



*An Dours was een heel interview lang haar excentrieke zelf...*

## BlinkOut, een ruimte voor verstilling midden in de stad

*Tekst en foto's: Sil Popelier en Karen De Buck*

**BlinkOut heeft een BlinkHuis in Gent waar mensen even rust of een luisterend oor kunnen vinden. Dit huis doet mensen nadenken over hoe het voelt om geen plaats te vinden in onze samenleving, om nergens in te passen. BlinkOut zet in op zachte kracht om onzichtbare drempels te slopen en wil psychische kwetsbaarheid uit het verdomhoekje halen.**

Dit doet BlinkOut door een prikkelarme ruimte, de stiltekamer, open te stellen voor het publiek en door een luisterend oor te bieden in de luisterkamer. Bedrijven kunnen er een prikkelarme werkplek huren en wie op zoek is naar werk kan er terecht bij het 'kLink Traject. In dit interview belichten we de stilte- en de luisterkamer. An Dours, een van de initiatiefnemers van dit huis, ontving ons op 14 oktober en was een heel interview lang haar excentrieke zelf...

### I. DE STILTEKAMER

***Waarom kan de stiltekamer een extra buffer zijn tegen onze hectische samenleving?***

“Ja, fijne vraag! (denkt na) Het belangrijk-

ste is dat we hier geen gesprek van iemand verwachten. Soms zijn mensen gewoonweg over hun toeren en willen ze tot rust komen, maar meestal moeten ze dan ook uitleggen waarom ze even alleen willen zijn. In de stiltekamer verwachten we geen uitleg. Mensen hoeven er niks te zeggen, want dat is er ook niet de bedoeling. Wij vragen mensen, die helemaal overprikkeld de stiltekamer opzoeken, niet waarom ze hier komen.

Dat is één ding, waarom wij vinden dat er meer publieke stiltekamers zouden moeten zijn. Maar ook: hoeveel prikkels wij overdag verwerken is in de laatste twintig jaar meer dan verdubbeld: door de toename of wildgroei van allerlei computerschermen van pc's, gsm's en smartphones, storende ge-

luiden en reclame op straat. Er zijn nu veel meer geluiden, beelden en signalen die we bovenop onze eigen emoties te verwerken hebben.

In de stiltekamer gebruiken we geen felle kleuren, maar houttinten en rustige kleuren. Je zal er geen kleefbriefjes aan de muur vinden en zelfs geen tekening met een felle kleur. Onze bloempotten stellen we symmetrisch op: dus, een groene bloempot, een bruine en dan weer een groene, enz. Dit geeft onze ogen rust, puur visueel. Bovendien worden prikkels van buitenaf gedempt. Je hoort wel geluiden, hé, want we zitten hier midden in de stad; maar je hoort op de voorgrond geen scherpe geluiden zoals muziek, gebel of gerinkel. Dit zorgt voor meer rust om je gedachten en gevoelens te ordenen. Zo komt meer ruimte vrij om de echte shit te verwerken. Daarom kan de stiltekamer een buffer zijn.”

***Hoe zijn jullie op het idee gekomen om dit huis in te richten?***

“We zijn begonnen als een samenwerking van een collega en mezelf met de Vlaamse Vereniging Autisme. Ondertussen werkt geen van ons nog bij die organisatie, maar toen is wel het principe van de stiltekamer ontstaan. Een rondvraag bij mensen met autisme die thuis of in hun vereniging een stille ruimte hebben, bracht ons op het idee. Nadien hebben we hun expertise toegepast bij de inrichting van dit huis en van de stiltekamer. Gaandeweg kregen we in de gaten dat veel deelnemers van onze workshops



*In de stiltekamer worden geluiden van buitenaf gedempt*

*Karen genoot van de rust in de stiltekamer*

tevreden waren over de stiltekamer, waar ze even konden uitblazen. De meeste deelnemers waren helemaal niet vertrouwd met autisme. Dit was nu juist onze opzet: een rustige, prikkelarme ruimte bieden, niet alleen voor mensen met autisme, maar voor iedereen die rust nodig heeft!”

## II. DE LUISTERKAMER

***Er bestaan al heel wat psychologische diensten, zoals het Centrum Algemeen Welzijn, het Jongeren Advies Centrum, het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, enz. Wat is dan precies het verschil tussen een gesprek met een psycholoog en een gesprek in de luisterkamer?***

(zucht) “Als ik het op mijn stoutste manier probeer te zeggen: wij willen écht niet oplossingsgericht zijn. Wij zijn geen hulpverleners. Een gesprek in de luisterkamer is een gesprek van mens tot mens:

‘Hoe gaat het met jou?’

– Ooh, ‘k heb een baaldag!

Aah, jij ook! ‘k Heb soms ook zo’n dagen.

Hoe ziet een baaldag er bij jou uit?’

– Aah! Bij mij helpt het al om mijn huis te stofzuigen.

Oehw, daar moet ik niet...!’

Bij ons gaat het er juist om niet geholpen te moeten worden! Een vrijwilliger zei eens – en ik vond dat heel mooi gezegd: ‘Je hoeft hier je kwetsbaarheid niet uit te leggen; je mag hier gewoon kwetsbaar zijn. Je hoeft

geen oplossing te vinden voor wat misloopt; het mag gewoon eens mis zijn. Ze vragen je hier niet uit, maar als je zelf iets wil delen, dan mag je dat ook altijd!’ En ik denk dat dit het verschil is met andere plekken waar mensen op hun verhaal kunnen komen: bij ons gaat het om het gesprek en het te kunnen delen. Het gaat niet om de oplossing of om een stap verder te kunnen zetten.”

***Maar als iemand komt met een noodvraag, dan verwijzen jullie wel door?***

“We proberen hulpvragers altijd intern te helpen. Hier zijn altijd wel een paar coaches of bezoekers in huis die een antwoord kunnen bieden. Als we die niet in huis hebben, dan verwijzen we uiteraard door! We merken – tot onze verbazing – dat mensen vaak al een heel parcours hebben afgelegd bij allerlei diensten. Ze zijn al met heel wat hulpverleners gaan praten en daarom willen ze eens met iemand praten die geen tips en advies geeft, maar die zich gewoonweg in hun situatie inleeft zonder te oordelen of iets te willen oplossen. Wij vinden namelijk dat mensen niet moeten genezen voor ze mogen meespelen, euhm (verbetert zich), mogen meedoen. Doe maar mee; genezen doen we morgen wel! Kom er gerust bij; voel je hier welkom!”

***Welke tips zou je geven aan onze lezers uit de rest van Vlaanderen? Waar kunnen zij terecht?***

“In Vlaanderen zijn er een aantal inloophuizen en plekken waar je terecht kan. Ik zou bijna willen zeggen: heb nog even geduld, want de komende vijf jaar gaan wij echt proberen om ook op andere plekken in Vlaanderen stilteplekken en –huizen te vinden (of te creëren, n.v.d.r.). Maar ik denk dat er al veel inloophuizen en verenigingen bestaan, waar aandacht is voor verstillend en verdieping. En deze tip wil ik zeker nog meegeven: durf het te zeggen! Nu kan ik zeggen: ‘Ik doe een beetje raar, hé!’ Als ik dat zeg of als ik uit mijn krammen schiet op het werk, dan weten de mensen: ‘An had een momentje...’. Daar kijken ze niet meer van op! Tegenwoordig wordt er nog te vaak verwacht van mensen dat ze zich aanpassen, dat ze zich beheersen of zich ergens inpassen. Ik droom van een wereld waar dit omgekeerd is, waar elke vereniging de denkoefening maakt: ‘Waarom zitten hier zoveel normale mensen? Waarom missen we mensen met een kwetsbaarheid? Waarom betrekken we hen er niet meer bij? Wat doen wij verkeerd waardoor we hen niet bereiken?!’”

***Wil je meer te weten komen of An Dours aan het werk zien in een van haar knotsgekke video's, surf dan naar [www.blinkout.be](http://www.blinkout.be)***