

IEDEREEN

POSITIEF

Touché 22

AGRESSIEF

Eind 2021 namen we ons voor om vooral de verhalen die ons dagelijks ontroeren en overtuigen van de impact van ons werk te delen. We presenteren het Touché-jaar 2022 dan ook graag in de vorm van een verhalenbundel, verteld door de mensen die doorheen dat jaar ons pad gekruist hebben. Voor wie nu de hartenklop krijgt omdat hij/zij denkt hier niet te zullen vinden wat je denkt nodig te hebben: om cold turkeys te vermijden, geven we hier en daar in de rand van die verhalen ook nog wel wat feitelijke info en een cijfertje mee.

Waar vorig jaar in het teken stond van de Anger heroes in ons midden, trekken we dit jaar graag de kaart van de 'soldiers of love'. Liefdevolle strijders. Of strijders voor de liefde. We zagen er een heus leger van voorbijtrekken in 2022. Dankzij Lieven Nollet, Wendy Vandeputte, Surgu Decuypere en Katrien Geleleens, die deze strijders voor hun lens haalden, krijgen de verhalen hier ook heerlijk mooie gezichten.

Als organisatie zijn we fier op onze radikaliserings in 2022. Die was nodig om waar te kunnen maken waar we voor willen staan : echt iedereen positief agressief. En om komaf te maken met wat demonen uit het patriarchale verleden. En dus eindigde het jaar met hernieuwde geloftes :

- ⊙ We helpen niemand van zijn of haar kwaadheid af, integendeel. We supporteren voor de colère in al haar mogelijke geuren en kleuren, en we gieten graag al eens wat olie op het vuur, zeker bij wie zijn of haar eigen colère nog niet goed kent.
- ⊙ We helpen je al zeker niet van de kwaadheid van een ander af. En we leggen zo weinig mogelijk uit wat we met iemand aan het doen zijn. Die mens zelf zal dat namelijk altijd beter weten dat wie dan ook.
- ⊙ Wat mensen nodig hebben varieert en verandert. Hoe meer, hoe liever. Want gezonde colèrigaards kunnen altijd, zelfs in het heetst van de strijd zelf kiezen wat ze met die colère willen doen. Op dit moment zien we mensen vooral spreken, boksen, verstillen en creëren. En dat zou er volgend jaar dus wel eens helemaal anders uit kunnen zien.
- ⊙ We geloven nogal in blind vertrouwen en in mensen. En in zo weinig mogelijk gedoe, paperassen en gecontroleer. Aanmelden, ons overtuigen van een nood of bewijzen dat je in ons kotje past moet niet.
- ⊙ Iedereen doet naar eigen wens en kunnen mee een duit in de Touché-zak, en draagt zo mee bij aan oplossingen voor zichzelf én een ander. We hebben geld van anderen nodig om deze boel te doen draaien en om ervoor te kunnen zorgen dat ook wie niet betaalt kan blijven komen. We willen hier met een overvol hart heel luid D A N K J E W E L voor zeggen, en in geuren en kleuren vertellen wat we met dat geld allemaal toveren. Maar we zijn niet bereid om onze ziel, onafhankelijkheid, wendbaarheid of solidariteit te verkopen. Of om sommige mensen de deur te wijzen of anderen voorrang te geven.
- ⊙ We willen mensen, hun colère én hun thermostatische oplossingen serieus nemen. Daarom werken we altijd samen met mensen die volhartig, gebruik makend van hun eigen schone colère én met veel vakkennis aan de slag gaan. Al wie werkt voor Touché wordt gelijk betaald. Jaren in de gevangenis of therapie tellen wegen even zwaar of licht als diploma's, jaren op de schoolbanken of opgebouwde vakkennis.

KLAPT'



EROP

Positief agressief spreken

618 mensen gingen op 1.556 momenten aan de klap met een Touché-begeleider, soms apart, soms met iemand die zij meebrachten erbij en soms in groep met andere Touché-bezoekers.

Die conversaties werden in goede banen geleid door 17 Touché-gespreksbegeleiders, die allemaal de kunst van het oplossingsgericht spreken beoefenen.

We voerden deze gesprekken bij Touché, in gevangenissen (omdat dit de enige plek is waar er met mensen die gedetineerd zijn kan gesproken worden), online en nu en dan ook eens op een andere locatie.



Je colère-thermostaat leren bedienen

“Sinds kort ontvangen we nieuwe mensen geregeld samen in groep. En dan doe ik dat graag met een ‘ancien’ aan mijn zijde. Want ik kan dan wel een gesprek in goede banen leiden met een arsenaal aan schone vragen, en ik heb intussen een uitgebreide vocabulaire om uit te leggen waarom kwaadheid nog zo slecht niet is, spreken vanuit de ervaring in de andere stoel moet ik nog wat meer in oefenen. Ik heb die ervaring nochtans ook wel, maar het ontbreekt me vaak aan moed, of simpelweg geloof dat mijn ervaring betekenisvol is, om gewoon van daaruit te durven vertellen. Maar ik heb het geluk dat ik een paar mensen intussen al lang mag kennen, die het goed kunnen, willen en durven uitleggen. Zij kennen mij ook al lang, en kunnen intussen vaak beter dan ik de juiste oplossingsgerichte vragen stellen op exact het juiste moment. En daardoor kunnen we ook al eens van stoel wisselen, en kunnen zij de rol van gespreksdirigent overnemen, waardoor ik ook al eens in die andere stoel van de ontvanger van de vragen mag gaan zitten. En ook al eens iets over mijn eigen tocht met mijn kwaadheid vertellen.

De belangrijkste les die ik daarover leerde? Als ik kwaadheid voel, dan heeft dat een goede reden. Dan is er iets dat belangrijk genoeg is om voor te strijden. Maar niet elke manier van strijden heeft evenveel kans op slagen. Of toch geen schone slagen. Daarom is mijn devies intussen al een hele tijd : vriendelijk voortdoen. En ik herken ook veel in het ‘Stand your ground’ idee van Touché-collega Bruno. Niet achteruit gaan, want dan word je depressief. Maar ook niet vooruit vliegen, dan brand je alles en iedereen op. Meesterschap verwerven over je eigen keuzes, durven blijven staan, ook als het botst, en tegelijk vriendelijk en uitnodigend blijven, dat is de kunst.

Onlangs hadden we weer zo’n groespgesprek met een paar mensen die elkaar niet kenden. Al snel bleek dat ze niet meer verschillend konden zijn. Uitersten zelfs. En magischerwijs bleken ze elkaar net daarin schoon te vinden. De één was net uit een relatie met jarenlang partnergeweld gestapt, de ander was net veroordeeld voor poging doodslag op zijn partner. De één precies een Duracelkonijn, kon niet stil zitten en was een waterval van verhalen. De ander een klein, stil muisje dat haar best moest doen om iets gezegd te krijgen. En nog een ander daar schoon tussenin, bedachtzaam en hyper alert voor wat er bij de anderen gebeurde. Veel hebben wij eigenlijk niet moeten doen, behalve hier en daar een klein voorzetje geven, koffie en thee aanbieden, het ‘muisje’ een spreekwoordelijke micro onder haar neus steken en het ‘konijn’ zijn energie- en volumeknop helpen vinden. Meer was er niet nodig om vervolgens getuige te mogen zijn van een ontroerend mooie, bijna magische uitwisseling. Op het einde bedankten ze elkaar om te helpen hun respectievelijke ex-partners beter te begrijpen, stapten ze buiten met elk een ander voornemen om in de komende tijd hun eigen kwaadheid een schone plek te geven en schreven ze allemaal in voor iets anders als vervolgactiviteit bij Touché : de één wou op gesprek komen, de ander wilde boksen en nog een ander wou verstillen. En dan wilden ze ook heel graag elkaar nog eens opnieuw tegenkomen, om te zien hoe het de anderen in tussentijd zou vergaan zijn.

Uitzoeken welke wens er in je kwaadheid verscholen zit

Benieuwd hoe dat klinkt, zo'n oplossingsgericht gesprek over kwaadheid? Op Angerheroes.com kan je het zelf ervaren in de vorm van een klapke met onze **chatbot**, die dag en nacht voor je klaar staat.

The image shows a promotional graphic for Anger Heroes. On the left, the text reads: "Your anger is your superpower" and "Transform it into a positive force." Below this are two buttons: "Let's do it!" and "Meet Anger Heroes". On the right, there is a cartoon illustration of a woman with black hair, wearing a blue patterned top, holding a large orange balloon. Overlaid on the right side is a chatbot interface titled "Anger Heroes Chat" with a "RAWbot" logo. The chat history includes a user question: "Heb je wat kwaadheid meegebracht?" and a bot response: "Het feit dat je kwaad bent betekent dat er iets aan de hand is dat echt belangrijk is voor jou." Below the chat is a "Dieper graven" button.

This block shows a detailed sequence of chatbot interactions:

- Toekomstige woede held 10:14** (User): "Aan de slag! 🧡" (Status: Gelezen)
- RAWbot 10:14** (Bot): "Vertel eens, wat is zo belangrijk voor jou dat je er je energie aan wil spenderen?"
- RAWbot 10:15** (Bot): "Stel dat er helemaal niets in de weg zou zitten, en alles mogelijk zou zijn, wat zou JJJ dan zelf doen aan deze kwestie?"
- RAWbot 10:16** (Bot): "Welk verschil zou dat voor jou maken?"
- RAWbot 10:17** (Bot): "Waarom is dit zo belangrijk voor jou?"
- RAWbot 10:16** (Bot): "Hoe zou dat ervoor zorgen dat jij je beter voelt?"
- RAWbot 10:18** (Bot): "Super! Je kwaadheid is je superkracht. De sleutel om je kwaadheid te benutten als brandstof is begrijpen welke wens erin verstopt zit." (Status: Gelezen)
- RAWbot 10:18** (Bot): "Dat klinkt als dat je weet wat je kwaadheid getriggerd heeft en wat het je probeert te vertellen. Ben je klaar om de eerste stap te zetten?"

At the bottom right, there are two buttons: "Ja" and "Nee".

Anders denken door anders te spreken

We kiezen heel bewust en zo radikaal mogelijk voor oplossingsgerichte taal in al ons spreken: in begeleidingsgesprekken, onderling overleg, communicatie met doorverwijzers, telefoontjes naar elkaar, klapkes over wat ons kwaad maakt, ... Die keuze wordt ingegeven door het feit dat ons denken in een bepaalde plooi gelegd wordt door hoe we spreken. En we merkten dat oplossingsgericht denken meer keuzevrijheid, hoop, (zelf)vertrouwen, toekomstperspectief, creativiteit, contentement, trots en zelfs vriendelijkheid creëert.

*“Ik denk soms van mezelf dat ik helemaal geen probleem heb,
maar dan kom ik iedere keer toch weer in problemen.*

*Door hier te komen praten over mezelf heb ik geleerd om in te schatten
hoe vol of hoe leeg mijn emmer is en wat ik ermee kan doen om hem op tijd uit te gieten.”*

“Ik wil jullie bedanken dat jullie me niet laten vallen.

*Ik ben de oudste zoon thuis en groeide op in een buurt
waar ik voortdurend voor mezelf moest opkomen.*

Ik kende alleen maar vechten en roepen toen ik hier binnenkwam.

Bij Touché heb ik andere manieren geleerd om me kwaad te maken. Ik reageer veel minder hard.”

*“Agressie heeft mij eigenlijk nog nooit iets opgebracht,
maar vroeger wist ik niet hoe ik anders moest reageren.”*

“Ik heb vroeger nog relaties gehad, maar die duurden telkens maar een paar weken.

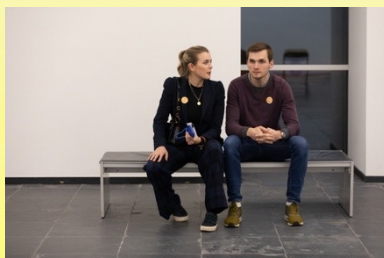
*Wanneer er iets gebeurde dat ik lastig vond, maakte ik me telkens zo kwaad,
omdat ik toen geen andere manieren had om te reageren,
en zorgde ik er zelf voor dat ze me niet meer wou.*

*Een paar uur later had ik daar spijt van,
en dan zou je kunnen proberen om het goed te maken of uit te praten,
maar ik wist toen echt niet hoe dat moest.*

Nu heb ik een relatie die al een paar maanden duurt omdat ik er mijn best voor doe.

*Als er iets lastigs gebeurt, hou ik me eerst in
en wanneer ik me rustig genoeg voel, praat ik er gewoon over.”*

*“Het is de allereerste keer in mijn leven dat ik echt, oprecht welkom geheten word in het positieve. Ik heb
dat vroeger al ervaren in criminaliteit, vechten, drugs, ..., maar nog nooit in iets serieus en positief.”*



OUT

OF

THE

BOKS

Leren vechten om net minder te vechten

869 mensen boksten er op 492 trainingsmomenten op los.

Die werden verzorgd door 6 Touché-bokstrainers.

We trinden wekelijks of tweewekelijks op 5 vaste plekken (sportschool 9duust, Boxing Woest, gevangenis Oudenaarde, de Touché-bokskelder en de online bokszaal), we gingen on tour met 19 open trainingen in Gentse parken en pleintjes en we gingen 16 keer op vraag boksen bij andere organisaties.

Trainen gebeurde live en online, individueel, in duo en in groep.

We mixen, matchen en combineren daarbij zoveel mogelijk alle leeftijden, geslachten, ervaren boksers met nitwits en zelfs angsthazen, expressieve en oppottende kwaaiërikken, ...

"De Out of the box-training helpt me om de motivatie en het doorzettingsvermogen te vinden die ik nodig heb om elke dag op te staan en naar school te gaan om eindelijk mijn diploma te halen.

Als het moeilijk wordt, haak ik niet meer zomaar af, integendeel, nu zie ik dat als een extra uitdaging om mezelf te bewijzen dat ik echt veranderd ben.

En ik heb nu zelfs een vaste relatie met een heel leuk meisje!"



Je agressieve energie gecontroleerd ontketenen

“Sinds ik bij Touché kom boksen heeft dat woord voor mij een compleet andere betekenis gekregen. Vroeger dacht ik dat dat vooral iets was voor hypergespannen spierballen die een kick kregen van elkaar een bloedneus te meppen, aangemoedigd door een bloeddorstig en opgefokt publiek, zoals de schooljongens vroeger op de speelplaats twee vechthanen omcirkelden terwijl ze ‘bloed, bloed!’ scandeerden.

Ik zag mezelf als een rustige, vredelievende man, die zelfs ook anderen die de lucht in dreigden te gaan door een conflict altijd kon kalmeren door te bemiddelen. Tot ik op een gegeven moment na een banale fout op het werk ontplofte en daarna helemaal blokkeerde. Dat was het dominosteentje dat ervoor zorgde dat ik zowat alles in mijn leven moest herbekijken. Ik bleek vanbinnen met veel meer kwaadheid te zitten dan ik dacht en wou. Mijn vrouw bleek mij passief agressief te vinden in plaats van vredelievend. Mijn kinderen bleken schrik te hebben om mij dingen te vertellen.

Net op dat moment hoorde ik op de radio iemand iets vertellen over Touché. Dat klonk als de strohalm die ik nodig had om opnieuw hoopvol naar mezelf en de toekomst te kunnen kijken. Ik waagde mijn kans, belde hen op en ging op gesprek. Toen ze me daar vertelden over het boksen, dacht ik “what the hell, waarom ook niet?” en ik ging meedoen. En wat een lifechanger is dat voor mij geweest!

Ik kwam er terecht tussen allemaal mensen die tegelijk hetzelfde en toch ook helemaal anders dan mij zijn. Alleen die hypergespannen spierballen uit mijn vroegere boksfantasie liepen er niet rond. Integendeel, iedereen bleek er super lief en vriendelijk te zijn. Het boksen zelf is zweten, doorzetten en heel erg gedisciplineerd trainen én tegelijk ook veel plezier maken. En op het einde voel ik me altijd ontladen. En trots, op mezelf en ons allemaal. We praten er eigenlijk nooit over onze problemen of kwaadheid, en ik weet dus niet waarom de andere mensen daar zijn, en toch lossen diezelfde problemen en innerlijke woede net daar op als sneeuw voor de zon. Elke keer opnieuw.

Intussen is boksen voor mij dan ook synoniem geworden voor heel andere dingen : bij jezelf komen, jezelf ontdekken, ruimte maken in je hoofd om nieuwe dingen te ontdekken, in je kracht staan, ontlading.”

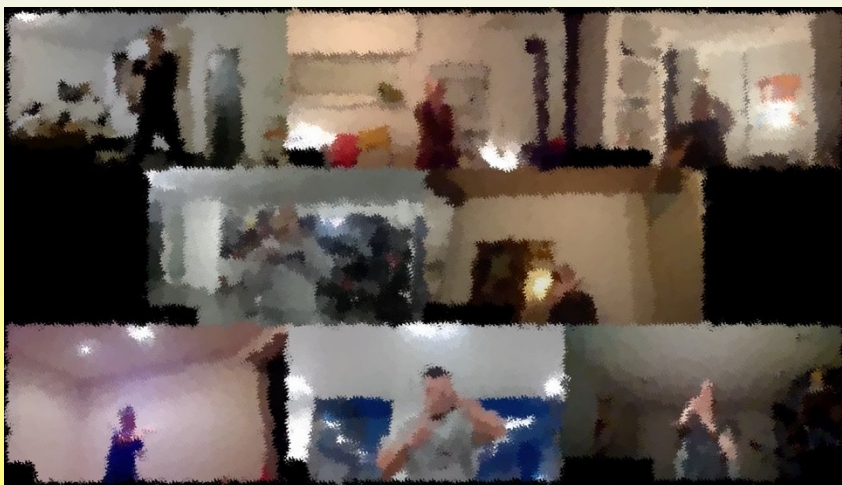


Mentale reset

“Ik doe intussen al een tijdje wekelijks mee met het online boksen, en dat doet mij ongelooflijk veel deugd. Samen sporten met allemaal mensen die op compleet andere plaatsen leven, maar er door de schermpjes allemaal gelijk uitzien, is super motiverend, gewoon tof en bij momenten ook grappig. Ik weet niet wat het zou geven als wij in het echt samen zouden trainen, want we zijn echt een bont allegaartje : enthousiaste 'duracel-kindjes', mensen die aan het revalideren zijn na een kankerbehandeling, super gespierde sportievelingen, blije koppels, leerkrachten die hun frustraties eruit komen kloppen, ... En ik zou vergeten dat we getraind worden door een bokskampioen, want Ismail geeft ons allemaal exact wat we nodig hebben om op het einde van de training trots en content over onszelf af te sluiten.

Werk en kinderen zorgden er de voorbije jaren voor dat sporten er nauwelijks nog van kwam, en zeker in periodes dat er lastige dingen gebeurden, merkte ik dat niet alleen fysiek, maar vooral ook mentaal: ik kon veel minder verdragen. Sinds ik online boks, voel ik me veel beter. Het is alsof mijn hoofd gereset wordt in de loop van dat uurtje trainen, waardoor ik nadien weer lichter, positiever en oplossingsgerichter kan denken. Het is nochtans soms afzien en doorbijten. Maar daar geraak ik iedere keer weer door, dankzij de andere mensen die ik ook zie zweten én vrolijk verder doen, de vriendelijk motiverende woorden van Ismail die altijd net op het juiste moment lijken te komen (zou hij gedachten kunnen lezen?), de paradox van het feit dat niets moet (want iedereen kan de oefeningen op eigen manier en tempo doen), de boksoefeningen op zich die telkens een combinatie van concentratie, beheersing en tegelijk ook net niet meer denken, loslaten, er volop voor gaan, ... vragen. En intussen weet ik ook dat ik het kan, voel ik dat ik steeds beter word, en weet ik dat ik me nadien super goed ga voelen.

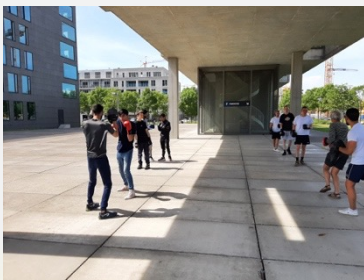
Doordat het gewoon thuis kan, heb ik niet het gevoel dat ik er andere dingen voor moet opgeven of van alles extra moet regelen van babysit, vervoer, ... En na de training kan ik gewoon meteen mijn eigen douche in stappen, ook dat is een voordeel. En last but not least, het geeft me de mogelijkheid om samen te trainen met mensen met wie ik anders echt nooit samen zou kunnen trainen. Elke dinsdagavond zorgt daardoor telkens weer voor heerlijke en soms echt ontroerende ontmoetingen, tussen het zweten door.”



We're all in this together

Boksen heeft een positieve invloed op mentaal, emotioneel, fysiek én sociaal welzijn. Het geeft fysieke ontlading, (zelf)respect, plezier, zelfbeheersing en een goed gevoel over jezelf. Deelnemers zeggen op het einde van een bokstraining minder spanning, frustraties, kwaadheid, malcontentement, en meer blijdschap, hoop, zelfvertrouwen, kalmte, energie te ervaren. Ze zijn ook vaak verrast door deze effecten, omwille van de schijnbare paradoxen (bv. 'rustiger worden door te vechten', 'me gerespecteerd voelen door te vechten in een groep onbekenden', ...).

De groepen die samen trainen bestaan altijd uit een bonte mix van deelnemers (alle leeftijden, ervaring of net helemaal niets met boksen, goesting om te boksen of er net schrik voor, jongens en meisjes, toevallige passanten en mensen die speciaal afkomen voor de training, ...). Dat werd doorheen het jaar door deelnemers vaak omschreven als 'verrassend anders' en deugddoend. Deelnemers en trainers hebben het over "allemaal samen zijn, niet alleen om samen af te zien en elkaar erdoor te sleuren, maar ook om nadien samen content te zijn", "we zijn allemaal hetzelfde", "iedereen wordt kwaad, maar iedereen doet dat anders", ... Er wordt onderling in heel bemoedigende, motiverende, complimenterende en soms zelfs ontroerend mooie bewoordingen over elkaar gesproken. Deelnemers gaan op op een erg vriendelijke, respectvolle, bewuste, positieve en motiverende manier met elkaar om, en helpen elkaar ook heel bedachtzaam en attent opdat iedereen zich comfortabel zou voelen bij elkaar. De trainers hebben hier een modelrol in, maar we merken dat de deelnemers dit heel snel over- en mee opnemen en bewaken.



IN

HET

OOG

VAN

DE

STORM



Stand your ground

Tijdens 7 'verstillingsdegustaties' proefden 35 mensen met 2 begeleiders van een waaier aan manieren om te verstillen, om zo de voor hen meest nuttige stiltetoepassingen te leren kennen.

'Stand your ground' betekent met volle aandacht kiezen om helemaal in of net uit je kwaadheid te stappen, kiezen waarop je focust en waarvoor je afschermt, de knoppen van je eigen mengpaneel kunnen bedienen.

"Ik heb onlangs gemerkt dat ik erin geslaagd ben om niet direct agressief te reageren in een discussie. Als ik er achteraf over nadacht,

merkte ik dat ik de ademhalingsoefeningen die ik hier geleerd heb aan het doen was."



De krijgsman

Er leefde ooit een groot en beroemd krijgsman.

Regelmatig kwamen jongeren bij hem om opgeleid te worden.

Op een dag kwam een jonge krijger bij het huis van de man aan.

Hij was vast besloten de eerste te zijn die de oude krijger zou verslaan.

Behalve bere-sterk, was de jonge krijger ook sluw en wist iedere zwakheid van zijn tegenstander uit te buiten.

Hij had de gewoonte om te wachten tot die als eerste in de aanval zou gaan om te zien waar die zwakheden lagen, en sloeg dan met genadeloze kracht en snelheid toe.

Niemand had het in een gevecht lang tegen hem uitgehouden.

Tegen de raad van zijn bezorgde studenten in, accepteerde de oude krijger de uitdaging van zijn jonge opponent.

Toen de twee tegenover elkaar stonden, klaar voor het gevecht, begon de jonge uitdager de oude krijger uit te schelden en grove beledigingen naar zijn hoofd te slingeren.

Hij begon ook letterlijk met modder te gooien en spuugde hem verschillende keren in het gezicht.

Urenlang bleef hij zo door razen.

Maar de oude krijger reageerde niet.

Kalm en bewegingsloos liet hij de storm over zich heen gaan.

Toen de jonge krijger zich totaal had uitgeput, gaf hij op.

Beschaamd draaide hij zich om en stapte van de gevechtsplaats weg.

Ontdaan en teleurgesteld over het feit dat hij zich in het openbaar zo vreselijk had laten beledigen en vernederen, kwamen de studenten rond hun meester staan en vroegen hem:

“Hoe kon u dat nu over u heen laten gaan? Zoiets vernederends!

Waarom hebt u dat allemaal over u laten zeggen?”

De man zweeg eerst een tijdje,

ondertussen elk van zijn studenten diep in de ogen kijkend.

Toen antwoordde hij :

“Als iemand je iets wil geven, maar je neemt het niet aan, van wie is het dan?”

In verstillingsverzoenen met je razernij

“Trots is een groot woord, maar ik ben heel blij dat ik me een tijdje geleden zonder al teveel nadenken inschreef voor de Touché-verstillingsreeks. Het bleek een ware ontdekkingsreis te zijn, waarbij de ene na het andere illusie sneuvelde, maar waardoor ik me nu, achteraf, veel vrijer en contentter voel.

Ik was er eigenlijk van overtuigd dat ik niets had met agressie. Door te horen hoe ze bij Touché kijken naar kwaadheid, als iets dat we allemaal hebben én nodig hebben, dacht ik dat ik er zeker te weinig van zou hebben. Want ik gebruikte toch nooit geweld, en ik ging confrontaties toch net uit de weg?

Tot ik op een dag arriveerde voor de verstillings sessie van die dag, helemaal opgefokt, als een kip zonder kop. Ik kreeg mijn hoofd met de beste wil van de wereld niet stil, het raasde maar door. Ik probeerde een goede houding te vinden en te luisteren naar de instructies. Mijn gedachtenstroom in coma leggen is niet gelukt, maar ik werd wel wat kalmer. Daardoor werd ik me precies ook bewuster van mijn omgeving en de mensen die rond me zaten. Mijn oog viel op één van de andere deelnemers, van wie ik de vorige keer gehoord had waar hij allemaal mee worstelde, en boy, dat verhaal was blijven plakken. Als er iemand recht had op kwaadheid, dan was hij het wel. Hij zag er zo sereen en rustig uit nu. En plots viel mijn frank over mezelf : ik zat echt op de juiste plek op het juiste moment. Want wat was al dat geraas in mijn hoofd en lijf vandaag anders dan frustratie, ergernis, ambetantigheid, onrust, ... Zijn dat geen synoniemen voor kwaadheid, colère, en ja, zelfs agressie? Shit man, ik was eigenlijk zelfs één groot vat vol agressie, alleen had ik dat nog nooit op die manier bekeken!

Dat was niet meteen een fijne vaststelling, maar wat een gelukzak was ik dat die frank mocht vallen in het midden van het bonte en warme Touché-nest. Waar ze fan zijn van kwaadheid en agressie. En al wie er passeert heel elegant meenemen in een bijna onmerkbaar vertalingsdans die ertoe leidt dat je als vanzelf ook je eigen kwaadheid als compagnon de route begint te zien, en op den duur zelfs gaat liefhebben.

Het is dus dankzij Touché dat ik mijn eigen agressie herkend heb en dat ik nu gewoon voor mezelf kan opkomen (want dat blijkt de functie van mijn kwaadheid voor mij meestal te zijn, mezelf beschermen) op een manier waar ik ook echt content mee ben, zonder dat ik nadien onder een steen wil kruipen omdat ik me schuldig of beschaamd voel, want ik doe het intussen meestal ook op een manier dat de andere mensen er ook iets mee kunnen, of me op zijn minst begrijpen. Ik ben eigenlijk vriendelijker geworden voor mijn omgeving, net door te kunnen en mogen kwaad worden. Dat is een cadeautje dat Touché me echt gegeven heeft : ik kan me nu simpelweg gewoon al eens kwaad maken in plaats van mezelf vanbinnen de hele tijd te lopen opfretten. En ik heb ook leren verstillen, en gemerkt dat ik daar niet alleen deugd van heb, maar dat ik dat van tijd tot tijd ook echt nodig heb.”

ARTISTIEKE



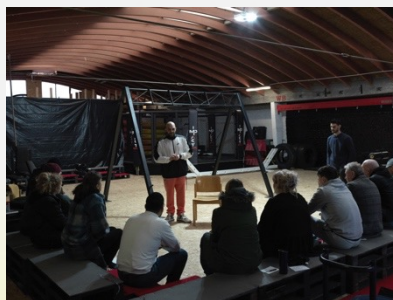
COLÈRE

Moois creëren uit kwaadheid of je laven aan de artistieke creaties van anderen

In het voorjaar deden we een colèrige 'Act it Out' workshop met Nabil Malat.

Nabil Mallat slaagt er als geen ander in om emoties van het scherm te doen spatten. Nadat hij dat met verve, vol glorie en met veel boksende kracht deed in Cool Abdoul, stroopte hij graag de mouwen op om samen met ons te onderzoeken welk schoons, interessants en nuttigs een huwelijk tussen acteren en agressie zou kunnen opleveren.

16 deelnemers lieten zich op sleeptouw nemen om via acteer oefeningen hun eigen kwaadheid (nog) beter te leren kennen en tegelijk te oefenen met zelfbeheersing en catharsis.



“Niet mogen lachen is echt een oefening in zelfbeheersing!”

“Het was leuk om geconfronteerd te worden met je eigen emoties en dit onder controle te houden.”

Moois creëren uit kwaadheid of je laven aan de artistieke creaties van anderen

Op 6 oktober presenteerden 14 schoon colèrige createurs hun werk, gedachten, uppercuts en andere spetterende creaties in het SMAK op het 'Salon de Colère Artistique'.

Aanstoker van dienst was Dirk Domen, createur van 'Colera, a short but angry documentary'.

Schilder Mike Claeys, choreograaf Alain Platel, danseres Bérengère Bodin en spoken word artieste Leah Nyirenda presenteerden hun werk én eigen verhaal over woede als scheppende kracht.

Beeldend kunstenaars Wendy Vandeputte, Kwartsman, Mie Vandenbussche & Sebastiaan Cielen, Bruno Herzele & Elke Thuy en Cassette for Timescapes toonden hun creaties.

Touché-kompanen Ismail, Wesley en Lieven en justitie-elfen Laura Otte en Lisa-Marie Parmentier zetten iedereen aan het denken, praten, boksen en verstillen.

En last but not least : het publiek deelde in de schone brokken en gooide er nog wat bovenop, door te delen hoe dat in hun leven werkt, moois creëren met colère.

Colère is wel degelijk een schoonheid creërende kracht, zoveel werd duidelijk!



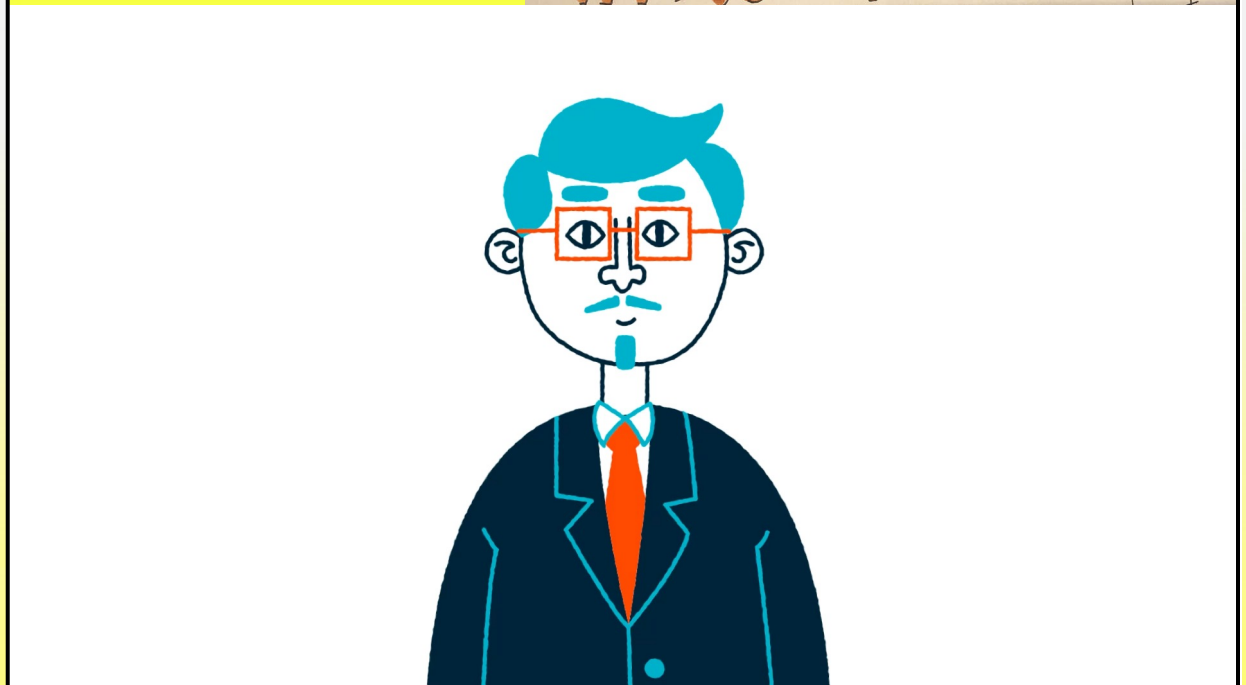
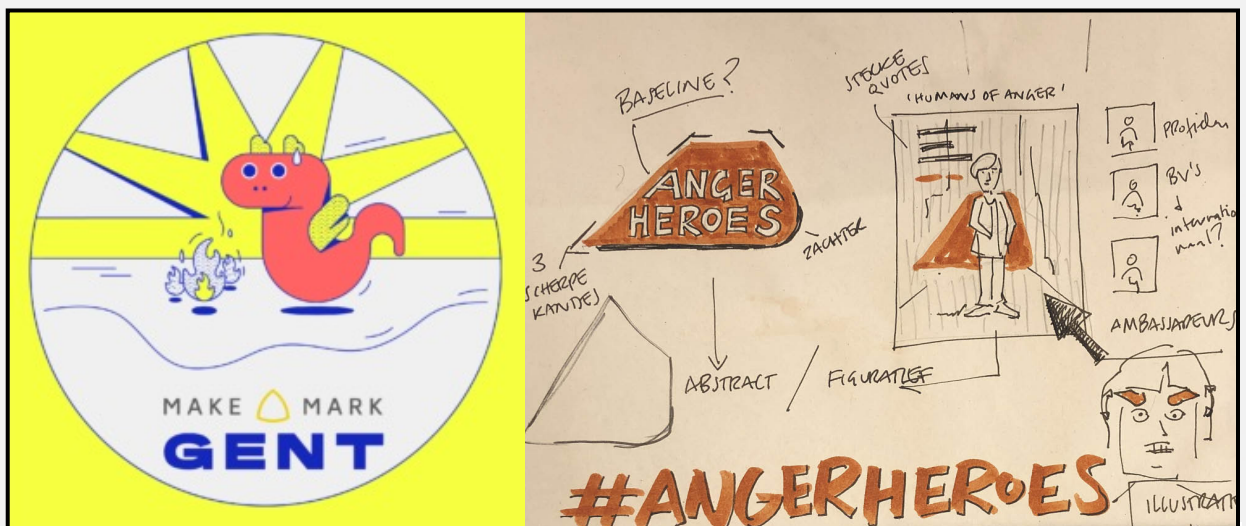
Moois creëren uit kwaadheid of je laven aan de artistieke creaties van anderen

Cool Abdoul en Why We Fight werden in 2022 een aantal keer vertoond met een Touché voor- of nabespreking.

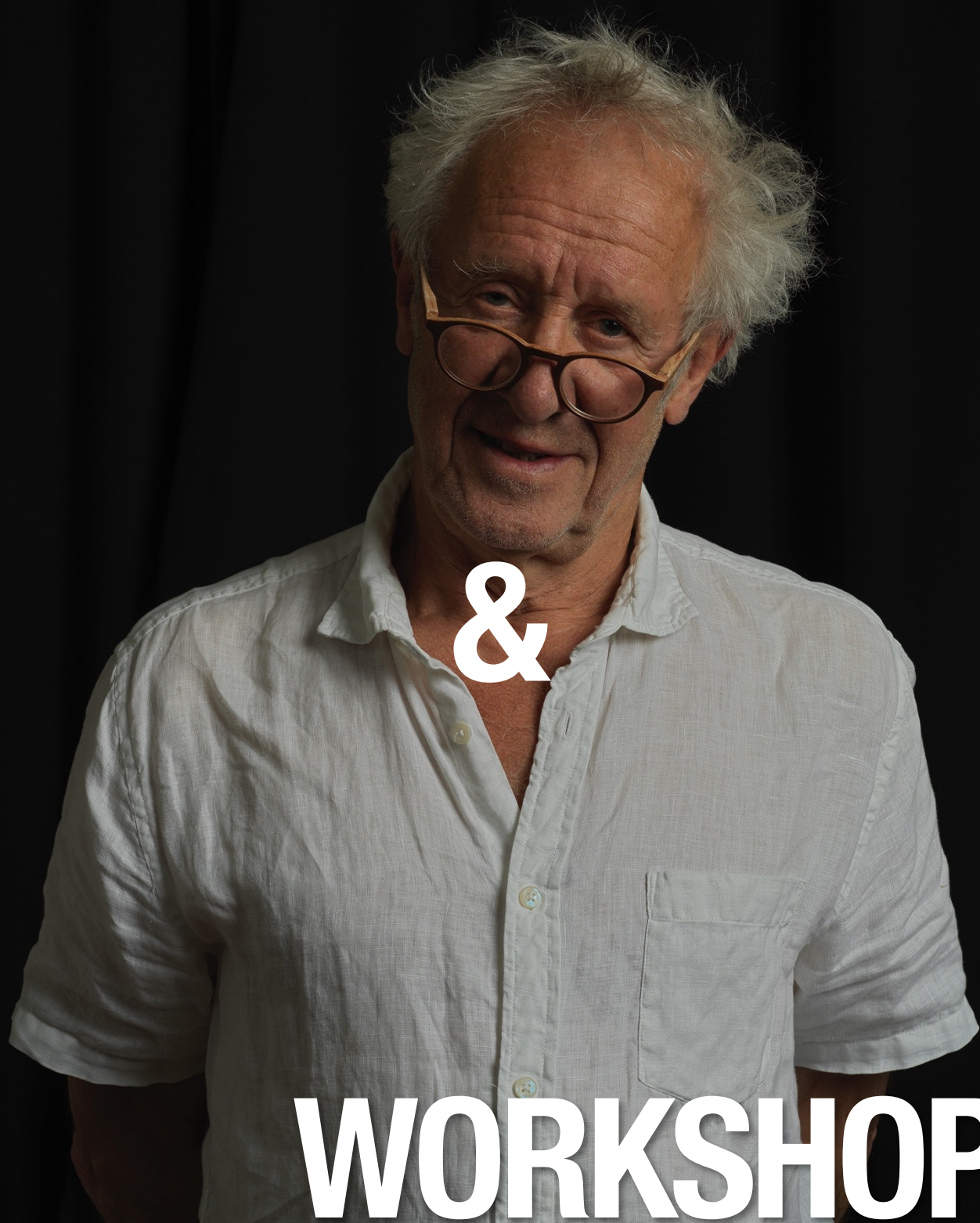


Moois creëren uit kwaadheid of je laven aan de artistieke creaties van anderen

Op Make a Mark Gent ging een groep creatievelingen aan de slag met onze Angerheroes ideeën, plannen en dromen. En ze transformeerden die zowaar in een paar heerlijke schetsen en een filmpje.



VORMINGEN



&

WORKSHOPS

In 2022 verzorgden we 31 vormingen en workshops in andere organisaties, voor in totaal 876 deelnemers.

*“De wijze waarop jullie naar agressie kijken is zo verhelderend!
Zeer enthousiast gebracht met inspiratie.”*

*“Een vorming in een aangename ontspannen sfeer.
Veilig, verrassende oefeningen.
Back to basics, goeie vragen.”*

*“Deze opleiding was erg nuttig voor mij.
De oplossingsgerichte vertaling van agressie was voor mij een echte eye-opener,
hoewel ik dacht dat ik al redelijk oplossingsgericht was.
Doordat we concrete oefeningen meekregen en deden, kan ik hier ook echt mee aan de slag,
zowel met mijn cliënten als met mijn collega's!”*

*“Ik ben nu 2 jaar aan het werk in de bijzondere jeugdzorg.
Dat is heerlijk werk, omdat je zoveel kan betekenen voor de kinderen en jongeren die bij ons verblijven.
Maar het is niet altijd evident. Zeker als er moeilijke dingen gebeuren in de leefgroep. Of als je stilstaat bij
de vreselijke dingen die onze gasten hebben meegemaakt. De malchance die zij al hadden.
Soms twijfel ik heel erg aan mezelf. Of ik het wel goed doe. Of ik wel genoeg doe. Of ik niet teveel doe.
En op zo'n momenten denk ik altijd terug aan de gastles die we kregen toen ik nog studeerde.
We mochten toen met een groep studenten op les naar de gevangenis,
waar een groep gedetineerden een les voor ons hadden voorbereid.
Over hoe je als begeleider een positief verschil kan maken in het leven van een jongere.
Ze vertelden daarbij hun eigen verhalen, wat voor hen van betekenis was geweest en wat niet.
En daar zat zoveel wijsheid in. Het klonk zo logisch en evident, en tegelijk in de praktijk zo moeilijk :
echt luisteren naar wat kinderen en jongeren vertellen, interesse tonen in wie ze zijn, eerst vertrouwen
opbouwen en dan beginnen samenwerken, oog hebben voor het verdriet dat onder hun kwaadheid zit, ...
En ook wel vreemd dat we dit soort dingen niet meer leerden in de opleiding.
Maar ik had dus geluk dat ik die ene les mocht volgen. Ik vond dit toen al het hoogtepunt van onze
opleiding, en nu ik in het werk sta, merk ik steeds opnieuw hoe waardevol hun boodschap van toen blijft.
Ik ben ongelooflijk dankbaar voor de reddingsboei die deze les voor mij al een paar keer geweest is.
En ik hoop en geloof eigenlijk ook wel dat ze er via mij ook de kinderen en jongeren met wie ik nu werk
deugd mee doen.*

*“Mijn visie op kwaadheid en agressie, maar ook op hulpverlening en justitie, op normen en straffen
is dankzij Touché helemaal veranderd. Hoe kunnen we denken dat agressie met agressie beantwoorden, of
nog erger, met onverschilligheid, een positief verschil zal maken? Mensen omarmen moeten we doen, en
samen uitzoeken hoe we het gaan oplossen!”*

*“Touché zorgt voor een versnelling van re-integratie na detentie, een opname, een time-out, ... Touché is
de enige organisatie die geen bureaucratische muur rond haar werking optrekt en die ook openstaat voor
de zogenaamd 'moeilijkste' mensen (ze ziet zelfs liever de moeilijkste). De inzichten van Touché kunnen niet
alleen nuttig zijn in het werken met mensen of voor de methodes die ze hanteren, maar ook voor het
personeels- en ander beleid van een organisatie. Zij slagen er namelijk in om heel consequent en
transparant zelf, met elkaar en met hun samenwerkingen met partners toe te passen wat ze preken.
En net daarom maken ze verschil, denk ik.*

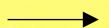
Een ex-topgangster aan je zijde

Agressie met agressie bekampen geeft alleen maar meer agressie”, serveert Ahmed heel duidelijk, zonder een woord teveel te gebruiken als antwoord tijdens een gastcollege aan de Universiteit Gent. We kijken op. We horen de stilte. Zijn antwoord raakt de aanwezigen zoals een biljartbal de rand van de speeltafel raakt. Een kleine tik, die vol dynamie en energie onhoudbaar en los van elke wil jouw richting uitkomt. Mochten hersenen hoorbaar kunnen kraken, dan was het nu geheid zo. Vooronderstellingen sneuvelen als dominostenen. Touché. Ons hart raakt in een versnelling.

17 jaar geleden ging hij, bezwaard met ernstige feiten én een lange gevangenisstraf, net een jonge twintiger toen, als topgangster achter tralies. Alles kwam tot stilstand. Hij en zijn hart gingen op slot. Met oververhitte agressie als metgezel in een meer dan agressief systeem stond hij voor een huzarenstuk. Jaren later en na een aantal omzwervingen, besloot hij zijn agressie in de ogen te kijken. Het gelaat en de inhoud ervan las hij als een wens in vermomming. Hoewel zijn hersenen (én lijf) vele jaren baadden in een zeer toxisch bad, slaagde hij erin in om deze omwenteling volgehouden te maken. In een vingerknip én van dan af zonder nog in de achteruitkijkspiegel te kijken vocht hij een robbertje met zijn demonen en besloot hij alle energie die hij voor handen had in te zetten om de man te worden die hij wou zijn. Hij positioneerde zich met een ongekende focus en vastberadenheid op de autostrade van zijn leven en ging er niet meer af.

Onderweg zagen we hem zijn agressie bemeesteren, vond hij woorden en vertrouwen in anderen waardoor zijn woorden vleugels kregen, articuleerde hij steeds meer zijn zachte, milde en getalenteerde zijn en ontdekte en creëerde hij vrijheid in zijn denken waardoor mogelijkheden aan de einder als hoopvolle bakens opdoken. Die keuzevrijheid gaf hem, desondanks het rabiate dictaat van detentie, zijn autonomie terug. Agressie was niet langer zijn te duchten tegenstander. Het was zingevende brandstof geworden die zijn motor in gang zette. Meer dan eens horen we hem zeggen dat hij niet alleen verbazing maar ook nederigheid voelt ten aanzien van zijn wensen die intussen werkelijkheid geworden zijn.

Het is hem evenwel niet op een schoteltje aangeboden. Die jaren staan ook gelijk aan pijnlijke ontgoochelingen en krassen op zijn ziel. Zo werd hij door een bevriend opleidingsinstituut slechts enkele dagen voor de start van een opleiding waaraan hij zou deelnemen de deur gewezen. De topgangster speelde hen (en dus ook hem) parten. Maar hij nam geen afrit. Ook niet toen hij - eens vrij onder voorwaarden - de procedurele mallempelen van Justitie moest passeren toen hij, met ons als vurige supporters, de vraag stelde of hij ook voor Touché mocht werken, naast zijn huidige baan. Plots was men “bezorgd dat zijn belastingen te veel de hoogte zouden ingaan”. Veel woordenstromen en brieven later bleek dit een habituele stuip trekking van Justitie te zijn die ‘at the end’ dromen problematiseert omdat ze belast is met een zeer negatief en argwanend denkpatroon dat het functioneren van mensen vertaalt tot in steen gebeitelde destructieve profielen. Hij zag zichzelf als een hordeloper die de sprint van zijn leven liep. Hij toonde zich ook hier onverstoort. Hij vroeg op de zitting aan de procureur of hij eerst het woord kon nemen. Hoewel hij hiermee de gangbare orde verstoortte, mocht hij zonder advocaat de bühne op om zijn wens tot uitdrukking te brengen. De telefoon die we nadien van hem kregen betekende het startschot van een mooi vervolg.



Sinds enige tijd mogen we onszelf zijn collega noemen. We zijn niet alleen vereerd en ongelooflijk dankbaar, we merken dag in dag uit hoe waardevol zijn aanwezigheid is. Hij schrijft mee aan het script van onze organisatie, tekent andere lijnen en vormen dan wij doen en dat is maar goed ook. Zo is hij vaak niet geïnteresseerd in veel contextinformatie met een sneller, echter, directer en dus ook een andersoortige interactie als resultaat. Als we teveel vertellen, onderbreekt hij ons met de meest milde en tegelijk overtuigende vastberadenheid. Hij heeft snel voeling met wat er toe doet met een heel authentiek, gewoon en eerlijk contact als gevolg. Hij krijgt ingang waar hulpverleners enkel op de bel kunnen drukken. Hij ziet jongeren als jonge mensen die hun weg aan het zoeken zijn. Niet als de complexe dossiers met veel sterren. En hij helpt hen hun agressie beter te begrijpen, zonder al teveel woorden of complexe theorieën, maar van man tot man/vrouw én met de rotsvaste overtuiging dat niemand mag opgegeven worden. Hij herinnert ons aan wat voor hem verschil gemaakt heeft als iets dat we niet uit het oog mogen verliezen in al ons enthousiasme over nieuwe projecten: er zijn, er blijven, luisteren en blijven luisteren, ook toen hij niet kon of wilde praten.

En zo dansen we samen de tango, waarbij we allemaal met ongelooflijk veel gemak wisselen van rol, zonder dat daar veel over nagedacht of gesproken moet worden. Dat geeft vonken. De kilheid van de context waarin we hem ontmoet hebben staat in schril contrast met de ontroerend mooie dingen die we hem zien doen. Zo tipt hij ons intussen al over zijn mogelijke opvolgers, op basis van 1 criterium: heeft deze of gene een Touché-hart? En voor al in wie hij zo'n hart vermoedt, creëert hij in alle stilte, bescheidenheid en gulheid een podium om hun stem te laten horen. Geregeld knijpen we ons in de wang, om er ons van te vergewissen dat dit geen droom is.

We wensen jullie allemaal een schone ex-topgangster toe in jullie leven. De wereld zou er wel bij varen! Of misschien staat er wel al eentje aan je zijde, zonder dat je het vermoedt?

Tekst gepubliceerd in [‘Een alledaags wonder. 50 verhalen over verbinding en betrokkenheid’](#)

*“Jullie missie en aanpak raakt iets in mij,
het straalt een oprechte, krachtige menselijkheid uit.
Dank jullie wel daarvoor! Het heeft en geeft hoop.”*

