

2023

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	37
Gezond leven en sport	45
Belangrijke contacten	51
Handige websites	55





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 jaar wordt een DigiD aan.
digid.nl/burger

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 bankgegevens 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 Tegemoetkoming 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 betekent dat je voldoende opleiding hebt om een inkomen te verdienen.

In je OPP staat je uitstroomprofiel (USP).

Bij 'arbeid' of 'dagbesteding' hoef je geen startkwalificatie te hebben.

Bij 'onderwijs' moet je wel aan de Startkwalificatie voldoen.

In ieder geval tot je 18 jaar bent.

Of tot je mbo niveau 2 hebt.

Voorbeeld: Je gaat mbo doen (bijv. ROC).

Dan heb je na het behalen van je niveau 2 een Startkwalificatie.

Welke opleiding past bij mij?

MBO scholen geven op internet veel informatie over hun opleidingen.

Zoek welke opleiding het beste bij jou past.

Bel onderstaande scholen als je vragen hebt.

Entree (mbo niveau 1)

Als je 16 bent en geen diploma hebt, dan kun je naar entree.

De entree-opleiding is echt een praktijkopleiding.

De opleiding duurt een jaar of iets langer.

Je werkt in kleine groepjes en krijgt les van een vast team van docenten.
Tijdens de opleiding leer je het beroep kennen en krijg je theorie op school.
Daarbij loop je stage of werk je bij een erkend leerbedrijf.
Je leert hoe je het huiswerk, stage en werk goed kunt indelen.
Je krijgt vakken als Nederlands, rekenen en loopbaan & burgerschap.
Je hebt een studieloopbaan-begeleider.
Die kan je helpen met uitvinden waar je goed in bent.
En samen met jou kijken welke opleiding en werk je later wil doen.
Je sluit af met een diploma mbo 1.
Na dit eerste jaar kun je doorstromen naar een opleiding mbo 2 of werk.

Er zijn 2 vormen van entreeopleidingen:

1. Bij BOL heb je 60% school en 40% stage. BOL betekent Beroeps Opleidende Leerweg.
Je hebt meer les op school.
2. Bij BBL heb je 20% school en 80% werken. BBL betekent Beroeps Begeleidende Leerweg.
Je bent meer aan het werk.

Dit zijn de entree-opleidingen

De scholen van ROC TOP en ROC op Maat zijn niet zo groot.
Er is meer persoonlijke aandacht voor jou.

ROC TOP

Entree zit alleen op de Wibautstraat.
Je kunt kiezen uit 8 richtingen, BOL en BBL.
De locatie in Almere heeft alleen BOL.
020 504 24 00 / roctop.nl/opleidingen

ROC OP MAAT

Er zijn twee locaties, in West en Zuidoost, beide alleen BOL.
Er zijn 4 richtingen (of sectoren):

1. Zorg & Welzijn
2. Techniek
3. Economie & Handel
4. Horeca (alleen in West).

0900 - 9599 / rocva.nl/Entree/ROC-Op-Maat

ROC van Amsterdam

Het ROC heeft locaties in Amsterdam, Hilversum en Hoofddorp.
Er zijn ruim 12 richtingen.
De meeste opleidingen zijn alleen BOL en soms ook BBL.
Wat past bij jou? Vraag het nog even op je oude Orion school.

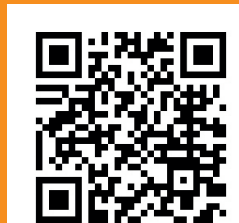
De mbo scholen

Misschien heb je op het Orion College je diploma mbo niveau 1 gehaald.
Dan kun je op het mbo meteen starten in een opleiding op mbo niveau 2.

ROC TOP

Er zijn 8 richtingen.
De meeste opleidingen zijn BOL.
Er zijn meerdere locaties in de stad en één in Almere.
ROC TOP is wat kleiner en daarom is er meer persoonlijke aandacht voor jou.
020 504 24 00 / roctop.nl/opleidingen

Opleidingen



ROC van Amsterdam (ROCvA)

Het ROCvA heeft 7 locaties in Amsterdam.

In Amstelveen, Hilversum en Hoofddorp zijn ook afdelingen.

Er zijn bijna 20 richtingen (sectoren) met elk ook weer allerlei opleidingen.

Je kunt het beste zelf per locatie kijken wat het beste bij jou zou passen.

Of je vraagt advies op je Orion school.

Bij het ROC Informatiecentrum kunnen ze je vertellen over de opleidingen.

Of een gesprek aanvragen met een studiekeuzeadviseur.

Langsgaan kan tussen 10.00 en 16.00 uur.

Het Informatiecentrum zit bij MBO College Zuid:

Europaboulevard 13-15 in Amsterdam (tegenover de RAI).

Neem binnen de roltrappen omhoog en ga links naar de bezoekersruimte.

0900 - 9599 / rocva.nl / WhatsApp 06 250 385 66.

Andere mbo scholen

In Amsterdam zijn er het Media College en het Hout- en Meubileringscollege.

Zij bieden ook een paar mbo opleidingen vanaf niveau 2.

Buiten Amsterdam zijn er het Nova College en Regio College.

HBO - van HAVO naar HBO

Bijna klaar met je havo-opleiding?

Dan sta je voor een belangrijke keuze.

Je studeert door of je kiest voor een combinatie van werken en studeren.

Er zijn wel 16 HBO scholen in Amsterdam,

kijk op amsterdamstudentenstad.nl/nl/studeren/hogescholen

Studiefinanciering

Kijk hiervoor bij het hoofdstuk Financiële hulp.

Opleidingen





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:

2023	15 jr	16 jr	17 jr	18 jr	19 jr	20 jr	21+ jr
Werk in bijv. supermarkt	€3,35	€3,85	€4,41	€5,58	€6,70	€8,93	€11,16
Horeca	€4,27	€5,33	€6,40	€7,47	€8,53	€9,60	€10,67

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

Wil je op jezelf gaan wonen of samenwonen met iemand?

Dat kan zelfstandig of begeleid. Uit huis gaan kan best een moeilijk proces zijn.

Vraag hulp van je begeleider of de gezinscoach.

Verschillende organisaties kunnen jou daarbij helpen zoals organisatie MEE of de organisatie ouder- en kindteams.

Thuis wonen

Als je thuis kunt wonen is dat fijn.

Je ouder(s) of verzorger(s) willen dat je de leefregels in huis volgt.

Als je het met sommige regels niet eens bent, probeer daar dan over te praten.

Als je geld verdient, zou je iets mee kunnen betalen aan de kosten voor wonen.

Dan raak je er vast aan gewend dat alles geld kost.

Als je ouder wordt, wil je steeds meer zelfstandig beslissen.

Je krijgt meer behoefte aan vrijheid.

Vrijheid en verantwoordelijkheid gaan samen op.

Praat er thuis over en laat zien dat je goed met die vrijheid om kunt gaan.

Neem je verantwoordelijkheid.

Als je extra begeleiding wil, dan kun je hulp vragen bij organisatie MEE.

Uit huis gaan

Uit huis gaan kan best een moeilijk proces zijn.
Vraag hulp van je begeleider of de gezinscoach.

Of vraag het aan:

OUDER- EN KINDTEAMS

In Amsterdam hebben OKT's spreekuur op alle middelbare scholen.
Op het mbo zijn dat jeugdadviseurs.
020 55 55 961 / oktamsterdam.nl

MEE

Zoek je een woning?
Wil je de juiste zorg en ondersteuning?
MEE geeft informatie, advies en ondersteuning.
020 512 72 72 / meeaz.nl

Zelf zoeken

WONINGNET

Ben je 18 jaar?
Schrijf je METEEN in bij WoningNet Stadsregio Amsterdam.
Inschrijven kost 50 euro, daarna betaal je € 8 euro per jaar.
Het duurt wel 10 jaar voordat je een woning krijgt. De wachtlijst is superlang.
woningnetregioamsterdam.nl

KAMERS MET KANSEN

Lukt school of je opleiding niet goed omdat er thuis veel problemen zijn?
Kamers met Kansen biedt een kamer en coaching in Zuidoost, Nieuw-West en Indische buurt.
Aanmelden hiervoor gaat altijd via je begeleider of Streetcornerwork.
kamersmetkansenamsterdam.nl





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 Heldringstraat 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:

- Koop alleen dingen die je meteen en helemaal kan betalen
- Koop geen spullen met betaling 'achteraf'
- Leen geen geld bij vrienden of familie
- Sluit geen lening af. Je moet vaak een hoge rente betalen.

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.

Schuldhelpverlening

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 SPORT

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 uit ziet.

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 soaids.nl/nl/soa-test

Vragen

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.

Tel. 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/



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

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.

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
- vrije tijd

MEE: 020 512 72 72 / meeaz.nl

Cordaan Jeugd: 020 630 62 60 / cordaan.nl





HANDIGE WEBSITES

Algemeen

kwikstart.nl

18ennu.nl

- ▶ alles wat je wilt weten wanneer je 18 wordt
- ▶ over wat je allemaal moet regelen

Begeleiding of hulp

amsterdam.nl/jongerenpunt.nl

cordaan.nl/jeugd

meeaz.nl

oktamsterdam.nl/jongeren

combiwel.nl/combiwel-jongeren

streetcornerwork.eu

- ▶ sociaal, financieel, werk en opleiding
- ▶ wonen, begeleiding, verpleging, gezin en arbeid
- ▶ wonen, zorg en gezin
- ▶ ondersteuning voor jongeren en gezin
- ▶ wonen, school, werk, zorg, veiligheid en talentontwikkeling
- ▶ 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 financiële ondersteuning
- uwv.nl ▶ werkloosheid, ziekte, arbeidsbeperking
- mijngeldenzo.nl ▶ voor bewindvoering

Gezond leven en sport

- soaids.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.



