



HALLO ... HIER ZIJN WE VOOR DE TWEEDE KEER

In deze tweede nieuwsbrief van TEJO Brugge (therapeuten voor jongeren) brengen we opnieuw informatie over onze werking. Met een interview met een van onze therapeute, uitleg over één van onze 7 principes, wat praktische informatie en enkele eyeopeners over jongeren in de knel laten we ons licht schijnen over een aantal aspecten van onze hulpverlening aan jongeren. Veel leesgenot!

EN TEJO NOVELLA IS ONZE NAAM

Enkele maanden geleden hielden we deze nieuwsbrief boven de doopvont. Op zoek naar een passende naam organiseerden we een rondvraag bij de medewerkers van TEJO Brugge. Het voorstel van Hanne Vancanneyt vonden we het meest origineel en zo ontstond TEJO Novella. Hanne – die als vrijwilligster aan het onthaal in ons TEJO-huis werkt - mocht omwille van deze originele naamkeuze van onze voorzitter Paul Lievens een fles champagne in ontvangst nemen.



ZO WERKT TEJO

De werking van TEJO Brugge is gebaseerd op zeven krachtlijnen. We noemen ze onze zeven werken van warmhartigheid. Dit zijn onze gulden regels: 1. Professioneel 2. Laagdrempelig 3. Gratis 4. Onmiddellijk 5. Vertrouwelijke en anoniem 6. Kortlopend 7. Empoweren (jongeren terug in hun kracht zetten).

In elke aflevering van TEJO Novella belichten we één of twee krachtlijnen. In deze Novella nr. 2 steken van wal met de eerste rubriek: professioneel.

Professioneel betekent voor ons om te beginnen dat de begeleiding bij TEJO meer is dan 'eventjes op gesprek komen'. Het gaat in TEJO echt wel om therapie. Daarom zijn onze medewerkers ook professionele therapeuten die én een degelijke opleiding achter de rug hebben én over de nodige ervaring beschikken.

De therapeuten van TEJO hebben diverse opleidingen achter de rug vanuit verschillende modellen en denkrichtingen. Er zijn vele wegen naar Rome”. Het is altijd aftasten welke invalshoek het best werkt bij elke jongere en doorgaans vinden we de juiste aanpak.

Professioneel houdt ook in dat onze therapeuten tijd maken voor onze jongeren en er ook voor in de bres springen (een telefoontje naar de ouders, een gesprek met de zorgleerkracht op school, lobbyen bij een psychiater om zo nodig een ziekenhuisopname te bespoedigen).

Wil je meer voeling krijgen met onze aanpak? Lees dan het interview met een van onze therapeuten in de rubriek ‘Medewerkers in de kijker’.

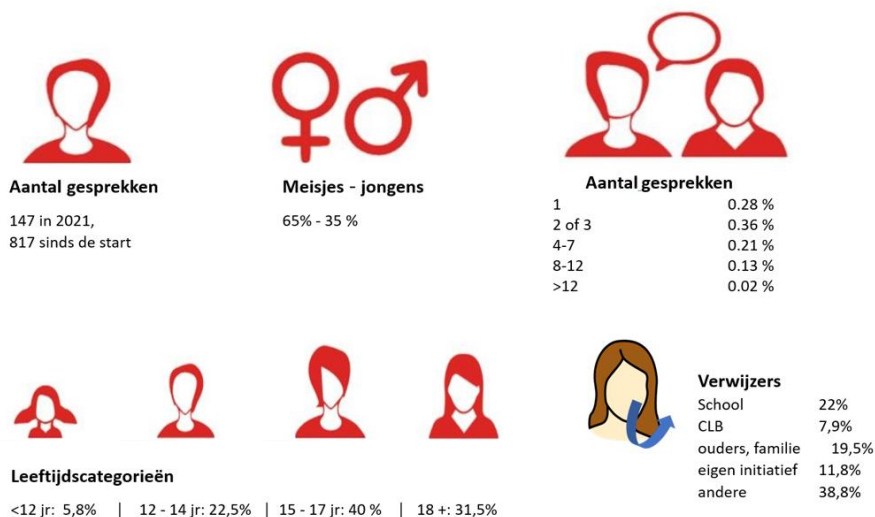
Wil je meer weten over de professionele voorwaarden waaraan therapeuten moeten voldoen om bij TEJO aan de slag te gaan? Lees de criteria op www.tejo.be (rubriek ‘Word vrijwilliger’)

MEDEWERKERS IN DE KIJKER

In deze tweede aflevering laten we een van onze therapeuten aan het woord. Gerda Colman is psychologe en zij is actief in TEJO Brugge vanaf het begin. In de voorbije zes jaren hielp ze tientallen jongeren. Een gesprek over de professionaliteit van de therapeut en over jongeren terug in hun kracht zetten. Haar waardering voor zorgleerkrachten steekt ze niet onder stoelen of banken. Ze heeft het ook over de zorg van ouders en over ‘boys will be boys’. Lees het volledige interview vanaf pagina 5.

HOE KOMEN JONGEREN BIJ TEJO BRUGGE TERECHT ?

In het vorige nummer brachten we reeds enkele cijfers over onze werking. Hieronder vind je de recentste gegevens (kalenderjaar 2021). We geven deze keer ook wat informatie over wie de doorverwijzers zijn. Leerkrachten en ouders zijn hierin heel belangrijk en doen ontzettend hun best. Maar als de ouders of de leerkrachten de signalen niet opvangen, is het te hopen dat iemand anders (de sporttrainer, de buurvrouw, de huisarts, de vriend of vriendin) de jongere tot bij de hulpverlening brengt.



TROOPEREN VOOR TEJO

Weet je al dat je TEJO Brugge het hele jaar door financieel kan steunen wanneer je online shopt? En dat zonder dat het jou ook maar één cent extra kost, hé. Hoe? 1) Surf naar trooper.be/tejobrugge. 2) Klik op één van de webshops en doe je aankoop. 3) Jij betaalt zelf geen euro meer, maar TEJO Brugge krijgt een percentje op je aankoop.

Meer dan 600 bedrijven steunen dit initiatief en dit in allerhande sectoren (bv. Fnac, Media Markt, Bol.com, Booking.com, Schoenen Torfs, Brussels Airlines, Bongo, Proximus, Lidl, Sunparks). Op de website trooper.be kun je ook lezen hoeveel % van je aankoop naar TEJO Brugge gaat.

SCHOLENCAMPAGNE

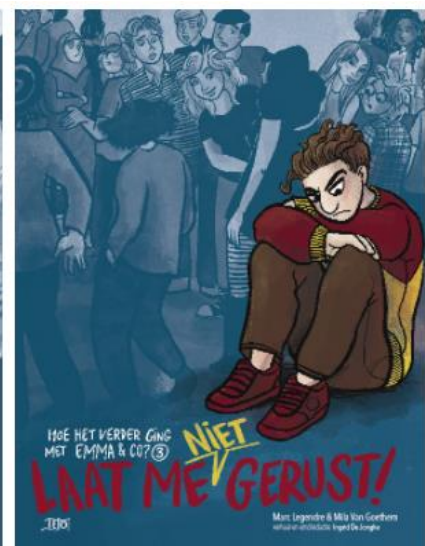
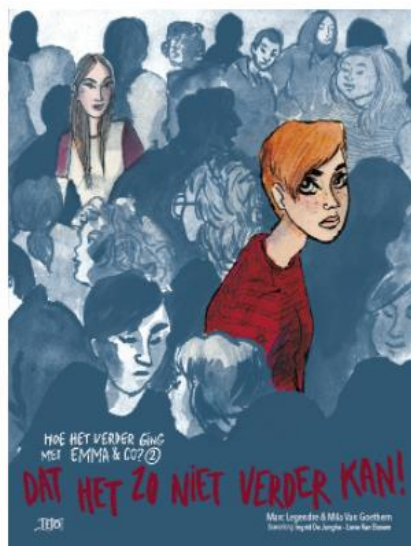
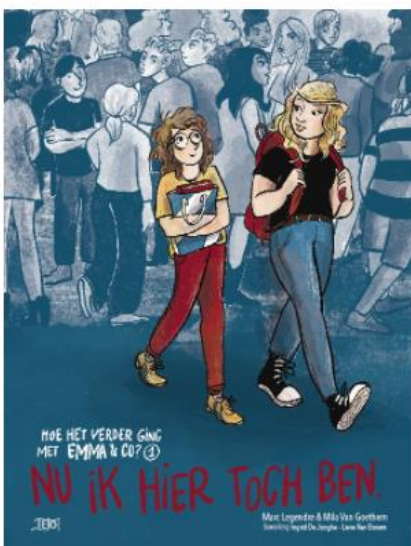
In de voorbije maanden maakten we onze werking bekend bij scholen voor secundair onderwijs in de Brugse regio. We bezorgden de scholen die ernaar vroeger flyers, affiches en strips. Enkele scholen nodigden een medewerker uit die de werking van TEJO Brugge in de klas kwam voorstellen.

We waren bovendien blij verrast dat enkele scholen een solidariteitsactie op poten gezet hebben om TEJO Brugge financieel te steunen. Heel veel dank voor de steun en proficiat aan deze Brugse scholen: de Frères, OLVA, Sint-Andreasinstituut en Howest.

TEJO-STRIPVERHAAL NUMMER 3 IS UIT

Elk verhaal van de zoektocht naar hulp bij jongeren is anders. En ook elke problematiek is anders. Maar telkens zijn er reddingsboeien. Om die boodschap mee te geven publiceerde TEJO Vlaanderen een aantal stripverhalen over jongeren die het (eventjes) moeilijk hebben. Twee strips zijn ondertussen allemaal de deur uit. Maar de derde strip (*'Dat het zo niet verder kan'*) kan je nog steeds gratis verkrijgen. Kom gerust langs in ons TEJO-huis of stuur een mailtje naar info.brugge@tejo.be

In deze strips brengen we de leefwereld van jongeren in beeld. Centrale thema's zijn zelfbeeld en identiteit, vooroordelen, seksuele geartheid, de waarde van vriendschap en de leegheid van sociale media, omgaan met tegenslagen en ziekte, gezinsrelaties. Maar het belangrijkste thema is de veerkracht van jongeren en het belang van hulp zoeken en vinden.



UIT DE STARTBLOKKEN

Enkele maanden geleden gingen we in TEJO Brugge van start met een adviesraad. Enkele mensen die dicht bij jongeren staan (een leerkracht, een psycholoog, een jeugdwerker, een buddy-jongere) gingen samenzitten om adviezen uit te werken voor de bestuurders van TEJO.

Enkele eerste suggesties werden reeds opgenomen en we willen op hetzelfde elan verder gaan.

Kom je op de een of andere manier in contact met jongeren en wil je helpen meedenken over de positionering van TEJO in het landschap van psychologische hulpverlening of wil je met gezond verstand nadenken over hoe TEJO nog beter kan functioneren, kan contact opnemen met Hannah Brabant, voorzitter adviesraad (e-mail: brabanth@hotmail.com).

TEJO NU OOK OPEN OP DONDERDAG

We krijgen steeds meer jongeren over de vloer. Daarom breiden we ons aanbod uit en zijn we voortaan ook open op donderdag. Je vindt TEJO Brugge in de Stationslaan nr. 14 (tel. 0468 35 34 74). En dit zijn onze openingsuren: maandag (16u30-18u30), dinsdag (16u30-18u30), woensdag (13u-16u), donderdag (16u30-18u30), zaterdag (10u-12u).

ZORG VOOR DE MENTALE ZORG

TEJO Brugge is gelukkig niet de enige organisatie die ijvert voor het welbevinden van jongeren. Enkele andere initiatieven brengen we onder je aandacht in de rubriek 'Zorg voor mentale zorg': ZoZo – aflevering 2.

WEBINAR OVER PSYCHISCH WELBEVINDEN VAN JONGEREN

Met enkele medewerkers van TEJO Brugge volgden we een heel interessante uiteenzetting van professor Ineze Germeys over het welbevinden van jongeren. De presentatie kun je via deze link opnieuw bekijken.

https://www.cera.coop/nl/particulieren/nieuws/2021/20211028_n_opname_webinar_geestelijke_gezondheid_jongerne

NOK NOK ... WHO'S THERE ?

Je goed in je vel voelen is belangrijk. Voor iedereen. En je kunt het ook écht leren. Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde de beste tips, oefeningen en testjes voor jongeren op www.noknok.be.

Op de website kunnen jongeren van alles bijleren, op eigen houtje. De verschillende NokNok-personages geven informatie en tips over thema's zoals school, gezondheid, familie en vrienden ... Maar ook moeilijkere thema's zoals eetstoornissen of depressie komen aan bod.

Om jongeren hierin te begeleiden en persoonlijk advies te geven, is er de veerkrachttest op NokNok. Na het invullen van de test krijgen de jongeren feedback en persoonlijke tips. Bekijk het promotiefilmpje:

https://www.youtube.com/watch?v=M7_MYr2kE3c

EETSTOORNISSEN BIJ JONGEREN: EEN VERONTRUSTENDE ONTWIKKELING

Steeds meer jongens en meisjes hebben een eetstoornis. De wachtlijsten in de behandelende ziekenhuizen lopen op, soms tot vier maanden. En er is nog meer verontrustend nieuws. De aard van de klachten op lichamen vlak zijn steeds ernstiger. Onlangs hoorden we daarover een reportage op de radio.

An Bael van het Paolaziekenhuis Antwerpen geeft de volgende verklaring waarom de klachten bij eetstoornissen ernstiger geworden zijn: *“De kinderen komen gewoon later toe in het ziekenhuis omdat ze voordien geen psychologische of psychiatrische hulp konden krijgen omdat die niet voldoende aanwezig is. Dit wil zeggen dat deze jongeren al heel veel kilo’s kwijt zijn en dat er mogelijk al een weerslag is op bepaalde organen en hun hart, waardoor het ook echt al levensbedreigend wordt.”*

Nog maar eens een illustratie van wat we vanuit TEJO willen aanklagen: de mentale zorg voor jongeren wordt niet met zorg behandeld!

MEDEWERKERS IN DE KIJKER - interview

In dit interview laten we een van onze therapeuten aan het woord. Gerda Colman is psychologe en zij is actief in TEJO Brugge vanaf het begin. In de voorbije zes jaren hielp ze tientallen jongeren. Een gesprek over de professionaliteit van de therapeut en over jongeren terug in hun kracht zetten. Haar waardering voor zorgleerkrachten steekt ze niet onder stoelen of banken. Ze heeft het ook over de zorg van ouders en over ‘boys will be boys’.

TEJO NOVELLA : Je hebt als psychologe in de jeugdzorg gewerkt en toen je met pensioen ging wou je je nog engageren voor jongeren. Je koos voor TEJO Brugge?

GERDA COLMAN: Ik was psycholoog en stafverantwoordelijke in De Zande te Ruislede en Beernem waar jeugdgedelinquenten geplaatst worden door de jeugdrechter. Onze directeur zei altijd: ‘Om hier te werken moet je een rugzakje hebben met inzichten uit allerlei modellen, want je krijgt te maken met een breed gamma aan problematieken.’ In die job heb ik veel ervaring opgedaan.

TEJO NOVELLA : Waarom koos je daarna voor TEJO Brugge?

GERDA COLMAN: Ik heb eerst als vrijwilligster gewerkt bij Het Huis, een neutrale bezoekeruimte waar rechters de kans geven aan ouders die bv. in een vechtscheiding zitten om hun kinderen te bezoeken als ze die (nog) niet thuis mogen ontvangen. Bij TEJO kan ik me wel meer waarmaken als psycholoog. Dus, toen ik hoorde dat TEJO in Brugge zou starten, heb ik geen ogenblik getwijfeld.

TEJO NOVELLA: Hoe zie jij TEJO? Is het een noodoplossing voor de wachtlijsten in de psychosociale zorg of vind je dat TEJO een eigen plaats heeft in alles wat er in Vlaanderen is aan hulpverlening?

GERDA COLMAN: De twee denk ik. Voor sommige jongeren is het een kans om een moeilijke wachtperiode te overbruggen via een aantal gesprekken in TEJO. Anderzijds is TEJO ook zinvol o.a. omdat het gratis is. Naar een psycholoog gaan voor een reeks gesprekken kost niet niks. Voor sommige gezinnen is dat een wereld van verschil. Ook de laagdrempeligheid is belangrijk. We krijgen hier soms jongeren, vooral pubers of latere pubers, wiens gemoed met ups en downs kampt. Die komen dan voor een gesprek op een moment dat het hen minder goed gaat. Maar als het dan beter gaat, komen zij niet meteen terug. Dat moet kunnen, het is

soms een onderdeel van hun problematiek. Op die manier doen deze jongeren toch een eerste ervaring op met hulpverlening.

TEJO NOVELLA: Bij TEJO Vlaanderen is de slogan 'Jongeren terug in hun kracht zetten'. Wat betekent dat voor jou?

ERDA COLMAN: Als we over hun problematiek spreken, ga ik nadien soms ook vragen naar hun sterke kanten. Dit benoemen kan al wat correctie brengen in het negatieve zelfbeeld dat ze soms op dat ogenblik hebben. Maar in mijn hoofd ben ik dan ook op zoek naar persoons eigenschappen, die ik kan gebruiken om samen met hen een oplossingsgericht traject in gang te zetten, waar ze zelf het scenario mee van schrijven. Dat zet hen inderdaad in hun eigen kracht en het effect daarvan is waarschijnlijker dan wanneer ik alleen de oplossingen zou aanbrenge. Ik probeer hen hier vooral te bevestigen en goed in te schatten wanneer het moment er is om actie te ondernemen. Dat gebeurt dan aan de hand van oefeningen, die we samen voorbereiden en soms inoefenen met rollenspel.

Enkele jaren geleden begeleidde ik een meisje van 15, zo iemand kan al eigen verantwoordelijkheid dragen. Ik stuurde haar in verschillende sessies met oefeningen naar huis die er op neerkwamen dat ze zelf het moeilijke verloop van gesprekken met haar ouders zou in gang zetten en verbeteren. Dat verliep schitterend.

TEJO NOVELLA: Volg je een bepaalde methode?

GERDA COLMAN : Omwille van het kortdurend traject bij TEJO is een oplossingsgerichte aanpak, waar het kan, zeer bruikbaar. Ik heb dit leren kennen door te lezen over Korzybski. Ik voel dat de principes van deze methode dikwijls werken. Maar bijvoorbeeld bij het meisje van daarnet heb ik dat in het begin niet toegepast omdat ze er nog niet aan toe was. Nadien was ze er helemaal klaar voor.

TEJO NOVELLA: Kan ik daaruit afleiden dat naast een goede methode het even belangrijk is dat het goed klikt tussen de therapeut en de jongere?

GERDA COLMAN: Ik zweer niet bij een methode. Een bekende Nederlandse psycholoog, wiens naam ik me niet meer herinner, zei toen hij op emeritaat ging: 'De therapie staat of valt met de persoonlijkheid van de therapeut.' Er zijn daar in die tijd ook wetenschappelijk artikelen rond verschenen. Nadat er hopen modellen de wereld werden ingestuurd en nadat heel wat therapeuten zich achter één model hadden geschaard, was dit een totaal andere boodschap. Ikzelf heb nooit in één model geloofd. Elke problematiek vraagt om een specifieke aanpak. De juiste aanpak vinden, is werk voor de therapeut. Als hij daarin slaagt, zal het ook meestal klikken tussen hem en de cliënt.

TEJO NOVELLA: Kan het ook gebeuren dat het helemaal niet klikt?

GERDA COLMAN: Ja, dan kan. Maar zelf heb ik dat niet dikwijls meegemaakt. Hier binnen TEJO heb ik het zelfs nog niet voorgehad. Maar je voelt het wel als het niet klikt. Ik verwoord soms expliciet de mogelijkheid om een andere therapeut te krijgen. Het hangt niet alleen van je capaciteiten als therapeut af, maar ook van je persoonlijkheid of het al of niet klikt en of je dingen wel of niet kunt overbrengen. Maar zoals ik al zei, het gaat toch hand in hand.

TEJO NOVELLA: Gebeurt het ook van je van methode moet veranderen?

GERDA COLMAN: Als je in TEJO na verloop van tijd van methode zou moeten veranderen, kom je misschien in botsing met het kortdurende karakter van het traject. Je kan dan beter doorverwijzen.

TEJO NOVELLA: Is deze kortlopende duur geen hinderpaal?

GERDA COLMAN: In principe kan het met een tiental sessies en meestal is dat voldoende of zelfs niet nodig. Maar als het wel nodig is overleg ik met de voorzitter en dan is het doorgaans geen probleem om over dit aantal te gaan. Bij mij was het maximum tot hiertoe 13. Wat ik ook doe is de sessies spreiden over de tijd zodat ik de jongere toch een redelijk lange periode kan begeleiden. Dat werkt dan beter dan bv. wekelijkse sessies. Het is echter afhankelijk van de problematiek of je zoiets kan doen of niet. Op sommige momenten hebben jongeren behoefte aan een wekelijks gesprek.

TEJO NOVELLA: En wat als er toch een heel lange begeleiding nodig is?

GERAD COLMAN: Ik zeg duidelijk aan de jongere: 'Ik ga je niet zomaar loslaten, maar als je er aan toe bent kun je overschakelen naar langduriger hulp. Als ik het voel dat het zover is ga ik het je zeggen. Als jij het voelt mag je het ook zeggen'. Ik denk aan een jongen van elke jaren geleden met een multi-pele problematiek waarbij de doorverwijzing heel goed gegaan is. Hij liet me weten dat hij een vaste psycholoog had gevonden.

Soms is een doorverwijzing niet nodig, maar overleg ik zelf met een psychiater over mijn aanpak. Ik wil dan een second opinion. Die psychiater zegt dan, na één consultatie, of ik op dat spoor in zijn opinie verder kan gaan. Ik het ook al voorgehad dat dank zij dat contact een jongere sneller kon opgenomen worden in een aangepaste setting.

TEJO NOVELLA: De jongeren komen doorgaans alleen, zonder hun ouders. Maar soms moet je de ouders toch betrekken?

GERDA COLMAN: In dat geval probeer ik via de jongere de ouders fictief mee in de behandeling te krijgen. Bij het meisje van daarnet lukte dat perfect. Maar ik heb het ook eens voorgehad dat de papa niet wilde meewerken, hij wilde zelfs niet afkomen. En toch heb ik die via de omweg van de jongen zelf meegekregen. Daar ben ik nog altijd fier op. Ik weet dat ik in dat jaar een nieuwjaarskaart kreeg van het hele gezin en de papa had mee ondertekend. Alles was dus oké.

Die aanpak werkt gemakkelijk bij de leeftijd 15 en ouder. Maar waar het kan – en dat kan als de jongere het ziet zitten of als de problematiek het wenselijk maakt -nodig ik soms daadwerkelijk ook de ouders uit. In zo'n geval trekken we een leerproces en progressie op gang voor beiden. Een enkele keer nodig ik de ouders alleen uit met medeweten van de jongere.

Daarnaast zijn er de jongere kinderen. Die worden gebracht door hun ouders en bij die worden die ouders, afhankelijk van de problematiek, gemakkelijker en vaker betrokken.

TEJO NOVELLA: Bereiken we in TEJO de juiste jongeren? Is de problematiek soms niet te zwaar of juist omgekeerd: komen ze voor een prul van niets?

GERDA COLMAN: Nee, als ze komen is het dikwijls omdat ze verwezen zijn door een leerkracht of door ouders die aan de alarmbel trekken. Soms hebben we wel jongeren die wat in ups en downs leven en als ze dan in de put zitten komen ze af, maar wat later hebben ze er geen nood meer aan. Maar juist die 'ups en downs' zijn symptomen, die met hun problematiek te maken hebben. We noemen dat dan geen 'prul van niets'. Als ze 't nodig hebben komen ze wel terug.

Aan de andere zijde noemen we ook niets 'te zwaar' maar werken we aan doorverwijzen waar nodig.

TEJO NOVELLA: Het valt op dat er meer meisjes dan jongens naar TEJO komen.

GERDA COLMAN: De typering van jongens is nog altijd dat ze niet vlug hulp gaan zoeken. Is dat haantjesgedrag? Een ander soort gevoeligheid? Zelf heb ik al veel jongens begeleid, ook bij TEJO en met succes. Die typering geldt ook niet voor elk individu afzonderlijk, die komt uit statistieken. In de therapie hou je rekening met de gevoeligheden van elke individuele cliënt, jongen of meisje. Elk individu is uniek.

TEJO NOVELLA: Heb je de indruk dat veel problemen van jongeren voortkomen uit de druk op school of de hoge verwachtingen van ouders?

GERDA COLMAN: Niet zozeer als oorzaak, maar eerder als bijkomend probleem. Ik zie niet veel problemen waar druk of hoge verwachtingen de enige oorzaken zijn. Het gaat meer om kwetsbare jongeren die dikwijls gevoeliger reageren op dingen uit hun omgeving, dus op wat het is of soms ook *maar* is. Dit doen ze dikwijls in stilte want die kwetsbare kinderen gaan dikwijls dingen inslikken en zwijgen terwijl een zelfverzekerder, assertiever kind boos zou worden, het gesprek aangaan of relativeren en er zich zo doorheen slaan. Echter, op het moment dat deze kinderen hulp zoeken, zijn zaken soms al zo geëscaleerd (bv. gepest worden op school) en wordt het, op dat moment, wel een belangrijk item om mee aan de slag te gaan.

TEJO NOVELLA: Slechts 10 % van de jongeren die naar TEJO komen, komen op eigen initiatief. Leerkrachten zijn de belangrijkste doorverwijzers. Ook de ouders natuurlijk. Maar wat als niemand de signalen opvangt?

GERDA COLMAN: Ik vermoed dat dat eerder uitzonderingen zijn, maar elk zo'n geval is er een teveel. Nochtans vind ik dat zorgleerkrachten enorm hun best doen. CLB's verwijzen echter weinig door. Er zijn gelukkig witte raven. Misschien zijn CLB's teveel bezig met de $\frac{3}{4}$ gezonde kinderen.

TEJO NOVELLA: Leerkrachten verwijzen meer door dan ouders.

GERDA COLMAN: Ja maar dat is vrij aannemelijk, zelfs voorspelbaar. Ouders staan in een persoonlijk betrokken, subjectieve, emotionele, dikwijls weinig redelijke positie t.a.v. hun kind in moeilijkheden omdat ze zichzelf mee gekwetst voelen. Als het niet goed gaat met zoon of dochter, voelen ouders zich vaak schuldig. Zij zitten mee in het bad. Dat maakt de stap om hulp te zoeken moeilijk bij veel mensen. Bij een leerkracht heb je dat niet. Daar is de drempel om te verwijzen veel lager.

TEJO NOVELLA: Moet er meer ondersteuning komen voor leerkrachten?

GERDA COLMAN: Ze moeten geen psychologen worden daarvoor. Je moet geen psycholoog of psychiater zijn om te zien dat er bij een kind iets mankeert. Ook hier is de persoonlijkheid van de leerkracht het belangrijkste. Natuurlijk moeten ze zelf aanvoelen hoe ver ze kunnen gaan met gewone gesprekken. Ik heb eens een zorgleerkracht gehad die me zei: 'Ik vrees dat ik een beetje te lang bezig geweest ben, want die leerling zei me dingen waar ik geen blijf mee wist.' Maar chapeau voor deze leerkracht: zij heeft doorverwezen en is zelfs meegekomen de eerste keer.

Op een van de netwerkdagen van TEJO zat ik bij enkele van die zorgleerkrachten en ik heb die echt gefeliciteerd. Onlangs was er nog een jongen doorverwezen, maar die kwam niet af. Ik heb dan naar de zorgleerkracht gebeld en ze zei: 'Wellicht is hij er nog niet klaar voor. Ik zal nog eens met hem praten en als het zover is, dan laat ik het weten en misschien kom ik dan de eerste keer mee. En inderdaad: de eerste keer kwam die zorgleerkracht mee.'

TEJO BRUGGE: Wat een deugddoend verhaal is dat en een mooie afsluiter van ons gesprek. Hartelijk dank, Gerda, voor dit gesprek en uiteraard ook voor je engagement voor TEJO Brugge.