

Therapeuten voor Jongeren: innovatieve hulpverlening in Vlaanderen

Leslie Hodge

SAMENVATTING

Uit onderzoek blijkt dat het beter kan met de geestelijke gezondheid van de jongeren in België. Nieuwe initiatieven en specifieke hulp, die een beter antwoord biedt op de psychische noden van de jongeren, zijn noodzakelijk. Er is behoefte aan laagdrempelige en vooral snelle hulpverlening. Therapeuten voor Jongeren (TEJO) biedt deze snelle en laagdrempelige hulp aan jongeren met mentale problemen. In dit artikel wordt beschreven wat TEJO is en waarom er behoefte aan is, en wordt de manier van werken toegelicht.

Trefwoorden: therapie, jongeren

Inleiding

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kampt een op de vijf jongeren met een psychische problematiek. Zorgwekkend is dat dit aantal blijft toenemen (World Health Organization, 2003). In België is er bij 31,4% van de jongeren tussen 15 en 24 jaar sprake van psychische problemen (Gisle, 2014). Vlaamse jongeren geven aan meer behoefte te hebben aan informatie over mentaal welzijn en mentale weerbaarheid. Het Scholierenrapport (Vlaamse Scholierenkoepel, 2016), waaraan 17.000 jongeren meewerkten, laat zien dat zij aspecten van mentaal welzijn graag opgenomen zien in de eindtermen van de school. Scholieren geven aan gebukt te gaan onder stress, prestatiedruk en faalangst (Vlaamse Scholierenkoepel, 2016). Onder de Vlaamse jongeren kampt 16,1% met een depressie, geeft 9,2% aan angststoornissen te hebben (Belgian Health Interview Survey, 2015) en heeft 2,2 tot 17,8% ADHD (Beersmans, 2012). Uit de laatste cijfers van de nationale gezondheidsenquête blijkt dat een op de vier jongeren tussen 15 en 24 jaar moeite heeft om de slaap te vatten. Jongeren vormen de hoogste risicogroep voor het ondernemen van een suïcidepoging (Van Lanschoot, Van Heeringen, & Portzky, 2015). België hoort qua zelfmoordcijfers niet bij de besten van de klas. Recent onderzoek naar sterfecijfers in Vlaanderen toont aan dat in de leeftijdscategorie van 15- tot 19-jarigen, 36% van de meisjes en 31% van de jongens overlijden door suïcide (Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid, 2016). Het mentaal welzijn van onze jongeren moet verbeteren. Er is duidelijk behoefte aan adequate opvang voor jongeren met psychische problemen, opvang die laagdrempelig is, waarnaar toe jongeren autonoom de weg vinden en waar ze vrijwel onmiddellijk geholpen worden.

Therapeuten voor Jongeren: TEJO

Therapeuten voor Jongeren is ontstaan uit noodzaak. Door de lange wachtlijsten en een gebrek aan toereikende opvang in de jeugdzorg is een leemte ontstaan die TEJO invult. Jongeren kunnen er gratis, anoniem en zonder afspraak voor de duur van tien therapeutische sessies terecht om over hun problemen te praten. TEJO wil jongeren een ‘pedagogische plek’ bieden waar naar hen geluisterd wordt en kort oplossingsgericht wordt gewerkt. Het is een laagdrempelige, zelfs nuldelijnsopvang, die snelle interventies biedt. Er bestaan geen wachtlijsten waarbij jongeren maanden geduld moeten uitoefenen om effectieve hulp te krijgen. Deze snelle en efficiënte manier van werken bevordert vroegdetectie en vroeginterventie voor de psychische problematieken bij jongeren. Het blijkt dat jongeren dikwijls zelf de weg naar deze voorziening vinden, dit in tegenstelling tot de kinderpsychiatrie, waar het zelden voorkomt dat jongeren zichzelf aanmelden voor hulp. TEJO verdient daarom mijns inziens het etiket ‘innovatieve hulpverlening’.

TEJO is een vangnet voor jongeren die in de reguliere zorg door de mazen van het net dreigen te glippen. Omdat jongeren snel bij TEJO terecht kunnen, cumuleren de problemen vaak minder en zijn sommige jongeren al na een beperkt aantal sessies geholpen. Daarnaast is TEJO ook een laboratorium waar geëxperimenteerd wordt met uiteenlopende projecten om zoveel mogelijk jongeren te bereiken. Een recent project is de strip ‘Emma’. Het beeldverhaal schetst de leefsituatie van jongeren tussen 14 en 17 jaar anno 2016. Het verhaal illustreert hoe TEJO jongeren meer veerkracht biedt en hoe praten ook preventief kan werken. Met dit project wordt informatie verstrekt aan jongeren over mogelijke hulp wanneer ze met psychische problemen kampen. Op deze manier wil men preventief werken en psycho-educatie aanbieden, want geestelijke gezondheid omvat meer dan absentie van psychopathologie.

Hoe werkt TEJO?

Op 13 maart 2010 is de eerste TEJO officieel geopend in Antwerpen. Ondertussen zijn er tien TEJO's opgericht in België. De manier van werken is overal ongeveer dezelfde. Elke jongere die behoefte heeft aan een gesprek, kan zonder afspraak binnenlopen. Jongeren tussen 10 en 20 jaar kunnen langskomen om te praten over hun problemen. Deze leeftijdsgrenzen zijn echter niet absoluut.

In elk huis zijn er steeds verschillende therapeuten aanwezig. De therapeut die de intake verzorgt, blijft in de regel de gesprekspartner. Tijdens het eerste contact worden steeds vier vragen gesteld: Ben je man of vrouw? Werk of studeer je? Bij wie woon je? Wat zijn de belangrijkste problemen? De antwoorden worden in de eigen statistieken opgenomen. Een jongere kan er terecht voor tien sessies. Wanneer de problematiek te ernstig is, wordt doorverwezen naar de tweede- of derdelijns hulpverlening. De jongeren kunnen echter bij TEJO blijven langskomen terwijl ze op de wachtlijst staan van een andere instantie. Op deze manier wordt de mogelijkheid geboden deze moeilijke periode toch met enige hulp te overbruggen.

Belangrijk is dat de jongere vrijwillig komt en intrinsiek gemotiveerd is voor de begeleiding. Het is de bedoeling om korte oplossingsgerichte therapie aan te bieden. Jongeren die zich met een ‘zware rugzak’ aanmelden, tracht men te helpen om deze rugzak lichter te maken. Men wil jongeren weerbaarder maken, de persoonlijke kracht versterken en het zelfvertrouwen vergroten.

Er is dagelijks een ‘verbindingstherapeut’ aanwezig die uiteenlopende problemen oplost. Bijvoorbeeld, wanneer een jongere langskomt met een psychose, zal hij een oplossing zoeken samen met de psychiater. Tijdens de openingsuren van TEJO is er ook altijd een therapeut aanwezig ‘zonder ingeplande afspraken’, die bijvoorbeeld een intake kan doen wanneer een jongere zich spontaan aanmeldt.

De therapeuten mogen zelf kiezen hoeveel uren ze werken, maar TEJO verwacht een minimumengagement van twee uur per week of vier uur per twee weken gedurende minstens een jaar. Elke therapeut heeft een aantal vaste dagen en uren per week waarop hij therapie geeft. Op die manier vormen de therapeuten per therapieblok een vast team.

Elke dag is er een medewerker die de jongeren ontvangt en controleert welke jongeren en therapeuten in huis aanwezig zijn. Deze medewerker houdt zich ook bezig met de agenda en de planning en klasseert de dossiers. TEJO wil dat de therapeuten relatief weinig administratief werk hebben. Van doorslaggevend belang is het welzijn van de jongere, niet de lengte van het verslag. Men werkt er met een vast intakeformulier en ‘opvolgingsbladen’. De therapeut krijgt bij TEJO relatief veel vrijheid bij het invullen van de verslagen. Zo probeert men de bureaucratie in te perken en tijd te creëren die men zoveel mogelijk besteedt aan de begeleiding van jongeren.

TEJO functioneert naast andere initiatieven voor jongeren, zoals het Jongeren Advies Centrum (het jongerenaanbod van het Centrum Algemeen Welzijnswerk) of Awel (telefonische en online hulpverlening voor kinderen en jongeren in Vlaanderen). Hier wordt echter geen therapie geboden, maar beide kunnen wel fungeren als een soort navigatiesysteem: ze kunnen jongeren doorverwijzen, onder andere naar TEJO. Een belangrijk verschil met een consult bij een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg is dat de jongere bij TEJO niets hoeft te betalen voor de therapie. Het is volledig gratis, het kan volledig anoniem, er is geen toestemming van de ouders nodig.

Problematiek

Wachtlijsten kunnen ervoor zorgen dat een relatief klein probleem uitgroeit tot iets ongemeen groot. Snelle opvang is daarom van cruciaal belang. De voornaamste problematieken waarmee jongeren zich bij TEJO aanmelden, zijn relationele problemen, een negatief zelfbeeld, depressieve klachten, problemen met persoonlijkheidsontplooiing, verwerking van traumatische gebeurtenissen en stress. 65% van de jongeren die een beroep op TEJO doen, zijn meisjes. Qua leeftijdscategorie stelt men vast dat vooral jongeren tussen 13 en 17 jaar de weg naar TEJO vinden, ongeveer 65% van de cliënten. De kleinste groep, zo’n 13%, is jonger dan 13 jaar. De overige 20% die hulp zoekt, is ouder dan 18 jaar. De overgrote meerderheid, zo’n 80% van de jongeren die langskomen bij TEJO, is in België geboren. Maar de organisatie krijgt jongeren van verschillende origine over de vloer: jongeren afkomstig uit 82 verschillende landen vinden de weg naar TEJO (TEJO, 2016).

Opleiding van de therapeuten

TEJO hanteert een strenge screening voor therapeuten. Dat is nodig, want men heeft te maken met kwetsbare jongeren. De therapeuten mogen starten wanneer ze over de nodige

vooropleiding beschikken. Ofwel zijn ze in het bezit van een master in de psychologie of de pedagogische wetenschappen en hebben ze een aanvullende therapeutische opleiding van minimaal een jaar genoten, ofwel beschikken ze over een master of bachelor in de humane wetenschappen, zoals seksuologie, criminologie, toegepaste psychologie, met daarnaast een therapeutische opleiding van minimaal twee jaar. Ook andere diploma's bieden toegang op voorwaarde dat daarnaast minimaal drie jaar van een therapeutische opleiding is afgerond.

TEJO werkt alleen met professionals met een langdurige therapieopleiding en probeert op deze manier kwalitatieve begeleiding te garanderen. Verder zijn een kinder- en jeugdpsychiater, een jurist en een interculturele bemiddelaar bij TEJO betrokken.

TEJO biedt zijn therapeuten verscheidene opleidingen aan om hen optimaal aansluiting te laten vinden bij de jongeren, maar ook om elke therapeut de kans te geven zich continu bij te scholen. De 'Kort Oplossingsgerichte Therapie' vormt de rode draad. Deze opleiding is dan ook verplicht voor alle therapeuten. Het is een tweedaagse opleiding gegeven op maat van TEJO, zodat alle therapeuten vanuit hun verschillende achtergrond binnen dat kader kunnen werken. 'Recht en Deontologie' geeft een overzicht van de wettelijke bepalingen en de deontologische codes die nageleefd moeten worden bij de begeleiding van jongeren. De 'Sociale Kaart' biedt een overzicht van de psychosociale voorzieningen per regio, en 'Creatieve Therapie' kan zeer uiteenlopende vormen aannemen, zoals teken-, zandspel- of narratieve therapie. In de verschillende huizen worden intervisie- en supervisiesessies voor de therapeuten georganiseerd.

Financiële middelen

TEJO werkt uitsluitend met vrijwilligers, ook de therapeuten worden niet betaald. Er wordt gewerkt met een vrijwilligerscontract en de therapeuten zijn verzekerd.

Er is echter wel geld nodig. TEJO is een vereniging zonder winst oogmerk die subsidies krijgt en giften vanuit privé-initiatieven ontvangt. De herkomst en de hoogte van de financiële middelen verschillen, afhankelijk van de vestigingsplaats van het TEJO-project. Soms krijgen ze middelen van provincies, dan weer van steden, openbare centra voor maatschappelijk welzijn, bedrijven en serviceclubs.

Besluit

TEJO wil aanwezig zijn in alle provincies en grote steden in België. Het gaat om een sociale onderneming die wil uitgroeien tot een maatschappelijke beweging met aandacht voor meer verbondenheid en solidariteit. TEJO wil bijdragen aan een algemeen sociaal engagement dat een beroep doet op de inzet van de leden van de samenleving (ouders, leerkrachten, familie...) om mee de verantwoordelijkheid te dragen voor het welzijn van jongeren. Het uitgangspunt is dat elke jongere recht heeft op een zorgeloze jeugd en indien nodig op (psychologische) hulpverlening. Daartoe blijft TEJO onderzoeken wat de beste en efficiëntste manier is om hulp te bieden aan jongeren in psychische nood.

Literatuur

- Beersmans, S. (2012). Evolutie van psychiatrische diagnoses bij kinderen en jongeren. *Huisarts Nu*, 41, 38-42.
- Belgian Health Interview Survey. (2015). *Interactive Analysis. Mental Health – Update 2013*. Geraadpleegd op 2 november 2016 via https://s9xjb.wiv-isp.be/SASStoredProcess/guest?_program=/HISIA/SP/selectmod2013&module=menthlth
- Gisle, L. (2014). Geestelijke gezondheid. In J. Van der Heyden, & R. Charafeddine (Red.), *Gezondheidsenquête 2013. Rapport 1: Gezondheid en Welzijn* (pp. 797-953). Brussel: WIV-ISP.
- TEJO. (2016). TEJO. Geraadpleegd op 4 december 2016 via <http://www.tejo.be>
- Van Lanschoot, R., Van Heeringen, K., & Portzky, G. (2015). *Epidemiologisch rapport omtrent geestelijke gezondheidsproblemen, suïcide, suïcidepogingen en suïcidale ideatie in Vlaanderen*. Gent: Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie.
- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid. (2016). *Cijfers over doodsoorzaken (2014)*. Geraadpleegd op 2 november 2016 via <http://www.zorg-en-gezondheid.be/cijfers-over-doodsoorzaken-2014>
- Vlaamse Scholierenkoepel. (2016). *Scholierenrapport*. Brussel: Auteur.
- World Health Organization. (2003). *Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions*. Genève: Auteur.

Summary

Therapists for Teens: Innovative care in Flanders

Research shows that mental health care for Flemish children and adolescents can still improve. New initiatives which focus on the psychological needs of children and adolescents are necessary. This type of care needs to be easily accessible. Therapeuten voor Jongeren (Therapists for Teens, TEJO) offers this easily accessible care for children and adolescents who suffer from mental health issues. In this manuscript, we describe what TEJO is, why there is a need for such a service and how it is organized.

Keywords: therapy, adolescents

Personalia

Leslie Hodge is klinisch psycholoog en journalist. Ze is auteur van het boek *Verborgen Kopzorgen* (Lannoo). Ze heeft een eigen praktijk in Antwerpen: Strong Mind.