

# Als de rook om je hoofd is verdwenen

De stiltekamer van VVA/BlinkOut in Gent brengt rust binnen een hectische stad en zorgt voor zuurstof voor de zintuigen.

Frederick Van Acker  
*Freelance journalist*

---

De legendarische tekst van Boudewijn De Groot 'Als de rook om je hoofd is verdwenen' beschrijft perfect wat de stiltekamer op de vijfde verdieping van NEST (de verzamelnaam voor een groep creatieve pop-ups in de oude stadsbibliotheek van Gent) met een mens doet. Een oase van rust, een stopbord voor de razende stroom van prikkels die in een stad en in de steeds drukker samenleving op je afkomen, een plek om de batterijen weer op te laden, een plek die zo broodnodig blijkt voor mensen met en zonder autisme die de oneindige informatiestroom even willen pauzeren.

LAAT JE EMMER OP TIJD LEEGLOPEN ALVORENS HIJ OVERLOOPT.

'Shhhht!' het zijn de eerste woorden van stiltebewaker Philippe Spruyt die alleen al door zijn kalme manier van wandelen, praten en bewegen voor rust zorgt in de indrukwekkend 400 m<sup>2</sup> grote, ingetogen maar voornamelijk fascinerende verdieping. Een etage die naast de stiltekamer ook nog enkele lokalen verzamelt waar workshops en groepsessies worden gegeven, plekken waar er wordt geluisterd. Samen met Natalie Deviaene, die als toenmalig VVA-medewerker (de oudervereniging autisme) aan de wieg van de stiltekamer stond en met haar nieuwe vzw BlinkOut ook de toekomst van dit project zal uittekenen, staan mij vandaag twee gepassioneerde mensen te woord met een sterke, onmiskenbare band met autisme. Ze presenteren een project dat voor heel wat mensen met en ook zonder autisme een verschil kan betekenen.

*Philippe:* "We gaan even naar buiten en zullen ons gesprek starten op de gang want de stiltekamer zit

nog vol met studenten die aan het studeren zijn voor de examens." Philippe begeleidt me naar de traphal waar hij zich voorstelt als vrijwilliger van VVA, BlinkOut en als man met autisme. Nadat de diagnose autisme bij zijn zoon werd vastgesteld werd hij vrijwilliger voor de autismetefoon. Na vijf jaar als vrijwilliger beseft hij dat de moeilijkheden die hij al zijn hele leven ervaart ook bij zichzelf aan autisme zijn toe te schrijven. Als stiltebewaker bewaakt hij iedere dinsdag krachtig de stilte en geeft hij uitleg over het idee achter de stiltekamer die met dagelijks 20 tot 30 bezoekers een heus succes is geworden.

*Natalie:* "Ik ben zelf moeder van kinderen met autisme. Maar eigenlijk heeft iedere mens een emmer die volloopt door alle prikkels en ervaringen in ons leven. Het is onze bedoeling om mensen hun emmer te leren kennen. Sommige mensen hebben een grote emmer, anderen hebben een kleine emmer. Het is belangrijk om te weten waardoor die emmer volloopt, waardoor hij uiteindelijk overloopt... maar het is ook belangrijk om te weten waardoor de emmer leegloopt. De stilte-

kamer laat je emmer leeglopen en is daarom enorm zinnig voor heel veel mensen.”

*Philippe:* “Ik kreeg mijn ganse leven het verkeerde label opgespeld, maar nu weet ik dat die strubbelingen met het alledaagse ook bij mij door autisme komen. Nadat ik de diagnose aanvaard heb, is het comfort van mijn leven enorm toegenomen. Comfortabel leven is ook de bedoeling van de stiltekamer, van de activiteiten op deze verdieping en van de gesprekken die ik hier heb in de luisterkamer of aan de autismetefoon. We willen het comfort verbeteren van de mensen die na ons komen want misschien kunnen ze twee, drie of twintig dingen meenemen uit mijn levenservaring die hen onmiddellijk of binnen tien jaar helpen om het comfort van hun leven te verbeteren. Leven met autisme is niet comfortabel en je kan het niet wegsnijden. We moeten wel duidelijk zijn: de stiltekamer is er niet alleen voor mensen met autisme, integendeel, iedereen heeft nood aan rust! Alleen komen de prikkels en impulsen bij mensen met autisme wel dubbel zo hard aan waardoor deze doelgroep zeker nood heeft aan dit schitterende initiatief.”

#### HET TALENT EN VUUR VANBINNEN MOET OOK VANBUITEN KUNNEN BLINKEN!

*Natalie:* “Wij zijn vanuit de VVA vanaf de start betrokken geweest bij NEST. Toen de stad Gent een opdracht uitschreef hebben we vanaf het begin mee-geschreven aan het dossier met zeer diverse partners. In NEST hebben we een werkhuis, een studio, een dansvloer, een keuken, een café, een restaurant... We merken de steun die er was van deze uiteenlopende partners voor een ‘stille- en rustkamer’. De VVA wilde heel graag mensen met autisme vanuit hun sterktes tonen. Die capaciteiten en kwaliteiten van mensen met autisme zijn vanaf het begin de insteek geweest voor dit project. We waren vereerd dat we een volledige verdieping kregen en onze stille etage is uiteindelijk in twee gesplitst met een laagdrempelige en gratis stiltekamer en anderzijds enkele thematische ruimtes waar er verschillende workshops, coaching-, luister- en meditatie sessies worden georganiseerd.”

*Natalie:* “Normaal gezien was ‘NEST’ ingepland tot december 2017, maar door bouwvertragingen wordt het project verlengd tot mei 2018. Door het immense succes van de stiltekamer heb ik samen met An Dours de vzw BlinkOut opgericht. BlinkOut kreeg de slagzin ‘want iedereen straalt vanbinnen’. De vereniging wil mensen met onzichtbare drempels, met en zonder autisme, helpen om naar buiten te blinken, want dat is niet voor iedereen gemakkelijk; maar het moet wel voor iedereen mogelijk zijn. Met deze nieuwe organisatie wil ik ook na NEST (dat stopt eind mei 2018) doorgaan met ons ruime aanbod en uiteraard ergens anders een stiltekamer creëren.”



*Natalie:* “De inrichting van de stiltekamer is gebaseerd op een woordenwolk die werd samengesteld na een rondvraag bij de leden van de VVA. Het mocht geen galerij worden en over echt alles is heel goed en lang nagedacht! Katherine (Eland) ontwierp een plan en werd helemaal ondergedompeld in de ervaring van mensen met autisme door hun verhalen en ontmoetingen, ze selecteerde heel zorgvuldig meubelen van Depot09 en bijhorende foto’s van Marianne Karssing. De zachte kleuren, de transparantie, de hoekjes, de plantjes, de huiselijkheid... alles zorgt voor rust. Zelfs de semitransparante doeken die hoekjes vormen binnen de eenheid zijn opgehangen en uitgemeten door iemand met autisme zodat ze zeker correct zouden hangen. Meubels en planken staan allemaal op dezelfde hoogte zodat ze niet voor chaos zorgen. We hebben daarnaast enorm veel tips gekregen van mensen met autisme over wat we juist wel of helemaal niet moeten doen om die rust te creëren. Het is zeker geen kamer voor personen met autisme, maar mensen met autisme zijn eigenlijk wel de perfecte barometer want ze voelen direct aan of de inrichting stilte uitademt en de begeerde rust creëert.”

#### DE MENSEN WILLEN MINDER IN PLAATS VAN STEEDS MEER EN MEER

*Philippe:* “We hebben hier een divers publiek dat nood heeft aan stilte. We hebben studenten die hier komen studeren, we hebben mensen die hier een boek komen lezen, mensen die lang blijven en mensen die voor een korte periode ontstressen, passanten die even de sfeer opsnuiven of mensen die juist iedere dag terugkeren. Ook heel wat grote bedrijven hebben mij reeds gebeld of gecontacteerd. Bedrijven bieden hun werknemers steeds meer! Dure auto’s, mooie bureaus, chique bedrijfsrestaurants... en toch merken ze dat hun beste werknemers uitvallen door een *burn out* of door stress. Zelf had ik ook een belangrijke job in Parijs en kroop ik liever in een donker, klein kot zonder ramen dan in het grote mooie bureau dat ik van mijn werk kreeg. Heel wat mensen komen hier even ontstressen van hun werk. Ze moeten zich zo hard concentreren op hun werk dat ze liever even rust willen, even de bat-



terijen willen opladen in plaats van in een boordevol bedrijfsrestaurant te worden overvallen door nog meer prikkels, geuren en kleuren. Geef de mensen minder in plaats van meer, zeg ik vaak tegen de directeurs van bedrijven... en dan luisteren ze natuurlijk."

*Philippe:* "Binnen NEST worden er heel wat zaken georganiseerd en de stiltekamer heeft daar steeds een eigen interpretatie aan gegeven. Terwijl er tijdens de 'Drawing Days' overal graffiti- en schilderscursussen werden uitgewerkt, werd er op deze verdieping in stilte geschetst. Tijdens de Gentse feesten, openbedrijvendag of andere evenementen worden we overspoeld door een mensenmassa die even wil kijken hoe 'stilte' er nu eigenlijk uitziet. Ze komen die stilte dan zelf fotograferen. Ook kinderen komen regelmatig naar hier, ik heb er geen last mee want ook kinderen hebben af en toe de rust en stilte nodig. Maar het werkt, zelfs met een mensenmassa is het hier stil omdat deze kamer je samen met de groepsdruk van de andere stiltezoekers dwingt om rustig te blijven. We willen ook graag sensibiliseren en dat is een van mijn belangrijkste taken als stiltebewaker. Het is belangrijk dat mensen op tijd de kracht van die prikkelvrije tijd inzien. Ik ben enorm verbonden met dit project, de medewerkers zijn een soort familie geworden, en daarom doe ik ook open op feestdagen of op tweede nieuwjaarsdag. Beloofd is beloofd... in sommige gevallen kan autisme heel gemakkelijk zijn."

DE MAATSCHAPPIJ IS EEN STROBOSCOOP DIE WE SOMS MOETEN AFZETTEN.

*Philippe:* "Bezoekers zijn bijvoorbeeld steeds verwonderd als ik zeg dat ik autisme heb. Ik kan gemakkelijk praten en ik communiceer eigenlijk heel graag, maar dat komt omdat ik een extravert karakter heb en dat is mijn manier om mij te beschermen tegen de grote boze wereld. Iemand die introvert is zal een muur rond hem bouwen, bij mij is dat omgekeerd. Maar mijn kwetsbaarheid is hetzelfde... dat is autisme! Het ziet er anders uit, maar het is identiek hetzelfde en de stilte die heb ik ook heel hard nodig. Soms zit ik dagen in mijn huis zonder prikkels, ik ben niet asociaal, ik wil de prikkels zelf kunnen indelen. Ik heb cursussen gevolgd

om oogcontact te kunnen maken en bijvoorbeeld de trein nemen (met zijn uurroosters en onvoorspelbaarheid) om naar deze plek te komen, zal altijd moeilijk blijven. Daarom vind ik het ook zo goed dat de vzw BlinkOut sensibiliseert en de bezoekers informeert over autisme in al zijn vormen. Alle mensen, met of zonder autisme, hebben nood aan rust en stilte. Televisieprogramma's lijken tegenwoordig wel een stroboscoop als je het vergelijkt met vroeger. Tegenwoordig hebben mensen drie activiteiten per avond gepland in plaats van één activiteit per week. Er zijn gewoon veel meer prikkels in de maatschappij en daarom is zo'n stiltekamer steeds belangrijker."

*Natalie:* "De stiltekamer vertelt het verhaal van wat mensen met autisme wel kunnen! Wat ze niet kunnen hebben ze al duizend keer gehoord. Die onzichtbare drempels inschatten en erover kunnen communiceren zodat ze hun talenten kunnen laten stralen en blinken... daarvoor staat de vzw BlinkOut. We hebben op onze zoektocht naar partners ook een kunstenaar gecontacteerd. Zij, Sabine Oosterlynck, heeft de traphal tussen de vierde en vijfde verdieping volledig bewerkt met blanco labels. Het kunstwerk zorgt als het ware voor de overgang tussen de drukte van NEST en de stille verdieping. De labels zijn blanco, maar hebben toch een identiteit, ze doorbreken het vaste patroon en de gegeven structuur van de muur. De etiketten vormen een uitzwermend patroon en door te labelen verdwijnt identiteit of creëer je juist identiteit. Voor Philippe was het kunstwerk een slag in het gezicht. Hij heeft zijn hele leven het verkeerde of een nietszeggend label gekregen. Ik hoop dat mensen via de stiltekamer en de activiteiten van BlinkOut zichzelf leren kennen en begrijpen dat ze op tijd en genoeg stilte en rust moeten nemen."

Iedereen is steeds welkom  
in de stiltekamer

Maandag tot vrijdag van 10u tot 18u,  
zaterdag van 14u tot 18u  
op de 5de verdieping in NEST,  
Graaf van Vlaanderenplein 40,  
9000 Gent.

Meer informatie vind je op de website:  
<http://www.blinkout.be>