

Onthaalboekje



Nido Calido

Welkom in onze leefgroep!

Hoe kan en wil Espero jou en je gezin helpen?

Jij verblijft dan wel in Nido Calido (warm nest) maar je moet weten dat er ook met de andere gezinsleden wordt gewerkt: je mama, je papa, je broers en/of zussen, je grootouders en andere mensen die belangrijk zijn voor jou.

Elk gezin en elke persoon is uniek, iedereen is anders, elk gezin heeft zijn eigen gewoontes en zijn eigen regels. Daarom **werken** we 'op maat'. Dit betekent dat we voor elk gezin en elke persoon apart gaan zoeken naar wat jullie precies nodig hebben om aangenamer samen te kunnen leven. Wij helpen jullie dan om deze veranderingen mogelijk te maken. Wij noemen dit **gezinsgericht werken**.

Jij krijgt **in de leefgroep** hulp van de begeleiders. Als je vragen hebt of je vindt iets moeilijk of lastig (op Espero, op school, thuis of ergens anders), je bent boos of verdrietig, kortom: met al je vragen kan je bij hen terecht. Je IB is bijzonder voor jou: die doet ook nog extra dingen met jou en bespreekt allerlei praktische dingen met je ouders.

Op de groepsvergadering spreken de kinderen met elkaar over hoe het eraan toe gaat in de leefgroep.

Als je met dingen in de knoop zit, kan je tekenen, spelen en praten bij de psychologe, dansen en bewegen bij de bewegingstherapeute of via muziek aan de slag gaan bij onze muziektherapeute. Ook bij de psychiater kan je dan terecht, zij is ook de enige die medicatie kan voorschrijven als dat nodig zou zijn.

De gezinstherapeute werkt met **jouw ouders**, zij bespreekt met hen wat zij kunnen doen om het samenleven te verbeteren. Jullie spelen ook al wel eens samen een spel, maken een zandbeeld of doen samen iets. Soms komt ze ook thuis op bezoek. Ze spreekt ook met andere mensen die belangrijk zijn voor jou.

Als je ouders problemen zouden hebben met papieren of met centjes kunnen ze ook terecht bij de sociale dienst, de coördinator of de boekhouding.

Om de 4 maanden ongeveer zitten we samen om te bekijken wat er al bereikt werd en wat er nog moet gebeuren, dit noemen we evolutiebesprekingen. Jijzelf, je ouders, misschien een consulent en enkele mensen van Espero zijn daarbij. Soms ook de teamcoördinator, hij zorgt ervoor -samen met de directeur- dat al deze mensen goed samenwerken.

Een keer per jaar is er een familiedag waarop je hele familie welkom is.

Tot slot zijn er ook de mensen van de logistieke ploeg die ervoor zorgen dat Espero er altijd netjes bij ligt en dat je lekker en gezond eet.

Wie is wie in Espero?

Ik ben **Mattias**, de directeur van Espero. Ik probeer er voor te zorgen dat alle mensen in Espero op een fijne manier hun werk kunnen doen: de begeleiders, de therapeuten, de kok, onze logistieke ploeg, ... Ik vind het altijd leuk om jullie ideeën te horen over hoe we van Espero een toffe plek kunnen maken.

Ik ben **Hicham**, coördinator van Espero. Je kan mij een beetje vergelijken met een centraal punt waar iedereen terecht kan met allerlei vragen rond praktische en inhoudelijke afspraken. Ik probeer jouw vragen zo goed mogelijk te beantwoorden of verwijs je door naar de juiste persoon.

De dagdagelijkse zaken of problemen (een jongere die ziek is, een treinstaking, ...) volg ik op en bewaar het overzicht van "wie moet nu wat doen?". Ik volg ook je vakantieplanning, weekendplanning op en organiseer mee een aantal leuke evenementen zoals de familiedag.

Ik ben **Eva**, de praat- en speeldokter van Espero. Ik zal kennismaken met jou maar we zullen waarschijnlijk niet heel veel gesprekken hebben. Af en toe loop ik binnen in de leefgroep en je mag me altijd iets vragen of vertellen als je dat wil. Je zal me zien op besprekingen en als je medicatie neemt, zal ik opvolgen of die goed werkt, of er iets aan moet veranderen. Ook met ouders spreek ik over medicatie. Soms vraagt de gezinstherapeute me mee op oudergesprek. We praten dan over moeilijke dingen zoals bijvoorbeeld diagnoses.

Ik ben **Romina**, de teambegeleidster van Nica. Ik probeer ervoor te zorgen dat iedereen van ons Nica team goed samenwerkt. Zo kunnen we met jou en je gezin helpen met die dingen waar jullie het moeilijk mee hebben en samen ontdekken waar jullie super goed in zijn.

Ik ben **Liesl**, de psychologe op Espero. Als je bij mij een afspraakje krijgt, noemen we dit 'psycho'. Tijdens psycho praten of spelen we over dingen, gevoelens of personen die jij belangrijk vindt. Of we knutselen en tekenen, of bedenken gekke dingen, of bewegen samen, het kan echt van alles zijn!

Door zo samen bezig te zijn, kan dit het helpen om je rustiger te voelen of opgelucht. Of het helpt om te ontdekken waarmee je het moeilijk hebt, maar ook wat net je krachten zijn!

Ik ben **Patsi**, gezinstherapeute voor Nido Calido. Ik werk vooral en heel graag met ouders, vaak ook ouders en kinderen samen. Bij mij is er ruimte om over leuke dingen te praten en ook over lastige dingen natuurlijk. Wij zoeken samen naar manieren om het samenleven thuis mogelijk en aangenamer te maken. Dit kan al pratend maar ook al tekenend, spelend, zandbeelden makend, één of andere activiteit, Ik zoek met jullie naar de taal die best bij jullie past. Af en toe kom ik op huisbezoek. Ik leg ook contact met andere mensen die voor jou en je gezin belangrijk zijn.

Ik ben **Ruth**, ik werk op de sociale dienst, ik organiseer de kennismakingsbezoeken en regel alle administratieve dingen met je ouders en doe de bewonersadministratie.

Ik ben **Eva**, de muziektherapeute hier op Espero. Tijdens de momentjes muziektherapie kunnen we samen verschillende instrumenten ontdekken. Misschien heb je de ene dag graag een grote trommel of de drum, en een andere dag liever de gitaar, of breng je graag je favoriete liedje mee, of zitten we gewoon even in stilte bij elkaar, dat kan allemaal. Ik zoek graag mee samen met jou hoe we op jouw maat muzikaal aan de slag kunnen gaan.

Ik ben **Marlies**, de bewegingstherapeute hier op Espero. Tijdens de bewegingsmomentjes gaan we samen bewegen en spelen. En natuurlijk plezier maken!

Dat bewegen kan een beetje van alles zijn zoals springen, zwaaien & dansen. Of misschien kan je geholpen worden door tot rust komen via relaxatie? We kijken samen wat je leuk vindt, wat je kan helpen of waar je het moeilijk mee hebt.

Ik ben **Janne**, ik geef ateliers met IJslandse paarden op mijn weide in Dilbeek. We leren elkaar en de paarden kennen op een plek in de natuur. Daar is ruimte voor stilte en babbels, voor actie met de paarden of rust bij de paarden. Je leert jezelf via de paarden kennen en zo werken we samen aan wat er voor jou nodig is, wat jou een goed gevoel geeft.

Ik ben **Tom C.** en ben de hoofdbegeleider van Nica. **Brent, Sabrina, Nell, Pjotr, Tomas, Charlotte en Tsjetske** zijn de leefgroepbegeleiders.

Alidor is onze technische duizendpoot. **Mohammed en Kenza** houden alles supernetjes.

Jochen zorgt voor gezonde, lekkere maaltijden. **Koen S.** doet de boekhouding.



Een geweldig team
Die mij door zware periodes
Heen sleurt als ik
Het even niet meer zie zitten

Een geweldig team
Dat mij weer herinneren doet
Waarom ik op Espero zit
En dat elke keer blijft doen

Een geweldig team
Een van de leukste teams
Die ik ooit heb gehad
In al die jaren

Een geweldig team
Ik ben blij dat ik
hier mag zijn

Fasering in de leefgroep

Fasering is een moeilijk woord. Het betekent dat we je verblijf in onze leefgroep in verschillende stukjes zullen opdelen. Deze stukjes noemen we levels.

Level 1 is het level waarin je start. In dit level maak je kennis met de leefgroep en maakt de leefgroep kennis met jou. We geven jou de tijd om je plekje in Espero te vinden. Na ongeveer een maand hebben de begeleiders een vergadering waarin ze hun eerste indrukken over jou bespreken. Na deze vergadering ga je over naar level 2.

Level 2 dient niet alleen om jou extra goed te leren kennen maar ook je ouders, school, broers, zussen,... Na ongeveer 3 maanden houden we hier een grote vergadering over jou. Deze vergadering heet de '**synthesebespreking**'. Op deze bespreking zijn veel mensen: jijzelf, je ouders, je IB, de begeleiders, Patsi, Liesl, Romina,,... Wij vertellen dan hoe wij jou en je ouders hebben leren kennen. We spreken samen af waaraan we zullen werken de komende tijd in Espero en thuis. Na deze vergadering ga je over naar level 3.

Vanaf **level 3** is het steeds wachten op een '**evolutiebespreking**' om van level te veranderen. Een evolutiebespreking is een vergadering met jijzelf, je ouders, je IB, Patsi, Romina, Liesl,... In dit gesprek kijken we terug op het level dat voorbij is. We kijken hoe jij het in de leefgroep gedaan hebt, hoe je het thuis doet, hoe je het op school doet,... We spreken opnieuw af waaraan we samen met jou en je ouders zullen werken. Een evolutiebespreking is om de 4 à 6 maanden.

We houden altijd rekening met wat jij al kan of wat jij nodig hebt als het gaat over vrijheden (zoals alleen fietsen of buiten spelen), gsm, schermkaartjes, zelfstandigheid,....

Een dag in Espero

Onze leefgroep is verdeeld in drie aparte groepjes, die we 'Mario', 'Luigi' en 'Yoshi' genoemd hebben. Jij zal aansluiten in één van de drie groepjes.

Een dag in de leefgroep is niet voor iedereen hetzelfde. Alles hangt af van jouw school(uren) en van jouw leeftijd.

06u00-07u15: Opstaan. Je frist je op en kleedt je aan voor je gaat ontbijten.

07u30-08u15: Je ontbijt. Nadien poets je je tanden poetsen en vertrekt naar school!

Na 15u30: Na school keer je terug naar de leefgroep. Wanneer je toe komt in Espero hang je je jas in de gang, ga je naar de groep en zet je je boekentas in de kast. In de leefgroep geef je je brooddoos, agenda en belangrijke brieven af.

Bij aankomst krijg je een vieruurtje: een tasje soep, groentjes of fruit en ondertussen kan je fijn wat bijpraten met de andere kinderen en begeleiding. Na het vieruurtje ben je even vrij en kan je buiten gaan voetballen, tekenen of kleuren of op de trampoline springen! Er zijn nog veel meer leuke dingen om te doen, kom ze ontdekken!

17u-17u30: Het is kamermoment. De begeleiders en Espero vinden school erg belangrijk! Daarom helpen we jou als het je even niet lukt! Heb je geen huiswerk, wordt het kamermoment gezien als een moment van rust. Wanneer je kamer netjes is en de begeleiding je is komen halen, kan je terug naar beneden komen. Zit je al in het middelbaar, dan duurt je kamermoment tot 18u. Zo heb je voldoende tijd om je huiswerk klaar te krijgen.

18u00: We eten samen een warme maaltijd! Hier wordt de groep soms in drie verdeeld (Mario, Luigi en Yoshi).

Na het eten: Je gaat je wassen. Er is een beurtrol voor bad, douche en lavabo. Vanaf 12 jaar wordt er verwacht dat je je elke dag doucht, ben je jonger en wil je graag elke dag douchen, kan je dit zeker aan de begeleiding vragen.

Na het wassen: Ben je helemaal fris en proper, en is je kamer netjes opgeruimd? Dan kan je ook al kledij voor de volgende dag klaarleggen. Ben je hier klaar mee, mag je terug naar de leefgroep. Je kan nog een spelletje spelen, wat met de anderen praten, een beetje TV kijken, op nog even op het terras spelen.

19u00-21u00: Het is slaaptijd. Het uur waarop je gaat slapen, hangt af van je leeftijd en aan jouw nood aan slaap.

6 en 7 jaar	19u15
-------------	-------



8 en 9 jaar	20u15
10 en 11 jaar	20u30
+12 jaar	20u45

!! Opgelet

- Op woensdagnamiddag eten we na school boterhammen en daarna worden de drie groepjes samen gezet om een leuke activiteit te doen! Eenmaal per maand is het activiteitenwoensdag. De andere woensdagen zijn er therapie momenten. Die woensdagen noemen we dan therapiewoensdagen.
- Om de twee weken is er de groepsvergadering. Hier worden er afspraken gemaakt en activiteiten besproken. Je kan en mag jouw mening zeggen hier. Er zal zeker geluisterd worden naar jouw verhaal en mening!
- Op sommige dagen van de week zijn er therapie momenten gepland. Het kan ook zijn dat er een gezinsgesprek of oudergesprek is bij de gezinstherapeute.
- Weekends en vakanties. Samen met je ouders -en soms samen met de jeugdrechter spreken we af hoe de weekends en vakanties gepland worden.
- Tijdens de paasvakantie gaan we met iedereen enkele dagen op kamp. En ook tijdens de zomervakantie zorgen we voor een fijn kamp!

Nu is het aan jou

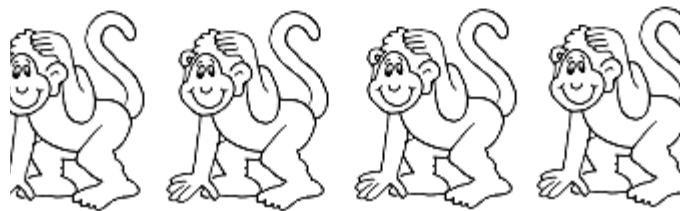
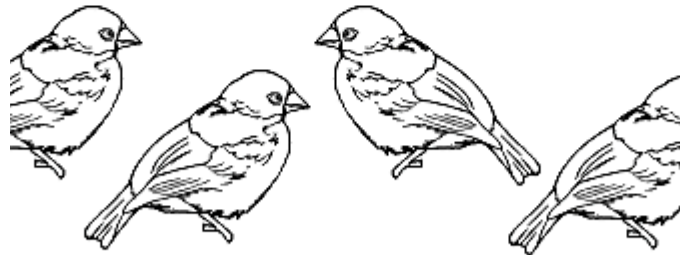
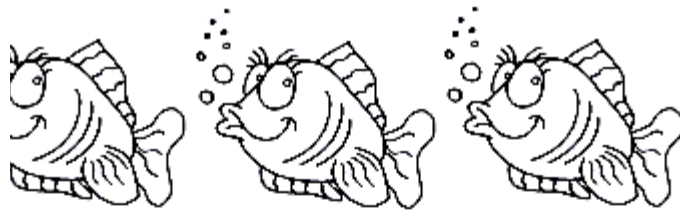
Woordzoeker

Zoek de woorden en streep ze door!

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

lente voorjaar kikkerdril bloemen vogels maart april mei	vlinders groeien kikkers lammetjes rups wandelen insecten geel	tulpen nestjes eieren knoppen lucht natuur groen
---	---	--

Kleur het juiste aantal dieren



Afspraken uit de leefgroep

Algemene afspraken

Bellen

Elke jongeren heeft zijn belmoment. Naar wie je belt, kan je zelf kiezen; mama, papa, broer, zus, vriend,... Als een ander belmoment beter past, dan kan je dat met de begeleiders afspreken.

Snoepen

In onze leefgroep wordt er niet veel gesnoept. Stel dat je snoep meebrengt van thuis dan geef je dit af aan de begeleiding. Zij houden dit dan bij in jouw schuifje. Tijdens het vieruurtje kan je aan begeleiding vragen of je een snoepje uit je bakje mag. Dit kan wel eens toegestaan worden, maar zal niet elke dag zijn. Op je kamer mag je zelf geen snoep, koeken, drank of iets anders om te eten bijhouden.

Verjaardag

Als je jarig bent, zullen we deze speciale dag zeker vieren in Espero. Onze kok maakt dan jouw zelf gekozen verjaardagsmenu. We kijken wanneer we samen je verjaardag met de groep kunnen vieren. Je krijgt dan ook een leuk cadeautje.

Ziekte

Als je ziek bent en niet naar school kan gaan, wordt er met je ouders afgesproken of je thuis of in Espero kan uitzieken. Wanneer je in Espero blijft, volg je onze ziekteprocedure (een zieke blijft op de kamer en rust om snel weer beter te worden). We kunnen met jou ook naar onze espero-huisarts gaan.

Jokers

Voor de maaltijden kan je zelf 2 jokers kiezen. Dit zijn dingen die je niet graag lust. Deze moet je dan niet eten. Als je bijvoorbeeld niet graag spruitjes eet, kan je deze als joker kiezen. Als er dan spruitjes op het menu staan moet je hier niet van eten. De dingen die niet je joker zijn moet je proeven. Als je dit niet doet zal je als laatste aan tafel blijven zitten.

Bibhoekje

Als je graag leest, kan je steeds in onze bibkast terecht. Hier vind je veel leuke leesboeken en strips.

De bokaal

De bureau van de begeleiding in de leefgroep wordt wel eens 'de bokaal' genoemd. Deze bokaal is enkel voor begeleiders. Kinderen mogen niet in de bokaal komen.

Ook in andere bureaus in Espero mag je niet komen zonder toestemming van een begeleider.

Groepsvergadering

Op therapiewoensdagen is het steeds groepsvergadering. Alle kinderen uit onze leefgroep zitten dan samen om verschillende dingen te bespreken. Nieuwe regels of afspraken zijn dingen die bijvoorbeeld worden besproken op de groepsvergadering. Als je vragen hebt aan de begeleiding of iets wat je wil veranderen kan je dit ook vragen op de groepsvergadering.

GSM

GSM's liggen in je persoonlijke bakje in het begeleiderslokaal. Afspraken worden individueel gemaakt. Bij het slapen wordt het zowieso afgegeven.

Zakgeld

Zakgeld wordt door de begeleiding bijgehouden. Als je graag zakgeld wil gebruiken kan je dit vragen. De begeleiding geeft je dit dan. Als je iets groots wil kopen, spreek je dit op tijd af met je IB.

Slaapuren

Afhankelijk van je leeftijd krijg je een richtslaapuur. Er wordt steeds rekening gehouden met jouw nood aan slaap.

- 6-7j - 19hu15
- Tot 8 j: 19u30
- 8 jaar: 19u45
- 9 jaar: 20u15
- 10– 11 jaar: 20u30
- 12 jaar +: 20u45

Kamerafspraken

Kamerinrichting

Je kan zelf een beetje kiezen hoe je kamer eruit ziet. Je mag posters, foto's, tekeningen,... ophangen. Je mag ook zelf kiezen hoe je je kamer indeelt. Hier zijn wel enkele regels rond; er moet een goede doorgang zijn tussen je deur en raam. Je moet comfortabel aan je bureau kunnen zitten om je huiswerk te maken.

Met iemand op mijn kamer spelen

Soms laat begeleiding het toe dat je met iemand op je kamer speelt. Er worden dan duidelijke afspraken rond gemaakt. Je kan maximum met twee op je kamer spelen. De deur blijft steeds open.

Afspraken rond ruzie en agressie

Ruzie maken

Soms gebeurt het wel eens dat er ruzie is in de leefgroep. De begeleiding komt dan tussen en probeert samen met iedereen die betrokken is de ruzie op te lossen. Dit kan via een gesprekje met begeleiding. We helpen je om het terug goed te maken door bijvoorbeeld je excuses aan te bieden.

Agressie

Agressie betekent iets of iemand lichamelijk of met woorden heel erg pijn doen. Bijvoorbeeld iemand slaan, schoppen, bijten, iets met opzet stuk maken,... Als dit gebeurt krijg je minstens één kamerblok. Er wordt samen nagedacht hoe we dit de volgende keer kunnen vermijden en hoe je op een goede manier je excuses kan aanbieden.

Tava

TAVA staat voor Totale Afzondering Van Anderen. Een tava is een kamer waarin zeer weinig staat. We hebben in Espero beneden en boven een tava.

Boven is de Filou: als je rustig wordt van muziek, lichtjes en van te schommelen mag je daar altijd naartoe gaan.

Wanneer je zeer boos bent en niet kan rustig worden, kan het zijn dat begeleiding je ook zelf naar de tava beneden brengt. Hier kan je dan terug rustig proberen worden zonder dat je jezelf pijn kan doen. Begeleiding blijft steeds in de buurt. Als je rustiger bent kunnen worden, komt een begeleider bij jou om even een gesprekje te hebben over wat net gebeurde. We denken samen na wat jou kan helpen om volgende keer rustiger te blijven.

Versta ons niet verkeerd. Boos zijn kan en mag zeker op Espero! We proberen wel een goede manier te zoeken hoe we dit doen zonder onszelf of anderen te kwetsen.

Iets stuk maken. Als je iets stuk maakt in de leefgroep gaan we samen nadenken hoe we dit kunnen herstellen. Het kan zijn dat je dat met je zakgeld moet betalen, dat aan je ouders gevraagd wordt om iets te betalen, dat je klusjes moet doen om dit terug goed te maken,...

CONFLICTEN OPLOSSEN

Ik adem rustig door de neus.
Ik maak me niet kwaad.



Ik praat, ik leg uit.

Ik zeg wat ik niet graag heb.



Ik luister naar mijn vriend(in).

Ik probeer hem/haar te begrijpen.



Ik verontschuldig me.



Ik zoek een oplossing:



- Ik ga weg.

- Ik trek me terug.

- Verdelen:
half/half.

- Samen spelen.

- Loten.

- Ieder om de beurt



S

S

S

Schoolafspraken

Agenda of huiswerk vergeten

Als je je agenda, huistaak, schoolboek waaruit je moet leren,... vergeten bent, krijg je van de begeleiding een extra taak en ga je op je standaarduur slapen.

Nota

Als je een negatieve nota hebt in je agenda of als je school belt met een negatieve boodschap mag je niet op een scherpje die dag en ga je in standaard slaapuur slapen.

Hoe naar school?

Je kan op verschillende manieren naar school gaan; met de schoolbus, met de lijnbus, met de trein, te voet, met de fiets, met de auto gebracht door begeleiding,...

Geen school

Als je geen school hebt, kijken we of je naar huis kan gaan of je in Espero blijft. Als je hier in Espero blijft, blijft er een begeleider bij jou. Er worden dan afspraken met jou gemaakt van hoe de dag er zal uitzien.

School weigeren of geschorst zijn

Als je omwille van één of andere reden weigert naar school te gaan of je geschorst bent, blijf je in Espero. Je volgt dan de regels van een procedure.



Tuinafspraken

Trampoline

Op onze trampoline gelden enkele regels. Zo kan je met maximum 2 kinderen tegelijk op de trampoline. Er wordt niet aan het net gehangen. Duw-en trekspelletjes worden niet toegestaan op de trampoline.

Fietsen

In Espero hebben we enkele fietsen. Hiermee mogen jullie zeker fietsen. Je vraagt dit eerst aan de begeleiding. Als je fietst stoor je geen anderen in hun spel. Zo rij je bijvoorbeeld niet op het voetbalveldje terwijl er gevoetbald wordt. Wanneer je stopt met fietsen zet je de fiets terug op zijn plaats.

Dieren

We hebben schapen in Espero. Als je ze graag eten geeft of verzorgt, kan dat nadat je dit mocht van een begeleider.

Zorg dragen:

voor de tuin:

Onze tuin is mooi, groot en heel leuk om in te spelen. Dit willen we graag zo houden. Daarom vragen we je om respect te hebben voor onze tuin. Je breekt geen takken van planten of bomen, je loopt of fietst niet door de bloemen, je laat geen afval achter, je gooit niet met steentjes,...

voor speelgoed/materiaal:

Ook voor al het speelgoed in de tuin dragen we zorg. We maken dit niet stuk en spelen er op een gepaste manier mee.