiende verjaardag nog verder geholpen worden door het Comité, dan kan je voortgezette hulp aanvragen.

In dit geval kan je ervoor kiezen om begeleid op kamers te gaan wonen of om begeleid zelfstandig te gaan wonen (BZW). Meer info in de folder "Jij en het Comité voor Bijzondere Jeugdzorg".

**OCMW cel jongerenbegeleiding:**

Als je na je plaatsing via het CBJ of de Jeugdrechtbank alleen gaat wonen kan je ondersteuning krijgen van de cel jongerenbegeleiding. Als je in een onstabiele woonsituatie zit kan je er ook terecht. Meer info:

<http://www.ocmwgent.be/Jongere.html>

**Het Vlaams Agentschap van Personen met een Handicap**

Indien je naar school ging in een MPI (Medisch Pedagogisch Instituut), dan kan je in bepaalde gevallen ook beroep doen op de diensten van het Vlaams Agentschap om hulp te krijgen bij het alleen gaan wonen. Vraag hierover informatie aan je begeleider of aan het JAC.

**3. Woonwinkel**

Je kan met allerlei vragen over wonen en huisvesting terecht in de woonwinkel in je buurt. Je consulent beantwoordt er vragen over sociaal huren, opzeg geven, premies,... Je kan je er ook laten inschrijven als kandidaat huurder van een stadswoning. Meer info op <http://www.gent.be/eCache/THE/1/648.cmVjPTM3NDY4.html>

## EEN WONING HUREN

### 1. Op zoek naar een woonst

Voorzie een flinke dosis tijd en geduld om een gepaste woning te vinden. Bepaal op voorhand hoeveel je kan en wil uitgeven aan de huur. Hou ook rekening met extra kosten zoals water, gas en elektriciteit.

Beslis ook op voorhand of je in een gemeubelde kamer, een studio, een studentenkamer, een huis of een appartement wil wonen. Misschien wil je wel een huis of appartement delen met een vriend of vriendin (let op: als je samenwoont krijg je een ander inkomen bij OCMW, werkloosheid,...).

#### Op pad

Fiets of wandel rond in de buurt waar je graag zou willen wonen. Zie je een woning te huur staan die je leuk vindt, schrijf dan het adres en de contactgegevens op.

#### Via via

Vertel aan vrienden en familie dat je op zoek bent naar een woning. Met 5 paar ogen zie je meer dan met één.

#### Zoekertjes

De meeste kranten hebben een zoekertjesrubriek. Daarin vind je woningen die te huur of te koop zijn. Soms moet je wel even nadenken om goed te begrijpen wat er staat, er staan immers veel afkortingen in.

#### Websites

Surf ook eens op gespecialiseerde websites zoals [www.immoweb.be](http://www.immoweb.be) en [www.easy.be](http://www.easy.be). Vaak kan je eerst aanduiden wat je precies zoekt bvb. aantal slaapkamers, tuin of niet, gemeenschappelijke ruimten. Hierdoor krijg je uit het grote aanbod al een eerste selectie, geknipt voor jou.

In het JAC kan je gratis surfen op immo-sites om een woonst te zoeken.

#### Vastgoedkantoren

Vastgoedkantoren verkopen en verhuren woningen. Je kan bij hen langsgaan tijdens je zoektocht naar een woning.

### 2. Inschrijving in een sociaal verhuurkantoor en sociale huisvestingsmaatschappij

Als je over beperkte inkomsten beschikt is het belangrijk om je in te schrijven in een sociaal verhuurkantoor (SVK) of een sociale huisvestingsmaatschappij (SHV). Hou er wel rekening mee dat het een hele tijd kan duren voordat je er één toegewezen krijgt. Jongeren die dakloos zijn krijgen bij het OCMW voorrang. Adressen van de verschillende SVK's of SHV's waar je je kan inschrijven vind je terug op <http://www.vmsw.be/partners/shmkm.aspx#4/44021/1011101111> of voor Gent op <http://www.gent.be/eCache/THE/1/648.html> Doe dit zo snel mogelijk.



### 3. Checklist

Bij het zoeken naar een gepaste woning moet je op veel letten.

De volgende lijst kan je een beetje helpen:

- Zijn de ramen en deuren in orde?
- Moet/mag er opnieuw geschilderd worden?
- Is de vloerbekleding nog in orde?
- Zijn er vochtplekken? Donkere muurvlekken onder het dak?
- Is de verwarming in orde? Op mazout, gas, elektriciteit?
- Is het sanitair in orde? Is er warm water?
- Zijn het toilet en de doorspoeling in orde?
- Kan je de woonst makkelijk verluchten?
- Is de keuken ingericht?
- Zijn er gemeenschappelijke kosten voor bijvoorbeeld onderhoud? (bij studio of appartement)

### 4. Huurprijs en kosten

Wat is een redelijke huurprijs? Moeilijke vraag. De prijzen verschillen vaak van stad tot stad en binnen dezelfde stad van buurt tot buurt.

Weeg hoe dan ook prijs en kwaliteit grondig tegen elkaar af. Vergeet ook de kosten van water, gas en elektriciteit niet. Soms rekent de huisbaas er een vast bedrag per maand voor. Is dat niet zo, dan moet je dat bedrag zelf bij de huurprijs tellen. De huurprijs en de vaste kosten samen zouden niet hoger mogen liggen dan een derde van je maandbudget. In realiteit is dit niet altijd haalbaar, vooral niet als je van een leefloon leeft.

### Waarborg

Meestal vraagt de huisbaas een waarborg, als een soort 'verzekering' voor als je jouw verplichtingen niet nakomt (huur niet betalen, schade aanrichten, ...). De waarborg bedraagt volgens de wet maximum twee of drie maanden huur. Het geld moet op een geïndividualiseerde en geblokkeerde rekening op naam van de huurder geplaatst worden.

Goed om te weten: ook het OCMW kan je mogelijks aan een waarborg helpen, zie verder punt 5.

### Index

De huisbaas kan jaarlijks een indexaanpassing van de huurprijs doorvoeren, ten vroegste op de verjaardag van het huurcontract.

## 5. Steun en premies

### Huursubsidie

Je kan in bepaalde gevallen een huurtoelage of een huursubsidie krijgen. Deze wordt verstrekt door het Vlaams Gewest. Afhankelijk van je inkomen en de huurprijs kan je een maandelijkse tussenkomst krijgen tussen de 100 en 200 euro. In sommige gevallen kan je ook recht hebben op een installatiepremie via het Vlaams Gewest.

De voorwaarden zijn heel streng en slechts een klein aantal huurders komt in aanmerking voor zo'n tegemoetkoming. Als je twijfelt, ga dan op tijd naar een Huurdersbond of Woonwinkel. Het JAC kan je hierover ook informeren.

### Installatiepremie

In sommige gevallen kan het OCMW een installatiepremie toekennen. Dit is een geldsom die je in staat moet stellen om je woning in te richten. Je kan er bvb meubels mee kopen, of een aansluiting mee betalen van gas of elektriciteit.

### Huurwaarborg

In sommige gevallen kan het OCMW een huurwaarborg toekennen. Dit kan je aanvragen ook als je geen recht hebt op leefloon. Je vraagt ze aan in het OCMW van de gemeente waar je zal wonen.

## 6. Huurcontract

Een huurcontract is een overeenkomst. In ruil voor je maandelijkse huurgeld staat de huisbaas je toe in zijn huis te wonen. Meestal maakt de verhuurder vooraf een schriftelijk contract.

Het is belangrijk om rekening te houden met de duur van je contract. Volgens de duur van je huurovereenkomst zullen de regels voor het stopzetten van je contract verschillen. Hou vooral de opzegtermijn goed in de gaten.

Er zijn 2 soorten huurcontracten: het contract van korte duur (van 6 maanden tot 3 jaar) en het contract voor 9 jaar. Een contract van korte duur kan je niet vervroegd opzeggen, een van lange duur wel.

Als je twijfelt of bepaalde zaken in je contract correct zijn, of als je denkt dat bepaalde dingen in je nadeel kunnen spelen, kan je advies vragen aan het JAC of de Huurdersbond.

### Plaatsbeschrijving

Een plaatsbeschrijving is de nauwkeurige en gedetailleerde beschrijving van de staat waarin de woning zich bevindt als je er intrekt.

In een plaatsbeschrijving noteert de verhuurder wat er in de woning staat en wat er gerepareerd moet worden. De verhuurder doet dit (of laat dit doen door een specialist) wanneer de woonst leeg staat of tijdens de eerste maand dat de huurder er woont.

Het is heel belangrijk dat je alles goed bekijkt en laat noteren !

## VERHUIZEN

### De verhuis

Verhuizen vraagt wat denkwerk en voorbereiding.

Als je weet wanneer je zal verhuizen, vraag dan eens aan vrienden / familie / begeleiders of ze je hierbij kunnen helpen. Begin op tijd je spullen in te pakken in dozen (kan je vinden bij grootwarenhuizen). Als er niemand is die je kan helpen, kan je misschien beroep doen op de verhuisdienst van het OCMW. Je kan ook een verhuishwagen huren bij een verhuurfirma.

Maak afspraken met de vorige huurders. Wanneer zullen zij vertrekken? Wanneer kan jij je spullen verhuizen?

### Inrichting

Als je voor het eerst alleen gaat wonen, zal je misschien nog geen meubels hebben.

Kijk in je omgeving of je van bepaalde mensen spullen kunt overnemen: een tafel, een bed, een koelkast.

Als je graag zelf je woning inricht, kan dit zeker op een goedkope manier.

Je hebt in elke stad wel tweedehandswinkels: Leger des Heils, Spullenhulp, Oxfam en de Vlaamse Kringloopcentra. Ook bij Ikea, Weba, Hema, Blokker kan je terecht voor goedkope zaken zoals bv bedlinnen, bestek, glazen...

## ADMINISTRATIE

### 1. Adresverandering

Laat je inschrijven in het bevolkingsregister bij de dienst Bevolking van de gemeente waar je gaat wonen en dit uiterlijk 8 dagen na je verhuis.

De wijkagent brengt een bezoek om te kijken of je daar zeker woont. Hij geeft dit door aan de dienst Bevolking. Zorg ervoor dat je naam duidelijk op je bel staat !

Indien de wijkagent niet langskomt, is het aangeraden om naar de wijkpolitie te gaan.

Je wordt uitgenodigd bij de dienst Bevolking om je gegevens op je identiteitskaart te wijzigen. Dat kan wel 3 weken duren. Neem je identiteitskaart en je pincode mee.

Als student kan je je domicilie niet (zomaar) veranderen. De studentenwoning wordt gezien als 2e verblijfplaats, en de ouderlijke woning als hoofdverblijfplaats. Een stad of gemeente kan een student maar op zijn eigen woon- en studieadres inschrijven als de student aantoont dat er geen enkele band, financieel noch emotioneel, meer is met zijn ouders.

### 2. Verzekeringen

Verzekeringen beschermen je tegen een aantal risico's zoals ongeval, schade, verlies en diefstal.

#### **De gezinsverzekering of familiale verzekering:**

Deze is niet verplicht, maar wel aan te raden. Ze zorgt ervoor dat je verzekerd bent als je bijvoorbeeld met je fiets een voetganger aanrijdt of een peperduur geleend toestel aan diggelen laat vallen. Als je verantwoordelijk bent voor de schade, zal de verzekering dit dekken. Er is wel een vrijstelling (dit is een vast bedrag dat niet door de verzekering betaald wordt) die je zelf moet betalen.

#### **De brandverzekering:**

Je bent niet verplicht om een brandverzekering te nemen voor je woonst en je spullen, maar het is wel sterk aan te raden. Als er brand ontstaat in je huurwoning, ben jij verantwoordelijk voor de schade aan je woning én voor de schade aan het huis van je burens. Ze dekt ook de kosten in geval van storm-, water-, hagelschade of glasbreuk. In de meeste huurcontracten word je als huurder trouwens verplicht om een brandverzekering af te sluiten. De kostprijs van deze verzekering is afhankelijk van de oppervlakte van je woning en de geschatte waarde van de woning en inboedel.

#### **Ziekteverzekering:**

De aansluiting bij een ziekenfonds is verplicht vanaf het moment dat je over een eigen inkomen beschikt. Als student kan je op het boekje van je ouders blijven staan.

Jij mag zelf kiezen bij welk ziekenfonds je wilt aansluiten.

Het ziekenfonds zal:

- Een deel van je medische kosten terugbetalen.
- Een uitkering geven bij ziekte en arbeidsongeschiktheid.
- Je kan er zelf ook voor kiezen om bijkomend een hospitalisatieverzekering te nemen. Deze verzekering is niet verplicht, maar toch aan te raden. Als je een ziekenhuisopname nodig hebt, betalen zij een groot deel van de kosten.

#### **Auto- en/of motorfietsverzekering:**

Deze verzekering is verplicht. Veroorzaak je schade met je voertuig, en word je aansprakelijk gesteld, dan betaalt de verzekering een schadevergoeding aan het slachtoffer. Voor schade aan je eigen voertuig of je eigen kwetsuren moet je steeds zelf opdraaien. Als je een zware of opzettelijke fout maakt (dronken rijden, je brommer is opgedreven,...) komt de verzekering niet tussenbeide.

Meer info over de verschillende verzekeringen kan je terugvinden op de site: [www.verzekeringen.be](http://www.verzekeringen.be).

## DAKLOOS

Het kan gebeuren dat je om een of andere reden dakloos wordt. Vaak is dit een gevolg van een opeenstapeling van problemen en/of pech.

Het is belangrijk om een adres te hebben waar je officieel bent ingeschreven. Anders heb je geen postadres en geen recht op uitkering.

Wat kan je doen als je dakloos bent?

- Probeer ervoor te zorgen dat je, al is het maar tijdelijk, een dak boven je hoofd hebt.
- Vraag aan vrienden of familie of je daar tijdelijk kan wonen.
- In een jeugdherberg kan je een paar dagen verblijven, op voorwaarde dat je niet in dezelfde stad gedomicilieerd bent.
- Als je een inkomen hebt, zoek dan zo snel mogelijk een nieuwe woonst. De Woonwinkel en het JAC kunnen je hierbij helpen.
- Indien je nergens terecht kan, ga dan naar het dichtstbijzijnde JAC. Zij kunnen samen met jou bekijken of je terecht kan in een opvangcentrum of in de nachtopvang.
- Als je geen inkomen hebt, ga dan naar het OCMW en vraag een leefloon aan. Je kan ook naar het JAC gaan als je dit een grote stap vindt. Zij zullen je informeren over het OCMW en zullen met je meegaan als je dit wenst.
- Schrijf je in bij een sociale huisvestingsmaatschappij voor een sociale woning. Hou er rekening mee dat er lange wachtlijsten zijn.

## ADRESSEN EN SITES

### Huren

[www.immoweb.be](http://www.immoweb.be)

[immo.vlan.be](http://immo.vlan.be)

[www.koopjeskrant.be/immo](http://www.koopjeskrant.be/immo)

[www.kapaza.be](http://www.kapaza.be)

[www.vlan.be/nl](http://www.vlan.be/nl)

[www.hebbes.be](http://www.hebbes.be)

[www.zimmo.be](http://www.zimmo.be)

[www.era.be](http://www.era.be)

### Verzekeringen

[www.verzekeringen.be/alles-over-verzekeringen-in-belgie](http://www.verzekeringen.be/alles-over-verzekeringen-in-belgie)

Alles over verzekeringen.

### Sociaal verhuurkantoor en sociale huisvestingmaatschappij

[www.vob-vzw.be](http://www.vob-vzw.be)

Vlaams overleg bewonersbelangen. Info over sociale verhuurkantoren, Huurdersbonden, Woonwinkels, wonen en welzijn.

[www.vmsw.be/partners/shmkm.aspx#4/44021/1011101111](http://www.vmsw.be/partners/shmkm.aspx#4/44021/1011101111)

Contactgegevens van lokale woonorganisaties.

[www.gent.be/eCache/THE/1/648.html](http://www.gent.be/eCache/THE/1/648.html)

Sociale woonorganisaties in regio Gent.

### Steun

[www.jac.be](http://www.jac.be)

Jongeren Advies Centrum. Het JAC helpt jongeren onder andere bij het zoeken naar een woning, bellen naar een huisbaas, waar op letten als je gaat huren, enz,...

[wvg.vlaanderen.be/jongerenwelzijn](http://wvg.vlaanderen.be/jongerenwelzijn)

Informatie over jeugdhulp, Comité en alle diensten voor jongeren.

## Comité Bijzondere Jeugdzorg Gent

Ferdinand Lousbergskaaï 106 bus 20

9000 Gent

09 235 32 00

e-mail adres: Cbj.genteeklo@jongerenwelzijn.be

[www.vaph.be/vlafo/view/nl](http://www.vaph.be/vlafo/view/nl)

Vlaams Agentschap voor personen met een handicap.

[www.ocmwgent.be/Home-Wonen.html](http://www.ocmwgent.be/Home-Wonen.html)

Het OCMW helpt onder andere bij het zoeken naar een woning: sociaal wonen, hulp bij verhuizen, daklozen, noodwoningen, huurwaarborg en hulp bij energiezuinig wonen.

[www.bouwenenwonen.be](http://www.bouwenenwonen.be)

Informatie van de Vlaamse Overheid over bouwen en wonen.

[www.gent.be/eCache/THE/1/648.cmVjPTM3NDY4.html](http://www.gent.be/eCache/THE/1/648.cmVjPTM3NDY4.html)

Voor vragen rond wonen en huisvesting kan je terecht bij de Dienst Wonen en woonwinkels.

[www.huurdersband.be](http://www.huurdersband.be)

Geven advies bij huurconflicten. (tegen betaling)





# WONEN

## FORMULIEREN

1. Basisinfo van de woonst
2. Modelhuurcontract
3. Woonschelp (zie achteraan map)



# 1. Basisinfo van de woonst

<b>PAND</b>	straat: .....	nummer: ..... bus: .....
	gemeente: .....	postcode: .....
<b>CONTRACT</b>	tijdstip betaling: .....	
	duurtijd: .....	huurprijs: ...../maand
	bedrag huurwaarborg: .....	
<b>VERHUURDER</b>	naam: .....	voornaam: .....
	straat: .....	nummer: .....
	gemeente: .....	postcode: .....
	tel.: .....	fax: .....
	e-mail: .....	
<b>HURDER(S)</b>	alleen: JA / NEE	met partner: JA / NEE
	naam: .....	naam: .....
	voornaam: .....	voornaam: .....
	straat: .....	straat: .....
	nummer: .....	nummer: .....
	gemeente: .....	gemeente: .....
	tel: .....	tel: .....
	e-mail: .....	e-mail: .....
<b>CONTACTPERSONEN</b>	makelaar: .....	
	bij brand: .....	
	bij ziekenhuisopname: .....	
	andere: .....	



## 2. Modelhuurcontract

### HUURCONTRACT HOOFDVERBLIJFPLAATS

Huurovereenkomst dienend tot hoofdverblijfplaats van de huurder tussen de heer en/of mevrouw ....., (woonplaats)....., te (postcode, gemeente/stad).  
.....

hierna genoemd de verhuurder,

en

de heer en/of mevrouw....., (burgerlijke staat en leefsituatie)....., te (postcode, gemeente/stad)....., (adres).....,

hierna genoemd de huurder,

is overeengekomen hetgeen volgt.

#### 1. GOED

De verhuurder verhuurt aan de huurder die aanvaardt, een WOONHUIS gelegen te (postcode, adres)..... bestaande uit (voorbeeld: gelijkvloerse verdieping met inkomhal, livingruimte, eetruimte, keuken, W.C. en slaapkamer) .....

#### 2. BESTEMMING

De huurder verklaart dat het goed zal dienen als zijn hoofdverblijfplaats en uitsluitend te bestemmen voor privé-bewoning.

Hij verbindt zich ertoe het goed gedurende de volledige huurtijd te voorzien van voldoende huisraad.

#### 3. DUUR

§ 1 Deze overeenkomst geldt voor een termijn van 9 opeenvolgende jaren, en neemt een aanvang op (datum) ..... om te eindigen op (datum).....

§ 2 De verhuurder verbindt er zich toe deze overeenkomst niet vroegtijdig te beëindigen zonder motivering zoals voorzien in artikel 3, §4, 3e lid van afdeling II "hoofdstuk II, Titel VIII HUUR van het Burgerlijk Wetboek.

#### 4. BASISHUURPRIJS

De basishuurprijs is vastgesteld op (bedrag) .....per maand, die de huurder voor de vijfde van elke maand betaalt op rekeningnummer ..... van de verhuurder.

#### 5. AANPASSING VAN DE HUURPRIJS

§ 1 De partijen komen uitdrukkelijk overeen dat de huurprijs gekoppeld is aan de schommelingen van het indexcijfer van de consumptieprijzen, volgens de formule :

$$\frac{\text{basishuurprijs(*) X nieuw indexcijfer(***)}}{\text{aanvangsindexcijfer(**)}}$$

(\*) De basishuurprijs is in het artikel 4 bepaalde bedrag.

(\*\*) Het aanvangsindexcijfer is het indexcijfer van de maand die voorafgaat aan het ondertekenen van deze overeenkomst.

(\*\*\*) Het nieuw indexcijfer is het indexcijfer van de maand die voorafgaat aan die van de verjaardag van de inwerkingtreding van de huurovereenkomst.

§ 2 Deze aanpassing kan slechts één maal per jaar gebeuren en ten vroegste op de verjaardatum van de inwerkingtreding van deze overeenkomst.

§ 3 Deze aanpassing zal gebeuren telkens op vraag van de belanghebbende partij.

#### 6. ONROERENDE VOORHEFFING

De onroerende voorheffing is ten laste van de verhuurder. De huurder zal aan de verhuurder op eerste verzoek alle inlichtingen verschaffen met betrekking tot het bekomen van de vermindering van de onroerende voorheffing, onder meer de samenstelling van het gezin.

#### 7. LASTEN

Alle andere lasten en kosten met betrekking tot het verhuurde goed zijn ten laste van de huurder, zoals de belasting voor de ophaling van het huisvuil enz...

#### 8. PLAATSBSCHRIJVING

Bij het in gebruik nemen van het goed, evenals bij het verstrijken van deze overeenkomst, zal een gedetailleerde plaatsbeschrijving worden opgesteld, waarvan elke partij een exemplaar zal ontvangen.

Deze plaatsbeschrijving zal bij deze overeenkomst worden gevoegd, en er integraal deel van uitmaken.

## 9. STAAT VAN HET GOED / ONDERHOUD / HERSTELLINGEN

- § 1 Beide partijen verklaren dat het goed beantwoordt aan de elementaire vereisten van veiligheid, gezondheid en woonbaarheid.
- § 2 De huurder is gehouden het goed in goede staat te onderhouden en als "een goede huisvader" te gebruiken. Hij moet alle herstellingen die krachtens de wet of deze overeenkomst te zijnen laste zijn, op zijn kosten uitvoeren.
- § 3 De overige herstellingen zullen door de verhuurder op eigen kosten worden uitgevoerd zodra ze nodig blijken. De huurder zal hem van de noodzakelijke en dringende werken onmiddellijk op de hoogte brengen.
- § 4 Indien de verhuurder in gebreke blijft de herstellingen binnen een redelijke termijn uit te voeren, heeft de huurder het recht zelf de nodige maatregelen te nemen op kosten van de verhuurder.

## 10. VERZEKERING

- § 1 De huurder verbindt zich ertoe alle goederen die zich in het gehuurde goed bevinden, te laten verzekeren tegen brandgevaar.
- § 2 Hij zal eveneens zijn aansprakelijkheid voor brand, het verhaal van de burens, waterschade en glasbreuk laten verzekeren.
- § 3 Hij zal de verhuurder in het bezit stellen van een afschrift van de verzekeringspolis en op diens verzoek de betalingskwijting van de premie voorleggen.

## 11. OVERDRACHT VAN DE HUUROVEREENKOMST / ONDERVERHURING

De overdracht van de huurovereenkomst en de gedeeltelijke onderverhuring van het goed is enkel mogelijk indien de verhuurder voorafgaandelijk zijn toestemming geeft.

## 12. BEZOEK EN PUBLICITEIT

- § 1 De verhuurder heeft ten allen tijde het recht om het goed te bezoeken in aanwezigheid van de huurder, indien hij hierover tenminste een week vooraf een afspraak maakt.
- § 2 Ingeval het goed te koop wordt gesteld of in de periode van drie maand voor het einde van de huurovereenkomst, mag de verhuurder affiches aanbrengen in en op het goed.
- Het goed kan gedurende die periode eveneens bezocht worden door kandidaat kopers of huurders op een vooraf gezamenlijk vast te stellen bezoekuur (minimum 2 x 2 opeenvolgende uren per week).







# WONEN

## METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst
4. Teken je ideale huis



# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....  
.....  
.....  
.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....  
.....  
.....  
.....

INFORMATIE

.....  
.....  
.....  
.....

TOEKOMST

.....  
.....  
.....  
.....



# VRAGENLIJST

## Je woont bij je ouders

- Wat zijn voor jou de voordelen van bij je ouders te wonen?
- Wat zijn de nadelen?
- Help je mee in het huishouden? Welke taken neem je op?
- Ben je van plan om nog een tijdje bij hen te blijven wonen?
- Zo ja: hoe lang nog?

## Je woont op internaat

- Wat zijn voor jou de voordelen van het internaat?
- Wat zijn de nadelen?
- Vind je het fijn om omringd te zijn met andere jongeren?
- Wat vind je er leuk en minder leuk aan?
- Vind je het fijn dat er begeleiding aanwezig is?
- Welke taken neem je op in het huishouden?

## Je wil alleen gaan wonen

- Wanneer wil je alleen gaan wonen?
- Wil je alleen wonen of samenwonen?
- Samenwonen: met wie zou je willen samenwonen?
- Wat zijn de voordelen en nadelen aan alleen wonen?
- Wat zijn de voordelen en nadelen aan samen wonen?
- Welk soort woning zou je willen? (studio / appartement / huisje / BZW studio / sociale woning / ...)
- Zijn er zaken waar je graag begeleiding voor zou willen als je alleen woont? (administratief, zoeken naar woonst, huishouden, budget,...)
- Zou je het fijn vinden om dit bij een vaste dienst te doen? Bvb Begeleid Wonen voor Jongeren of BZW binnen Bijzondere jeugdzorg?
- Hoe zou je je woning inrichten? Bij welke winkels zou je spullen gaan kopen? Bij de kringloopwinkel? Ikea? Hou je van antiek of modern?
- Welke administratieve zaken moet je in orde brengen als je alleen gaat wonen?

## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol willen laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek dit met je begeleider.



# TEKEN JE IDEALE HUIS

Denk eens na over de ideale woonst voor jou. Is dat een huis met veel mensen, een studio waar je alleen woont, een appartement met een aparte slaapkamer.

**Teken hieronder je ideale huis.**









# GELD

## INKOMEN

1. Financiering door je ouders
2. Inkomen onderwijs
3. Inkomen uit arbeid
4. Inschakelingsuitkering
5. Werkloosheidsuitkering
6. Leefloon
7. Ziekte-uitkering
8. Inkomensvervangende tegemoetkoming
9. Integratietegemoetkoming
10. Voorschot op uitkering

## BUDGETTEREN

1. Budgetplanner
2. Budgetbegeleiding

## FINANCIËLE / SOCIALE VOORDELEN

## BELASTINGEN

## HOTEL MAMA

## BANK

## ADRESSEN EN SITES

## INKOMEN

### 1. Financiering door je ouders

#### Onderhoudsplicht:

Ouders zijn onderhoudsplichtig. Dit wil zeggen dat ze in je levensonderhoud (wat je nodig hebt om te leven) moeten voorzien en je studies moeten bekostigen. Ze hebben die plicht zeker tot je 18 jaar bent en daarna tot je een studie of opleiding hebt beëindigd waarmee je kans maakt op een job. Meestal betekent dit tot het einde van één studie na het secundair onderwijs. Er wordt wel van je verwacht dat je een 'normale' schoolloopbaan hebt.

Onderhoudsgeld is enkel een bijdrage. Het is zelden genoeg om mee rond te komen. Voor ouders zijn kosten voor een kind dat niet thuis woont, altijd extra kosten.

Ook als je thuis weggaat, kan je je ouders vragen dat ze maandelijks onderhoudsgeld betalen. Als je ouders gescheiden leven, blijven ze allebei verantwoordelijk voor het onderhoudsgeld van hun kinderen. Bij een echtscheiding wordt dat bedrag vastgelegd in een vonnis dat je ouders moeten naleven.

Als ouders het ergens niet mee eens zijn, kunnen ze geneigd zijn om de geldkraan dicht te draaien, bijvoorbeeld als je alleen gaat wonen. Probeer het erover te praten. Leg uit waarvoor je het geld nodig hebt en hoe je zult proberen zelf ook bij te dragen aan de kosten. Lukt dat niet, dan kan er misschien iemand helpen om te onderhandelen en zo tot een akkoord te komen. Je kan hiervoor ook terecht in het JAC. Als je ouders geen onderhoudsgeld voor je willen betalen, dan kan je een verzoekschrift indienen bij de vrederechter. Die bekijkt je situatie en oordeelt of je recht hebt op geld en zo ja, op hoeveel.

#### Kinderbijslag:

Ouders krijgen kinderbijslag om hun kinderen op te voeden. Ze moeten het aanvragen bij het kinderbijslagfonds van hun werkgever. Dat bedrag is niet hoog. Hoeveel je ouders krijgen hangt af van verschillende factoren zoals je leeftijd, of je ouders werknemer of zelfstandige zijn, aantal kinderen,... (zie lijst bedragen)

Tot 31 augustus van het jaar waarin je 18 wordt, krijg je sowieso kinderbijslag. Er zijn geen voorwaarden. Het is niet belangrijk of je nu wel of niet naar school gaat, of je jobstudent bent, wat je verdient...

Na je 18de hebben je ouders alleen recht op kinderbijslag voor studerende kinderen. Er zijn wel een aantal voorwaarden: zo moet je voor minstens 27 studiepunten ingeschreven zijn én blijven om recht te hebben op kinderbijslag.

Je kan kinderbijslag ontvangen tot en met de maand waarin je 25 wordt.

Ook tijdens je beroepsinschakelingstijd ontvang je kinderbijslag als je niet te veel verdient (zie bedragenlijst).

Voor meer info kan je terecht bij je kinderbijslagfonds of in het JAC. [www.rkw.be](http://www.rkw.be) of [www.rsvz.be](http://www.rsvz.be)

**Zakgeld:**

Vaak wordt zakgeld bekeken als iets waarop kinderen en jongeren recht hebben. Toch is het geen verplichting. Nergens in de wet staat dat ouders hun kinderen wekelijks of maandelijks geld moeten geven. Zakgeld is eerder een 'goede' gewoonte te noemen. Probeer met je ouder(s) tot een overeenkomst te komen.

Geplaatste jongeren hebben sowieso recht op zakgeld.

**2. Inkomen binnen onderwijs****Leertijd/deeltijds onderwijs:**

Zowel bij leertijd als bij deeltijds onderwijs ga je een aantal dagen per week werken en een aantal dagen naar school. Je krijgt hiervoor een vergoeding volgens je leeftijd en het jaar waarin je zit. (zie bedragenlijst)

Voor meer info kan je terecht bij je CLB of in het JAC.

[www.deeltijdsleren.be](http://www.deeltijdsleren.be) of [www.leertijd.be](http://www.leertijd.be) (Syntra)

**Studiatoelage:**

Als je secundair onderwijs volgt of je gaat naar het hoger onderwijs kan je onder bepaalde voorwaarden een studietoelage aanvragen. Dit geldt ook voor leertijd en deeltijds onderwijs. Meer informatie hierover vind je terug op [www.ond.vlaanderen.be/studietoelagen](http://www.ond.vlaanderen.be/studietoelagen)

Je kan met je vragen ook terecht bij de Vlaamse Infolijn op het gratis nummer 0800/302.01 of via [studietoelagen@vlaanderen.be](mailto:studietoelagen@vlaanderen.be)

Als je hierbij hulp wil, kan je hiervoor terecht op je school, de sociale dienst van je hogeschool of in het JAC.

Hoeveel je krijgt hangt af van je situatie en van jouw inkomen of dat van je ouders.

**3. Inkomen uit arbeid**

In je arbeidscontract en op je loonfiche staat het brutoloon vermeld. Voor arbeiders wordt dit per uur berekend, voor bedienden per maand. Wat op je rekening komt is je nettoloon. Het nettoloon is je brutoloon min de bijdrage voor de sociale zekerheid en de bedrijfsvoorheffing. Dit is een voorafbetaling op je belastingen.

In je contract vind je verschillende dingen terug zoals je loon, aantal werkuren, aantal vakantiedagen en onder welke CAO (collectieve arbeidsovereenkomst) je werkt.

Als je iets niet begrijpt of je gaat met iets niet akkoord ga je best eens langs bij je vakbondsafgevaardigde of in het JAC.

**4. Inschakelingsuitkering**

Na het beëindigen van je studies schrijf je je in als werkzoekende bij de VDAB. Vanaf dan begint je beroepsinschakelingstijd te lopen en ben je 'werkzoekend'. Je beroepsinschakelingstijd varieert naargelang je leeftijd. Indien je na het verlopen van je beroepsinschakelingstijd niet werkt, ontvang je een inschakelingsuitkering. Voor meer info hierover kan je terecht bij de VDAB, RVA of in het JAC. Het bedrag van de uitkering vind je terug in de bedragenlijst.

## 5. Werkloosheidsuitkering

Als je 312 dagen (ongeveer één jaar) gewerkt hebt in een periode van 18 maanden heb je recht op een werkloosheidsuitkering. De RVA beslist hierover.

Opgelet! Je hebt geen recht op een werkloosheidsuitkering als je ontslagen bent om dwingende reden of wanneer je zelf ontslag neemt.

Op [www.rva.be](http://www.rva.be) vind je meer info over inschakelings- en werkloosheidsuitkering.

## 6. Leefloon

Het OCMW moet er mee voor zorgen dat mensen zich "maatschappelijk kunnen integreren". Een onderdeel hiervan is voorzien in een leefloon. Als je geen inkomen hebt of je inkomen is lager dan het bedrag van het leefloon, kan je hiervoor in aanmerking komen. Je moet ook voldoen aan heel wat andere voorwaarden (leeftijd, verblijfplaats, bereid om te werken,...). Een leefloon kan je aanvragen in het OCMW in je buurt.

Als je als -25 jarige een leefloon wil ontvangen zal je een contract (GPMI) moeten ondertekenen. Hierin staan een reeks afspraken die je moeten helpen om gemakkelijker werk te vinden of je opleiding verder te zetten en af te maken. Als minderjarige kan je in aanmerking komen als je zwanger bent of kinderen ten laste hebt.

In de bedragenlijst (zie bijlage "formulieren geld") kan je nagaan hoeveel het leefloon bedraagt. Dit hangt af van je familiale situatie.

## 7. Ziekte- of invaliditeitsuitkering

Dit is bestemd voor personen die omwille van een ziekte of ongeval niet meer kunnen werken. Het is een vervangingsinkomen dat je via je ziekenfonds aanvraagt. Voor meer info kan je bij hen terecht.

## 8. Inkomensvervangende tegemoetkoming

Als je omwille van je handicap minder dan een derde kunt verdienen van wat een persoon zonder handicap kan verdienen, kom je in aanmerking voor een inkomensvervangende tegemoetkoming. Voor meer info kan je terecht bij [www.hintoostvlaanderen.be](http://www.hintoostvlaanderen.be)

## 9. Integratietegemoetkoming

Als je door je handicap en verminderde zelfredzaamheid bijkomende kosten hebt, kan je een integratietegemoetkoming aanvragen. Voor meer info kan je terecht bij [www.hintoostvlaanderen.be](http://www.hintoostvlaanderen.be)

## 10. Voorschot op uitkering

Wanneer je een bepaalde uitkering aanvraagt, kan het nog een tijdje duren voor je deze uitkering echt ontvangt. Hierdoor bestaat de kans dat je in financiële moeilijkheden komt. Is dit het geval, dan kan je bij het OCMW een voorschot op je uitkering aanvragen.

Meer info hierover vind je op: [www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html](http://www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html)

## BUDGETTEREN

### 1. Budgetplanner:

De budgetplanner kan je helpen om zicht te krijgen op je inkomsten en je uitgaven. Het is belangrijk om te weten waar je geld naar toe gaat. Zo weet je hoeveel je kan sparen en kan je schulden vermijden.

[www.budgetplanner.be/budgetplanner](http://www.budgetplanner.be/budgetplanner)

In het onderdeel " formulieren" kan je een andere budgetplanner vinden die minder uitgebreid is, maar zeker ook bruikbaar.

Als je schulden hebt, kan je ook eens een kijkje nemen op [www.eerstehulpbijschulden.be](http://www.eerstehulpbijschulden.be)

### 2. Budgetbegeleiding

Bij het CAW en het OCMW kan je terecht voor verschillende vormen van budgetbegeleiding en schuldbemiddeling. Je kan hiervoor informeren bij je maatschappelijk werker van het OCMW of bij het JAC voor een verwijzing naar de dienst budgetbegeleiding en schuldbemiddeling binnen het CAW. Ook andere diensten bieden budgetbegeleiding of budgetbeheer aan zoals Begeleid Wonen Jongeren. Voor meer info hierover kan je terecht in het JAC.

#### **Eenmalige bemiddeling:**

Het CAW of OCMW kan bemiddelen bij een schuld die je niet in één keer kan betalen. Het CAW of OCMW onderhandelt dan met de schuldeiser en spreekt een afbetalingsplan af. Jij regelt zelf de betalingen. Het opvolgen van het afbetalingsplan ligt volledig in jouw handen.

Voorbeelden van eenmalige schulden zijn een hospitalisatiefactuur, eindafrekening gas en elektriciteit, belastingen, gsm-rekening, boetes, ...

#### **Budgetbegeleiding:**

Bij budgetbegeleiding geeft de maatschappelijk werker advies, informatie en praktische tips over hoe je best je inkomen beheert. Hij/zij bemiddelt ook met de schuldeisers indien deze er zijn, want ook zonder schulden kan je een budgetbegeleiding aanvragen. Je blijft beschikken over je eigen inkomen. Dit betekent ook dat je zelf verantwoordelijk blijft voor je uitgaven en voor het uitvoeren van eventuele afbetalingen.

Ook bij 'Begeleid Wonen voor Jongeren' kan budgetbegeleiding deel uitmaken van je begeleiding. Meer info hierover in het JAC.

#### **Budgetbeheer:**

De maatschappelijk werker beheert, in samenspraak met jou, tijdelijk je geld. Je beschikt niet meer volledig over je inkomen. Je geld wordt gestort op een geblokkeerde rekening. Samen met je maatschappelijk werker maak je een budgetplan op. Je hebt inspraak in zowel leefgeld als in het afbetalen van de schulden. Budgetbeheer is

altijd tijdelijk. Na verloop van een bepaalde periode wordt gepoogd, soms in stapjes, je budget terug naar jou over te dragen.

Ook bij 'begeleid wonen voor jongeren' kan je terecht als je budgetbeheer wil. Meer info hierover in het JAC.

### **Collectieve schuldenregeling:**

De collectieve schuldenregeling biedt mensen met een overmatige schuldenlast de kans om na een aantal jaren opnieuw schuldenvrij te worden. Dit gebeurt via een gerechtelijke procedure. Collectieve schuldenregeling probeert jouw belangen en die van de schuldeisers in evenwicht te brengen. Meer info hierover in het JAC of in het OCMW.

## **FINANCIËLE / SOCIALE VOORDELEN**

Via de site [www.rechtenverkenner.be](http://www.rechtenverkenner.be) kan je nagaan of je in aanmerking komt voor bepaalde premies of andere voordelen. Per thema (vervoer, wonen vrije tijd, ...) kan je nagaan of je in aanmerking komt. Als je hierbij ondersteuning wil kan je hiervoor terecht in het JAC. Zie ook thema wonen.

## **BELASTINGEN**

Vanaf 18 jaar moet je jaarlijks een belastingsaangifte doen (ook al heb je geen eigen inkomsten). Hoeveel belastingen je moet betalen is afhankelijk van je inkomen en je gezinssituatie. Wanneer je als student op jaarbasis meer verdient dan een bepaald bedrag moet je ook belastingen betalen. Meer info hierover vind je terug in de bedragenlijst.

Naast de inkomensbelastingen heb je nog een aantal andere soorten belastingen:

- Gemeente- en provinciale belastingen voor het milieu, water, huisvuil...
- Inschrijvingstaks en autobelasting
- Meer info over belastingen vind je op [www.belastingen.be](http://www.belastingen.be)



## HOTEL MAMA / PAPA

Jongeren die een eigen inkomen hebben wonen dikwijls nog thuis. Je hebt een dak boven je hoofd, er is eten in huis en je hebt gezelschap. De onderhoudsplicht van je ouders vervalt wanneer je over een eigen inkomen beschikt. Ouders verwachten dan ook dikwijls een financiële bijdrage.

Probeer samen met je ouders tot een eerlijke bijdrage te komen. Je kan dit als volgt doen: reken de gezamenlijke kost van het huishouden uit en deel dit door het aantal personen die er wonen. Dit is een redelijk bedrag om als kostgeld te betalen. Voor meer info kan je in het JAC terecht.

## BANK

Heel wat jongeren hebben een bankrekening. Dit is een veilige en praktische manier om je geld te beheren. Bijna alle jongerenrekeningen voor -25 jarigen zijn gratis. Beslis je om een eigen bankrekening te openen, dan is het jouw taak om voortaan ook je budget te beheren. Misschien lijkt de bankwereld je ingewikkeld. Toch is het niet moeilijk om met een eigen bankrekening aan de slag te gaan.

Hieronder wat basiszaken op een rijtje:

### Loket, selfbank of internetbankieren

Aan het loket in de bank kun je voor (bijna) alle bankzaken terecht. Voor sommige verrichtingen betaal je wel een toeslag, omdat je ze gratis zelf kan verrichten in selfbankkantoren. Het gaat om geld storten, afhalen, overschrijven. Hier kan je ook 's avonds en in het weekend terecht. Regel je je zaakjes liever van thuis uit? Vraag je bank hoe je kunt internetbankieren.

### Zichtrekening

Een zichtrekening is een soort portefeuille waarin je ontvangsten binnenkomen en waarmee je betalingen doet. Je kan er geld op storten, geld afhalen of naar een andere rekening overschrijven.

### Spaarrekening

Een spaarrekening is bedoeld voor geld dat je niet direct wilt gebruiken voor dagelijkse betalingen. Je ontvangt op dat bedrag meer intrest dan op een zichtrekening. Van een spaarrekening kan je enkel geld afhalen aan een automaat van je eigen bank of loket.

### **Domiciliëring en permanente opdracht**

Een domiciliëring betekent dat je toestemming geeft aan de bank om steeds terugkerende facturen (bijvoorbeeld de telefoonrekening) rechtstreeks te ontvangen en het bedrag van je rekening af te halen. Gemakkelijk als je vergeetachtig bent, maar zorg dat er altijd genoeg geld op je bankrekening staat!

Bij een permanente opdracht vraag je de bank om betalingen te doen, die je steeds op een vaste datum moet doen. Het gaat om een vast bedrag bvb. je huishuur. Zo moet jij niet telkens de opdracht doorgeven. Je tekent één keer en de bank doet de rest. Zorg dat je steeds genoeg geld op je rekening hebt staan!

### **In het rood gaan?**

Bij veel banken mag je onder nul gaan op een zichtrekening (niet op een jongerenrekening). Dat lijkt handig maar eigenlijk is dit een lening waarop je dus ook interest betaalt, zelfs meer dan bij een normale lening. Probeer te vermijden om 'in het rood' te gaan.

### **Rekeninguittreksels**

Alle verrichtingen die je doet, komen op je rekeninguittreksels. Print ze in een selfbankautomaat, laat ze (tegen betaling) opsturen of ontvang ze digitaal (internetbankieren). Bewaar ze goed, zo kan je op elk moment nagaan over hoeveel geld je beschikt en welke betalingen je deed.

### **Bankkaart**

Een bankkaart is makkelijk om dagelijkse betalingen te doen. Vergeet niet dat er ook risico's zijn aan het gebruik ervan.

Bij een Bancontact/Mister Cashkaart krijg je een persoonlijke en geheime code van vier cijfers. Je kan die code uit het hoofd leren, of wijzigen in een cijfercombinatie die je beter kan onthouden. Telkens als je de kaart gebruikt moet je de code intikken. Zorg dat niemand meekijkt! Steek nooit je codenummer en je bankkaart samen. Als je deze samen verliest kan de 'eerlijke' vinder hier handig gebruik van maken, geld afhalen dus.

Laat bij verlies of diefstal je kaart zo snel mogelijk blokkeren, zelfs al kent niemand je code. Bel naar Card stop: 070 344 344. Een kaart deblokkeren kan niet, je moet een nieuwe kaart aanvragen bij de bank.

Is ook je identiteitskaart weg, bel dan onmiddellijk Docstop: 00800 2123 2123

### **Proton**

De meeste bankkaarten beschikken over proton. Daarmee kan je kleine betalingen doen. Een protonkaart werkt zonder geheime code, dus als je ze verliest, ben je de centen kwijt die nog op de kaart stonden. De protonkaart kan je opladen met minimum 5 tot maximaal 125 euro. Als het geld op is, kan je het herladen aan een bankautomaat of in sommige openbare telefoons.

## Kredietkaart

Om een kredietkaart aan te vragen moet je 18 zijn. Meestal moet je bewijzen dat je een inkomen hebt.

Er zijn tal van kredietkaarten op de markt, zoals Visa, American Express en Mastercard. Je gebruikt ze om te betalen in sommige winkels, restaurants, in het buitenland, bij aankopen via het internet. Je tikt een code in of je tekent een bonnetje af. Bij betalingen via het internet geef je het nummer van je kaart door. Eén keer per maand worden alle uitgaven van je kredietkaart opgeteld en van je bankrekening gehaald.

Kaart verloren? Of vermoed je dat iemand fraude pleegt met je kaart? Bel onmiddellijk naar CardStop om je kaart te blokkeren.

Kopen op krediet is niet zonder gevaren. Schulden zijn snel gemaakt: je kan immers geld uitgeven dat je eigenlijk niet hebt! Als je twijfelt over een aankoop kan je dit best eerst met iemand bespreken. Ook bij grote aankopen is dit het geval. Bespreek dit met iemand in je omgeving of ga eens langs in het JAC.

## ADRESSEN EN SITES

### Kinderbijslag

[www.rkw.be](http://www.rkw.be)

Rijksdienst voor Kinderbijslag voor werknemers.

[www.rsvz.be](http://www.rsvz.be)

Rijksinstituut voor de sociale verzekeringen der zelfstandigen.

### Inkomen binnen onderwijs

[www.deeltijdsleren.be/page/rubriek/102/Voor-jongeren.htm](http://www.deeltijdsleren.be/page/rubriek/102/Voor-jongeren.htm)

'vzw Mag ik', vakbond voor scholieren en studenten.

[www.leertijd.be](http://www.leertijd.be)

Info leertijd. Combineert leren en werken (Syntra).

[www.ond.vlaanderen.be/studietoelagen](http://www.ond.vlaanderen.be/studietoelagen)

Informatie in verband met studietoelagen.

[www.centenvoorstudenten.be/apps.aspx?smid=1929](http://www.centenvoorstudenten.be/apps.aspx?smid=1929)

Site met informatie en wegwijs in het studentenstatuut.

### Werkloosheidsuitkering

[www.rva.be](http://www.rva.be)

Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening.

### Leefloon

[www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html](http://www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html)

Bij het OCMW kan je onder andere aanvraag doen voor leefloon.

### Tegemoetkoming

[www.hintoostvlaanderen.be](http://www.hintoostvlaanderen.be)

HINT is een onafhankelijke informatiedienst. Iedereen kan er terecht met vragen die op één of andere manier met handicap te maken hebben.

## Butgetteren

[www.budgetplanner.be](http://www.budgetplanner.be)

De budgetplanner helpt je om een overzicht te maken van je inkomsten en je uitgaven.

[www.eerstehulpbijschulden.be](http://www.eerstehulpbijschulden.be)

Informatie over schulden, schuldhelpverlening, rechten en plichten van schuldenaar en schuldeiser.

[www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html](http://www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html)

Bij het OCMW kan je onder andere terecht voor budgetbegeleiding en budgetbeheer.

## Financiële en sociale voordelen

[www.rechtenverkenner.be/Pages/Home.aspx](http://www.rechtenverkenner.be/Pages/Home.aspx)

De rechtenverkenner geeft een online overzicht van sociale rechten.

## Belastingen

[www.belastingen.be](http://www.belastingen.be)

Belasting portaal Vlaanderen.

[www.fiscus.fgov.be](http://www.fiscus.fgov.be)

Federale Overheidsdienst Financiën.





# GELD

## FORMULIEREN

1. Hulpkas
2. Vakbond
3. Kinderbijslag
4. OCMW
5. Bank
6. Budgetplan
7. Bedragenlijst





# 1. Hulpkas voor inschakelings- of werkloosheidsuitkering

HWV

Straat: .....			Nummer: .....		Bus: .....	
Gemeente: .....			Postcode: .....			
Openingsuren: .....						
Contactpersoon en wanneer te bereiken: .....						
Telefoonnummer: .....						
Dossiernummer: .....						
Bedrag uitkering: .....						



## 2. Vakbond: ACV-ABVV-ACLVB

Straat: .....	Nummer: .....	Bus: .....
Gemeente: .....	Postcode: .....	
Openingsuren: .....		
Contactpersoon en wanneer te bereiken: .....		
.....		
Telefoonnummer: .....		
Dossiernummer: .....		
Bedrag uitkering: .....		
Bedrag lidgeld: .....		
Hoe en wanneer betaal ik: .....		



### 3. Kinderbijslag

Straat: .....	Nummer: .....	Bus:.....
Gemeente: .....	Postcode: .....	
Contactpersoon en wanneer te bereiken: .....		
.....		
Telefoonnummer: .....		
Dossiernummer: .....		
Bedrag kinderbijslag: .....		
Wanneer krijg ik mijn geld? .....		



## 4. OCMW

Straat: .....	Nummer: .....	Bus: .....
Gemeente: .....	Postcode: .....	
Openingsuren: .....		
Contactpersoon en wanneer te bereiken: .....		
.....		
Telefoonnummer: .....		
Dossiernummer: .....		
Bedrag uitkering: .....		
Wanneer krijg ik mijn geld? .....		
Installatiepremie: .....		
Waarborg: .....		





## 5. Bank

Straat .....	Nummer: .....	Bus: .....
Gemeente: .....	Postcode: .....	
Openingsuren: .....		
Contactpersoon en wanneer te bereiken: .....		
.....		
Telefoonnummer: .....		
.....		
Zichtrekening: .....		
Spaarrekening: .....		
Huurwaarborgrekening: .....		



## 6. Budgetplan

Met dit budgetplan is het de bedoeling dat je een eerste zicht krijgt op je inkomsten en vaste uitgaven. Zo zie je hoeveel je overhoudt voor je variabele uitgaven. Als je nog niet alleen woont kan je dit samendoen met een begeleider en fictieve getallen invullen voor bvb huur en elektriciteit.

Sommige bedragen moet je maar één keer per jaar of om de drie maanden betalen. In dit schema gaan we deze bedragen delen door 12 bij een jaarlijkse uitgave (bvb verzekering) of door 3 bij een driemaandelijks (bvb water). Spaar vooraf deze uitgaven bijeen.

Je eindejaarspremie of vakantiegeld kan je gebruiken als een extra.

Dit budgetplan verandert steeds. Als je van plan bent om te verhuizen, ander werk te zoeken,... kan je het opnieuw invullen zodat je weet waar je aan toe bent.

VASTE INKOMSTEN	BEDRAG	
Loon		Eventueel voorschot
		Afrekening
Loon partner		Eventueel voorschot
		Afrekening
Uitkering		
Kinderbijslag		
Onderhoudsgeld		
Andere inkomsten		
VARIABELE INKOMSTEN		
Huursubsidie		
Studiebeurs		
Steun ouders		
Andere		
TOTAAL		

<b>VASTE UITGAVEN</b>	<b>Bedrag</b>	
Wonen		
Huur woning		
Hypotheek		
Elektriciteit		
Gas/mazout		
Water		
TV		
GSM/telefoon		
Internet		
<b>LIDGELD</b>		
Bijdrage mutualiteit		
Lidgeld vakbond		
Lidgeld vereniging		
Andere		
<b>VERZEKERING</b>		
Brandverzekering		
Familiale verzekering		
Hospitalisatieverzekering		
Auto/brommerverzekering		
Andere		
<b>BELASTING</b>		
Gemeente/provinciebelasting		
Personenbelasting		
Andere		
<b>VARIA</b>		
Schulden/afbetaling		
<b>TOTAAL</b>		

Om een duidelijk zicht te krijgen op hoeveel je nu nog over hebt voor je variabele uitgaven moet je het totaal van je vaste uitgaven aftrekken van je inkomsten.

	BEDRAG	
Som vd inkomsten		
Som vd van vaste uitgaven		
<b>TOTAAL (VOOR VARIABELE UITGAVEN)</b>		

VARIABELE UITGAVEN	BEDRAG	
Eten en drinken		
Kledij		
Dokter, medicatie		
Uitgaan		
Vervoer		
Sigaretten		
Schoolkosten		
Kapper		
Lichaamsverzorging		
Was, kuis, strijk		
Sport en ontspanning		
Benzine/onderhoud		
Onkosten huisdier		
<b>SPAREN</b>		
Voor		
Voor		



## 7. Lijst bedragen vanaf 01/02/2012

### • Kinderbijslag

Info voor werknemers: [www.rkw.be](http://www.rkw.be)

Info voor zelfstandigen: [www.rsvz-inasti.fgov.be](http://www.rsvz-inasti.fgov.be)

Als je deeltijds leert, mag je maximum 509,87 euro bruto per maand verdienen om nog recht te hebben op je kinderbijslag.

Als je ingeschreven bent in de VDAB en werkt tijdens je beroepsinschakelingstijd mag je niet meer dan 509,07 euro bruto per maand verdienen, wil je nog recht hebben op je kinderbijslag.

Als je alleen gaat wonen, dan bedraagt je kinderbijslag 147,25 euro indien je valt onder de regeling voor werknemers. Voor de regeling van zelfstandigen bedraagt je kinderbijslag 82,78 euro wanneer je het jongste kind bent. Je kan een hogere kinderbijslag ontvangen omwille van familiale omstandigheden. (hoeveelste kind, éénoudergezin, weeskinderen, ...)

### • Leefloon (index 01/02/2012)

Samenwonende met gezin en kinderlast	1047,48 euro
Alleenstaand	785,61 euro
Samenwonend	523,74 euro

SPI=Socioprofessionele integratie	229,95 euro
Inkomsten uit arbeid voor studenten:	
met studiebeurs	64,14 euro
zonder studiebeurs	229,95 euro

### • Belastingen

Info: [www.fiscus.fgov.be](http://www.fiscus.fgov.be)

Deze bedragen zijn de nettobestaansmiddelen.

Je bent als jongere belastingplichtig als je jaarinkomen hoger is dan 6.800 euro.

Als jongere mag je zelf maximum 2.990 euro verdienen om nog ten laste te blijven van je ouders.

Ben je kind van een alleenstaande ouder, dan mag je tot 4.320 euro verdienen.

Vanaf het inkomstenjaar 2008 telt de eerste schijf van 2.990 euro van je onderhoudsgeld niet meer mee om het bedrag van de bestaansmiddelen te bepalen.

Ligt het bedrag aan ontvangen onderhoudsgelden hoger dan 2.990 euro, dan moet het gedeelte dat daarboven ligt aan 80 % worden meegeteld bij het berekenen van je nettobestaansmiddelen.

Ben je kind van een alleenstaande ouder en heb je een handicap, is het maximumjaarinkomen bepaald op 5.180 euro.

Op [www.centenvoorstudenten.be](http://www.centenvoorstudenten.be) vind je info om je nettobestaansmiddelen te berekenen.

## . Inschakelingsuitkering

Info: [www.rva.be](http://www.rva.be)

### inschakelingstijd:

jonger dan 18 jaar:	155 dagen.
tussen 18 en 25 jaar:	233 dagen.
tussen 26 en 30 jaar:	310 dagen.

### Bedrag van de inschakelingsuitkering (01/02/2012):

	BEDRAG PER DAG	BEDRAG PER MAAND
<b>Gezinshoofd</b>	40,88 euro	1.062,88 euro
<b>Alleenstaande</b>		
• Jonger dan 18 jaar	11,62 euro	302,12 euro
• Tussen 18 en 20 jaar	18,25 euro	474,50 euro
• 21 jaar en ouder	30,23 euro	785,98 euro
<b>Samenwonende</b>		
<i>Gewoon</i>		
• Jonger dan 18 jaar	9,86 euro	256,36 euro
• Ouder dan 18 jaar	15,73 euro	408,98 euro
<i>Bevoorrecht*</i>		
• Jonger dan 18 jaar	10,44 euro	271,44 euro
• Ouder dan 18 jaar	16,77 euro	436,02 euro

\*Bevoorrecht=als de werkloze en de partner uitsluitend vervangingsinkomen ontvangen

### • Overbruggingsuitkering (=deeltijds leerplicht)

Overbruggingsuitkeringen worden toegekend aan deeltijds leerplichtige jongeren die in het kader van hun tewerkstelling tijdelijk werkloos zijn.

Het bedrag is gelijk aan dat van de beroepsinschakelingsuitkering



## • Werkloosheidsuitkering

[www.rva.be](http://www.rva.be)

Aantal te bewijzen werkdagen om een werkloosheidsuitkering te genieten:

Voor wie jonger is dan 36 jaar: 312 arbeidsdagen in een periode van 18 maanden voor de uitkeringsaanvraag.

Bedrag van de werkloosheidsuitkering (01/02/2012):

	min. dagbedrag	max. dagbedrag	min. per maand	max. per maand
<b>Gezinshoofd (A)</b>				
• 1ste periode (maand 1-6)	41,95 euro	54,71 euro	1090,70 euro	1.422,46 euro
• 1ste periode (maand 7-12)	41,95 euro	50,99 euro	1090,70 euro	1.325,74 euro
• 2de periode	41,95 euro	47,65 euro	1090,70 euro	1.238,90 euro
<b>Alleenwonende</b>				
• 1ste periode (maand 1-6)	35,24 euro	54,71 euro	916,24 euro	1.422,46 euro
• 1ste periode (maand 7-12)	35,24 euro	50,99 euro	916,24 euro	1.325,74 euro
• 2de periode	35,24 euro	42,73 euro	916,24 euro	1.110,98 euro
<b>Samenwonende</b>				
• 1ste periode (maand 1-6)	26,42 euro	54,71 euro	686,92 euro	1.422,46 euro
• 1ste periode (maand 7-12)	26,42 euro	50,99 euro	686,92 euro	1.325,74 euro
• 2de periode	26,42 euro	31,77 euro	686,92 euro	826,02 euro
• forfaitperiode				
1. gewoon	18,61 euro	18,61 euro	483,86 euro	483,85 euro
2. bevoorrecht*	24,43 euro	24,43 euro	635,18 euro	635,18 euro

\*Bevoorrecht= als de werkloze en de partner uitsluitend uitkeringen ontvangen en het dagbedrag van de partner lager is dan 31,77 euro.

## • Je leervergoeding bij leertijd (Syntra)

Leuk om te weten: als je de leertijd volgt, krijg je maandelijks een vergoeding voor het werk dat je levert. Hoeveel je verdient, zie je in deze tabel.

	-18 JAAR	+18 JAAR
Eerste jaar leertijd	308,05 euro	410,73 euro
Tweede jaar leertijd	410,73 euro	462,07 euro
Derde jaar leertijd	509,87 euro	509,87 euro

Deze bedragen zijn geldig vanaf 01.02.2012

## Kindergeld

Je blijft rechtgevend op kindergeld. Vanaf 1 september van het jaar waarin je 18 jaar wordt, mag je wel niet meer verdienen dan de zogenaamde kinderbijslaggrens. Momenteel bedraagt deze grens 509,87 euro.

## Startbonus

In sommige gevallen krijg je zelfs een startbonus van 500 of 750 euro. Hiervoor moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen. Zoals slagen in je jaar.

Leervergoeding deeltijds:

Je ontvangt een maandelijkse leervergoeding van de werkgever. Deze vergoeding geldt zowel voor het volgen van de theoretische opleiding als voor de praktijkopleiding.

## Minimumvergoeding

De leervergoeding wordt berekend op basis van 50% van het gewaarborgd minimum maandinkomen. Je krijgt een percentage daarvan, afhankelijk van je leeftijd. De bedragen worden regelmatig verhoogd. (Cijfers 01/02/2012)

### Leeftijd % Vergoeding in EUR

21 jaar en ouder 100%	736,20
20 jaar 94%	692,03
19 jaar 88%	647,86
18 jaar 82%	603,68
17 jaar 76%	559,51
16 jaar 70%	515,26
15 jaar 64%	471,17

## Lagere leervergoeding?

Heb je geen getuigschrift van het derde jaar secundair onderwijs en/of geen werkervaring van 6 maanden, dan word je beschouwd als een "laaggeschoolde leerling". Je leervergoeding kan dan de eerste maand of maanden van het leercontract minder bedragen dan hierboven. De percentages worden dan toegepast op een derde van het gewaarborgd gemiddeld minimum maandinkomen.

### Leeftijd % Vergoeding in EUR

21 jaar en ouder 100%	490,80
20 jaar 94%	461,35
19 jaar 88%	431,90
18 jaar 82%	402,46
17 jaar 76%	373,01
16 jaar 70%	343,56
15 jaar 64%	314,20

## Geen lessen?

Als je tijdens de leerovereenkomst niet aanwezig moet zijn in het Centrum voor Deeltijds Onderwijs (bv. schoolvakanties), dan heb je recht op een hogere maandelijkse leervergoeding. Naargelang het aantal dagen dat je extra gewerkt hebt in het bedrijf, wordt jouw leervergoeding verhoogd.



# GELD

## METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst



# Mijn toekomst



Sterktes



NETWERK

.....

.....

.....

.....

Zwaktes



HULPVERLENING

.....

.....

.....

.....

INFORMATIE

.....

.....

.....

.....

TOEKOMST

.....

.....

.....

.....



# VRAGENLIJST

## Inkomen

- Heb je een inkomen?
- Hoeveel bedraagt je inkomen?
- Heb je al gewerkt?

## OCMW

- Ken je het OCMW?
- Waarvoor kan je er terecht?

## Geld

- Krijg je zakgeld? Hoeveel?
- Heb je een vakantiejob?
- Geef je makkelijk geld uit?
- Is er iets waarvoor je wil sparen?
- Heb je een studiebeurs?
- Heb je een bankkaart?
- Helpt er iemand met je budget?
- Wie zou je kunnen helpen?
- Heb je een vakbond?
- Heb je schulden?
- Hou je je uitgaven bij?
- Heb je een budgetplan?
- Hoeveel denk je dat je nodig hebt om alleen te wonen?
- Koop je dingen op krediet?
- Waar koop je je eten en drinken?
- Heb je kinderbijslag?
- Bij welke bank ben je?
- Waarvoor kan je er terecht?
- Bespreek je grote aankopen met iemand?
- Heb je een idee hoeveel vaste onkosten je hebt als je alleen woont?
- Hoeveel heb je nodig per maand om te eten en te drinken?
- Hoeveel wil je betalen voor je huur?





## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in mijn leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen, in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek ze met je begeleider.







*rechtens  
publikum*



# RECHTEN EN PLICHTEN

## DE LEEFTIJDSLADDER

1. Minderjarig -18
2. Meerderjarig +18

## JURIDISCHE BIJSTAND

1. Jong zijn: niet alleen rozengeur en maneschijn
2. Je staat niet alleen met je probleem

## AANSPRAKELIJKHEID

1. Familiale verzekering
2. Autoverzekering

## ADRESSEN EN SITES

## LEEFTIJDGLADDER

De leeftijdsladder toont je rechten en plichten die je hebt op welke leeftijd.

### 1. Minderjarig

#### 12 jaar

- Je krijgt een identiteitskaart van de gemeente. Je moet die enkel op zak hebben als je naar het buitenland gaat.
- Je kan toestemmen of je verzetten als iemand je wil erkennen als zijn kind.
- Als je groter dan 1,35 meter bent, moet je niet meer op een kinderzitje in de auto zitten.
- Je (secundaire) school is verplicht een leerlingenraad op te richten.
- De jeugdrechter is verplicht je te horen in alle rechtszaken die met jou te maken hebben.
- Je kan niet geadopteerd worden zonder jouw toestemming.
- Je kan een zichtrekening openen (met toestemming van je ouders).
- Je kan beslissen een orgaan af te staan voor een zieke broer of zus.
- Ook in de hulpverlening heb je (ongeacht je leeftijd) verschillende rechten. Je hebt bijvoorbeeld toegang tot je dossier, je hebt recht op informatie, je mag contact hebben met je ouders, je brieven mogen niet zomaar gelezen worden, ...
- Je toestemming is nodig als het Comité voor Bijzondere Jeugdzorg je in een instelling of een pleeggezin wil plaatsen.

#### 14 jaar

- Als je in de fout gaat kan je in een gemeenschapsinstelling belanden. Dat kan heel uitzonderlijk ook al vanaf je 12 jaar.
- Als je als jongen zwaar in de fout gaat, kan je in een jeugdgevangenis belanden voor maximaal 2 maanden en 5 dagen.

#### 15 jaar

- In uitzonderlijke gevallen kan een rechter je ontvoogden. Dan heb je voor bepaalde elementen in je dagdagelijkse leven niet meer de goedkeuring van je ouders nodig. (vb schoolkeuze) Dit is niet hetzelfde als vervroegde meerderjarigheid.
- Je mag deeltijds onderwijs volgen (na beëindiging van het tweede jaar secundair onderwijs).
- Na je tweede jaar secundair onderwijs mag je zelf een arbeidsovereenkomst sluiten en geld verdienen met een vakantiejob.
- Vanaf nu moet je altijd je identiteitskaart op zak hebben.

#### 16 jaar

- Je mag seks hebben met je lief als die ook minstens 16 jaar is.
- Je mag een dancing of café binnengaan en een pint drinken (maar geen sterke drank).

- Je mag sigaretten kopen.
- Je mag naar films gaan kijken die 'Kinderen niet toegelaten' zijn.
- Je kan zelf een testament opmaken.
- Je mag met een bromfiets rijden.
- Je mag zelf een bedrag van je spaarrekening halen als de rekening op jouw naam staat en door jou werd geopend.
- Als je ouders akkoord gaan, kan je alleen gaan wonen. Dan kan je ook zelf je kindergeld ontvangen, als je een eigen domicilie-adres hebt.
- De jeugdrechter kan je vanaf nu "uit handen geven", dat wil zeggen dat hij je naar de "volwassen" rechtbank zal verwijzen die jou als volwassene zal berechten.
- Als je een verkeersmisdrijf pleegt, kom je normaal niet meer voor de jeugdrechter, maar voor de politierechtbank.

### **17 jaar**

- Je kan een leervergunning krijgen en je stageperiode starten om je rijbewijs te halen.
- Je kan begeleid zelfstandig gaan wonen via de jeugdhulpverlening (Jongerenwelzijn)

## **2. Meerderjarig**

### **18 jaar**

- Je bent nu volwassen volgens de wet.
- Nu mag je in principe alleen beslissen over alles.
- Je bent verantwoordelijk voor al je beslissingen.
- Je beslist zelf of je nog naar school wilt.
- Beslis je om verder te studeren? Dan moeten je ouders in je onderhoud voorzien.
- Je kan werken of na je beroepsinschakelingstijd een werkloosheidsuitkering krijgen.
- Je kan een huurovereenkomst sluiten.
- Je hebt stemplicht en je kan opkomen bij verkiezingen.

Meer info over rechten van jongeren vind je terug op [www.kinderrechtswinkel.be](http://www.kinderrechtswinkel.be).

## JURIDISCHE BIJSTAND

### 1. Jong zijn: niet alleen rozengeur en maneschijn

Als je jong bent, zou je eigenlijk van elke dag moeten genieten. Want laten we eerlijk zijn: zorgen en verantwoordelijkheid krijg je later nog genoeg. Toch worden veel jongeren al vroeg geconfronteerd met allerlei problemen. Ouders die scheiden, spanningen in het gezin, conflicten op school. Of erger nog: mishandeling en seksueel misbruik. Anderzijds gaan jongeren, net als volwassenen, ook wel eens uit de bocht. Op drugs, diefstal of vandalisme staat geen leeftijd.

### 2. Je staat niet alleen met je probleem

Je bent slachtoffer of je ging zelf in de fout. Je zou graag weten wat de gevolgen zijn en wat je kan doen.

Voor juridisch advies kan je terecht bij verschillende diensten. Je kan met je vragen terecht bij de advocatenlijn, het justitiehuis of bij de juridische dienst van het OCMW. Indien nodig zorgen ze er ook voor dat je doorverwezen wordt naar de dienst die je kan ondersteunen.

Als je uitgebreid advies wil of nood hebt aan bijstand of een advocaat kan je terecht bij het bureau voor juridische bijstand.

- Advocatenlijn: Advocaten van de advocatenlijn geven je gratis een eerste juridische advies en verwijzen je eventueel door naar een advocaat, een notaris, een gerechtsdeurwaarder, het bureau voor juridische bijstand, ...
  - Hoe geef ik mijn huuropzeg?
  - Wat zijn mijn rechten/plichten als ouder/kind?
  - Ik word gedagvaard voor een rechtbank. Wat nu?
  - Ik ben het slachtoffer van een ongeval, diefstal, burenhinder, ...
  - Ik ontvang een erfenis die vooral bestaat uit schulden. Wat moet ik doen?
  - Een deurwaarder legt beslag op mijn bezittingen. Wat nu?
  - Ik wil een regeling voor mijn schuldenlast.

Je krijgt een duidelijke uitleg van daartoe speciaal opgeleide advocaten.

[www.balie-gent.be](http://www.balie-gent.be)

- Juridische dienst van het OCMW: iedereen is bij het OCMW welkom voor juridisch advies en informatie. Ben je betrokken in een ruzie of geschil? Dan kunnen de OCMW-juristen ook bemiddelen tussen de betrokken partijen.


Meer info op: [www.ocmwgent.be/Juridisch-advies.html](http://www.ocmwgent.be/Juridisch-advies.html)

- Bureau voor Juridische Bijstand (BJB):

Wanneer ga je naar een BJB?

- Als je uitgebreid juridisch advies wil.
- Als je nood hebt aan bijstand en een vertegenwoordiger (advocaat), bvb omwille van een gerechtelijke procedure.





Hoeveel kost dit?

- Als minderjarige is dit steeds gratis.
- Als je tot één van de andere categorieën behoort is dit ook gratis (zie website).
- Als je over onvoldoende inkomen beschikt kan dit volledig of gedeeltelijk kosteloos zijn.

Meer info op [www.balie-gent.be](http://www.balie-gent.be)

## AANSPRAKELIJKHEID

Je veroorzaakt schade, een verkeersongeval... Als wat misliep jouw fout is, dan ben je aansprakelijk en kan men eisen dat je de kosten vergoedt. Een meerderjarige moet zelf voor de gevolgen opdraaien. Voor minderjarigen zijn in principe de ouders aansprakelijk. Maar het kan gebeuren dat de rechter de minderjarige toch aansprakelijk stelt: als de ouders kunnen aantonen dat ze voldoende toezicht uitoefenden op het kind en dat ze het een goede opvoeding hebben gegeven.

### 1. Familiale verzekering

De gezinsverzekering, vaak 'familiale' genoemd, zorgt ervoor dat je verzekerd bent als je bijvoorbeeld met je fiets een voetganger aanrijdt of een peperduur geleend toestel aan diggelen laat vallen. Als je verantwoordelijk bent, moet je de schade betalen. Ouders sluiten meestal een gezinsverzekering af, zodat ook de inwonende zowel minder- als meerderjarige kinderen verzekerd zijn.

Als je meerderjarig bent en alleen gaat wonen, kan je zelf een gezinsverzekering afsluiten. Je moet wel beseffen dat als er schade te betalen valt, de gezinsverzekering altijd een franchise voorziet. Dat betekent dat je een bepaald bedrag, ongeveer 188 euro, zelf moet betalen. De rest van de kosten past de verzekering bij.

### 2. Autoverzekering

Als je met een motorvoertuig bvb. auto, bromfiets... rijdt, dan moet je een verzekering afsluiten. De verplichte verzekering dekt, in geval van een ongeluk, de schade die je veroorzaakt aan een ander voertuig, in principe ook wanneer je in fout bent. Dat geldt niet als je bijvoorbeeld dronken, of met een opgedreven bromfiets een ongeval veroorzaakt. Dan draai je zelf op voor de kosten. Je verzekeringsmaatschappij zal het slachtoffer vergoeden maar zal dan de centen van jou terugvorderen.

## ADRESSEN EN SITES

### Rechten en plichten:

[www.kinderrechtswinkel.be](http://www.kinderrechtswinkel.be)

Hier vind je informatie over rechten en plichten als minderjarige.

Je kan de kinderrechtswinkel bereiken via: Tel 070/210071 en email [info@kinderrechtswinkel.be](mailto:info@kinderrechtswinkel.be)

[www.kekidatabank.be](http://www.kekidatabank.be)

Site van de kinderrechten databank.

### Advocaat

[www.balie-gent.be](http://www.balie-gent.be)

Orde van advocaten, balie Gent. Hier kan je terecht voor juridische bijstand.

[www.advocaat.be](http://www.advocaat.be)

Orde van Vlaamse Balies.

### Jongereninformatie

[www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be)

In Petto- sites voor jongeren. Opgedeeld:

- 8-11 jaar
- 12-15 jaar
- 16+ jaar

[www.kinderrechtencommissariaat.be](http://www.kinderrechtencommissariaat.be)

Website met onder andere "Welke rechten hebben jongeren".

### Juridisch advies

[www.dewetswinkel.be](http://www.dewetswinkel.be)

Adviezen worden door beroepsjuristen gedaan voor 15 euro per consultatie.

[www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html](http://www.ocmwgent.be/financile-en-juridische-hulp.html)

Het OCMW helpt onder andere bij juridische vragen en problemen.

[www.staatsblad.be](http://www.staatsblad.be)

Federale overheidsdienst justitie. Alle soorten info rond juridische thema's.



# RECHTEN EN PLICHTEN

FORMULIEREN



A large, light blue circular graphic containing a white icon of a balance scale, symbolizing justice, law, and equity. The scale has a central vertical pillar with a circular weight on top, and two triangular pans hanging from a horizontal beam. The background of the page is white with a light blue vertical bar on the right side.

# RECHTEN EN PLICHTEN

## METHODIEKEN

1. Toekomstbeeld
2. Vragenlijst
3. Woordenlijst





# Mijn toekomst



**Sterktes**



**NETWERK**

.....  
.....  
.....  
.....

**Zwaktes**



**HULPVERLENING**

.....  
.....  
.....  
.....

**INFORMATIE**

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**TOEKOMST**

.....  
.....  
.....  
.....



# VRAGENLIJST

## MINDERJARIG

- Wat betekent minderjarigheid?
- Ouderlijk gezag wat wil dat nu zeggen?
- Mag een minderjarige alcohol drinken?
- Kan een minderjarige zijn of haar officieel adres wijzigen?
- Kan een minderjarige zijn of haar mening zeggen aan de rechter als zijn of haar ouders uit elkaar gaan?
- Is er een leeftijd waarop een minderjarige zelf kan kiezen bij welke ouder hij of zij woont?
- Zakgeld geven is dat een plicht van de ouders?
- Kan een minderjarige financiële hulp vragen bij het OCMW?
- Kan een minderjarige een zichtrekening openen bij een bank?
- Wat bedoelen ze nu met leerplicht?
- Vanaf wanneer moet een kind naar school?
- Tot welke leeftijd is men leerplichtig?
- Kan een school een leerling aan de deur zetten?

## MEERDERJARIG

- Wat betekent 'meerderjarig' zijn?
- Wie staat in voor de kosten van levensonderhoud en studies als men studeert?
- Kunnen ouders hun meerderjarig kind uit huis zetten?
- Kan een meerderjarige student zich inschrijven in het bevolkingsregister?
- Kan ik zelf beslissen of ik nog naar school wil?
- Kan ik alleen gaan wonen?
- Wat als ik een ongeval veroorzaak?



## WOORDENLIJST

Welke woorden spelen op dit moment een rol in je leven?

Welke woorden zou ik graag een rol laten spelen in mijn leven, of juist niet?

Kies minimum 5 en maximum 10 woorden uit en bespreek dit met je begeleider.











# BRONNEN

## Brochures en folders:

- OCMW, 2010, OCMW Gent, meer dan u denkt.
- Mag ik, ABVV, 2009.
- Samenlevingsopbouw Gent vzw, 2010, Met weinig geld overleven in Gent. Adresboek 2010
- In Petto, 2008, Jongerengids.
- Welzijnsoverleg Regio Gent, 2011, Sociale Kaart Gent.
- Universiteit Gent, 2010, Centen voor studenten.
- Vlaamse Overheid, Agentschap Jongerenwelzijn, 2007, Jij en het Comité voor Bijzondere Jeugdzorg.
- Folderaanbod VGG, 2001
- JAC Gent, 2010, Jong en op eigen benen.

## Boeken

- Jacobs Mie, In Petto jeugddienst, 1997, De rechten van kinderen en jongeren, duidelijke antwoorden op uw vragen.
- Test aankoop, 2005, De rechten van de jongeren.

## Internet:

- [www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be)
- [www.vdab.be](http://www.vdab.be)
- [www.vlaamsabvv.be](http://www.vlaamsabvv.be)
- [www.magik.be](http://www.magik.be)
- [www.wr.be](http://www.wr.be)
- [www.kinderrechtswinkel.be](http://www.kinderrechtswinkel.be)
- [www.metweiniggeld.be](http://www.metweiniggeld.be)
- [www.clb.be](http://www.clb.be)
- [www.goca.be](http://www.goca.be)
- [www.studietoelagen.be](http://www.studietoelagen.be)
- [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)
- [www.advocaat.be](http://www.advocaat.be)
- [www.vvvgg.be](http://www.vvvgg.be)
- [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)
- [www.jeugdrecht.be](http://www.jeugdrecht.be)
- [www.ocmwgent.be](http://www.ocmwgent.be)

# COLOFON

## **Samenstelling**

Volgende organisaties verleenden hun medewerking:

CAW Artevelde, CAW Visserij, MPI ST. Gregorius, vzw De Cocon,  
OCMW Gent, Dagcentrum de Totem, CAB, begeleidingstehuis Steevliet.

## **Eindredactie**

De medewerkers van JAC Gent –CAW Artevelde.

## **Verantwoordelijke uitgever**

Vzw CAW Artevelde.

## **Lay-out en druk**

BZ – AFM

Digitale Drukkerij

Nadia De Braekeler

## **Depotnummer**

D/2012/3241/324

## **Uitgave**

November 2012