

Cachet vzw is een organisatie voor en door jongeren met een ervaring in jeugdhulp. We zijn een netwerk van mensen die zich niet herkennen in de stereotypen waarmee we geconfronteerd worden. We wisselen ervaringen uit met elkaar over thema's die actueel zijn bij onszelf of in het beleid. Vanuit verbinding inspireren we elkaar, hulpverleners, de bredere samenleving en het beleid. Dat we allemaal (terug) kunnen dromen van onze toekomst blijft ons grootste doel.

Take Care is een deelwerking binnen Cachet waarbij de focus ligt op mentaal welzijn en de hulp die we daarrond al dan niet ontvingen.

De eerste keer therapie kwam er op vraag van de jongeren die hun ervaringen delen op Take Care ontmoetingen. Vanuit hun ervaringen met (de opstart van) therapie voelden zij de nood om enkele tips te delen. Om jongeren die erover denken of aanbevolen wordt om therapie te starten een hart onder de riem te steken. Om hen een stukje op weg te helpen in het kluwen van het geestelijke gezondheidslandschap. Wat startte vanuit een ontmoetingsmoment met een 10-tal jongeren, werd een thema waarover we met groepjes jongeren vanuit heel Vlaanderen in gesprek gingen. De lange lijst aan tips & aanbevelingen bundelden we in de 10 tips van jongeren aan jongeren.

Heb je zelf ervaring met jeugdhulp of geestelijke gezondheidszorg? En wil je deze ervaring inzetten voor een betere hulpverlening, of wil je andere jongeren met eenzelfde ervaring ontmoeten?

Neem dan gerust contact op met Cachet vzw. Laat ons inspireren door jouw verhaal of word zelf geïnspireerd door het onze.

*Graag je eigen exemplaar bij jou in de bus?
Bestel 'm gratis via*



EERSTE KEER THERAPIE



tips van jongeren
aan jongeren

van 6 tot 11,2 jaar

- 1 • Trust the process
- 2 • Doe het niet als je het zelf niet wil
- 3 • Surf een beetje rond op zoek naar info
- 4 • Check de online-optie
- 5 • Het zijn ook maar mensen
- 6 • Sta open voor de confrontatie met jezelf
- 7 • Je zal het nog altijd zelf moeten doen
- 8 • Ik ga naar de psycholoog en ik neem mee ...
- 9 • Schrijven of tekenen als hulpmiddel
- 10 • Durf op zoek te gaan naar iemand anders



“Trust the process”

Geef therapie of je psycholoog een kans. Het gaat niet (altijd) voor de eerste keer lukken. Heb vertrouwen, ook al is dit soms niet gemakkelijk door eerdere ervaringen en zet door. Het is niet omdat het de eerste keer niet klikt met je psycholoog of therapeut, dat daarom therapie niets voor jou is. Maar...

“Doe het niet als je het zelf niet wil”

Therapie heeft pas kans op slagen als je er zelf in gelooft, als je het zelf wil. Als je door anderen verplicht wordt om het te doen, of je gelooft er niet in dat het je kan helpen, doe het dan niet. Praat met diegene die willen dat je in therapie gaat. Vraag hen waarom ze het zinvol vinden, vertrouw op de inschatting die ze maken en geef therapie een kans. Stel je open voor de hulp en ondersteuning die jou wordt aangereikt.

“Surf een beetje rond op zoek naar info”

Er bestaan een aantal goede websites waar je heel wat nuttige, praktische informatie kan vinden over ‘een eerste keer naar de psycholoog gaan’. Enkele voorbeelden hiervan zijn vind-een-psycholoog.be, vindeentherapeut.be, watwat.be, ... Verder kan je ook terecht bij TEJO en CAW. Het JAC, CLB en je huisarts kunnen je doorverwijzen.

“Check de online-optie”

Vraag of je een eerste gesprek met je psycholoog online kan doen. Het biedt je het voordeel om dit gesprek te doen in je eigen comfort space, waar jij je op je gemak voelt. En als je het gesprek om één of andere reden snel wil afronden, druk je op het rode telefoontje en ben je er, zonder awkward afscheid, vanaf. Bekijk of online voor jou een mogelijkheid is. Face to face maak je wel makkelijker echt connectie, daardoor kan je beter ervaren hoe die persoon voor je aanvoelt.

“Het zijn ook maar mensen”

Vergeet niet, psychologen zijn ook gewoon mensen, met hun goede en mindere kanten. Ongetwijfeld maak je er een beeld van in je hoofd voor je eerste gesprek. Durf daarvan af te wijken als het niet overeen komt en weet dat zo’n eerste gesprek ook voor hen spannend is.

“Sta open voor de confrontatie met jezelf”

Wees voorbereid op een confrontatie met jezelf en sta ervoor open om geholpen te worden. Als je bepaalde thema’s gaat vermijden of zaken niet onder ogen wil komen, hou je enkel jezelf voor de gek. Durf je open te stellen en de confrontatie met je ‘demonen’ aan te gaan, je gaat er achteraf blij om zijn. Niet alles hoeft echter tegelijk aangepakt te worden. Volg daarin je eigen ritme.

“Je zal het nog altijd zelf moeten doen”

Verwacht niet dat de psycholoog je probleem gaat oplossen. Als je psycholoog denkt dat hij/zij dit wel kan doen, is het geen goede psycholoog. Ze gaan je wel handvaten geven, helpen om naar een oplossing toe te werken, maar uiteindelijk ga jij het wel zelf moeten doen. Geloof in je eigen kracht!

“Ik ga naar de psycholoog en ik neem mee...”

Naar een psycholoog gaan, brengt wel wat stress met zich mee. Zoek daarom iets waar je rustig van wordt. Voor sommigen is dat een gameconsole, voor anderen een koptelefoon om muziek of een podcast te luisteren. Ook een knuffel kan die rol vervullen. Het doet je stress zakken voor het gesprek en is handig om na het gesprek je gedachten te verzetten. Daarnaast is het natuurlijk heel waardevol om niet alleen naar de psycholoog te moeten gaan. Indien haalbaar, zoek je iemand (die je vertrouwt) die je kan brengen en halen of die je vergezelt op het openbaar vervoer. Ook een ‘fidget-toy’ of ‘friemelspeelgoed’ kan helpen. Het zorgt ervoor dat je je focus beter kan behouden tijdens het gesprek. Voorbeelden zat op internet!

“Schrijven of tekenen als hulpmiddel”

Schrijven of tekenen werkt soms beter als praten. Hou een dagboek of schriftje bij waarin je schrijft of tekent wanneer je je slecht voelt of wanneer je bepaalde inzichten krijgt. Neem dat schriftje mee naar je psycholoog ter inspiratie of om je geheugen op te frissen. Je kan je schriftje ook laten lezen door je psycholoog als je geen zin hebt om te praten. Geen zin in een schriftje, notities op je smartphone zijn uiteraard even waardevol.*

** denk op voorhand goed na over welke passages wel/niet, zodat je hierin niet over je eigen grenzen gaat.*

“Durf op zoek te gaan naar iemand anders”

Therapie werkt pas als je je goed voelt bij de persoon die tegenover je zit, als je een klik voelt in de manier van werken. Na een aantal gesprekken heb je vaak wel in de gaten of die klik er is of zit aan te komen. Als dit niet het geval is, maak het bespreekbaar en ga nadien, indien nodig, op zoek naar een andere psycholoog. Vraag de huidige om mee te zoeken, hun netwerk en kennis is groter.

Blijven bij een psycholoog waar het niet mee klikt, is tijdverspilling voor jou én je psycholoog.

