



Den Teirling



Den Teirling

- 4 Korte kroniek
- 7 Den Teirling is ...
- 15 “Door dingen los te laten, kan je hier helen”
“Ik ben blij dat ik hier terecht gekomen ben”
- 16 Onze kwetsbaarheid is ook onze sterkte
- 20 Psychose is een kwetsbaarheid die blijft. Daar herstel je niet van.
- 22 Onze inspiratiebronnen
- 25 Verbindende initiatieven moeten vooral bottom-up groeien
- 26 “We moeten hier niks. Dat is heel belangrijk.”
- 28 Activiteiten in Den Teirling
- 29 Elk lid vindt wel érgens zijn gading in het ruime aanbod
- 33 Samenwerken met anderen is een opstap naar nieuwe ontmoetingen
- 36 “Op, over en onder de Zeelandbrug”
- 38 Elk nieuw project is een samenwerking met sociale, culturele of artistieke partners
- 41 In Kyvos ontstaan nieuwe dingen
- 43 Buddywerking
- 44 “Dit is een plek waar je kan pauzeren”
- 47 Samen Aarden
- 50 De begeleiding biedt het kader
- 53 “We praten niet over onze kwetsbaarheden, maar ze houden er wel rekening mee”
- 57 Wij willen dat de samenleving leert omgaan met psychisch kwetsbare mensen
 - Niet alleen de leden, ook Den Teirling is kwetsbaar
 - Structurele financiering voor onafhankelijke basiswerkingen
 - Den Teirling als *good practice*



Den Teirling is een ontmoetings- en activiteitencentrum van en voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Het is gevestigd in Elsene, een van de 19 Brusselse gemeenten. Wij zijn met ongeveer 115 actieve leden, waarvan er dagelijks een dertigtal langskomt. Voor hen is Den Teirling hun clubhuis waar ze altijd naartoe kunnen, waar ze kunnen zijn wie ze zijn, waar ze kunnen doen wat ze graag doen, waar ze zich thuis voelen. Het is een plek die hen weghoudt van de psychiatrie en die hen helpt om overeind te blijven in hun dagelijks leven.

Dit cahier toont wie we zijn. Den Teirling is een plek die de kwaliteit van leven van haar leden bevordert. Er is altijd volk in huis, mensen komen er om elkaar te ontmoeten, er zijn veel activiteiten en kunstzinnige ateliers, we gaan samen op uitstap of op vakantie, we koken en eten samen, er is altijd iets te doen. Het is geen onthaalcentrum, geen café, geen kunstacademie, geen sociaal restaurant, geen bezigheidstherapie. Het is wel een plek waar niets moet, en net daardoor heel veel kan. ‘Het is als een tweede thuis’, zei een van de leden. Daarmee sprak zij voor iedereen.

De stad fragmenteert, de complexiteit van het leven neemt toe, sociale interactie wordt steeds moeilijker, eenzaamheid is endemisch. De dag doorkomen is voor veel mensen een opgave. Den Teirling biedt hen houvast, structuur, sociaal contact, tijd om hun leven te leiden en hun lijden te dragen. Een plek zoals Den Teirling is nodig, steeds meer.

Brussel heeft nood aan meer van dergelijke plekken. Geen kopieën, wel plekken waar kwetsbare mensen rustig tot zichzelf kunnen komen. Wij nodigen iedereen graag uit om contact op te nemen en op bezoek te komen. Om kennis te maken met onze werking en onze leden. Om mogelijkheden te onderzoeken voor gelijkaardige initiatieven in Brussel. Sociale cohesie is een werkwoord. Laat dit cahier een uitnodiging zijn om samen na te denken hoe we meer plekken kunnen bouwen, als veilige haven voor psychisch kwetsbare medemensen.

*Koen Weiss, coördinator Den Teirling
februari 2020*

Korte kroniek

Den Teirling

- is een ontmoetingsplek in Brussel voor volwassenen met een psychiatrische problematiek,
- is een huiselijke plek met aandacht voor sociaal contact, voor mensen die niet meer terecht kunnen op de arbeidsmarkt,
- speelt in op het dagelijkse leven van de leden, nodigt hen uit om mee te werken in clubhuisverband en organiseert educatieve, creatieve en recreatieve activiteiten,
- verplicht niemand tot deelname aan activiteiten en het lidmaatschap is van onbepaalde duur,
- houdt geen medische dossiers bij en werkt niet met behandelingsplannen.

Den Teirling vzw werd opgericht door vijf Brusselse partners: Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Brussel, Psychosociaal Centrum Sint-Alexius Elsene, Beschut Wonen Festina Lente, Beschut Wonen Nieuwe Thuis, en het Universitair Ziekenhuis Jette-VUB PAAZ-afdeling. Hun samenwerking is ontstaan vanwege de grote behoefte van hun Nederlandstalige cliënten aan een plek in Brussel.

1998 - 2004

- Reeds van bij de start steunt de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) de werking van Den Teirling met werkingsmiddelen en het loon van de coördinator.
- Den Teirling opent in februari 1999 zijn deuren in de Napelsstraat in Elsene. Het kleine rijhuis heeft een gezellige zithoek, een stamtafel, een kleine bar, een keuken en een atelier. Het huis is in de eerste plaats een plek voor ontmoeting, gesprek, overleg en samen dingen doen. Er is ook een tuintje en een klein kantoor voor de administratie.
- Met steun van de partners en middelen van Actiris (tewerkstelling) ontstaat een team van drie begeleiders voor dagactiviteiten. Organisatorisch wordt met het participatieve Clubhouse-model gewerkt.
- In 2004 eindigt het federaal pilootproject Activering. De activeringsbegeleiders van Beschut Wonen blijven wel actief in Den Teirling.

2004 - 2009

- In 2004 verhuist Den Teirling naar een groter pand in de Maesstraat 89 in Elsene, met meer ruimte voor onthaal en ontmoeting en met een keuken, bar, artistieke ateliers, een muziekstudio, vergaderruimte, een computerlokaal en een terras.
- Door de grotere bekendheid en door het open model als ontmoetingsplaats stijgt het aantal bezoekers en leden.
- Het netwerk van sociale, culturele en artistieke partners groeit. De artistieke werking ontwikkelt een eigen visie en krijgt projectsubsidies van het Participatiedecreet Vlaanderen. Het beeldend atelier trekt veel nieuwe mensen aan, organiseert toonmomenten, en vindt de weg om ook naar buiten zichtbaar te zijn.
- Mensen uit de westkant van Brussel voor wie Elsene te ver is, kunnen terecht in het nieuwe project Noord-West, dat start met wekelijkse ontmoetingen in GC De Platoo in Koekelberg.
- Het netwerk van Den Teirling groeit aanzienlijk met zowel partners in de zorg als in de sociaal-culturele sector.
- In 2009 viert Den Teirling zijn 10de verjaardag, met een feest en de publicatie 'Den Teirling, 10 jaar geboekt'.

2009 - 2014

- De missie, kernopdrachten en methodiek van Den Teirling worden uitgediept en getoetst aan de dagelijkse realiteit. Teamleden en leden gaan permanent in gesprek met elkaar om na te gaan of wat er gebeurt wel degelijk ten goede komt aan de leden. De methode van het Clubhouse-model in de geestelijke gezondheidszorg wordt versterkt.
- Er ontstaan veel nieuwe projecten en activiteiten.
 - Het theaterproject 'De Handelsreiziger' bewijst de kracht van samenwerking en creativiteit.
 - Het koor Choux d'XL nestelt zich in huis, met deelnemers van binnen en buiten Den Teirling.
 - De Buddywerking vindt een vaste plek.
 - Er is bijzondere aandacht voor het rookbeleid, met overleg tussen rokers en niet-rokers over aanpassingen in huis en een aanbod voor wie wil stoppen.
 - Het project Noord-West krijgt een tijdelijk onderkomen in Jette, en verhuist nadien onder de naam Kyvos naar de Kanaalzone. De vzw Toestand is hun gastheer in Allee du Kaai.
- De geestelijke gezondheidszorg is zowel op federaal als op Vlaams niveau in transitie en kiest voor 'de vermaatschappelijking van de zorg'. De federale overheid lanceert Psy107, een aanzet tot reorganisatie van de geestelijke gezondheidszorg. Het zorgaanbod moet 5 functies realiseren, waarbij alle actoren binnen een bepaald gebied bij de organisatie van dat model betrokken zijn. Voor functie 3 – psychosociale rehabilitatie rond herstel en sociale inclusie – is Den Teirling de ontbrekende schakel in Brussel.

2014 - 2019

- Den Teirling krijgt steeds meer erkenning van de gemeente Elsene en ook financiële steun.
- Er komen veel organisaties op bezoek om kennis te maken met de werking. Die staat mee model voor wat in Vlaanderen uitgroeit tot de Herstelbeweging van psychiatrische patiënten, een manier van werken waar Den Teirling al 15 jaar ervaring mee heeft.
- Den Teirling is de drijvende kracht en medeoprichter van
 - Clubhouse Brussels in Brussel-Centrum, waar in samenwerking met Actiris de focus op tewerkstelling ligt. Het Huis van de Mens wordt hier een belangrijke partner.
 - een Brusselse afdeling van de HerstelAcademie, die opleiding en vorming biedt aan psychisch kwetsbare mensen.
- In 2017 komt er een nieuwe coördinator.
- Met steun van de Koning Boudewijnstichting biedt het project 'Herstelgerichte organisaties in de geestelijke gezondheidszorg versterken' de mogelijkheid om de eigen praktijk tegen het licht te houden en dit cahier te maken. Daarvoor wordt samengewerkt met het Kenniscentrum Welzijn, Wonen, Zorg.

2020

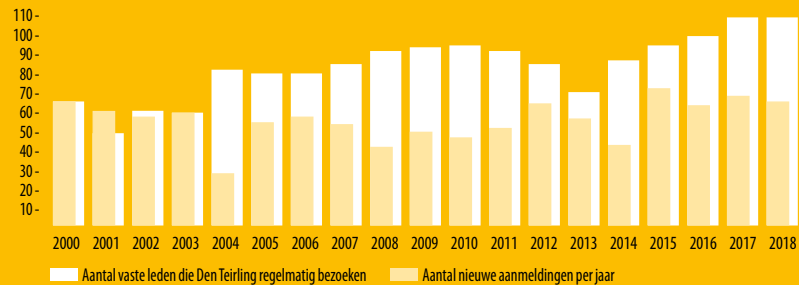
- Van 20 tot 22-2-2020 viert Den Teirling zijn 20ste verjaardag met een feest en de publicatie 'Den Teirling'.

Werkingsmiddelen

De dagelijkse omkadering in Den Teirling gebeurt door een vast team van medewerkers, goed voor 6,7 VTE (voltijds equivalenten). Het gebouw van Den Teirling wordt gehuurd op de privémarkt. De middelen voor personeel en werkingskosten komen uit verschillende bronnen.

- een jaarlijkse projectsubsidie van de Vlaamse Gemeenschapscommissie, goed voor ongeveer een derde van het totale budget (loon VT coördinator + huurkosten + werkingsmiddelen)
- een jaarlijkse werkingssubsidie van de gemeente Elsene en soms een projectsubsidie
- tewerkstelling via tewerkstellingsprogramma's van Actiris (toelage van 95% voor 2,5 VTE)
- tewerkstelling door Sociale Maribel (RSZ)
- tewerkstelling via Brusselse partners in de Geestelijke Gezondheidszorg (initiatieven Beschut Wonen en centra GGZ)
- giften, tijdelijke projectmiddelen, benefietfeesten, lidgelden en bijdragen van de clubleden.

Aantal leden die Den Teirling bezoeken



- Het aantal bezoekers evolueert voortdurend. Er zijn leden die heel het jaar regelmatig komen, anderen komen sporadisch of voor een bepaalde periode.
- De meeste leden zijn tussen 30 en 60 jaar. Eén op drie woont alleen, anderen wonen bij familie, in een beschutte woonvorm of in een psychiatrisch verzorgings-tehuis.
- Niet alle mensen die zich aanmelden, blijven komen. Dat beslissen zij zelf. Den Teirling is niet voor iedereen de plek die ze zoeken of nodig hebben.



Den Teirling is ...

een veilige plek voor psychisch kwetsbare mensen

Een plek waar je welkom bent en waar niks moet: gewoon even binnenspringen, een kopje koffie drinken, iets doen of niets doen, een praatje maken, een ernstig gesprek voeren of zwijgen ... alles kan. Een plek voor mensen die in weinig sociale contexten nog goed functioneren, die geen vast werk hebben, die soms al veel behandeld zijn, die vaak verloren lopen, die sociaal geïsoleerd geraken omdat ze zich te ziek voelen of niet sociaal betrokken geraken. Zelfs zonder doel, kunnen ze nog altijd naar Den Teirling. Weten dat die plek er is, is soms al voldoende. Het houdt hen overeind in het leven.

Luc: "Ik kom hier mijn dag doorbrengen want ik weet niet waar ik elders terecht kan."

Jan: "Door mijn psychische kwetsbaarheid is het niet evident om onder te mensen te komen en contacten te leggen. Den Teirling is een alternatieve plaats om mij in een vorm van open ruimte te begeven, waar ik met mensen kan praten, of om níet te praten als het mij niet afgaat, zonder mij daarom raar bekeken te voelen, zoals ik ervaar als ik in de echte openbare ruimte zit."

waar iedereen welkom is

Er worden weinig voorwaarden gesteld om lid te worden. Er is geen wachtlijst. Het lidmaatschap is van onbepaalde duur. De voertaal is Nederlands. Als intro is er een gesprek om kennis te maken, met vragen zoals 'wat wil je hier komen doen', 'wat heb je nodig' en 'hebben wij te bieden wat je zoekt?' Het aantal leden blijft min of meer constant, dat regelt zichzelf. Sommigen komen naar Den Teirling omdat het beter met hen gaat, anderen omdat het slechter met hen gaat. Nieuwe leden hebben soms wat tijd nodig om hun draai te vinden, anciens hebben soms wat tijd nodig om nieuwe leden te leren aanvaarden zoals ze zijn. Ook 'moeilijke karakters' mogen zijn wie ze zijn, zolang er maar respect is voor elkaar. Sommige leden zijn zeer kwetsbaar, andere minder, andere zijn chronisch ziek. Die mix is een meerwaarde.

Jolanda: "Het is hier een komen en gaan. Er zijn mensen die zodanig herstellen dat ze er geen behoefte meer aan hebben. Er komen nieuwe mensen bij en ouderen gaan weg, er is een circulatie. Soms zijn er dan meer nieuwe leden dan oude bekenden, dat vraagt wat aanpassing."



Eerst is er een kennismakingsgesprek

- Wie lid wil worden van Den Teirling, stelt zich kandidaat. Iedereen die psychisch kwetsbaar is, kan een afspraak maken.
- In een gesprek met een teamlid wordt gevraagd: 'Waarom wil je graag komen?', 'Welke activiteiten zou je willen doen?' en 'Wat vind je zelf belangrijk dat we over jou weten?' Er wordt verteld hoe het dagelijks leven er in Den Teirling aan toe gaat - dat is veel minder gestructureerd dan in psychiatrische voorzieningen, daar moet je voor kiezen.
- Elke nieuwe aanvraag wordt binnen de week besproken in het team. Meestal is het antwoord 'ja', maar niet altijd. Mensen die instabiel zijn door een verslaving of acute psychoses, zouden de werking te fel belasten. Die hebben andere hulp nodig.
- Elk nieuw lid moet het reglement ondertekenen. Daar staat alles in wat mag en ook wat niet mag. Agressie, alcohol en drugs of diefstal mogen niet. Dat komt zelden of nooit voor, de sfeer wordt niet door regels bepaald maar door verbondenheid. Maar in crisismomenten kan men daar altijd op terugvallen.
- Nieuwe leden zijn meteen welkom. Er zijn geen wachtlijsten.

Het lidgeld is 1,5 euro per maand

Els: "Gelet op ons inkomen, is het erg belangrijk dat het niet duur is. Niemand van ons heeft veel geld.

Er zijn veel leden die vrijwilligerswerk doen, maar niemand heeft vast werk."

Sara: "Voor speciale activiteiten wordt er soms 1 of 2 euro gevraagd, bijvoorbeeld als we een museum bezoeken. Sommige activiteiten zijn gratis, of we krijgen vermindering."

Joëlle: "Een maaltijd kost 3 euro. Koffie en drank 50 cent, fruit 30 cent, cola 60 cent. In het beeldend atelier betaal je 1,50 euro per maand voor materiaal."

Vivi: "Stel dat je een schilderij wil kopen. Dan doe je een bod, en de helft gaat naar de persoon die het maakte en de helft naar Den Teirling."

Den Teirling is ...

een aangename plek om elkaar te ontmoeten

Den Teirling is een huiselijke plek waar het fijn vertoeven is - in niets te vergelijken met een ziekenhuis of psychiatrische instelling. Er is de grote ruimte met zithoeken, een bar, achteraan de keuken, een paar werktafels, en in het midden de lange stamtafel waar iedereen samen koffie of thee drinkt en 's middags eet. In het huis zijn verschillende ateliers, werkruimtes en een dakterras waar het gezellig zitten is in de zon. De deur staat altijd open, er is altijd volk. Maar je kan er ook apart gaan zitten, een boekje lezen, muziek beluisteren, of kijken en niks doen. Het is een plaats die geborgenheid biedt, waar banden gesmeed worden, waar vertrouwen heerst, waar je op verhaal kan komen, waar elke maand alle verjaardagen samen worden gevierd. Voor sommigen voelt het aan als hun familie.

Patrick: "In een clubhuis werken de leden samen om het geheel te doen draaien. Het grote witte bord aan de muur is een noodzakelijk minimum om de dagelijkse taken in goede banen te leiden. Dat gaat van wc-papier aanvullen tot asbakken leegmaken. Niemand is verplicht om te helpen. Den Teirling nodigt de mensen uit om taken te volbrengen. Dat kan onder begeleiding gebeuren of zelfstandig zonder begeleiding."

Sara: "Den Teirling is open om 9 uur. Je gaat zitten, er is koffie, je betaalt voor het eten als je mee eet en dan worden ook de taken besproken. Elke dag vraagt de begeleiding wat je wil doen: doe jij de vuilbakken, jij het toilet en zo elke ochtend."

een clubhuis waar iedereen bijdraagt

De leden dragen samen de werking van het clubhuis. De maandelijkse ledenvergadering bepaalt de prioriteiten, de huisregels, de programmatie, de sfeer. Elke ochtend wordt het grote witte bord met taken en karweien ingevuld: opruim, poets, klein onderhoud, inrichting, keuken ... iedereen die er die dag is, doet zijn deel. Sommigen nemen vaste taken op zich zoals barman, in de keuken helpen of het onthaal doen. De werking evolueert volgens de interesses en op het tempo van de leden. Er is betrokkenheid. Leden nemen verantwoordelijkheid. Soms verloopt dat wel wat chaotisch of zijn mensen in de war, maar iedereen hoort erbij. Lid zijn van de club wordt belangrijker dan de reden waarom je ooit lid werd.

Vivi: "Als wij op onze vergadering op dinsdag zeggen dat het goed zou zijn dat dit of dat in het reglement komt, dan staan ze daar voor open. Dat is al zo van in het begin van Den Teirling."

Mieke: "Ik heb gevraagd om het krantje Wablieft te behouden, en er is nu een abonnement en dat vind ik wel fijn."

Den Teirling is ...

10

een plek die structuur biedt

Het huis is elke weekdag open van 9 uur 's morgens tot 17 uur 's avonds. Er zijn altijd begeleiders en andere leden aanwezig. Enkele leden staan als vrijwilliger in voor het onthaal. Er wordt drie maal per week samen gekookt en gegeten en er zijn dagelijks activiteiten. Die vanzelfsprekendheid geeft ritme aan de dag. Het is een reden om uit je bed te komen en je dag te beginnen. Mensen die lang in een gestructureerde omgeving woonden – een ziekenhuis, een instelling, plekken waar alles voor hen geregeld en bepaald wordt – voelen zich vaak ontredderd wanneer ze er plots alleen voorstaan, wanneer ze alles zelf moeten regelen, niemand meer zien, veel te veel tijd hebben om alleen te zijn. Dan is het goed om ergens terecht te kunnen in een koesterende omgeving. De dagplanning in Den Teirling biedt structuur, de aanpak van de begeleiders biedt houvast.

Sara: "Om 10 uur beginnen de ateliers en het koken. 's Middags eten we, daarna zijn er terug activiteiten, en rond 16 uur is er weer koffie en taken."

Mieke: "Ik zocht iets om een structuur op te bouwen en ik wilde hier wel graag meewerken. Ik geef nu wekelijks Nederlandse conversatie aan een groepje anderstaligen en doe ook het onthaal."

Els: "Ik ben 1,5 tot 2 uur onderweg om naar hier te komen. Ik kom één vaste dag op maandag om onthaal te doen, en daarnaast nog 1 of 2 keer, dat hangt er van af hoe mijn agenda is. Dat vrijwilligerswerk heeft een boost gegeven aan mijn zelfbeeld. Als ik mij kan inzetten, krijg ik zoveel terug! Dat is onbetaalbaar en iedereen heeft het nodig."

een activiteitencentrum

Er zijn wekelijkse activiteiten zoals schilderen, bakatelier, crea, muziek, keramiek en samen zingen. Buitenshuis zijn er elke week uitstappen, een tuin om tot rust te komen of mee te tuinieren, sportactiviteiten, samen lezen in de bib. Elk jaar is er een citytrip en een grote vakantie. Soms zijn er grotere projecten, zoals een theaterproductie, de jaarlijkse spaghetti-avond, deelname aan het artiestenparcours of aan de Zinneke Parade. De leden bepalen mee de programmatie en kiezen individueel waar ze graag aan meedoen. Bij elke activiteit is een begeleider aanwezig om alles in goede banen te leiden. Bij de sociaal-artistieke projecten gaan het sociale en het artistieke altijd samen. Iedereen mag meedoen. Er worden mooie dingen gemaakt – het proces is net zo belangrijk als het resultaat. Een tentoonstelling of een voorstelling bieden erkenning. Wat iemand kiest hangt altijd samen met wie hij of zij is, met de eigen evolutie, identiteit, en dagelijkse invulling van het leven.

Patrick: "Ik ging vroeger naar een dagcentrum. Daar kon je met een bal naar mekaar gooien en petanque spelen. De structuur werd er volledig bepaald door de begeleiding. Nu bepaal ik mijn structuur zelf."

Bertrand: "Ik ben al 15 jaar lid en kom twee dagen per week. Het belangrijkste hier is dat je zelf mag kiezen. Er is hier niemand die zegt wat ik moet doen."

Luc: "Er zijn hier ook mensen die niet willen deelnemen aan activiteiten en die doen gewoon ontmoeting."

een bron van samenwerking

Zonder samenwerking tussen de verschillende partners in de Geestelijke Gezondheidszorg zou Den Teirling niet bestaan. Die basishouding wordt doorgetrokken in de werking. Waar kan wordt samengewerkt. Met de Brusselse gemeenschapscentra voor culturele activiteiten, met het koor dat elke week komt zingen en met andere organisaties in en rond de gemeente. Door die samenwerkingen, verbreedt het draagvlak van Den Teirling en ontstaat er een wisselwerking tussen mensen van buitenaf en de leden. Dat kan een opstap zijn om andere plekken te leren kennen, uit hun cocon te geraken, om nieuwe pleisterplaatsen in de stad te ontdekken. Om eerst samen, en daarna misschien ergens alleen naartoe te gaan.

Jolanda: "Nu ben ik in staat om alleen naar een tentoonstelling te gaan. Ik deed dat altijd graag, maar in het begin kon ik dat niet en dan was ik blij dat we in groep gingen."

open voor iedereen. maar niet altijd

11

Den Teirling is geen eiland. Elke week repeteert het koor, vrienden en kennissen worden uitgenodigd op de kerstmarkt, vernissages of workshops, er komen leerlingen op bezoek, er gaan studenten mee op vakantie ... Kleine ontmoetingen hebben grote waarde. Dat wil niet zeggen dat de deuren zomaar worden opengezet, te veel bezoek kan soms belastend worden. Het is belangrijk dat Den Teirling in de eerste plaats een plek van veiligheid en vertrouwen voor de leden blijft. Maar gasten zijn welkom. Zo ontdekken 'gewone' mensen dat psychisch kwetsbare mensen ook gewone mensen zijn. Etiketten verdwijnen, stigma's worden doorbroken. Het is een signaal van hoop.



Den Teirling is ...

12

een plek waar niets moet

Wie naar Den Teirling komt, moet niet genezen. Er is geen medisch dossier of behandelingsplan. Er zijn wel duwtjes in de rug. Een aanlokkelijk voorstel. Een toevallige kans. Maar niets moet. Het is een plek die gemoedsrust brengt, ademruimte biedt, tijd, een warm nest.

een plek waar je geen patiënt bent

De leden van Den Teirling hebben nood aan zorg. Ze hebben een psychiater, psycholoog, therapeut, maatschappelijke werker, thuisbegeleiding ... dat is deel van hun leven. Het is belangrijk dat ze die zorg krijgen, maar Den Teirling is een ander deel van hun leven en biedt een andere vorm van zorg. In Den Teirling is er geen relatie verzorger-verzorgde. Pas door de medische achtergrond van de leden niet te kennen, wordt het mogelijk hen gewoon als mens te benaderen en hen de ruimte te bieden die ze nodig hebben om hun dagelijks leven te leiden. Dat neemt niet weg dat leden zorgend zijn voor elkaar. Het is niet de bedoeling om elkaars problemen te bespreken, maar soms bieden leden elkaar wel een luisterend oor. Of als iemand een tijdje niet geweest is, is er altijd wel iemand die eens belt om te horen hoe het gaat.

een plek die ondersteuning biedt

Als begeleider moet je kunnen omgaan met mensen die niets willen. Hulpverleners weten niet altijd hoe ze op een 'gewone' manier moeten omgaan met psychisch kwetsbare mensen, welke omkadering nodig is tegen vereenzaming in de grootstad. De kans bieden elkaar te ontmoeten, heeft een grote therapeutische waarde. Hen zo te helpen hun dagelijks leven te leiden, vermijdt dat ze op straat belanden, dat ze moeten opgenomen worden, thuis vereenzamen, crisissen doormaken of misschien uit het leven stappen. Die ondersteuning hebben ze de rest van hun leven nodig, om hen in hun lijden bij te staan. Dat is een veel ruimere invalshoek dan die van een arts die genezing beoogt. De belangrijkste zorg die Den Teirling biedt is 'er zijn'. Dat wordt zelden gezien als 'gespecialiseerde zorg'. Ten onrechte.

een plek waar je beter van wordt

Dat mensen een activiteit hebben en zinvol bezig kunnen zijn, heeft vaak meer effect dan medicatie. Mensen die hun draai vinden in het leven worden daar beter van. Schilderen, tuinieren, zingen, creatief bezig zijn ... al die activiteiten zijn veel meer dan louter vrijetijdsbesteding. Wanneer leden zich gestimuleerd voelen om weer dingen te gaan doen, ontstaat een opwaartse spiraal. Ze putten er sterkte uit om zich aangenaam te kunnen bezig houden, dat iemand hen niet behandelt als hulpbehoevend maar aanspreekt als gelijkwaardig mens. Doen waar je goed in bent, versterkt je veerkracht. Het werkt helend. Je verbeeldt wie je bent en je geeft vorm aan je identiteit. Je kan dingen uitproberen, onbekende paden verkennen. Het is soms wonderlijk hoe mensen evolueren en openbloeien en hoeveel actiever ze worden. Hoe feedback hen doet nadenken over zichzelf. Hoeveel kracht er in vertrouwen schuilt. Hoe helend het werkt om niet als patiënt benaderd te worden. Hoe niet behandeld worden genezend werkt.

13



Joëlle: "Hier heb je niet die sociale druk om altijd te komen."

Vivi: "In andere centra moet je altijd aanwezig zijn als je inschrijft voor een atelier. Dan word je verwacht. Of je moet bijvoorbeeld minstens drie dagen per week aanwezig zijn. Hier mag je 20 jaar blijven, 40 jaar, tot aan je pensioen, en ook daarna, het is niet gelimiteerd."

Jolanda: "Soms zijn we actief, maar soms gaat het niet zo goed. Je kan er je soms naartoe slepen als het thuis niet gaat. En als ik er hier eens wat triestig bij zit, dat kan allemaal hé. Wij schommelen zo, maar dat maakt hier geen probleem. Er is veel respect."

Mieke: "Ik heb 10 jaar vrijwilligerswerk gedaan. Dat is structureel iets anders. Daar wordt op u gerekend, wat een vorm van sociale druk is die mensen met een psychische kwetsbaarheid dikwijls kunnen missen."

Jolanda: "We praten hier wel eens over onze moeilijkheden. Het draait om activiteiten doen en dat is een groot verschil. Je gaat naar je eigen psychiater buiten Den Teirling. Om anderen niet te belasten, praten we daar niet over met elkaar. Maar als ik me eens niet goed voel en iemand vraagt wat er is, dan kan dat wel even."

Patrick: "Moest Den Teirling wegvallen dan verlies ik mijn tweede thuis."

Sara: "Het medische wordt hier totaal genegeerd en dat vind ik heel goed. Mijn psychiater en mijn sociaal assistente, dat is voor mij een andere wereld. Op die manier kan je ook 'vergeten' dat je een psychiatrische patiënt bent, wat je hebt meegemaakt. Door dingen los te laten, kan je hier helen, herstellen."

Jan: "Ik ben doorverwezen door de psychiater van het CGG. Ik kwam nooit buiten en die zei dat Den Teirling een hulp zou kunnen zijn voor mijn algemeen psychisch welbevinden, dat ik daar mensen zou ontmoeten. Ik kom hier nu 8 jaar".



“Door dingen los te laten,
kan je hier helen”

Sara: “Na mijn studies van handelsingenieur wachtte me een lange rij jobs, maar mijn professionele leven bracht niet wat men er van zou verwachten. De interims die ik uitoefende leidden niet tot het verwachtte vaste werk, ik werd eerder specialist- interimaris. Na mijn operatie zocht ik vrijwilligerswerk, en mijn begeleider verwees me door naar Den Teirling. Ik help hier waar mogelijk. We hebben hier een prachtig terras, midden in de stad. Soms hoor je daar iemand piano spelen, of komt er vioelmuziek uit een raam. De twee tafels op het terras hebben we gerestaureerd. We gaan bloempotten met mozaïek betegelen en kruiden planten. Hier vind ik mijn draai. Hoe dat komt, weet ik niet. Misschien omdat iedereen die hier komt een psychiatrische patiënt is – geweest of nog altijd is. Dat vind je niet in de buitenwereld. Als je naar een ‘normaal’ werk gaat, is niemand daar psychiatrisch patiënt. Je hebt automatisch een gemakkelijker contact met mensen die in hetzelfde schuitje beland zijn als jij. Je hoeft niet alles uit te leggen, met een paar woorden begrijpen de meeste leden wat je bedoelt.”

“Ik ben blij dat ik hier
terechtgekomen ben”

Georges: “Er was geen camera in de buurt toen ik hier voor het eerst zonder al teveel illusies binnenviel de eerste week van juli 2007. Ik zou het niet graag hebben dat jullie die beelden zouden kunnen zien. Ik was dan al aan de beterhand, een shockeffect in een kliniek had mij al wat wakker geschud, maar het was nog de kwetsbaarheid van een trillend blad. Ik heb hier een paar maanden meegedraaid. Dan kwam het mij voor dat ik Den Teirling wel kon laten vallen. Maar in maart 2008 zat ik er opnieuw zwaar onderdoor. Na een bezoek aan de psychiater werd besloten om mij opnieuw op te nemen. Ik vreesde er voor om chronisch in een kliniek te belanden. Ik dacht mij kapot aan alles wat er kon misgelopen zijn, wat ik als alternatief zou kunnen hebben. En opeens kwam het mij voor dat ik het anders zou kunnen oplossen door opnieuw contact op te nemen met Den Teirling. Na aandringen bij de psychiater ben ik niet opnieuw opgenomen. Dezelfde dag ben ik opnieuw naar Den Teirling afgezakt. Voor de deur kwam ik Luis en Free tegen die juist het glasafval naar de container hadden gebracht. Ik ben blijven komen in goede en minder goede dagen. Wat heb ik hier dan wat ik anders niet heb of vind? Het eerste is: leren leven met mijn eigen onvolkomenheden en ergerlijke gebreken. Hier passen theoretische beschouwingen niet. Ik ben gewoon blij dat ik hier terechtgekomen ben.”

Onze kwetsbaarheid is ook onze sterkte



Julienne Wyns
voormalig directrice
CGG-Brussel
voormalig voorzitter
Den Teirling

“We hebben er altijd naar gestreefd dat Den Teirling autonoom zou blijven.”

Julienne Wyns: “De eerste voorzitter, Joseline Mertens, heeft de naam Den Teirling bedacht. Zij was drijvende kracht in de werkgroep dagactiviteiten van de Vlaamse vleugel van het overlegplatform geestelijke gezondheidszorg. Een aantal studiereizen naar Berlijn, Kopenhagen, Malmö en Tilburg maakten duidelijk wat we wilden: een Nederlandstalig dagactiviteitencentrum voor psychiatrische patiënten in Brussel. In die periode is Joseline ernstig ziek geworden – zij is kort na de opening overleden en had in haar testament de helft van haar bezittingen aan Den Teirling nagelaten. We hebben ons nadien altijd samen ingezet voor Den Teirling, ook ter hare nagedachtenis. In het begin was ik interim-voorzitter, later hebben Veronique en ik die functie om beurten opgenomen.”

Veronique Vercruyssen: “Ik werk in Psycho Sociaal Centrum St. Alexius-Elsene, een kleinschalig psychiatrisch ziekenhuis met deeltijdse hospitalisatie. Het is een nachthospitaal voor mensen die met psychoses kampen. Overdag moeten ze een activiteit buitenshuis zoeken – een betaalde job, sociale werkplaats, vrijwilligerswerk. Maar voor sommigen is zelfs vrijwilligerswerk geen optie meer. Zij hebben een plek

nodig waar ze overdag naartoe kunnen en hun dag zinvol kunnen doorbrengen.”

Julienne: “Ik werkte in het Nederlandstalig Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). De psychiatrische consultaties, psychotherapie en psychosociale begeleidingen die het CGG biedt, zijn voor een aantal mensen onvoldoende. Die hebben meer nodig om een beetje structuur te vinden in hun leven. Daarom zochten wij mee naar een vorm van niet-residentiële opvang.”

Veronique: “Onze bezoeken aan buitenlandse dagcentra leverden heel wat ideeën op. In Tilburg zagen we het belang van een stamtafel voor de vaste gasten. Ook het Clubhouse-model waarbij iedereen een lidkaart aanschaft en vaste taken opneemt, bleek erg belangrijk.”

Julienne: “Na 2 jaar overleg is de vzw opgericht en een subsidieaanvraag ingediend bij de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC). Omdat alle Nederlandstalige voorzieningen voor geestelijke gezondheidszorg in Brussel betrokken waren, hadden we een sterk dossier. Dat vindt de VGC nog altijd, want sindsdien

wordt onze subsidie jaarlijks verlengd. We moeten die wel tekens opnieuw aanvragen, in die zin blijft het een onzekere situatie. Als voorzitter hebben we er altijd naar gestreefd dat Den Teirling autonoom zou blijven.”

Veronique: “Met de VGC-middelen kon Marijke als coördinator starten. Met twee medewerkers in geoco-statuut erbij was er een team.”

Julienne: “Als hulpverleenster bij het CGG heb ik heel veel patiënten gevolgd, veel huisbezoeken gedaan en veel situaties gezien. De beperking is echter dat je mensen slechts één of twee uur per week ziet, waarbij je altijd vertrekt van een hulpvraag in een psychotherapeutisch kader. Je hebt dan wel een gesprek, maar wat doen die mensen de rest van hun dagen? Daar probeert Den Teirling een antwoord op te bieden. Voor sommige mensen is die dagactiviteit en die dagelijkse structuur misschien wel belangrijker dan een therapeutisch gesprek. Er is een groot verschil tussen

“Onze subsidie wordt jaarlijks verlengd, maar het blijft een onzekere situatie”

samen dingen doen of iemand in je bureau ontvangen voor een gesprek.”

Veronique: “Het is ook bewezen dat werk hebben of een activiteit doen een heel grote bijdrage levert aan het psychisch welzijn, soms meer dan medicatie. Omdat er voor Nederlandstaligen geen aanbod was in Brussel, zijn we met Den Teirling begonnen.”

Julienne: “Aan Franstalige kant bestaat nog altijd geen autonome open plek zoals Den Teirling. Franstalige organisaties verwijzen regelmatig naar ons door, al is de voertaal hier Nederlands. Het is niet evident om tegelijk subsidies te

vragen aan de VGC en bicommunautaire middelen aan de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie (GGC).”

Veronique: “Bij de overheid vraagt men zich trouwens ook altijd af onder welke bevoegdheid Den Teirling valt: gezondheid of welzijn.”

Julienne: “De jaarlijkse subsidiëring maakt ons kwetsbaar, maar heeft ook voordelen. Zo worden wij niet ingesnoerd door een regelgeving en allerlei voorwaarden. In de dagcentra die gefinancierd worden via RIZIV-conventies moet je behandelplannen hebben, rapporten schrijven, er moet vooruitgang in de behandeling geboekt worden, leden moeten verplicht een aantal dagen aanwezig zijn, enzovoort.”

Veronique: “Die kwetsbaarheid geldt voor heel de werking. Den Teirling bestaat dankzij de steun van de initiële partners. Er is geen moederorganisatie om op terug te vallen en geld zoeken is een rode draad door onze geschiedenis.”



Veronique Vercruyssen
directrice PSC Sint-Alexius
Elsene
voorzitster Den Teirling

Julienne: "Het gaat me overigens niet louter om het geld. Ik zou vooral willen dat Het Brussels Gewest samen met de Gemeenschappen een visie ontwikkelt over de evolutie van de geestelijke gezondheidszorg. Dat ze samen nadenken over de vraag hoe het aantal ziekenhuisbedden kan worden afgebouwd ten voordele van ambulante zorg, met meer ontmoetings- en activiteitencentra."

Veronique: "Voor je ziekenhuisbedden afbouwt, moet je immers de nodige alternatieven voorzien voor mensen in crisis, zodat je ze goed kan opvolgen."

Julienne: "Hoe dan ook blijft de vraag hoe mensen met ernstige psychiatrische moeilijkheden hun dagen kunnen doorbrengen. Kunnen die begeleid gaan wonen? Kunnen die ergens in hun wijk terecht? Kunnen die vrijwilligerswerk of iets anders doen?"

Veronique: "In de psychiatrie zijn er steeds minder bedden voor langdurige zorg. Dat mensen vooral voor acute zorg worden

"Werk hebben of een activiteit doen, heeft soms meer effect dan medicatie"

opgevangen en daarna zo snel mogelijk terug in de samenleving geïntegreerd worden, is op zich een goede zienswijze. Maar dan moet er in die maatschappij wel iets zijn waar ze terecht kunnen. Na een opname is het leven nooit meer hetzelfde. Velen verliezen hun werk, zitten plots alleen, voor sommigen is dat reden genoeg om te hervallen. Ze kruipen dan in hun bed, doen niets meer en nemen zelfs hun medicatie niet meer. In de jaren 90 heeft men in Engeland en Italië ook veel bedden gesloten en zijn veel mensen nadien in de gevangenis of op straat beland, omdat er te weinig alternatieven waren. Vlaanderen is toen gestart met Beschut Wonen en Psychiatrisch Verzorgingstehuizen, maar dat blijkt onvoldoende. Dagactiviteitencentra gericht op ontmoeting zijn niet erkend.

Julienne: "Wij moedigen de Franstaligen aan om ook iets dergelijks op te zetten, en willen hen daar best mee op weg zetten. Er zijn langs Franstalige kant veel meer potentiële initiatiefnemers. Wij hebben één Nederlandstalig Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, zij hebben er 27. Er is meer nodig dan alleen crisishulp en langdurige zorg. Ook in het gewone leven van mensen moeten er nog dingen gebeuren."

Veronique: "Wie hier komt is geen patiënt, maar lid van een club. Den Teirling is een grote meerwaarde in hun leven."



Psychose is een kwetsbaarheid die blijft. Daar herstel je niet van.



Patrick Janssens
klinisch psycholoog,
dienst Geestelijke Gezond-
heidszorg Antonin Artaud

“Een ernstig psychiatrisch probleem is niet geneesbaar, dat is niet zoals een gebroken been. Het is een kwetsbaarheid die blijft”, zegt Patrick Janssens. “Om mensen met psychiatrische problemen te ondersteunen, moet je dus niet vertrekken van een medisch model. Je moet je diagnostisch kader verlaten en een ander zorgmodel hanteren en ontwikkelen, buiten de klassieke psychiatrische instituties. Den Teirling past in dit vernieuwende zorgmodel. De vraag naar dergelijke plekken zal alleen maar groter worden.”

“Medicatie kan helpen om mensen stabiliteit te bieden, en één of twee keer per week met een therapeut praten, is zeker niet slecht. Maar daar genees je niet van. Mensen met een ernstig psychiatrisch probleem genezen nooit. Die moeten daar mee leren leven. Voor deze mensen moet je de zorg anders organiseren. Niet door het probleem te medicaliseren, maar door het ook een plaats te geven in de maatschappij.

De psychiatrie weet nog niet zo goed hoe ze met mensen met ernstige psychiatrische problemen moet omgaan in een ambulante kader. Het is niet omdat mensen op consultatie komen, dat ze hun plan kunnen trekken en elke dag weten wat doen. Net daar moet het nieuwe zorgmodel op gebouwd worden. Wat kunnen we doen om mensen tot rust te laten komen, hen een tweede adem te geven? Dat zorgmodel heeft drie belangrijke pijlers. Mensen moeten ergens kunnen wonen. Ze moeten een bezigheid of werk hebben. En om sociaal isolement te vermijden, hebben ze nood aan ontmoeting.

Voor mensen met ernstige psychiatrische problemen zijn nabijheid en beschikbaarheid heel belangrijk. Dat zorgmodel organiseer je dus best op buurtniveau, samen met organisaties die daar voor open staan. Misschien eerder in samenwerking met de parochie en het gemeenschapscentrum, dan met het ziekenhuis. In zo'n zorgmodel zie ik verschillende rode

draden: het is gemeenschapsgericht, inclusief, vertrekt van wat er bestaat en werkt samen met organisaties die daar in mee willen. Je moet niet alles zelf beginnen te organiseren. Ga naar de pingpongclub in de buurt, in plaats van zelf een pingpongtafel te kopen. Alles wat er bestaat voor iedereen, moet toegankelijk gemaakt worden voor mensen met een psychiatrisch probleem. De verbinding in de samenleving gaat heel hard achteruit. Vandaag moet je dingen creëren die vroeger evident waren.

Niet alles werkt voor iedereen, en falen is geen schande. Zo heeft Den Teirling ook altijd zijn weg gezocht. In Brussel-Centrum proberen we dat met Circuit, een klein cafeetje waar mensen een koffie kunnen komen drinken. Daar zijn geen activiteiten, eigenlijk hebben wij gewoon de wachtzaal van onze dienst geestelijke gezondheidszorg buitenshuis geplaatst.

Om mensen die psychisch kwetsbaar zijn een reële kans te geven zich te integreren in hun omgeving, of om geïntegreerd te blijven, zijn er meer initiatieven als Den Teirling nodig. Daar moeten we over nadenken. Op welke schaal doe je dat? Waar doe je dat? Met welke partners? Wie kan personeel detacheren? Welk beleidskader – gezondheid, welzijn, cultuur? Laat Den Teirling daartoe een bron van inspiratie zijn.”

“Dit is een fundamenteel
andere aanpak dan
therapie geven op consult”



Onze inspiratiebronnen

Zonder het engagement en de bezieling van een aantal pioniers met veel ervaring in de psychiatrie, zou Den Teirling nooit geworden zijn wat het is. De stichtende leden en huidige verantwoordelijken haalden hun inspiratie uit eigen ervaring, buitenlandse voorbeelden en theoretisch onderbouwde modellen. Een kort overzicht.

Clubhouse

Een groep mensen met psychiatrische problemen stichtte in 1948 het Fountain House in New York, het eerste Clubhouse voor psychisch kwetsbaren. Een Clubhouse staat open voor iedereen, en na een eerste kennismaking kan iedereen lid worden. De ledenvergadering bepaalt de huisregels voor sociale omgang en samen staan ze in voor de dagelijkse werking en de organisatie van activiteiten, zonder verplichting om deel te nemen. Het Clubhouse biedt hen toegang tot vorming en tewerkstelling, geeft betekenis aan hun leven en ondersteunt hun integratie in de samenleving. De stichters van Den Teirling bezochten meerdere keren het dagactiviteitencentrum Pompidoe in Tilburg, een Clubhouse met als motto 'we doen gewoon gewoon'. Er bestaan inmiddels ongeveer 300 Clubhouses in meer dan 30 landen.

Triëst

Onder de bezielende leiding van psychiater Franco Basaglia sloot de Noord-Italiaanse stad Triëst in 1978 alle psychiatrische ziekenhuizen. Onder de naam Freedom First werd er radicaal gekozen voor ambulante zorg, gericht op rehabilitatie en integratie van chronisch zieke patiënten in de maatschappij. Voor het eerst werden zij ook erkend in hun burgerrechten en werden ze bevrijd van dwang en opsluiting. Het dagactiviteitsaanbod van het Centro Diurno Diffuso is verspreid over heel de stad. Deelnemers kunnen naar eigen interesse en met of zonder begeleiding intekenen op activiteiten zoals een theatergezelschap, een sportcentrum, een voetbalclub, een culturele avond in de stad, een krantenredactie, natuurbeleving, wellness, enzovoort. Nieuw opgerichte coöperatieven creëerden passend werk. Den Teirling ging vaak op bezoek in Triëst om meer te leren over de verspreide organisatie van ambulante zorg en dagactiviteiten.

Institutionele Psychotherapie

Deze vernieuwende beweging uit de jaren 70 in Frankrijk wilde het functioneren van psychiatrische instellingen humaniseren om zo een betere zorg te waarborgen. Inmiddels benaderen steeds meer psychiatrische zorgvoorzieningen elke bewoner als een unieke persoon, en laten ze hen mee de dagelijkse gang van zaken in het instituut bepalen. De Institutionele Psychotherapie richt zich vooral op de groepsdynamiek tussen bewoners en op de relatie tussen zorgverleners en zorgverstrekkers, los van de regeltjes en procedures die in instellingen sowieso gelden. Dat begeleiders en patiënten samen activiteiten doen, doorbreekt de traditionele therapeutische patronen en de afhankelijkheidsrelatie. Zo ontstaan er vrijplaatsen waar mensen zichzelf kunnen zijn, en sterker worden om zich te handhaven in de buitenwereld. Een bezoek aan de psychiatrische instelling La Borde in de Loirestreek, en seminars in Brussel versterkten het inzicht in deze benadering.

Kwartiermaken

Kwartiermaken is een militaire term voor het klaarmaken van een bivakplaats. Kwartiermakers gaan voorop en zoeken een veilige plek, waar voedsel en warmte beschikbaar is. De Nederlandse Doortje Kal vulde het begrip in als een warme, veilige plek voorzien voor psychisch kwetsbare medemensen, zodat ook zij een goed leven kunnen leiden tussen andere mensen. Dat houdt in dat ze net als anderen kunnen kiezen in welke buurt en welke woning ze graag wonen, dat ze een job kunnen doen die ze graag doen en activiteiten waar ze plezier aan beleven. Iemand met psychiatrische problemen heeft het vaak moeilijk om een plek te vinden in de wereld, om zijn leven georganiseerd te krijgen, om gehoord te worden. Kwartiermaken is 'de weg voorbereiden voor een gastvrij onthaal' en ervoor zorgen dat de omgeving en de maatschappij toegankelijk zijn voor wie 'anders' is. Door actief aanwezig te zijn in de samenleving is Den Teirling een actieve Kwartiermaker, een rol die helemaal aansluit op het idee van de vermaatschappelijking van de zorg.

Herstelgericht werken

Herstelgericht werken betekent dat iemand met psychische problemen erin slaagt zijn leven in te richten volgens eigen wens en mogelijkheden. Het betekent niet dat hij geneest, wel dat hij leert om met zijn aandoening te leven. Herstel is vooral een individueel, persoonlijk proces gericht op actieve aanvaarding van de eigen kwetsbaarheid. De herstelbeweging heeft daarbij aandacht voor symptoomreductie, sociaal functioneren, het herwinnen van een plaats in de maatschappij – wonen, werk, opleiding – en van persoonlijke levensdoelen en eigenwaarde. Den Teirling investeert in herstel door vorming in de HerstelAcademie, buddyprojecten, verschillende ontmoetingsplaatsen en begeleiding.

Buurtgerichte zorg

Buurtgerichte zorg is een organisatie-model om aan iedereen in een buurt passende hulp en zorg te bieden. De buurt is de uitgelezen plek voor de organisatie van zorg en ondersteuning. Een 'actief zorgzame buurt' is een buurt waar mensen zich thuis voelen, waar ontmoetingsplekken zijn, waar ze sociale contacten hebben, waar hulp en zorg vlot beschikbaar is, waar bewoners elkaar helpen en daar ook in gestimuleerd en ondersteund worden. De onderliggende gedachte is dat een buurtgerichte welzijnsaanpak zowel de kwaliteit van leven van zorgbehoevenden kan verhogen als de kosten van de hulp- en zorgverlening doet dalen. Inzetten op welbevinden en zingeving werk preventief, welzijn voorkomt zorg. Buurtgerichte zorg vergt voldoende basisvoorzieningen in de hele stad, zodat mensen in hun eigen buurt ergens terecht kunnen. Den Teirling pleit voor meerdere ontmoetingsplekken voor psychisch kwetsbare mensen in Brussel.





Verbindende initiatieven moeten vooral bottom-up groeien

In Brussel hebben 4 op de 10 mensen psychische problemen, volgens cijfers uit 2013. Dat is 10 procent meer dan in Vlaanderen. Hoe komt dat?

“Dat heeft mogelijk te maken met overprikkeling en onvoorspelbaarheid. Ook de toegang tot drugs en ander escapisme speelt mee. Bovendien zoeken psychisch kwetsbare mensen vaak de anonimiteit van de stad. In de stad verblijven ook veel vluchtelingen en migranten, daar kunnen ze zich verbergen. Zij dragen vaak trauma's mee. Het is wetenschappelijk bewezen dat de prikkeling van de stad psychopathologie kan uitlokken. Maar die prikkeling is ook stimulerend, boeiend, fantastisch. Ik ben eraan verslaafd. Maar voor elke grote stad geldt dat ze een risicofactor vormt voor psychopathologie.”

Wat kunnen we doen om mentaal gezond te blijven in de stad?

“Heel belangrijk zijn verbinding en gemeenschapsleven. Initiatieven daartoe moeten vooral bottom-up groeien. Ook verstillingsplekken in de stad creëren? Zorgen dat iedereen zich veilig voelt? Hoe kunnen we zorgen bespreken zonder daar een psychiater bij te halen? Zorg ervoor dat mensen iemand hebben tegen wie ze eens kunnen zagen.”

In de stad kennen mensen hun buren vaak niet eens.

“Psychische problemen en eenzaamheid zijn heel erg met elkaar verbonden. Ik eindig lezingen altijd met ‘het kleine goede’ van Levinas. Iedereen kan iets doen. Als je je buurman niet kent, spreek hem aan. ‘Zullen wij om de hoek eens een koffietje drinken?’ Als je de taal van je buurman niet spreekt, is dat misschien moeilijk, maar ook boeiend. En dat mislukt soms ook. Vreemdheid schrikt af. Dat is niet raar, dat hebben we allemaal. Probeer dat te overstijgen. Heel vaak is dat zeer vervullend. Dan verschijnt er een mens achter de hoofddoek, achter de psychiatrische diagnose, de dakloze, de gevangene. Al die minderheidsgroepen die uit de boot dreigen te vallen. Dat is een heel smalle boot, vol mensen die jong, wit, knap en slim zijn. Ik denk dat het initiatief ook bij die groep ligt, die veel kansen heeft, veel mogelijkheden. Als een soort ethische plicht.”



Dirk De Wachter
psychiater

Dit interview is een ingekort fragment uit BRUZZ, 22/3/2019, door Stefanie Nijs. Het volledige interview vindt u op www.bruzz.be

“Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zich veilig voelt in de stad?”

“We moeten hier niks. Dat is heel belangrijk.”



Gerry en Jean

Gerry: “Ik heb altijd in Brussel gewoond. Mijn ouders komen uit Indonesië, ik was twee maanden oud toen ik hier als baby aankwam. Ik kom al 13 jaar naar Den Teirling. De sociaal assistente van het ziekenhuis had me aangeraden om naar een dagcentrum te gaan. Ik heb Den Teirling gekozen omdat je hier vrij kan bepalen wanneer je komt. Ik nam van in het begin deel aan ateliers zoals schilderen, beeldhouwen en zang. Ik kwam bijna dagelijks, bleef vaak eten, hielp altijd bij de karweitjes, vaak bleef ik tot vijf uur. Tegenwoordig kom ik iets minder. Door mijn gezondheid ben ik heel snel moe en ik heb minder energie. Maar ik schilder nog altijd.”

Jean: “Ik kom hier bijna even lang. Ik voelde me vaak alleen en had nood aan vriendschappen. Ik ben Franstalig, als je dan in een Nederlandstalig centrum komt moet je even zien wat dat geeft.”

Gerry: “Wij hebben elkaar hier ontmoet. Toen we met Den Teirling naar Zeeland gingen, waren wij toevallig allebei alleen en zo zijn we samen dingen beginnen doen. We gingen op uitstap, namen deel aan activiteiten, gingen samen iets drinken, en zo is dat uitgegroeid tot een mooie vriendschap. Wij wonen niet samen, maar trekken veel met elkaar op. Wij zijn allebei ook christenen.”

Jean: “Soms kom ik vaak, andere periodes minder. Ik maak hier gebruik van de computer. Ik volg lessen Nederlands en dan kan ik hier wat oefenen. Maar ik kom vooral om mensen te ontmoeten. Die artistieke ateliers zijn niet mijn ding, maar ik deed wel mee aan de Zinneke-parade. Dan gingen we naar een atelier om draken en decors te maken. Ik ga ook vaak mee op uitstap – het chocolademuseum was heel leuk en ik ben mee gaan schaatsen.”

Gerry: “Ik ben twee keer mee naar zee gegaan. Ik kom graag naar de evenementen, de spaghetti- en couscousavonden, de muziek, samen zingen, de kerst- en nieuwjaarsfeesten, het koorfeest ... Wat ik hier heel goed vind, is dat je nergens toe verplicht wordt. In andere dagcentra heb je vaak vaste uren voor van alles en nog wat. Hier niet, tenzij een vast uur om te eten en een weekschema voor de ateliers. De sfeer is hier heel goed, er wordt hier veel gelachen.”

Jean: “Het is belangrijk dat je hier heel de dag tussen 9 en 5 terecht kan. Dat structureert je leven. Veel mensen blijven hier's middags samen eten. Ik ga zelf liever elders eten, maar dat maakt niet uit. Als je ergens over wil praten, kan je hier altijd terecht. Uiteraard zijn er een aantal huisregels, maar zonder druk. Iedereen helpt bij de karweitjes, al vind ik wel dat Den Teirling terug een poetsvrouw zou moeten engageren.”

Gerry: “Het doet ons goed dat we hier onze dag kunnen doorbrengen. Je kan je bezighouden, er is een computer, je kan muziek opzetten of

naar The Rolling Dice luisteren als ze repeteren, er is altijd wel wat verstrooiing. Het draait hier niet om je problemen of andere negatieve dingen. Hier zijn is goed voor onze moraal. Als er iemand soms een tijdje in het ziekenhuis belandt, komt die nadien altijd terug. Je ontvangt hier menselijke warmte, dat doet zoveel deugd!”

Jean: “Er is hier een grote gastvrijheid. Als je de taal niet kent, is het moeilijk om alles ineens te begrijpen. Op de vergaderingen heb ik nog altijd vertaling nodig, maar ik doe wel mijn best.”

Gerry: “Vroeger schilderde ik ook, maar dan doe je dat op je eentje of je moet naar de academie gaan. Hier zegt de begeleider ‘jij bent de artiest, het gaat om jou.’”

Jean: “Naargelang je interesses en mogelijkheden is er hier altijd iets te doen. Ik ga ook regelmatig naar andere plekken in Brussel, bijvoorbeeld naar een sociaal restaurant, of ik spreek af met iemand om iets te gaan drinken. Ik ben ook al eens naar een carnavalsfeestje gegaan in een ander activiteitencentrum. Maar hoe dan ook kom ik altijd terug naar hier.”

Gerry: “Veel mensen hier zijn bevriend met elkaar en we moedigen elkaar ook aan. Ik heb hier wel periodes gehad dat ik een crisis doormaakte, dat kwam vooral door mijn medicatie. Dat hebben we toen uitgepraat en bijgelegd.”

Jean: “Als je elkaar beter leert kennen, ontstaat er sympathie voor elkaar. Met de ene klikt het beter dan met de andere, dat is normaal. Mensen zijn hier erg vriendelijk voor elkaar, er is veel wederzijds respect, samenhorigheid. Taal is nooit een barrière.”

Gerry: “Dit is geen plek voor iedereen, niet iedereen past in dit kader. Ik heb bijvoorbeeld nog nooit iemand uitgenodigd om naar hier te komen. Ik denk dat dat beter gebeurt door een sociaal werker. Maar als er een vernissage of een optreden is, is iedereen welkom. Het is echter niet de bedoeling dat het hier elke dag open deur is. Deze plek is bedoeld voor kwetsbare mensen. Den Teirling is echt iets bijzonders geworden in mijn leven. Daar ben ik heel dankbaar voor.”



Activiteiten in Den Teirling

Elke weekdag

- van 9 tot 10 uur koffie, thee, fruit
- huishoudelijke taken: poetsen, opruimen, onderhoud ...
- ontmoeting
- clubhuistaken zoals onthaal, bar ...
- van 10 tot 12.30 en van 14 tot 16 uur activiteiten
- van 16 tot 17 uur thee, laatste taken

Elke week 3 dagen

- samen koken
- samen eten

Elke week

- teken- en schilderatelier
- keramiek atelier
- crea- en mozaïekatelier
- uitstap naar museum, park, bos ...
- tuinieren en muurschildering maken
- sport en spel, zwemmen, wandeling
- yoga, qi gong, zumba
- restjes- en bakatelier
- koorzang
- samen lezen
- samen schrijven
- composteren en kippen eten geven
- repetities muziekgroep The Rolling Dice
- uurtje jammen
- Kyvos, ontmoeting elders in de stad
- Nederlandse conversatie

Elke maand

- ledenvergadering
- verjaardagstaart

Bij gelegenheid

- activiteit met PVT Sanatia, dagcentrum Le Canevas of PSC Sint-Alexius
- workshops met wijkschool De Wimpel, GC Elzenhof, bibliotheek Sans Soucis ...

Elk jaar

- een tentoonstelling met vernissage
- citytrip van 4 dagen (Praag, Berlijn, Rome, Firenze, Venetië, Londen)
- vakantie week naar de Ardennen of Zeeland
- 2 daguitstappen tijdens zomermaanden
- spaghetti- of couscousavond
- zomerbarbecue op het terras
- kerstfeest
- artisanale kerstmarkt
- nieuwjaarsreceptie
- deelname aan het artiestenparcours of aan de Zinneke Parade
- optreden The Rolling Dice
- optreden koor Choux d'XL
- een groot project, zoals theaterstuk 'Zwarte Gaten' door De Uitvinders

Elk lid vindt wel érgens zijn gading

in het ruime aanbod



Samen koken

Dries Merckx, begeleider: "Akwasi komt alleen maar om te koken. Hij helpt 's morgens in de keuken, blijft eten en is dan weg. Hij kan hier in alle vrijheid zijn ding doen, maar heeft ook dat kader nodig om daar toe te komen."

Atia Zaka, begeleidster: "Drie maal per week wordt er samen gegeten. Wil je mee-eten dan laat je 's morgens voor 10 uur iets weten en neem je ook een taak op. Dat gaat van helpen koken, tafel zetten, opdienen of afruimen, de afwas doen en de keuken opruimen."

Restjes- en bakatelier

Bas Ruyters, begeleider: "Elke vrijdag verwerken we de restjes van de week en verwennen we de koorleden met originele hapjes. Eén keer per maand maken we taart voor het verjaardagsfeest van alle jarigen van de voorbije maand."



Artistiek bezig zijn
hoort bij het wezen
van Den Teirling.

Tekenen en schilderen

Yasko Deboodt, begeleider: "Ik stel me zoveel mogelijk op als deelnemer. Dat is veel prikkelender dan als leerkracht alleen maar commentaar te geven. Het zelf doen en samen ontdekken is veel interessanter. Zo ontwikkelde Vivi bijvoorbeeld haar eigen techniek die ze het Viviësme noemt. Die techniek hebben we dan ook eens allemaal uitgeprobeerd."

Jolanda: "Toen ik hier in het begin kwam, was ik heel angstig en zat ik in een hoekje te schilderen. Door mijn gemoedstoestand was het niet mogelijk om naar de academie te gaan. Hier is mijn creativiteit terug naar boven gekomen, nadat die lang was ondergedoken."

Koen Weiss, coördinator: "Artistiek bezig zijn hoort bij het wezen van Den Teirling. Het maakt de mens mens. Wie hier komt schilderen ontmoet andere mensen, doet mee aan tentoonstellingen, toont zich. Het artistieke begint en eindigt altijd bij de mensen, bij het goede gevoel van de leden en van de groep."

Keramik

Luis Soto Caripan, begeleider: "Samen onze creativiteit de vrije loop laten, aan niets anders denken, rust in je hoofd. Concentreren op wat je aan het doen bent, in contact komen met jezelf. Het geeft je energie en je voelt een verbondenheid. Wat ik creëer is goed, wat jij creëert is ook goed. Het maakt je blij en vrij."

Crea-atelier

Heide Boonen, begeleidster: "Ik nodig mensen uit om zelf creatief aan de slag te gaan. Aanvankelijk deden we veel handwerk zoals haken en breien. Daarna zijn we met kralen juwelen beginnen maken, en daarna kwam de vraag om te mozaïeken. Toen we de vraag kregen om de zaal van de VGC te versieren voor een feest, stelde iemand voor om iets te weven op kippengaas. We werkten daar elke dag aan in de grote zaal, dat was nogal monumentaal. Op den duur deden ook andere mensen mee, van buiten het crea-atelier."

Stefaan Vermeulen, redacteur: "Ik zie de deelnemers met scherven iets nieuw maken, iets mooi, kunstwerkjes ... heel gedreven. Zoals ze in Den Teirling de scherven van hun leven bij elkaar rapen, stukjes terug in elkaar passen, er een mooi geheel van maken, met de breuklijnen nog zichtbaar. Den Teirling is het mozaïekatelier van hun leven."

Uitstappen

Sara: "De ene keer gaan we naar een tentoonstelling, dan naar Boterhammen in het Park, we zijn naar een kinderboerderij en een natuurboerderij geweest. Ik heb dingen gezien waar ik zelf nooit op zou komen."

Theater De Uitvinders

Stien Michiels, theatermaakster: "Ik werd gevraagd om samen met de leden van Den Teirling een theatervoorstelling te maken. Na de eerste avond had ik letterlijk het gevoel dat mijn hoofd open stond, dat mijn blik was open getrokken. Er is hier zoveel mogelijk! Deze plek geeft goesting om te werken, wat hier ontstaat tussen mensen is verrassend, verfrissend. Ik kom hier niet alleen iets brengen, maar ook iets halen."

The Rolling Dice

Marijke Bosserez, voormalig coördinatrice: "De muziekgroep ontstond heel spontaan onder impuls van begeleider Marcel: met een gitaar – een koopje op de rommelmarkt – een zelf geknutseld drumstel en de passie voor zang en muziek vonden enkele leden elkaar. Nu is The Rolling Dice een (h)echte band!"

Bas Ruyters, begeleider: "Deel uitmaken van The Rolling Dice is voor de bandleden erg waardevol. Drashko voelt de mensen heel goed aan, hij is hun coach, ze kijken naar hem op. Ook mensen die minder muzikaal zijn, krijgen een plaats. Ook zij maken deel uit van de band."

Koen Weiss, coördinator: "Aanvankelijk speelde The Rolling Dice alleen covers, maar plots repeteerden ze samen met Piet Maris, de frontman van de bekende mestizo-band Jaune Toujours. Hij schreef daarna samen met onze leden een nummer. Eerst sprokkelde ze stukjes tekst op de ledenvergadering en die ideeën heeft Piet dan in een song verwerkt. Kunnen samenwerken met een échte muzikant gaf een ongelooflijke kick. Wederzijds."



Samenwerken met anderen is een opstap naar nieuwe ontmoetingen

33

Koor Choux d'XL

Koen Daems, begeleider: "Het koor Choux d'XL bestond reeds een aantal jaren als gemengde groep. Den Teirling bood hen onderdak en maakte er een vaste activiteit van. Door in huis te repeteren, is het gemakkelijker voor leden van Den Teirling om aan te sluiten. Het koor werd hoe langer hoe belangrijker. Er is jaarlijks een feest met optreden voor publiek."

Jo Ilesco, dirigente: "Het doet me plezier om te zien dat mensen verder geraken dan ze zelf ooit gedacht hadden. De verbondenheid tussen de koorleden is mooi, er is interactie, er ontstaat een band."

Betty D'Haenens, begeleidster: "Een tiental leden van Den Teirling zingt elke vrijdag mee. Mensen weten vaak niet wie wel of niet lid is. Via het koor komen hier mensen over de vloer die anders nooit contact zouden hebben met psychisch kwetsbare mensen. Sommige van onze leden gaan door dat koor meer naar buiten. Eén van de leden gaat nu regelmatig op muziekstage in de Ardennen."



Vakantieweek en Citytrip

Joëlle: "Een citytrip is voor wie meer cultuur wil opsnuiven. Zo'n trip is veel bewegen, elke dag een tentoonstelling zien, veel wandelen in de stad. We gaan niet op vakantie om in ons bed te blijven."

Sara: "Vorig jaar zijn we op reis geweest naar de Ardennen. Dat was de eerste keer in 20 jaar dat ik Brussel verlaten heb. Dat was fantastisch."

Zinnekeparade

Koen Daems, begeleider: "Ter voorbereiding van de Zinnekeparade werkten organisaties en scholen uit alle Brusselse wijken samen met kunstenaars om praalwagens te maken. Iedereen had zijn inbreng, wij ook. We werkten samen met een technische school en een kunstenaar en dat klikte heel goed. Dat project liep over 2 jaar, van voorbereiding tot parade. Dat vraagt veel geduld van onze leden, maar het loont de moeite."

Samen Lezen

Freya De Koster, bibliotheek Sans Souci Elsene: "We komen elke vrijdag naar Den Teirling om met een groepje mensen samen te lezen. We lezen teksten en poëzie van auteurs zoals Philippe Claudel, Bart Moeyaert, Rimbaud, Baudelaire, Hugo Claus. We vertellen aan elkaar hoe dit verhaal op ons afkomt. Andersom nodigen we de leden van Den Teirling ook twee keer per maand uit in de bib. De andere deelnemers zijn vaak verbaasd hoe openhartig mensen hier over hun ervaringen vertellen. Dat vinden ze fantastisch."

Ilona Plichart project Samen Lezen: "Ik begeleid al 10 jaar groepen die Samen Lezen op alle mogelijke plekken in Vlaanderen. Maar zoals hier heb ik nooit meegemaakt. Wat de mensen hier soms naar boven halen! Hun visie op een aantal teksten of op poëzie ... dat is zo verhelderend! Dat opent ook mijn wereld."

Koen Weiss, coördinator: "Ik ben eens naar een sessie in de bib gegaan, waaraan buurtbewoners deelnamen. Die bespreking bleef heel cerebraal, dat vond allemaal plaats in hun hoofd. De deelnemers leken wel bang of te beschroomd om hun gevoelens te uiten. De mensen van Den Teirling komen veel meer in contact met hun gevoelens, met wat pijn doet, ook met wat fijn kan zijn."

Spaghetti- en couscousavonden

Patrick: "Onze spaghettiavond is zoals een benefiet. Iedereen mag dan familie en kennissen uitnodigen. Ik vond persoonlijk niemand."

Patrick Janssens, dienst GGZ Antonin Artaud: "Op de spaghetti- of couscousavonden nodigen de leden van Den Teirling mensen uit van buitenaf – niet alleen kennissen en hulpverleners, maar ook buurtbewoners, mensen die hen in het gewone leven vaak nogal raar bekijken."



Kinderen op bezoek

Vivi: "Er zijn hier een keer kinderen geweest, en dat was goed voor mensen die graag met kinderen werken, maar dat overviel ons wel wat. Ik heb dat toen aan de verantwoordelijke gezegd en daar werd nadien rekening mee gehouden."

Luc: "De kinderen hebben goed geholpen in de keuken en het mozaïekatelier. Het waren lieve kinderen en ze brachten leven in de brouwerij."

Lore Arnauds, coördinator Brede School: "Het was een leuke ervaring voor zowel de kinderen als voor de mensen van Den Teirling. Er vonden interessante gesprekken plaats. Voor kinderen is dat heel belangrijk dat ze daar van jongs af aan kennis mee maken."



“Op, over en onder de Zeelandbrug”

“Deze voormiddag zijn we terug gekeerd uit Zeeland. De brug was even open voor zeilboten, we konden nog wat wachten. Vanuit de bus zagen we hoe het water van de Oosterschelde beurtelings groen en blauw blonk onder een heldere hemel.

Woensdag waren we onder diezelfde brug gevaren vanuit Zierikzee om er een kolonie zeehonden te spotten die lagen te zonnen op de platen, stroken zand die bij eb boven water liggen. De gids had ons gevraagd niet opgewonden heen en weer te lopen en stil te blijven. De zeehonden verroerden geen vin, ik weet trouwens niet of ze die hebben.

De wind speelde zachtjes met de zeilbootjes op de grote watervlakte. Aan de andere zijde kon je de afbakeningen van de mosselpercelen zien. Loslopende schapen graasden de dijken kort. We kregen ook een uitleg over de Oosterscheldekreeft en waaraan je die kan herkennen. Veel dieren hebben hier hun habitat, ook een vis die tot de grote haaienfamilie behoort.

Tijdens een blitzbezoek aan Zierikzee gingen we naar de boekhandel, de wereldwinkel, en in de oude straten botsten we op de oudste nog bewaarde gevel van de stad - Het Tempeliershof, 14de eeuw in Brugse stijl. Wat er specifiek is aan die stijl ontging me. Na het eten en wat opruimen ben ik verwoed beginnen lezen in het boek dat ik kocht. Ondertussen kwam een roodborstje zonder veel schrik op ons terras zoeken naar de schaarse resten van ons avondmaal. Een laatste korte wandeling voor het slapengaan. De kerk wordt verlicht door een fluweelgele schijn van de ondergaande zon.

's Morgens werden we gewekt door een concert van fluitende merels en lijsters, kwebbelende meeuwen, het gekraai van een verre haan en een koor kibbelende raafachtige vogels, met een zwarte kop en een blekere hals.

Enkele 'Hollandse' woorden zullen uit mijn online hersenbestand verdwijnen, zoals 'kassabon' voor het ticket dat je bij een aankoop krijgt. Een ander woord is 'pinnen' voor elektronisch betalen. De mooiste parel vond ik 'tafelzeilen' aan 15% korting'. Wij spreken over tafellakens, maar ginder geven ze de voorkeur aan termen uit de scheepscultuur. Dat kan bijna niet anders met al dat water om je heen.

Verschillende fietstochten, alleen of in groep in het duinengebied van Burg Haamstede, naar Den Osse op weg naar Brouwershaven, naar Ellemeet, Scharendijke, Serooskerke en Zierikzee. Soms tegen een ontketende wind in, soms bijna vliegend over de dijk, leerde ik opnieuw de rijke streek kennen met tarwevelden, bloeiende aardappelvelden, geurig als het te drogen gras op de weiden. Oude en nieuwe windmolens, onverstoort verder rondjes draaiend.

Een stoutmoedige lijster kwam ons af en toe gezelschap houden, vooral na een smakelijke maaltijd met vis en spinazie of frites met kibbeling, of een gerecht met verse asperges. Ook van de copieuze barbecue wilde hij zijn deel. Vlinders waren er ook, de kleine vos bijvoorbeeld, en een roze kleine vlinder die ik hier voor het eerst zag, hangend aan een felrode korenbloem. Met uiteraard ook het koolwitje, ritmisch luchtballon dansend van bloem tot bloem.

Ook werd er gespeeld: Uno, Scrabble en andere gezelschapsspelen of minigolf. Het hoogtepunt was het kubben waar met veel verve en passie en kunde de knuppels zowat in alle richtingen vlogen. Tot uiteindelijk de koning viel.

Een avondwandeling naar het kasteel Moermond. In het begin van de dreef een gedenksteen voor de gefusillieerden, een dag voor het Duitse leger zich terugtrok in de laatste oorlog. Nu zijn er veel families van Duitse nationaliteit in Renesse. Ze komen er op vakantie.

Een zonsondergang meemaken. Spulletjes aanschaffen op de markt. Ongegeneerd flaneren langs de schelpenpaadjes, de bus naar Zierikzee, een uitzicht op natuurgebied De Tureluur, of gewoon naar het strand.

Thuis ben ik weer alleen. Er staat nog een afwas te wachten. Maar nee, ik wil absoluut water zien. Op naar de vijver in het Leopoldspark om me ernaast neer te vlijen. Misschien heb ik het geluk om er een fietser te zien voorbijkomen. Dan pas kan ik rustig slapen met de zalige gedachte aan een flard van een zin uit een smartlap, die ons vanuit vanuit een radio aan kwam waaien: 'De herinnering blijft.'"

*Georges
Zeeland, 2017*

Elk nieuw project is een samenwerking met sociale, culturele of artistieke partners



Den Teirling is ontstaan door de inzet van verschillende organisaties in de geestelijke gezondheidszorg. De werking en de activiteiten spelen zich echter af buiten de muren van die geestelijke gezondheidszorg. Zo zijn er talloze projecten ontstaan in samenwerking met sociale, culturele of artistieke partners. De leden van Den Teirling bepalen de hartslag van de werking, de samenwerkingen zijn de bloedsomloop ervan. Samen iets doen geeft voeding, zuurstof en nieuwe impulsen aan de leden en medewerkers van Den Teirling. Andersom vinden partners er inspiratie, verwondering en zingeving.

Samenwerking houdt co-creatie in, als gelijkwaardige partners. Elk project is een opstap om uit het veilige cocon van de eigen werking te treden, om een plek in de samenleving te zoeken, om andere oorden te verkennen, om mensen te ontmoeten die anders zijn, om samen sterker te staan.

Niet elke samenwerking loopt vanzelf: visies verschillen, ieder heeft zijn eigen manier van werken, financiering is vaak complex. Soms is er een verregaand engagement, soms een toevallige samenloop van omstandigheden. Sommige projecten worden gedragen door verschillende organisaties, andere verlopen via enkele personeelsleden. In elk jaarverslag van Den Teirling duiken nieuwe samenwerkingen op. Telkens weer vinden partners elkaar om samen te werken en nieuwe projecten op te zetten.

Anno 2019 zijn dit de partners waar Den Teirling mee samenwerkt.

Partners die een personeelslid inzetten

- BW Festina Lente
- BW Nieuwe Thuis
- BW Antonin Artaud
- DGGZ Antonin Artaud
- CGG-Brussel

Sociaal-culturele partners

- **Lokaal Cultuurbeleid Gemeente Elsene** diverse projecten
- **Bibliotheek Sans Souci Elsene** kwartiermaken, project 'Samen Lezen' en meer
- **GC Elzenhof Elsene** sociaal-culturele projecten, wijkwerking en kwartiermaken
- **Brede school Elsene** projecten met Basisschool De Wimpel
- **Wijkhuis Chambéry Etterbeek** muurschildering in participatieve tuin
- **Lokaal Cultuurbeleid Gemeente Etterbeek en Dienst Duurzame ontwikkeling** muurschildering in participatieve tuin
- **De Bulk:** bio-winkel, fruitabonnement en verwerking niet verkochte groenten

Partners in de geestelijke gezondheidszorg

- **HerstelAcademie Brussel** biedt in Muntpunt een vormingsaanbod aan gericht op psychisch herstel. De begeleiders zijn een duo, waarbij professionele en ervaringskennis gelijkwaardig zijn.
- **HermesPlus** Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg in Brussel, hervormingen in de GGZ, rehabilitatie (functie 3) en project gedeeld aanbod
- **Buddywerking Buddynamic Brussel** psychisch kwetsbare personen gaan samen met buddy's op stap
- **Uilenspiegel** vereniging van lotgenoten om ervaringen te delen en belangen te behartigen
- **Overlegplatform GGZ Brussel (OPGG)** overleg en jaarlijkse deelname aan artiestenparcours
- **OPGG Vlaamse Vleugel** Nederlandstalige partners in het overlegplatform GGZ om lacunes voor Nederlandstaligen weg te werken en meer
- **LILA psychiatrische thuiszorg** persoonsgebonden overleg in de thuissituatie en theaterproject 'De Uitvinders'
- **Clubhouseproject Brussel** oprichting en mede-ondersteuner
- **Incontri vzw** projecten met studenten rond de-stigmatiseren

Projectpartners in Brussel

- **Citizenne Brussel** inclusie en bruggen bouwen
- **Zinnekeparade** 2-jaarlijkse sociaal-artistieke samenwerking in Elsene
- **Choux de Bruxelles vzw en Piet Maris** samenwerking The Rolling Dice
- **Theatermaker Stien Michiels** theaterproject De Uitvinders - Zwarte Gaten

Opleidingspartners

- **Erasmushogeschool Brussel** stagiairs en uitwisseling
- **Odiseehogeschool Brussel** stagiairs en uitwisseling
- **Thomas More Hogeschool** stagiairs en uitwisseling

Partners om de eigen praktijk te versterken en te verspreiden

- **Koning Boudewijnstichting** project 'Herstelpraktijken versterken'
- **Kenniscentrum WWZ Brussel** focusgroepen en cahier



In Kyvos ontstaan nieuwe dingen

Elsene is voor veel Brusselaars ver van huis. Daarom startte Den Teirling in 2006 een antennewerking aan de andere kant van Brussel. Eén namiddag per week was er een ontmoetingsactiviteit, later kwam daar een avond bij.

Koen Daems: "Kyvos is het Griekse woord voor dobbelsteen. Alexandre, een van onze leden, bedacht die naam. Gemiddeld kwamen we met zo'n 10 tot 15 leden samen. We zijn in de loop der jaren een paar keer verhuisd, van Koekelberg naar Brussel Stad en daarna Jette. We gebruikten dan lokalen van andere organisaties. In 2015 kregen we de kans om in Allée du Kaai onze eigen plek te bouwen. Ik ben van opleiding lasser en we hebben toen een verbouwing gedaan met demonteerbare panelen zodat we die konden meenemen als we daar weg moesten. Voor het eerst hadden we echt het gevoel dat dit 'onze' plek was. We zijn er drie jaar gebleven.

In die periode zijn er veel nieuwe projecten gestart. We maakten bijvoorbeeld decors voor een theaterstuk van vluchtelingen. Caroline van Psychiatrisch Verzorgingstehuis Sanatia begon met vzw Incontri, een werking met studenten rond destigmatisering. Zij voerden hier ook hun cabaretvoorstelling op, samen met de leden gemaakt. In het kader van Hart boven Hard organiseerden we creatieve ateliers over wonen in Brussel, en een aantal leden namen deel aan de Grote Parade. In de loop der jaren kwamen er steeds nieuwe mensen, activiteiten en invalshoeken bij, soms was het wat onduidelijk wie wat deed en verliep het eerder chaotisch. Soms is structuur nodig om wat meer comfort te hebben, maar soms zitten regels in de weg om de dingen te laten

lopen zoals ze lopen. Het is belangrijk dat die golfbeweging in balans blijft. De meeste leden van Den Teirling hebben nood aan een zekere regelmaat en structuur, terwijl dat voor de leden van Kyvos minder hoeft. Kyvos is altijd een plek geweest om nieuwe dingen uit te proberen. Als begeleider moet ik altijd afwegen of dit 'echt de vraag is van de leden, of ben ik het hier aan het pushen?' Wat ik alleszins geleerd heb, is dat je niet alles in regels moet gieten. Daarmee beteugel je geen chaos. Wat telt is de goede sfeer, dan komen mensen zelf met ideeën en voorstellen.

Inmiddels hangt Kyvos niet meer vast aan één plek, die verschilt naargelang de activiteit. Sommige leden doen mee aan het theaterproject, we doen soms een cinema-avond of gaan samen naar het theater ... allemaal nieuwe projecten die in Kyvos het levenslicht zien. Sommige van die experimenten krijgen nadien een plekje in de werking van Den Teirling, dat is een heel dynamische wisselwerking."

Caroline, ergotherapeute Sanatia: "Ik probeer studenten van de Cardijnschool in Louvain- La- Neuve in contact te brengen met psychisch kwetsbare mensen. De studenten kijken soms verrast op van mensen met psychosen en hun filosofie van het leven. Overigens zijn er ook altijd studenten die zelf labiel zijn en daar voor het eerst met iemand over durven praten. Na een zomervakantie in de Cevennen met studenten en leden van Sanatia en van Den Teirling groeide de idee om een cabaretvoorstelling te maken. Een vriendin regisseuse sprokkelde tijdens die vakantie heel wat materiaal waarmee we een prachtig cabaret brachten in Allée du Kaai"



Buddywerking

Sinds 2011 organiseert Buddywerking Vlaanderen vriendschappelijke één-op-één contacten tussen buddy-vrijwilligers en psychisch kwetsbare deelnemers die hun isolement willen doorbreken. In Brussel vond de buddywerking haar uitvalsbasis in Den Teirling.

Heide Boonen: "Ieder mens heeft nood aan contact en menselijke warmte. De contacten van psychisch kwetsbare mensen beperken zich vaak tot lotgenoten of hulpverleners. Het is niet gemakkelijk om die vicieuze cirkel van sociaal isolement te doorbreken en terug deel uit te maken van de maatschappij. Om dat mogelijk te maken, brengen wij psychisch kwetsbare mensen in contact met vrijwilligers die regelmatig enkele uren willen vrij maken.

Zowel buddy's als deelnemers vinden ons via flyers, onze website en mond-tot-mondreclame. Wanneer mensen zich aanmelden, gaan we eerst na wat hun noden en verwachtingen zijn. We vragen hen wat ze graag en niet graag doen, wat hun dromen zijn, hoe ze contact leggen met de wereld, wat hun kleine kantjes zijn, en wat hen draagt in het leven. Wanneer ik de kans zie om een duo te vormen, organiseer ik een kennismakingsgesprek. Als zij het allebei zien zitten, spreken ze om de paar weken af om samen op stap te gaan, zoals naar de film of toneel, iets gaan drinken, samen sporten, gaan wandelen, dagelijkse dingen. Ik vraag hen mij op de hoogte te houden hoe het loopt, en een paar keer per jaar komen we met de buddy's samen om ervaringen uit te wisselen.

Soms duurt het lang voor ik mensen aan iemand anders kan koppelen. Het luistert nauw. Deelnemers die in afwachting van een buddy op een wachtlijst staan, zijn altijd welkom op de activiteiten van Den Teirling. Ik begeleid daar zelf ook het crea-atelier, wat ideaal is om mensen te leren kennen en informele contacten op te bouwen. Daarnaast werk ik deeltijds voor de HerstelAcademie die vormingen aanbiedt over thema's zoals herstel, stress, slaapproblemen, depressie, psychose, signalen herkennen, verslaving, sociale vaardigheden, enzovoort. Onder duo-begeleiding van een professional en een ervaringsdeskundige delen de deelnemers hun ervaringen, leren van elkaar, en delen hun hoop op een kwalitatief en zinvol leven. Elke ondersteuning tot zelfredzaamheid is zinvol. Sommige mensen vinden hun plek in Den Teirling, anderen verkiezen de HerstelAcademie of de buddywerking. Die werkingen vullen elkaar aan.

De buddywerking is geen relatiebureau, hulpverlening of thuishulp. Het is louter een manier om elkaar te ontmoeten en contact te hebben. Sommige mensen vormen al jaren een duo, bij anderen duurt het minder lang. Dat buddy's tijd maken voor kwetsbare mensen maakt een wereld van verschil. Zij halen er zelf veel voldoening uit om betekenisvol te zijn voor iemand anders. Voor de deelnemers symboliseren zij de wereld buiten de hulpverlening. Door samen alledaagse activiteiten te doen, hebben de deelnemers iets om naar uit te kijken of op terug te blikken, het zijn vaak kleine hoogtepunten in hun dagelijks leven. Ze putten er zelfvertrouwen en erkenning uit, het verruimt hun wereld, biedt nieuwe mogelijkheden in hun leven, en het versterkt hun gevoel om ergens bij te horen."

“Dit is een plek waar je kan pauzeren”



Isabelle

“Zeven jaar geleden had ik een burn-out. Ik ben toen gestopt met werken en sta sindsdien op de ziekenkas. Ik zou graag een beroepsopleiding volgen om iets anders te gaan doen, maar van de mutualiteit mag dat niet. Volgens hen kan ik ook zonder opleiding opnieuw werk vinden, want ik ben drielig en heb veel ervaring als administratief medewerkster. Bij Actiris word je gestimuleerd om iets nieuw te proberen, maar de mutualiteit volgt een andere logica. En alleen al om een afspraak te maken met de dokter van de mutualiteit moet je vijf maanden wachten.

Door mijn burn-out ben ik bij een psychiater terecht gekomen en men heeft toen ontdekt dat ik een psychische stoornis heb – ik was toen 46 jaar. Met de hulp van medicatie is mijn leven nu beter in evenwicht. Mijn psychiater zegt vooral dat ik stress moet vermijden en mijn energie goed moet doseren. Toen ik mijn diagnose kreeg, was ik blij en opgelucht. Ik kan daar nu met familie en vrienden over praten en met de hulp van mijn psychologe leer ik ook mijn grenzen te stellen.”

Hier kan je deelnemen aan de maatschappij

“Ik ben nooit opgenomen in een ziekenhuis, maar omdat ik soms dagen had dat alles volkomen mis liep, stelde mijn psychiater voor om naar een dagcentrum te gaan. Zo kwam ik

terecht in een psychotherapeutisch dagcentrum. De ergotherapeute stimuleert er mensen om zoveel mogelijk deel te nemen aan de maatschappij. Zo ben ik naar het koor in Den Teirling gekomen en ben ik lid geworden.

Door het koor leerde ik de rest van Den Teirling kennen, ik vind dat hier heel fijne dingen gebeuren. Omdat ik graag mensen help, stelde ik voor om mee het onthaal te doen. In dat soort werk had ik wel wat ervaring. Ik ben intussen ook bij de muziekbond The Rolling Dice waar ik bijna drie jaar meedoe als zangeres. Dat vind ik minder stresserend. En als het niet gaat, als ik bijvoorbeeld te moe ben om naar de repetitie te komen, dan bel ik om te zeggen dat het eventjes niet lukt. Ik verwittig ook als ik een keer het onthaal niet kan komen doen, zodat ze dat kunnen opvangen.”

Met Incontri doorbreken we het stigma

“Ik ben ook vrijwilliger bij Incontri. Dat is een vzw die het stigma rond mentale ziekten wil doorbreken. Onze visie is dat elke mens sterktes en zwaktes heeft en dat je kwetsbare mensen best aanspreekt op hun competenties. Met Incontri richten we ons vooral op hogeschoolstudenten die een opleiding volgen zoals verpleegkundige, kinesist, psycholoog of maatschappelijk werker.

Zij zullen hoe dan ook te maken krijgen met mensen die psychiatrische of psychische problemen kennen. In 2016 zijn we een week naar de Cevennen gegaan met een gemengde groep studenten en bewoners van het verzorgingstehuis. Nadien hebben we met die groep een half jaar gewerkt om een cabaretoorstelling te maken, samen met Den Teirling.

Als we in hogescholen gaan spreken, tonen we eerst de film ‘l’Homme qui ne voulait pas être fou’. Die film is gemaakt door de RTBF en gaat over het leven van Patrice die in een psychiatrisch verzorgingstehuis woonde. Het eerste lesuur tonen we die film, nadien volgt een nabespreking met getuigenissen. Ik ben één van de getuigen die daar aan meewerkt. Alle getuigen hebben een parcours gelopen in de geestelijke gezondheidszorg en zijn lid van Incontri, maar we zijn niet verplicht om op elke vraag in te gaan. Soms is dat nogal confronterend.”



Je kan hier zijn wie je bent

“Den Teirling is een plek waar je kan pauzeren. Het gebeurt uiteraard soms dat er een dispuut is of dat het even ontploft, maar dan zijn er altijd leden die daar tussenkomen om te bemiddelen. Als dat niet lukt, is er altijd iemand van het team die bijspringt. Maar meestal zijn het de leden die conflicten onderling uitklaren. Dat vind ik erg belangrijk. Leden worden hier niet als patiënt gezien, ze krijgen het woord. Sommigen zeggen zelden of nooit iets, anderen praten veel.

Wat voor mij telt is dat ik actief blijf. Waarom zou ik terugkeren naar een wereld die mij veel te veel stress bezorgt en waar je altijd in hetzelfde patroon zit? Hier help ik soms in de bar of in de moestuin, er zijn veel mogelijkheden. Als we maandag en woensdag met The Rolling Dice repeteren, kom ik vaak wat vroeger.

Als het mooi weer is, blijven sommige mensen beneden in de zetel zitten. Die nodig ik dan uit om mee in de zon te gaan zitten op het terras. Ik besef hier hoeveel geluk ik heb met alles wat ik nog kan doen.”



Samen Aarden

Elke donderdag gaan de leden van Den Teirling naar De participatieve tuinen van Etterbeek. De tuin naast de spoorweg wordt beheerd door de dienst duurzame ontwikkeling van de gemeente. Voor Den Teirling is het een bewuste keuze om bruggen te bouwen en verbinding tot stand te brengen.

De leden van Den Teirling kiezen er al langer voor om 'meer gezonde, en minder ongezonde dingen te doen'. In de keuken kiezen ze voor seizoenproducten en gezonde voeding. Er wordt minstens een keer per week vegetarisch gekookt. Elke week is er ook een sportactiviteit, dans, yoga of qi quong, want bewegen is belangrijk. De tuin is een plek om te genieten van de natuur en andere mensen te ontmoeten, maar je kan er ook groenten kweken en daar samen mee koken.

Elke ochtend opent een steward van de gemeente het parkje, een smalle strook groen van 400 meter naast de spoorweg. Achteraan het parkje is een poortje naar de volkstuintjes. De leden van Den Teirling gaan er elke week helpen in de collectieve moestuin. Daarachter liggen nog individuele moestuinen, fruitbomen, een vijvertje en er staan bijenkorven.

Een wandeling van Den Teirling naar de tuin is te ver. Wie kan gaat met de fiets of het openbaar vervoer, wie minder mobiel is kan mee met de auto. De meeste leden die meegaan helpen graag in de tuin, maar dat is niet verplicht. Je kan er





ook op een bankje zitten, er staan tafels, als het regent kan je schuilen. Soms is er een tuindag-met-kookatelier en gaan de andere ateliers mee naar de tuin, voor een yogales in het groen of wat inspiratie voor het schildersatelier. Zo wordt de tuin ook voor die leden een vertrouwde plek.

De tuin groeit stilaan uit tot een ontmoetingsplek, buiten de muren van Den Teirling. En hij is een impuls om verbindingen te maken. Het kookatelier kan de kruidenogst verwerken tot thee of kruidenolie, voor de keuken of voor de kerstmarkt. Een initiatie 'beter leren fietsen in de stad' kan een stimulans zijn om mee naar de tuin te gaan. Het mozaïekatelier versiert oude bloempotten voor zowel op het terras als in de tuin. Samen met het schildersatelier maken we een grote muurschildering in de moestuin. Ook in de winter biedt de tuin inspiratie, zoals een uitstap naar de zadenbib, een cursus leren fermenteren, zaden laten kiemen, of een expert uitnodigen die alles weet over permacultuur.

De vzw Les Trois Pommiers werkt ook in de collectieve moestuin, dat scheidt een band. De hobbyclub van wijkcentrum Chambéry komt mee schilderen aan de muur, het wordt een gezamenlijk project. De andere volkstuiniers komen belangstellend kijken en slaan graag een praatje. En tijdens het jaarlijkse tuinfeest komen honderden mensen langs, met lovende commentaren. Ongemerkt maken de leden van Den Teirling zo steeds meer deel uit van het tuin- en buurtleven. Daar wordt een mens beter van.

Verbindend werken raakt de essentie van Den Teirling

Bas Ruysters, begeleider: "Met Samen Aarden maken we de link met de natuur. Den Teirling is voor veel mensen een plek waar ze geworteld zijn, in dit huis, deze buurt. Het zou mooi zijn moesten we dat kunnen verstevigen. Een boom die met zijn voeten in de aarde staat en de wortels die een link zijn naar je zelf ... dat is een mooi symbool."

Betty D'Haenens, begeleidster: "Guido is vooral geboeid door muziek. Op een keer stelde ik voor om mee naar de tuin te gaan. 'Het is mooi weer, je kan er genieten van de zon.' We moesten die dag kruiwagens vol houtkrullen vullen, iedereen was meteen in de weer. Nog geen 5 minuten later stond Guido op en vulde de ene kruiwagen na de andere. Hij houdt niet van tuinieren, maar door die sfeer van 'we vliegen erin' kreeg hij ook goesting."

De begeleiding biedt het kader

50

“Of iemand geschikt is om hier te werken, merk je heel snel”, zegt coördinator Koen Weiss. “Daar heb je nauwelijks een sollicitatiegesprek voor nodig. Dat gaat over houding, ingesteldheid, innerlijke focus. Dat straalt je uit. Die basis moet er zijn, dat potentieel om te groeien. Je moet hier als begeleider erg aanwezig zijn, zonder jezelf op de voorgrond te plaatsen. Je moet ook stevig in je schoenen staan, er is weinig structuur, je werkt hier niet op afspraak. Als begeleider ga je mee in de flow en moet je gewoon ‘gewoon doen’. Maar dat is niet gemakkelijk.”

De activiteitenbegeleider is verantwoordelijk om

- activiteiten voor te bereiden, te organiseren en te begeleiden, waarbij hij/zij affiniteit/expertise heeft in de activiteit, en zowel de groep als de individuele leden kwaliteitsvol begeleidt
- een sfeer te creëren waar leden zich welkom en thuis voelen
- actief aanwezig te zijn en initiatief te nemen voor activiteiten, ontmoeting en gesprek
- mogelijkheden te scheppen zodat leden zich kunnen ontplooiën, hun eigen mogelijkheden en talenten leren ontdekken, en hen stimuleren om die te benutten
- de coördinator bij te staan en te ondersteunen in praktische, administratieve en beleidsmatige aspecten van de werking.

[uit het functieprofiel bij aanwerving]

Taak en rol van de begeleiding

Het belangrijkste werkinstrument van de begeleiders in Den Teirling is hun eigen persoonlijkheid. Zij zijn geen psychologen of therapeuten, ze stellen zich vooral op als gelijken en handelen daar ook naar, met een groot hart en een eigen stijl. De leden moeten zich op hun gemak voelen bij de begeleider, en andersom. Wat telt is hun aanwezigheid, in het hier en nu. In het vakjargon heet dat ‘presentie’.

Begeleiders krijgen de ruimte om hun ding te doen. Meer zelfs: het wordt van hen verwacht. De ene kookt graag, de ander doet graag sport, iemand anders speelt liever muziek of toneel. Iedereen heeft talenten en interesses. Als begeleider in Den Teirling is het kwestie van die in te zetten. Zo groeien er nieuwe ideeën en projecten.

Daarbij is het niet alleen belangrijk dat je graag muziek speelt of een goede keramist bent. Je moet graag en rustig kunnen samenwerken met mensen die hun weg zoeken in wat ze aan het doen zijn. En dingen samen doen. Niet alles beter weten. Dingen uitproberen, ook dingen die je zelf niet kent. Samen ontdekken. Vanuit betrokkenheid, niet vanuit een positie als meerdere. Dat is niet altijd eenduidig. Hoe dan ook kom je jezelf tegen in dit soort werk en loop je tegen je blinde vlekken aan. Niet iedereen kan daar evengoed mee om.

Variatie tussen begeleiders is een goede zaak. Leden voelen zich meer aangesproken door de ene dan door de andere. Iedereen legt andere accenten, stelt andere grenzen, nuances verschillen. Ook of je man of vrouw bent speelt een rol. Leden kiezen niet louter voor een bepaalde activiteit maar ook voor de persoonlijkheid van de begeleider.

51

Wat de leden van de begeleiding verwachten

Sara: “Als we koken is het de begeleider die de leiding neemt en beslist hoe het in zijn werk gaat. Als je zelf veel kookervaring hebt, kan je altijd adviezen geven en zeggen ‘ik zou dat en dat doen’, dat mag. Na overleg wordt beslist wat we eten en hoe we het klaar maken.”

Jolanda: “In het atelier is Yasko de begeleider. Ik weet meestal wat ik wil doen, maar sommigen komen hier binnen en weten het nog niet. Yasko is dan zelf ook aan het schilderen en dat inspireert. Als er hier iemand zit en die heeft twee strepen getekend, is dat ook goed.”

Joëlle: “Ik vraag niets aan Yasko, maar het feit dat hij daar is maakt een wezenlijk verschil. Gewoon dat ik weet als er iets is, dat ik het kan vragen. Dat heeft te maken met veiligheid, met vertrouwen.”

Vivi: “Als er geen begeleiding is – soms is iemand ziek – en er is vertrouwen, dan mogen we ook in het atelier werken. Maar je moet dan geen rommel maken, en alles terug op zijn plaats leggen.”

Patrick: “Alle begeleiders hebben een taak. Op het bord staat ook altijd wie de permanentie doet. Dan hoeft de begeleider van de activiteit niet te stoppen als er iemand met een probleem zit.”

Betty D’Haenens, begeleidster: “Sommige leden zeggen: ‘jullie zijn het toch die ons moeten begeleiden en beschermen’, terwijl wij ons eerder profileren als personen die op basis van gelijkwaardigheid samen aan dezelfde weg timmeren. Dat is balanceren op een koord en niet altijd eenvoudig.”



Begeleiders moeten

- zijn wie ze zijn, deel zijn van het geheel, niet opvallen. Samen dingen doen, mee instaan voor het onderhoud, praktische taken doen, samen eten, de plek leuk inrichten. Begeleiders en leden zijn gelijkwaardig, er is geen hiërarchische relatie.
- leden individueel aanspreken, menselijk contact leggen, een persoonlijke band opbouwen, connectie maken, aanspreekpunt zijn, beschikbaar zijn, respect betonen voor mensen zoals ze zijn. Het eerste doel is dat leden zich thuis voelen.
- soms het voortouw nemen, dingen in gang steken, tonen dat iets noodzakelijk is door het goede voorbeeld te geven - opruimen, afspreken, kuisen. Geen taken beginnen verdelen, gewoon zelf aan de slag gaan. En zo de leden erbij betrekken.
- openstaan voor wat zich aandient. Niet meteen beginnen plannen en organiseren en alles zelf doen, maar laten gebeuren wat gebeurt, ruimte laten voor spontaneïteit. Niet oordelen, wel inpikken op signalen of ideeën die mensen aanreiken, samen kijken naar wat mogelijk is en van elkaar leren. Kunnen omgaan met enige vorm van chaos, organisch flexibel zijn.
- mensen inspireren, stimuleren, hen nieuwe dingen laten ontdekken, ergens mee naartoe nemen of hen op weg zetten, grenzen verleggen zonder te bruuskeren. De balans vinden tussen dingen laten gebeuren zoals ze zijn en toch voorzetten en duwtjes in de rug geven, initiatief nemen, aan de kar trekken, openingen creëren. Vooral zorgen dat alles in een aangename sfeer verloopt, dan voelen mensen zich vanzelf aangesproken en blijven ze ook graag komen.
- discreet zijn. Sommige dingen zijn privé. Het is niet de bedoeling dat leden met hun problemen naar Den Teirling komen, maar wie een luisterend oor vraagt, wijs je ook niet zomaar af.
- kunnen omgaan met het onverwachte, bijvoorbeeld als iemand plots boos wordt, een epilepsieaanval krijgt, of heel zijn levensverhaal begint te vertellen.
- soms grenzen stellen. Er mee voor zorgen dat het rustig blijft in huis, dat de gedragsregels aan tafel gerespecteerd worden, dat mensen beleefd zijn in de omgang, niet toelaten dat iemand te bazig wordt. Aangeven wat kan en niet kan en als het nodig is even iemand apart nemen of een time-out voorstellen. Vermijden dat andere mensen last krijgen van te veel drukte of dat samenleven moeilijk wordt. Ook je eigen grenzen bewaken. Je hebt een persoonlijk contact met de leden, maar dat blijft ook een professionele relatie.
- naar evenwicht zoeken, door nieuwe leden te helpen hun plek te vinden, door aandacht te hebben voor het onthaal, door bij teveel chaos wat structuur aan te brengen en bij teveel structuur wat los te laten, door te balanceren tussen teveel of te weinig regels, door vrijheid te bieden zonder dat mensen daar in verdwalen, door in het oog te houden wie wat nodig heeft.
- zelf goed in zijn vel zitten en niet voortdurend het gevoel hebben dat hij iets moet doen, perse iemand moet aanspreken, zijn rol als begeleider moet opnemen. Iedereen heeft zijn eigen manier van contact leggen, betrokkenheid of tolerantie hebben of niet hebben, reageren op crisismomenten, openheid of vertrouwen uitstralen.

“We praten niet over onze kwetsbaarheden, maar ze houden er wel rekening mee”

“Ik kom uit Nederland en ben opgegroeid in een streng protestantse gemeenschap. Ik hield van de grote samenhang in die gemeenschap, maar er was ook veel sociale controle en je werd heel veel op de vingers gekeken. Als je er een keer niet was, werd je er altijd op aangesproken. In Den Teirling vind ik de fijne dingen uit mijn opvoeding terug. Dit is een plek waar je altijd naartoe kan, ook als je verdrietig bent of niet zo lekker in je vel zit. Maar hier word je níet op de vingers gekeken. Er wordt niet gezegd ‘ho, waarom was je er niet?’ en dat vind ik heel fijn.

Toen ik in Rotterdam filosofie studeerde, begon mijn geloof breuken te vertonen. Dat leidde tot een clash in mezelf, met veel schuldgevoelens en angsten. In mijn thuiscultuur wordt de schuld van generatie op generatie doorgegeven. Dat gewicht voelde ik zelf ook. Na mijn studies verhuisde ik naar Wenen. Dat was een grote breuk, zowel voor mezelf als voor mijn familie. Ik was toen 21 jaar. In Wenen deed

ik een tweede master en ik werkte er enkele uren per week in het kindermuseum. Ik had er collega's die Cliniclowns waren en de manier waarop zij contact legden met kinderen vond ik heel inspirerend. Ik heb toen twee workshops gevolgd en kreeg toen echt het gevoel ‘dit is echt wat ik wil’. Toen mijn vriend zijn studies beëindigd had, beslisten we om terug dichterbij mijn roots te gaan wonen. Sinds 3,5 jaar wonen we in Brussel. Dit is onze plek, hier blijven we – in Elsene. Zo leerde ik toevallig Den Teirling kennen.

Zo'n activiteitencentrum sprak me wel aan. Ik vroeg me eerst af of ik wel ‘psychisch slecht genoeg’ was en of ik geen doktersbriefje nodig had. Ik volgde toen nog geen therapie, ik ben nooit opgenomen geweest, ik had geen diagnose ... maar toen ik op gesprek kwam bleek dat helemaal geen bezwaar te zijn. Ze vroegen me wel ‘wat zijn je kwetsbaarheden’ zodat ze daar rekening mee kunnen houden. Ik heb toen gezegd dat ik last heb van hoogsensitiviteit en



Amber



van faalangst. We praten daar verder niet over. Je wordt hier niet bekeken vanuit een label. Ik kom hier nu anderhalf jaar. Dat iets mag maar niet moet, is voor mij perfect. Dit is een plek waar je niet perse moet doen alsof alles goed met je gaat.

Ik vind de activiteiten van Den Teirling erg leuk en interessant, maar doe daarbuiten nog veel andere dingen. Dus beperk ik me een beetje en kom ik niet op vaste dagen. Ik probeer wel elke keer naar het koor te komen. Ik schilder ook graag en veel. In het begin had ik eerder contact met de mensen die hier werken dan met andere leden. Veel mensen dachten overigens dat ik een stagiaire was of zo, misschien omdat ik er minder kwetsbaar uitzie dan anderen. Als ik tijdens het schildersatelier iets nodig heb, kan ik altijd bij Yasko terecht.

Ik ben zelfstandige en geef in het weekend speelse taallessen Nederlands aan kinderen. Mijn weekends zitten vol, en het is fijn om tijdens de week in Den Teirling andere mensen te ontmoeten. Lesgeven is mijn inkomen, maar het is moeilijk om rond te komen. Sinds ik in België woon, volg ik nog steeds workshops clownerie. Ik ben nu een clownsnummer aan het uitwerken - ik zie het nu meer vanuit artistiek oogpunt dan

het sociale. Ik speel elke dag, film mezelf, bekijk mezelf dan en analyseer wat goed is en wat niet. Daar leer ik super veel van. Zo leer ik ook om met mezelf te lachen. Maar er zijn ook dagen dat ik niet kan lachen.

Je moet stevig in je schoenen staan om hier te werken. Daarom identificeer ik me ook niet met de medewerkers. Soms denk ik dat het mijn rol is om de brug te maken tussen de medewerkers en de leden. Soms kan ik iets zeggen over wat er aan de hand is, wat andere leden niet altijd meteen kunnen of durven communiceren. Of leden die in de war zijn, kan ik soms helpen om iets beter te begrijpen. Soms is het ook een probleem dat mannen de grenzen van vrouwen niet altijd goed respecteren. Vaak heb ik het gevoel dat ik de enige ben die daarover in gesprek gaat. Niet dat ik dat gemakkelijk vind om aan te kaarten. Want uiteindelijk is het ook een manier om contact te zoeken, zeker als je heel eenzaam bent.

Ik weet al sinds mijn 7 jaar dat ik hoogsensitief ben. Mijn papa heeft nooit kunnen aanvaarden wie ik eigenlijk ben. Hij houdt heel veel afstand en laat alles via mijn moeder lopen. In mijn familie mochten mijn problemen er niet zijn. En als dingen niet benoemd worden, blijven ze vast zitten, denk ik. Hier in Den Teirling worden geen vragen gesteld en hoef ik niks uit te leggen. Toen ik hier eens niet op een feest gekomen ben, zei Betty wel 'ik heb jou gemist', en dan zeg ik 'ik vond het zelf ook jammer dat het me niet gelukt was'. Dat is mooi, dan hoef ik mezelf niet te verdedigen.

Het was heel tof dat ik hier mocht exposeren, terwijl ik nog niet zo lang hier ben. Voor mij was die tentoonstelling heel

spannend. Ik ben heel verlegen en ik zou daar zelf niet om vragen, maar dat deed me wel heel goed. Ik heb inmiddels ook deelgenomen aan de eerste workshop van het theaterproject. We moesten onze mening zeggen voor een grote groep, dat vond ik nogal overweldigend. Toen ik vertelde dat ik een clown act aan het voorbereiden ben, creëerde dat meteen verwachtingen, in de zin van 'die zal dat wel goed kunnen'. Maar zodra ze dat denken, kan ik dat niet meer goed. Ik denk dan 'oei, die verwacht iets van mij', terwijl ze eigenlijk bedoelen 'ik wil haar dat graag zien doen'. Als ik het theaterproject doe en het gaat niet goed, dan vind ik dat heel vervelend. Maar zelfs als het wel goed gaat en iedereen zegt 'whaw', dan kan me dat ook neerhalen. Misschien is dat nog een restant van wat ik als kind geleerd heb: het is nooit goed genoeg. Bovendien moet je altijd een beetje nederig zijn. In de schijnwerpers staan is niet per se iets goed. Dat is tricky.

Ik wil vooral genoeg tijd hebben om mijn passies te volgen. In al die drukte is Den Teirling voor mij een vangnet, een rustpunt. Elders heb ik dat niet. Het is bijna als een familie."



Wij willen dat de samenleving leert omgaan met psychisch kwetsbare mensen

57

Niet alleen de leden, ook Den Teirling is kwetsbaar

Marijke: "Den Teirling bestaat bij gratie van haar stichtende leden. Zij ontwikkelden samen de visie, en hebben altijd geïnvesteerd in de werking. Dat doen ze nog altijd. CGG Brussel vond een plaats voor de buddywerking in Den Teirling. Drie initiatieven Beschut Wonen detacheren personeel in het kader van hun activeringsopdracht. Samen met de geco's van Actiris vormen zij het vaste team. Sedert kort is er een extra personeelslid bij via sociale Maribel. De jaarlijks toegekende subsidie van de VGC is de basis voor de werking en via projectsubsidies realiseert Den Teirling kleine projecten. De rode draad is wel dat al die financieringen onzeker zijn.



Marijke Bosserez stond mee aan de wieg van Den Teirling en was bijna 20 jaar coördinator. Sinds 2017 is Koen Weiss dat. "Ons doel is altijd geweest dat mensen met psychiatrische problemen een eigen plek hebben in Brussel. Onze praktijk toont aan dat dit nodig is en dat onze aanpak werkt. Waar wij op hopen en aan werken, is dat andere partners uit de Geestelijke Gezondheidszorg in Brussel ons voorbeeld volgen, en dat politici en beleidsmakers hen daarin steunen. Want de nood is nog lang niet gelenigd."

Anderzijds biedt de samenwerking tussen alle Nederlandstalige partners in de Brusselse Geestelijke Gezondheidszorg ons een stabiel draagvlak. Dat we altijd alert moeten blijven om de eindjes aan elkaar te knopen, dwingt ons om telkens weer beleidsmakers te overtuigen hoe belangrijk het is om voor deze personen te blijven investeren. Maar financiële onzekerheid leidt vaak tot onrust."

Koen: "Voor de leden van Den Teirling is de cesuur tussen hun dagelijks leven en hun leven als patiënt essentieel. Zolang een dagcentrum verbonden is met een ziekenhuis, kunnen mensen het gevoel hebben dat ze gewoon van de ene dienst naar de andere doorschuiven. Dat ze er nooit echt uit geraken. In ons netwerk van partners hebben wij uiteraard verbinding met de zorgsector, maar voor de leden zijn dat gescheiden werelden die niks met elkaar te maken hebben. In Den Teirling zijn ze nooit patiënt of cliënt. Ze worden hier nooit aangesproken als patiënt, altijd als mens. Hier kunnen mensen hun leven weer in handen nemen en terug in zichzelf leren geloven."



Structurele financiering voor onafhankelijke basiswerkingen

Marijke: "De grote zorginstellingen kunnen eigen middelen aanwenden voor dagactiviteitencentra. Ze hebben daar een programma, er worden doelen geformuleerd, een traject uitgestippeld, werk op maat gezocht, er is altijd nog een weg te gaan. De leden van Den Teirling zijn dat stadium echter voorbij. Die willen in eerste instantie gerust gelaten worden en in de mate van het mogelijke een zo gewoon mogelijk leven leiden. Voor hen betekent dat dat ze naar eigen kunnen en wens een daginvulling vinden. In Den Teirling zijn de doelstellingen anders dan in activiteitencentra met een therapeutisch programma.

Den Teirling wordt vaak benoemd als 'de missende schakel' in de herstellzorg, een noodzakelijk deel van de puzzel. Maar we zijn nog steeds niet structureel verankerd in het beleid en beschikken ook niet over vergelijkbare financiële middelen. Bij de hertekening van het Vlaamse subsidielandschap zou er ruimte moeten komen voor mensen met psychiatrische problemen die elders niet meer terecht kunnen of willen."

Koen: "Pakweg de helft van onze leden komt uit Elsene, Brussel centrum of een buurgemeente. De overige zijn soms uren onderweg om tot bij ons te geraken. Alle gemeentes uit het Brussels Hoofdstedelijk Gewest zijn hier vertegenwoordigd. En er zijn veel mensen die behoefte hebben aan een plek zoals Den Teirling. Hoe dat vorm krijgt, kan verschillen van wijk tot wijk. Elke werking zal anders zijn naargelang van de locatie, de partners, de historiek en toevallige omstandigheden."

Marijke: "In 1998 ben ik gestart met een deeltijdse arbeids-overeenkomst. Ik mocht meteen beginnen om een huis, geld en personeel te zoeken. De vooropgestelde visie was mijn leidraad en ik kreeg ook altijd ruggensteun van het bestuur: Onze plannen ontwikkelden zich al doende. De medewerkers van het eerste uur waren er met een inzet van 100 procent en de overtuiging dat het mogelijk was. Tot op vandaag is dat een permanent proces van al doende leren, met vallen en opstaan."

Koen: "Subsidies zijn noodzakelijk, het toetsen van een kwalitatief sterke werking is dat ook. Het is van onschatbare waarde dat we onze vrijheid van denken en handelen behouden. Dat we niet in een format moeten passen, komt de creativiteit ten goede."

Marijke: "Hier wordt bijvoorbeeld dagelijks samen gegeten, als een grote familie. Wij hebben een aangepaste keuken om voor zoveel volk te koken, maar gelukkig moeten we niet aan dezelfde normen voldoen als restaurants die publieke maaltijden aanbieden. De keuken is wel gereguleerd en geïnspecteerd door de voedselinspectie, zodat we zelfs een vergunning hebben om zelfgemaakte producten te verkopen."

Koen: "Wat we als basisvoorziening nodig hebben is een stevige financiële sokkel waar we projectmatig kunnen op verder bouwen. We hebben geen keurslijf nodig, wel stabiliteit die ruimte creëert. Bestaande subsidiesystemen zijn daar niet op afgestemd. Het zou mooi zijn mochten er middelen komen voor onafhankelijke ontmoetings- en activiteitenplekken, verspreid over Brussel. Naar het voorbeeld van Den Teirling vinden wij het zinvol dat verschillende organisaties als samenwerkingsverband het initiatief nemen."

Georges: "In België geeft een vierde van de bevolking aan ooit eens geconfronteerd te zijn geweest met persoonlijke psychische problemen. In die zin zou men ironisch kunnen zeggen dat de toekomst van het dagcentrum meer dan verzekerd is. Aan potentiële bezoekers geen gebrek."

Den Teirling als good practice

Marijke: "Wij hebben niet de intentie om uit te breiden - dat gaat boven onze kracht, en zou ook ten koste gaan van de huiselijke sfeer, de manier van werken en het gemeenschapsgevoel dat nu aanwezig is. Maar we zouden wel graag ons model vermenigvuldigd zien. Onze praktijk wordt algemeen erkend als good practice. Wij krijgen vaak bezoek van organisaties die van ons willen leren. Stagiairs, zorgverleners of beleidsmakers die ons beter leren kennen, reageren positief. Wij zouden niets liever willen dan andere initiatiefnemers wakker maken en mee op weg zetten. Ik denk niet dat je Den Teirling copy-paste kan kopiëren, maar dat hoeft ook niet. Elke wijk, elk samenwerkingsverband, elk nieuw project is anders. Maar het doel kan hetzelfde zijn: een plek bieden aan mensen met psychiatrische problemen, waar ze kunnen zijn wie ze zijn en waar niks moet."

Koen: "Den Teirling heeft een duidelijk profiel, uniek in Brussel. Wij kunnen echter niet veel meer groeien, terwijl de vraag veel groter is dan ons aanbod. Het is een maatschappelijke keuze om die nood al dan niet te lenigen. Een samenleving die plaats wil bieden aan mensen die anders functioneren, moet daarin investeren."

The Rolling Dice stelt - met enige trots - zijn eerste single voor

Het drietalige nummer 'Like a Rolling Dice' is samen met Piet Maris van Jaune Toujours geschreven en opgenomen. Het is een ode aan Den Teirling en zijn huisband. Als extraatje het populaire volkslied 'Kâtibim'.

The Rolling Dice is de huisband van Den Teirling en bestaat al 20 jaar in wisselende bezetting. Zij spelen graag covers van bekende en minder bekende nummers. Onder begeleiding van Drashko groeide de band uit tot een (h)echte groep met een tiental leden.

De cd 'Like a Rolling Dice' is

- te beluisteren op www.denteirling.be
- te verkrijgen in Den Teirling, in een rock-'n-rollhoesje.



Titel

Den Teirling

Auteur

Stefaan Vermeulen

Redactie

Betty D'Haenens, Koen Weiss, Marijke Bosserez

Opmaak

www.hetgeelpunt.be

Foto's

www.janvanbostraeten.be

*(cover, 2, 3, 11, 12, 14, 19, 23, 24, 27, 33,
42, 45, 48, 51, 56, 57)*

Youssef Amchir, www.facebook.com/phamchir

*(achtercover, 8, 16, 18, 20, 29, 30, 44, 46,
47, 53, 54, 58, 60)*

Betty D'Haenens *(p. 6, 32, 36, 38, 40)*

Bas Ruyters *(p. 21, 35)*

Leen Wouters *(p. 25)*

Rudy Lauwers *(schilderij p.21)*

Met dank aan alle medewerkers, geïnterviewden en sympathisanten die meewerkten aan dit cahier

Anne Dehullu, Atia Zaka, Bas Ruyters, Bas Wildemeersch, Caroline Fisher, Cedric Van Moorsel, Dirk De Wachter, Drashko Metodiev, Dries Merckx, Edwin Van Hollebeke, Ella De Munck, Freddy Caremans, Freya De Koster, Heide Boonen, Ilona Plichart, Jo Lesco, Jo Vermeulen, Julienne Wyns, Koen Daems, Kris Ribbens, Kristof Tant, Lore Arnauds, Louis Ferrant, Luis Soto Caripan, Marc Michiels, Mark Leys, Marleen De Vos, Mike Michiels, Myriam Saenen, Olivia Vanmechelen, Patrick Janssens, Sabine Van Praet, Sjoert Holtackers, Stefan Baetens, Stien Michiels, Toon Derison, Veronique Vercruyssen, Yasko Deboodt

Met dank aan alle leden van Den Teirling die meewerkten aan dit cahier

Amber, Bertrand, Els, Eric, Gerry, Georges, Isabelle, Jan, Jean, Joëlle, Jolanda, Julia, Luc, Marc VB, Mieke, Myriam, Patrick M., Patrick P., Philippe, Pierre, Rudy, Sara, Siva, Vivi, Yassine

Dit is een uitgave van

Den Teirling vzw

Maesstraat 89

1050 Elsene

tel. 02 514 33 01

www.denteirling.be

v.u. Koen Weiss

D/2020/13222/1

ISBN 9789463880268

februari 2020

Met steun van

brussel



Ixelles
Elsene



Koning
Boudewijnstichting

Samen werken aan een betere samenleving

Dit cahier is mogelijk gemaakt met de financiële ondersteuning van de Koning Boudewijnstichting in het kader van het initiatief 'Herstelgerichte organisaties in de geestelijke gezondheidszorg versterken'.



20/02/2020