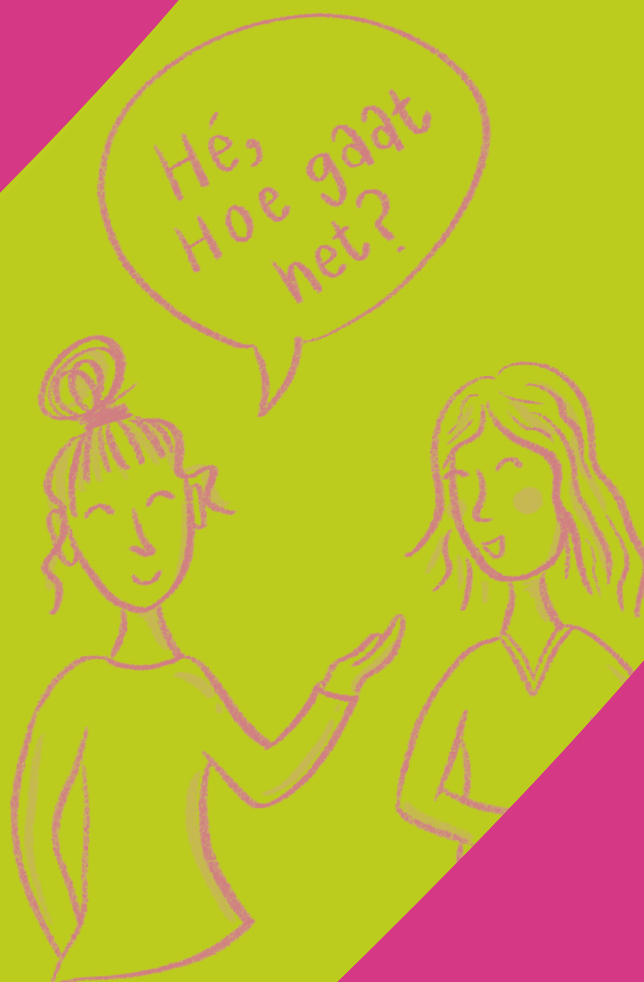


EXPEX

EXPERIENCED EXPERTS

Samen sterk: de kracht van Ervaringscafés

Praktijkinzichten, voorbeelden
en tips voor initiatiefnemers



Inhoud

1. Introductie	3
3. Ervaringscafés in de praktijk	5
3.1 Opzet cafés	5
3.2 Doelgroep	6
3.3 Begeleiding	7
3.4 Vrijwilligers	7
3.5 Overige samenwerkingen	7
3.6 Locatie	8
3.7 Communicatie	8
3.8 Werving	8
3.9 Veiligheid	9
3.10 Financieel	9
4. Meerwaarde cafés	10
5. Laatste tips	11
6. Handige informatie & voorbeelden	12
6.1 De cafés op een rijtje:	12
6.2 Voorbeelden van communicatie	13



1. INTRODUCTIE

Het RDO Impulsprogramma heeft ExpEx Utrecht de mogelijkheid gegeven onderzoek te doen naar de huidige ervaringscafés in Nederland. Aanleiding hiervoor is de wens om in Utrecht een eigen ervaringscafé op te starten. Tegelijkertijd is dit onderzoek bedoeld om de opgedane kennis en ervaringen te bundelen en te kunnen delen met andere organisaties die een soortgelijk initiatief willen opzetten.

Voor dit onderzoek zijn verschillende cafés bezocht en is er gesproken met betrokkenen van meerdere ervaringscafés in Nederland. In totaal zijn drie cafés fysiek bezocht en zijn er interviews gedaan met andere ondersteuners van cafés en betrokken professionals.

Dit rapport geeft een inkijk in de manier waarop deze cafés zijn opgezet en in de praktijk functioneren. Daarnaast worden praktische tips en aandachtspunten gedeeld voor organisaties die zelf een ervaringscafé willen starten, gebaseerd op de ervaringen en input van bestaande cafés. Tot slot wordt ingegaan op de (maatschappelijke) meerwaarde van de cafés en de rol die zij vervullen voor jongeren, zowel voor bezoekers als vrijwilligers.

Wat is een ervaringscafé?

Een ervaringscafé is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor jongeren met mentale uitdagingen, waar ruimte is om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en jezelf te zijn. De cafés worden vaak (mede) georganiseerd door jongeren met ervaringskennis (zoals ExpEx-jongeren) en kenmerken zich door een open, veilige en niet-oordelende sfeer.

Elk ervaringscafé vult de activiteiten op een eigen manier in: van samen eten en gesprekken voeren tot spelletjes en creatieve workshops en inhoudelijke activiteiten of workshops rondom mentale gezondheid. Wel focussen alle cafés op ontmoeting, herkenning en verbinding, waarbij ervaringskennis een belangrijke rol speelt.

Dit is de plek om onze dank uit te spreken naar Robin, Eline, Kaja, Mèlony, Fleur en Shannon, en alle collega-café's die ons zo hartelijk hebben ontvangen en hun ervaringen met ons hebben gedeeld. Ook danken wij RDO voor het mogelijk maken van dit onderzoek.

Ariëne Wunderink – ExpEx Utrecht

Geschreven door Ariëne Wunderink
In opdracht van:
Stichting ExpEx Utrecht /
Stichting Netwerk Beter Samen
Maart 2026



2. CAFÉS IN BEELD

Sinds het eerste ervaringscafé, dat in 2018 in Gouda is gestart, zijn er in Nederland een flink aantal cafés bijgekomen. Zo zijn er in 2025, in samenwerking met ExpEx, ervaringscafés te vinden in:

- » De [Regio Midden-Holland](#): hier zijn onder andere cafés in Gouda en Nieuwerkerk aan den IJssel (Zuidplas);
- » De regio Holland Rijnland in [Leiden](#) en [Katwijk](#);
- » De omgeving Den Haag in [Den Haag](#) en [Naaldwijk](#);
- » in [Amsterdam](#) zijn er in twee stadsdelen cafés;
- » en sinds eind 2025 in [Utrecht](#).

Daarnaast organiseert [Stjoer](#) in Leeuwarden en Dokkum ook soortgelijke ervaringscafés voor jongeren.



3. ERVARINGSCAFÉS IN DE PRAKTIJK

3.1 OPZET CAFÉS

Hoewel alle cafés eenzelfde uitgangspunt hebben; namelijk een laagdrempelige en veilige ontmoetingsplaats voor jongeren (met mentale uitdagingen) creëren, heeft toch elk café een **echt eigen karakter en het thema mentale gezondheid op een eigen manier ingevuld**. Waar het ene café zich vooral richt op informele ontmoeting, focust het andere bijvoorbeeld expliciet op mentale gezondheid. En hebben alle cafés echt een andere, en eigen sfeer gecreëerd.

Wel tonen de bezoeken aan dat, in welke vorm dan ook, **alle cafés een 'safe haven' zijn voor de jongeren**. Het is een veilige en vertrouwde plek voor veel jongeren, waar ze hun ei kwijt kunnen en gewoon mogen 'zijn'. Ook als ze minder lekker in hun vel zitten. Veel jongeren hebben een vertrouwensband opgebouwd (met een van de) begeleiders en komen naar het café om (1-op-1) even hun hart te luchten. Dit is dé kracht van de cafés, waarover in hoofdstuk 3.11 meer.

Daarnaast is de basis wel overal hetzelfde: alle cafés vinden **doordeweeks in de avond** plaats. Op één café na is (**avond**)eten een vast onderdeel van het programma bij alle cafés. De openingstijden variëren van 16.00 uur tot 21.00 uur. Gemiddeld duren de cafés zo'n 3 uur per keer. Veel cafés hebben een echte starttijd (vaak de tijd dat er gegeten wordt), en daarvoor een half uur inlooptijd. De ervaring leert dat de meeste cafés vaak wat uitlopen met hun eindtijd.

In Gouda en Amsterdam, die al het langst cafés organiseren, is er wekelijks een café. De andere cafés vinden maandelijks plaats. Door de vele animo wil Den Haag de frequentie wel graag gaan verhogen.

Zoals gezegd vullen de cafés de avond op verschillende manieren in. Sommige cafés hebben elke avond een specifiek thema en gericht programma, en/of richten zich daarbij op het (laagdrempelig) **bespreken van mentale gezondheidsthema's**. Bijvoorbeeld door het doen van een spel. Terwijl andere cafés een meer **vrijblijvend programma** hebben, gericht op informele ontmoeting en ontspanning. Bijvoorbeeld door het doen van spelletjes en creatieve activiteiten, waarbij mentale gezondheid en ieders welzijn meer terloops ter sprake komt, voor wie hier behoefte aan heeft. Ook wordt het eten bij sommige cafés geregeld en bereid door de begeleiding, en is het bij andere cafés onderdeel van de activiteit en om beurten geregeld door de jongeren zelf.

Concrete voorbeelden van activiteiten zijn: 'gast aan tafel' (eens per maand) die vertelt over zijn/haar ervaringen en zijn deskundigheid deelt, (korte) workshops, vaak i.s.m. met partners, rond thema mentale gezondheid (op speelse, interactieve manier), andere activiteiten die mentale gezondheid raken zoals in gesprek gaan op basis van de 'Openhartig' vragenkaartjes, (creatieve) activiteiten begeleid en georganiseerd door de jongeren zelf zoals bijvoorbeeld een bullet journal inspiratiesessie of een knuffel naaien, en incidenteel ook uitjes buiten de deur zoals een bezoek aan het Van Gogh Museum waar een film getoond werd over het thema mentale gezondheid.



Tips:

- » Ga je zelf een café gaan opzetten? Bezoek dan zeker één of meerdere cafés om feeling te krijgen met het concept, de varianten ervan én te ontdekken welke vorm bij jullie past. Doe dit samen met jongeren voor wie het café bedoeld is.
- » Elke stichting, organisatie en mens is anders, en dus ook elk café zo blijkt. Ontwerp een café dat bij jullie eigen groep(-skwaliteiten) en behoeften past! Neem hiervoor de tijd en sta bewust stil bij wat voor café jullie samen willen ontwikkelen en voor welke insteek jullie kiezen.
- » En probeer niet in te vullen wat de jongeren leuk vinden, maar peil dit echt (bij bezoekers) en doe bijvoorbeeld de eerste cafés een klein onderzoekje (waar ga jij op aan, welke onderwerpen vind jij interessant, of wat moeten we juist niet doen? En welk eten vind je lekker?).

3.2 DOELGROEP

De cafés bieden een plek aan een **brede doelgroep** van jongeren en jongvolwassenen. De doelgroep wordt in communicatie vaak omschreven als: jongeren die wat minder lekker in hun vel zitten en mentale uitdagingen hebben (gehad).

De bezoekers zijn **heel divers van achtergrond**. De meeste jongeren die het café bezoeken hebben wel enige vorm van hulpverlening (gehad); van ambulante hulpverlening tot GGZ of begeleid wonen. Een deel van de jongeren ontvangt nog steeds hulpverlening of zorg, maar zijn dan al wel vaak ver(der) in hun herstel en op een punt dat ze weer dingen gaan ondernemen.

Ook zijn er jongeren die op de wachtlijst staan voor hulpverlening. En zijn er jongeren die in het verleden hulpverlening hebben gehad en bij de cafés een houvast vinden voor de periode daarna, en er een plek vinden om hun ei kwijt te kunnen en een sociaal vangnet te vinden.

Daarnaast zit een deel van de bezoekers op het autistisch spectrum; ook zij vinden bij de cafés een plek waar ze zichzelf kunnen zijn. Ze maken vaak lastiger contact, maar hebben hier wél behoefte aan. De cafés voorzien in deze behoefte. Tot slot zijn er ook jongeren die alle vertrouwen in hulpverlening zijn verloren en bij de cafés toch een onafhankelijke vorm van steun vinden.

Dit is ook een van de krachten van de cafés: dat ze **los staan van behandelaars en onafhankelijk** zijn en dus als 'neutraal' worden ervaren door jongeren.

Gemiddeld is de leeftijd van bezoekers zo tussen de 16 en 25 jaar, met hier en daar uitschieters. Alle cafés hanteren een leeftijdsgrens, maar geven aan dat er ook vaak maatwerk is wanneer een jongere iets jonger of ouder is. En dat er samen gekeken wordt of een jongere dan bij de groep past.

Groepsgrootte

Den Haag, Amsterdam en Gouda, die ook al langer draaien, worden goed bezocht met gemiddeld tussen de 10 en 20 jongeren per café. Den Haag, Amsterdam en Utrecht richten zich op maximaal ca. 12 jongeren per café. Zo kan de rust worden bewaard, is er aandacht voor iedereen en worden de hoeveelheid prikkels beperkt. Gouda hanteert geen maximum en heeft gemiddeld de meeste bezoekers per avond, maar ook de meeste vrijwilligers en ondersteuning (gemiddeld 5-7 jongeren per avond) en heeft ook verschillende ruimten tot haar beschikking zodat de groep zich kan verspreiden.

Tips:

- » Bespreek van tevoren samen met de vrijwilligers hoe jullie naar groepsgrootte kijken, en hoe jullie rust en overzicht willen bewaren en aandacht voor iedereen houden.
- » Check ook tijdens de cafés regelmatig bij bezoekers én vrijwilligers hoe zij de drukte ervaren.

3.3 BEGELEIDING

Eigenlijk alle cafés hebben één vaste, professionele begeleider, vaak gecombineerd met een vaste groep van ervaringsdeskundige vrijwilligers (getrainde 'ExpExers') die ook meehelpten. En soms nog een tweede professionele collega op afroep. De cafés in Amsterdam werken niet met vaste vrijwilligers, maar doen ook een beroep op de bezoekers om te helpen en verdelen op een organische manier taken (zoals koken, gastheer/vrouw zijn). In Den Haag wordt daarnaast ook gewerkt met stagiairs, hier zijn wisselende ervaringen mee.

De begeleiders krijgen gemiddeld 8 uur per café. Dit wordt door veel begeleiders als krap ervaren: naast het daadwerkelijke café, gaat er ook veel tijd zitten in zaken als de voorbereiding, inkoop, intervisie, binding, promotie en (tussentijds) contact met en werving van deelnemers. Vooral dit laatste vraagt ook veel tijd en aandacht, geven de begeleiders aan. Daarnaast steken ze ook tijd in netwerken met het veld, overleggen, ontwikkeltijd voor de cafés en het opstellen van documenten zoals rapportages en content voor social media.

3.4 VRIJWILLIGERS

Vrijwilligers zijn cruciaal voor de cafés. Ze ondersteunen niet alleen bij praktische zaken, maar spelen ook een belangrijke rol in het ontvangen van en het geven van aandacht aan bezoekers. Een goede relatie met de vrijwilligers is daarom essentieel.

Bij alle cafés die werken met een vaste groep vrijwilligers, zijn dit getrainde ExpEx-jongeren, en vindt er voor of na elk café een (korte) evaluatie plaats. Tijdens deze evaluatie wordt het verloop van de avond besproken, worden aandachtspunten voor een volgende keer benoemd en is er ruimte voor een persoonlijke check-in met de vrijwilligers.

Sommige cafés werken met een duidelijke taakverdeling, waarbij bijvoorbeeld per avond een gastheer/-vrouw en een kok worden aangewezen. Bij andere cafés verloopt dit meer organisch: rollen liggen minder vast en worden per avond in overleg verdeeld.

In alle cafés wordt rekening gehouden met de interesses en kwaliteiten van de jongeren: waar zijn zij goed in, wat vinden zij leuk en welke rol of activiteit willen zij oppakken?

Tips:

- » Beweeg als medewerker mee met de groep en sluit aan bij de talenten en interesses van jongeren bij het verdelen van rollen en het organiseren van activiteiten.
- » Stimuleer vrijwilligers en bezoekers om zelf ideeën aan te dragen en activiteiten te organiseren. Dit vergroot hun eigenaarschap en versterkt hun zelfvertrouwen.
- » Bied ruimte om te leren en te groeien: fouten maken mag, want leren mag en je mag ruimte nemen voor ontwikkeling.

3.5 OVERIGE SAMENWERKINGEN

De cafés werken doorgaans niet structureel samen met andere organisaties (met uitzondering van Den Haag, waar ExpEx de cafés samen met Love Your Mind organiseert), maar zoeken wel samenwerking voor aanvullende of eenmalige activiteiten.

Zo worden er af en toe workshops gegeven door andere (jongeren)organisaties rondom mentale gezondheid, zijn er tafelgesprekken met (oudere) ervaringsdeskundigen, samenwerkingen met bijvoorbeeld een muziekschool, en incidenteel uitjes in samenwerking met culturele instellingen zoals het Van Gogh Museum.

Daarnaast onderhouden de cafés vaak contact met andere lokale initiatieven en organisaties die zich bezighouden met mentale gezondheid van jongeren.

3.6 LOCATIE

Alle cafés vinden plaats in een buurthuis of soortgelijke voorziening. Een gezellige, rustige sfeer, kookfaciliteiten, meerdere ruimtes of 'zones' en centrale ligging zijn belangrijk.

Aandachtspunten voor de locatie:

Bereikbaarheid: kies een centrale plek, die goed bereikbaar is met het OV en die niet te afgelegen ligt. En die een veilige omgeving biedt voor de jongeren om vanuit te vertrekken en bijvoorbeeld je fiets te stallen (denk hierbij aan aanwezigheid straatverlichting, niet te afgelegen etc.).

Meerdere zones: verschillende ruimtes of zones zorgen ervoor dat jongeren zich kunnen opsplitsen of terugtrekken bij overprikkeling.

Gezellige, rustige sfeer: een huiskamerachtige setting, die een beetje gezellig is en rust uitstraalt draagt bij aan een gevoel van veiligheid. Ook is het belangrijk dat de ruimte tijdens het café exclusief voor de groep beschikbaar is.

Tips:

- » Begin op tijd met zoeken naar een geschikte locatie. Beschikbare ruimtes met zowel kookfaciliteiten als een huiselijke sfeer zijn vaak schaars/ druk bezet.
- » Kijk bij de zoektocht naar een ruimte ook verder dan alleen de buurthuizen in de regio. Denk bijvoorbeeld ook aan andere sociale voorzieningen en initiatieven en ga in gesprek met de gemeente of sociale makelaar. Zij hebben vaak zicht op beschikbare locaties.
- » Verken ook (semi-)zelfstandige sociale initiatieven: zij hebben soms ook een geschikte ruimte beschikbaar tegen lage kosten.

3.7 COMMUNICATIE

Vrijwel alle cafés maken gebruik van een WhatsApp-groep om te communiceren met bezoekers en hebben daarnaast een aparte groep voor de vrijwilligers.

In sommige cafés wordt er daarnaast actief 1-op-1 contact onderhouden. Dit blijkt heel effectief om jongeren betrokken te houden ("Kom je volgende week weer?"). Andere cafés kiezen juist bewust alleen voor individueel contact, omdat dit vaak meer respons oplevert. Naast Whatsapp worden social media en websites ook ingezet om data en informatie over de cafés te delen.

Tips:

- » Kies een naam die aansluit bij jongeren. "Ervaringscafé" spreekt jongeren minder aan; namen als 'Meet & Eat' werken beter. Betrek de groep bij de keuze.
- » Maak gebruik van bestaande communicatiekanalen en online platforms.

3.8 WERVING

Eigenlijk alle cafés hebben ervaren dat de werving van jongeren best wat tijd en energie kost. En dat het vaak een aantal maanden duurt voor je een (vaste) groep deelnemers hebt.

De meest effectieve wervingsvorm blijkt nog steeds **mond-tot-mondreclame**: jongeren die andere jongeren meenemen, en professionals die doorverwijzen naar de cafés. Dit vraagt om actief netwerken door de begeleider. Professionals persoonlijk informeren over de cafés blijft toch het meest effectief: het blijft beter hangen en leidt sneller tot doorverwijzingen. Het netwerk van de begeleider speelt dus een belangrijke rol. Vaak hebben zij meerdere rollen of functies binnen het sociaal domein: dit kan helpen de cafés sneller te promoten.

Daarnaast posten de meeste cafés ook informatie op social media. Dit helpt vooral in beeldvorming van jongeren over wat een café inhoudt. Ook werven cafés via flyers, websites, sociale kaart en samenwerkingen met bijvoorbeeld maatjesprojecten.

Gebruikte kanalen zijn onder andere: buurtcentra, huisartsen, ambulante hulpverlening, wijkteams, GGZ, bibliotheken, (sociale) kanalen van de gemeente en lokale online platforms (zoals wijkwebsites of (sociale) agenda's).

Tips:

- » **Begin op tijd met de werving.**
- » **En maak gebruik van bestaande kanalen zoals lokale platforms en (sociale) agenda's en stel een mailinglijst op om de cafés actief te promoten. Maar neem ook de tijd om het café persoonlijk te promoten bij instanties die werken met de doelgroep. En nodig belangrijke schakelpersonen uit om eens langs te komen, zodat ze zelf een beeld en gevoel krijgen bij het café.**
- » **Bevraag de gemeente: deze heeft vaak diverse communicatie kanalen zoals webpagina's en nieuwsbrieven waarvan je gebruik kunt maken. Ook is er soms een medewerker die initiatieven samenbrengt en tips kan geven en andere kanalen kent.**
- » **Verlaag de drempel voor nieuwe jongeren door ze de eerste keer eerder te laten komen voor een rustige kennismaking voorafgaand aan het café.**

3.9 VEILIGHEID

Veiligheid, zowel fysiek als emotioneel, is een belangrijk aandachtspunt, zeker voor deze soms nog kwetsbare doelgroep. Zorg voor goede afspraken (en stel een gedragscode of huisregels op) en bespreek met alle medewerkers en vrijwilligers hoe en wanneer er wordt ingegrepen. Veel cafés houden ook een voor- en/of nabespreking met het team om ervaringen te evalueren en eventuele incidenten te bespreken.

Veel gebruikte regels zijn bijvoorbeeld: je mag een politieke mening hebben, maar houd deze algemeen en maak het niet persoonlijk, respecteer elkaar (ook elkaars benaming) en geen wapens of drugs in het café.

Daarnaast is het goed om als coördinator vinger aan de pols te houden, aandacht te houden voor iedereen en met de vrijwilligers af te spreken dat zij conflicten niet zelf oplossen maar melden bij de begeleiding. Ga bij signalen of conflicten altijd direct in gesprek en laat de situatie niet sudderen. En praat na met de vrijwilligers om te reflecteren.

Aandacht, check-ins en een open houding dragen allemaal bij aan veiligheid. Deze open houding geldt niet alleen voor deelnemers, maar ook zeker voor de begeleiding. Jezelf zijn en authenticiteit en openheid tonen als begeleider zorgen voor vertrouwen en helpen mee aan het creëren van een veilige setting.

3.10 FINANCIËEL

De meeste cafés worden gefinancierd door gemeenten: vanuit de gemeente zelf of bovenregionaal (BEN-gelden). Soms expliciet als losse opdracht, en soms is de financiering, en dus ook de uren, meegenomen in het algehele ExpEx project binnen de regio. Alleen in Utrecht wordt het café momenteel nog georganiseerd vanuit een fonds, wel met streven hier ook structurele, lokale financiering te verkrijgen.

4. MEERWAARDE CAFÉS

Uit de bezoeken en gesprekken blijkt dat de ervaringscafés voor veel jongeren een belangrijke functie in hun leven vervullen. Ze bieden een duidelijke meerwaarde en voorzien in een (grote) behoefte. ‘Het is een plek waar ik mezelf mag zijn’, aldus een van de bezoekers. In vrijwel alle gesprekken kwam dit terug als één van de belangrijkste succesfactoren van de cafés.

De cafés bieden jongeren een veilige, open en niet-oordelende plek, waar ze gelijkgestemden ontmoeten, herkenning vinden en zichzelf kunnen zijn. Er is ruimte voor ontmoeting, verbinding en het delen van ervaringen.

Het is een plek waar jongeren tijdens of na hulpverlening zichzelf kunnen zijn en hun verhaal kwijt kunnen. Voor sommige jongeren lijkt dit zelfs de enige plek te zijn waar dit kan. Voor hen vervult het café een zeer belangrijke functie. Dit zijn vaak trouwe bezoekers, voor wie het café een wekelijks sociaal moment vormt.

De kleinschaligheid van de cafés draagt hieraan bij: doordat er tijd en aandacht is voor iedereen, ontstaat er makkelijker openheid. Daarnaast maakt dit het café toegankelijk voor jongeren die snel last hebben van overprikkeling. Ook het ontbreken van een ‘hulpverleningssfeer’, en het feit dat de cafés losstaan van hulporganisaties, en daarmee ‘onpartijdig’ zijn, zorgt ervoor dat jongeren zich vrijer voelen.

Wat de cafés onderscheidt van andere jongerenontmoetingsplekken is de inzet van ervaringskennis. Hierdoor is er veel herkenning en acceptatie (‘niks is gek’) en gaan gesprekken sneller de diepte in. Volgens coördinatoren kan dit bijdragen aan zelfacceptatie bij bezoekers (en vrijwilligers), en kan het soms zelfs ondersteunend werken aan herstel of behandeling.

“Ik heb nog nooit van mijn leven zo met andere jongeren gezeten zoals nu, ik zit altijd alleen met hulpverleners om me heen.”

“Het is fijn dat er activiteiten worden georganiseerd, maar ook juist fijn dat je je eigen ding kunt doen als je daar behoefte aan hebt.”

“Veel jongeren willen na de eerste keer meteen weer terugkomen want ze konden zichzelf hier zijn, gaf fijn gevoel.”

Naast de meerwaarde voor bezoekers bieden de cafés ook een plek voor (ExpEx)vrijwilligers om vaardigheden te ontwikkelen, hun zelfvertrouwen te vergroten en zingeving te ervaren door zich in te zetten voor anderen. Zij kunnen verschillende rollen verkennen en worden gestimuleerd hun talenten in te zetten, bijvoorbeeld door zelf activiteiten of workshops te organiseren.

Zoals een professional uit de GGZ aangeeft: “Dit is echt heel anders: wij professionals bedenken altijd alles van tevoren, dit is anders. De jongeren doen het hier echt met elkaar. Dat is een grote meerwaarde.”

Kortom: de ervaringscafés zijn kleinschalige initiatieven met een grote impact. Ze voorzien in een duidelijke behoefte en bieden jongeren een plek waar zij zichzelf kunnen zijn, verbinding vinden en zich kunnen ontwikkelen. De groei en het succes van bestaande cafés laten zien dat deze behoefte blijvend is. De cafés vervullen een waardevolle rol in het lokale netwerk: als laagdrempelige ontmoetingsplek en als brug tussen jongeren en (formele) ondersteuning.

5. LAATSTE TIPS

- » **Ga, samen met jongeren, kijken bij een bestaand café.** Het heeft ons veel inzicht en inspiratie gegeven: je kan de sfeer proeven en ervaren wat een café is en doet.
- » **Ontwikkel je eigen vorm:** iedere plek en organisatie is anders; en dat is juist de kracht ervan. Vorm, samen met de jongeren, jouw eigen visie voor je café en ontwikkel iets dat bij jullie past.
- » **Zorg voor een sterk (start)team.** Houd rekening met uitval en zorg voor een stabiele, voldoende grote basis van vrijwilligers.
- » **Neem de tijd.** Het opzetten van een café kost meer tijd dan je denkt. Van locatie en organisatie tot de promotie: er gaat veel tijd in zitten dus begin daarom op tijd.
- » **Zorg voor een aantrekkelijk programma vanaf de start.** Dit vergroot de kans dat jongeren terugkomen.
- » **En begin gewoon en houd vol!** Ook als er in het begin weinig bezoekers komen: start, blijf doorgaan en geef het tijd. Bekendheid en een vaste groep bezoekers bouwen zich geleidelijk op en kosten tijd.
- » **Zet als ExpEx-organisaties de cafés meer op de kaart.** Zet de cafés actief op de kaart als product van ExpEx; zowel binnen ExpEx (richting jongeren en partners), als daarbuiten. Zodat meer jongeren bereikt kunnen worden.
- » **Investeer in de relatie met de gemeente.** Zorg ook dat je goed zichtbaar bent naar de gemeente, leg goed uit waarom het café belangrijk is en bouw actief aan een relatie. Probeer ook documentatie te verzamelen waaruit de meerwaarde blijkt (zoals quotes, aantallen en concrete successen, zoals een vrijwilliger die is doorgegroeid naar een nieuwe rol) en die het belang van de cafés helpen onderbouwen.
- » **En heb vooral ook plezier met elkaar!** Geef jezelf en je initiatief ruimte om te ontdekken, te leren en te verbeteren. Het hoeft allemaal niet altijd zo serieus 😊



6. HANDIGE INFORMATIE & VOORBEELDEN

6.1 DE CAFÉS OP EEN RIJTJE:

Café	Leeftijd	Frequentie	Dag & tijd	Opzet
<u>Amsterdam</u>	Circa 16 t/m 30 jaar	Wekelijks	Donderdag in Zuid 19.00 - 21.30 (inloop 18.30) Woensdag in Nieuw-West 18.00 - 21.00 uur (inloop 17.30u)	Samen koken en eten, gevolgd door check-in en dan ruimte voor activiteit, verder praten of spelletjes.
<u>Den Haag</u>	Circa 14 - 24 jaar	Maandelijks	Donderdag 18.00 - 20.30 uur	Koken door de jongeren zelf, samen eten, gevolgd door een wisselende activiteit. Van spelletjes tot creatief tot inhoudelijk thema (workshop).
<u>Gouda</u>	Circa 16 - 30 jaar. (2-weke- lijks ook café voor 11-15 jaar)	Wekelijks	Dinsdag 16.00 - 19.00 uur	1 x per maand samen koken, andere weken zelf eten meenemen. Wisselend programma, van open avond, spelletjes en creatief en ca. 1 x per 6-8 weken een inhoudelijk thema.
<u>Katwijk & Leiden</u>	Circa 16 - 25/30 jaar	Maandelijks	Beide op dinsdag 19.00 - 21.00 uur	Snacks en elke maand een activiteit, gekozen in samenspraak met de deelnemers. Van creatief tot spelletjes.
<u>Naaldwijk</u>		Maandelijks	Maandag 18.00 - 20.30 uur	Samen eten en dan op gezellige manier (bijv. door spel) met elkaar in gesprek over een thema.
<u>Utrecht</u>	17 - 27 jaar	Maandelijks	Dinsdag 17.30 - 20.00 uur	Samen eten, gevolgd door wisselende activiteit. Van spelletjes tot creatief tot inhoudelijk thema (workshop).
<u>Zuidplas</u> (Nieuwerkerk a/d IJssel)	16 - 28 jaar.	2 x per maand	Donderdag 16.00 - 19.00 uur	Wisselend programma, van spelletjes tot creatief tot inhoudelijk thema.

6.2 VOORBEELDEN VAN COMMUNICATIE

ERVARINGSCAFÉ LEIDEN

HALLOWEEN EDITIE



Dinsdag 28 oktober 19:00-21:00
Hooigracht 12-14, Leiden

ACTIVITEITEN:

- Koekjes versieren
- Speel mee met Weerwolven of andere spelletjes
- Of chill gewoon samen in een ontspannen sfeer.

Vragen? Mail naar: expex@lumen-hollandrijnland.nl

Verkleed komen mag, maar hoeft natuurlijk niet!

Een plek voor jongeren om te zijn, zonder taboes op mentale gezondheid.

Aanmelden kan via de mail!

expex@lumen-hollandrijnland.nl



ERVARINGSCAFÉ ZUIDPLAS

DOOR EXPEX MIDDEN-HOLLAND
JONGEREN DIE HUN EIGEN ERVARINGEN MET
PSYCHISCHE KWETSBAARHEID OF JEUGDHULP
INZETTEN OM TE VERBINDEN EN
ANDEREN TE ONDERSTEUNEN

KOM JIJ OOK?
VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

FREE

@'NIEUWERKERK A/D IJSSEL
T BLOK
IJSERMANPAD 1
DONDERDAG
14:00 - 17:00

20 SEPTEMBER (MA) TAPASMIDDAG
7 OKTOBER BAK TEGEN
EENZAAMHEID
4 NOVEMBER GRAFFITI WORKSHOP
2 DECEMBER LABAN WORKSHOP

- LEER NIEUWE MENSEN KENNEN
- KOM ERVARINGEN DELEN
- LEER VAN ELKAAR HOE JE DINGEN AANPAKT IN HET LEVEN
- SAMEN ACTIVITEITEN DOEN
- KOM MEER TE WETEN OVER EXPEX



Kern Kracht
Naast elkaar



Laat even weten of je erbij bent en mail gerust je vragen naar expex@kernkracht.nl



loveyourmind_haaglanden Zin in een minder serieuze maandag? 🍷

Kom chillen bij het ervaringscafé Naaldwijk van Love Your Mind!

We gooien de zorgen even op de grill 🔥 en bakken samen de beste hamburgers van het Westland (oké, misschien een beetje overdreven.. maar ze zijn wél lekker 😊)

Naast het burgerbouwen kun je:

- 🎮 Spelletjes spelen zoals een potje tafeltennis (winnaar krijgt eeuwige roem)
- 🗣️ Kletsen over mentale gezondheid: eerlijk, open en zonder oordeel
- 🎵 En natuurlijk gewoon lekker hangen met andere jongeren

📍 Locatie: Ervaringscafé Naaldwijk

🕒 Tijd: vanaf 18.00 uur

📅 Datum: Maandag 20 oktober

Vergeet je jezelf niet aan te melden via onze site? Link in bio



Bewerkt · 16 w.



7 vind-ik-leuks
18 oktober 2025



Agenda

Oktober November December

09 OKTOBER	ERVARINGSCAFE DEN HAAG Straat Consulaat: Torenstraat 35A, 2513 BN Den Haag
20 OKTOBER	ERVARINGSCAFE NAALDWIJK Doel Delfland: Verhagenplein 1, 2671 HS Naaldwijk
13 NOVEMBER	ERVARINGSCAFE DEN HAAG Straat Consulaat: Torenstraat 35A, 2513 BN Den Haag
17 NOVEMBER	ERVARINGSCAFE NAALDWIJK Doel Delfland: Verhagenplein 1, 2671 HS Naaldwijk
11 DECEMBER	ERVARINGSCAFE DEN HAAG Straat Consulaat: Torenstraat 35A, 2513 BN Den Haag
15 DECEMBER	ERVARINGSCAFE NAALDWIJK Doel Delfland: Verhagenplein 1, 2671 HS Naaldwijk

WEEKENDUITJES:

26 OKTOBER 🍷

30 NOVEMBER 🍷

28 DECEMBER 🍷

Meld je aan op onze site



loveyourmind_haaglanden Nieuwe maand, nieuwe vibes en nieuwe Love Your Mind activiteiten!

Het najaar hoeft niet somber te zijn 🍷 want wij hebben een volle agenda vol gezelligheid en herkenning! ❤️ Zin om even écht te praten met mensen die jou snappen? Wil jij ervaringen delen, (h)erkenning vinden bij anderen en gewoon even jezelf kunnen zijn.. ook als het niet top gaat?

Dan is het ervaringscafé the place to be! 🍷 Hier ontmoet je leeftijdsgenoten die begrijpen hoe het is als je hoofd soms overloopt, en waar ruimte is voor zowel diepe gesprekken als een goede lach 😊

📅 Check onze agenda:

- 📅 09 oktober – Ervaringscafé Den Haag
- 📅 20 oktober – Ervaringscafé Naaldwijk
- 📅 13 november – Ervaringscafé Den Haag
- 📅 17 november – Ervaringscafé Naaldwijk
- 📅 11 december – Ervaringscafé Den Haag
- 📅 15 december – Ervaringscafé Naaldwijk

En alsof dat nog niet genoeg is...

Weekenduitjes!

🍷 26 oktober

🍷 30 november

🍷 28 december

Kom chillen, kletsen en laat je mind een beetje op adem komen.. we got you! 🍷

Meld je snel aan via www.loveyourmind.nl

17 w.



15 vind-ik-leuks
14 oktober 2025

