



Op bezoek op Tepsi in het ZOL

adolescentieleeftijd

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Hoi,

De afdeling TEPSI is anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. Daarom willen we je, voor je op bezoek komt, wat meer uitleg geven over het ziekenhuis en wat TEPSI nu precies is.

INHOUDSTAFEL

Wat is TEPSI?

Waarom verblijft mama/papa op TEPSI?

Waarom liggen de mensen alleen op een kamer?

Moet je een cadeau meebrengen als je op bezoek komt?

Op bezoek

Aanbellen

De verpleegpost

De kamer

De leefruimte

De therapieruimte

Woordpuzzel

Vragen/Mijn verhaal

Hoe voel jij je?

Waar kan je zelf hulp zoeken?

Bedankt voor je bezoek!

Wat is TEPSI?

TEPSI staat voor Toxicomanie Eenheid voor Psychiatische Spoed Interventie. Op TEPSI liggen mensen die zich niet goed voelen en die gedronken, drugs of medicatie genomen hebben. Voor deze mensen bestaat er een afdeling in het ziekenhuis. Deze afdeling noemt TEPSI. Daar werken mensen die veel weten over psychische problemen en middelen zoals alcohol en drugs. Ze proberen mama/papa te helpen. Mensen kunnen hier maximum vijf dagen opgenomen zijn. Vervolgens bespreekt de dokter met mama/papa of men terug naar huis kan gaan of dat men nog langer in dit ziekenhuis – maar op een andere afdeling - of in een ander ziekenhuis moet blijven.

Sommige mensen die opgenomen zijn, moeten nog veel rusten. Anderen moeten er juist van alles doen en krijgen therapie zoals bewegings- en gesprekstherapie. Als je op bezoek gaat, zal je merken dat de meeste mensen hun pyjama niet dragen. Zij dragen gewoon hun kleren. Ook de mensen die daar werken dragen gewone kleren, maar kan je wel herkennen aan hun badge.

Waarom verblijft mama/papa op TEPSI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waarom liggen de mensen alleen op een kamer?

Te veel drukte is niet goed voor je mama/papa. Men voelt zich niet goed. Daarom mag bezoek maar even komen en ligt men alleen op een kamer. Wanneer men dan even niet met andere mensen wil zijn of rust wil, kan men naar zijn kamer gaan.

Moet je een cadeau meebrengen als je op bezoek komt?

Iedereen krijgt graag cadeautjes!

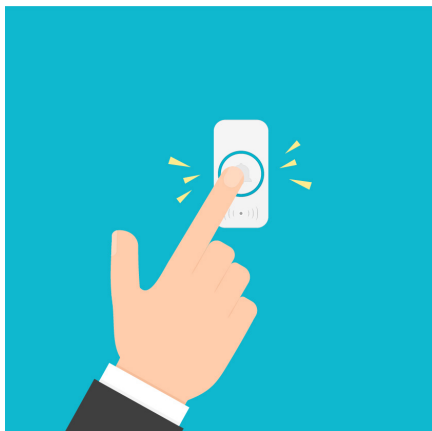
Je mag gerust iets meebrengen als je op bezoek komt. Je kan iets leuks uitzoeken, een foto meebrengen om op te hangen of zelf iets maken.



Op bezoek

Aanbellen

Je mama of papa kan bezoek ontvangen van 17 tot 20 uur. Als je op bezoek komt, moet je eerst aanbellen. De verpleegkundige doet dan de deur open. Op die manier kan men zien wie er op bezoek komt. Soms moet je even wachten vooraleer men open doet. Dit komt omdat de verpleegkundige misschien nog even met iemand anders aan het praten is. Indien je te lang moet wachten, mag je gerust nog een keer aanbellen.



De verpleegpost

Dit is het bureau van de verpleegkundigen. Hier hebben ze goed zicht op de kamers en op je mama of papa. Er is altijd een verpleegkundige aanwezig die je kan aanspreken als je een vraag hebt of als je graag iets kwijt wilt.



De kamer

Iedereen heeft zijn eigen kamer om te slapen en te rusten. Men kan er ook tv kijken. De kamers zien er vaak wel een beetje gelijkaardig uit als de kamers op de andere afdelingen in het ziekenhuis.



De leefruimte

Deze ruimte maakt TEPSI wel wat anders dan de andere afdelingen. Die hebben vaak geen leefruimte. Deze ruimte lijkt een beetje op de leefruimte thuis. Men kan samen aan tafel eten, met elkaar praten, gezelschapsspelletjes spelen,... Verder kan men ook samen naar tv kijken.



De therapieruimte

Hoe de dag hier uitziet, hangt af van hoe je mama/papa zich voelt. Als men pas in het ziekenhuis is, heeft men vaak veel rust nodig en is men veel op de kamer. Als men zich stilletjes aan wat beter begint te voelen, wordt men uitgenodigd om mee te doen aan therapie. Tijdens de therapie leert mama/papa praten over hoe zij/hij zich voelt en daarmee kan omgaan. Zo wordt er gepraat over jullie gezin, de hobby's, het huishouden maar ook over de dingen die minder goed gaan thuis.

Er zijn ook therapieën waar je mama/papa iets moet doen. Mama/papa gaat aan de slag met materialen zoals papier/klei/verf/ breien/... waarmee ze iets moois kunnen maken. Maar sommige therapieën bestaan ook uit bewegen, een beetje vergelijkbaar met het sporten op school. Door te bewegen kunnen we misschien nieuwe oefeningen aanleren die mama/papa meer energie of rust geven. Die oefeningen kunnen ze dan ook thuis doen.

Het kan zijn dat je mama/papa een tijd medicijnen nodig heeft om zich beter te voelen.



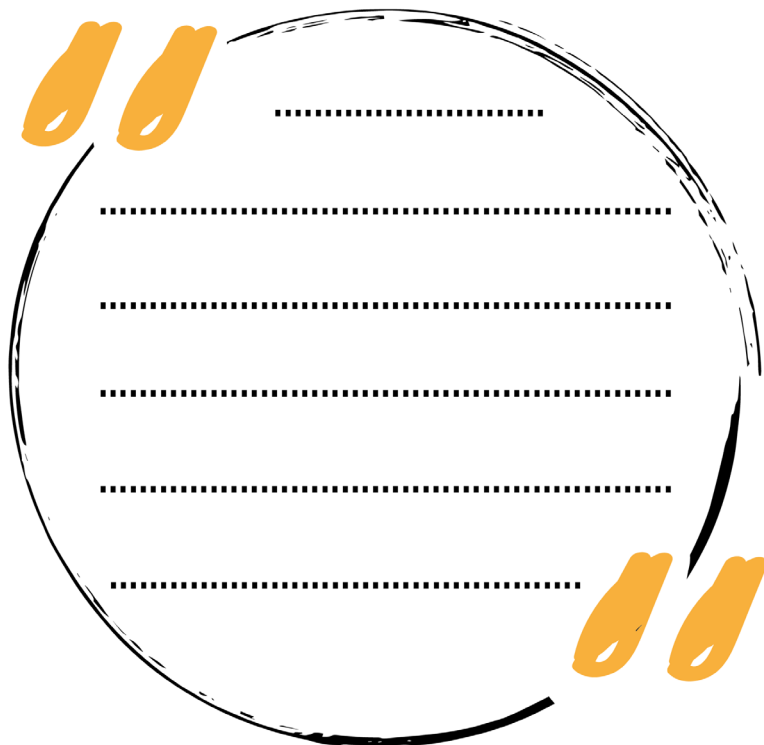
Woordpuzzel

F	F	S	O	O	B	S	J	J	W	G	H
P	G	R	D	X	R	L	I	O	N	S	I
R	E	N	I	N	K	U	L	Z	E	X	X
A	C	E	M	L	B	N	B	I	L	X	Z
T	N	G	A	O	A	N	H	E	E	T	C
E	E	E	M	D	N	E	I	K	S	E	U
N	T	W	A	O	G	L	O	E	T	I	K
F	S	E	X	K	B	E	G	N	U	R	O
T	U	B	W	T	Q	D	B	H	N	D	K
W	R	W	O	E	Y	N	H	U	K	R	E
P	A	P	A	R	Q	A	Y	I	H	E	N
R	S	T	R	G	G	W	M	S	X	V	C

BANG	BEWEGEN	BLIJ
BOOS	DOKTER	KNUTSELEN
KOKEN	MAMA	PAPA
PRATEN	RUSTEN	VERDRIET
WANDELEN	ZIEKENHUIS	

Vragen/Mijn verhaal

Misschien heb je nog heel wat vragen na het lezen van deze brochure. Aarzel dan niet om ze te stellen wanneer je op bezoek komt. Misschien heb je het gevoel dat je zelf ook hulp nodig hebt? Op de volgende pagina doen we enkele voorstellen van plekken waar jij hulp kan zoeken.



Hoe voel jij je?

BANG?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



VERDRIETIG?

.....

.....

.....

BOOS?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



BLIJ?

Waar kan je zelf hulp zoeken?

Als één van je ouders psychische problemen heeft, dan zet dat je wereld op zijn kop. Je gedachten spoken door je hoofd en je gevoelens lopen door elkaar en geraken wel eens in de knoop. Je krijgt misschien minder aandacht en neemt meer taken op in het huishouden. Soms heb je misschien het gevoel dat je er alleen voor staat of denk je dat je moeder of vader zich slecht voelt door jou, maar dat is niet zo.

Gelukkig zijn er ook momenten dat je je blij voelt en eens een grapje maakt. Dan denk je even niet aan de problemen en dat is ook helemaal oké.

Veel mensen durven niet goed te praten over psychische problemen. Hierdoor weten ze niet goed wat het is en hoe ze ermee moeten omgaan. Misschien schaamt jij je ook wel eens voor het gedrag van je moeder of vader. Dit is heel normaal. Toch is het erg belangrijk om over psychische problemen te spreken. Hieronder vind je enkele plaatsen waar jij terecht kan met je verhaal.

- 1.** Misschien kan je op zoek gaan naar iemand uit je omgeving die goed kan luisteren en die je vertrouwt: een familielid, een goede vriend of vriendin, de juffrouw of meester van in de klas?
- 2.** Bel, chat of mail met een hulpverlener. Op de website awel.be kan je rechtstreeks en gratis doorverwezen worden naar anonieme hulpverleners. Het telefoonnummer van de kinder- en jongerentelefoon is 102 en is bovendien gratis. Je kan ook een mailtje sturen naar brievenbus@awel.be.
- 3.** Bij het JAC (jongerenadviescentrum), Tejo (therapeutische jongeren, enkel in Hasselt), CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding) of CGG (centrum geestelijke gezondheidszorg) kan je langs gaan om met een hulpverlener te praten.
- 4.** Het netwerk Ligant organiseert KOPP & KOAP groepen. De bijeenkomsten bieden kinderen en jongeren een veilige plek waar ze samen leren omgaan met de psychische en/of afhankelijkheidsproblemen van

hun ouder(s). De groepen starten twee keer per jaar in goed bereikbare Limburgse steden. Bij interesse of voor meer informatie kan je contact opnemen met ward.campo@ligant.be of 0492 23 64 53.

5. OverKop-huizen: In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. Via de website <https://www.overkop.be/> vind je meer informatie over de OverKop-huizen.



Bedankt voor je bezoek!



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be