

Ingrid DE JONGHE

Jongerentherapeute

Zowat in hartje Antwerpen vond Tejo onderdak in een gezellig huis uit 1550, waar cherubijnen hun naasten verzorgden. Mooier kon niet. Want Tejo zijn vrijwillige therapeuten die luisteren naar jongeren met problemen en die hen vooruithelpen. Zo wil bezielster Ingrid DE JONGHE de vinger aan de pols houden van het psychische welzijn van jongeren in de hele provincie.

‘Ik rust niet alvorens ik iets kan veranderen’

Ilse VAN HALST

Een mozaïekvrouw noemt ze zichzelf. Zeventien jaar was ze advocaat aan de balie in Antwerpen, lange tijd als jeugdadvocaat. Nu runt Ingrid DE JONGHE een praktijk als therapeute, geeft ze les aan Plantijn Hogeschool en is ze voorzitter van Tejo, eerstelijnsopvang voor jongeren met problemen, waar ze ook therapie geeft. Als vrijwilligster. Want voor haar gaat professioneel werk steeds hand in hand met vrijwilligerswerk.

–*Waarom is dat vrijwilligersengagement zo belangrijk voor u?*

Ik begon pas te leven op m'n zestiende. Althans zo voelt het. Dat was toen ik merkte dat niet iedereen dezelfde kansen kreeg als ik. Ik groeide op in een mooi milieu en een warm nest, waar ik alle kansen kreeg. Dat trof me. Ik kon het niet meer loslaten. Sindsdien zet ik me in voor anderen. Eerst in Buurthuis Kauwenberg, later als vrijwillig afgevaardigde bij de jeugdrechtbank in Antwerpen, bij Artsen Zonder Grenzen, bij de Vlaamse Kankerliga, enzovoorts. Als ik merk dat iets niet goed loopt, rust ik niet vóór ik er iets aan kan veranderen.

–*U studeerde rechten, maar bent aan de slag als therapeute. Een opmerkelijke wending?*

Al tijdens mijn loopbaan als advocaat wekten de psychologische en pedagogische verslagen over jongeren mijn interesse. Dat droeg ik ongetwijfeld mee vanuit mijn vrijwilligersengagement. Bovendien bedankten ouders me vaak omdat ik hen hielp als advocaat, maar deden ze tegelijk een beroep op me om hen ook te helpen bij andere problemen. Steeds moest ik hen teleurstellen. Ik was maar advocaat. Daarom ging ik opnieuw studeren. Pedagogie en psychologie, gedragstherapie, systeemtherapie, mindfulness, narratieve therapie. Ik merkte dat er in veel jongereninstellingen onvoldoende psychologische hulpverlening is en vernam dat een netwerk van jeugdtherapeuten heel welkom zou zijn.

–*Op 13 maart 2010 startte u Tejo op. Wat was uw bedoeling?*

We gingen van start met maar liefst veertig vrijwillige jeugdtherapeuten. Inmiddels zijn dat er al tachtig. Bedoeling is kortdurende eerstelijns hulp te bieden aan jongeren tussen tien en twintig jaar. Jongeren met een laag zelfbeeld, met levensstress, die de vaardigheid niet meer hebben om relationeel met anderen om te gaan, jongeren die zich slecht in hun vel voelen. Gratis, anoniem en vrijblijvend.

Toveren kunnen we niet, luisteren wel. Al kunnen we misschien toch wel wat to-

veren. We merken immers dat hier iets gebeurt, bij de jongeren, maar ook bij onszelf. In het zielscontact met de ander, met collega's en met jongeren, ontstaat er iets waardoor je lichter wordt in dit leven. Dat proberen we jongeren mee te geven. En het werkt. Veertig procent van de jongeren die we zien, komt uit eigen beweging. Daarom wil ik dit initiatief ook graag uitdragen naar andere steden in Vlaanderen.

–*Wat zijn de sterke punten van Tejo?*

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag zijn we open tussen 16 en 20 uur, woensdag en zaterdag tussen 12 en 16 uur. Woensdag zouden we graag tot 20 uur open blijven. We zijn dus bereikbaar na de schooluren en op momenten waarop andere voorzieningen gesloten zijn. Dat is belangrijk, omdat jongeren met problemen op die momenten nergens terecht kunnen.

„Als je weet dat iemand het moeilijk heeft, waar wacht je dan op om te helpen?”

Hier zijn altijd therapeuten aanwezig voor wie 'wild' binnenvalt. Nadien maken we een afspraak, zodat de jongere steeds door dezelfde therapeut wordt gevolgd. Daaronboven heeft Tejo geen starre structuur. We leggen eenvoudige dossiers aan: enkel voornaam, geboortedatum en gsm-nummer worden genoteerd. Hier geen uren uitleg om een dossier op te starten. Je wordt meteen geholpen. „Vertel eens”, en we zijn vertrokken.

We sturen ook steeds bij naargelang de noden. Zo gingen we van start met individuele therapie, waarbij de jongere centraal staat, maar organiseren we inmiddels ook praatgroepen voor jongeren. Nu willen we ons huis een keer maandelijks openstellen voor jongeren om zomaar te praten over wat hen bezighoudt. Zodat ze niets op-



Bij Tejo staat de deur open voor jongeren met problemen. © Frank Bahn Müller

kroppen, maar hun hart kunnen luchten. In zo'n gesprek beseffen jongeren soms dat hun probleem best wel meevalt. Of andersom, dat ze zwaar vastzitten en echt hulp nodig hebben. En dan zijn we er snel bij.

Pluspunt is ook het grote enthousiasme bij de therapeuten, die echt bezielde zijn. Bovendien genoten ze stevast een therapeutische opleiding. Want enkel door van meet af aan zo deskundig mogelijk te helpen, kunnen we het tij keren.

–*Hebben jongeren vandaag dan zoveel meer problemen dan vroeger?*

Toch wel ja. Omdat er veel onrust is bij hun ouders. Bijna de helft van de jongeren die bij ons aankloppen, woont bij een van beide ouders. Velen zeggen dat ze thuis niet kunnen praten. Omdat er veel onrust heerst in de samenleving. Omdat er vanuit de digitale wereld veel druk op hen wordt uitgeoefend. Plotseling kunnen ze het niet meer combineren en flippen ze. Als we er dan niet zijn, escaleert de situ-

atie en belanden ze in de tweedelijns hulpverlening.

Wij zijn een noodkreet, maar willen tegelijk een appel zijn. Tot meer altruïsme. We moeten dringend een nieuwe houding aannemen. Ouders, leerkrachten, hulpverleners: neem zelf nog meer je verantwoordelijkheid. Kinderen en jongeren, als je zelf voldoende veerkracht hebt, ontferm je dan over iemand uit je klas die minder kansen heeft. Als je weet dat iemand het moeilijk heeft, waar wacht je dan op?

Toen ik onverwachts mijn vader verloor, was ik volstrekt van de kaart. Niets had nog zin. Mijn buurman kwam langs: „Ingrid, ik ben geen prater, maar ik zal je boodschappen doen. Je moet alleen een lijstje maken.” Prima, vond ik. Het interesseerde me niet. Ik weet niet hoe lang hij het deed, maar wel dat het me erg geholpen heeft. Zo kun je een ander op vele vlakken helpen.

Tejo, Bredestraat 2, 2000 Antwerpen, 03 283 83 80, www.tejo.be.