

# Jouw Toekomstplan

Vanaf 18 jaar ben je voor de wet volwassen. Er is dan meestal geen hulp of ondersteuning meer vanuit de Jeugdwet. Voor ondersteuning gelden dan andere wetten. Dat is soms best zoeken.

Het Toekomstplan kan hierbij helpen en zorgen voor een soepele overgang. Het Toekomstplan vul je in samen met je begeleider/behandelaar.

In het Toekomstplan vul je voor verschillende onderwerpen in wat goed gaat. En wat je nog moet regelen en wilt leren. Ook kun je hierin aangeven of

je denkt dat je na je 18<sup>e</sup> nog hulp kan gebruiken van mensen uit je omgeving of van hulpverleners.

Een screeningsteam bekijkt welke hulp vanuit de gemeente misschien goed past. Er komt een gesprek met jou en je begeleider/behandelaar om het uitgebreider te hebben over jouw toekomst.

Het kan natuurlijk ook zijn dat een gesprek niet nodig is, omdat je na je 18<sup>e</sup> geen hulp nodig hebt waarbij de gemeente een rol kan spelen. Of dat je ouders of andere mensen in je omgeving hierbij kunnen helpen.

**Let op!** Het Toekomstplan is bedoeld voor hulp **na het 18<sup>e</sup> jaar**. Als vóór het 18<sup>e</sup> jaar nog langer jeugdhulp nodig is, dan moet hiervoor een nieuwe aanvraag worden gedaan. Dit moet 2 maanden voordat de huidige beschikking afloopt. Jouw zorgaanbieder kan hiervoor een aanvraag indienen.

Bekijk op de website:

<https://www.breda.nl/privacyverklaring18>  
wat er met je gegevens gebeurt als je het Toekomstplan invult.

## Dit Toekomstplan is van

Voornaam

.....  
Achternaam

.....  
Geboortedatum

.....  
E-mailadres

.....

## Wie vult met jou dit plan in?

Organisatie

.....  
Naam

.....  
Telefoonnummer

.....  
E-mailadres

.....

Is er voor het invullen van dit plan ook afstemming geweest met andere professionals waarvan je hulp of ondersteuning krijgt?

- Ja  
 Nee

Zo ja, wil je hier vermelden wie en vanuit welke organisatie

.....

**Voordat we vooruit gaan kijken, hebben we eerst een paar vragen over de hulp die je nu krijgt.  
Mocht je dit al ergens anders hebben opgeschreven (bijvoorbeeld in een persoonlijk plan of behandelplan)  
kan je dat hier overnemen of apart meesturen.**

Wat is de reden dat je nu hulp krijgt?

.....  
.....

Welke hulp krijg je?

.....  
.....

Aan welke doelen heb je gewerkt?

.....  
.....

Heb je deze doelen helemaal bereikt?

.....  
.....

Wie heb je in je netwerk die jou kan helpen  
als je een probleem of vraag hebt?  
Als je wilt kun je dat hier opschrijven.



.....  
.....

---

Op de volgende pagina's van jouw Toekomstplan schrijf je per leefgebied op wat er al goed gaat, wat je nog wilt gaan leren en regelen en waar je nog wat hulp bij kunt gebruiken.

Bij elk onderwerp staan verschillende voorbeelden.  
Niet alle voorbeelden zullen passen bij jouw situatie.  
Vul in wat voor jou belangrijk is bij het onderwerp.

**Het gaat om de volgende onderwerpen:**  
Gezondheid, geld- en regelzaken, werk of daginvulling, onderwijs, wonen/huishouden en gezin/relaties.

	Wat gaat goed?	Wat ga je nog leren?	Heb je daar vanaf je 18 <sup>e</sup> jaar nog hulp bij nodig?
 <p><b>Je gezondheid</b> Mentaal en lichamelijk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omgaan met lichamelijke beperkingen, ziektes, psychische problemen of verslaving.</li> <li>• Omgaan met stress, tegenslag, woede/agressie of verdriet.</li> <li>• Omgaan met trauma, angsten, stemmingsproblemen, dwanghandelingen.</li> <li>• Je grenzen kennen en aangeven. Als het nodig is, hulp (durven) vragen.</li> <li>• Juist gebruik van medicijnen (goede hoeveelheid, niet vergeten).</li> <li>• Inschrijven bij tandarts, zorgverzekering regelen, afspraak maken met bijvoorbeeld huisarts of psycholoog.</li> <li>• Jezelf verzorgen (douchen, tanden poetsen, schone kleding, gezond eten)</li> </ul>			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <b>Kunnen mensen uit je omgeving daarbij helpen?</b> (bijvoorbeeld familie, vrienden of burens) <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <b>Heb je hierbij (ook) professionele hulp nodig?</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Toelichting:
 <p><b>Je geldzaken</b> en algemene regelzaken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overzicht hebben van hoeveel geld je krijgt of verdient en hoeveel geld je uitgeeft.</li> <li>• (Op tijd) betalen van bijvoorbeeld huur, telefoonabonnement of andere terugkerende betalingen. Weten wat te doen als betaling niet (op tijd) lukt.</li> <li>• Niet meer geld uitgeven dan je hebt. Schulden voorkomen.</li> <li>• Regelen van je administratie en bankzaken: zoals post, bankrekening, bankpas en internetbankieren.</li> <li>• Contact leggen met instanties om dingen te regelen, afspraken maken en nakomen.</li> <li>• Digi-D om veilig te kunnen inloggen bij websites overheid.</li> <li>• Kiezen en regelen van verzekeringen: zoals aansprakelijkheidsverzekering en rechtsbijstandsverzekering.</li> <li>• Afhankelijk van je situatie: aanvragen zorgtoeslag, bijzondere bijstand of bewindvoering.</li> </ul>			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <b>Kunnen mensen uit je omgeving daarbij helpen?</b> (bijvoorbeeld familie, vrienden of burens) <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <b>Heb je hierbij (ook) professionele hulp nodig?</b> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee Toelichting:

Wat gaat goed?

Wat ga je nog leren?

Heb je daar vanaf je 18<sup>e</sup> jaar nog hulp bij nodig?



### Je werk of daginvulling

- Weten welke baan of dagbesteding goed bij je past.
- Werk vinden en solliciteren: vacatures zoeken, brieven schrijven, gesprek voeren met werkgever.
- Blijven werken: dag/nachtritme, ziek melden, grenzen aangeven, motivatie houden, omgaan met collega's, omgaan met feedback.
- Belastingaangifte doen.
- Afhankelijk van je situatie: een uitkering aanvragen, bijvoorbeeld werkloosheidsuitkering of bijstandsuitkering.

Ja  Nee

**Kunnen mensen uit je omgeving daarbij helpen?**  
(bijvoorbeeld familie, vrienden of bureu)

Ja  Nee

**Heb je hierbij (ook) professionele hulp nodig?**

Ja  Nee

Toelichting:



### Je school/opleiding

- Studiekeuze: weten welke studie of school goed bij je past.
- Naar school blijven gaan / blijven studeren: goed dag/nachtritme, ziek melden, grenzen aangeven, motivatie houden, omgaan met studiegenoten, omgaan met feedback, studeren, taken plannen en uitvoeren, op tijd komen.
- Inschrijven DUO, betalen studiekosten en regelen studiefinanciering
- Vervoer naar school of aanvragen OV-chipkaart.
- Kopen of huren studieboeken/studiemateriaal.

Ja  Nee

**Kunnen mensen uit je omgeving daarbij helpen?**  
(bijvoorbeeld familie, vrienden of bureu)

Ja  Nee

**Heb je hierbij (ook) professionele hulp nodig?**

Ja  Nee

Toelichting:

Wat gaat goed?

Wat ga je nog leren?

Heb je daar vanaf je 18<sup>e</sup> jaar nog hulp bij nodig?



### Je huis

- Weten wat een fijne stabiele plek voor je is om te wonen: woonplaats, alleen of samen; zelfstandig of met begeleiding.
- Vinden van een fijne stabiele plek om te wonen: een woonruimte huren of kopen, wonen bij bijvoorbeeld ouders/verzorgers/familie.
- Voor huren: inschrijven als woningzoekende bij klikvoorwonen of klikvoorkamers en reageren op woningen die passen bij jouw wensen en situatie.
- Inschrijven bij gemeente en betalen gemeentelijke belasting.
- Kiezen en regelen van gas/water/licht, internet en TV, inboedelverzekering.
- Afhankelijk van je situatie: aanvragen van huurtoeslag.
- Kopen van bijvoorbeeld meubels en keukenspullen.
- Schoonhouden van woonruimte, wassen, koken, boodschappen doen.

Ja  Nee

**Kunnen mensen uit je omgeving daarbij helpen?**  
(bijvoorbeeld familie, vrienden of bureu)

Ja  Nee

**Heb je hierbij (ook) professionele hulp nodig?**

Ja  Nee

Toelichting:



### Je sociale contacten

- Opbouwen en behouden van een vriendschap.
- Contact blijven houden met familie en vrienden die voor jou belangrijk zijn.
- Je eigen grenzen kennen en niet over je grenzen heen laten gaan.
- Opkomen voor jezelf.
- Rekening houden met anderen en hun grenzen respecteren.

Ja  Nee

**Kunnen mensen uit je omgeving daarbij helpen?**  
(bijvoorbeeld familie, vrienden of bureu)

Ja  Nee

**Heb je hierbij (ook) professionele hulp nodig?**

Ja  Nee

Toelichting:



Als je aan jouw toekomst denkt, wat zou je dan echt willen? Wat is jouw droom voor later? (niet verplicht)

A large rectangular area enclosed by a dashed green border, intended for writing an answer to the question above.

Zijn er nog andere dingen of risico's die je belangrijk vindt om te benoemen? (niet verplicht)

A large rectangular area enclosed by a dashed green border, intended for writing an answer to the question above.

Je hebt nu goed nagedacht over je toekomst. Als je denkt ondersteuning vanuit professionals nodig te hebben vanaf je 18e waar ben je dan vooral naar op zoek? Ik zoek iemand die samen met mij ...

A large rectangular area enclosed by a dashed green border, intended for writing an answer to the question above.

Heeft je begeleider of behandelaar nog iets toe toevoegen?

A large rectangular area enclosed by a dashed green border, intended for writing an answer to the question above.