

# E-TEAM

FRIESLAND

## TERUGBLIKVERSLAG 2024

Het ErvaringsTeam Friesland (E-Team) is voor jongeren tussen de 18 en 30 jaar die ervaring hebben met (jeugd)hulpverlening en daardoor te maken hebben gehad met ontwrichting, crisis, ondersteuning én Herstel.

We geven vorm aan het E-team door:

- De E-team training / opdrachten: Tijdens de E-Team training, die bestaat uit 16 bijeenkomsten, krijgen jongeren de kans hun ervaringskennis verder te ontwikkelen en deze in te zetten voor andere jongeren en/of organisaties. Zodra zij de training hebben afgerond gaan ze aan de slag met allerlei toffe opdrachten!
- Het Ervaringscafé: Dit is een Inloop die wekelijks geopend is en waar jongeren met een sociale- en/of psychische kwetsbaarheid samen met andere jongeren ervaringen kunnen delen en een fijne tijd kunnen hebben. Met elkaar en van elkaar leren. Samen organiseren we leuke én leerzame activiteiten.



In 2024 hebben wij 400 jongeren mogen ontvangen in onze Ervaringscafés in Leeuwarden en Dokkum



In 2024 waren er ca. 600 mensen betrokken bij het E-Team. Denk aan studenten, leerlingen en professionals



In 2024 hebben de getrainde jongeren van het E-Team 45 opdrachten uitgevoerd



In 2024 waren er 20 vrijwilligers betrokken bij het E-Team



## DIPLOMERING E-TEAM GROEP

Wat was het een feestje! Een fantastische groep jongeren heeft de E-team training in mei afgerond en hun certificaat mogen ontvangen. Eén van de jongeren vertelt: "Ik heb de training als heel fijn ervaren. Ik kijk er met een warm gevoel op terug. Ik ben echt buiten mijn comfortzone gestapt. Ik kijk nu makkelijker terug op mijn verleden en kan dit beter verwoorden naar anderen."

De getrainde jongeren zijn vanaf mei direct aan de slag gegaan met allemaal toffe opdrachten die passen bij hun verhaal, wensen en talenten!

Benieuwd naar de jongeren en wat zij voor jou kunnen betekenen? Neem contact met ons op!

## OPENING ERVARINGSCAFÉ

Yes! We kijken met een grote glimlach op ons gezicht terug op de feestelijke opening van het Ervaringscafé voor jongeren in Dokkum in september. Zo ontzettend waardevol dat er een plek is waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen. Bijvoorbeeld wanneer je tegen dingen aanloopt of worstelt met je mentale gezondheid.

Iedere woensdag van 16.00 tot 18.00 uur zijn jongeren tussen de 13 en 33 jaar van harte welkom op de Oranjewal 28 in Dokkum! Dank aan onze jongeren voor hun inzet tijdens de opening en wethouder Bert Koonstra van de gemeente Gemeente Noardeast-Fryslân voor de inspirerende en bemoedigende woorden.



## START NIEUWE GROEP

In oktober zijn we weer gestart met een nieuwe groep aan de E-Team training. We zijn nu al ontzettend trots dat deze jongeren de stap hebben gezet om te leren hun eigen ervaring in te zetten voor andere jongeren en organisaties. Tijdens de training van 16 weken leren ze niet alleen over hun eigen herstel, maar ook over die van anderen. Door middel van oefeningen, opdrachten, werkvormen en theorie werken zij elke week aan een thema zoals de fases van Herstel, Stigma of de verschillende rollen die zij na afronding van de training kunnen vervullen.

Vanaf februari 2025 zullen zij vanuit hun eigen ervaringskennis als vrijwilliger aan de slag gaan!



## E-TEAM DAG 2024

Inmiddels hebben vier groepen jongeren de E-team training gevolgd en werd het tijd dat de verschillende groepen elkaar ook leerden kennen. In november was daar dan de eerste E-Team dag. Met elkaar hebben we het E-Team gevoel echt mogen ervaren!

De E-Team dag bestond uit teambuildingsactiviteiten, zoals de hoogste spaghetti toren bouwen met droge spaghetti en marshmallows, maar ook het maken van een ABC over het E-Team. Na een gezamenlijke lunch hebben we een graffiti workshop gekregen van Roy Schreuder. Iedereen heeft een mooi kunstwerk gemaakt met het thema 'groei'.

Dank aan alle jongeren van het E-Team en dank aan Roy Schreuder voor het geven van een geweldige workshop.



# GASTLESSEN EN WORKSHOPS

## GASTLESSEN NHL STENDEN

Het E-Team heeft dit jaar meerdere gastlessen mogen verzorgen voor studenten Social Work van NHL Stenden. De thema's dit jaar waren 'Herstel' en 'Ervaringsdeskundigheid'.

De studenten worden tijdens de les 'Herstel' meegenomen in de persoonlijke verhalen van E-Team jongeren en gaan daarna aan de slag met bevorderende en belemmerende factoren. Aan de hand van de vier fases van Herstel gaan we het gesprek aan over de rol die de studenten als professional tijdens de verschillende fases kunnen vervullen om goed aan te sluiten bij degene waar het om gaat.

In de les over 'Ervaringsdeskundigheid' onderzoeken we met elkaar de meerwaarde van Ervaringsdeskundigheid en hoe je zelf gebruik kunt maken van je ervaringskennis of gelijkwaardig samen kunt werken met ervaringsdeskundigen.

Het is heel waardevol om de studenten mee te nemen in de wereld van Herstel en direct de meerwaarde te laten zien van ervaringskennis door de E-Team jongeren hierin aan het woord te laten.

**Benieuwd wat voor gastlessen wij nog meer verzorgen en wat we voor jou en jouw organisatie kunnen betekenen? Neem contact op met Hester Braaksma, projectleider van het E-Team via [hbraaksma@stjoer.frl](mailto:hbraaksma@stjoer.frl) of via 06-18166755**



## GASTLESSEN FIRDA

Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid heeft het E-Team een aantal gastlessen verzorgd over Veerkracht bij Firda in Leeuwarden.

Hoe kun je zelf zorgen voor meer Veerkracht en een betere mentale gezondheid? Studenten maakten zelf een inventarisatie van hun draagkracht en draaglast. Dit konden ze vervolgens met een weegschaal gewicht geven om te kijken of er balans was of wat hiervoor nodig is. Met de klas hebben we daarna tips en trucs uitgewisseld om draagkracht te vergroten.

**Al onze gastlessen worden verzorgd door E-Team jongeren samen met de projectleider. Hierin zorgen we voor een mooie mix van theorie en zelf aan de slag gaan met het onderwerp en natuurlijk maken we voldoende ruimte om het gesprek met elkaar aan te gaan.**

*“Wat een super interessante maar ook relevante gastlessen. Voor studenten waarvan een groot aantal ook met issues te maken hebben en zo niet, voor de ondersteuning aan cliënten op stage, zeer relevant. Het programma was ook zeer interactief en door de goede verdeling werd de aandacht van de studenten goed vastgehouden”*

-Docent Firda-

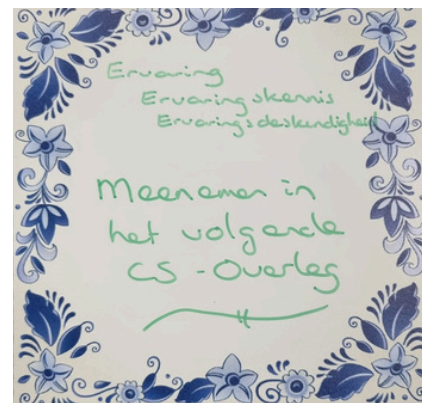
## WORKSHOP CONGRES 3NOORD

Tijdens het 3Noord congres van het Toekomstscenario was het E-Team aanwezig om twee workshops te geven. Het E-Team wordt onder andere gefinancierd door gelden uit het Toekomstscenario Fryslân.

Samen met Femke Buiskool van InBegrepen, collectief voor ervaringskennis hebben we de deelnemers meegenomen in het verschil tussen ervaring hebben, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Daarna hebben we iedereen uitgedaagd om zo concreet mogelijke vormen te bedenken waarmee organisaties deze belangrijke elementen kunnen implementeren binnen hun organisatie.

Aan het eind heeft iedereen een voornemen/actie geformuleerd van een eerste stap die zij gaan zetten. Deze hebben ze op een prachtig Delfts blauw tegeltje geschreven. Deze tegeltjes worden hopelijk op bureaus en in kantoren neergezet zodat die eerste stap naar het borgen van het cliëntperspectief en ervaringsdeskundigheid niet alleen bij praten blijft.

**Advies nodig bij het implementeren van ervaringskennis? Of ben je op zoek naar mensen met die ervaringskennis? Neem gerust contact op om de mogelijkheden door te spreken.**



# OPDRACHTEN 2024

In 2024 heeft het E-Team 45 opdrachten uitgevoerd voor vele verschillende opdrachtgevers. Hieronder lichten we een aantal opdrachten uit. Eerder uitgevoerde opdrachten kunt u ook terugvinden in onze andere terugblikverslagen en op onze [website](#).

## N=1

Binnen de minor Verslavingskunde van NHLStenden gingen studenten aan de slag met een bijzonder N=1 onderzoek. In kleine groepjes interviewden ze mensen met verslavingsproblematiek over hun ervaringen, inzichten en Herstel. Daarnaast maakte elk groepje een creatief product voor hun gesprekspartner.

Dit jaar mocht ook het E-Team meedoen! Twee jongeren deelden hun verhaal voor het onderzoek. De studenten hebben daarna hun uitkomsten en inzichten gepresenteerd aan alle medestudenten, docenten en mensen met ervaring.

Een prachtige opdracht voor zowel de studenten als de jongeren van het E-Team.



## SLIEKER - SYSTEM CRASHER



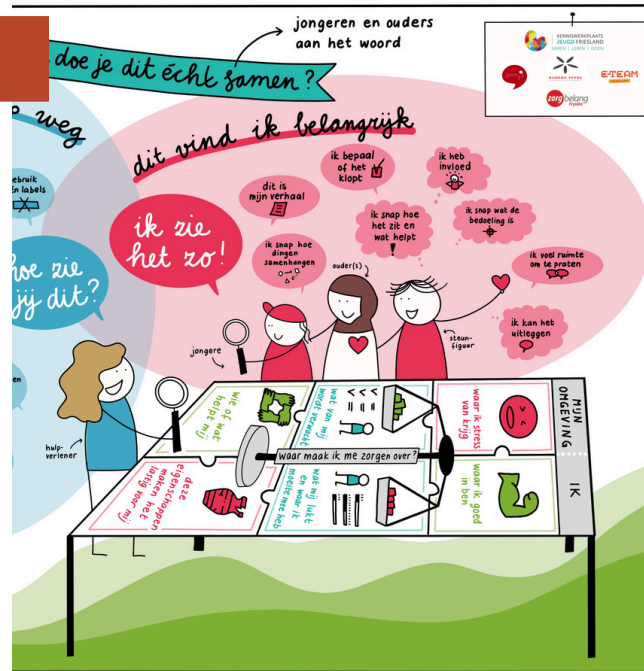
Stjoer verzorgd een aantal keer per jaar in samenwerking met filmhuis Slieker een thema avond. In november was het thema "hoe help je iemand wanneer de regels geen houvast meer bieden". De film van de avond was het Duitse drama 'System Crasher'.

Na afloop van deze indrukwekkende film was er een nagesprek onder leiding van Coby de Vries, projectleider bij Stjoer samen met Judith van het E-Team. Judith heeft zelf ervaring met de jeugdhulpverlening, uithuisplaatsingen en pleegzorg.

Het werd een prachtig gesprek waarin de dilemma's uit de film en Judith haar leven besproken werden en er ruimte ontstond om woorden te vinden met elkaar voor wat liefdevolle zorg zou moeten zijn.

## VERKLARENDE ANALYSE

Voor de Kenniswerkplaats Jeugd Friesland mochten we een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een praatplaat met als thema: "Verklarend analyseren: hoe doe je dit écht samen?". Vooraf werden we in een inspirerende sessie meegenomen in wat een verklarende analyse nou eigenlijk is en hoe deze toegepast kan worden. Daarna gingen we samen met ervaringsdeskundige ouders en andere jongeren uitdiepen wat belangrijk is bij het echt samen opstellen van een verklarende analyse. Hier kwam onder andere naar voren dat jongeren en ouders echt eigenaar mogen zijn van hun verklarende analyse en dat de hulpverlener hen als het ware stap voor stap helpt bij het formuleren waarbij de taal afgestemd moet zijn op degene waar het om gaat. De praatplaat in z'n geheel bekijken? Klik [hier](#) voor de praatplaat en meer informatie.



## ZORGBELANG FRYSLÂN

In juli kregen vertegenwoordigers van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, ZonMw en Involv (voorheen PGO Support) een inkijkje in de Friese aanpak van inwonersparticipatie bij Zorgbelang Fryslân in Heerenveen.

Judith (met hulphond Mika) en Lotte deelden aan de hand van een zelfgemaakt werk hun ervaringen met mentale problemen en de waarde van het inzetten van hun eigen ervaringen. Bijzonder om met zoveel andere organisaties en mensen te zijn die zich inzetten voor participatie. Meer weten over deze dag? [Hier](#) vind je een terugblik verslag met meer info.

## KLACHTEN COÖRDINATOREN

In juni mochten we samen met Rijk van Ervaring het middagprogramma verzorgen tijdens de 'Netwerkbijeenkomst Klachten coördinatoren Noord Nederland'. Na een inleidende presentatie gingen de klachten coördinatoren in 3 workshoprondes in gesprek over Herstel en psychische kwetsbaarheden.

Arjen en Chris van het E-Team gingen in gesprek over hoe belangrijk de menselijke maat in het werk is en welk effect dit kan hebben op iemands leven.

Chris vertelt hierover: "Ik heb het gevoel dat er voor het eerst echt naar me werd geluisterd. Ik ben heel dankbaar dat ik hier vandaag mijn verhaal mag delen en dat er ruimte was om het gesprek aan te gaan".



# UITGELICHT!

## KENNISFESTIVAL

In juli mocht het E-Team onderdeel zijn van het Kennisfestival van de Kenniswerkplaats Jeugd Friesland. Tijdens deze dag kwamen professionals, beleidsmakers, jongeren en onderzoekers bij elkaar.

E-Team jongere Line was de gehele dag aanwezig om te observeren en schreef daar een gedicht bij. Als afsluiting droeg zij deze voor. Het gedicht vind je [hier](#).

E-Team jongere Dorine zong haar zelfgeschreven nummer 'fighting back' en E-Team jongere Lotte was de huisfotograaf van het festival.

Daarnaast voerden we bij onze stand mooie gesprekken over de toegevoegde waarde van ervaringskennis en deden we mee bij het gevarieerde aanbod aan workshops.

Geweldig om al deze talenten bij elkaar te zien komen op z'n dag en op allemaal verschillende manier de eigen ervaring en de kracht van ervaringskennis te laten zien. Hieronder een terugblik in beeld door Lotte Pranger.





# E-TEAM TRAINING

De E-Team training bestaat uit 16 bijeenkomsten waarna de deelnemers als vrijwilliger hun ervaringskennis inzetten voor andere jongeren en organisaties. De training zet, naast het ontwikkelen van ervaringskennis, in op het ontdekken en (door)ontwikkelen van de eigen talenten en het bevorderen van (verder) Herstel.

Twee keer per jaar wordt de E-Team training aangeboden en kunnen jongeren tussen de 18 en 30 jaar zich aanmelden om mee te doen.

In 2025 starten we in april met een nieuwe groep aan de training. Ben of ken jij iemand die de eigen ervaring graag wil leren inzetten? Aanmelden kan [hier](#).



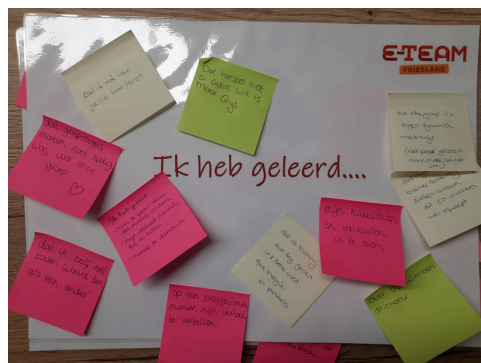
*“De training is confronterend, motiverend, helpend en leerzaam. Ik durf eindelijk op een positieve manier naar mijn Herstel te kijken en ontdek daardoor mijn eigen kwaliteiten en talenten”*



*“Ik heb de E-Team training als positief ervaren. Ik krijg meer zelfvertrouwen en zat in een hele leuke groep. Ik voel me daar veilig en de groep geeft mij het gevoel dat ik er niet alleen voor sta”*



*“De duidelijke structuur in de training en de opbouw vind ik heel fijn. Ik weet precies wat er van mij verwacht wordt. De manier waarop de theorie overgebracht wordt en de afwisseling vind ik heel prettig”*



**Heb jij een leuke opdracht voor ons?  
Of ken jij een jongere die zich aan wil melden voor de training?**

[WWW.E-TEAM.NL](http://WWW.E-TEAM.NL)