

op eigen kracht  
door het leven



Ontwikkelingsgerichte  
begeleiding voor  
jongvolwassenen

18 - 23  
jaar

MY OWN  
**LIFE**

## Hoe doen we dit?

My Own Life is een programma van CareHouse. Bij CareHouse kijken we naar wie jij bent en wat je wil bereiken. Je zit in een fase waarin je steeds zelfstandiger wordt. Waar loop je tegenaan? Je krijgt van ons begeleiding vanuit de door onszelf ontwikkelde methode. Je werkt met een eigen ontwikkelplan, kiest je eigen leerdoelen en geeft aan wat je leuk vindt om te doen.

Je leert nieuwe vaardigheden en gedrag die je nodig hebt om te groeien in zelfstandigheid, keuzes te maken en te durven vertrouwen in jezelf. Je krijgt groepsbegeleiding, individuele begeleiding of een combinatie van beiden. Ook geven wij je ouders de handvatten om te accepteren dat jij op eigen benen kan staan.

## Wat levert het op?

- ✓ Je bent zelfstandiger
- ✓ Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen
- ✓ Je weet wat je kan en waar je hulp bij kan vragen
- ✓ Je ouders begrijpen je beter en weten wat jij nodig hebt
- ✓ Er is meer rust thuis

**Wij helpen jou om op eigen kracht door het leven te gaan!**



Je bent volwassen. Er wordt van je verwacht dat je eigen keuzes gaat maken en je leven zelf gaat invullen. Soms merk je dat dingen je net even wat moeilijker afgaan of dat je sommige situaties net wat verkeerd inschat. Op dat soort momenten is het prettig dat je mensen om je heen hebt die je begrijpen en je weer op weg kunnen helpen.



## **My Own Life is een programma van CareHouse**

Wil je meer informatie of doorverwijzen?

Neem contact met ons op of kom langs op één van onze locaties.

### **CareHouse**

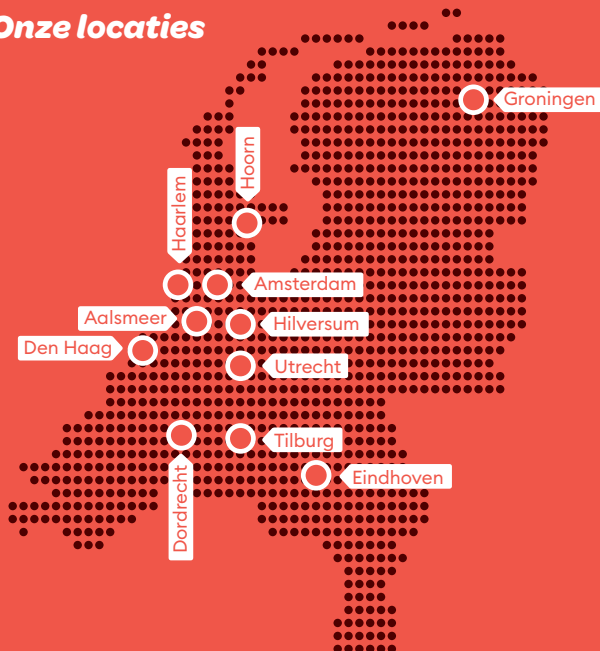
IJburglaan 434 - 1086 ZJ Amsterdam

088 - 123 26 60 -info@carehouse.nl

(Bereikbaar tussen 09:00 en 12:30 uur)

**Direct  
hulp!**

### **Onze locaties**



[www.carehouse.nl](http://www.carehouse.nl)

MY OWN  
**LIFE**