

Tekst: Bea De Rouck

Foto's: Cois Van Roosendael

CENTRUM VOOR PSYCHISCHE REVALIDATIE

Inghelburch

en een verhaal in 10 woorden ...



Bekken gebroken, hartoperatie, zwaar ongeval met lichamelijke letsels? Vanzelfsprekend toch dat je eerst in revalidatie gaat vooraleer je weer kan meedraaien thuis of op je werk. Maar ook voor wie psychisch onderuit is gegaan, is de stap terug naar werk en samenleving niet zo eenvoudig. Je zelfvertrouwen kreeg een behoorlijke knauw en vlotte, sociale contacten branden op een laag pitje. Je (terug) leren handhaven in de maatschappij lukt soms niet alleen. Een tijdje meedraaien in Inghelburch, centrum voor psychische revalidatie in Brugge, kan het nodige duwtje in de rug geven.

Joost Vanhaecke, directeur van het centrum, vertelt hoe het er aan toe gaat. En Cathy Van Gorp, psycholoog en psychotherapeut in het centrum, schreef samen met de revalidanten een boek voor de man in de straat.

Ik was gestoord Zei men ... Dacht ik ...

In het voorwoord van haar boek, schrijft Cathy Van Gorp, dat ze de lezer mee wil nemen naar de binnenkant van mensen die ooit psychisch onderuit gingen. Mensen die ooit een etiket opgeplakt kregen, van wie werd gefluisterd dat ze psychisch gestoord waren. Iemand die ooit psychisch onderuit is gegaan, sleept dit vaak jarenlang met zich mee. Je kan dan nog zo je best doen om terug je plaats te verwerven en je te bewijzen: maar hoe verklaar je bijvoorbeeld dat gat in je cv, wanneer je gaat solliciteren?

Cathy Van Gorp: "Waar wij in Inghelburch vaak op botsen, is het taboe en het stigma dat rust op psychische problematiek. Mensen doen vaak niet eens de moeite om verder te kijken dan het etiket (de diagnose) die op 'de rug' van psychisch kwetsbare mensen is geplakt. Vandaar mijn boek. Ik hoopte de man in de straat via de verhalen van de revalidanten mee te lokken tot achter de

stigmatiserende diagnose. Ik wilde hen de binnenkant tonen van deze mensen, waar ze gewoonlijk aan voorbij lopen. Voor de revalidanten die hebben meegewerkt, betekende het vertellen van hun verhaal, naar eigen zeggen, niet zelden een soort afronding van hun revalidatieproces. De ene wilde dat anoniem doen, de andere wilde zich juist echt laten zien!"

Cathy Van Gorp werkt vanuit een systeem-theoretische visie. Identiteit is geen vast gegeven en zeker niet te vatten in één begrip. Zoals een diagnose bijvoorbeeld. Depressief, alcohol verslaafd, psychotisch, borderline ... Woorden die worden gebruikt in een poging om het moeilijk grijpbare van de psychisch lijdende mens te vatten.

Voor Cathy echter geen diagnoses of de vraag aan de meewerkende revalidanten om 'over hun depressie' te vertellen.

Zij loste het speels en handig op! Geef mij op een briefje tien woorden die bij jou passen, vroeg ze iedere verteller. Voorwerpen, mensen, dieren, eigenschappen of waar-

● Inghelburch: anders dan anders

Joost Vanhaecke: "Het verschil tussen andere dagcentra en Inghelburch? Mensen met psychische kwetsbaarheden hebben vaak nood aan ondersteuning in hun dagelijks functioneren in de maatschappij. Zinvol bezig zijn en sociale contacten hebben, lukt hen niet (meer) zo goed. Heel wat dagcentra bieden op dit vlak soelaas. Nogal wat mensen die het psychisch moeilijk hebben en vaak een langere tijd in de psychiatrie verbleven, vinden iedere dag opnieuw de weg naar het dagcentrum. Soms zijn zij er jarenlang een vertrouwde gast.



Catty Van Gorp: "Wij botsen in Inghelburch vaak op het taboe en het stigma dat rust op psychische problematiek".

den die zij met zichzelf associeerden. Zij vroeg hen ook om op een zondag op verschillende tijdstippen foto's te maken van dingen om hen heen.

Cathy Van Gorp: "In de hulpverlening heeft men nogal de neiging om te vertrekken bij een diagnose. Er is een andere toegangsweg naar mensen die psychisch onderuit zijn gegaan, dan deze van de gekijkte weg van opname in de psychiatrie en behandeling.

Mensen 10 dingen over zichzelf laten benoemen, voerde mij in mijn gesprekken al heel snel naar hun binnenkant. Ik kreeg veel meer stukken van die mensen te zien, dan wanneer ik hen gewoon over hun psychische problemen had laten ver-

Ook Inghelburch biedt mensen met psychische kwetsbaarheden dagactiviteiten aan. Met dat verschil dat Inghelburch deze mensen niet zozeer langdurig in de kwaliteit van hun leven ondersteunt, maar een intensieve en doelgerichte revalidatiebehandeling aanreikt. Deze behandeling is gericht op het opnieuw kunnen functioneren in de maatschappij. Inghelburch is geen einddoel, zoals de gewone dagcentra. Het is een tijdelijke tussenstap naar het zich (opnieuw) integreren in het sociale en/of professionele leven. Om dit te kunnen moet je voldoende weerbaar zijn en over een redelijk stevige identiteit beschikken. Dat is precies waar het in psychische revalidatie om gaat, het is dus een therapeutisch aanbod".

● Psychisch revalideren? Hoe doe je dat?

Joost Vanhaecke: "Wil je in Inghelburch aan de slag, dan moet je echt zoiets hebben van: 'Ik wil vooruit en ik ben bereid hieraan te werken!' Revalidanten zijn er aan toe om uit de zorgende omkadering van de psychiatrie te breken. Wij vertrekken niet vanuit de psychiatrische diagnose of vanuit de verwachtingen van de samenleving, maar wij richten ons op het ontwikkelingsproces dat de revalidanten willen aangaan. Hierbij rekening houdend met hun psychische kwetsbaarheid.

Zelfwaarde is een kernwoord waarmee wij intensief aan de slag gaan. Bij mensen met psychische kwetsbaar-

tellen. Ik ging zelfs nog een stukje verder. Mensen vertelden mij hun verhaal niet in mijn consultatiebureau, maar met ieder van hen ben ik iets gaan doen. Iets dat bij hen paste. Een beeld uit klei maken met Jasmien, een stukje kunststroute wandelen in Brugge met Karel, het Vossenplein in Brussel met Daan. Bedoeling was de revalidanten uit de context van de hulpverlening te halen en gewoon tussen de man in de straat te plaatsen.

Toen het boek verscheen, zei één van de vertellers: 'Buitenstaanders hebben de gewoonte om mij altijd in mijn kwetsbaarheden en in mijn gekwetstheid te zien. Dat vond ik het moeilijkste in mijn revalidatieproces. Maar jij hebt mij net in 10 andere aspecten van mezelf belicht. Jij hebt mij als totale mens gezien!'

Ik was gestoord
Cathy Van Gorp, Roularta Books
206 blz. - 21,90 euro



heden is de waardering door de omgeving behoorlijk afgebrokkeld. Zelfwaarde vloeit voort uit waardering. Anders gezegd: je kan pas zelfwaarde ontwikkelen wanneer je je gewaardeerd voelt door je omgeving. En omgekeerd, natuurlijk.



Joost Vanhaecke

Het gaat erom dat er een positieve lus tot stand wordt gebracht: hoe kan je als revalidant je omgeving beïnvloeden zodat die jou opnieuw waardeert, ook al ging je psychisch onderuit? Eens die omgeving jou weer 'ziet', komt dat op zijn beurt je eigenwaarde ten goede. Op die manier geraak je in een positieve spiraal.

Psychische revalidatie betekent dat je zo goed mogelijk (weer) in de samenleving meedraait en gewaardeerd wordt in je rol als ouder, partner, vriend, werknemer ... In onze Westerse samenleving betekent het hebben van werk een ongelooflijke boost voor het krijgen van waardering. Maar voor ons is een vijftiger die er opnieuw in slaagt om bijvoorbeeld een vrijwilligerswerk in een kringwinkel te doen, evengoed een geslaagde revalidant!"

● Compostela bereiken

Joost Vanhaecke: "Proberen je terug te integreren in de samenleving, is zoiets als een tocht naar Compostela aanvatten. Het doel is Compostela bereiken, maar pas al stappend weet je of je het haalt. Krijg je onderweg een spierscheuring? Zit het weer niet mee? Soms is psychisch revalideren ook het gesprek over rouw en loslaten aangaan. Soms haal je Compostela niet en moet je genoegen nemen met de voet van de Pyreneeën.

Ieder moment in Inghelburch is een therapeutisch moment.

In Inghelburch vertrekken wij altijd vanuit de realiteit die zich aandient. Ons centrum is zo georganiseerd dat wij de realiteit binnentrekken. Wij creëren hier een werkelijke werksituatie. Vakantieregeling, ziekteprocedures komen zo goed als overeen met deze op de arbeidsmarkt. Maar los daarvan zijn er in Inghelburch weinig vastomlijnde regels. Wat maakt dat er vaak iets anders loopt dan voorzien. Maar precies dit is materiaal om mee te werken. Ieder moment in Inghelburch is een therapeutisch moment. Afspraken die niet nagekomen worden, werkatelier dat niet opgeruimd raakt, spanningen tussen revalidanten ... Er moet onderhandeld worden om eruit te geraken. Kunnen onderhandelen maakt je weerbaar. En weerbaarheid is iets dat we nastreven om "je mannetje" te kunnen staan in de maatschappij. Bij ons is het dus niet zo belangrijk dat iemand een bepaalde job aanleert of zich op één bepaald werk leert handhaven. Veel belangrijker is attitudes aanleren die je net helpen om met diverse collega's en werksituaties om te kunnen. Maar ook omkijken met de manier waarop anderen naar jou kijken - als partner, ouder, collega, buur, vriend - maakt deel uit van een geslaagde revalidatie".

Info

nfo@ib.gzjb.be
www.inghelburch.be
T. 050 44 61 80