



# SUPPORT EN FIT

## Support & Fit: Sterker in Leven en Gezondheid

Sinds 2014 ben ik actief binnen het sociaal domein als sociaal werker. Gewapend met een hbo-diploma Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en een arsenaal aan trainingen en cursussen help ik mensen stappen te zetten richting een sterkere en gezondere toekomst. Je kunt me gerust zien als een coach die je soms een duwtje in de rug geeft, en soms een flinke schop onder je stoel (maar altijd met liefde, natuurlijk). Ik ben SKJ-geregistreerd en heb ervaring in verschillende rollen, waaronder jongerenwerker, jongerencoach en forensisch coach. Daarnaast heb ik veel geleerd in de GGZ, zowel binnen groepen als in individuele coaching. Binnen wijkteams heb ik mij gespecialiseerd in het begeleiden van jongeren en het ondersteunen van cliënten in uitdagende situaties.

Met mijn bedrijf Support & Fit combineer ik coaching op alle leefgebieden met de kracht van sport. Want laten we eerlijk zijn: stress eruit boksen of je hoofd leegmaken tijdens een rondje hardlopen werkt vaak beter dan piekeren op de bank. Sport helpt niet alleen om structuur te creëren, maar ook om negatieve gedragspatronen om te zetten in positieve.

Mijn missie: Mensen empoweren om sterker en veerkrachtiger in het leven te staan. Samen werken we aan persoonlijke groei en een gezondere toekomst.

## De Basis van Mijn Loopbaan

In 2014, direct na het behalen van mijn hbo-diploma, begon ik als jongerenwerker in de wijk Feyenoord. En laten we eerlijk zijn: als je dáár geen ervaring opdoet, waar dan wel? Deze functie legde de basis voor mijn professionele ontwikkeling, dankzij het brede takenpakket en de uitdagingen die op mijn pad kwamen.

Mijn werkzaamheden bestonden uit:

Individuele begeleiding: Een-op-een coaching bij persoonlijke vraagstukken. Of het nu ging om school, werk of “wat wil ik eigenlijk met mijn leven?” vragen.

Organiseren van activiteiten: Van sporttoernooien tot educatieve workshops, gericht op talentontwikkeling en een gezonde leefstijl. Ja, zelfs FIFA-toernooien kunnen bijdragen aan persoonlijke groei.

Overlastpreventie: Samenwerken met bewoners en instanties om de wijk veiliger en leefbaarder te maken.

Netwerkvorming: Sterke samenwerkingen opbouwen met scholen, politie en andere organisaties om jongeren optimaal te ondersteunen.

Als jongerenwerker was ik coach, vertrouwenspersoon en soms zelfs mediator bij burenruzies. Door mijn zichtbaarheid en betrokkenheid in de wijk kon ik inspelen op de behoeften van jongeren en een positieve impact maken op de gemeenschap.

## Ondersteuning met Impact

Als jongerencoach binnen wijkteams richtte ik me op het ondersteunen van jongeren die op meerdere leefgebieden hulp nodig hadden. Mijn taken:

Individuele begeleiding: Samen met de jongere bracht ik in kaart wat nodig was om weer grip te krijgen op het leven. Denk aan “roadmaps to happiness” (of gewoon een concreet plan voor werk, school en vrije tijd).

Outreachend werken: Ik was overal te vinden: thuis, op school, op werk of zelfs in de sport-school. (Ja, je kunt écht veel bespreken tijdens een potje squatten.)

Samenwerking met netwerkpartners: Met een netwerk van scholen, gemeenten en andere instanties werkte ik aan geïntegreerde ondersteuning.

Participatie in wijkteamactiviteiten: Ik droeg bij aan overleggen, intervisie en teamontwikkeling.

Mijn doel? Jongeren helpen sterker in hun schoenen te staan, met betere toekomstperspectieven.

## Samen Sterker: Begeleiding in Groepen

Als groepsbegeleider werkte ik met diverse woonvormen, van kamertraining tot GGZ-groepen. Het werk was veelzijdig, intensief en – laten we eerlijk zijn – nooit saai. Mijn taken:

Inventariseren van hulpvragen: Waar heeft iemand écht behoefte aan?

Opstellen van begeleidingsplannen: Doelen bepalen en samen werken aan vooruitgang, stap voor stap.

Begeleiding bij dagelijkse activiteiten: Van huishoudelijke taken tot het beheren van financiën, altijd gericht op meer zelfstandigheid.

Crisisinterventie: Suïcidaliteit of middelenmisbruik signaleren en passende hulp inschakelen.

Met ervaring in diverse doelgroepen – van jongeren met een lichte verstandelijke beperking tot volwassenen met psychiatrische problematiek – weet ik flexibel in te spelen op unieke behoeften.

## Een Tweede Kans Creëren

Als forensisch coach begeleid ik jongeren en volwassenen met een justitieel kader. Het klinkt zwaar, en dat is het ook, maar het werk is vooral dankbaar. Mijn focus:

Naleving van voorwaarden: Samen zorgen dat cliënten de juiste stappen zetten om recidive te voorkomen.

Risicotaxatie en dossieropbouw: Geen detective, maar wel grondig in het in kaart brengen van risico's.

Individueel maatwerk: De begeleiding afstemmen op criminogene factoren en persoonlijke doelen.

Samenwerking met ketenpartners en sociaal netwerk: Van reclassering tot justitie, maar ook met ouders of één van de beste vrienden. Met een gezamenlijke aanpak richting re-integratie.

Mijn doel is altijd: cliënten helpen om crimineel gedrag achter zich te laten en weer een constructieve plek in de maatschappij te vinden.

,

## Maatwerk met Passie

Wat maakt Support & Fit uniek? Een flexibele aanpak, altijd afgestemd op de cliënt. Of het nu gaat om motiverende gespreksvoering of out-of-the-box oplossingen, ik sta naast mijn cliënten en beweeg mee met hun omgeving.

Met passie en doorzettingsvermogen werk ik aan duurzame resultaten. Want zeg nou zelf: wie wil er niet empowered worden om z'n eigen toekomst in handen te nemen?

# Let's Go



## Samenwerken? Ik Hoor Graag Van Je!

Ben je op zoek naar een gedreven professional die écht het verschil maakt? Of het nu gaat om coaching, begeleiding of andere opdrachten binnen het sociaal domein, ik ben multi-inzetbaar en klaar om aan de slag te gaan.

Neem gerust contact op via:

**E-mail: [Info@supportenfit.nl](mailto:Info@supportenfit.nl)**

Laten we samen bouwen aan een sterkere en gezondere toekomst!