

zelfstandigheidstraining

Zelfstandigheidstraining

Je bent zestien jaar of ouder en wilt graag zelfstandig gaan wonen. Maar je beseft ook dat je daar nog niet helemaal klaar voor bent. Je zou best nog een en ander kunnen leren voor je daadwerkelijk zelfstandig gaat: jezelf verzorgen, budgettering, een gezond leefpatroon onderhouden. En vooral: eigen verantwoordelijkheid nemen. Dat leer je op de zelfstandigheidstraining van Rubicon. Dat is een oefenplek voor zelfstandigheid. Je woont samen met drie anderen in een eengezinswoning en krijgt begeleiding van een mentor.

Fasen

De training verloopt in verschillende fasen. De eerste tijd ben je vooral bezig met zelfverzorging, dag- en nachtritme en het onderhoud van de kamer en het huis; wij noemen dat je dagelijkse routine. Daarbij kan het verschil uitmaken of je rechtstreeks van thuis komt of dat je eerst in een leefgroep gewoond hebt. In latere fasen houd je je meer bezig met sociale vaardigheden, zoals omgaan met huisgenoten en mentoren, omgaan met spanningen en conflicten, en omgaan met je eigen verantwoordelijkheid. In de laatste fase gaat het over je vertrek naar je volgende plek. Dat kan volledig zelfstandige woonruimte zijn, maar misschien heb je vervolghulpverlening nodig.

Mentor

Je krijgt begeleiding van een mentor, die aansluit bij de fase waarin je bent en bij wat jij nodig hebt. Wat je al kunt, moet je verder zoveel mogelijk zelf doen. Een

mentor is er om te leren wat je nog niet kunt.

Hij geeft advies en informatie, stelt regels en grenzen, en leert je de vaardigheden die je nodig hebt om zelfstandig te kunnen wonen. Ook begeleidt hij je bij praktische zaken als het schoonhouden van kamer en keuken, koken en zoeken naar werk.

Ouders

Op zelfstandigheidstraining zit je in een overgang van afhankelijkheid naar zelfstandigheid. Daarin zijn je ouders belangrijk. Jij moet je eigen weg zoeken. Zij moeten jou de ruimte laten. Daarmee verandert jullie relatie en dat moet je leren. Ook hier besteedt je mentor aandacht aan.

En verder

Je hebt bij zelfstandigheidstraining te maken met je mentor. Deze is onderdeel van een team en ook met de andere mentoren kun je te maken krijgen. Het team wordt ondersteund door een behandelcoördinator en een beheercoördinator. Zij werken samen met Bureau Jeugdzorg. Er zijn verschillende locaties in Venlo met plaats voor vier of twee jongeren, die elk een eigen kamer hebben. De locaties sluiten aan bij de verschillende fasen.

Zelfstandigheidstraining is onderdeel van Rubicon jeugdzorg. Hierin zijn verschillende hulpvormen voor jongeren ondergebracht.