

# VISIETEKST

## Homaar – Groeiplek voor jongeren

### 1. ONTSTAAN

*De opstart van onze vzw Villa Omaar kwam niet zomaar uit de lucht vallen. Het begon al een tijdje eerder aan een keukentafel, waarrond we met enkele collega's uit de kinder- en jeugdpsychiatrie zaten, luidop dromend van een nieuw project. Het moest iets worden op maat van de kwetsbare jongeren, waarvan we vonden dat ze niet altijd het gepaste aanbod kregen binnen de bestaande hulpverlening.*

*Want wat met het hiaat tussen de ambulante (gespreks)therapie en de vaak langdurige residentiële opnames in de psychiatrie? We merken op dat er geen soepele overgang is tussen de rechtstreeks toegankelijke en meer gespecialiseerde hulp.*

*Tijdens de adolescentie wordt volop gezocht naar eigen identiteit en autonomie, dus we mogen de impact van een vaak stigmatiserende opname niet onderschatten in dit proces. Een kortdurende begeleiding geeft minder risico op een afhankelijkheidspositie.*

*De stap naar externe professionele hulpverlening is trouwens sowieso al niet evident voor jongeren. Als die dan toch gezet wordt, dan botsen ze op de realiteit van maandenlange wachtlijsten, zowel ambulante als residentiële.*

*Nog woorden die vaak terugkeerden in onze gesprekken waren laagdrempeligheid en preventie. Hoe dit te combineren met een werking die toch intensief zorg kan bieden? We observeerden dat de zogenaamde 'scharnierleeftijd' een specifieke aanpak vraagt waar nog geen sluitend antwoord op kwam in de geestelijke gezondheidszorg. Creatieve media en aantrekkelijke activiteiten die aansluiten bij hun leefwereld nodigen jongeren uit om aan de slag te gaan. Gelukkig is er ondertussen al meer aandacht voor de overgang in de zorg rond de leeftijd van 18 jaar, al zijn er helaas nog veel schrijnende praktijkvoorbeelden. We worden uiteraard niet gewoon 'volwassen' bij dit getal, maar het is een periode van transitie die extra zorg vraagt.*

*We vonden tijdens onze zoektocht onder andere inspiratie in Françoise Dolto haar boekje 'Paroles pour adolescents ou Le complexe du homard'. Dolto sprak over het 'kreeftencomplex', ze gebruikte de metafoer van de kreeft toen ze het over de adolescentiefase had. De kreeft groeit en na verloop van tijd wordt zijn pantser te klein. Hij werpt het af, maar is dan even naakt en heel kwetsbaar, tot hij zich zijn grotere, meer passende schaal aanmeet. Er is een kwetsbaarheid die angst kan uitlokken, er dreigt gevaar, maar er is ook zoveel veerkracht! Zo kwam de verbastering van het Franse woord homard in de naam van onze vzw terecht, eerst nog als 'Villa Omaar'. In het dagelijkse spreken lieten we de 'villa' al snel varen en hadden we het over 'Homaar'. De jongeren maakten zelf een associatie: ho maar, even de tijd nemen om op adem te komen en dan verder te gaan.*

*En natuurlijk is er nog het belang van de plek zelf: we wensten een huiselijke, hartelijke, niet-stigmatiserende omgeving waar ontmoeting kan plaatsvinden en waar de jongeren zich welkom voelen. De groep is van essentieel belang bij de persoonlijke groei. De jongeren vinden (h)erkenning bij elkaar, aanvaarding, ze leren van de anderen en delen een verhaal. Het trekt ook de normaliteit binnen: het is ok om even niet ok te zijn. Vanuit de veiligheid van een kleinschalig project willen we jongeren nauw betrekken bij het dagdagelijks gebeuren, elk op hun eigen tempo. Het woord 'Groeiplek' werd geboren...*

## **2. MISSIE**

*In Homaar willen we (kwetsbare) jongeren tussen 15 en 23 jaar ambulante ondersteuning bieden in hun zoektocht naar autonomie en identiteit. Hierbij wensen we vooral stil te staan bij vaardigheden of hulpbronnen die de jongeren kunnen aanspreken in hun dagelijkse leven. Een potentieel gevolg hiervan is dat de jongere in een minder afhankelijke positie komt te staan van de ander en zichzelf actief een plaats toekent. Via de passage in Homaar hopen we een 'kantelmoment' te installeren waarbij de jongeren enerzijds op adem kunnen komen en anderzijds daadkrachtig worden in het maken van keuzes die in de lijn liggen met hun eigen verlangen.*

*Op deze wijze proberen we als organisatie te anticiperen op de eerder omschreven gebreken binnen het huidige jeugdlandschap. We streven ernaar om snel en tijdig in te spelen op de hulpvraag van de jongeren en deze te beantwoorden met een toegankelijk en laagdrempelig aanbod. We hopen aldus preventief in te gaan op de noden van de jongere opdat we een langdurig, residentieel hulpverleningstraject zo goed als mogelijk kunnen vermijden of inkorten.*

*In het huis staat de jongere centraal. De adolescent of jongvolwassene gaat namelijk op zoek naar zijn eigen identiteit, vanuit een minder afhankelijke positie ten opzichte van zijn ouders of directe context. In dit proces van keuzes maken, wordt meer en meer eigen verantwoordelijkheid opgenomen. Hierbij gaan we voor zorg op maat en werken we ik-versterkend. We zetten in op het bevorderen van emotionele expressievaardigheid, veerkracht en weerbaarheid.*

*Als mens groeien we steeds vanuit de verbinding met anderen, waarin we elk zoekend zijn naar een verhouding die draagbaar is. Bewust stilstaan bij deze verhoudingen en hun impact nodigt de jongere uit om actiever positie in te nemen en persoonlijke grenzen aan te geven waar nodig. De adolescentiefase is bij uitstek een periode waarin deze persoonlijke zoektocht naar autonomie vorm krijgt. Enerzijds woedt het verlangen naar vrijheid en separatie, terwijl de jongere anderzijds ook kampt met een gebrek aan zelfvertrouwen om hierin de nodige stappen te maken (analoog aan "het kreeftencomplex"). We hechten dan ook veel belang aan de afstemming met zowel het informeel alsook professioneel netwerk.*

*Na ieder traject nemen we samen met de jongere de tijd om binnen een (ouder)gesprek de observaties en noden terug te koppelen. Hierin gaan we ook actief contact opnemen met (zorg)partners om nazorg te voorzien waar nodig. We wensen hierbij een brug slaan tussen hulpverlening en jeugdwerk én geloven sterk in de kracht van een dragend netwerk. Het is niet uitzonderlijk dat een jongere zich na een traject in Homaar heroriënteert op verschillende levensdomeinen (sociaal, school, vrije tijd, gezin...), dit in een poging in lijn te handelen te met een eigen persoonlijk verlangen en de bijkomende*

vragen. Deze ontwikkelingen versterken de autonomie van de jongere en geven blijk van een constructieve dialoog waarin zijn/haar stem centraal kon staan. Het gaat om een proces waarbij het eigen leven opnieuw vorm en betekenis wordt gegeven vanuit eerdere ervaringen. Het spreekt voor zich dat dit een uiterst uniek en singulier proces is waarin de omgeving ondersteunt en de jongere richting én tempo bepaalt.

Aldus willen we vanuit Homaar bijdragen tot een warme en betrokken maatschappij, waarin we (kwetsbare) jongeren helpen om op een authentieke en constructieve manier bij te dragen én gedragen te worden binnen de gemeenschap!

### 3. ETHIEK

Vanuit Homaar wensen we een vrije (spreek-)ruimte te openen waarbij de jongere zelf kan stilstaan bij diens persoonlijke zoektocht en pijnpunten. Deze mogelijkheid wordt geboden door het geven van ‘vertrouwen’ evenals het ‘erkennen van de ander’. Iedereen heeft immers recht op diens eigen verhaal, waarbij we de klemtoon wensen te leggen op de ‘eigenheid’. Eigenheid betekent ook dat er een bepaalde afstand ligt tussen onszelf en de ander die niet valt te overbruggen. Als mensen vormen we elk onze eigen blik op de wereld en de gebeurtenissen rondom ons. Soms kunnen deze veronderstellingen het beluisteren van de ander in de weg staan, waar we ons als begeleiders absoluut beducht van moeten zijn. De erkenning van dit verschil noopt dan ook tot de positie van het “niet-weten” en opent de mogelijkheid om iets anders te horen/zien. Precies zo wensen wij aandacht te hebben voor het singuliere verhaal van de jongeren zonder dit toe te dichten met een weten (diagnose) of oordeel (goed-slecht). De ervaring leert immers dat dit mensen slechts de kans ontnemt om vanuit zichzelf iets te (h)erkennen. Uiteraard zijn dit uitdagingen van iedere dag!

Tijdens het werken met jongeren vinden we het dan ook belangrijk om het verschil of de afstand te accepteren en verdragen. Jongeren worden binnen Homaar warm uitgenodigd om deel te nemen aan het aanbod, zonder dat hier verwachtingen of voorwaarden worden opgelegd. We geloven dat het essentieel is om jongeren zelf de keuze te laten maken over wat gedeeld wordt en waarin ze willen meestappen. Gedurende het traject proberen we de jongere even te ontkoppelen van de aanhoudende vraag of verwachtingen van de ander (school, ouders, familie, vrienden...), wat ademruimte en rust kan brengen. Tevens biedt deze ontkoppeling de mogelijkheid om meer stil te staan bij hun eigen verlangen: “wat wil ik eigenlijk zelf?”. Niet zelden is dit precies de vraag die onderbelicht blijft in een leven waarin we (onbewust) keuzes maken die (louter) tegemoetkomen aan de vraag van anderen.

Het creëren van deze “open ruimte” vertaalt zich ook in het beperkt aantal (leef-)regels die we uitvaardigen. Naast “respect voor jezelf en anderen” en het “verbod op druggebruik” verkiezen we ervoor af te zien van bijkomende regels. Deze keuze getuigt enerzijds van een sterk vertrouwen dat we bij de jongere leggen en is anderzijds ook gemotiveerd door de mogelijkheid om iets onverwachts te laten ontstaan en de ont-moeting mogelijk te maken. Vrijheid is essentieel bij hun zoektocht! Uiteraard vraagt die vrijheid de nodige veiligheid die we als begeleiders proberen te waarborgen door te werken met een kleine groep van 6 tot 7 jongeren en aandacht te hebben voor spelende groepsdynamieken.

*Wat de jongeren binnen Homaar verbindt, is de vraag om met zichzelf aan de slag te gaan, om even stil te staan bij de eigenaardigheden die in hun dagelijks leven zijn binnengeslopen. Hoe hier precies mee aan de slag wordt gegaan, laten we de jongere grotendeels zelf bepalen, vermits die zelf het best een inschatting kan maken van diens eigen noden. Het is ons streven om het aanbod zoveel mogelijk af te stemmen op deze noden. Binnen deze persoonlijke zoektocht geloven wij zeer sterk in de kracht van creatieve werkvormen (beeld, muziek, woord, dans...) als wegen om betekenis te verlenen aan gevoelens, gedrag en/of gedachten. De creatie via diverse kanalen installeert vaker een veilige afstand tegenover het hoogst persoonlijke levensverhaal. Sommige jongeren ervaren een grote moeilijkheid in het onder woorden brengen van hun belevingswereld waarbij het gebruik van metaforen/beeldspraak binnen het beeld- en muziekatelier een dankbaar alternatief vormen.*

#### **4. DE KRACHT VAN CREATIEVE WERKVORMEN**

##### **Het muziekatelier**

*In Homaar staat het muziekatelier in groep vast op het programma. Daarnaast is de muziekrimte steeds ter beschikking tijdens vrije ateliers om vrij te experimenteren of individueel zich in de muziek te verdiepen.*

*We vertrekken hierbij steeds van de muzikale interesses van de jongere zelf. Enerzijds kan er receptief worden gewerkt, namelijk het beluisteren van betekenisvolle en/of favoriete muziek. Het is eigen aan jongeren om zich in bepaalde muziek te herkennen. Vaak kan de muziek beter uitdrukken hoe de jongere zich voelt dan dat ze dit zelf onder woorden kunnen brengen, de muziek spreekt voor zich.*

*Daarnaast wordt er ook actief gewerkt: de instrumenten worden op een laagdrempelige, toegankelijke manier verkend. Voorkennis is hierbij niet vereist. We gebruiken methodieken vanuit de muziektherapie, waarbij wordt ingezet op de ontwikkeling van je zelfvertrouwen en identiteitsgevoel. Sociale, emotionele en communicatieve vaardigheden worden hierbij gestimuleerd. Voor jongeren kan het soms moeilijk zijn om hun gedachten, ervaringen en emoties te verbaliseren. Op deze manier krijgen jongeren de mogelijkheid om via het medium muziek moeilijke emoties uit te drukken binnen een gestructureerde en veilige vorm.*

*Bij een groepsaanbod krijgt men ook de mogelijkheid om emoties te delen en zichzelf te zien bij anderen met gelijkaardige problemen. Op deze manier kunnen intersubjectieve ervaringen worden opgedaan, wordt onafhankelijkheid gestimuleerd, naast sociale competenties en gevoel van verbondenheid met anderen.*

##### **Het beeldend atelier**

*Soms is het moeilijk om in woorden uit te drukken waar je tegenaan botst. Iets doen met beeldend materiaal nodigt uit om met een aantal persoonlijke thema's aan de slag te gaan. Beelden zijn namelijk zeer toegankelijk en aantrekkelijk voor jongeren, het medium sluit volledig aan bij hun leefwereld.*

*Het beeldende medium kan persoonlijke thema's onthullen (de betekenis van het werk wordt steeds afgetoetst bij de jongere), en de ervaring in het beeldende medium kan de jongeren opnieuw controle geven over hun eigen expressie. Soms leidt wat er al beeldend ontstaat tot een meer verdiepend*

*gesprek en soms volstaat de handeling en ervaring op zich. In beeldend groepswork wordt vaak gewerkt rond het aangeven en aanvoelen van grenzen, het samen zoeken naar oplossingen, enz... Daarnaast gaat het in het atelier natuurlijk ook over plezierbeleving, ontspanning en terug tot rust komen. Als je vastzit in je hoofd, kan het beeldend atelier helpen om weer in beweging te komen.*

*Er wordt met verschillende materialen aan de slag gegaan: verf, klei, monotype, lino, 3D kosteloos waardevol materiaal, tekenmateriaal, collagemateriaal, zeefdrukken, keramiek, enz... Er wordt meestal aangesloten bij de materiaalvoorkeuren van de jongeren, maar jongeren worden daarnaast ook uitgedaagd om nieuwe materialen te verkennen. Indien er met een opdracht gewerkt wordt, dan is dit steeds naar eigen kunnen en eigen goesting.*

*Het beeldende atelier staat (net zoals het muziekatelier) vast op het programma. Daarnaast is deze ruimte eveneens vrij toegankelijk op andere momenten voor de jongeren om te experimenteren met verschillende materialen of om (verder) te werken aan eigen werkstukken tijdens de vrije ateliers.*

### **Het woordatelier**

---

*Binnen het woordatelier willen we speels omgaan met woorden. We vertrekken net als bij de muziek en het beeldend werken vanuit een creatieve methodiek. We gaan op zoek naar taal die vorm kan geven aan emoties die misschien aanvankelijk nog onbenoemd of vaag zijn, naar woorden die passen bij de zoektocht naar een eigen identiteit, behoeftes en verlangens.*

*Net zoals sommige woorden stigmatiserend zullen zijn, kunnen we ook experimenteren met de vrijheid die ze kunnen geven in ons hoofd. Taal heeft altijd een impact. Het (her)benoemen heeft een effect, dat heb je zowel bij het spreken als bij het schrijven. Het gaat absoluut niet om het proberen produceren van hoogstaande literatuur, maar om het proces en de zoektocht op zich. We beschrijven een werkelijkheid die uiteraard subjectief is, maar de taal kan hierbij helpen structureren. Er is ruimte voor lichtheid en speelsheid, maar ook voor de zwaarte, die we kunnen proberen hanteren door het symboliseren.*

*Enkele voorbeelden: het maken van een collage met woorden uit tijdschriften geknipt over jouw verleden / het heden / de toekomst, een brief schrijven naar jezelf of anderen, allerhande gedichtvormen uitproberen zoals slam poetry of haiku's, het handletteren van six word stories, poëzie lezen en er een jouw eigen versie van maken, een kortverhaal schrijven...*

### **De lichaamsgerichte en 'bewegings'ateliers**

---

*Er zijn ook verschillende ateliers waarbij eerder vanuit het lichaam en de beweging vertrokken wordt. Dit variabel aanbod is mogelijk dankzij de vrijwilligers en stagiaires die het team van Homaar versterken.*

*We trekken graag naar buiten, om rust te vinden in de natuur en even te verstillen tijdens het wandelen. We kunnen via sport, spel, dans en andere bewegingsvormen geactiveerd worden en een expressievorm vinden. In een 'playfulness' atelier ga je experimenteren met je eigen grenzen, ervaren we wat verbindende communicatie is. Een eerste kennismaking met ademhalingsoefeningen, yoga, mindfulness... geeft aan sommige jongeren nieuwe handvaten in het omgaan met spanning die we in het lichaam ervaren maar waar we niet altijd bij stilstaan.*

*Hierbij aansluitend werken we ook soms vanuit dramatechnieken, wat vaak net buiten onze comfortzone ligt, om bijvoorbeeld te gaan oefenen met verschillende rollen en afstand – nabijheid tot de ander.*

### **De 'vrije ateliers'**

---

*Naast de bovengenoemde ateliers die in groep aangeboden worden, is er in Homaar nog meer vrije ruimte om het traject af te stemmen op de individuele noden maar zeker ook op de talenten van de gasten. De verschillende lokalen zijn steeds toegankelijk, de jongeren kunnen er apart, met een begeleider of met andere gasten naartoe gaan om een bepaald idee uit te werken dat niet per sé op het programma stond.*

*Samen koken of koekjes bakken, een gezelschapsspel spelen, de naaimachine uitproberen, in de tuin werken, karaoke, dansen, pingpongen, gewoon samen een babbel doen in de zetel of in het gras... Het 'gewone' dagdagelijkse kan goesting aanwakkeren of rust en structuur bieden. Daarnaast is er ook steeds ruimte voor een individueel gesprek.*