

# 020 lidmaatschap: 24/7 extra hulp voor als het even niet gaat

## Trek aan de bel

Heb jij weleens het gevoel dat het allemaal te veel is? En kun je op zo'n moment extra professionele hulp gebruiken? Medewerkers van 020 staan dag en nacht voor jou klaar.

### Voor wie

Wij zijn er voor jongeren van 12 tot 23 jaar die al hulp krijgen binnen jeugdhulp en/of jeugd-ggz. Dat kan op een groep zijn, een gezinshuis, een pleeggezin of gewoon thuis. En voor ouders, verzorgers en/of pleegouders.

### Hoe en wanneer schakel je 020 in

Je kunt ons altijd (ja echt altijd!) bellen of appen. Je kan ook bij ons langskomen of zelfs een nachtje blijven slapen. Als je bijvoorbeeld even moet bijkomen na een lastige schooldag, van gedachten wil wisselen over een ruzie die je hebt gehad of als je wil ontspannen rondom een spannende afspraak. Wij nemen die zorg niet over, maar springen bij. De regie ligt in jouw handen.

### Jij bepaalt

Jij bepaalt zelf wanneer en hoe vaak jij van 020 gebruik maakt. Wanneer jij het moeilijk hebt en even hulp wil, neem je contact met ons op. Daarom zijn wij 24/7 bereikbaar: samen met jou kijken we wat je op dat moment nodig hebt. De medewerkers van 020 kunnen je helpen om deze stap te zetten en kijken met je mee wat je nodig hebt.

**'020 trekt mij echt door zware momenten heen, wat ik uiteindelijk natuurlijk ook zelf doe door uit mezelf 020 in te schakelen.'**

***Rosanna, 20 jaar***

### Lidmaatschap

Jouw hulpverlener of pleegzorgwerker meldt jou aan bij 020. Dan nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. Daarin bespreken we met jou en je ouders of verzorgers waarbij 020 jou kan helpen en wat je van ons kunt verwachten. Samen nemen we jouw signaleringsplan door. Dit plan heb je meestal al eerder met je hulpverlener opgesteld. Hierin staat welke spanningssignalen jij kent, wat jij zelf kunt doen als de spanning oploopt en welke ondersteuning jij nodig hebt. Natuurlijk laten we je in het kennismakingsgesprek ook de afdeling zien en kan je al je vragen stellen.

### Afstemming met de hulpverlener

In overleg met jou, informeren we jouw hulpverlener of pleegzorgwerker wanneer jij gebruik hebt gemaakt van 020. Hij of zij blijft verantwoordelijk voor de hulpverlening aan jou.

### Aanmelden

Je hulpverlener meldt jou aan bij

[020-aanmeldingen@level.nl](mailto:020-aanmeldingen@level.nl)

met het [aanmeldformulier](#) en een signaleringsplan.

## Veelgestelde vragen

### Is 020 ook voor jongeren buiten Amsterdam?

Ja, 020 is er ook voor jongeren buiten Amsterdam. 020 is beschikbaar voor jongeren door heel Nederland. Zelf als je niet in staat bent om naar 020 toe te komen, mag je gebruikmaken van onze 24/7 app- en belservice.

### 020 is toch alleen voor jeugd-ggz?

Nee, 020 is er voor alle jongeren die een vorm van jeugdhulp krijgen. Dit kan Jeugdzorg zijn, pleegzorg, of zelfs een lichte vorm van behandeling, zoals een coach.

### Wat doet 020 eigenlijk?

Dit is een hele goede vraag en daar is niet één antwoord op. 020 werkt heel erg op maat, wij kijken wat het beste bij de jou past.

Heb je even tijd nodig om tot je zelf te komen? Kom langs, en deel met ons waar je behoefte aan hebt. Heb je ruzie thuis en wil je even een nachtje bijkomen? Kom een nachtje bij ons slapen. Heb je piekergedachtes en wil je afleiding? Ook dit bieden we graag. Jij hebt de regie in handen bij 020.

Ook bieden we onze 24/7 app en telefoon service aan (pleeg)ouder/verzorgers. Soms is het ook voor hun fijn om even hun hart te luchten of even om advies te vragen.

Samen kijken we hoe we jouw dag draagbaarder kunnen maken.

### Wat kost een lidmaatschap?

Niks!

### Is 020 passend in mijn situatie?

Wij zijn altijd bereid om met je mee te denken. We kunnen altijd kijken wat we je kunnen bieden, elke situatie is anders, elk mens is anders en daar denken we graag met jullie over mee.

### Hoelang duurt een lidmaatschap?

Er zit geen specifieke duur aan onze lidmaatschap. Om de zoveel tijd evalueren we het lidmaatschap, dit houdt in dat we kijken of jij vindt dat het lidmaatschap nog bij je past of niet. Soms heb je misschien wat meer hulp nodig en kunnen we dat in zo'n gesprek bespreken. Denk hierbij aan extra wen afspraken om het appen en bellen wat makkelijker te maken want wij begrijpen ook dat het soms best spannend kan zijn. Wat goed is om te onthouden is dat onze lidmaatschap stopt bij kalenderleeftijd 24 jaar.

### Moet je actief lid zijn om je lidmaatschap te behouden?

Nee, dit hoeft zeker niet. Er zijn veel jongeren die sommige periodes meer gebruik maken dan andere en dat is helemaal oké. Je lidmaatschap beweegt gewoon met je mee. Soms is het zelfs zo dat jongeren helemaal geen gebruik van 020 maken, maar het idee om 020 als vangnet te hebben heel fijn vinden. Ook voor deze jongeren blijft het lidmaatschap gewoon staan.

### Hoe vaak mag ik er eigenlijk zijn?

Bij 020 sturen we altijd aan op gezond gedrag, daarmee bedoelen we dat je de juiste keuzes samen met ons leert maken, dat we je in je eigen kracht willen zetten en je hierbij helpen. Hoe vaak je bij 020 wilt zijn of hoe vaak je ook contact met ons wilt hebben, ligt helemaal bij jou.

Er zit geen limiet op het gebruik van 020. Wel is er een richtlijn voor het overnachten. We richten ons erop dat je na een overnachting, 24 uur, weer door kan. We sturen aan op jouw eigen kracht. Nadat je bij ons hebt overnacht, mag je wel zoals altijd gebruik maken van onze 24/7 app- en belservice, zodat we je zo goed mogelijk kunnen blijven ondersteunen.

### Is 020 crisispreventie alleen voor noodgevallen?

Nee zeker niet, hoe eerder je ons inzet hoe eerder we je kunnen helpen. Soms ziet helpen eruit als een middagje huiswerk maken op 020, omdat het thuis te druk is. Of een uurtje in de hangmat met koptelefoon op, om even tot je zelf te komen. Een kopje thee met een sociotherapeut, omdat je straks een spannend gesprek hebt. Of even een app-gesprekje over hoe rot je ochtend was.

Je kan dus met hele zware maar ook met minder zware situaties naar ons toe komen voor ondersteuning. We zijn altijd bereid om met je mee te denken.

### **Is 020 er ook voor ouders/verzorgers en/of pleegouders?**

Zeker! Helaas hebben je ouders/verzorgers of pleegouders niet de zelfde privileges als jij en mogen zij niet blijven slapen. Maar we bieden wel onze 24/7 app- en telefoonservice aan (pleeg)ouder/verzorgers. Soms is het ook voor hun fijn om even hun hart te luchten of om advies te vragen.

### **Meer vragen?**

Ben je een jongere of (pleeg)ouder? Neem contact op met je hulpverlener of pleegzorgwerker.

Ben je hulpverlener? Mail:

[020-aanmeldingen@level.nl](mailto:020-aanmeldingen@level.nl)