

Profilering voor professionals

# Methodiek: lifecoaching

1 september 2022

**school**  
**werkt**

# Kernboodschap

Zonder startkwalificatie van school en moeite om werk of een geschikte (praktijk)opleiding te vinden? Met lifecoaching schieten we je te hulp. Aan de hand van de methodiek helpt een RMC-trajectbegeleider jongeren in hun persoonlijke pad door hen de weg te wijzen naar de beschikbare instanties. Met lifecoaching bieden we niet alleen ondersteuning op het gebied van loopbaankeuzes en school, maar ook op mentaal en sociaal vlak. Dit doet de RMC-trajectbegeleider in samenwerking met partners uit het onderwijs, gemeenten en de zorg in de regio Utrecht. Samen verslaan we een lastige fase in de ontwikkeling van de jongere en pakken we de regie samen terug.



## Wat is lifecoaching?

Lifecoaching is een methodiek waar een RMC-trajectbegeleider mee aan de slag gaat. Met extra verantwoordelijkheden helpt hij/zij jongeren de volgende stap te zetten op het gebied van school en werk. Een RMC-trajectbegeleider begeleidt normaliter jongeren zonder startkwalificatie die niet naar school gaan op weg naar werk of toch een geschikte (praktijk)opleiding. Met de methodiek lifecoaching kijkt de begeleider verder dan werk of school. We kijken met de jongere ook naar het sociale leven, onderzoeken samen met de jongeren waarom het niet lukt om verder te komen en geven een extra zetje als het nodig is. Gesteund door lifecoaching is de jongere in staat om een volgende stap te zetten in zijn of haar leven.



## Hoe is de methodiek lifecoaching ontstaan?

Het initiatief voor lifecoaching komt vanuit de aanpak voortijdig schoolverlaten SchoolWerkt in de regio Utrecht. Daar zien we al langer de behoefte aan brede begeleiding op meerdere leefgebieden en flexibiliteit bij professionals. In overleg met onderwijs en gemeenten is zo het idee voor lifecoaching ontstaan. Het is in onze regio een nieuw fenomeen. We starten daarom met een pilot.

## **Wat doet een RMC-trajectbegeleider met lifecoaching anders dan de gemiddelde begeleider?**

De manier van lifecoaching is intensief. De RMC-trajectbegeleider pakt de regie terug samen met de jongere. Samen werken ze aan een sterkere uitgangspositie voor de nabije toekomst, met focus op onderwijs en werk. Maar lifecoaching kan ook hulp bieden bij de eerste stap bij het vinden van woonruimte zodat iemand kan werken of weer uitgerust naar school kan, helpen te beginnen met sporten of sociale contacten te maken. Een RMC-trajectbegeleider kent de beschikbare instanties en wijst de weg.

## Voor wie is lifecoaching?

Lifecoaching is een pilotproject in de RMC-regio Utrecht en arbeidsmarktregio Midden-Utrecht. Lifecoaching is in eerste instantie bedoeld voor jongeren zonder startkwalificatie tussen de 16 en 23 jaar die vastlopen op school (praktijkonderwijs, voortgezet speciaal onderwijs, mbo-entree) of in het vinden van een (eerste) baan. Eind 2022 of begin 2023 verhogen we de leeftijdsgrens naar 27 jaar.



## Hoe gaat een RMC-trajectbegeleider te werk met lifecoaching?

Je kunt een RMC-trajectbegeleider met lifecoaching zien als een personal trainer op het gebied van school, persoonlijk leven en werk. Er is persoonlijke aandacht, support ook na schooltijd en de focus ligt op kleine stapjes die uiteindelijk toewerken naar een groter doel: zo onafhankelijk mogelijk zijn in het persoonlijke leven. Dat kan een passende opleiding zijn, een leerwerkbaan met kansen voor de toekomst of een duurzame baan.



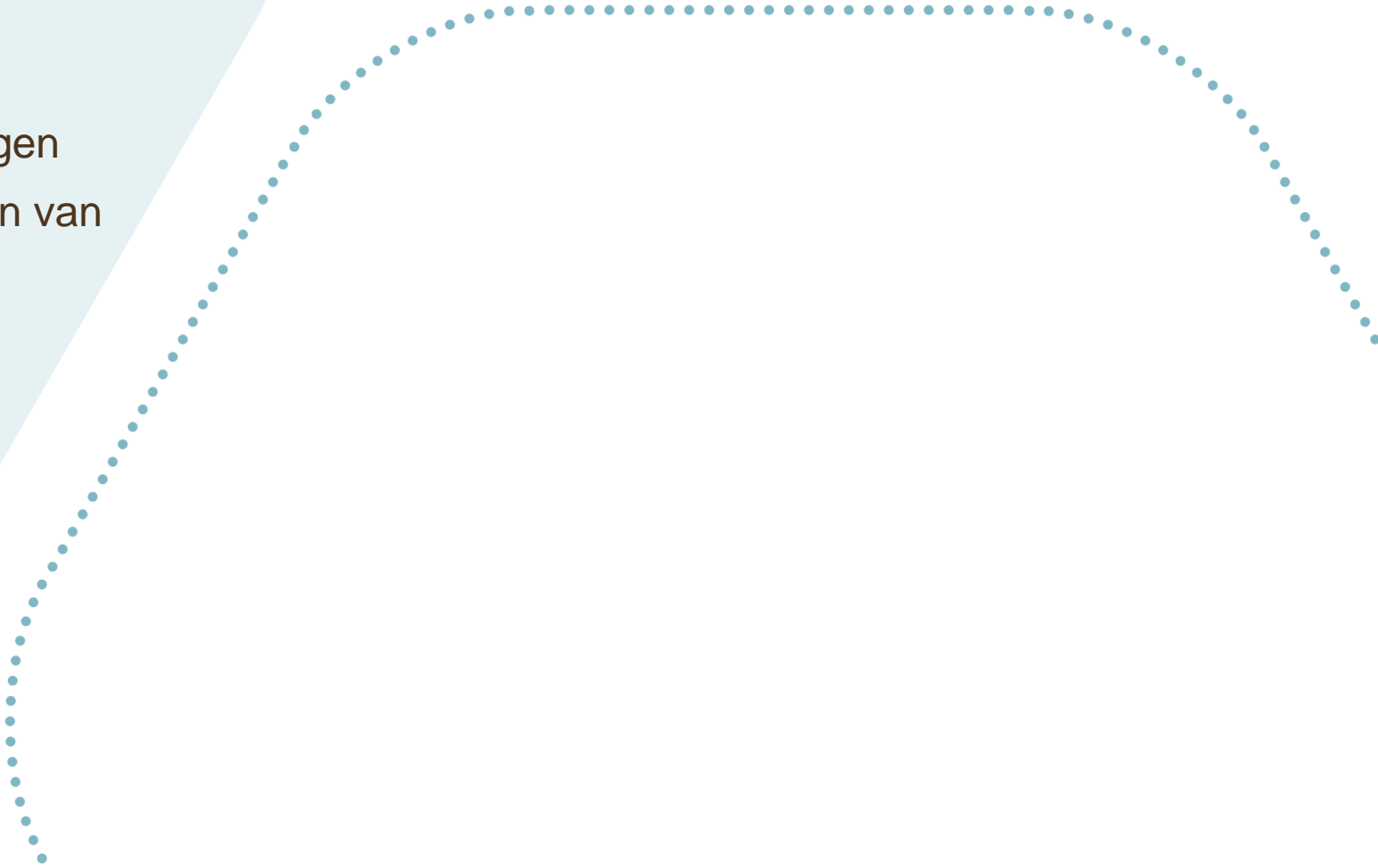
## **Wat is de kracht van lifecoaching? Er zijn toch al zoveel hulpverleners voor jongeren?**

Uniek aan lifecoaching is de brede kennis van zaken in de begeleiding voor de groep jongeren. Met lifecoaching weet de begeleider iets meer van de arbeidsmarkt, van school, van stages en praktijkleren en van de mentale steun waar een jongere in de regio, dus ook buiten gemeentegrenzen, recht op heeft. Iemand die net even wat verder kan kijken dan de mentor op school of de contactpersoon bij de gemeente. Het is iemand die als geen ander de hulpverleners kent die actief zijn in onze regio. Iemand die een groot sociaal netwerk heeft. Iemand die goed met jongeren kan opschieten en ze vertrouwen kan geven op een goede afloop. In de regio Utrecht werken vier RMC-trajectbegeleiders volgens de methodiek lifecoaching.



## Met wie werk je vanuit lifecoaching samen?

Een RMC-trajectbegeleider werkt samen met school, wijk- en/of buurteams, de gemeente, jeugdhulp, jongerenwerk of Jeugdgezondheidszorg. Voor specifieke vragen wijst de RMC-trajectbegeleider door naar een van de samenwerkingspartners in de regio.



## De methodiek lifecoaching is nieuw in de regio Utrecht. Hoe weten jullie of het werkt?

Elders in het land is er al meer ervaring opgedaan met deze persoonlijke manier van hulp bieden aan jongeren. Van hen leren we. Ook hebben de RMC-trajectbegeleiders in de regio Utrecht veel contact met elkaar en wordt er regelmatig geëvalueerd en bijgestuurd. Met andere woorden: we leren van wat niet werkt en wat juist wel goed gaat en passen deze kennis meteen toe in de praktijk.



## **Is er in de pilotfase voor alle jongeren tussen de 16 en 23 jaar in de regio Utrecht een RMC-trajectbegeleider die werkt volgens de methodiek lifecoaching?**

In de toekomst hopelijk wel. Voor nu is er lifecoaching voor jongeren zonder startkwalificatie uit het Pro, VSO en entree. De jongere moet minimaal 16 jaar zijn en mag maximaal 22 jaar oud zijn.

## Welk problemen die een jongere in een kwetsbare positie nu nog heeft, zal door de komst van lifecoaching verleden tijd zijn?

Deze jongeren zullen niet meer het idee hebben dat school en de gemeente twee totaal verschillende dingen zijn. Sterker nog: ze weten al voordat ze het systeem van school verlaten waar ze in hun volgende fase terecht kunnen voor advies en ondersteuning, namelijk bij de gemeente. Ze zullen ook niet meer denken dat ze na het verlaten van school, of dat nu met of zonder diploma is, ze het zelf maar moeten uitzoeken.

## Wat is uiteindelijk het doel van life coaching?

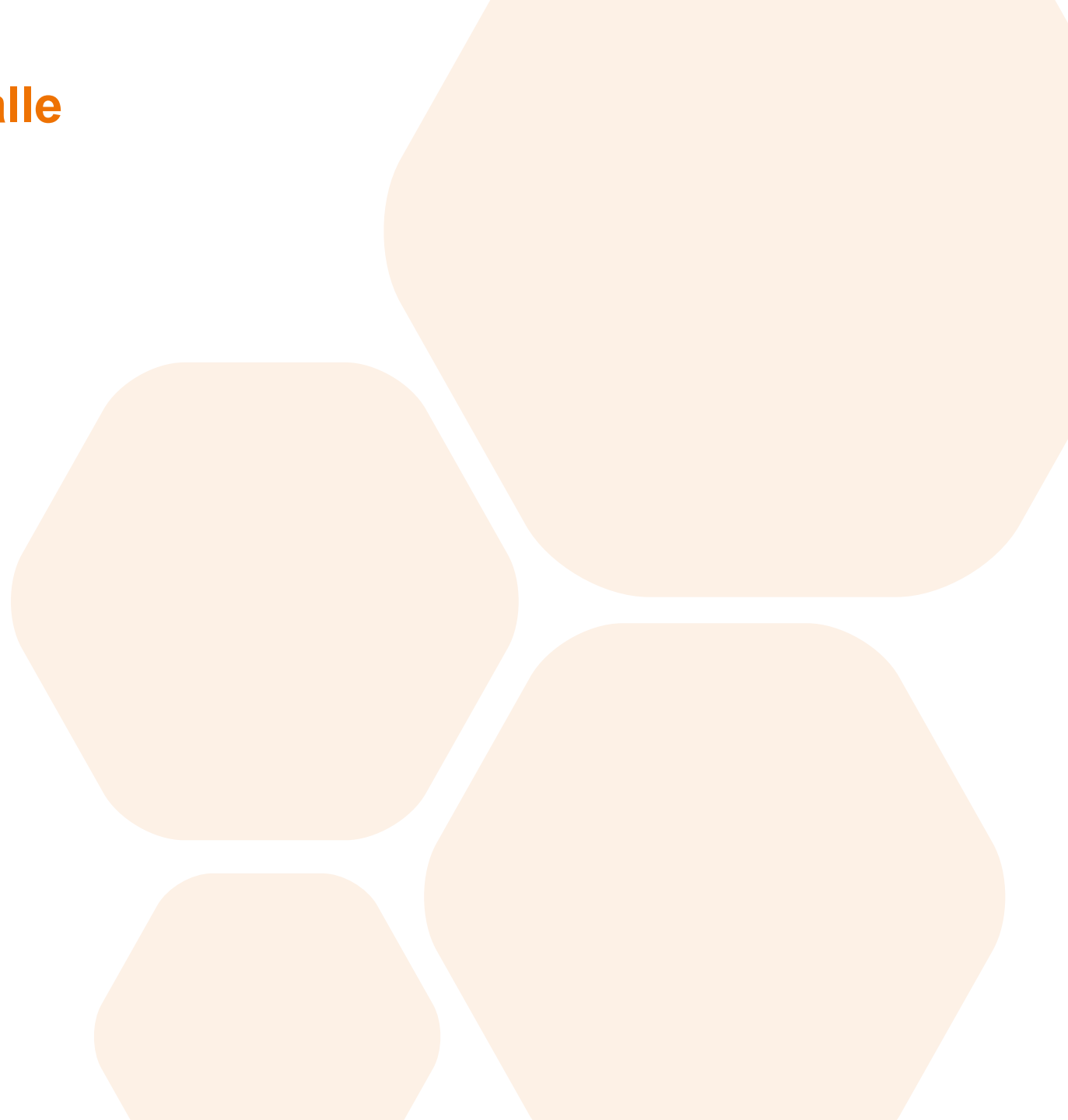
We hopen dat er geen enkele jongere onnodig en onvrijwillig thuis op de bank zit. In onze maatschappij is er voor iedereen, wat je profiel ook is, een mogelijkheid om mee te doen, om zo zelfredzaam mogelijk te zijn.



# Helpt lifecoaching dan werkelijk op alle onderdelen van iemands leven?

Lifecoaching helpt op het gebied van:

- Zingeving en school: gesprekken over positief in het leven staan en oriënterende studiekeuzegesprekken
- Wonen: leefsituatie in kaart brengen
- Financiën: DUO-studiefinanciering aanvragen
- Werk en activiteiten: samen naar eerste gesprek gaan met werkgever
- Sociale relaties: begeleiden bij het maken van sociale contacten
- Lichamelijke gezondheid: jongeren weer in beweging krijgen
- Psychische gezondheid: vertrouwenspersoon zijn





## Voor hoelang heeft een jongere recht op lifecoaching?

Zolang als nodig. Een RMC-trajectbegeleider houdt samen met de jongere de regie: we dragen niet over, maar verwijzen wel door. We zijn een netwerker en verbinder in de regio, geen hulpverlener. We laten iemand pas los als het kan.