

d e e v e n a a r

een uitgave van de therapeutische gemeenschap 'de evenaar' - jaargang 9 - nr. 3 - december 2009



therapeutische gemeenschap | psychosociaal revalidatiecentrum

Colofon

'de evenaar' is een therapeutische gemeenschap waar mensen opgenomen kunnen worden voor een eerder langdurige behandeling. 'de evenaar' bestaat uit twee huizen in het centrum van Antwerpen, elk voor 9 bewoners. Kenmerkend voor 'de evenaar' is de kleinschaligheid met een uitgesproken huiselijk karakter.

werkten mee aan dit nummer:

A., K., Star, bleke Lena, Patatje, Hetrich, Lolly, Kevertje, Mon, Sarah, Sandra, Thomas en Martie.

lay-out: Copycat

druk: Copycat

verantwoordelijke uitgever:

Martie Mol

contactadres:

'de evenaar'
Therapeutische gemeenschap
Sint-Jozefstraat 9
2018 Antwerpen
tel.: 03 225 02 20
fax: 03 485 58 88

E-mailadres:

de.evenaar@emmaus.be

Website:

www.tg-de-evenaar.be

Reacties zien we graag tegemoet!

In dit nummer

_3 Beste Lezer

_4 Opening SJ11

_5 Als ex-bewoonster op de opendeur

_7 Afscheid en achterblijvers

_8 Vrije tijd in 'de evenaar'

_9 Laureaat G-3 prijs

_10 gedicht Broken

_10 Blikopener: brood bakken

_12 Nieuwjaarsbrief

Beste lezer

Het is weer zover, de donkere dagen van november en december overschaduwden ons leven.

Wel is er veel verwachting naar warme en lichte momenten (o.a. het Offerfeest, Sinterklaas, Verlichting van Boeddha, St. Lucia lichtfeest, Chanoeka, Kerstmis en dan nog Oudjaar/ Nieuwjaar). Samen binnen zitten, vooruit kijken en wachten op het licht en de warmte binnenbrengen.

Op 'de evenaar' zijn we de afgelopen maand, eerder dan met vooruit te kijken, bezig geweest met terugkijken. Tevreden terugkijken op de verbouwing, de verhuizing, de BBQ als dank aan de bewoners vanuit het team en de officiële opening van SJ 11.

Het was veel, heel veel, maar het was goed. En dan nu weer terug aan het werk, het basale, het gewone maar niet banale, niet vanzelfsprekende werk. Tijd nemen om naar binnen te kijken.

Deze nieuwsbrief is, doordat we bezet geweest zijn, wat dunner dan anders en bestaat uit bijeen gesprokkelde stukjes, een beetje te vergelijken met een bos sprokkelhout. Zo is er een stukje over de opening, een stukje van een ex-bewoonster op de open deur, over de laureaat G-3 prijs, over vrije tijd in 'de evenaar', over brood bakken, etc.).

We hopen dat u er zich aan kunt verwarmen. En dat ze u die sprankel licht geeft die u genoeg energie geeft, totdat de eerste lentezon er weer is!

Een fijne eindejaarsperiode toegewenst, namens de gehele redactie!

Martie Mol



Op 10 september stond het team van 'De Evenaar' in de keuken van SJ 11 en achter de BBQ om zo de bewoners te bedanken voor de overlast van de verbouwing en de verhuizing. Het weer werkte mee, waardoor we zowel in de keuken als in de tuin gezamenlijk konden eten. Het was een geslaagde en welgekomen afsluiter afsluiter van een intense periode.

_Opening SJ11

_Kevertje



Na veel gezwoeg: verbouwingen en verhuis, was het op 8 oktober zover. De feestelijke opening van het nieuwe “evenaar huis”. In een werkgroep was alles voorbereid. Het resultaat was dan ook prachtig. Op de opening zelf waren er vele geïnteresseerden die onze huizen wel wilden bezoeken. Wat opviel was dat de meesten schrokken van de huiselijkheid die hier heerst. Maar alvorens de rondleidingen starten waren er eerst de toespraken, dan de officiële opening. Alles werd opgeluisterd door 2 groepjes die elk in een huis hun muziek brachten.

Voor de bewoners was er een dubbel gevoel. Langs de ene kant feest, langs de ander kant een gevoel van overrompeling door het vele bezoek in huis. Een niet zo alledaags gevoel.

Maar al bij al was het een zeer geslaagde dag. We hadden de weergoden mee en konden vertoeven in de zon, de catering was geslaagd en de sfeer was optimaal.

Graag hadden we onze directrice en socio's bedankt voor het beschermd gevoel dat wij als bewoners hadden. Dat betekende op zo'n dag heel veel.

Als ex-bewoonster op de opendeur

bleke Lena

Ik verbleef als bewoonster in de Korte Leem (KL) toen de aankoop van 'ons' nieuwe huis, Sint Jozef 11 (SJ11), bekend werd gemaakt.

Aan het einde van mijn behandeling kregen we de kans om dat nieuwe huis eens te bezichtigen. Ik was er direct verliefd op en mijn fantasie sloeg op hol.

Er werd ons toen al beloofd dat we zouden uitgenodigd worden voor de opening. Van ons zou er waarschijnlijk niemand mee verhuizen. Ik in ieder geval niet. De eerst volgende verhuis die mij te wachten stond was die naar 'huis', al wist ik toen nog niet goed waar dat zou zijn.

Toen ik via via hoorde dat de opening/opendeurdag op 8 oktober zou plaatsvinden, leek dat ongelofelijk ver weg. Achteraf gezien kwam het wel goed uit. Op dat moment was ik nog (of terug, of

weer) een beetje kwaad op 'die' van de evenaar. Meer bepaald op het team van de Korte Leem. Het leven na de evenaar verliep niet helemaal zoals ik het wilde.

En naar mijn gevoel was dit voor een stuk de schuld van die... van de evenaar... "Was ik dan toch niet te snel terug gaan werken? Hadden ze niet meer dit en wat minder dat...? Luisterde ze wel naar me? Begrepen ze mij wel?..."

Ik worstelde hier heel hard mee. Niet echt het moment om dan 'lekker leuk' naar de opendeurdag te gaan en ook nog eens

'lekker leuk' met iedereen een praatje te slaan. Maar ik had dus nog even tijd om wat bij te draaien. Want ik wilde wel graag 'lekker leuk' naar de opendeurdag gaan om dan nog eens 'lekker leuk' iedereen terug te zien. Langs de ene kant kwaad. Langs de andere kant miste ik het team.

Stilletjes aan begon ik me beter te voelen en op een gegeven moment nam het gemis het dan toch over van de kwaadheid. Zo kwam het ervan om nog eens met de KL te bellen. Een paar pogingen later had ik mijn gewezen individuele begeleider ook aan de lijn. Dat deed zo'n deugd! De kwaadheid en het verzet, en wat weet ik nog allemaal, werden milder en de positieve herinneringen kregen wat meer ruimte. Net op tijd. Want toen was het plots heel snel... 8 oktober.

Ik was super zenuwachtig! Ik hou eigenlijk niet van zo'n massa bijeenkomsten. 'k Voel mij dan niet helemaal op mijn gemak. Ik was er van bij het begin bij. Na de plechtige opening werd iedereen uitgenodigd voor de nog plechtigere opening; de deuren van de beide huizen, en vooral het nieuwe. Ik wilde eerst Sint Jozef 9 (SJ9) binnen gaan. Dit om de grootste drukte bij SJ 11 nog wat te ontlopen. Ik liep er in begin een beetje verdoofd bij... wist niet welke houding aan te nemen. Een glas drinken in mijn handen



hielp en gelukkig was er ook nog Eilatan, waarmee ik verschillende maanden heb samengeleefd in de KL. Beetje bij beetje begon ik te acclimatiseren en werd het tijd om me te laten rondleiden in het nieuwe huis.

Ik werd nog meer verliefd op dat huis! Lin haar gespreksruimte! Dat is wat anders dan in de KL. 't Zag er super gezellig uit. Ik heb me even in de zetels gezet om feeling te krijgen met de ruimte. Volgens mij had ik hier beter therapie kunnen doen dan in haar armzalig kot in de KL. Maar om nu te zeggen dat ik jaloers ben op de huidige bewoners, zou ik toch niet durven stellen. Ik ben héél blij dat ik mijn de-evenaar-loopbaan al achter de rug heb. En ik ben nog blijer dat ik heel de verhuis en opening niet heb moeten meemaken als bewoonster. Ik zou dat echt niet fijn gevonden hebben, al dat volk in huis.

Ook het lokaal van de groepstherapie was niet meer te vergelijken met die van het oude huis. Er was buitenlicht, ruimte, gezelligheid, én de mogelijkheid om te verluchten.

Ook de mooie gang werd benut: Ergens hadden ze een gezellig hoekje gemaakt met een kleine tafel met een plantje erop, zeteltjes ernaast en tegen de muur... een schilderijtje van mezelf! Heerlijk! Ik blijf ook nog een beetje aanwezig in huis. In de leefruimte kwam ik een gelijkaardige verrassing tegen. Achter de rug van de muzikanten zag ik, toen ze opstonden voor een pauze, dat mijn sneeuwmantje nog steeds in de bloempot zit zoals ik hem er heb ingestoken tijdens mijn laatste weken in de evenaar, zo'n 9 maanden geleden. Ik ben mij ervan bewust

dat na verloop van tijd de nieuwe bewoners de omgeving meer eigen willen maken en dat de inkleding van de oude bewoners verdwijnt. Maar ondertussen is het er toch maar; mijn schilderijtje en mijn sneeuwmannetje.

Ik heb lang rondgehangen in de leefruimte, om naar de mooie muziek te luisteren, maar ook om er gewoon te zijn. Ik vond het er zo gezellig!

Ondertussen was de grootste massa weg en kwam er tijd om met de socio's en de rest van het team dat 'lekker leuk' praatje te slaan. Ik heb ervan genoten! 't Was vooral zo anders nu. Mijn therapie bij hen is afgelopen en dat maakt het waarschijnlijk wat comfortabeler. Ik vond het stiekem fijn dat een andere medebewoner van onze groep, D, pas tegen de sluiting ging komen. Niet omdat ik hem maar kort zou zien, nadien zouden we samen nog iets gaan eten, maar wel omdat ik het wachten op hem als excuus kon gebruiken om tot het einde van de opendeur te blijven. Zo kon ik een beetje camoufleren dat ik zo lang mogelijk bij hen wilde blijven. Het was zoals op café, als het gezellig is. Dan blijf je ook plakken. Toen we uiteindelijk buiten vlogen, bleven we aan de voordeur nog enkele minuten na keuvelen met een paar socio's. Maar dan werd het echt tijd om ze terug te geven aan de huidige bewoners. Terwijl D en ik doorgingen zei ik tegen mezelf; het zijn toch schatjes, 'die' van de evenaar.

Bedankt bewoners, dat we in jullie huis(en) hebben mogen rond snuisteren!

Afscheid achterblijvers

— Hetrich & Kevertje

In de dertien maanden dat je in 'de evenaar' bent, is er één wederkerend onderwerp: afscheid nemen. Het is moeilijk voor zij die vertrekken, maar nog moeilijker voor zij die achterblijven. Zij die achterblijven, zien een huisgenoot of zelfs een boezemvriend(in) vertrekken.

Dan komt het moeilijkste: de confrontatie met de lege plek aan tafel en de kamer die leeg is. Als je dat ziet, dan komt pas het besef dat ze echt weg zijn. Dat is al een zware klap. Ook het afscheid op zich gaat gepaard met de nodige traantjes.

Want je kunt niet samenleven zonder dat er een band ontstaat. Hoe je band ook is met de persoon die vertrekt, goed of slecht, ze nemen ook het vertrouwde mee. Iets wat we hier toch allemaal een stukje zoeken. Doordat het vertrouwde weg gaat, kan een afscheid nog lang nazinderen. Ook dit kan samengaan met traantjes. De personen die we hier hebben zien vertrekken, hebben elk een leegte achtergelaten en het vertrouwde meegenomen.

Ook al komen er nieuwe bewoners, de leegte van de vertrekkers blijft. Echt afscheid nemen van je ex medebewoners gebeurt pas als je zelf 'de evenaar' verlaat. Want het gemis van de mensen die je ziet vertrekken, blijft.

—Vrije tijd in 'de evenaar'

—Lolly



In de evenaar is er ruimte om persoonlijke hobby's te ontwikkelen. Ik doe graag sportieve dingen. Dit is handig meegenomen om zo het lekkere eten dat we krijgen toch te verwerken.

Maandagavond is het zwemmoment. Meestal gaan er andere bewoners van ons huis ook mee en om de 2 weken worden we vergezeld door een socio. Dan vertrekken we rond 19 u, zitten we een stukje op de tram of gaan we met de fiets en komen we aan bij een groot Olympisch zwembad. Hier kunnen we ons helemaal laten gaan, sommigen kiezen om in snelle tijd veel te zwemmen, anderen nemen hun tijd en doen het rustig aan. Ik verkiez eerder de laatste methode.

Voor ik hier was volgde ik al een tijdje zumba lessen. Toen ik hier kwam wilde ik dit graag verder zetten. Dus ging ik op zoek naar een plaats in de buurt waar ze goede en betaalbare lessen gaven. En na even zoeken had ik

die gevonden. Dan was het nog zoeken naar een partner die mij wilde vergezellen want met twee zijn zulke dingen toch altijd leuker. Na even rond te horen in eigen huis en bij de burens had ik een compagnon gevonden in het andere huis. Na 20min op de tram komen we aan. Meestal volgen we op dinsdagavond BBB en woensdagavond Zumba. Kort samengevat is dit al dansend fitnesssen en dus best wel intensief. Persoonlijk kan ik hier een hoop energie in kwijt en het is natuurlijk veel leuker dan gewoon fitnesssen. En extra leuk eraan is dat ik hier in 'de evenaar' fijne dingen kan opstarten of verder zetten. Woensdag is voor mij een super sportieve dag want naast Zumba staat er 's namiddags in 'de evenaar' sowieso sport op het programma. Na woensdag is er voor mij genoeg gesport voor die week.

Dus is het rust tot volgende week maandag.

Laureaat G-3 prijs

Martie

Similes, de familievereniging geestelijke gezondheid, loofde dit jaar een prijs uit voor de meest Gezinsvriendelijke Geestelijke Gezondheidszorg (G3).

Vanuit de vaststelling dat de teamleden van 'de evenaar' cliënten én familie of belangrijke anderen van onze cliënten, benaderen vanuit een gelijkwaardige positie of dit toch zoveel mogelijk proberen te doen, had ik een email gestuurd naar de voorzitter van Similes, Mieke Craeymeersch.

Bij deze email had ik de foto van de XL sleutelhanger (zie voorkant & pagina 4) mee gestuurd. De XL sleutelhanger werd mede gedragen door een bewoner, een teamlid, een directe betrokkene van de bewoner en een vertegenwoordiger van de samenleving. Dit als ondersteuning van de bewoner in de weg die hij/zij gaat. Alleen kun je dit immers niet...

En tot onze aangename verrassing werden we zowaar beloond voor onze 'ongewone vanzelfsprekendheid'. Want het is nog steeds niet vanzelfsprekend binnen de GGZ om er te zijn voor alle betrok-

kenen. We hopen dat u dit als betrokkene van onze bewoners ook zo voelt. Van de 28 inzendingen waren we bij de vijf laureaten.

Op zaterdag 14 november op de studiedag van Similes in het Provinciehuis in Leuven namen we de bijpassende trofee & bloemen fier in ontvangst.

Het CAT-Preventiehuis uit Gent die familie van mensen met een alcohol- of drugsprobleem ondersteunt werd terecht winnaar. Voor al wie geïnteresseerd is, loont het zeker de moeite eens op de website van Similes te kijken (www.similes.be) en na te gaan wat zij doen voor families en wie er nog meer in de prijzen viel...



Broken

I'm broken from the inside out
Inside I scream and shout
Going crazy from the pain
Let me die in vain
All that remains is me
Fog's all I see
I must find the token
Or I'll be forever broken

Hetrich



Ik ben een bewoner van SJ9 die een paar jaar bakkerij heeft gestudeerd. Tijdens een van de maaltijden hier, kwamen we op het onderwerp "hoe maak ik een vers brood?". Ik zei dat het niet zo moeilijk is en dat ik het hen wel eens wou uitleggen, waardoor mijn medebewoners met het idee kwamen om er een Blikopener over te doen voor de beide huizen.

Eerst had ik er mijn twijfels over "zou ik het wel kunnen? Gaan ze het leuk vinden?". Maar de hulp van mijn individuele begeleider, maakte het vooruitzicht minder zwaar. Na drie weken voorbereiden en experimenteren had ik het terug in de vingers. En zie hier enkele recepten van deze geslaagde Blikopener.

Tip:

Zout en/of suiker mogen niet rechtstreeks in contact komen met gist, omdat deze het vocht uit het gist onttrekken en zo de gist kapot maken. Vandaar het zout langs de zijkant van de bloem en de gist middenin de fontein.



Vaktermen:

Lucht uitslaan: het plat duwen van het deeg zodat de lucht eruit gaat.

Langsteken: een lange worst maken van het deeg.

Opbollen: een bol van het deeg maken.

Wit brood

1000 gr bloem

560 ml water

30 gr gist

17 gr zout

5 gr vetstof (boter, margarine, reuzel)

Werkwijze

- bloem in een fontein leggen (groot gat in het midden) met het water en de gist. Zout langs de zijkant van de bloem.
- Mengen tot een papje en vetstof toevoegen.
- Kneden tot je een soepel deeg krijgt.
- Kwartier laten rusten onder een vochtige handdoek.
- Lucht uitslaan en afwegen in stukken van 800 gr, opbollen en ongeveer 15 minuten laten rusten.

- Terug lucht uitslaan en langsteken of opbollen.
- 3 kwartier laten rijzen.
- 40 minuten laten bakken op 240°C.



Sandwiches

500 gr bloem

50 ml ei (1)

200 ml melk

37 gr gist

12 gr suiker

100 gr margarine

7 gr zout

Werkwijze

- bloem in fontein met melk en gist. Zout en suiker langs de zijkant.
- Mengen tot een pap, ei en margarine toevoegen.
- Kneden tot een soepel deeg.
- 15 minuten laten rusten onder een vochtige handdoek.
- Lucht uitslaan en afwegen in stukjes van 50 gr, opbollen en laten rusten (15 min)
- Lang maken en op licht geboterde plaat leggen.
- 3 kwartier laten rijzen.
- 10 minuten afbakken op 240° C.

Nieuwjaarsbrief:



Vaarwel 2009,

Je was een goed jaar

Met veel zonneschijn,

Maar ook wel regen.

*Maar dat zullen we vlug
vergeten.*

*Want het nieuwe jaar staat
voor de deur.*

*Hopelijk met nog veel meer
zon*

En dit voor iedereen.

Welkom 2010

Vanuit de evenaar

*Aan allen een gelukkig
Nieuwjaar!*

Kevertje