

# INDIVIDUELE BEGELEIDING

9-21 jaar



# WAT IS INDIVIDUELE BEGELEIDING?

Individuele begeleiding is een intensieve samenwerking waarbij je 1 keer per week afspreekt met een begeleider gedurende een half jaar.

In de eerste weken leer je elkaar kennen. Zo bouw je een vertrouwensband op met je begeleider.

Vervolgens formuleren jullie samen doelen waar jij aan wilt werken. Je bepaalt zelf welke betekenis de begeleiding voor jou heeft. We focussen op jouw krachten en talenten, zodat je elke uitdaging beter aankan.

Dit gebeurt samen met de mensen in je leven die jij belangrijk vindt, zoals je ouders, vrienden, leerkrachten of familie. Want wij geloven dat jij er nooit alleen voor moet staan.

Na een begeleiding weet je wie je bent, wat je wilt en hoe je daar moet geraken.





# IS INDIVIDUELE BEGELEIDING IETS VOOR JOU?

Je bent tussen de 9 en 21 jaar en gaat naar school in Antwerpen of je woont in Antwerpen. (Antwerpen grootstad)

Je zit soms in een moeilijke situatie. Je kan je onzeker voelen of gefrustreerd. Er kunnen conflicten zijn op school of je hebt een probleem thuis. Je hebt vaak discussies of het gevoel dat niemand je begrijpt. Soms komt er te veel op je af.

Je wilt graag steviger in je schoenen staan, beter je mening kunnen zeggen, zelfverzekerder zijn en meer ontdekken van jezelf.

Je wil rust en je grenzen kunnen aangeven.

Je wil dit echt!

# MAAK KENNIS MET DE BEGELEIDERS

Scan de QR-code



# VERLOOP BEGELEIDING





# ERVARINGEN

*'Tijdens de begeleiding heb ik geleerd dat ik moet blijven wie ik ben. En als ik soms wel iets fout doe, daar uit kan leren. Het is belangrijk dat ik die fouten niet herhaal, want dat kan invloed hebben op mijn toekomst.'*

**M. (13 jaar)**

*'Eerst dacht ik, begeleiding gaat me niet helpen. Maar na de eerste echte begeleiding dacht ik; als ik verder ga, gaat het me toch lukken. Nu kan ik beter voor mezelf opkomen en mijn eigen mening geven. Iedereen zegt dat ik veranderd ben in positieve zin. Ik dank Salim en Nour voor al hun steun in goede en slechte tijd en ik zal jullie nooit vergeten!'*

**Anoniem**

# KWADRAAT

Wij ondersteunen jongeren en ouders die wonen of naar school gaan in Antwerpen

**Wil je meer weten?**

[www.kwadraatantwerpen.be](http://www.kwadraatantwerpen.be)

**Blijf op de hoogte via**

[www.facebook.com/kwadraatantwerpen](https://www.facebook.com/kwadraatantwerpen)

[www.instagram.com/kwadraatantwerpen](https://www.instagram.com/kwadraatantwerpen)



[www.kwadraatantwerpen.be](http://www.kwadraatantwerpen.be)

