

# Move On Jongeren huis AHANA

Ahana staat voor familie

We staan met 5 jongerencoaches om een jongere heen



## Inleiding

Iedereen heeft behoefte aan een plek waar die zich thuis voelt. Helaas is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend. Verschillende omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat een jongere al vroeg uit huis moet. Jongeren die vroegtijdig uit huis gaan beschikken vaak niet over de vaardigheden om zelfstandig te wonen. Begeleid wonen is vaak een mooie tussenstap.

Hoewel het voor jongeren even wennen kan zijn om in een nieuwe omgeving samen te leven, is het voor ons belangrijk dat iedereen zich in het huis thuis voelt. Het is belangrijk dat jongeren zich verbonden en geliefd voelen, dat ze voelen dat ze erbij horen en leven in een veilige en vertrouwde omgeving. Iedereen in het huis is gelijk aan elkaar. Ongeacht de afkomst, huidskleur, geloofsovertuiging of seksuele geaardheid. We hebben allemaal behoefte aan verbinding. Verbinding met anderen maar zeker ook verbinding met onszelf.

## Dichter bij jezelf

### Doelen stellen

In het huis vinden we het belangrijk dat iedereen gezien wordt. Wij geloven dat ieder van ons iets bezit waar hij of zij goed in is. Hier willen we ons in de eerste gesprekken op focussen. Vragen als: 'waar ben je goed in? wat zou je willen leren? waar wil je in een bepaalde tijd zijn?' staan centraal. Het hebben van een stip op de horizon is voor jongeren belangrijk om richting te krijgen en duidelijkheid te creëren. Het is namelijk veel makkelijker om gemotiveerd te blijven als je weet waar je naartoe wilt.

Daarnaast werken we op verschillende manieren aan zelfvertrouwen. Hoe meer tegenslagen een jongere gehad heeft, hoe minder snel hij/zij vaak gelooft dat iets niet kan. We leren jongeren dat er altijd verandering kan komen in de dingen waar ze niet goed in zijn.

### Extra

*De doelen en ideeën van de jongeren die samen met de begeleiding vastgesteld zijn, worden in een poster verwerkt die de jongere aan de binnenkant van hun eigen slaapkamerdeur mogen hangen. Onderzoek heeft aangetoond dat het zien van je doelen en je er dagelijks bewust van zijn, helpt om ze sneller te behalen.*

### Team Jongerencoaches Move On

In een team helpen we de jongeren om hun doelen te behalen. Om alle zorg en begeleiding goed te organiseren, werken we samen met 5 jongerencoaches. We vormen een team, waarin iedereen een eigen expertise heeft. We kunnen de jongeren op meerdere vlakken ondersteunen en elkaar versterken.

Ons team bestaat uit: een Jobcoach die gespecialiseerd is in het vinden van de juiste job of studie voor een jongere. Balans tussen werk/school en ontspanning staat hierin centraal.

Verder hebben we twee Jongerencoaches die gespecialiseerd zijn in het nastreven van een gezonde leefstijl. denk hierbij aan gezonde voeding, structuur aanbrengen in je dagelijks leven, sport en beweging, een gezonde mindset en het maken van gezonde keuzes.

Ons team beschikt ook over een jongerencoach in opleiding. Het fijne van deze coach is dat hij heel dicht bij de jongeren staat. Hij is een mooie brug tussen de jongeren en de andere coaches.

Om overzicht te houden over de uitgaven van de jongeren en ze te helpen bij hun financiën hebben we een Budgetcoach. Zij coacht de jongeren om een stabiel inkomen te behouden en een spaardoel te hebben.

Tot slot hebben we een Proces Jongerencoach. Ze zorgt voor de indicaties en budgetten die nodig zijn om de jongeren te kunnen helpen. Ze bewaakt het proces rondom de jongeren en maakt met elke jongere een coaching plan. Zij is eindverantwoordelijk voor alle zorg rondom de jongeren en overlegt met netwerkpartners of andere hulpverleners. In het begeleidingsproces zorgt ze dat alle coaches als een team fungeren en werken aan de opgestelde doelen.

### **Samenwerking met andere hulpverleners**

Samenwerking is belangrijk. Niet alleen in ons team maar ook in- en naar de hulpverlening buiten het huis. Het 'Move On team' werkt samen met verschillende netwerkpartners en organisaties. Hierbij is het uitgangspunt om elkaar aan te vullen en te versterken. Het team Jongerencoaches voert de praktische coaching uit. Als er een hulpverlener of behandelaar bij de jongere betrokken is, wordt er regelmatig geëvalueerd. In deze gesprekken wordt de voortgang besproken. Het is belangrijk dat wij als jongerencoaches op de hoogte zijn van alle zaken rondom de jongeren, om alles zo soepel mogelijk te laten verlopen. Zo werken we samen met:

Brijder jeugd en Brijder verslavingszorg	GGZ Delft
Impegno	WMO Westland
Groei	Klimkoord
Sociaal Kernteam Westland	Vitis Welzijn
Gemeente Westland	Diverse Scholen

### **Begeleidingsmomenten**

Jongeren plannen met hun begeleiders momenten in om te werken aan hun doelen. De hoofdoelen worden kleiner gemaakt en verdeeld over een bepaalde tijd. Dit doen we door middel van het hierboven genoemde coaching plan. Het is belangrijk dat de doelen klein genoeg zijn voor de jongeren om successen te ervaren. Dit is erg bevorderlijk voor hun zelfvertrouwen en is ook de beste weg naar het behalen van de hoofdoelen. Op een tempo die voor hen geschikt is.



### **Eén begeleider**

De begeleiders en andere hulpverleners hebben onderling contact. We vinden het belangrijk dat de zorg voor de jongeren zo duidelijk mogelijk blijft. Wanneer er sprake is van meerdere hulpverleners, kan het voor een jongere moeilijk worden om taken, verwachtingen en afspraken overzichtelijk te houden. Eén begeleider is de vaste contactpersoon en de directe verbinding met alle andere hulpverlening. Jongeren kunnen met hun vragen altijd bij deze begeleider terecht. Er worden regelmatig contactmomenten ingepland. Afhankelijk van de nodige hulp, wordt er bepaald hoe vaak dit is. De begeleider blijft intermediair tussen de jongere en de andere hulpverlening tot de jongere zelf in staat is om het contact met de hulpverlening op te pakken.

### **Digitaal verbonden**

Naast de fysieke begeleidingsmomenten zijn we digitaal met de jongeren verbonden. Alle jongeren staan met elkaar in een groepsapp. Deze app is er om op een makkelijke manier met elkaar te kunnen communiceren over taken die er gedaan moeten worden of andere belangrijke zaken. In deze app mogen er ook overwinningen gedeeld worden. Het is belangrijk dat de jongeren zich vrij genoeg voelen, om te delen wat ze willen delen in deze app-groep. Andere zaken die wat persoonlijker zijn kunnen ook alleen met de begeleiders gedeeld worden. Iedere jongere wordt gekoppeld met een begeleider die ook tegelijk een vertrouwenspersoon is.

### **Evaluatiemomenten**

Wanneer een jongere in het Move On huis woont, plannen we elke maand een groepsgesprek in. Dit is een gezamenlijk gesprek met de andere huisgenoten en de begeleiders. Hierin worden de doelen besproken, taken verdeeld en mogelijke complicaties besproken. Dit is een moment voor iedereen om even aan het woord te komen en te laten weten aan de groep hoe het gaat. Als een team helpen we elkaar vooruit. Verder worden er ook individuele gesprekken ingepland. Deze vinden na elke 6 weken plaats. Hierin worden de individuele doelen en acties uit het coaching plan geëvalueerd en zo nodig bijgesteld. De coaches hebben een eigen groepsapp, waarin ze belangrijke zaken met elkaar bespreken.



## Het belang van Routine

Een routine hebben met regelmaat en voorspelbaarheid kan saai overkomen, maar door dit te volgen kunnen jongeren zich zekerder voelen en leren wat orde is. Het blijkt dat jongeren die op vroege leeftijd niet geleerd hebben om verantwoordelijkheid te dragen en/of in een veilige omgeving opgroeien ernstige gedragsproblemen kunnen ontwikkelen die nadelig zijn voor hun toekomst.



### Week routine

Iedere nieuwe jongere die in het huis komt wonen krijgt te horen welke routines er zijn. Bij wekelijkse routine horen bijvoorbeeld taken als: schoonmaken, koken, afwassen en uitgaven bijhouden. Dit zijn taken die in schema's worden verwerkt, om het zo overzichtelijk mogelijk te houden voor de jongeren in het huis. Iedere jongere krijgt wat taken toebedeeld waar hij of zij gedurende 1 maand verantwoordelijk voor is.

De eerste week krijgen de jongeren hulp bij deze taken om goed te begrijpen hoe ze uitgevoerd moet worden en om er continuïteit in te krijgen. De rest van de weken kunnen de jongeren zelf om hulp vragen als het niet lukt. Na een maand worden de taken geëvalueerd en wordt er een nieuwe verdeling gemaakt.

Als de taak een maand lang niet goed uitgevoerd wordt, kan er samen gekeken worden waar het door komt. Het kan voorkomen dat een jongere bepaalde taken over moet doen met hulp. Als het goed gaat leert elke jongere gedurende zijn verblijf in het huis alle taken kennen en leert hij of zij steeds meer om zelfstandig te wonen. Alle kleine taakjes vullen elkaar zodanig aan dat we er samen voor zorgen dat het huis voor alle jongeren een thuis is.



### **Dag routine**

Naast de weekroutine vinden we het belangrijk dat jongeren werken aan een persoonlijke routine. Hierbij horen bijvoorbeeld taken die te maken hebben met de persoonlijke hygiëne en gezondheid. Samen met de jongeren stellen we een rooster op waar vanzelfsprekende dingen als: ‘tandenpoetsen, douchen (en bed opmaken) in vermeld worden. Hier kunnen ook herinneringen in staan om medicatie in te nemen. Verder geven we, in samenwerking met een voedingsdeskundige, tips voor een (op maat gemaakte) gezond ontbijt en lunch. Ook dit wordt samen met de jongere gemaakt en op een overzichtelijke plek opgehangen.

Om een goede dag en nacht routine te houden vinden we het belangrijk dat jongeren door de weeks bezig blijven. Als ze niet op school zitten, helpen we ze met het vinden van een baan of bijbaantje. Als ze geen opleiding of baan kunnen hebben, kijken we naar een vrijwilligersbaantje, een creatieve bezigheid, een sport of andere mogelijke opties om de jongere door de weeks toch bezig te houden. Bezig zijn verbetert de socialisatie en verkleint de kans op isolement. Verder helpt het hebben van een dagbesteding goed om dag en nacht uit het elkaar te houden. Dit bevordert hun maatschappelijke participatie.

Jongeren die er een gewoonte van maken om overdag te slapen en in de avond wakker te zijn, worden minder productief. Dit proberen we dus zo veel mogelijk te voorkomen. Om te stimuleren dat iedereen in de avonden ook gaat slapen, hebben we momenten afgesproken dat jongere bezoek mogen ontvangen en wanneer ze in het huis in de avond geen lawaai meer mogen maken. Ze mogen wel in hun eigen kamer bezig zijn, maar ook daar moeten ze rekening houden met andere jongeren die mogelijk al slapen. Dit wordt hieronder verder besproken in de huisregels.

## **Huisregels Move On huis:**

**Elke doordeweekse avond na 22.30 wordt er niet meer gegamed en is het stil in huis.**

**Elke doordeweekse avond slaapt iedereen rond 24.00 uur.**

**Elke doordeweekse avond wordt er volgens het planningsbord gezond gekookt.**

**Als je niet aanwezig kan zijn bij het avondeten dan overleg je dat met je huisgenoten.**

**Als je tegen moeilijkheden of irritaties aan loopt dan geef je dit aan bij de begeleiding en zoek je samen naar een oplossing.**

**Elke week voer je volgens het planningschema je huishoudelijke taken uit.**

**Er is een vast moment elke week, waarop je kamer wordt gecheckt.**

**Er wordt geen drugs gebruikt in of rondom het Move On huis.**

**Je betaald elke maand voor de eerste dag van de maand je huur.**

**Je accepteert de begeleiding en werkt op een positieve en actieve mee aan je doelen.**

**We zijn eerlijk tegen elkaar en spreken elkaar aan als er niet aan de afspraken wordt gehouden.**

**Als je je niet aan bovenstaande afspraken houdt krijg je een kruisje achter je naam, bij 3 kruisjes volgt er een officiële waarschuwing. Bij de tweede waarschuwing kan je niet langer blijven wonen in het Move On huis en wordt je huurcontract beëindigd.**

## Gezamenlijke activiteiten in en buiten het huis

### Vaste momenten

Het kan natuurlijk gebeuren dat alle jongeren in het huis eigen druk zijn en elkaar zo weinig zien. Vaste momenten in de week waarop activiteiten gepland staan, kunnen de dynamiek in het huis bevorderen. Het is belangrijk dat er naast het serieuze contact ook momenten gepland worden die veel meer gericht zijn op gezelligheid. De jongeren kunnen zelf met de begeleiding bespreken wat er in deze momenten gepland wordt en wat ervoor nodig is. Een filmavond die wekelijks of één keer in de twee weken terugkomt op de vrijdag kan hier een voorbeeld van zijn.



### Uitjes

Naaste de wekelijkse activiteiten die in het huis plaats vinden, organiseren we samen met de jongeren ook activiteiten buiten het huis. Drie keer in het jaar plannen we een groot uitje met de jongeren. We houden hier een budget voor vrij en vragen de jongeren om hier samen over na te denken. Samen met de begeleiders wordt er een plan gemaakt om de activiteiten uit te voeren. Er wordt nagedacht over de kosten, benodigdheden, vervoer etc. Dit zijn leuke projectjes die de jongeren en begeleiders met elkaar op kunnen pakken. Tijdens het bedenken en opzetten van zo'n uitje leren de jongeren spelenderwijs organisatorische vaardigheden aan.

### Feedback en beloning

We helpen elkaar vooruit. Kleine maar ook grote overwinningen worden gevierd. De begeleiders helpen natuurlijk mee met het behalen van vastgestelde doelen, maar ook de jongeren stimuleren elkaar. Het goed uitvoeren van de roostertaken, werken aan een goede routine en het werken aan persoonlijke doelen wordt, zoals eerder besproken,



maandelijks geëvalueerd. Elke persoon wordt even centraal besproken en krijgt van alle bewoners in het huis feedback. Het gaat er hier niet om dat we kritiek geven op elkaar, maar dat we elkaar verder helpen. Iedereen vertelt wat hij of zij het meest gewaardeerd heeft aan de ander. Samen wordt er gestemd wie er die maand een extraatje mag krijgen. (Wat dit precies is, kunnen de begeleiders met de jongeren afstemmen). Alles wat niet goed gelukt is zien we niet als falen, maar als mogelijkheden voor verbetering. We geloven dat iedereen ruimte heeft voor groei. Niemand doet het perfect. Als we het samen doen, krijgen we meer voor elkaar.

## **Omgaan met geld**

Leren hoe je met je eigen geld omgaat is erg belangrijk. Het blijkt dat volwassenen die op jonge leeftijd al geleerd hebben hoe ze met geld omgaan, later minder vaak in financiële problemen komen. Waar geven jongeren hun geld aan uit? Hoe worden ze beïnvloed? Dit zijn belangrijke vragen waar wij ons ook mee bezig houden. Op verschillende manieren proberen we jongeren te stimuleren om bewuster met hun geld om te gaan. Hieronder staan twee voorbeelden.

### **Geld voor eten**

Ieder jongere in het huis beschikt over een eigen budget voor eten. Dit budget wordt samen met de begeleiders bepaald. In dit budgetplan mag elke jongere bijvoorbeeld per dag (5 euro) uitgeven voor avondeten. Dit is een totaal van 140 euro per maand. Dit bedrag leveren ze aan het begin van de maand in. Elke avond dat de jongere niet mee eet geeft hij of zij dit aan bij de begeleiding. De dagen dat de jongere niet mee eet, worden eind van de maand bij elkaar opgeteld en aan de jongere terug betaald. Dit bedrag kan oplopen zodra er eten gemaakt wordt voor meer dagen of als er geen (of weinig) boodschappen gedaan worden, omdat er goed gebruikt wordt gemaakt van de overgebleven producten in het huis. Hiermee stimuleren we jongeren niet alleen om bewust te zijn van hun uitgaven, maar beperken we ook verspilling. Tot slot leren jongeren op deze manier dat 'goed omgaan met je geld en minder verspillen' loont.

### **Geld voor huishouding**

Het geld voor huishouding wordt maandelijks op een pas gestort die alleen de begeleiders mogen gebruiken. Deze pas wordt in een kluisje in het huis bewaard. Bij elke kookbeurt waar een begeleider bij aansluit, wordt er aan de hand van een boodschappenlijst gecontroleerd wat er in huis is. Alles wat op is, wordt aangevuld. Hiervoor wordt het budget voor huishouden gebruikt. Ook hier hebben de jongeren maandelijks een vast bedrag voor. Al het geld dat ze besparen door goed om te gaan met de spullen die ze in het huis hebben, wordt eind van de maand opgespaard. Het opgespaarde geld kan na een tijd ingezet worden voor uitjes of andere activiteiten in het huis.

## **We doen het samen**

Het belangrijkste van alles is dat een jongere gezien wordt. Ieder jongere is uniek en heeft eigen interesses en kwaliteiten. Gelukkig zijn er veel jongeren waar het goed bij gaat. Deze hebben vaak een sterk netwerk en participeren goed in de maatschappij. Andere jongeren hebben wat meer ondersteuning nodig. Juist in deze tijd, waarin veel jongeren vereenzamen en het lastig is om aan een woning te komen, merken we dat de vraag naar deze vorm van begeleiding nodig is. In een korte tijd hebben we veel jongeren al op weg kunnen helpen door te werken aan een goede basis en jongeren de ruimte te geven om zelf te ontdekken en ontwikkelen. Het Move-on huis is een thuis. Het is een plek waar jongeren fouten mogen maken, leren om door te zetten, om plezier te hebben en om de beste versie van zichzelf te worden. We leren van elkaar en helpen elkaar vooruit.