

## Tejohuis als vrijwilliger-therapeut

Als parttime praktiserend psycholoog vind ik het leerzaam en ook erg leuk om naast mijn werk een steentje bij te kunnen dragen als vrijwilliger-therapeut bij het Tejohuis te Goes. Het in gesprek te gaan met jongeren, wat hen beweegt en bezig houdt.

Wat trekt mij aan om als vrijwilliger werkzaam te zijn voor het Tejohuis? Allereerst dat ik mogelijk iets kan betekenen voor een jongere tussen de 10 en 20 jaar met een hulpvraag. De hulpvraag van de jongere kan vrij divers zijn zoals; depressieve gedachten, gepest worden, scheiding ouders, ruzie met een klasgenoot, problemen met de studie en eenzaamheid. De jongere kan vrij anoniem een 10-tal sessies volgen (we vragen alleen geboortedatum, voornaam en telefoonnummer). We letten als vrijwilliger erop dat de privacy van de jongere gewaarborgd is en blijft.

De formule van aanpak die het Tejohuis hanteert (de therapeuten) spreekt mij aan. Er worden geen problemen uitgediept hoe deze zijn ontstaan, maar er wordt juist vooral oplossingsgericht gewerkt. De jongere leert te denken in mogelijkheden. Wat wil je als jongere bereiken (positief denken) en hoe dit aan te pakken. Oplossingen die, door in gesprek te gaan met de jongere, door hem of haar zelf worden aangedragen. Het zelfvertrouwen van de jongere kan op deze wijze (weer) groeien. De ene jongere heeft aan een paar gesprekken genoeg en de andere benut alle tien de sessies. De jongere is bij het Tejohuis de regisseur van zijn of haar traject. Sommige jongeren vinden het prettig om een vriend of vriendin mee te nemen, zeker als het de eerste keer is. Ook dat kan in het Tejohuis. Kortom, het belangrijkste is dat de jongere zich gehoord voelt. Wat heeft de jongere op dat moment nodig om verder te kunnen. Ik hoop dat steeds meer jongeren de weg naar het Tejohuis vinden, waar ze warm worden onthaald door de gastvrouw (en therapeut) en er is altijd wel iets lekkers te eten of te drinken. Ik vind het een verrijking dat ik iedere maandagmiddag mijn steentje kan bijdragen om een jongere te helpen weer terug in zijn of haar kracht te komen.

Drs. Jacqueline Lakké