



TEJO Novella

Nieuwsbrief TEJO Brugge
nr. 6 - oktober 2023

BINNEN ZONDER BELLEN

Hulp zoeken als je het moeilijk hebt ... het zou zo iets moeten zijn als ergens binnengaan zonder bellen: je kent de weg, je voelt je er thuis, je kunt zomaar binnenvallen, eventjes langskomen en je dan weer een tijd niet laten zien omdat het goed gaat ondertussen.

Aan deze vorm van drempelverlagend 'er zijn voor wie je nodig heeft' werkt TEJO mee. 'Binnen zonder bellen' is trouwens het Warmste Week-project van TEJO Brugge. Je leest er meer over in deze TEJO Novella. En uiteraard ontbreken ook de traditionele rubrieken niet in deze zesde aflevering: info over andere initiatieven, over hoe TEJO werkt, over onze financiële situatie, enz.

PROJECT TEJO GESELECTEERD VOOR WARMSTE WEEK



Allerhande verenigingen, scholen en andere organisaties zullen ongetwijfeld andermaal in de bres springen met allerhande financiële acties in het kader van de Warmste Week, die dit jaar door VRT in Brugge georganiseerd wordt tussen 18 en 24 december.

Een van de vele projecten die dit jaar op steun mogen rekenen is het project BINNEN ZONDER BELLEN. van ons eigenste TEJO Brugge. Kort samengevat ziet het er als volgt uit.

We willen meisjes maar vooral jongens sensibiliseren om psychologische hulp te zoeken als ze het moeilijk hebben. Laagdrempelige hulpverlening is de kernopdracht van TEJO Brugge. In 2024 leggen we de drempel nog lager vermits we verhuizen naar een aantrekkelijke locatie in de Brugse binnenstad, niet ver van de 'place to be' van jongeren: het Brugse Zand.

Met een 'house-art-wedstrijd' via de Brugse jeugdbewegingen en de sportclubs willen we creatieve jongeren laten participeren aan ons verhuisproject. Enkele creatieve jongeren mogen twee ruimtes in ons nieuwe TEJO-huis inrichten zodat jongeren er zich op hun gemak zullen voelen, ze mogen o.m. enkele muren versieren met een tekening, cartoon, schilderij, graffiti of een ander kunstwerk rond het thema 'doorbreek het taboe rond psychische problemen (steun op je veerkracht als je het even moeilijk hebt, maar zoek ook psychische hulp als het echt niet goed gaat met jou).

Hoe we de jongeren bij dit project willen betrekken, leggen we concreet uit in een van de volgende edities van deze TEJO Novella. Meer info op de website dewarmsteweek.be.

NETWERKMOMENT TEJO-BRUGGE: EEN TERUGBLIK



Onze netwerkmiddag van 9 mei bracht Gino Ameye een boeiende uiteenzetting over psychische problemen bij jongeren. Hij situeerde deze problematiek binnen de context van het huidige tijds kader en de leefwereld van de jongeren. Wie meer over dit thema wil lezen verwijzen we naar het boek *BADIOU Alain, Het ware leven, Of waarom de jeugd gecorrumpeerd moet worden*. Op internet kun je ook gratis de publicatie waar Gino Ameye naar verwees downloaden. Het gaat over de brochure *De mythes voorbij* en dit is de [link](#).

We danken de vrijwilligers binnen TEJO Brugge die deze dag hebben voorbereid en in goede banen hebben geleid. En we danken ook de vele aanwezigen voor het interesse en sympathiek. We waren zelf verrast over de grote opkomst en we verontschuldigen ons voor zij die niet konden participeren omwille van de zaalcapaciteit.

OP ZOEK NAAR DE JUISTE THERAPEUT

TEJO is uiteraard niet de enige instantie die therapeutische hulp voor jongeren aanbiedt. Er wordt heel goed werk geleverd in de reguliere sector (bv. Centrum geestelijke gezondheidszorg, diensten klinische psychologie in ziekenhuizen, CLB's, Centrum voor algemeen welzijn), maar daar stelt zich het probleem van de lange wachtlijsten. Iets makkelijker is het om bij een zelfstandig psycholoog hulp te zoeken. Ook hier vind je heel gedreven en bekwame mensen. Ga je echter op internet zoeken (bijvoorbeeld via deze [link](#) van de website 'Vind een psycholoog' zoeken), dan is het wel uitkijken vermits er de laatste jaren een wildgroei aan therapiepraktijken ontstaan is.

In Knack verscheen onlangs een artikel (zie [link](#)) waarin Kaat Vandevelde stelt dat je in de sector van de coaches en de therapeuten het kaf van het koren moet scheiden. Ze waarschuwt voor hulpverleners die geen degelijke opleiding gevolgd hebben of weinig ervaring hebben, voor therapeuten of coaches die ongeveer alle problematieken behandelen of die je gegarandeerd succes beloven.

In TEJO Brugge werken we enkel met psychologen en therapeuten die een meerjarige, grondige opleiding hebben gevolgd en die ervaring hebben in het werken met jongeren. Indien nodig verwijzen we ook door naar de reguliere sector of naar zelfstandige psychologen.

DE TEJO-THERAPEUTEN

Momenteel zijn er in TEJO Brugge een tiental therapeuten actief. De helft ervan zijn therapeuten die met pensioen zijn en als vrijwilliger hun ervaring ten dienste stellen van de jongeren. De andere helft werkt deeltijds in de sector van de hulpverlening en engageert zich ongeveer een halve dag per week of om de twee weken als vrijwilliger. Alle therapeuten hebben een geschikte opleiding gevolgd en ervaring opgedaan in het werken met jongeren.

Niettegenstaande dit mooie team, is er nog altijd ruimte voor één of twee extra therapeuten. Heb je interesse? Bekijk [hier](#) de aanwervingsvoorwaarden op en lees misschien ook de interviews met twee van onze ervaren therapeuten. Zo krijg je een zicht op hoe er gewerkt wordt in TEJO Brugge. Het interview met Romain Vandevoorde lees je [hier](#) en dat met Gerda Colman lees je [hier](#).

ZO WERKT TEJO

De werking van TEJO Brugge is gebaseerd op zeven krachtlijnen: 1. Professioneel 2. Laagdrempelig 3. Gratis 4. Onmiddellijk 5. Vertrouwelijk en anoniem 6. Kortlopend 7. Empowerend.

In elke aflevering van TEJO Novella belichten we een krachtlijn. In deze Novella zijn we toe aan onze 5^{de} pijler.

Jongeren hebben soms een verkeerd beeld van hoe het er bij de therapeut aan toe gaat. Ze denken dat ze allerlei vragen moeten beantwoorden of dat de therapeut heel diep zal graven in hun persoonlijk verleden of in de gezinssituatie. Dit beeld schrikt de jongere af. Maar gelukkig is de realiteit anders.

In TEJO kan de jongere met zijn of haar verhaal komen, op het eigen tempo van wat de jongere op dat moment kwijt wil of kwijt kan. Bovendien houdt de therapeut zich aan de regels van vertrouwelijkheid. De jongere beslist samen met de therapeut of iemand van zijn context betrokken wordt in het hulpverleningsproces.

Soms denken jongeren ook dat ze in een eerste sessie vragenlijsten of tests moeten ondergaan waaruit dan een diagnose volgt. Ook dat is een verkeerd beeld. De TEJO-therapeuten hebben geen diagnostische functie die moet vaststellen of je probleem gelabeld wordt als ADHD, autisme, ontwikkelingsstoornis of wat dan ook.

Het aspect 'anoniem' houdt in dat we van onze jongeren enkel de voornaam en telefoonnummer vragen en het voor de rest aan de jongere zelf overlaten wat hij wel of niet wil vertellen over thuis, de school, het werk enz.

Ook het feit dat het TEJO-huis een anonieme locatie is (een gewoon huis in een gewone buurt) draagt bij tot het vertrouwelijk en anoniem karakter van de TEJO-werking.

FINANCIËLE STEUN VOOR TEJO

Dankjewel aan de organisaties die ons recent steunden.

Niettegenstaande deze steun, blijft het voor TEJO Brugge (die een niet-gesubsidieerde organisatie is) een opdracht om elk jaar de eindjes aan mekaar te knopen. Bovendien hebben we in 2024 veel geld nodig omwille van ons verhuisproject (waarover meer in een volgende aflevering).

Wie een steunactie overweegt kan een mailtje sturen naar info.brugge@tejo.be. Ook privé-giften zijn welkom. Wil je zelf onze werking ondersteunen? Giften vanaf 40 euro per jaar geven aanleiding tot een belastingvermindering van 45%. Gebruik hiervoor het rekeningnummer (via Koning Boudewijn Stichting): BE10 0000 0000 0404 – BIC BPOTBEB1 met gestructureerde mededeling ***018/0890/00742.

ZORG VOOR MENTALE ZORG

TEJO Brugge is gelukkig niet de enige organisatie die ijvert voor het welbevinden van jongeren. In elke aflevering van TEJO Novella brengen we enkele andere initiatieven onder je aandacht in de rubriek 'Zorg voor mentale zorg': ZoZo – aflevering 6.

STEEDS MEER JONGEREN NEMEN ANTIDEPRESSIVA

Verontrustend nieuws over depressie bij jongeren: door de lange wachtlijsten in de psychologische hulpverlening, schrijven artsen steeds meer antidepressiva voor bij jongeren. Minister Vandembroucke richt daarom een campagne op die zich richt tot artsen. Hij vraagt daarin om doordacht voor te schrijven en de patiënt daarna zeer nauw op te volgen. Zo moet er vanaf het begin van de behandeling al nagedacht worden over het afbouwen van de medicijnen, maar moet ook gekeken worden naar de levensstijl van patiënten en naar mogelijkheden voor therapie.

Lees via deze [link](#) meer hierover in dit VRT-bericht en dit is de [link](#) met informatie over de campagne *Psychofarmaca: welke risico's lopen uw patiënten? Samen zorgen voor een gepast gebruik.*

CURO WEERLEGT MYTHES OVER HULPVERLENING

Curio Zorgnet werkte een aantal krachtlijnen uit voor de verdere uitbouw van een degelijke geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Maar eerst moeten een aantal mythes ontmaskerd worden. Dit alles wordt helder uitgelegd in de brochure *De mythes voorbij*. Via deze [link](#) kun je de publicatie gratis downloaden.

Cura geeft ook een reeks aanbevelingen. We vermelden er hier alvast drie die we vanuit TEJO zeker kunnen onderschrijven:

1. Zet in op preventie en vroeginterventie bij kinderen en jongeren.
2. Focus op 'vindplaatsen' (scholen, ontmoetingsplaatsen, vrije tijd, jeugdwerk) en bouw van daaruit aan een gerichte zorgtoeleiding en doorverwijzing. Wacht dus niet tot de jongere zelf de stap zet naar professionele hulp.
3. Verleg de focus van één-op-éénbehandeling van psychische stoornissen naar het creëren van een laagdrempelig groepsaanbod.

OPENING OVERKOPHUIS ZEEBRUGGE



Op vrijdag 13 oktober werd een nieuw OverKop-huis geopend in Zeebrugge, en naar aanleiding daarvan bracht Vlaams minister van Welzijn Hilde Crevits (CD&V) enthousiast nieuws. Er is besloten dat er in 2024 nog eens 18 van deze huizen zullen worden opgericht en hopelijk is ook Brugge daarbij.

Een OverKop-huis is niet zomaar een plek. Het is een centraal ontmoetingspunt waar jongeren onder de 25 jaar welkom zijn voor diverse activiteiten, of wanneer ze behoefte hebben aan een gesprek. Ze kunnen er terecht bij professionals van het Jongeren Advies Centrum (JAC), het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) of De Sleutel.

Zeebrugge's nieuwste toevoeging aan het OverKop-netwerk bevindt zich in het voormalige Seamen's house aan de Ploegstraat. Dit specifieke OverKop-huis, genaamd OverKop-huis Oostkust, heeft als doel jongeren uit diverse nabijgelegen gemeenten te bedienen. Om nog dichterbij de jongeren te komen, trekken de medewerkers ook naar parken en voeren ze 'vindplaatsgericht' werk uit.

Overkop-huizen worden door de Vlaamse overheid gefinancierd, wat voor TEJO echter niet het geval is. Maar TEJO en Overkop hebben een eigen functie en structuur en een eigen methodiek. In die zin kunnen ze mekaar goed aanvullen.