

2022-2023

SAMEN

VOL 3

Het magazine van kinderen, jongeren,
ouders en pleegouders bij Levvel
levvel.nl/mep

Voorwoord



Voor je ligt de derde editie van het magazine SAMEN, gevuld met verhalen over meedoen en meepraten binnen Levvel. Hier lees je alles over wat we binnen Levvel doen in samenwerking met kinderen, jongeren en (pleeg)ouders. Een magazine gemaakt met hen samen!

Binnen Levvel zijn kinderen, jongeren, ouders en pleegouders altijd welkom om hun ervaring te delen en samen te werken. We doen ons best om voor iedereen een vorm en manier te vinden die bij hen past.

In het magazine laten we jongeren, ouders en pleegouders hierover aan het woord. We laten een greep zien uit de dingen die we samen hebben gedaan in het schooljaar 2022 - 2023.

Voor wie nieuwsgierig is, kunnen we alvast een tipje van de sluier oplichten: blader verder en ontdek pagina's vol inspirerende projecten die samen met jongeren en ouders zijn bedacht en uitgevoerd. Ook delen we meer over ervaringsdeskundigheid, en welke stappen we hebben genomen het afgelopen jaar. En niet te vergeten, je maakt kennis met een paar betrokken mensen die actief zijn bij Levvel: ervaringsdeskundigen, jongeren, (pleeg)ouders, collega's. Zij vertellen meer over wat zij doen, bijvoorbeeld als vrijwilliger of lid van een raad.

We wensen je veel leesplezier!

Groetjes van het SAMEN team:

Anouk, Anne-Claire, Annemiek, Annette, Esther, Mannus, Marc, Marie-Claire, Sietske, Suzanne en Teunie



DE TALKSHOW

waardevol in plaats van weggezet

4

TAALLES

in het EKThuis

6

LEVVEL & VAN GOGH

mentale verhalen

8

MIJN LEVEN, MIJN TOEKOMST

toekomstgericht begeleiden

11

JEUGDZORG & TATTOOS

getekend door het leven

12

LID VAN DE OUDERRAAD

ouder Eva aan het woord

14

LEV VINTAGE

levvel en vintage

16

Inhoud

WELKOM BIJ o2o!

24/7 open

18

TOP 3 SIGNALEN

van jongeren en (pleeg)ouders

22

THAT'S HOW WE ROLL

bowlen met Levvel MEE

27

ERVARINGSKENNIS

Q&A

28

ERVARINGSWERKERS OP DE AFDELINGEN

een jaar later

30

EXPEX

Experienced Experts

32

LEVVELEN MET JE ERVARINGSKENNIS

the next step

34

SAMEN OPTREKKEN

cliëntenraden van Levvel

37

3 DUBBEL INTERVIEW

met 3 leden van de jongerenraad

38

Waardevel in plaats van weggezet

De talkshow

Woensdagavond 12 oktober 2022 organiseerden de participatiegroepen van 't Hart in samenwerking met Thrive Amsterdam en Arkin een talkshow. Maandenlang waren zij bezig met de voorbereidingen, wat uiteindelijk heeft geresulteerd in een fantastische avond in de Vondelkerk.

Als uitgangspunt stond centraal dat de drie verschillende soorten van kennis, kennis vanuit ervaring, professionele kennis en theoretische kennis, op deze avond samen werden gebracht. De avond is afgetrapt met een spoken word die speciaal voor Levvel werd geschreven, over het hebben van ervaringen en hoe dat een meerwaarde is.

Hierna werden er meerdere vraagstukken besproken, die van tevoren samen met de ervaringsdeskundigen, wetenschappers en zorgmedewerkers waren bedacht.

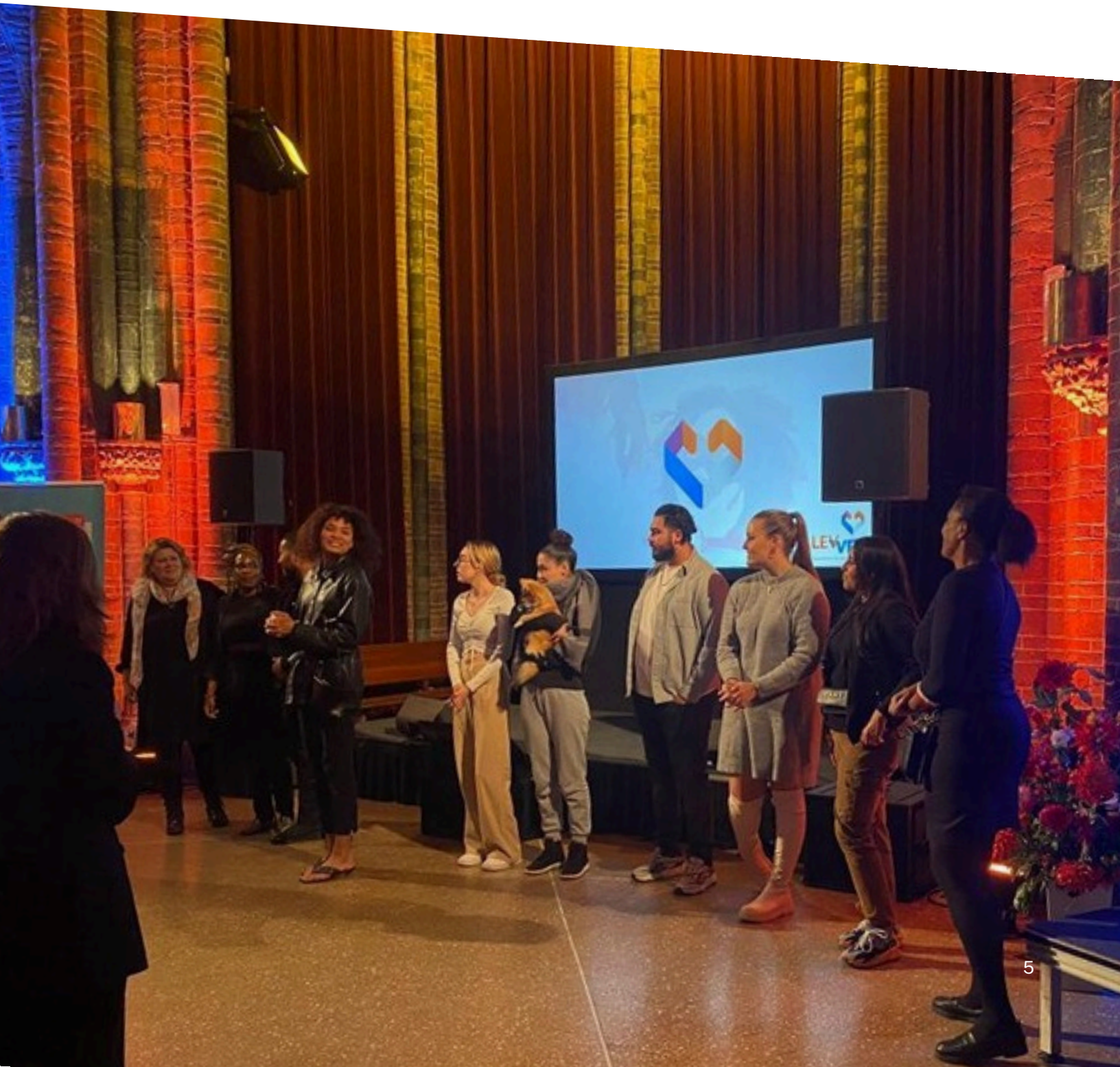
Ervaringsdeskundige Rick Jugwels van participatiegroep 't Hart ging op het podium in gesprek met wetenschapper Lucres Nauta-Jansen, over 'is meten weten?'. En ervaringsdeskundige Teunie Spaargaren ging in gesprek met psychiater en afdelingshoofd Arne Popma over wat we kunnen leren van populaire merken. Het waren interessante gesprekken, met als conclusie dat wij allemaal gelijk zijn en dat wij samen willen bewegen naar een betere vorm van jeugdzorg.



Vooraf de elementen 'samen' en 'leren van elkaar' wilden wij uitstralen tijdens deze avond. Naast de gesprekken zijn er creatieve vormen gebruikt voor het vertellen van een verhaal. Onder andere muziek, film, poëzie en spoken word. Zo hopen we elk publiek, van jong tot oud, te kunnen hebben bereiken.

Terugblikkend op deze avond zijn wij super dankbaar voor iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen en dat wij dit met zijn allen hebben mogen neerzetten. Door het succes volgt er in het najaar van 2023 een nieuwe talkshow!

Het werd maar weer eens
duidelijk dat we meer op elkaar
lijken dan we denken



Taalles

In 2022 is het EKThuis gestart, de centrale plek voor ervaringskennis en herstel bij Levvel. Een locatie met de look en het gevoel van een gezellige huiskamer waar ervaringsdeskundigen, jongeren, ouders, pleegouders en naasten welkom zijn. Het is een plek voor ontmoeting, waar je 'gewoon kunt zijn'. Ook is er een groeiend aanbod. Lonieke is lid van 't Hart, de participatiegroep die vanuit deze plek opereert. Zij is ook moeder, docent Nederlands, eigenaar van een taalcentrum, ervaringsdeskundige, vrijwilliger, en biedt belangeloos Nederlandse lessen aan op deze locatie.



Foto: Jitske Schols

"Ik ben binnen gekomen bij Levvel via een stage, horend bij de cursus waarin ik leerde mijn eigen ervaringskennis professioneel in te zetten. In dat kader ben ik ook aangesloten bij de participatiegroep 't Hart ouders, waar ouders en pleegouders die verbonden zijn aan Levvel samen komen en ervaringen met elkaar delen. Dit heeft mij veel gebracht, vooral de warme en open sfeer die in de groep hangt, het onderlinge contact en het bespreken van onze ervaringen. Wij putten daaruit steun en kracht. En we hebben met elkaar afgesproken ook actief iets bij te dragen, terug te geven. Mijn bijdrage is, gezien mijn professie, het geven van taalles."

Lonieke biedt in de basis lespakketten van 10 groepslessen aan, maar als dat gewenst is ook individuele trajecten. Bijvoorbeeld aan een jongere die nog geen Nederlands spreekt, ter voorbereiding op haar taalles via de gemeente. Lonieke geeft in haar eigen praktijk les aan expats. Binnenkort zullen deze groepen elkaar ontmoeten in het EKThuis: de lesgroepen zullen bestaan uit een mix van jongeren en (pleeg)ouders die begeleid worden door Levvel, en Amsterdamse expats.

Ik ben ervan overtuigd dat, als mensen meer voor elkaar zorgen, er ook minder hulpverlening nodig zou zijn.

...in het EKThuis



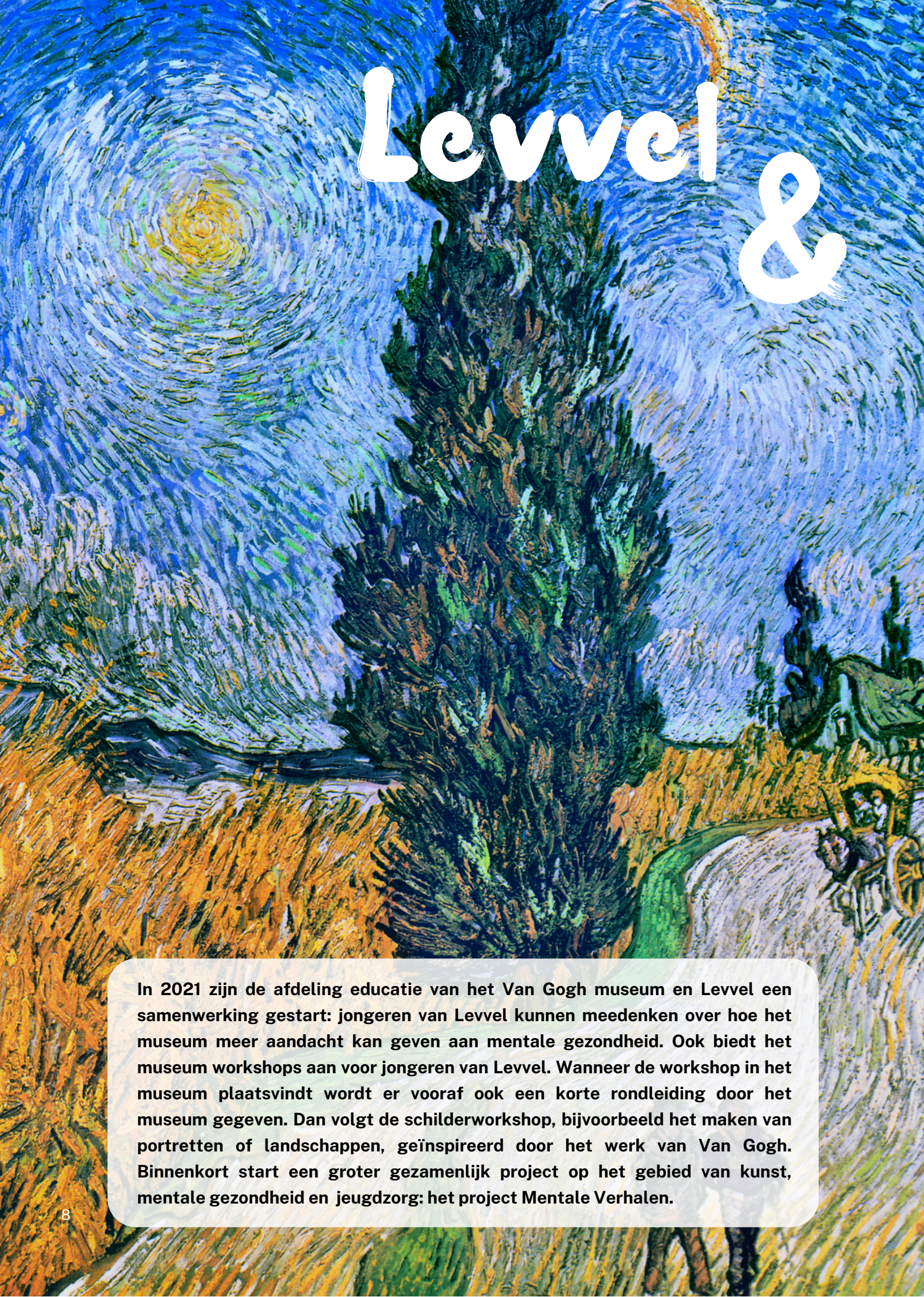
"Net als bij alle nieuwe dingen vind ik dat best spannend. Hoe gaat dit werken? Hoe zullen zij op elkaar reageren? En kunnen we eenzelfde open en veilige sfeer neerzetten, zoals de sfeer die ik zo ontzettend waardeer binnen 't Hart? Ik wil deze groepen graag mengen om de leefwerelden wat dichterbij elkaar te brengen. Expats zien vooral de mooie kanten van Amsterdam en Nederland, de andere zijde blijft voor hen verborgen. En voor jongeren en ouders van Levvel kan dit ook interessante gesprekken, contacten en inzichten opleveren."

Want zoals Lonieke aangeeft is taalles meer dan het (beter) leren van een taal. Onderliggend zijn er andere, misschien nog wel belangrijkere, zaken die mee spelen. En die haar drijfveren vormen om dit werk te doen. Denk aan het bieden van verbinding en een ander soort contact. Zeker wanneer je kampt met (mentale) problemen, kan iets nieuws leren heel steunend zijn.

"Uit eigen ervaring weet ik dat, wanneer je kampt met psychische problemen, iets nieuws leren erg kan helpen. Toen ik

zelf psychisch door een moeilijke periode ging ben ik Nederlands gaan studeren. Een welkome afleiding die ook kan helpen succes ergens in te ervaren, wat goed is voor je behoud van eigenwaarde. Het kan waardevolle contacten en vriendschappen opleveren, zoals bij mij. Annette is de initiatiefnemer van 't Hart – en de reden dat ik bij Levvel actief ben. Ik heb haar ontmoet op de lerarenopleiding."

De drijfveer die voor Lonieke bovenaan staat is zorgen voor elkaar. Dat probeert zij op deze manier te doen voor anderen, en ook anderen hier toe te motiveren. Zij heeft zelf ervaren wat het hebben van een steunend netwerk brengt. Toen zijn 21 was zijn haar ouders samen uit het leven gestapt. Waar zij de aanwezigheid van haar ouders erg miste in de opvoeding van haar eigen dochters, vond zij dit steunend netwerk in de woonwijk. De onderbuurvrouw die een rol pakte als oma, andere straatbewoners die zich betrokken toonden. En zij weet ook wat er gebeurt als zo'n netwerk bijvoorbeeld door een verhuizing wegvalt: op haar had dit een grote impact.



Levvel &

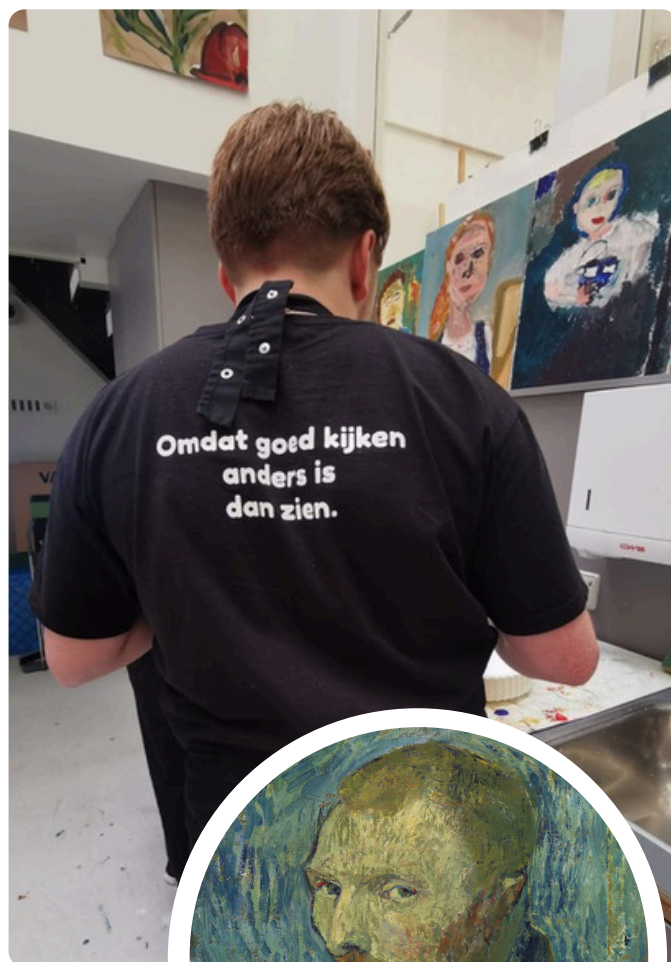
In 2021 zijn de afdeling educatie van het Van Gogh museum en Levvel een samenwerking gestart: jongeren van Levvel kunnen meedenken over hoe het museum meer aandacht kan geven aan mentale gezondheid. Ook biedt het museum workshops aan voor jongeren van Levvel. Wanneer de workshop in het museum plaatsvindt wordt er vooraf ook een korte rondleiding door het museum gegeven. Dan volgt de schilderworkshop, bijvoorbeeld het maken van portretten of landschappen, geïnspireerd door het werk van Van Gogh. Binnenkort start een groter gezamenlijk project op het gebied van kunst, mentale gezondheid en jeugdzorg: het project Mentale Verhalen.

van Gogh

Naast de hulp die Levvel biedt willen we jongeren motiveren hun gedachten en gevoelens ook op een andere manier te uiten. Voor jongeren die door een moeilijke periode (zijn ge)gaan kan het delen van hun verhalen herkenning en erkenning bieden. Dit jaar (2023-2024) werken Levvel en het Van Gogh Museum samen aan het project Mentale Verhalen.

Hierbij gaan jongeren van Levvel in drie aparte groepen, ieder begeleid door een kunstenaar, aan de slag met een groepskunstwerk. De jongeren worden door de kunstenaars meegenomen in het ervaringsverhaal van Vincent van Gogh en thema's uit zijn leven – zoals familie en broederschap, je thuis voelen, identiteit, kleur en veerkracht. Naast thema's uit Van Goghs leven brengen de verschillende kunstenaars hun eigen inbreng, verhalen en specialismen mee. Jongeren kunnen kiezen welke kunstenaar, kunstvorm en thema hen het meest aanspreekt. De jongeren nemen op hun beurt de kunstenaars mee in hun wereld. De kunstenaars werken in opdracht van de jongeren, dit betekent dat de jongeren leidend zijn in het bedenken van het concept, wat ze vervolgens samen met de kunstenaar uitwerken.

Aan de hand van een wereldberoemde schilder – die zelf te maken heeft gehad met psychische problemen – wordt getoond dat mentale problemen niet enkel als een belemmering hoeven te werken. Het kan ook motivatie geven om te doen wat je graag wil. In het geval van Van Gogh: schilderen. Samen kunnen we laten zien dat kunst kan dienen als uitlaatklep om weer te geven hoe je je voelt als 'gewone' woorden tekortschieten. En ook dat kunst troost kan bieden, iets dat Vincent van Gogh als zijn belangrijkste doel zag.



Tijdens de workshop heb ik geleerd om mezelf te uiten op papier. Een manier die ik nog niet kende van mezelf.

MENTALE VERHALEN

Lijkt het jou leuk om samen met andere jongeren aan een gezamenlijk kunstwerk te werken? Onder begeleiding van een inspirerende kunstenaar, zoals Airich of Tyas Leeuwerink?

Dit nieuwe Levvel kunstproject start in de herfstvakantie. Wil jij meedoen, of ken je iemand die dit leuk zou vinden? Neem dan snel contact op via MEP@levvel.nl



Een goede mentale gezondheid is essentieel voor jongeren in hun ontwikkeling naar volwassenheid. De laatste jaren is er steeds meer maatschappelijke aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren en verschijnen er veel berichten in de media. Jongeren hebben steeds vaker te maken met stress, burn-out en depressie. Ook Vincent van Gogh heeft in zijn leven te maken gehad met mentale problemen. Zijn geschiedenis is het vertrekpunt om in gesprek te gaan, waar gewenst ervaringsverhalen te delen, en ook zelf kunst te creëren. Want zoals onderzoek aantoont bevordert kunst de gezondheid.

De drie kunstwerken en bijbehorende verhalen van de makers worden op een locatie binnen het museum en op de webpagina van het Van Gogh Museum tentoongesteld. Samen met de kunstenaar bepalen de jongeren wat vervolgens de beste plek is binnen Levvel om de kunstwerken uiteindelijk te plaatsen.

Vincent van Gogh in een brief
aan zijn broer Theo:

Vroeger wist ik wel dat je je armen
en benen kon breken en dat dat dan
later weer kon herstellen, maar ik
wist niet dat je geestelijk gebroken
kon worden en dat dat nadien ook
herstelde.



Mijn leven mijn toekomst

Voor toekomstgericht begeleiden - een werkwijze om jongeren vroegtijdig (16+) voor te bereiden op hun jongvolwassen leven en te begeleiden naar zelfstandigheid - zijn samen met jongeren ansichtkaarten en gesprekskaarten ontwikkeld. In een bijeenkomst hebben we de concepten aan ze voorgelegd.

Ansichtkaarten

Wat vinden jullie van het idee om een ansichtkaart te ontvangen van je begeleider bij Levvel als je bijna 16, 17 of 18 wordt? Liever per post of persoonlijk? Moet die kaart serieus van aard zijn of grappig? Wat voor beeld moet op de kaart? Mag er gefeliciteerd op staan? Wat vind je van de tekst en vormgeving? Jongeren gaven ons een aantal suggesties, zoals ruimte over laten voor een persoonlijke tekst van de begeleider, de qr code op de voorkant in plaats van de achterkant en niet te vrolijk. Want jarig zijn is niet altijd een feestje.

Gesprekskaarten

Voor de gesprekskaarten hadden de jongeren veel vragen en suggesties: Seksualiteit is een lastig onderwerp. Mag je een bepaald thema naast je neerleggen omdat je er niet over wil praten? Kunnen de vragen ook gesteld worden aan de hulpverlener zodat het gesprek 2 kanten op gaat? Neem de tijd voor 1 kaartje. Wellicht 1 kaartje per afspraak? Komt er een aflegstapel? Kunnen de vragen meer open gesteld worden? Er zijn te veel vragen. Gebruik liever het woord steun in plaats van support. Het thema genderidentiteit mist nog. En waar is het thema culturele diversiteit en religie? De vraagstellingen zijn niet altijd even neutraal en duidelijk.



De jongeren kregen op hun beurt ook een vragenvuur en hadden overal een antwoord op en mening over. Dat was fijn, zo konden we weer verder en wisten we dat we op de goede weg zaten. Al die tijd doe je veronderstellingen, nu konden we ze toetsen. Heerlijk en leuk om zo samen te werken! We vragen de jongeren nu ieder kwartaal hun mening over dingen die lopen en laten dan ook zien hoe we hun suggesties hebben verwerkt.

Jeugdzorg & Tattoos



Getekend door het leven is een indrukwekkende tentoonstelling die zijn oorsprong vindt in de tatoeages en verhalen van jongeren van Levvel. Achter bijna elke tattoo schuilt immers wel een verhaal. In de vorige editie van SAMEN magazine is meer gedeeld over de aanloop naar het project en de workshopdag vorig jaar zomer.

Acht jongeren hebben fotografie, dicht, en hennaworkshops gevolgd om het verhaal achter hun (henna of echte) tatoeages vast te leggen. De foto's gecombineerd met gedichten of spoken word vormden samen hun verhaal. Sinds de opening van de tentoonstelling in oktober 2022 in het fotografiemuseum Amsterdam zijn er veel mooie reacties gekomen van bezoekers. Daarom werd de tentoonstelling verlengd tot juni 2023, en daar stopte het niet.

Het project was in eerste instantie bedacht en bedoeld voor en door jongeren. Maar wat bleek: ook onder collega's van Levvel was er veel enthousiasme voor dit project. Want zowel jongeren als medewerkers in de jeugdhulp hebben vaak dergelijke tatoeages. Om deze reden is het project uitgebreid, om ook de medewerkers van Levvel de kans te geven hun verhaal te vertellen.

De medewerkers volgden net als de jongeren een workshop om het verhaal achter hun tattoo op papier te zetten. Dichtbundels, de werken van de jongeren, de workshopleider, en de jongeren Fleur en Yin (twee van de deelnemers aan deel één van het project) konden hen hierin ondersteunen. Vervolgens gingen Fleur en Yin samen met de collega's aan de slag om hun tattoos mooi vast te leggen op foto.



Ik herinner
mij het
verleden,
maar gun
mezelf een
toekomst





De tentoonstelling, en de aanvulling met de werken van de medewerkers van Levvel, bleef niet onopgemerkt. Na een bezoek aan de tentoonstelling in Foam werd Levvel benaderd door een andere galerie om de werken ook daar te kunnen tonen. De werken van zowel jongeren als medewerkers waren van juni tot eind september 2023 te zien bij Stichting de Buitenkans in Heiloo, in de Verhalenkamer.



Ook zijn alle werken, zowel tatoeages als gedichten, gebundeld in een dichtbundel, die in kleine oplage is uitgebracht. Deze bundel is samengesteld en vormgegeven door Fleur. Claire, ook betrokken bij Levvel, heeft de illustraties van de tatoeages bij de gedichten verzorgd.



Ook andere regio's hoorden van het project en wilden hier een vervolg aan geven. Veertien jongeren uit Rotterdam hebben in dezelfde opzet een spoken word workshop, een rondleiding door het museum en een fotografieworkshop gevolgd. Vervolgens zijn de foto's van de jongeren vastgelegd door een professionele fotograaf. Met de combinatie van beelden en gedichten nodigt de tentoonstelling* je uit na te denken over de reis die deze jongeren hebben afgelegd.



*= De Rotterdamse tentoonstelling was van 9 juli t/m 10 september 2023 te zien in het Nederlands Fotomuseum in Rotterdam.

Ouder Eva aan het woord

Hoe is het om als ouder betrokken te zijn in de Ouderraad?

"We houden ons bezig met de belangen van ouders en kinderen. Dat houdt in dat we samen met de Pleegouderraad, Jongerenraad en Kinderraad medezeggenschap hebben over de hulp en het beleid van Levvel. We kijken mee met belangrijke beslissingen van de organisatie en waar mogelijk of nodig gebruiken we ons stemrecht."

"We doen dat altijd vanuit de ervaring waar ouders mee te maken krijgen of tegenaan lopen. Als ouder kan je een heel ander perspectief hebben dan de professionals op de vormgeving van goede zorg. Een voorbeeld hiervan is hoe intakegesprekken plaats kunnen vinden. Soms zijn daar, naast het kind en ouders, heel veel professionals bij aanwezig: iemand van het Ouder Kind Team, een regiebehandelaar, een sociotherapeut, een systeemtherapeut, etc. Vanuit een behandeldoelstelling misschien begrijpelijk, maar voor ouders en kind kan zo'n groot gezelschap intimiderend en contraproductief zijn, zeker als je vanuit een kwetsbare positie aan zo'n gesprek deelneemt. Als Ouderraad stellen we dit soort onderwerpen samen met de andere raden aan de kaak bij het bestuur."

"Je behartigt in de Ouderraad niet zozeer de belangen van jezelf en je eigen kind, maar de belangen van alle ouders die een kind hebben waar Levvel als hulpverlener bij ingeschakeld is. Als Ouderraad worden we bijvoorbeeld betrokken bij het beleid van gedwongen zorg. Dan spreek je vanuit het perspectief van ouders en kinderen, wat gedwongen zorg voor hen betekent, ook als je eigen kind hier niet mee te maken heeft."



Wat bespreken jullie zoal en hoe veel tijd vraagt dat?

"We bespreken als Ouderraad wat er speelt bij kinderen, jongeren, en ouders. We bespreken wat goed gaat, minder goed gaat en waar zorgen over zijn. Soms zijn het terugkerende onderwerpen, zoals de lange wachtlijsten. Andere onderwerpen die de afgelopen periode naar voren kwamen waren verzuim en wisselingen bij het personeel, de stand van de financiën en de (voor ouders) onoverzichtelijkheid van het landschap van de hulpverlening. Het is voor ouders niet altijd duidelijk welke hulpverleningsvormen er zijn binnen Levvel, wat die inhouden, en wat je wel en niet kunt verwachten."



"Wij bespreken als Ouderraad deze onderwerpen binnen de Levvel Centrale Cliëntenraad (LCC) en geven vervolgens gevraagd en ongevraagd advies aan Levvel. De tijd die dit kost varieert. We vergaderen ongeveer één keer per maand. Daarnaast organiseren we ouderbijeenkomsten zoals het Oudercafé. Dit is een plek waar ouders en pleegouders elkaar ontmoeten, met elkaar in gesprek gaan en ervaringen delen. Steeds staat er een ander onderwerp op de agenda. Dit heeft door de coronaperiode een lange tijd niet plaatsgevonden maar we willen graag op een laagdrempelige manier met ouders in gesprek om te horen wat er speelt. We gaan dit binnenkort weer organiseren."

Hoe groot is zo'n ouderraad?

"Momenteel is de Ouderraad klein met maar een aantal leden. Het streven is dat de Ouderraad wordt uitgebreid, en uit ouders bestaat die te maken hebben met verschillende vormen van zorg van Levvel. Welke werkervaring of opleiding je hebt is hiervoor niet relevant. Wel relevant is betrokkenheid en waar nodig een kritische houding. De Ouderraad is van en voor ouders en een wettelijk verplicht advies- en overlegorgaan, daar maken we graag gebruik van."

Je kunt je positie inzetten om binnen de organisatie echt iets te veranderen waar kinderen en ouders baat bij hebben. De juiste zorg voor de kinderen en hun ouders is immers het belangrijkste.



We zijn op zoek naar nieuwe leden!

Wil je een keer vrijblijvend komen kennismaken met ons?

Wil je graag een keer aanwezig zijn bij het oudercafé?

Of wil je een onderwerp aandragen waar wij ons over moeten buigen?

Je kunt contact opnemen met onze ondersteuner Anouk:

✉ a.stilkenboom@levvel.nl



Levvintage

Op 18 juli was de opening van Levvintage in het EKThuis. Met een heuse blauwe loper, hapjes en drankjes en een warme sfeer. Met een VIP-kaart, goed voor 3 kledingstukken, konden jongeren gratis komen shoppen. Jongeren en ouders zonder kaart, en professionals, konden ook shoppen na een zelfgekozen donatie. En er zijn al aardig wat donaties ontvangen!

Levvintage staat voor Levvel & Vintage. Het doel: een platform creëren dat niet alleen kleding aanbiedt, maar ook een gemeenschap vormt waar jongeren en ouders hun ervaringen kunnen delen en elkaar kunnen ondersteunen:

“We willen kansen creëren, groei stimuleren en samenwerking bevorderen binnen onze gemeenschap. Dit doen we door ook samen te werken met andere organisaties en initiatieven in de stad, om zo de impact nog meer te vergroten en het netwerk te verbreden.”

Het EKThuis biedt een omgeving waarin jongeren en ouders zich empowered voelen en hun eigen identiteit kunnen ontwikkelen. En op die manier ook talenten kunnen ontdekken en ontplooiën, terwijl we samen bouwen aan een meer inclusieve toekomst.

Door een medewerker van Levvel werd al langer kleding verzameld. Zij nam het initiatief om deze kleding te sorteren, te wassen en te verpakken. Jongeren konden in haar werkplaats langskomen, de kleding passen en meenemen. Maar niet alle jongeren voelden zich hier prettig bij:

“Onze leeftijdsgenoten, die geen zorg ontvangen of met een krap budget zitten, kunnen makkelijk online winkelen en een 'normaal' leven leiden zonder schaamte. Zij kunnen shoppen zonder naar een instelling te hoeven gaan.”

Dit gaf de inspiratie voor het Levvintage project. De wens: een platform creëren dat jongeren de mogelijkheid biedt om op een vergelijkbare manier kleding te verkrijgen als hun leeftijdsgenoten.





Een online shopervaring waar ze op hun gemak kunnen rondkijken en de kleding bestellen die bij hun stijl en voorkeuren past, zonder de noodzaak om fysiek naar een instelling te gaan. Jongeren met een krap budget kunnen op deze wijze, onzichtbaar voor anderen, gratis kleding shoppen. En jongeren en ouders werken actief mee om inclusie en gelijkwaardigheid te bevorderen.

Het project begon samen met de leden van participatiegroep 't Hart: identificeren van de behoeften en wensen van de doelgroep, analyse van technische aspecten, en verkennen van mogelijke samenwerkingen en logistiek. Met aandacht voor het creëren van een inclusieve en gebruikersvriendelijke omgeving. Het platform moet jongeren het gevoel geven dat ze deel uitmaken van een gemeenschap, waarin ze zich gehoord en begrepen voelen.

Waar staat het project nu?

Collega's van Levvel leveren kleding aan. Leden van de participatiegroepen sorteren, strijken en categoriseren de kleding op maat. Er wordt keihard gewerkt aan het opzetten van het Instagram account, logo en de eerste opzet van de app en website.

Om een VIPkaart te bestellen kunnen begeleiders mailen naar Levvintage@levvel.nl. Voorlopig kunnen de jongeren een afspraak maken om te komen shoppen, tot de app en website gereed zijn die online shoppen mogelijk maken.

Met de opbrengsten worden de vrijwilligers vergoed en verdere professionalisering van het project gerealiseerd. En uitbreiding volgt, zodat ook ouders, professionals of anderen met een krap budget gebruik kunnen maken van Levvintage, waarbij niet zichtbaar wordt wie wel of niet betaalt.

Samen werken we aan een wereld waarin iedereen zich geaccepteerd en gewaardeerd voelt, ongeacht hun achtergrond, geslacht, etniciteit of leeftijd



Welkom bij 020!

020 is een open en vrijwillige afdeling van Levvel. Wij zijn er voor jongeren van 12 tot en met 23 jaar die een vorm van behandeling krijgen, zowel binnen als buiten Levvel. Wij zijn 24/7 beschikbaar. Dus ook in de avond, het weekend en feestdagen. Kortom, we zijn er altijd.

Om gebruik te kunnen maken van 020, is er eerst een lidmaatschap nodig. In overleg met een behandelaar of een betrokken hulpverlener kun je worden aangemeld. Dan volgt er een kennismakingsgesprek om erachter te komen waar jouw behoeftes liggen.

Zodra je lid bent van 020 kan je ons bellen, appen, langskomen of een nachtje blijven slapen. We overleggen samen met jou over wat je nodig hebt en hoe wij jou kunnen ondersteunen. Soms is even bellen al genoeg om weer verder te kunnen. En als er meer nodig is kan je naar 020 toe komen.

Soms is het heel ingewikkeld in m'n hoofd en snap ik het zelf ook niet helemaal. Maar het even kwijt zijn is wel fijn.



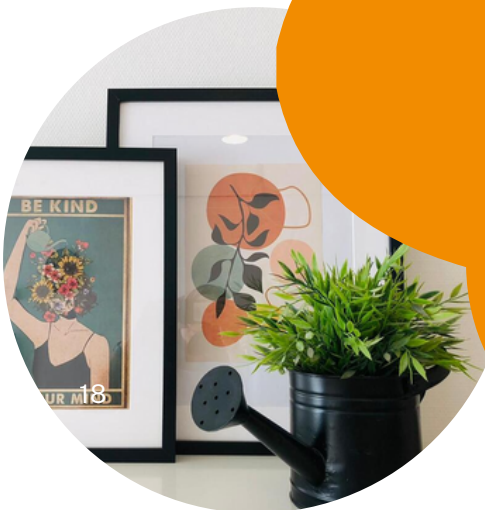
Bij 020 kun je terecht voor ondersteuning bij lastige momenten waar je tegen aan kunt lopen. Dit kan ook via de app of door te bellen. Voor ons is het heel belangrijk om de drempel zo laag mogelijk te houden.

Op 020 kun je:

- even bijkomen na een lastige schooldag,
- samen sparren over hoe bijvoorbeeld een ruzie op te lossen,
- proberen weer wat te ontspannen rondom een spannende afspraak.

En je kunt hier bijvoorbeeld naar toe komen wanneer:

- je erg gespannen bent,
- je graag wat hulp of coaching wilt bij het verlagen daarvan,
- je structuur aan de dag wilt geven,
- je het gevoel hebt dat er crisis dreigt.





We zijn er ook voor ouders, voogden of pleegouders. Ook zij kunnen met ons bellen of appen. Soms kan het fijn zijn om te weten dat je na kantoortijden en in het weekend iemand kunt bellen, met wie je kunt sparren of waarbij je kunt spuien. Laten we eerlijk zijn, dat kan soms ook fijn zijn. Zeker als het iemand is die wat verder van je af staat, maar wel een luisterend oor kan bieden en met je mee kan denken.

Benieuwd geworden?
Bekijk de website!



“Ik had zelf wat opstartproblemen bij 020. Ik was ervan overtuigd dat ik lastig was en niemand van 020 mij zou kunnen helpen. Die gedachte is nu helemaal van de baan.

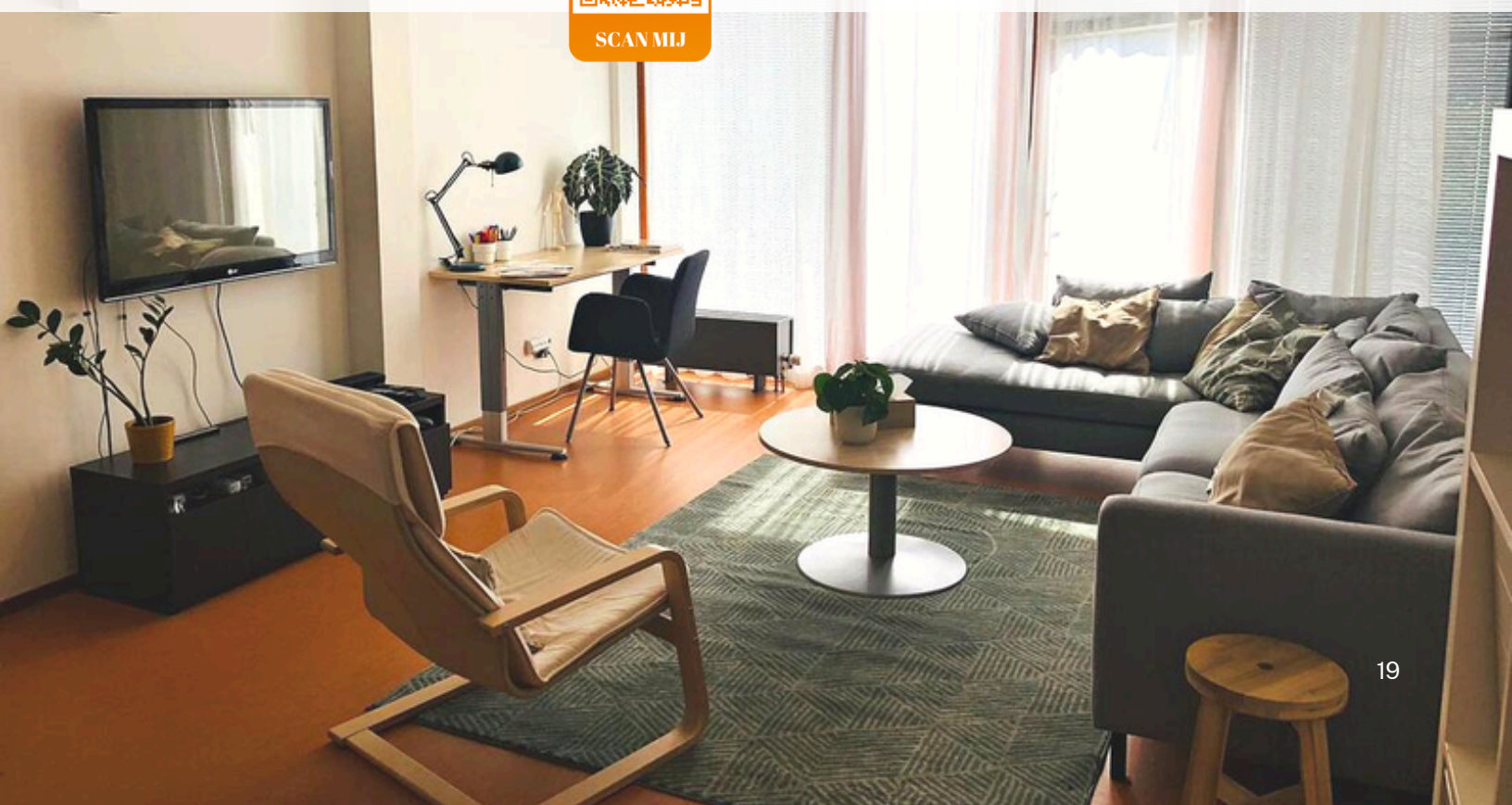
Toen ik eenmaal de stap had gezet om actief contact te hebben met 020 en goed gebruik te maken van mijn abonnement, ging er een wereld voor mij open. Terwijl ik thuis was konden er mensen met mij meedenken, met wat ik nodig had of hoe ik bepaalde dingen kon gaan aanpakken. Maar ook wanneer ik in crisis was, was het heel fijn om de mogelijkheid te hebben om naar 020 toe te gaan, om mezelf veilig te houden en om actief afleiding in te zetten tegen de negatieve gedachten in mijn hoofd.

Alle sociotherapeuten van 020 zijn super meedenkend en staan altijd klaar om je te helpen, wat echt super fijn is!

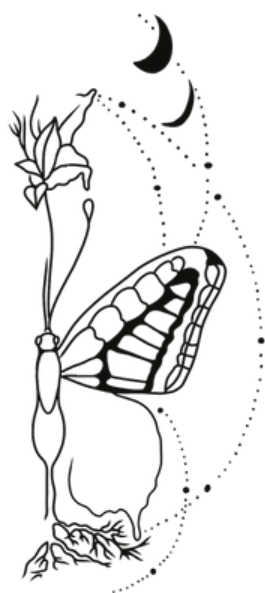
De sfeer op de groep ervaar ik altijd als erg prettig en het is echt een plek waar ik even tot rust kan komen. 020 trekt mij echt door zware momenten heen, wat ik uiteindelijk natuurlijk ook zelf doe door uit mezelf 020 in te schakelen.

Maar soms is het gewoon fijn als iemand tijdens die zware momenten mee denkt, en daar ben ik 020 heel dankbaar voor!

-Anoniem



KLEUR



ut quibus

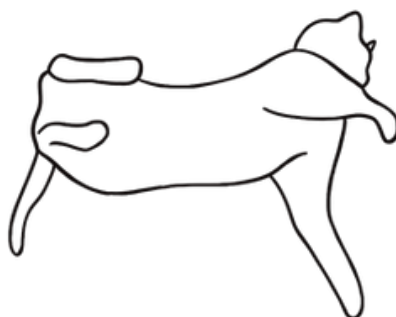
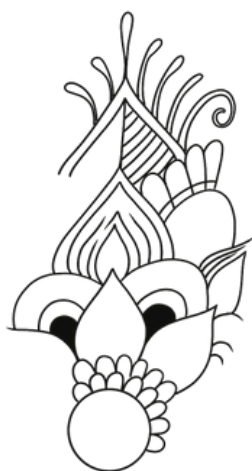


De illustraties die je hier
ziet zijn deeltjes van de tattoos
van jongeren en medewerkers
van Levvel,
uit het project Getekend
door het leven. Ze zijn gemaakt
door @Klairtje.

Geef jij ze kleur?



PLAAT



Top 3 signalen

van jongeren & (pleeg)ouders

Als kind, jongere of (pleeg)ouder kan je binnen Levvel op verschillende manieren meedoen en meepraten. Dit kan bijvoorbeeld vanuit een van onze raden of participatie groepen. Of tijdens bijeenkomsten en activiteiten. Zo proberen we sámen te zorgen voor verbetering van de zorg.

In de bijeenkomsten bespreken we heel veel. Wat er speelt, wat goed gaat, wat minder goed gaat, en waar kinderen, jongeren en (pleeg)ouders zich zorgen over maken. Op basis daarvan stellen we samen met hen elk kwartaal een top 3 met de belangrijkste signalen samen.



Wat hebben deze signalen voor effect gehad?

Eind 2022 is er een nieuw project gestart om meer aandacht te besteden aan de inhoud van de dossiers: hóe werk je met de jongere, het kind of het gezin samen, en hoe schrijf je de informatie op?

Vervolgens delen we deze top 3 via het sociale intranet van Levvel: Lev. Zo kunnen alle collega's van Levvel het lezen. Ook gaan we erover in gesprek. Het is bijvoorbeeld elk kwartaal een vast agendapunt met de directieleden en bestuurders. De Top 3's van dit jaar vind je op de pagina's hierna.

Wat is er gebeurd met eerdere signalen?

Vorig jaar zijn we gestart met het delen van deze signalen. Een greep uit de top 3's van toen: het dossier, voornamelijk hoe er over jongeren wordt geschreven. Zorgen over verzuim en de werkdruk van Levvel collega's. En de wens de stem van jongeren te versterken door meer te werken met ervaringsdeskundigen.

Hoe kan je de woorden van de jongere of het gezin gebruiken zodat iedereen begrijpt wat er staat? Er worden werkkaarten gemaakt met tips en voorbeelden. En een training ontwikkeld voor collega's van Levvel, zodat we meer op een zelfde manier gaan schrijven: begrijpelijk, volledig en mensgericht.

Verder is zorg voor de medewerkers een groot aandachtspunt van de directie, zo heeft bijvoorbeeld bijna elk team vanaf dit jaar weer een teamleider die de collega's kan ondersteunen en bijstaan. Zij worden hiervoor getraind. En ook op het gebied van ervaringsdeskundigheid is er de afgelopen tijd veel gebeurd. Lees daarover meer op pagina 28 van dit magazine.

1

Wachten

Wachten is nooit fijn. Maar als je dan ergens moet wachten is het prettig als het huiselijk aanvoelt. Zoals bijvoorbeeld op de Fred Roeskestraat. Daar voelen wij ons meer thuis, door bijvoorbeeld planten en passende kunst en schilderijen op de muren. We hopen dat dit in Duivendrecht, Melbergdreef en op andere locaties ook gaat komen.

Het EKThuis voelt echt als een thuis. De opzet en de inrichting zijn TOP!!

- Jongerenraad & 't Hart



2

Intakes

Het is fijn dat er aan wordt gewerkt dat er minder mensen aan tafel zitten bij het eerste gesprek in het intakeproces. Dit is een goed begin!

Mooi dat ons signaal wordt opgepakt door bestuur, directieleden en regiebehandelaren!

- Kinderraad & ouderaad

Nu zitten er nog vaak heel veel mensen bij het eerste gesprek. En dat is voor ons meestal minder prettig.

3

Samen

We vinden het goed dat er geluisterd wordt naar de kinderen, jongeren en (pleeg)ouders om samen te kijken naar wat goede zorg is voor het hele gezin. En dat er verschillende mogelijkheden voor zijn hierover mee te praten.

Het is belangrijk dat hulpverleners naast iemand (blijven) staan, en soms ook na het afsluiten van de hulp nog iets laten horen. En dat ervaringsdeskundigen mee kunnen praten en doen. We hopen dat het werken met ervaringsdeskundigen verder uitgebreid wordt.

Het is fijn als er ook naar ons geluisterd wordt, en niet vooral naar onze ouders.

- Kinderraad



1

Sorry!

Wanneer wij een sorry krijgen van onze hulpverlener heeft dit een grote impact op ons. Jongeren hebben het gevoel veel sorry te (moeten) zeggen, maar vaak zegt niemand sorry tegen hen.

Daarom willen wij jullie oproepen: stap over de drempel en maak soms ook je excuses, dit doet veel met (en voor) ons!

"Ik schrok van de sorry van mijn hulpverlener, omdat ik het niet gewend was. Maar ik denk er nog steeds aan terug."

- Jongere,
Levvel MEE



"HELP! Hoe kan het dat gezin in zorg bij Levvel toch intern 9 maanden op de wachtlijst moet?"

- Hulpverlener Levvel
(op LEV)



2

Wachtlijsten

Op een wachtlijst staan heeft veel effect op ons (jongeren en ouders).

Wij kunnen ons machteloos voelen.

Daarom hebben wij de wens: korter wachten zodat we sneller aan de slag kunnen.

3

Inclusie

Wij willen ons welkom voelen, in de hulp die wij krijgen en daar buiten.

Wij willen werken aan meer kansen voor onze toekomst.

"Een initiatief zoals bij het EKThuis met de kledingruil is zo mooi, omdat het gelijkwaardig voelt, en ik ook nog eens nieuwe connecties maak"

- Jongere,
't Hart



Bijvoorbeeld hulp bij een netwerk opbouwen, meedoen en we willen graag gelijkwaardig zijn. Hoe kan jij daar als professional aan bijdragen?

1

Mensen aan tafel

Kinderen vinden de intakes soms beangstigend, met zo veel mensen aan tafel: meerdere personen van Levvel, aangevuld met school, verwijzers, JBRA, WSG... het aantal kan al snel oplopen tot 8 à 10.

'Ik herken dit ook, en niet alleen bij intakes. Bij mijn persoonlijke evaluaties zat ik tegenover een muur van mensen. Meer dan 8. Het effect? Ik klapte volledig dicht waardoor ik nauwelijks voor mezelf kon opkomen. Daardoor had ik soms maar weinig inspraak in mijn eigen behandeling.'

- Jongere, Levvel MEE



Wij moeten vervolgens alles delen, wat al moeilijk is, en dat tegenover zoveel (vaak onbekende) volwassenen. Bijkomende angst voor hun meningen maakt dat vaak nóg moeilijker.

'Ook wij hebben een druk leven met werk en andere verplichtingen. Maar bij het maken van afspraken zijn de agenda's van de hulpverlener altijd leidend.'

- Ouder, Levvel Centrale Cliëntenraad (LCC)



2

Cliëntgericht?

Wij willen graag meer meebeslissen over dingen die ons aangaan. Soms zijn dat kleine dingen: zoals het plannen van de datum en tijd van een afspraak. Fijn als daarbij meer rekening met ons wordt gehouden. We hebben vaak ook weinig invloed op waar de afspraak plaatsvindt. Een begeleid bezoek voelt bijvoorbeeld niet fijn in een kantoorgebouw. Mogen wij daarvoor zelf een plek bedenken?

3

Werkdruk

We maken ons als ouders en pleegouders zorgen over de werkdruk van medewerkers bij Levvel.

'We merken dat iedereen het druk heeft. Dat zie je vooral in de communicatie, die blijft soms helemaal uit. Ik wil bijvoorbeeld mijn dossier opvragen, maar krijg na een paar mails hierover geen reactie meer.'

- Jongere, Levvel MEE



Wij merken hier al langer de effecten van. Vooral bij pleegzorg hebben wij zorgen over de caseload van de pleegzorgwerkers.

Ook willen we graag aandacht vragen voor het voorkomen van uitval van kinderen en jongeren binnen pleegzorg ('breakdown').

1

Dossier opvragen

Als wij ons dossier opvragen - wat we al spannend vinden - gaat dat vaak moeizaam, wat wantrouwen kan opwekken.

Het is onduidelijk waar je moet zijn, medewerkers weten dit ook niet altijd, en het duurt vooral erg lang. Ook het proces daarna is vaak rommelig. Informatie en communicatie kan duidelijker over waar je moet zijn, hoe lang het duurt en waarom, en waarom sommige informatie bijvoorbeeld is weggestreept.

"Ik moest er zelf steeds achteraan zitten. Er ontbraken perioden uit mijn dossier, documenten die er niet (meer) zouden zijn. Later bleek er toch meer te vinden, meerdere keren. Het wantrouwen wat ik al had in hulpverleners werd hierdoor nog meer versterkt."

- Jongere, Levvel MEE



"Wij hebben de wervingsbijeenkomsten en follow-up daarop van Levvel zelf meegemaakt. Vanuit die ervaringen en op basis van wat bij ons aansluit hebben wij misschien nog wel goede ideeën en tips."

- Pleegouders, pleegouderraad (POR)



2

Groeiend tekort

Wij maken ons als pleegouders zorgen over het groter wordende tekort aan pleegouders. Het is voor ons onvoldoende zichtbaar wat Levvel hier aan doet.

Graag gaan we in gesprek, om te horen wat er nu ingezet wordt, om zo op creatieve wijze en vanuit onze eigen ervaringen mee te kunnen denken over wat er misschien nog meer mogelijk is.

3

Praat met mij

Wij ervaren dat er vooral naar ouders wordt geluisterd, aan ons wordt vaak voorbijgegaan.

Wij willen zelf meer invloed kunnen uitoefenen op waar we terecht komen en hoe er met ons wordt omgegaan. Het wordt zo vaak gezegd: praat niet *óver* maar *mét* mij. Zo ervaren wij dit nog niet.

"Geef ons daarbij ook wat meer creatieve vormen als uitlaatklep. Ik kan mij niet altijd goed uitdrukken in woorden, dat gaat soms beter in een andere vorm. Hier hebben we veel behoefte aan, zowel binnen als buiten de begeleiding!"

- Jongeren, 't Hart



That's how we roll

Levvel is gezegend met een enthousiaste groep vrijwilligers die maandelijks samenkomt en bedenkt hoe ze de jongeren van Levvel kunnen ondersteunen. Ze besloten in de meivakantie een activiteit voor jongeren te organiseren, namelijk bowlen bij Aloha Amsterdam. Een groep jongeren meldde zich vol enthousiasme aan om deel te nemen aan deze leuke dag.

Op 3 mei verzamelden de vrijwilligers en jongeren zich bij Aloha Amsterdam, klaar voor plezier en avontuur. De sfeer was ontspannen, terwijl iedereen zich tegoed deed aan heerlijke hapjes en drankjes om de energie op peil te houden.

Het bowlen begon en de jongeren stonden te popelen om te laten zien wat ze in huis hadden. Ze grepen de felgekleurde ballen en gaven alles wat ze hadden. Met elke worp werd er meer gelachen en aangemoedigd.

Na het bowlen was het tijd voor een ronde Glowgolf. De neonverlichting creëerde een magische sfeer terwijl de jongeren zich een weg baanden door de glinsterende baan.



Het was een geweldige ervaring vol uitdagingen en lachende gezichten. De activiteit was een goede gelegenheid voor de jongeren om te genieten van een dag vol plezier. Er zijn nieuwe contacten gelegd en al bestaande banden zijn versterkt.

Met warme herinneringen in hun gedachten gingen de jongeren naar huis, met een hernieuwde energie en enthousiasme voor een volgende activiteit die zal worden georganiseerd.

Vorig jaar is besloten de al langer bestaande wens méér met ervaringsdeskundigheid te doen handen en voeten te geven. Het bestaande team van ervaringsprofessionals werd overvraagd, er was behoefte aan ervaringsdeskundigen in de praktijk. Om dit in goede banen te leiden is Daan als projectleider gestart. Hij stapte in een lopende trein, maar er lag genoeg werk te verzetten en mensen te verbinden. Nu dik een jaar later vertelt hij over dit proces en hoe het straks verder gaat.

Daan, hoe is de pilot gegaan afgelopen jaar?

Goed, er is in een jaar tijd veel gebeurd. Ervaringsdeskundige Bianca werkte er al langer, en er zijn in de zomer van 2022 drie ervaringsdeskundigen gestart op de afdelingen: Guido, Sanne en Diantha. We hebben per team bekeken hoe het aan te pakken. Om te kunnen evalueren hebben we voor we startten aan de sociotherapeuten gevraagd wat ze al wisten van en over het werken met ervaringsdeskundigen, en hoe ze hier tegen aan keken. Nu een jaar later gaan we ze dezelfde vragen stellen, om te kijken of er iets is veranderd in de attitude en kennis die zij hebben. Ik ben benieuwd naar de uitkomsten.

Wat hebben jullie geleerd in het proces?

Heel veel. We zijn gewoon begonnen, wat goed is, maar we liepen ook wel tegen dingen aan. Dat het bijvoorbeeld handig is te weten waar het team behoefte aan heeft, dat kan per team verschillen. Wat betekent het om te werken met een ervaringsdeskundige? Wat doet die wel en niet? Wie kan de buddy van de ervaringsdeskundige worden? Zijn er trainingen nodig? Is intervisie geregeld? Om dat soort dingen te ondervangen hebben we een inwerkboekje gemaakt voor ervaringsdeskundigen, en een stappenplan, zodat dat soepeler loopt in het vervolg.

En zo maken we nu bijvoorbeeld ook onderscheid in niveaus van ervaringswerk: *ondersteunend en assisterend, uitvoerend en coördinerend en coördinerend en leidinggevend*. Ook landelijk worden er veel vorderingen gemaakt, zo is er een beroepscompetentie profiel opgesteld en is er een registratie gekomen voor ervaringsdeskundigen bij Registerplein.



Wat is de impact op de afdelingen?

Jongeren geven aan het fijn te vinden, de ervaringsdeskundigen geven hen hoop: zij hebben ook iets dergelijks meegemaakt maar zijn uiteindelijk goed terecht gekomen. En ze kunnen zich goed in hen inleven, ze snappen wat ze meemaken. En ook medewerkers zien de toegevoegde waarde. Je ziet ook dat medewerkers meer ervaringen delen.

Levvel traint ook medewerkers in het werken met eigen ervaring. Maakt het uit wie ervaringen deelt, bijvoorbeeld een sociotherapeut of een ervaringsdeskundige?

Wat je hoort van zowel ervaringsdeskundigen als jongeren, is dat alleen het feit al dat je die rol of functie hebt de jongere uitnodigt meer te delen. Een jongere voelt meer verbinding. Uiteindelijk blijft de socio wel de socio. Ook al deel je je ervaring, je blijft toch écht een hulpverlener. Die ander is meer hoopverlener. Daar zit ook echt wel de meerwaarde in. Er wordt ook echt specifiek naar de ervaringsdeskundige gevraagd.

Een socio die ervaringskennis deelt heeft
echt een ander effect dan een
ervaringsdeskundige

Hoe sluiten jullie de pilot af?

De ervaringsdeskundigen blijven, met de teams wordt besproken hoe dit duurzaam te maken. En voor andere teams die er mee willen werken ligt er nu van alles klaar, zoals het stappenplan vanuit de lessons learned van onze aanpak. En er zijn meerdere teams die al best ver zijn in hun verkenning. Bijvoorbeeld de gebiedsteams en enkele kleinschalige zorggroepen, dit is al in opstart.

Komt er nog meer aan?

We zijn bezig met het maken van samenwerkingsfilmpjes: hoe werkt dat nou om in een team te werken met een ervaringsdeskundige? Wat werkt wel en niet? En we zijn bezig met het schrijven van een visie over ervaringsdeskundigheid binnen Levvel. Er ligt al heel veel, maar nog niet gecombineerd in één visie. Welke rollen kan een ervaringsdeskundige aannemen, hoe ziet dat er uit bij de verschillende zorgvormen, zoals klinieken, ambulant, etc. Dit gaat helpen eenduidigheid te krijgen en bij de uiteindelijke borging.

Ervaringswerkers op de afdelingen

Vorig jaar is er een pilot gestart waarbij op verschillende afdelingen van Levvel ervaringsdeskundigen in de teams kwamen werken. Vorig jaar, toen de pilot net startte, hebben Bianca en Guido hun ervaringen gedeeld in de vorige editie van dit magazine. Nu zijn we een jaar verder en vertelt Diantha over hoe het afgelopen jaar is gegaan. Wat doet zij - en wat is er veranderd sinds de start?

Waar werk je en wat doe je daar?

"Ik werk bij Atlantis als ervaringsdeskundige. Atlantis is een dag-afdeling voor autistische jongeren. Vaak zijn het jongeren die zijn vastgelopen in het reguliere schoolsysteem. Atlantis kijkt eigenlijk met maatwerk naar wat een jongere nodig heeft om te overleven in een maatschappij die niet is afgestemd op het hebben van een brein dat niet werkt zoals gemiddeld. De afdeling is open tussen 8:30 en 14:00 en er worden verschillende therapieën aangeboden, naast dat de jongeren gestimuleerd worden op een al dan niet aangepaste manier school op te pakken. Het zijn langdurige trajecten van meerdere maanden, waardoor je elkaar goed leert kennen."



Hoe zet jij jouw ervaring in?

"Ik geef twee dagen in de week psycho-educatie over autisme, samen met een sociotherapeut. Ook heb ik individuele en groeps gesprekken met de jongeren op de afdeling. Naast dat ik contact heb met de jongeren, ben ik veel in gesprek met de sociotherapeuten. Ik merk dat ik soms het gedrag van de jongeren kan vertolken, omdat ik van binnenuit weet wat er achter het gedrag kan zitten. Zo sla ik een brug tussen de afdeling en de jongeren, en voegen we een extra manier van werken toe aan de behandeling of begeleiding."

Je werkte hier al langer als ervaringsprofessional. Waarom heb je deze stap gemaakt?

"Ik ben 4 jaar geleden begonnen bij Spirit als ervaringsprofessional en beleidsmedewerker. Dit is veel achtergrondwerk geweest en vooral gericht op het enthousiasmeren over en kwartiermaken van ervaringsdeskundigheid. Ik heb zelf ervaring in de jeugd ggz, dus na de fusie opende dat deuren om daar meer mee te doen in de praktijk."

...1 jaar later

"Het is fijn en voldoende om actief iets te doen met mijn ervaringsdeskundigheid en ik merk dat ik de diversiteit van mijn werk heel fijn vind. Naast mijn paar uren bij Atlantis, geef ik nog steeds trainingen aan medewerkers over eigen inzet van ervaringskennis en zit ik in Team Diversiteit & Inclusie."

Je doet dit nu ongeveer een jaar, merk je verschil met toen je begon?

"Ik merk dat ik zelfverzekerder ben geworden, vooral in het geven van psycho-educatie aan de groep. In het begin zocht ik ook nog veel naar mijn specifieke rol op de afdeling, omdat Atlantis al heel herstelgericht is en veel met presentie werkt. Ook merk ik dat de sociotherapeuten niet wegschuwen van het delen van eigen ervaringen. Het was dus een beetje zoeken naar het onderscheid tussen mij als ervaringsdeskundige en een sociotherapeut. Dit hebben we inmiddels wel meer gevonden."

Wat vind jij het belangrijkste in jouw werk? En wat wil je anderen (ervaringsdeskundigen) meegeven?

"De vrije ruimte om op verschillende manieren te werken met ervaringsdeskundigheid. Het is vaak een stille kracht die onderschat wordt. Je hoeft niet altijd exact je ervaring te delen om waardevol te zijn. Jongeren voelen dat je ze ziet en begrijpt, en dat doet al heel veel."



Mijn motto is:
van hard werken naar hartwerken



ExpEx

Experienced Experts

Levvel werkt samen met ervaringsdeskundigen van ExpEx: getrainde jongeren die zelf ervaring hebben in de jeugdhulp. Hulpverleners kunnen ExpEx inzetten als hoopverlener (of maatje) voor een jongere die zij begeleiden, of vragen hun ervaring te delen, mee te denken, advies te geven, en ga zo maar door.

Het ervaringscafé

Het ervaringscafé van ExpEx Amsterdam is een open huiskamer voor jongeren waar ze gelijken ontmoeten, zichzelf kunnen zijn en tot nieuwe inzichten komen door samen te praten over ervaringen. Jongeren delen eigen ervaringen op eigen tempo en komen langs voor ontspanning en afleiding.

Ik vind het bijzonder dat het bij het ervaringscafé gewoon is om eerlijk antwoord te kunnen geven op de vraag hoe het gaat.

Elke donderdagavond wordt er gekookt samen met degenen die een handje willen helpen. De avond bestaat uit kletsen, een activiteit zoals een bordspel of kaartenspel om elkaar te leren kennen, en samen avondeten.

Onlangs is het ervaringscafé verhuisd naar een nieuwe locatie met een tuin en een workshop ruimte. De workshops worden georganiseerd als jongeren interesse hebben, en iedereen mag een steentje bijdragen. Afgelopen periode hebben we bijvoorbeeld een thema avond georganiseerd over mentale gezondheid, was er een workshop hoe je een bulletjournal maakt, en een storytelling workshop.

Ook langskomen? Je vindt ons elke donderdag @ Quellijnstraat 62 in Amsterdam!

Spannend om alleen langs te komen? Je mag een andere jongere meenemen, of van tevoren komen kennismaken met een ExpEx

Bij mijn ouders thuis ben ik wel in huis
alleen hier is het echt mijn thuis



Overgang naar volwassenheid

Rol ExpEx:

spreken over
ervaringen met
18-/18+

Namens ExpEx ben ik al twee keer bij Levvel geweest om te mee denken over hoe jongeren het best begeleid kunnen worden in de overgang naar volwassenheid. Ik ben er heel positief over dat Levvel het niet alleen belangrijk vindt om goede tools voor jongeren te ontwikkelen, maar ook om daar de jongeren zelf bij te betrekken. Want wie dan de jongere zelf weet beter waar een jongere wel of niet op zit te wachten?

Het gaat niet alleen om de belevingswereld van een jongere in het algemeen, maar het gaat ook nog eens om jongeren met (psychische) problemen. Als je als hulpverlener niet in een soortgelijke situatie hebt gezeten, is het heel moeilijk om aan te voelen wat een jongere (niet) nodig heeft. Stel je eens voor hoe pijnlijk het kan zijn om een verjaardagskaart te krijgen als je eigenlijk geen toekomst meer ziet?

Gelukkig zijn er een heleboel ervaringsdeskundigen die heel graag meedenken en met hulpverleners om de tafel willen gaan zitten om het over deze onderwerpen te hebben. Het is dus een super goed idee om ervaringsdeskundigen te laten meedenken, maar een tweede vraag is altijd: sta je echt open voor de feedback? Wil je echt iets veranderen en misschien zelfs radicaal omgooien?

Het antwoord is: ja, dat wil Levvel! De hulpverleners met wie we de klankbordgroep hebben staan heel erg open voor feedback, willen juist graag 'kritiek' en doen er echt wat mee. Dat is niet alleen een hele fijne, maar ook een bijzondere ervaring. Door mijn verleden in de GGZ heb ik het beeld gekregen dat de meeste hulpverleners niet openstaan voor feedback en geen oog hebben voor de persoon achter de problemen. Door Levvel heb ik dit beeld kunnen bijstellen!

De meetings zijn super productief, we hebben altijd tijd te kort omdat we zoveel te bespreken hebben (wat een heel goed teken is!) en de ontvangst is warm. Er is ook altijd iets lekkers te drinken en te eten. De tweede keer waren er zelfs zoveel pizza's dat ze in het gebouw zijn rondgedeeld :)

Ik hoop nog heel vaak met Levvel te mogen meedenken!

Meer weten
over ExpEx?



Bente

10 augustus 2023



Levvelen met je

In de training 'Werken met je ervaring' leren collega's van Levvel alle ins en outs over ervaringsdeskundigheid. Ze reflecteren op eigen (levens)ervaringen en worden gestimuleerd deze bron van kennis bewust bekwaam in te zetten in contact met cliënten en in het team.

Een jaar geleden, in de vorige editie van het SAMEN magazine, deelden een aantal collega's van Levvel hun ervaringen met de training. Nu een jaar later blikken we terug. Hoe passen ze de opgedane kennis, uit de training en hun leven, in hun dagelijkse werk toe? Hoe wordt daarop gereageerd en wat zijn uitdagingen die hierbij komen kijken?

“Er worden zoveel stappen gezet in de zorg. Als iemand mij vroeg wat ik fijn vond zei ik altijd: écht van mens tot mens werken. De training sluit hier mooi bij aan en voelt als thuiskomen.”
-Jamila

Eerder was praten vanuit eigen ervaring als hulpverlener een lastige kwestie. Dit werd eindelijk omgedraaid: ervaringskennis is ontzettend belangrijk!
-Mirthe

Door in contact te zijn met mijn eigen ervaringen en wat voor mijzelf helpend is geweest en nog steeds helpend werkt, vind ik meestal een goede, gelijkwaardige, aansluiting bij anderen. De mensen die mij echt hebben geholpen hebben vooral geluisterd naar wat ik aangaf nodig te hebben. Zodra mensen aankwamen met: je zou dit kunnen doen of waarom doe je het niet zo... dan haakte ik af. Daarom stel ik liever vragen en vul ik minder snel in wat ik denk dat een ander nodig heeft.

Jannike



Foto: Maaïke Koning

Patrick

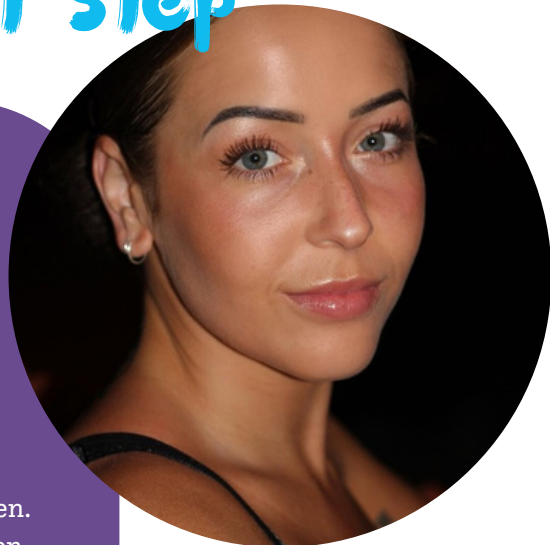
Na het volgen van de training heb ik vaker mijn eigen levens- en hulpverleningservaring ingebracht, bijvoorbeeld bij kennismakingsgesprekken met nieuwe collega's. Ik merkte dat dat het ijs wel brak, door zelf kwetsbaar te zijn voelt een ander ook meer ruimte dat ook te zijn. Ook in (klachten)gesprekken met (pleeg)ouders en jongeren merk ik dat ik mij makkelijker kan verplaatsen in de ander, omdat ik soms letterlijk aan de andere kant van de tafel zat als voormalig cliënt in individuele of groepsgesprekken. Maar ik kan dat nu beter toelaten zonder dat die rolverwarring mij overspoelt. Ik hoop door mij ook vanuit mijn directeursrol zo open en kwetsbaar op te stellen dat hiermee ook steeds meer collega's de training gaan volgen en ruimte voelen hun ervaringskennis verder te ontwikkelen en delen.

ervaringskennis

the next step

Ik zette vaak wel mijn eigen ervaringen in maar meer bij jongeren die ik wat beter kende, omdat je toch een stukje van jezelf blootgeeft. Ik merk dat ik vandaag de dag nog makkelijker meer van mezelf laat zien. De training heeft mij meer zekerheid gegeven. Dat een stukje persoonlijke inzet echt kan werken. Het mooie is dat het niet altijd hele zware ervaringen hoeven te zijn. Als ik tijdens een kennismakingsgesprek een puber tegenover me heb die boos is op de wereld, kan ik aansluiten over wat ik wel eens deed vroeger toen ik boos was. Dit zorgt er dan meestal gelijk voor dat het ijs is gebroken. Ik heb gemerkt dat jongeren veel meer vertellen als je met ze kunt levvelen ;-).

Soms heb ik nog wel het idee dat er nog een stigma op ligt en dat sommige hulpverleners er een mening over hebben. Ik hoop dan ook dat meerdere mensen deze training zullen volgen en meer hun eigen ik durven te laten zien.



Jamila

De training wordt elk kwartaal gegeven en inmiddels zijn er al 50 collega's die de training hebben gevolgd. Daarom is ook aan andere collega's gevraagd hoe zij het geleerde toepassen. Wat merken zij qua effect van de inzet van ervaringskennis, bij jongeren, ouders en in hun team? En wat is nodig om het effect te vergroten en de inzet verder te brengen?

Hoe we bij Levvel werken met ervaringsdeskundigen?
Scan de QR code



Helenus

De training is ontzettend waardevol. Het heeft me bewust bekwaam gemaakt: ik zette al best vaak mijn ervaring in, maar dat voelde stiekem. Dat gevoel is nu helemaal weg.

Ik merk wel dat het in ons team lastig is om de waarde van ervaringsdeskundigheid te faciliteren. Iedereen vindt het goed en mooi en waardevol. En ondertussen praten we nauwelijks over onze eigen ervaringen en weet ik niet welke collega ik mag vragen om vanuit diens ervaring eens mee te gaan naar mijn klanten.

Een collega en ik volgden samen de training en leerden daardoor al snel de waarde van het kennen van elkaars verhaal: ik durf wel te zeggen dat we nu meer dan ooit op elkaar kunnen bouwen en vertrouwen. En bij het spelen van bepaalde thema's wisten we: hier schakel ik mijn collega voor in. Maar het zorgen voor meer inzet van ervaringskennis binnen het gehele team is een lastige.

Mijn collega en ik probeerden enthousiast het woord te verspreiden, maar merken de angst bij anderen op die wij ook herkenden.

Individueel zetten we onze ervaringskennis al een tijd lang in. Ik merk dat jongeren zich verbazen over mijn openheid. Als reactie hierop zoeken ze zelf sneller toenadering, durven ze meer te vertellen. Ouders hebben ook meer vertrouwen in mijn handelen en collega's durven vragen te stellen aan mij, als ze een worsteling van een jongere moeilijk begrijpen.

Mirthe

Niets heeft tot nu toe zo'n positief effect gehad als het inzetten van ervaringskennis. Er gaat nog heel veel verbeteren in de psychiatrie dankzij deze verschuiving.

-Mirthe



Lorette

Ik heb altijd zelf gezocht naar manieren om mijn professionele therapeutische kennis te mogen en kunnen combineren met de kennis diep in mij, kennis die ik had opgedaan in het leven zelf. Ik was een ernstig mishandeld kind en later jeugdige, in een systeem van misbruik en afwijzing. Ik wist alles van kwetsbaarheid en onveiligheid maar ook wat ik toen nodig had gehad. Doorleefde kennis. Hoe kon ik mijn vakkennis en levenservaringen gebruiken om mijn collega's te helpen de zorg te verbeteren?

Inmiddels doe ik het gewoon op verantwoorde en professionele wijze. Ik deel ervaringskennis en professionele kennis over onveilige systemen, de weg van herstel en de professionele attitude. Ik geef graag mee hoe je met alle partijen in verbinding kan blijven ook bij onverstaanbaar gedrag, grote zorgen en onveiligheid zodat we onze cliënten niet meer verliezen.

20 jaar geleden betrad ik als professional de wereld van de zorg. Wat had ik toen graag gezien dat de training en het kunnen benutten van ervaringskennis en -deskundigheid al in beeld was!

-Lorette



Samen optrekken

cliëntenraden van Levvel

Ideeën en meningen van kinderen, jongeren en (pleeg)ouders kunnen helpen om de hulp die Levvel biedt verder te verbeteren. Er zijn verschillende manieren om mee te praten en denken binnen Levvel. Bijvoorbeeld in een van de raden. Er zijn raden voor kinderen, jongeren, ouders en pleegouders. En zij zijn hard op zoek naar nieuwe leden.

De Pleegouderraad (POR)

De POR is er voor de pleegouders en pleegkinderen die door Levvel begeleid en ondersteund worden. We luisteren naar wat er leeft en bespreken dat met de directie of andere betrokkenen. We praten bijvoorbeeld over financiën, beleid en externe ontwikkelingen die Levvel, pleegouders of pleegkinderen raken. Daarnaast werken we ook mee aan bijeenkomsten van landelijke organisaties voor pleegouders.

De Jongerenraad

Ook de Jongerenraad wil graag dat nieuwe jongeren meedoen. Het is een gedreven, maar ook gezellige groep, die gevraagd en ongevraagd advies geeft aan de directie over alles wat jongeren binnen Levvel aangaat. Er is altijd iets te eten en je krijgt er een vergoeding voor.

Meer weten? Stuur dan een mailtje naar:
jongerenraadlevvel@outlook.com

De Ouderraad

In de Ouderraad zitten ouders van wie een kind door Levvel behandeld of begeleid wordt. Samen zetten wij ons in voor andere ouders en hun kinderen. We luisteren naar waar andere ouders tegenaan lopen en kaarten dat aan. Met een kritische blik volgen we de ontwikkelingen binnen Levvel, we geven advies en praten mee over allerlei onderwerpen, bijvoorbeeld de klachtenregeling of een betere wifi-verbinding.



Meer weten? Of is een raad niet echt iets voor jou? Er zijn meer manieren om mee te praten en te denken!



3 dubbel interview

Voorzitter Elisha Zahoer, nieuw lid Amber Moekmoedshek en de nieuwe ondersteuner Marc Linssen interviewen elkaar over het verhaal achter hun deelname aan De Jongerenraad.

Hoe kwamen wij bij De Jongerenraad?

Amber: "Het begon voor mij een beetje geheimzinnig. Elisha vertelde dat ze 'met iets belangrijks bezig waren' en daar iemand voor zochten. Ze deed dat slim en ik wou meteen meer weten."

Elisha: "Ik hoorde erover omdat een oud lid een inval-opvoedouder had gepolst en die wist weer dat wij met veel dingen bezig waren."

Marc: "Ik was als vervangend gezinshuisouder op zoek naar wat ik eventueel verder binnen Levvel kon doen en stuitte toen op de vacature *Ondersteuner Jongerenraad*."

Waarom dachten we: 'dat ga ik doen'?

Amber: "Ik was nieuwsgierig, maar ook een beetje sceptisch. Is dat niet te moeilijk? Te serieus? Maar ik denk dat ik hoopte om meer gehoord en gezien te worden. En dat je misschien toch kunt helpen om dingen te verbeteren."

Elisha: "Helena en ik hadden best wel wat rot-ervaringen gehad met Levvel. We zaten toen bijvoorbeeld met een serieuze klacht over een opvoedouder. Die hadden we ingediend en dat leidde niet echt tot het resultaat dat wij voor ogen hadden. Dus wilden we verder. Wat konden we nu nog doen? Dat werd uiteindelijk De Jongerenraad."

Marc: "Mij sprak het enorm aan dat jongeren die zelf het nodige hebben meegemaakt zich in willen zetten voor anderen. Ik dacht meteen, die zijn bijzonder, daar wil ik me graag voor inzetten. Bovendien stuit ik als gezinshuisouder soms ook op dingen waarvan ik denk: moet dat niet anders of beter?"

Meepraten: soms best lastig,
maar het helpt wel!





met 3 leden van de jongerenraad

Wat vinden we leuk aan De Jongerenraad?

Amber: "Het is heel fijn om in een vertrouwde omgeving te zitten en ik voel me echt gezien door de anderen. Ik leer ook veel in deze groep. Me open stellen. Communiceren. Om niet alleen te klagen, maar ook te bedenken: wat kunnen we eraan doen?"

Elisha: "Je leert allerlei nieuwe mensen kennen, ook binnen de organisatie. Jongeren én volwassenen die óók zo hun dingen hebben meegemaakt. En er zijn gelukkig ook mensen binnen Levvel die me een erg goed gevoel geven. Die energie geven en echt vanuit hun hart werken."

Marc: "Ik ben pas net begonnen en ik ben echt onder de indruk van de mooie mix van gedrevenheid en ontspanning. De groep is zeer betrokken, wil dingen echt aanpakken, maar we kunnen ook gewoon erg lachen met elkaar."

Wat is er wel eens lastig?

Amber: "Soms vraagt het best veel van je. Nu werken we bijvoorbeeld aan een brief en het goed opschrijven van wat je hebt meegemaakt, vind ik moeilijk. Erover praten is zoveel makkelijker. Het is soms zwaar om het op te rakelen en om dan te kiezen wat je wel en niet opschrijft. Ik zit dus met heel veel aantekeningen en hoezeer het me ook aan het hart gaat, soms word ik er gewoon chagrijnig van."

Elisha: "Soms moet je een advies geven en dan moet je er natuurlijk wel echt induiken. Je zit daar namens de raad, niet alleen voor jezelf. Soms is het ook heel persoonlijk en sta je wel ineens voor een best grote groep."

Marc: "Ik ben ongeduldig en wil dingen graag snel voor elkaar krijgen, terwijl dingen juist ook tijd nodig hebben. Samenwerking zoeken kost bijvoorbeeld veel tijd, maar levert uiteindelijk veel meer op."

Waarom raden we het anderen aan om mee te doen?

Amber: "Omdat we heel leuk zijn! Omdat het doel super belangrijk is. Omdat het én gezellig is én zinvol én leerzaam."

Elisha: "Je leert allerlei nieuwe mensen kennen en juist als je ergens niet op je plek zat (of zit), kan het heel fijn zijn om ervaringen te delen. En hoe mooi is het om met iets dat naar was uiteindelijk iets positiefs te bereiken?"

De Jongerenraad kan heel goed versterking gebruiken. Heb je interesse?
Stuur dan een mailtje naar jongerenraadlevvel@outlook.com

Woordzoeker

In het magazine zijn veel verschillende onderwerpen aangehaald. Kan jij ze in de woordzoeker hieronder terugvinden? De woorden staan horizontaal zowel naar links en rechts, en verticaal zowel naar beneden als boven geschreven. Succes!

C	K	A	N	S	I	C	H	T	K	A	A	R	T	Q	S	E	M
T	E	N	T	O	O	N	S	T	E	L	L	I	N	G	Y	R	I
N	N	A	N	M	R	M	C	I	N	R	S	W	Q	Z	O	V	V
W	N	Z	S	E	U	D	Y	L	F	C	A	A	Q	Y	V	A	K
M	I	U	C	N	M	U	S	E	U	M	U	A	X	E	B	R	M
H	S	C	H	T	F	S	J	Y	E	S	A	R	Y	B	I	I	E
A	I	L	I	A	Q	A	O	S	V	C	I	D	Q	Z	C	N	E
R	R	I	L	L	U	S	T	R	A	T	I	E	S	S	Z	G	P
T	F	E	D	E	A	S	P	U	R	T	M	V	F	P	M	S	R
W	J	N	E	V	V	C	I	O	T	Y	G	O	P	Q	Q	C	A
E	O	T	R	E	Z	V	H	G	K	A	O	L	P	V	P	A	T
R	N	E	E	R	T	O	I	E	N	E	L	W	O	B	Y	F	E
K	G	N	N	H	D	H	R	N	N	A	N	K	X	Z	B	E	N
E	E	R	V	A	R	I	N	G	T	C	L	W	S	W	Q	B	Y
N	R	A	A	L	J	N	L	I	E	A	T	E	O	H	H	U	N
E	E	A	R	E	D	U	O	J	E	N	G	D	N	R	O	X	S
W	V	D	Q	N	K	I	T	A	A	L	L	E	S	V	D	W	E
U	O	I	H	H	Q	R	T	H	I	W	R	Q	L	G	Y	V	Y

- MUSEUM
- ILLUSTRATIES
- LEVVINTAGE
- SIGNALEN
- TENTOONSTELLING
- BOWLEN
- INCLUSIEF
- ERVARING
- CLIENTENRAAD
- SORRY
- JONGERE
- MENTALEVERHALEN
- LACHEN
- MEEPRATEN
- SCHILDEREN
- ERVARINGSCAFE
- OUDER
- ANSICHTKAART
- TAALLES
- WAARDEVOL
- KENNIS
- SPOKENWORD
- HARTWERKEN
- ZORGEN
- TALKSHOW

Zoek je mee?

Maak een foto van jouw puzzel en stuur deze op naar mep@levvel.nl of deel je foto op sociale media en tag Levvel



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

Kom je er niet uit, of wil je graag de oplossing van de puzzel? Dat kan! Stuur een mailtje naar mep@levvel.nl en dan zorgen wij dat de oplossing jouw kant op komt.

Laat je horen!



Heb jij ideeën?
Wil je ook graag meepraten?
Ben je benieuwd naar de mogelijkheden
binnen Levvel?



levvel.nl/mep
mep@levvel.nl

LEVVEL 
Voor jouw toekomst