

Orion
SPECIAAL IN ONDERWIJS

2026

VAN SCHOOL OF 18 JAAR?

HIER ALLES WAT JE MOET WETEN!



INHOUD

Afscheid van het Orion College 5

Hoe organiseer je:

Checklist 8

Verplichte zaken 11

Opleiding 15

Werk 21

Werk zoeken 29

Wonen 33

Financiële hulp 39

Gezond leven en relaties 47

Belangrijke contacten 55

Handige websites 61

Jouw netwerk 64



AFSCHEID

Je bent klaar voor je volgende stap. Gefeliciteerd!

In dit boekje staat welke dingen je moet regelen als je van school af gaat.
Of als je 18 jaar wordt.
Maar er staan ook veel handige tips.
Zoals over:

- geldzaken
- opleiding
- werken
- wonen
- vrije tijd.

Als je van school af bent zal school je af en toe bellen of mailen.
We vragen hoe het gaat en wat je doet.
Als we je niet kunnen bereiken dan bellen we met je ouders.
Of met je opleiding, je werk of de gemeente.
De school moet je namelijk twee jaar ‘volgen’.
Omdat de overheid graag wil weten waar je terecht bent gekomen, zoals:

- vervolgopleiding
- werk
- dagbesteding
- thuis zit.

De overheid wil weten of je in de toekomst hulp of een uitkering nodig hebt.

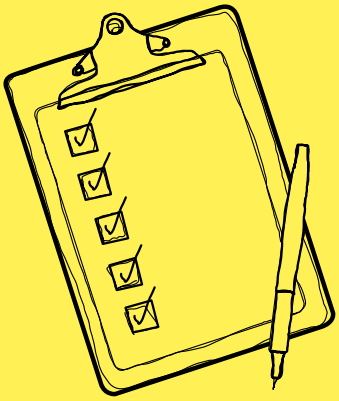
Hulp nodig?

Ook al zit je niet meer op het Orion College, als je ergens niet uitkomt,
ga dan vooral langs of bel met je oude school.
School kan je raad geven zodat je weer verder kan.



CHECKLIST

18 JAAR EN NU?



√	Taak
☐	DigiD
☐	Zorgverzekering en toeslag
☐	Verzekering
☐	Bankrekening
☐	Studiefinanciering en/of reisproduct
☐	Lesgeld
☐	Donorregistratie
☐	Bewaar belangrijke documenten op je telefoon, je pc of in een map in de kast. Zoals: CV, certificaten en diploma's, jaaropgaven, belastingaanslagen, inloggegevens, pin+puk code telefoon, aankoopbonnen en garantiebewijzen.

CHECKLIST

VAN SCHOOL EN NU?

√	Taak
☐	Afspraak Jobcoach gemeente
☐	Stop Reiskostenvergoeding voor Scholieren (ouders) of Tegemoetkoming Scholieren
☐	Leerplichtig? Schrijf je in voor vervolgopleiding.
☐	Bij vervolgopleiding: Jonger dan 18 jaar? OV-reisproduct aanvragen Vanaf 18 jaar OV-reisproduct en studiefinanciering
☐	Start met sparen. Voor onverwachte uitgaven, kleding, telefoon, fiets of rijbewijs. Voor een scooter, vakantie of je eigen woonruimte later.



HOE ORGANISEER JE...

VERPLICHTE ZAKEN

DigiD

Een DigiD (zeg digidee) is gratis en niet verplicht.
Veel zaken kun je alleen digitaal doen, via internet.
Je hebt een DigiD nodig voor:

- zorgtoeslag
- DUO voor je opleiding
- uitkering of het UWV
- belastingdienst.

TIP
Vraag ongeveer 4 maanden voordat je 18 wordt, een DigiD aan.

Bankrekening

Je hebt een eigen bankrekening nodig, bijvoorbeeld voor:

- salaris
- uitkering
- zorgtoeslag
- teruggave belasting.

Open een rekening voordat je 18 jaar wordt.
Als je 18 bent, ben jij de baas over je bankrekening.

TIP
Geef je bank-gegevens nooit aan een ander!

Zorgverzekering

Als je 18 jaar wordt moet je zelf een zorgverzekering afsluiten.
Dit is de basisverzekering.
De basisverzekering is verplicht.
De basisverzekering begint bij ongeveer 130,- euro per maand.
Als er iets gebeurt, moet je de eerste 385 euro zelf betalen.
We noemen dit Eigen Risico.

TIP
In sommige gevallen kun je zorgtoeslag aanvragen

Leerplicht

Je hebt tot je 18e of tot het behalen van mbo niveau 2 leerplicht.
Heb je nog leerplicht, zoek dan bij hoofdstuk Opleiding een opleiding die bij je past.

Je school- en reiskosten

Als je voor je 18e jaar van school af gaat moeten je ouders/verzorgers de Reiskostenvergoeding voor Scholieren stopzetten.
Doe dat bij de gemeente waar je woont.

18+ op het Orion College

Vanaf 18 jaar vervalt de kinderbijslag.
Hiervoor in de plaats kun je Tegemoetkoming Scholieren aanvragen via DUO.
Misschien heb je ook recht op een tegemoetkoming van de gemeente.
Ga hiervoor naar het Jongerenloket.
Vanaf 17 en 9 maanden
kun je ook Wajong aanvragen.
Je moet dan wel aan een aantal voorwaarden voldoen.

TIP
Ga je na je 18e van school af, stop dan meteen je Tegemoet-koming Scholieren. Die loopt anders gewoon door en dan zit je met een grote schuld.

Reiskosten

Reiskosten krijg je terug zolang je op het Orion zit.
Maar alleen als je meer dan 5 km van school woont.

Donorregistratie

Sinds 1 januari 2020 moet je aan de overheid laten weten of je na je dood je organen wilt afstaan (doneren).
Na je 18e verjaardag krijg je een brief met een donorformulier.
Hierin vragen ze aan jou om een keuze te maken voor wel of geen orgaandonatie.
Als je niets doet dan geef je automatisch toestemming voor donatie.
Dan sta je in het donorregister.
Als je dit niet wil dan moet je het formulier invullen.
Je kunt je keuze altijd wijzigen in het Donorregister.
donorregister.nl

WA-verzekering - Wettelijke Aansprakelijkheid

Heb je een scooter gekocht?
Voordat je er mee mag rijden moet je een WA-verzekering afsluiten.
Dat is verplicht.
Het betekent dat bij een ongeluk de schade altijd door de verzekering betaald wordt.

AVP-verzekering (niet verplicht)

Een ander soort verzekering is de Aansprakelijkheids Verzekering voor Particulieren.
Check of je op de polis van je ouders staat.
Ben je niet meeverzekerd bij je ouders?
Sluit dan zelf een AVP af.
Zo verzeker je schade die je per ongeluk veroorzaakt bij iemand.
Bijvoorbeeld als je de telefoon van een vriend uit je handen laat vallen.



HOE ORGANISEER JE...

OPLEIDING

Startkwalificatie

- Een startkwalificatie is een diploma MBO niveau 2 of hoger.
- Een startkwalificatie kan helpen bij sommige banen, maar:
  - niet iedereen heeft dit nodig
  - voor dagbesteding, beschut werk of werk met ondersteuning is het niet verplicht
- Je moet naar school tot je 18 jaar bent.
- Of tot je een diploma hebt van mbo 2, havo of vwo.

Welke opleiding past bij mij?

Op school heb je samen met je mentor gekeken naar jouw toekomst.
Jullie hebben besproken wie jij bent, wat jij kunt en wat bij jou past.
Dit heet LOB: Loopbaanoriëntatie en -begeleiding.
LOB heb je niet in één les gedaan, maar tijdens je hele schooltijd.

Samen heb je gekeken naar:

- wat jij leuk en belangrijk vindt
- waar jij goed in bent
- welke opleidingen, banen of dagbesteding bij jou passen
- welke stap voor jou nu het beste is
- wie jou kan helpen bij die stap

Dit heb je gedaan door:

- lessen en opdrachten
- praktijk en stage
- gesprekken met je mentor
- praten met mensen buiten school

Zo heb je een keuze gemaakt voor wat je na school gaat doen: een opleiding, werk of dagbesteding.

Weet je het nog niet helemaal zeker? Dat is oké.
Je kunt altijd blijven praten en hulp vragen bij je volgende stap.

Mbo niveau 1

- Vanaf 16 jaar, zonder diploma
- Veel praktijk
- Je krijgt veel begeleiding bij het plannen van je huiswerk
- Duurt ongeveer 1 jaar
- Vaste docenten en je werkt in kleine groepen
- Je krijgt: stage, Nederlands, rekenen, loopbaan & burgerschap
- Na Entree kun je:
  - Door naar MBO 2
  - Of gaan werken, als dat beter past

2 VORMEN VAN ENTREE

BOL: Beroeps Opleidende Leerweg. School (60%) en stage (40%)
BBL: Beroeps Begeleidende Leerweg. Veel werken (80%) en 1 dag school (20%)

RICHTINGEN ENTREE

- Winkel
- Horeca
- Techniek
- Zorg

ROC OP MAAT

- Locaties: Amsterdam West en Zuidoost
- Alleen BOL
- Richtingen:
  1. Zorg & Welzijn
  2. Techniek
  3. Economie & Handel
  4. Horeca



Je kunt op de website zien:

- Welke opleidingen er zijn
- Op welke locatie je les hebt
- Hoe je je kunt aanmelden

www.rocva.nl/jongeren/entree/mbo-op-maat

Verder leren mbo niveau 2

Heb je MBO 1 gehaald? Dan kun je doorstromen naar MBO 2.

Dit kan bij veel scholen, zoals ROC van Amsterdam, ROC op Maat, ROC TOP.

ROC VAN AMSTERDAM (ROCvA)

- Meerdere locaties in Amsterdam en omgeving
- Veel verschillende richtingen (zorg & welzijn, techniek, handel, horeca, logistiek)
- Op de website zie je:
  - welke opleidingen er zijn
  - welke locatie daarbij hoort
  - of het BOL of BBL is
  - hoe je je kunt aanmelden
- Je kunt online een studiekeuze-gesprek aanvragen
- Je kunt ook op open dagen kijken

Studiekeuze & contact: www.rocva.nl

ANDERE MBO-SCHOLEN

In Amsterdam:

- Media College
- Hout- en Meubileringscollege

Buiten Amsterdam:

- Nova College
- Regio College

Elke school heeft een eigen website met opleidingen en locaties.

VAN HAVO NAAR HBO

Ga je van HAVO naar HBO? Dan heb je veel keuze.
Je kunt doorleren of een opleiding doen met werk erbij.
Kijk op: amsterdamstudentenstad.nl/nl/studeren/hogescholen

HULP EN NETWERK

Je staat er niet alleen voor bij het kiezen en starten van een opleiding.
Blijf praten met mensen die jou kennen en kunnen helpen, zoals:

- Je mentor, coach of begeleider
- Ouders of verzorgers
- Stagebegeleider of jobcoach
- Het jongerenloket van de gemeente.

TIP

Twijfel je of loop je vast? Vraag op tijd hulp. Dat helpt bij een goede start.

Checklist opleiding

- Ik weet bij wie ik hulp kan vragen als ik vastloop
- Ik weet welke opleiding bij mij past
- Ik heb met mijn mentor of iemand die mij goed kent gesproken
- k heb gekeken bij scholen en weet waar ik mij kan aanmelden.





HOE ORGANISEER JE...

VAN SCHOOL NAAR WERK

Je hebt van school een advies gekregen over je uitstroom, dit staat in je OPP.
Je uitstroomadvies kan zijn:

- Werk in de dagbesteding
- Beschut werk
- Begeleid werk
- Zelfstandig werk.

	Werken in de dagbesteding	**Beschut werken**	**Begeleid werken met jobcoach**	**Zelfstandig werken**
ABA aanvragen	Wajong (zie 1)	Indicatie beschut werk (zie 2)	doelgroepen-register (zie 3)	werk
Aanmelden bij:	aanbieder in dagbesteding	gemeente	gemeente	werkgever (zie 4)
Overig:	WLZ of WMO	werkgever	jobcoach en werkgever	begeleiding? zelf regelen!

Misschien heb je al eens gehoord over de participatiewet.
Dat betekent dat iedereen meedoet in de samenleving.
Het liefst met betaald werk.
Het werk moet wel goed bij je passen.

Start: vul de ABA in!

Een ABA is een Aanvraag Beoordeling Arbeidsvermogen.
Misschien is 40 uur per week werken te zwaar voor je.
Dan kan je laten uitzoeken door het UWV hoeveel uur per dag je wèl kunt werken.
Dat wordt onderzocht met een 'Beoordeling Arbeidsvermogen'.
School kan jou en je ouders helpen met het invullen van de ABA.
Als dat is aangevraagd dan gaat het UWV je toetsen.
Het UWV kijkt of je kunt werken.
Het UWV kijkt hoeveel uur je kunt werken.

De toetsuitslag kan zijn:

1. Wajong vanaf 2015
Als je Wajong hebt kun je werken in de dagbesteding.
Je ontvangt dan geen salaris maar een Wajong-uitkering.
Wajong kun je aanvragen vanaf 17 jr + 9 maanden.
School kan helpen bij het invullen van de aanvraag.
Je krijgt te maken met de Wet Langdurige Zorg (WLZ) of de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Wajong is de 'Wet werk en arbeidsondersteuning van jonggehandicapten'.
Je krijgt alleen Wajong als je nu en later geen betaald werk kan doen.
Wajong krijg je als je ouder bent dan 18 jaar.
Een Wajong uitkering is maximaal 75% van het minimumloon.
Vanaf het moment dat je 17 en 9 maanden oud bent kun je Wajong aanvragen.

Je vraagt de Wajong aan bij het UWV.
Het UW bepaalt of je er recht op hebt.
De eisen voor een Wajong zijn streng.
Je krijgt geen Wajong als je

- Een taak kunt uitvoeren
- Een uur of langer achter elkaar kunt werken
- Vier uur per dag productief bent
- Enige werknemersvaardigheden hebt.

2. Je kunt werken en je hebt daar veel begeleiding bij nodig.
Je krijgt een Advies indicatie beschut werk.
Dat is een advies van UWV aan de gemeente.
Hierin staat dat je alleen in een beschutte werkomgeving kunt werken.
In beschut werk krijg je meer begeleiding en is het werk aangepast.
School vraagt samen met iemand van de gemeente 'Beschut werk' aan bij het UWV.
De gemeente kijkt of je een beschutte werkplek kunt krijgen.
En waar dan.
Je contactpersoon bij de gemeente helpt je aan een baan.

3. Je kunt werken maar je bent niet in staat het minimumloon te verdienen.
Dan word je ingeschreven in het doelgroepenregister.
Daarmee heb je recht op begeleiding bij het vinden van werk.
Je hebt ook recht op hulp om je werk goed te doen en je baan te behouden.
School helpt je met het doelgroepenregister.
Ga je van school af richting mbo of betaald werk?
Dan komt de Jobcoach in beeld.

Jobcoach - *Zit je nog op het Orion College?*
Elke school heeft een vaste jobcoach.
Je school heeft al doorgegeven aan de gemeente dat je van school af gaat.
En school heeft een afspraak gemaakt voor jou en je ouders met de jobcoach.

Je vertelt aan de jobcoach wat je wil gaan doen als je van school af gaat.
Deze jobcoach wordt jouw contactpersoon als je van school af bent.

Jobcoach - ***Ben je van school af en aan het werk?***
Dan zal de jobcoach je in het begin begeleiden.
Hij of zij houdt in de gaten hoe het met je gaat op je werk.
En kijkt wat je nodig hebt om je werk goed te kunnen doen.
Misschien is ander soort werk voor jou beter.
De jobcoach kan je helpen ander werk te vinden.
Misschien is het slim om eerst een training te doen.
Je jobcoach weet er alles van.

Jobcoach - ***Op het mbo?***
Als je een BOL opleiding gaat doen dan is de jobcoach niet direct nodig.
Doe je een BBL opleiding?
Dan werk je en is een jobcoach wel belangrijk.

Jobcoach - ***Gestopt met je opleiding?***
Als je gestopt bent met je opleiding bel je met je jobcoach.
Jullie kijken samen wat er aan de hand is en wat de volgende stap kan zijn.

Wie is mijn jobcoach?
Noteer de naam van je jobcoach en het telefoonnummer.
Dan kun je altijd bellen als je met vragen zit over werk of opleiding.
Contactgegevens kwijt?
Bel even met je (oude)school.
Of met het Jongerenpunt in de buurt.
020 252 6000 / amsterdam.nl/werk-inkomen/jongerenpunt

4. Je kunt werken en je bent in staat zelfstandig het minimumloon te verdienen.
Dan val je buiten het Doelgroepenregister en heb je niet vanzelf begeleiding.

Minimumloon

Vanaf 15 t/m 20 jaar heb je recht op het minimumjeugdloon.
Iedere werkgever in Nederland is verplicht dit minimumloon te betalen.
Het zijn bruto bedragen die gelden bij een voltijdse werkweek.
Dat is maximaal 36, 38 of 40 uur per week.
Het hangt er vanaf wat voor soort werk je doet.
Wil je uitrekenen wat je per uur verdient?
Ga dan na hoeveel uur je hebt gewerkt voor je loon.
Reken dit bedrag om naar een bedrag per uur.
Voorbeeld: op je maandelijkse loonstrookje staat een brutosalaris van € 777,76.
Dat deel je door al je gewerkte uren in die maand, zeg 160 uur.
Dan deel je 777,76 door 160 = € 4,86.
En dat is met 18 jaar precies het minimumjeugdloon voor de supermarkt.

Bruto minimumloon in euro's naar leeftijd per uur:

2026	15 jr	16 jr	17 jr	18 jr	19 jr	20 jr	21+ jr
Werk in bijv. supermarkt	€4,41	€5,07	€5,81	€7,36	€8,83	€11,77	€14,71
Horeca	€5,15	€6,62	€8,09	€9,56	€11,03	€12,50	€14,71

Belangrijk om te weten!

- *Lonen kunnen verschillen per functie, ervaring, cao-schaal en werkgever.*
- *Cao-tabellen kunnen later in 2026 nog worden aangepast, bijvoorbeeld per 1 juli.*
- *De genoemde bedragen zijn bruto (voor de belastingheffing).*

Bruto en netto

Het loon dat op je bankrekening krijgt is het nettoloon: het geld dat je kunt uitgeven.
Het loon dat je verdient is het brutoloon: het bedrag dat je met je werk afspreekt.
Hierover betaalt je werkgever belasting en premies.
Beide bedragen staan op je loonstrook.

Belastingaangifte

Als werknemer betaal je ook zelf belasting over je loon.
Maar jij als jongere betaalt vaak meer belasting dan eigenlijk hoeft.
Daardoor kun je misschien geld terugkrijgen van de Belastingdienst.
Vul daarom 1x per jaar digitaal je belastingaangifte in.
Zoek op Teruggave en login met je DigiD account.
Klik op: Jongeren belasting terugvragen of betalen

Salaris - wat kan ik vragen?

Over je salaris kun je praten met je werkgever.
Maar wat is een redelijk bedrag?
Er zijn verschillende manieren om daarachter te komen:

- Kijk in de cao (collectieve arbeidsovereenkomst):
  Hierin staan salaris-bedragen voor verschillende functies binnen het bedrijf.
- Vraag aan vrienden van jouw leeftijd wat er op hun loonstrookje staat.
- Kijk ook op: loonwijzer.nl

Zwartwerken

Zwartwerken is verboden.
Zwartwerken betekent dat je contant geld in je hand krijgt.
Als je zwart werkt, betalen jij én je werkgever geen belasting en premies.
Zwartwerken lijkt fijn omdat je meestal iets meer geld per uur krijgt.
Maar het vervelende is dat je niet bent verzekerd.
Als je niet kunt werken omdat je ziek bent, dan krijg je geen loon.
Met zwartwerken krijg je ook geen vakantiegeld.
Bovendien kunnen jij en je werkgever een boete krijgen van de belastingdienst.

Vakantiegeld

Als je werkt heb je recht op vakantiegeld.
Het maakt niet uit wat voor arbeidscontract je hebt.
Of dat nou vast, tijdelijk of een nul-urencontract is.
Vakantiegeld is 8% van het brutoloon dat je in dat jaar hebt verdiend.
Je krijgt dit extra op je loon.
Meestal krijg je het vakantiegeld in één keer uitbetaald, vaak in de maand mei.
Bij sommige werkgevers zit het maandelijks bij je loon.
Bij andere werkgevers moet je het soms zelf opvragen.
Als je stopt met werken bij een werkgever, dan krijg je vaak een eindafrekening.
Daar zit het opgebouwde vakantiegeld bij.

Ziek

In principe krijg je doorbetaald als je ziek bent.
Lees wat er in je contract staat of in de cao.
Soms krijg je geen salaris voor de eerste 1 of 2 dagen dat je ziek bent.
Dit noemen we wachtdagen.
Als uitzendkracht heb je ook recht op loon bij ziekte.
Vraag na hoe het geregeld is.



HOE ORGANISEER JE...

WERK ZOEKEN

Solliciteren is spannend, maar je kan het altijd proberen. Wees eerlijk en netjes, maar met zelfvertrouwen.

Curriculum Vitae (CV)

Een CV is maximaal 1 A4 lang. In je CV schrijf je:

- Persoonlijke gegevens (naam, geboortedatum, telefoonnummer, e- mailadres, adres)
- Opleidingen (met jaartallen)
- Werkervaring (ook stages en met jaartallen)
- Skills en Hobby (beschrijf waar je goed in bent en wat je leuk vindt om te doen in je vrije tijd)

Vacatures

Vacatures zijn banen binnen bedrijven of instanties waar mensen voor gezocht worden. Deze vacatures kun je op verschillende websites vinden.
Niet alle banen die vrij zijn, staan op deze websites.
Vaak wordt er een nieuwe werknemer gezocht 'via- via'. Dus houd altijd goed je oren open of je over een baan hoort die goed bij jou zou kunnen passen.

Een aantal website die je kan bezoeken zijn:

- www.randstad.nl
- www.nationalevacaturebank.nl
- www.indeed.nl
- www.monsterboard.nl
- www.youngcapital.nl
- www.manpower.nl

De ene sector heeft meer banen dan de andere sector.
Sectoren waar veel banen in zijn:

- Techniek
- Bouw
- Schoonmaak en Facilitaire Dienstverlening
- Horeca
- Winkel en Logistiek

Solliciteren

Als je gaat solliciteren geef je aan dat je de baan wel zou willen.
Bij het solliciteren wordt meestal gevraagd om je CV te sturen.
Soms wordt ook gevraagd een motivatiebrief mee te sturen.

Een motivatiebrief is maximaal 1 A4 lang.
Deze volgorde houd je aan:
Aanhef (Beste ….)
Vacature waar je op solliciteert
Waarom je het leuk vindt
Opleiding
Werkervaring
Vertel dat je graag op gesprek komt om je brief toe te lichten.
Afsluiten (Met vriendelijke groet, ….)

Het gesprek

Een gesprek kan aan de telefoon of op de werkplek. Een gesprek is altijd spannend. Maar met onderstaande tips gaat het goed komen!

- Begroet je gesprekspartner op de juiste manier
- Kijk je gesprekspartner aan tijdens het gesprek
- Zit rechtop tijdens het gesprek
- Luister actief
- Geef eerlijk maar kort antwoord op vragen
- Blijf bij het onderwerp
- Stel vragen
- Sluit netjes af en bedank altijd voor het gesprek

Succes, you got this!!



HOE ORGANISEER JE...

OP JEZELF WONEN

Op jezelf wonen is een grote stap.
Dat kan thuis, met begeleiding, of zelfstandig.
Je hoeft dit niet alleen te regelen.
Verschillende organisaties kunnen jou hierbij helpen, zoals MEE, Ouder- en Kind-teams (OKT) en Buurtteams.

Thuis wonen

Als je thuis kunt wonen, is dat fijn. Ouder(s) of verzorger(s) willen dat je de leefregels in huis volgt. Als je thuis woont, zijn er afspraken in huis.
Vind je iets lastig? Bespreek het met iemand. Als je geld verdient, zou je iets mee kunnen betalen aan de kosten voor wonen.
Dan raak je er al een beetje aan gewend dat alles geld kost.

Wonen kost geld

Wonen kost altijd geld. Denk aan:

- Eten en drinken
- Stroom en water
- Telefoon en internet
- Spullen voor het huis

Soms vragen ouders of verzorgers of je een klein beetje meebetaalt.
Dat is normaal en helpt jou om te leren hoe duur wonen is.
Je kunt samen met je mentor of begeleider een overzicht maken van de kosten.
Dat helpt je om het beter te begrijpen.
Vrijheid krijgen betekent ook verantwoordelijkheid laten zien.

Wonen met begeleiding

Als je hulp nodig hebt bij het wonen, kun je begeleid wonen.
Je krijgt ondersteuning van begeleiders bij:

- plannen en structuur aanbrengen
- op tijd komen
- omgaan met geld
- werken aan meer zelfstandigheid

WAT LEER JE IN EEN WOONGROEP?

In een woongroep leer en oefen je dagelijks om zelfstandiger te worden.
Je leert:

- koken
- boodschappen doen
- schoonmaken
- omgaan met geld in het dagelijks leven
- afspraken plannen en nakomen
- samenwerken met huisgenoten
- verantwoordelijkheid nemen
- stap voor stap word je zelfstandiger.

Organisaties die begeleiden

- Amsta
- Cordaan
- Philadelphia
- MEE

- OKT
- Streetcornerwork

Soorten woongroepen

1. 24-uurs woongroep

- Dag en nacht begeleiding
  Veel structuur en vaste regels
- Veilige en beschermde omgeving
  Geschikt als je veel hulp en toezicht nodig hebt.

2. Begeleid wonen in een kleine groep

- Begeleiding op vaste momenten
- Je leert meer zelf doen
- Meer vrijheid dan in een 24-uurs woongroep
  Geschikt als je al wat zelfstandiger bent.

3. Trainings- of doorgroeigroep

- Oefenen met zelfstandig wonen
- Leren koken, schoonmaken en omgaan met geld
- Voorbereiding op alleen wonen
  Geschikt als tussenstap naar zelfstandig wonen.

Zelfstandig wonen met Woningnet

Word je 18 jaar?
Schrijf je meteen in bij WoningNet.

- Inschrijven kost €50
- Daarna €8 a €10 euro per jaar
- De wachttijd is vaak lang (10 jaar of langer)
- Met WoningNet krijg je meestal een sociale huurwoning
- Je hebt vaak inkomensregels en inschrijftijd nodig

woningnetregioamsterdam.nl



Hulp vragen mag

Uit huis gaan kan best een moeilijke stap zijn.
Je hoeft dit niet alleen te doen.
Praat hierover met je mentor, begeleider of coach.
Zij kunnen met je meekijken en helpen bij het maken van keuzes.
Je kunt ook hulp vragen aan:

OUDER- EN KINDTEAMS (OKT)

In Amsterdam hebben OKT's spreekuur op alle middelbare scholen.
Op het MBO zijn dit jeugdadviseurs.
020 – 555 59 61

MEE

Zoek je een woning of heb je vragen over wonen met begeleiding?
MEE geeft informatie, advies en ondersteuning.
020 – 512 72 72 / meeaz.nl
Samen kijk je welke woonvorm en begeleiding nu bij jou passen en wat een goede volgende stap is.





HOE ORGANISEER JE...

FINANCIËLE HULP

Financiële steun tot 21 jaar

Je kunt extra financiële hulp krijgen als je jonger bent dan 21 jaar en je een opleiding volgt of als je weinig verdient.

Welke financiële hulp is er? Hoe vraag je het aan?

Tussen je 18e en 21e jaar ben je 'jongmeerderjarig'.
Tot je 21e jaar moeten je ouders / opvoeders je financieel te steunen.
Ze moeten betalen voor je levensonderhoud en studie.
Betaalt één van je ouders alimentatie voor jou?
Vanaf je 18e moet de betalende ouder dat geld op jouw bankrekening storten.

Financiële steun op het Orion College

Reiskosten

Die krijg je zolang je op het Orion College zit.
Maar alleen als je meer dan 5 km van school woont.
School kan een aanvraag doen bij je gemeente voor een OV abonnement of Leerlingenvervoer.

Tegemoetkoming Scholieren

Vanaf 18 jaar kun je zelf Tegemoetkoming Scholieren aanvragen via DUO.
Misschien heb je ook recht op een tegemoetkoming van de gemeente.
Ga hiervoor naar het jongerenloket.
Vanaf 17 en 9 maanden kun je ook de wajong aanvragen.

Financiële steun bij vervolgopleiding

Jonger dan 18 jaar

Zit je op het mbo dan hoef je geen lesgeld te betalen.
Je ouders ontvangen kinderbijslag en kindgebonden budget voor je.
Je kunt zelf een studentenreisproduct aanvragen bij DUO (zonder studiefinanciering).
studentenreisproduct.nl
De Gemeente Amsterdam biedt ook financiële hulp voor een laptop of tablet als het inkomen laag is.
amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/scholierenvergoeding/
amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/gratis-laptop-voor/

18 jaar en ouder

Doe je mbo met BOL dan moet je lesgeld betalen.
Als je mbo met BBL doet dan betaal je cursusgeld.
De hoogte van het lesgeld en cursusgeld wordt elk jaar opnieuw vastgesteld.
Het bedrag hangt af van de opleiding die je volgt.

Studiefinanciering 18 jaar en ouder

Doe je mbo 1 en 2 met BOL (voltijd) dan krijg je studiefinanciering.
Deze basisbeurs is een gift.
Je hoeft hem niet terug te betalen.
De hoogte van de studiefinanciering hangt af van de thuissituatie.
DUO stelt elk jaar de hoogte vast.
Je krijgt ook een gratis studentenreisproduct.

Vanaf mbo 3 wordt de studiefinanciering een prestatiebeurs.
Als je de opleiding niet afrondt moet je de studiefinanciering terug betalen.

Studiefinanciering aanvragen
Het servicekantoor van DUO helpt je bij het aanvragen.
Je moet eerst een afspraak maken via de site van DUO.
duo.nl / 050 599 77 55.
Bezoekadres: Otto Heldringhstraat 5 in Amsterdam.

Stop je met studeren?
Zodra je bent uitgeschreven van je opleiding, is je reisproduct niet meer geldig.
En ook als je studiefinanciering is gestopt.
Zet je reisproduct zelf meteen stop!
Als je er mee blijft reizen terwijl hij niet meer geldig is kost dat veel geld:
De 1e maand bijna 80 euro per halve kalendermaand.
Daarna bijna 160 euro per halve kalendermaand.
duo.nl/particulier/ov-en-reizen/

Bijstandsuitkering
Je kunt een WWB uitkering aanvragen als je

- tussen de 18 en 21 jaar bent
- niet op school zit
- weinig of geen inkomen hebt
- de Nederlandse nationaliteit hebt
- of een geldige verblijfsvergunning.

Jezelf aanmelden voor een uitkering kan op 3 manieren:

- online met je DigiD
- via het formulier Bijstandsuitkering
- aanvragen bij het Jongerenpunt in jouw stadsdeel in Amsterdam
- bij de gemeente in je eigen woonplaats.

Je hoort binnen 8 weken of je recht hebt op de uitkering.
Als school je helpt bij de aanvraag, kan het sneller gaan.
Vanaf 27 jaar hangt de hoogte van je uitkering af van je woonsituatie.
Dan krijg je vaak te maken met de Kostendelersnorm.
kostendelersnorm.nl
amsterdam.nl/veelgevraagd/hoe-vraag-ik-een-bijstandsuitkering-aan/

Bewindvoering, een mentor of curatele aanvragen

Wanneer kun je dit vragen:

- als je niet goed voor jezelf kunt zorgen
- als je ouders / verzorgers dit ook moeilijk vinden.

Dat moet je minstens een half jaar van tevoren aanvragen.

Je vraagt om een mentor als het gaat om:

- persoonlijke beslissingen, gezondheid en zorg.

Je vraagt om bewindvoering als het gaat om:

- geldzaken.

Je vraagt om een curator als:

- het om beide gaat.

Aanvraag

Je vult een aanvraagformulier in.
Je moet een akkoordverklaring hebben van je ouder(s), broer of zus.
Je moet een verklaring hebben van een arts of behandelaar.
Hierin staat welk soort beperking je hebt.
Je stuurt alles samen op naar de kantonrechter van de rechtbank.
De kantonrechter nodigt jou/jullie uit voor een gesprek.
Dat heet een 'zitting'.
Meestal ontvang je binnen twee weken na de zitting een uitspraak.
Info 033 760 20 10 / mijngeldenzo.nl of rechtspraak.nl

Zorgtoeslag

Als je 18 jaar bent moet je zelf een zorgverzekering afsluiten.
Dat kost veel geld.
Als je weinig of geen inkomen hebt kun je zorgtoeslag aanvragen.
Die vraag je aan bij de Belastingdienst (met je DigiD).
De belastingdienst stort elke maand de zorgtoeslag op je bankrekening.
De toeslag is ongeveer hetzelfde bedrag als de kosten van je zorgverzekering.
Dus geef je zorgtoeslag niet uit aan andere dingen.

Schulden

Tot je 18e mag je alleen uitgaven doen die bij je leeftijd passen.
Voor grotere uitgaven zijn je ouders verantwoordelijk.
Zij kunnen soms de dingen die jij koopt of bestelt, ongedaan maken.
Als je 18 wordt, ben je officieel meerderjarig.
Je bent dan zelf verantwoordelijk voor alles wat je koopt en doet.
Je bent ook zelf aansprakelijk voor alles wat je koopt en doet.
Dat betekent dat je schulden zelf af moet betalen.
Je krijgt vette schulden als je dingen koopt die je achteraf niet kunt betalen.

TIPS



Let op: als je schulden hebt bij een bedrijf dan krijg je een 'registratie'.
Je naam staat dan in het Bureau Kredietregistratie (BKR).
Je kunt dan geen nieuwe lening aanvragen of op krediet kopen.

Schuldhulpverlening

Je kunt hulp krijgen als je niet weet hoe je je schulden moet afbetalen.

Je kan ook aan het Jongerenpunt vragen bij wie je terecht kan.

Noord:	Doras	020 435 45 55	doras.nl
Centrum:	Centram	020 557 33 38	centram.nl
Oost:	Civic	020 665 80 01	civicamsterdam.nl
Zuidoost/Diemen:	MaDi	020 314 16 18	madizo.nl
West:	SEZO	020 667 51 00	sezo.nl

Schade gemaakt

Soms maak je per ongeluk iets kapot wat niet van jezelf is.

Bijvoorbeeld als je de telefoon van een vriend uit je handen laat vallen.

Vanaf je 16e jaar ben je in principe zelf verantwoordelijk voor deze schade.

En moet je dus zelf de schade betalen.

Als je met opzet iets van een ander stuk maakt, dan betaalt de verzekering niet.

Als je nog thuis woont kan je meeverzekerd zijn.

Check wat je ouders/verzorgers aan verzekering hebben:

- Inboedelverzekering (dingen in huis)
- WA (scooter)
- AVP (schade aan andermans spullen)

Woon je niet meer thuis?

Ga na of je zelf een verzekering moet afsluiten.

Zoals een AVP.

Deze verzekering is niet verplicht, maar wel handig.

Voor een paar euro per maand verzeker je schade die je zelf veroorzaakt.

TIP

NIBUD geeft fijne tips over handig met geld om gaan.
Op veel punten in de stad, bijvoorbeeld bij de bibliotheek
liggen folders. scholieren.nibud.nl





HOE ORGANISEER JE...

GEZOND LEVEN EN RELATIES

Slapen

Je hebt 8 uur slaap nodig per dag om fris en fruitig je dag te beginnen.
Het is niet slim om voordat je naar bed gaat lang televisie te kijken.
Of uren op Instagram te zitten.
Of heel lang te gamen.
Dan kan je geest niet tot rust komen of ga je raar dromen.
Het witte/felle licht van je apparaten geeft je hersenen een verkeerd signaal.
Je hersenen reageren alsof het licht is, waardoor je soms slecht in slaap kan komen.
Het kan helpen de helderheid van je scherm te verlagen.

Voeding

Let erop dat je veel verschillende soorten groenten, fruit en granen eet.
TE veel is nooit goed.
Veel suiker, zout en vet zijn niet gezond.
Het is beter om vaak water en thee te drinken en af en toe frisdrank.

Alcohol, tabak en andere drugs

Daar kun je beter van afblijven, het zijn verslavende middelen.
Het lijkt misschien cool, maar dat is het niet.
Doe je het toch, lees of praat dan over de gevaarlijke bijwerkingen.
Zoals de kans op verslaving.

Beweging

Zorg ervoor dat je elke dag in beweging bent.
In ieder geval een half uur per dag of meer.
Ga zoveel mogelijk lopen of fietsen.
Dansen is ook super beweging.
Sporten is helemaal goed.

Hygiëne

Je maakt makkelijker contact met mensen als je er fris en netjes uitziet.
Elke ochtend wassen of douchen en zeker je tanden poetsen.
Je haar regelmatig wassen.
Liefst elke dag schoon ondergoed en schone sokken aantrekken.
Een paar keer per week een schoon t-shirt.
Als je veel zweet is het handig om deodorant te gebruiken.

Seksualiteit

Op jouw leeftijd is het normaal dat je seksuele gevoelens hebt.
Die wil je onderzoeken en ervaren.

Als je verliefd bent wil je elkaar aanraken, zoenen of vrijen.
Zeg nee! als je niet wil dat een ander jou aanraakt.
Respecteer het als de ander Nee zegt.
Als je wil vrijen, doe dat altijd veilig met condooms.
Dan krijg je geen geslachtsziekte (soa).
En wordt een meisje niet zwanger.
Als het fout gaat, vraag dan advies aan iemand die je vertrouwt.
Of ga naar je huisarts of de GGD.
Info op soaaids.nl/nl/soa-test

Vragen over relaties, seks, grenzen of gevoelens

Je kunt hier betrouwbare informatie en hulp vinden:

- Sense (via GGD Amsterdam)
  Informatie en advies over seks, relaties en anticonceptie: sense.info
- ggd.amsterdam.nl
- Rutgers
  Betrouwbare informatie over seksualiteit en relaties: rutgers.nl
- Informatie over soa-testen: soaids.nl
- Je kunt ook altijd praten met je huisarts of iemand die je vertrouwt.

PRATEN ALS HET EVEN NIET LEKKER GAAT

Voel je je gestrest, somber of zit je niet lekker in je vel?
Praten helpt.

- Huisarts: Je eerste aanspreekpunt bij lichamelijke én mentale klachten.
  De huisarts kan met je meedenken en je doorverwijzen.
- GGD Amsterdam: Informatie en advies over gezondheid: ggd.amsterdam.nl
- Anoniem praten bij sombere gedachten, bel 113 of 0800 0113 / 113.nl
- Anoniem chatten of bellen: jongerenhulponline.nl
- Je kunt ook praten met iemand die je vertrouwt, zoals een begeleider, OKT of Buurtteam.

Voor al je vragen over je gezondheid kun je terecht bij je huisarts.
De huisarts behandelt jouw vragen vertrouwelijk.

Je kunt ook terecht bij Ouder- en kindteams.
Zij zijn er voor jou!
020 555 59 61 / chat op jongeren.oktamsterdam.nl

Vrije tijd

Stadspas

Als je weinig geld hebt biedt de gemeente gratis ondersteuning.
Zo kun je toch leuke dingen doen.
Vraag in ieder geval een Stadspas aan.
Met de Stadspas kan je bijvoorbeeld gratis of voor een klein bedrag:

- een ID-kaart aanvragen
- sporten
- naar de film
- een festival bezoeken.

amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans

Jekuntmeer.nl

Jekuntmeer.nl biedt allerlei leuke sportieve en creatieve activiteiten zoals dansen en koken.
Zij bieden allerlei cursussen en kunnen je helpen bij het zoeken naar een opleiding of werk. Een leuke manier om andere mensen te leren kennen.
amsterdam.jekuntmeer.nl

Prisma

Prisma heeft activiteiten voor iedereen met een verstandelijke beperking.
Sport en spel, samen eten, creatief bezig zijn en nog veel meer.
020 886 62 60 / stichtingprisma.nl

Only Friends

Als je graag dingen samen met een maatje doet.
Vind je maatje via Only Friends.
Beemsterstraat 652 / 020 333 1250 / onlyfriends.nl

Vriendenkringen Amsterdam

Vriendenkringen brengt je in contact met andere mensen uit jouw buurt.
Als het klikt kun je samen een vriendenkring vormen.
Een vrijwilliger zorgt dat jouw vriendenkring regelmatig bij elkaar komt.
Jullie bedenken samen leuke dingen om te doen.
Zoals bowlen, zwemmen, lasergamen, naar de film, samen koken en eten.
020 412 40 10 / vriendenkringenamsterdam.nl

Sport

Er zijn sportclubs voor sporters met een beperking.
Dat zijn G-teams die ook in competitieverband te spelen.
Bijvoorbeeld de Hockey-vereniging Amsterdam en Athena.
Er zijn ook voetbalclubs en schaatsverenigingen.

Je wil sporten maar hoe pak je dat aan?

Neem contact op met het sportpunt van de gemeente Amsterdam.

Jeugdfonds Sport & Cultuur Amsterdam

- Betaalt sport of cultuur als er weinig geld is
- Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar
- Soms ook voor jongvolwassenen

Aanvragen gaat via een intermediair (begeleider, school, OKT of Buurtteam)

Gemeente Amsterdam – Sport & Bewegen

Informatie over sport in de wijk
Hulp bij sportregelingen en doorverwijzing
14020 / sport@amsterdam.nl

Andere organisaties die je kunnen helpen zijn:

Friendship Sports Centre
Een sportclub speciaal voor kinderen en jongeren met een beperking.
Bereikbaar via 020 333 12 34 / info@rmdc.nl

Stichting Jongeren Die het Kunnen
Bij Jongeren Die het Kunnen kun je sporten, dansen, muziek maken en meer.
06 553 84 846 / jongerendiehetkunnen.nl

Stichting Prisma
Activiteiten voor iedereen met een verstandelijke beperking:
stichtingprisma.nl

Only Friends
Sportclub waar kinderen en jongeren samen kunnen sporten en plezier maken.

Amsterdam Je Kunt Meer
Creatieve en sportieve activiteiten:
amsterdam.jekuntmeer.nl

Funtrax
Organiseert sport- en beweegactiviteiten voor jongeren in Amsterdam:
funtrax.nl




cookie
No1

BELANGRIJKE CONTACTEN

Op de laatste pagina staat een handig overzicht met websites.

Orion College Noord:	orioncollegenoord.nl	020 636 24 87
Orion College Amstel:	orioncollegeamstel.nl	020 644 22 32
Orion College Zuidoost:	orioncollegezuidoost.nl	020 368 10 71
Orion College Drostenburg:	orioncollegedrostenburg.nl	020 611 12 13

Jongerenpunt

Bel het jongerenpunt over werk, opleiding, uitkering, schulden of iets anders: 020 252 60 00.

Noord:	Buikslotermeerplein 2000	020 252 72 83
Centrum/Oost:	Oranje Vrijstaatplein 2	020 252 61 95
Zuid:	President Kennedylaan 923	020 252 70 92
Zuidoost:	Anton de Komplein 150	020 252 63 95
West:	Bos en Lommerplein 250	020 252 66 23
Nieuw-West:	Osdorpplein 1000	020 252 75 49

OUDER- EN KINDTEAMS (OKT)

- Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar
- Ondersteunen bij opgroeien en ontwikkeling
- Meedenken over school, thuis en toekomst
- Helpen bij de stap naar meer zelfstandigheid
- Te vinden op middelbare scholen en in de wijk
  020 555 59 61

BUURTTEAM

- Voor jongeren en volwassenen vanaf 18 jaar
- Helpen bij wonen, geldzaken, werk, zorg en begeleiding
- Te vinden in elke wijk
- Vaak mogelijk zonder afspraak

Verschil OKT en Buurtteam

Onder de 18 jaar -> OKT

18 jaar en ouder -> Buurtteam

Soms werken zij samen, bijvoorbeeld rond je 18e.

Meedoen & sociale contacten (Amsterdam)

Deze organisaties helpen je om mee te doen in de wijk, nieuwe mensen te ontmoeten en een daginvulling te vinden.

- PerMens – Helpt bij meedoen in de wijk, sociale contacten en vrijwilligerswerk.
  020 615 4444
- Dynamo Amsterdam – Organiseert buurtactiviteiten en ontmoetingen.
  020 460 9300
- DOCK Amsterdam – Helpt bewoners om mee te doen en actief te zijn in de buurt.
  020 530 1300

Maatjesprojecten in Amsterdam

Een maatje is iemand met wie je regelmatig afspreekt voor gezelligheid, steun of samen iets ondernemen. Vooral als je je eenzaam voelt of extra contact wilt.
Voorbeelden & contact:

- De Regenboog Groep - Maatje/buddy-contact voor sociaal contact in Amsterdam.
  020 531 7600 (centrale organisatie) / deregenboog.org/nl
- Humanitas Amsterdam - Maatje-projecten, gezelligheid en steun.
  020 523 1100 (landelijk bureau) / humanitas.nl

Schulden

Vraag het Jongerenpunt wie jou het beste kan helpen in jouw stadsdeel.
Wil je liever onder bewindvoering, bel dan 033 760 2010.

Zorgverzekering

Voor vragen over je verplichte zorgverzekering kan je altijd bellen met 1400.

Streetcornerwork

Krijg je problemen met huisvesting, geld of verslavingen?
Streetcornerwork kan je verder helpen. Bel 020 623 97 67.

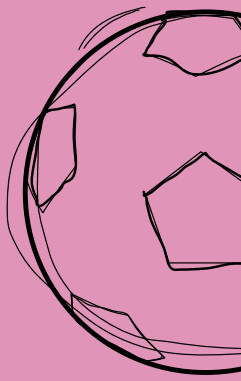
Sport

Als je graag een bepaalde sport wilt doen, maar je weet niet hoe.
Stuur een berichtje naar de gemeente Amsterdam: sport@amsterdam.nl

MEE en Cordaan

MEE en Cordaan kunnen ondersteunen bij:

- wonen
- zorg
- opleiding
- werk — MEE: 020 512 72 72 / meeaz.nl
- vrije tijd — Cordaan Jeugd: 020 630 62 60 / cordaan.nl







HANDIGE WEBSITES

Algemeen

kwikstart.nl	alles wat je wilt weten wanneer je 18 wordt
18ennu.nl	over wat je allemaal moet regelen

Begeleiding of hulp

amsterdam.nl/jongerenpunt.nl	sociaal, financieel, werk en opleiding
cordaan.nl/jeugd	wonen, begeleiding, verpleging, gezin en arbeid
meeaz.nl	wonen, zorg en gezin
oktamsterdam.nl/jongeren	ondersteuning voor jongeren en gezin
combiwel.nl/combiwel-jongeren	wonen, school, werk, zorg, veiligheid en talentontwikkeling
streetcornerwork.eu	huisvesting, geld en verslaving

Verplicht

digid.nl	voor het aanvragen van DigiD
rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering	alles over de zorgverzekering
waverzekering.com	alles over de WA- verzekering

Studie

duo.nl	voor het aanvragen van studiefinanciering
studentenreisproduct.nl	aanvragen studentenreisproduct
rocva.nl	ROC van Amsterdam en ROC op Maat
roctop.nl/opleidingen	ROC TOP

Werk

loonwijzer.nl	overzicht van salarissen
mijn.belastingdienst.nl/mbd-pmb/	voor belastingaangifte

Wonen

meeaz.nl	MEE helpt je bij het zoeken
woningnet.nl	voor inschrijving sociale huurwoningen
amsta.nl	voor hulp bij wonen
philadelphia.nl	voor hulp bij wonen

Financiële ondersteuning

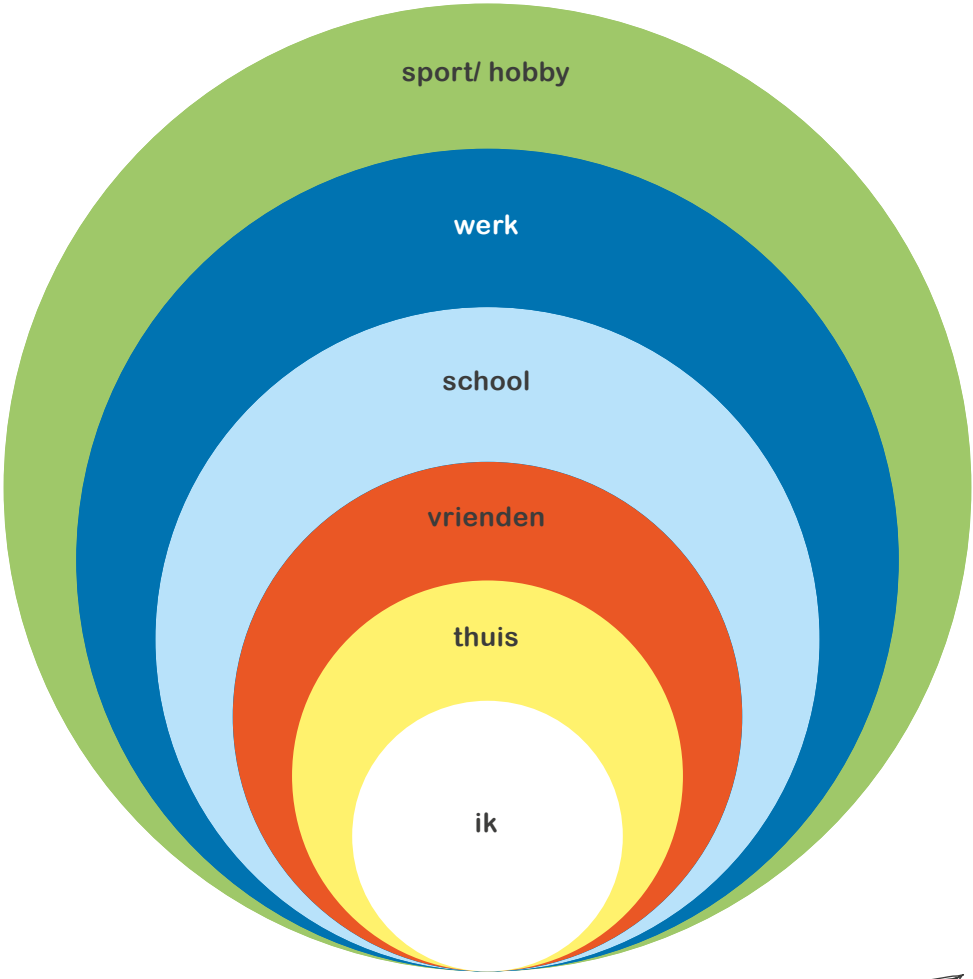
belastingdienst.nl	zorgtoeslag, huurtoeslag
amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans	voor financiele ondersteuning
uwv.nl	werkloosheid, ziekte, arbeidsbeperking
mijngeldenzo.nl	voor bewindvoering

Gezond leven en sport

soaaids.nl	▸ informatie over soa-testen
amsterdam.jekuntmeer.nl	▸ creatieve en sportieve activiteiten
stichtingprisma.nl	▸ activiteiten voor iedereen met een verstandelijke beperking
onlyfriends.nl	▸ sportclub voor jongeren met een beperking

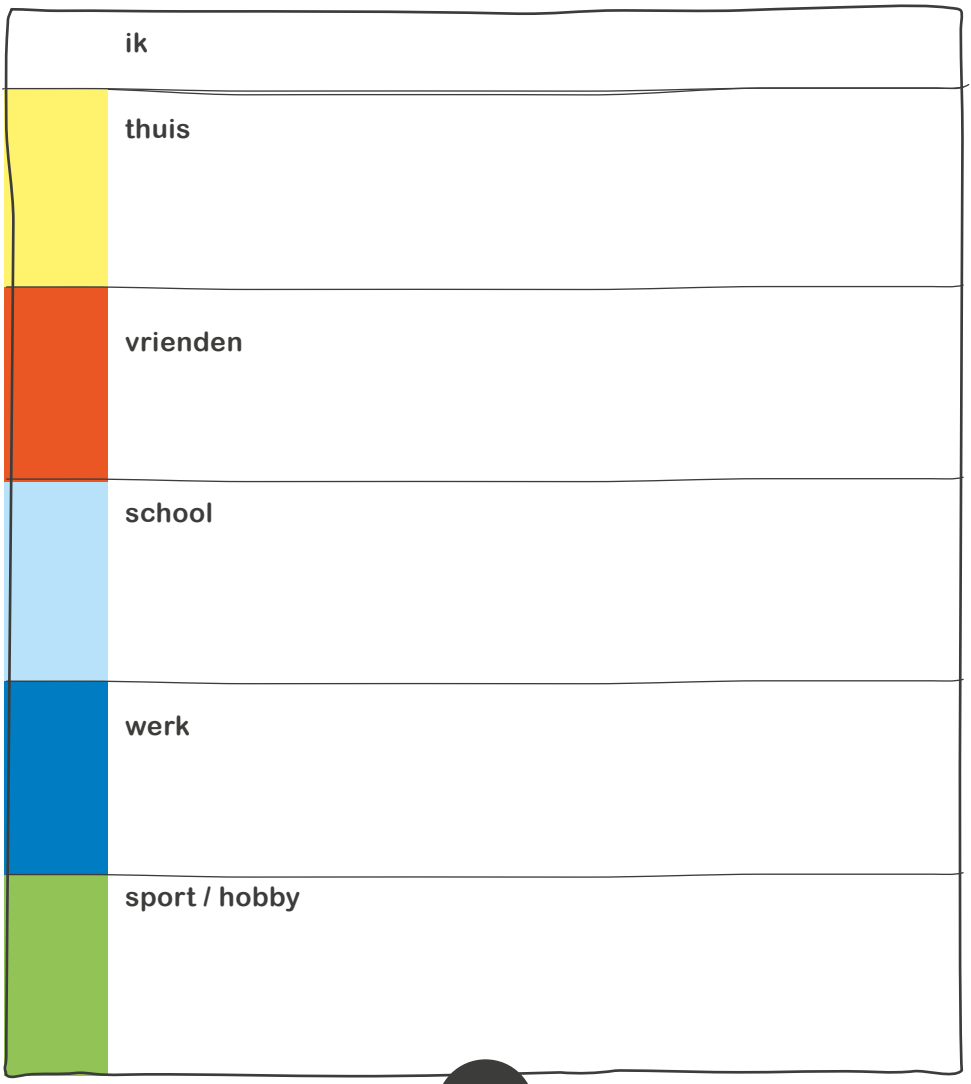
Je kan ze ook bellen als je het op de website niet kan vinden.

Aan de informatie in dit boekje kunnen geen rechten worden ontleend.


sport/ hobby
werk
school
vrienden
thuis
ik

Mijn netwerk

In dit boekje heb je gelezen over dingen die belangrijk zijn in jouw leven.
Je hoeft dit niet alleen te doen.
Schrijf per cirkel wie er in jouw netwerk zit.
Dit kunnen personen zijn, maar ook groepen of organisaties.







Orion Werkstraat

ORION.NL • ORIONWERKSTRAAT.NL