

d e e v e n a a r

een uitgave van de therapeutische gemeenschap 'de evenaar' - jaargang 10 - nr. 1 - april 2010



de evenaar

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.

werken mee aan dit nummer:

Salsa, Piranha, Jabbedabedoe, Hetrich, Krijcke, 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 Hoe warm is 'de evenaar'?
- Jabbedabedoe

_7 Start to Run
- Salsa & Hetrich

_8 'Vrije tijd': een week uit het leven van een bewoner
- Piranha

_12 De vrije tijdsbesteding van de sociotherapeut in 'de evenaar' - Mon

_16 Vrij - Hetrich
Linosnede - Jabbedabedoe

Beste lezer

Onze vaste lezers zullen het al wel opgemerkt hebben: de Nieuwsbrief is later dan gewoonlijk. We kregen het maken van de Nieuwsbrief zoals we gewend zijn niet rond vóór Pasen.

En het is niet dat we geen materiaal of goesting hadden, integendeel voor u ligt een Nieuwsbrief waar veel werk is in gestoken. Zo kunt u vernemen dat de opwarming van de aarde 'de evenaar' bereikt heeft, merkt u dat we ons i.p.v. rot, gezond rennen. 'Vrije tijdsbesteding' wordt door bewoners aanschouwelijk gemaakt en Mon legt uit dat sociotherapeuten werken, ook 's avonds en tijdens 'vrije tijd'. Tot slot nog een linsnede met een gedicht.

Hoe het dan kwam dat we het niet op tijd in orde kregen? Geen idee, het ging gewoon niet. Je hebt zo van die dagen dat het niet gaat: de apotheek gesloten tussen de middag, boeken te laat teruggebracht bij de bibliotheek, workshop die niet doorgaat, te laat wegens het verkeer, vulkaanuitbarstingen etc. En zo was het deze keer bij ons.

Nu maar hopen dat een late Nieuwsbrief geen al te vervelende consequenties heeft. We gaan er vanuit dat het geen vijgen na Pasen zullen zijn. Tiens, vijgen na Pasen? Weet u ook niet meer wat dat betekent? 'Iets dat te laat komt voor het doel' (doelt op het gebruik van vijgen als vastenspijs).

Ons doel? U veel leesplezier geven op een vrij moment! En gelukkig moet je daar niet voor stappen, zappen of vliegen en zijn er nog volop vijgen te verkrijgen...

Namens de redactie, Martie

__Hoe warm is 'de evenaar'?

__Jabbedabedoe

Er wordt de laatste jaren in de media enorme aandacht geschonken aan de milieuproblematiek, dus vonden wij in 'de evenaar' dat wij niet konden achterblijven. We kozen ervoor om tijdens de wekelijkse blikopener naar de film 'The Age of stupid' te kijken. De film schetst een beeld waar alle leven op aarde vergaan is en de mens hiervoor de grote verantwoordelijke is. Vervolgens hebben wij een klein debat gevoerd rond milieu.

Tijdens dit debat werd al snel duidelijk dat de meesten zich uiteraard ernstige zorgen maken over hoe het met ons milieu gesteld is. Hier en daar klonk echter toch ook eens een sceptische stem of werd het beeld dat de film schetste wel wat in twijfel getrokken. Het grootste bezwaar dat de meesten onder ons hebben, betreft de manier waarop de milieulobby de bevolking benadert. Er wordt voornamelijk ingespeeld op onze angst en ze gebruiken enkel cijfers die bij hun doelstellingen passen.

Er heerste unanieme verontwaardiging over hoe het zogenaamde 'niet-in-mijn-achtertuin' fenomeen werd belicht. Velen zijn bijvoorbeeld voor windmolens zolang ze maar niet hun uitzicht verpesten. Velen zijn het er mee eens dat er dringend meer verandering moet komen. Er zijn weinig mensen echt bereid om daar zelf iets

voor te doen. Of, misschien belangrijker nog, iets te laten.

Al snel gingen er stemmen op om eens iets verder te doen rond ecologie en bijvoorbeeld een eco-groepje in huis op te richten, dat eens kan nagaan wat en hoe we in 'de evenaar' nog verder kunnen veranderen om wat groener te worden als gemeenschap. Spijtig genoeg bestaat dat groepje enkele weken later nog niet, misschien hebben ook wij meer last van dat fenomeen dan we beseffen?

Iets wat ons begint op te vallen in huis is dat op sommige momenten het warme water in onze douches het laat afweten. Dan gaat de meeste energie naar het warme water voor de chauffages en blijft er niet genoeg over voor de douches. Dit voorbeeld lijkt mij vrij symbolisch om aan te duiden wat er op grote schaal in de hele wereld gebeurt, namelijk dat enkele mensen met het meeste van de energie gaan lopen. Dit gebeurt ook bij ons in huis! Draait de ene persoon de kraan teveel open, dan draait hij of zij letterlijk de kraan voor iemand anders toe.

Aandacht voor het milieu en energiezuinig leven vraagt onze constante aandacht: nog al te vaak brandt de verwarming te hard of brandt het licht in de gang of in leefruimtes waar niemand aanwezig is.

Wat doen wij dan wel?

Bij rondvraag onder de bewoners blijkt dat de meesten onder ons voor hun manier van verplaatsen voornamelijk rekenen op het openbaar vervoer. Toch geven de meesten ook meteen toe dat het aan hun jonge leeftijd en gebrek aan rijbewijs en eigen wagen ligt. Wij gebruiken voor onze afwas ecologische zeep, onze boodschappen doen we met een trolley. Sommigen onder ons zijn fan van de kringloopwinkels in Vlaanderen. Enkele bewoners lopen met het idee om stilaan een kruidentuintje aan te leggen. En uiteraard recyclen wij net zoals de rest van de bevolking.



Een vraag die misschien nog belangrijker is, is wat doen we niet of zijn we niet bereid te doen?

De meesten van ons zijn niet bereid om exotische producten te laten. Onze dagelijkse kopjes koffie bijvoorbeeld zouden we niet kunnen missen. Of fruitsoorten zoals banaan, appelsien, kiwi, enz. willen we liever niet opgeven. Wel zijn we bereid er een hogere prijs voor te betalen.

Er zijn zaken waar wij als bewoners natuurlijk geen zeggenschap over hebben, beslissingen die op het niveau van 'de evenaar' en zelfs daarboven bij de Groep Emmaüs liggen. Steeds wordt er gewerkt vanuit het oogpunt dat de inrichting van instellingen en huizen op een duurzame en zorgzame manier moet gebeuren met een langetermijnvisie.

Emmaüs is de laatste jaren meer en meer bezig met milieu en duurzaam investeren: onder andere met de realisatie van een passiefhuis en het gebruik van warmtepompen in één van de instellingen.

Ook naar bewustmaking van werknemers vertrekken zij vanuit het zorgzame: eerder dan met het wijzende vingertje campagnes op te starten en regeltjes op te leggen, proberen zij werknemers bewust te maken en te laten nadenken wat we met zijn allen samen kunnen doen om energie en het milieu

te sparen, en te werken met initiatieven die werknemers zelf bedenken.

Ook in 'de evenaar' wordt aandacht besteed aan het milieu.

Zo zijn er plooifetsen aangekocht om woonwerkverkeer door werknemers zoveel mogelijk zonder wagen te doen, en verplaatsingen die wij in de stad maken per fiets te doen.

Er staan nog een aantal grotere infrastructuurwerken op stapel die onze huizen energiezuiniger moeten maken: een nieuw dak met isolatie, dubbele beglazing, isoleren van de achtergevel, uitbreken van het verhoogd achterterras zodat er meer lichtinval in de kelder is en dus warmte gewonnen wordt. De lichtinstallatie in huis wordt ook bekeken om te bepalen waar er verlies zit en waar verbetering mogelijk is.

Bij zo'n grote projecten zijn er steeds verschillende doelstellingen en bezorgdheden: de technische directeur wil zo snel mogelijk starten, de financiële verantwoordelijke is bezorgd om het budget, en 'de evenaar' wil de overlast voor zijn bewoners zoveel mogelijk beperken.

Zulke grote dossiers vragen tijd, maar in de tussentijd heeft men niet stilgezeten en bijvoorbeeld wel al gezorgd voor kleinere aanpassingen zoals het plaatsen van tochtstoppers en het verlagen van de temperatuur in huis. Dit heeft men wel doordacht gedaan. Men zorgt dat die temperatuur niet onder het niveau van het menselijk onbehagen komt. Anders zou er sowieso teveel geschuif met de temperatuurregelaar komen. Dit zou op termijn weer meer energie kosten.

Al bij al proberen we milieubewuster te leven. Op sommige vlakken zijn we al goed

bezig, wachten we op de uitvoering van de plannen. Maar uiteraard kan het nog altijd beter en moeten ook wij blijvend aandacht besteden aan milieubewust leven.

Wist je dat...

... op dit moment onze beide huizen samen gemiddeld zo'n:

- 7,7 kilo restafval,
- 5 kilo PMD (plastic, metaal en drankkarton afval),
- 10 kilo GFT (groente, fruit en tuinafval) en 3,5 kilo papierafval per week produceren?

... er in SJ11 ongeveer 35 TL-lampen, 11 gloeilampen, 39 halogeen, en slechts 13 spaarlampen hangen?

... er in SJ9 115 TL-lampen en spaarlampen, en 19 halogeenlampen hangen?

... de berg afval die wij wekelijks produceren 2 tot 3 maal zo groot is als een volwassen man?

Ook benieuwd hoeveel dit volgend jaar is, ervan uitgaande dat we bespaard gaan hebben?



Sinds enkele maanden is er weer een loopgroepje in 'de evenaar'. Tussen enkele jog-sessie door vonden onze lopers tijd om een paar vragen van ons te beantwoorden.

1/ Wat heeft jou tot aan de start gebracht?

Als we deze vraag stellen, horen we vooral het antwoord: conditie. Er zijn enkele bewoners die af en toe gaan zwemmen, voor hen brengt 'start to run' ook een mooie afwisseling. De kilootjes die je verliest door het lopen zijn mooi 'kwijtgespeeld' voor de bewoners.

De nieuwe bewoners krijgen hier dan weer de kans om hun medebewoners beter te leren kennen en actief mee te doen aan het groepsgebeuren.

2/ Is het wat je ervan verwacht had?

Voor de meesten valt het reuze mee. Hier en daar horen we ook wel een kleine kritische

noot, namelijk dat het niveau iets lager lag dan verwacht.

3/ Wat levert 'start to run' jou op?

Het doel dat de deelnemende bewoners voor ogen hadden en uiteindelijk ook tot aan de start heeft gebracht was verbetering van hun conditie.

Als we kijken naar wat 'start to run' hen dan opgeleverd heeft, is hun antwoord hetzelfde: verbetering van conditie. Daarnaast geven ze ook aan dat het voor hen mentaal een opsteker is. Ze krijgen er een scherpere geest van en kunnen tijdens het lopen hun zorgen even opzij zetten. Lopen wordt door hen gezien als een soort natuurlijk antidepressivum.

Onze conclusie: onze lopers krijgen er een betere conditie door en ze voelen zich beter!



'Vrije tijd': Een week uit het leven van een bewoner

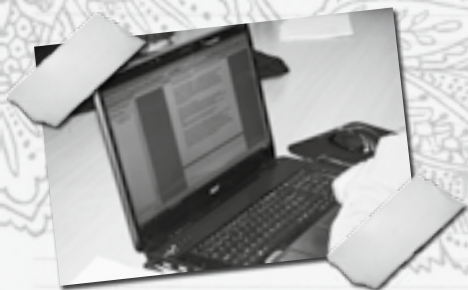
Piranha

Maandag:

10.00 - 11.30: bib



11.30 - 12.30: kamer kuisen



13.00 - 14.00: laptop
(spelletjes spelen)

16.30 - 17.30: cake bakken



19.30 - 22.00: groepsactiviteit



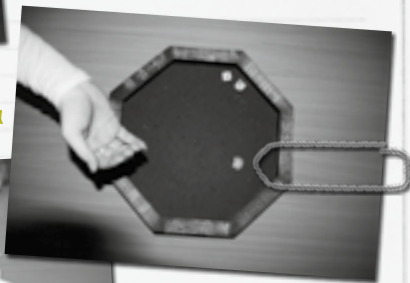
Dinsdag:

10.30 - 11.30: rusten

11.30 - 12.30: lezen



14.00 - 15.20: gezelschapsspelletjes spelen



16.05 - 17.30: kaarten!



20.00 - 23.00:

vriend op bezoek

Woensdag:

9.00 - 10.00: winkelen

10.30 - 12.30: muziek luisteren

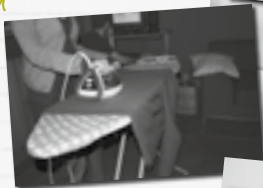


Vrijdag:

9.30 - 11.30: sleeën



11.30 - 12.30: strijken



13.00 - 13.15: een sigaret roken!



16.00 - 17.30: opfrissen om te vertrekken richting huis



De vrijetijdsbesteding van de sociotherapeut in 'de evenaar'

— Mon

In de therapeutische gemeenschap stopt het georganiseerde programma na het avondeten. De cliënten zijn dan vrij in hun komen en gaan. Meestal hebben zij 's morgens tijdens de dagplanning opgegeven wat zij gedurende de vrije avond nog gaan doen. Sommigen trekken naar hun kamer en houden zich daar solitair bezig tot zij gaan slapen. Anderen zitten in de living TV te kijken, te puzzelen, te zoeken op internet. De eetplaats wordt nog gebruikt om een gezelschapsspel te spelen, te tekenen, te babbelen. Nog andere cliënten trekken naar buiten voor afspraken met vrienden en vriendinnen, brengen de avond door bij hun ouders of partner of hebben andere buitenhuisactiviteiten zoals een cursus volgen, gaan fitnesssen, naar de cinema gaan, iets gaan drinken.

Voor een sociotherapeut zijn deze avonden niet zo 'vrij'. Hij blijft zijn job doen d.w.z. ook 's avonds staat het therapeutisch werk centraal.

Het algemeen doel van de sociotherapie is: het stimuleren van de interactie tussen de groepsleden, het stimuleren van reflecteren en bewustwording bij de cliënten omtrent hun zijn in de leefgroep, het bewaken van een veilig leefklimaat in de groep en voor de individuele cliënten, het geven van structuur aan het groepsleven, het stimu-

leren van het oefenen van vaardigheden in en buiten de leefgemeenschap.

Overdag en tijdens de georganiseerde sociotherapeutische sessies lijkt sociotherapie redelijk concreet en evident. 's Avonds is het werk vager en de betekenis ervan soms moeilijker in te vullen.

Hoe leg je uit waarom je als sociotherapeut kiest voor: het kijken naar 'Thuis', het lezen van het dagblad in de keuken, het meespeelen met 'mens erger je niet', samen kletsen over het weer in de hof, met enkele cliënten gaan wandelen in het park, je terug te trekken op het bureel, enz.

Het lijken allemaal vrij banale, dagelijkse bezigheden zonder duidelijk therapeutisch doel.

Toch kunnen deze activiteiten veel betekenen in het contact met de cliënten. Ook al wordt deze betekenis dikwijls pas (veel) later duidelijk voor de sociotherapeut en voor de cliënt en/of de cliëntengroep.

Sociotherapeutisch werken betekent doelgericht handelen in functie van de cliënten of de cliëntengroep. Het handelen bestaat uit diverse acties en kan gaan van: teruggetrokken aanwezig zijn op het bureel, een observerend aanwezig zijn in de leefruimten, participeren aan het groepsleven tot duidelijk en concreet interveniëren ten aanzien van één of meerdere cliënten.

De keuze van een sociotherapeut om het ene te doen en het andere te laten, vertrekt vanuit het therapeutisch belang voor de cliënt en de cliëntengroep.

Dit therapeutisch belang wordt in grote lijnen besproken en uitgetekend tijdens de (wekelijkse) cliëntbespreking. Voorbeelden van grote (individuele) lijnen kunnen zijn: haar er meer proberen bij te halen, hem actiever confronteren met zijn houding in het groepsleven, klaar staan om haar doorheen haar ontreddering te begeleiden, het eerste contact aan hem overlaten.

Daarnaast is het belangrijk om ook de lijnen voor de groepsinterventies te bekijken: meer aandacht geven aan een veilig klimaat in huis, de groepsleden meer aan het werk zetten naar elkaar toe, ervoor zorgen dat wij meer aanwezig zijn bij hen.

Dit gebeurt op de cliëntbespreking, de sociotherapeutenvergadering en de teamvergadering.

Naast deze algemene lijnen vanuit het team, wordt het sociotherapeutisch werk ook ingegeven door het concrete gebeuren van het moment.

In het participeren aan het groepsleven heb je als sociotherapeut aandacht voor de 'informatie' die op je afkomt.

Deze informatie is een mengeling van observaties (horen, zien, ruiken, proeven, aan-

voelen) en (overdrachtelijke) gevoelens. Doorheen het verwerken (op je af laten komen, twijfelen, overdenken, besluiten) van deze informatie groeit de interventie. Het komen tot een interventie is een organisch gebeuren (en dus meer dan een rationele beslissing). Het betekenis geven van het sociotherapeutisch bezig zijn kan daarom soms voor de actie, maar dikwijls ook tijdens en vaak pas erna gebeuren.



Wanneer ik om acht uur 's avonds in de living kom kijken of er nog beweging is, zit Bram naar 'Thuis' te kijken. Oef, denk ik: 't is gelukkig 'Familie' niet!. Vijf minuten later komt Jan binnen, legt zich neer in de sofa, pakt de afstandsbediening en zet VTM op voor 'Familie'. Ik reclammeer: wij waren wel naar 'Thuis' aan het kijken. Jan

antwoordt met: ik kijk elke dag naar 'Familie'. Bram beaamt: Jan mag elke dag naar 'Familie' zien van de groep. Ik besluit: Oké, maar dan zal het zonder mij zijn, want 'Familie' is echt niet aan mij besteed. Ik zet mij in de keuken met 'de Morgen', blijf op de achtergrond aanwezig.

Veertien dagen later herinner ik mij dit voorval tijdens de cliëntbespreking van Jan. Jan komt tijdens de groepsessies over als een toegankelijke en bereidwillige cliënt, bijna iets té onderdanig. Een collega meent echter te weten dat dezelfde Jan buiten de sessies en wanneer de sociotherapeuten niet aanwezig zijn, vrij dominant is naar de andere groepsleden toe. Mijn ervaring met 'Thuis' en 'Familie' bevestigt dit.

Lieve staat mij met een dondergezicht aan de trap op te wachten. 'Mon, ik moet jou direct spreken!' 'Ik ga eerst deze verslagen op het bureel leggen en dan kom ik naar je toe.' Wij zetten ons op de twee stoelen, die op de overloop staan. Deze plaats is bewust gekozen om dit soort gesprekjes te doen: niet direct buiten het groepsleven, want de andere groepsleden kunnen er langskomen en toch iets afgezonderd van de drukte in de living of eetplaats. Lieve zegt dat Jef haar gestuurd had om te ko-

men praten. 'Maar ik weet niet wat ik moet zeggen!' Ik vraag waarom Jef zo bezorgd was om haar. 'Ik heb de neiging om mezelf te snijden maar ik weet niet waarom.' Wanneer ik naar Lieve kijk denk ik aan een opmerking van een collega: juist een blok beton die niet beweegt. Bij mij komt de gedachte: 'beweging' op! 'Kom Lieve, weet je wat we gaan doen: wij gaan even wandelen in het park.' Lieve volgt mij gedwee naar beneden. Ik ga met haar langs de living. Jef zit er nog samen met Geertrui TV te kijken.

Ik zeg dat ik samen met Lieve een wandelingetje ga maken en bedank Jef dat hij voor Lieve gezorgd heeft door haar naar mij te sturen.

Tijdens de wandeling praat ik met Lieve over koetjes en kalfjes en vermijd uitdrukkelijk om over 'snijden' te praten. Lieve zegt na een kwartier dat zij het koud krijgt en graag terug naar huis wil. Wij trekken terug naar 'de evenaar' en ik raad haar aan om samen met de anderen nog een tijdje TV te gaan kijken. Ik breng haar naar de living. Ik heb de indruk dat Jef en de anderen er ontspannen bijzitten en ik trek me terug. Ze kunnen zelf verder.

Zorgen voor een veilig klimaat voor alle cliënten, is een belangrijke sociotherapeutische opdracht. Deze zorg wordt mogelijk

gemaakt samen met en in voortdurende communicatie met alle groepsleden. Ik oordeelde in deze situatie dat Lieve even alleen moest opgevangen worden, los van de groep. Tezelfdertijd was transparantie en duidelijke informatie naar de andere groepsleden toe belangrijk. De andere groepsleden bedanken voor hun inbreng om een veilig groepsklimaat te installeren, bevordert de samenwerking.

Wanneer ik 's avonds in de keuken aankom, hoor ik dat Werner Laura probeert duidelijk te maken dat zij niet schuldig is aan haar verkrachting. Laura zit erbij te wenen. Ik pak een tas koffie en zet mij bij hen aan tafel. Ik kan begrijpen dat Laura moeilijk kan zwijgen over haar gevoelens van verdriet en schuld. Ik kan ook begrijpen dat Werner bezorgd is en haar wil helpen. Naast het uiten van dit begrip, leg ik uit dat wij niet voor niets afraden om 's avonds met elkaar uitgebreid over hun problemen te praten. Therapie doen is een intensieve en emotioneel zware bezigheid. Afstand (leren) nemen en rust nemen is even belangrijk als het bespreken van je problemen en het geconcentreerd zijn op jezelf.



Het sociotherapeutisch werk tijdens de 'vrije tijd' is niet te onderschatten.

Het lijkt ook voor ons, sociotherapeuten, soms van zo weinig betekenis, zo zinloos, zo leeg.

En dan wordt plots duidelijk welk belang onze aanwezigheid en onze interventies kunnen hebben voor individuele cliënten en voor de cliëntengroep.

_Vrij

_Hetrich

Ik proef de zee

Ik hoor de wind

Ik voel het zand

Eén met de golven

Heel even...

Vrij!

_Linosnede

_Jabbedabedoe

