

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Robin op bezoek bij PAAZ in het ZOL

6 tot 12 jaar

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

Hallo,

Ik ben Robin en ik ben al vaker in het ziekenhuis geweest. De psychiatrische opname-afdeling is anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. Voor deze afdeling gebruiken we ook regelmatig de afkorting 'PAAZ'. In deze brochure willen we je graag wat meer uitleg geven over het ziekenhuis en wat de PAAZ precies is.

Als je nog vragen hebt, mag je deze altijd aan de medewerkers stellen. We zijn er ook voor jou!

Afdelingspsycholoog: Tine
Leysssen
tine.leyssen2@zol.be

INHOUDSTAFEL

1. Wie ben jij?
2. Bij wie ga je op bezoek?
3. Wat is nu de PAAZ?
4. Waarom blijft jouw ouder op de PAAZ?
5. Wat gebeurt er op de PAAZ?
6. Hoelang kan mama of papa hier blijven?
7. Moet je een cadeau meebrengen als je op bezoek komt?
8. Tekening
9. Op bezoek
10. Woordpuzzel
11. Vragen?
12. Hoe voel jij je?
13. Waar kan je zelf hulp zoeken?

Hallo,

Ik ben Robin en ik ben al vaker in het ziekenhuis geweest. Ik ben ook al een aantal keren op bezoek geweest op de psychiatrische opname-afdeling. In het kort noemen we deze afdeling de PAAZ. Soms zeggen mensen die hier verblijven ook wel eens dat ze 'in opname' zijn. Deze afdeling is een beetje anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. Daarom wil ik je in dit boekje graag wat vertellen over het ziekenhuis en over de PAAZ. Zo ben je goed voorbereid wanneer je straks misschien op bezoek gaat.



1. Wie ben jij?

Mijn naam is: _____

Ik ben ____ jaar _____

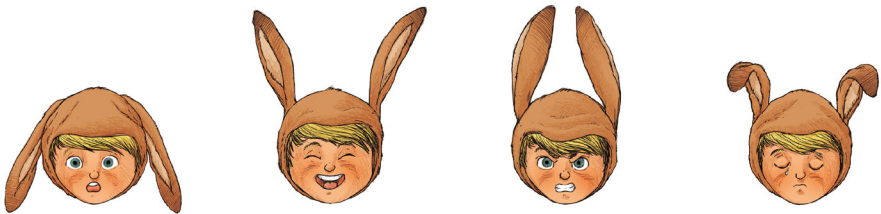
Ik doe graag _____

2. Bij wie ga je op bezoek?



3. Wat is nu de PAAZ?

De afdeling waar mama of papa naar toe gaat, noemen we de PAAZ. Op de PAAZ verblijven mensen die zich zo in de war, verdrietig, bang of boos voelen dat ze niet meer thuis kunnen blijven. Iedereen voelt zich wel eens verdrietig of bang en dat is heel normaal. Maar soms voelen mensen zich zo bang dat ze bijvoorbeeld het huis niet meer uit durven of zijn ze zo verdrietig dat ze de hele dag in bed blijven liggen en niet meer kunnen stoppen met huilen. Op die momenten is er meer hulp nodig. Sommige mensen komen dan naar de PAAZ om terug wat meer rust te vinden en te zoeken naar hoe ze zich in de toekomst opnieuw wat beter kunnen voelen. Dit doen ze door veel te praten. Als praten niet lukt, dan kunnen schrijven, tekenen en bewegen helpen.



4. Waarom blijft jouw ouder op de PAAZ?



Mama of papa voelt zich niet altijd goed.
Soms lacht mama en soms weent mama.
Soms wil papa meespelen en soms wil papa alleen zijn.
Soms maakt mama eten en soms ligt ze in de zetel.
In het ziekenhuis kunnen ze je mama of papa hiermee helpen.

5. Wat gebeurt er op de PAAZ?

Samen met de dokter beslist jouw mama of papa om naar de PAAZ te komen. De mensen die hier werken proberen te helpen. Als je op bezoek gaat, zal je merken dat de PAAZ niet hetzelfde is als de andere afdelingen in het ziekenhuis. De mensen die zijn opgenomen, dragen hun gewone kleren en komen regelmatig naar de gemeenschappelijke leefruimtes.

Ze doen daar veel dingen samen zoals eten, gezelschapsspelletjes spelen, babbelen, tv kijken,... en hebben regelmatig een gesprek met de verpleegkundigen of met de dokter. In de PAAZ wordt ook therapie gegeven. Therapie wilt zeggen dat iemand leert praten over hoe hij of zij zich voelt en daarmee leert omgaan. Er wordt dan bijvoorbeeld nagedacht over wat iemand zou kunnen doen op het moment dat hij of zij zich thuis opnieuw slechter zou voelen.

Er zijn ook therapieën waar je iets moet doen. Er wordt aan de slag gegaan met materialen zoals papier/klei/verf/.... Andere therapieën bestaan uit bewegen, een beetje vergelijkbaar met het sporten op school. Door te bewegen kunnen we misschien nieuwe oefeningen aanleren die energie geven. Het kan ook zijn dat mama/papa een tijdje medicijnen nodig heeft om zich beter te voelen.

6. Hoelang kan mama of papa hier blijven?

De dokter bespreekt samen met mama/papa hoelang hij of zij hier kan blijven. Sommige mensen blijven een paar dagen op de PAAZ, anderen blijven wat langer. We kunnen op voorhand niet zeggen hoelang mama/papa hier moet blijven, maar we proberen je wel zo goed mogelijk op de hoogte te houden.

7. Moet je een cadeau meebrengen als je op bezoek komt?

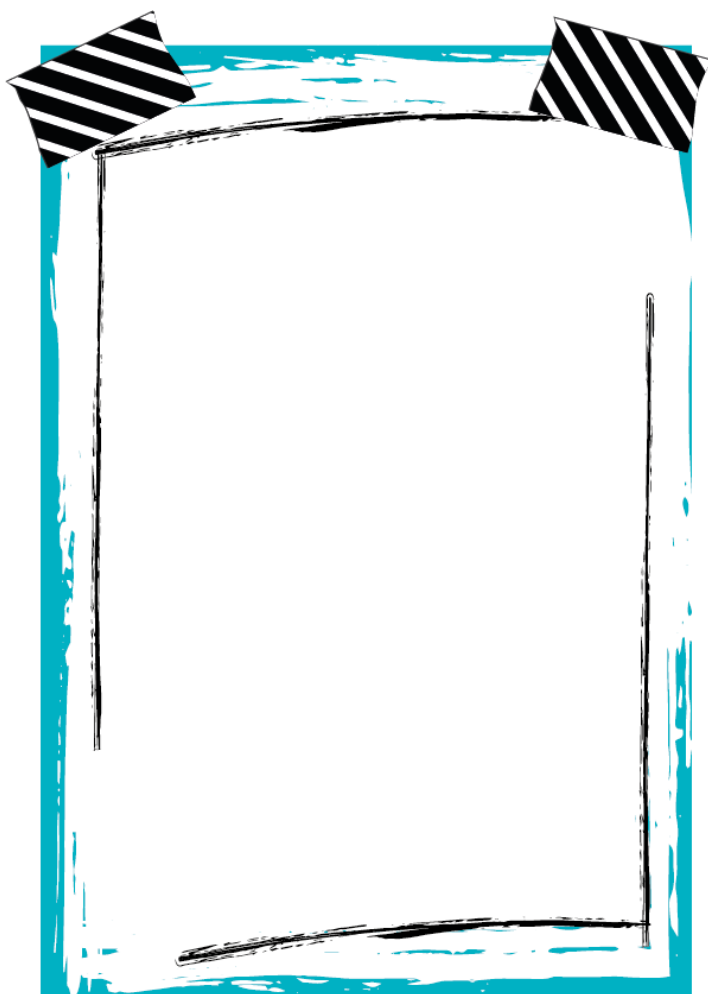
Iedereen krijgt graag cadeautjes!

Wil jij er eentje geven? Dan mag je iets leuks zoeken. Veel mensen weten niet wat ze moeten kopen. Ze kopen dan een bakje druiven of een doosje met snoepjes. Misschien moet je helemaal geen cadeautje kopen, maar kan je zelf iets maken. Een tekening met daarop iets van jezelf is al heel speciaal.



8. Tekening

Hier kan je een tekening maken voor je mama of papa.



9. Op bezoek

9.1 Aanbellen

Als je op bezoek komt, moet je eerst aanbellen. De verpleegkundigen doen dan de deur open. Op die manier kunnen ze zien wie er op bezoek komt. Soms moet je even wachten vooraleer ze de deur openen. Dit komt omdat de verpleegkundigen misschien nog even met iemand anders aan het praten zijn. Indien je te lang moet wachten, mag je gerust nog een keertje aanbellen. Hieronder vind je alvast de bezoeken terug.

9.2 Bezoeken:

Maandag: 18.30 tot 20 uur

Dinsdag: 18.30 tot 20 uur

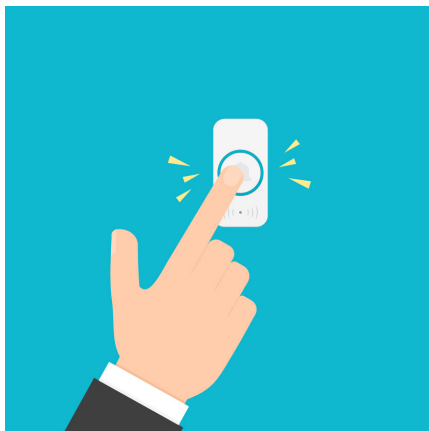
Woensdag: 15 tot 17 uur - 18.30 tot 20 uur

Donderdag: 18.30 tot 20 uur

Vrijdag: 18.30 tot 20 uur

Zaterdag: 15 tot 17 uur - 18.30 tot 20 uur

Zondag: 10.30 tot 11.30 uur - 15 tot 17 uur - 18.30 tot 20 uur



9.3 De verpleegpost

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



9.4 De leefruimte

Deze ruimte lijkt een beetje op de woonkamer thuis. Hier kunnen mensen die zijn opgenomen samen eten, met elkaar praten of gezelschapsspelletjes spelen. Verder zie je ook een tv. Er is ook een speelhoek waar jij zelf spelletjes kan vinden die je kan spelen als je op bezoek komt. Of je kan kiezen voor iets anders dat je leuk vindt. Op de afdeling is er ook een tuintje.



9.5 De kamer

Op de afdeling zijn er eenpersoonkamers en tweepersoonkamers. Het kan dus goed zijn dat mama/papa een kamergenoot heeft. Op de kamer zelf is er een bed, een kast om kleren in op te bergen, een wc en een lavabo. Er is geen douche op de kamer, maar wel op de afdeling. De kamers hebben bovendien allemaal een verschillend nummer. Weet jij op welke kamer mama/papa ligt?



9.6 De therapieruimtes

Je vraagt je misschien wel af wat mama/papa allemaal doet overdag? Eigenlijk kan je een dag op de PAAZ een beetje vergelijken met een dag op school. 's Morgens staat mama/papa op tijd op om aan de dag te beginnen. Samen met andere mensen doet mama/papa heel wat activiteiten. In de voormiddag gaan ze bijvoorbeeld eerst samen bewegen. Na een korte pauze komen ze misschien samen om met elkaar te babbelen. Na het middageten hebben ze bijvoorbeeld een uurtje knutselen of koken ze samen. Om 15u30 zijn de therapieën gedaan en kunnen ze wat rusten of iets anders doen. 's Avonds mag jij dan misschien zelfs op bezoek komen! Op de foto's zie je de verschillende ruimtes waar mama/papa therapie krijgt.



10. 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

11. Vragen?



Misschien heb je hier nog vragen over.
Welke vragen zijn dat dan?

.....

.....

.....

.....

Aan wie zou je deze vragen kunnen stellen?

.....

.....





12. Hoe voel jij je?

BANG?



.....

.....

.....

.....

VERDRIETIG?



.....

.....

.....

BOOS?

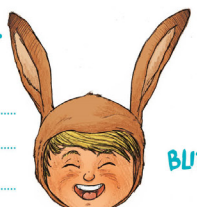


.....

.....

.....

BUJ?



.....

.....

.....

13. 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. Het zou kunnen dat je zelf wat meer moet doen dan anders: zelf je wekker klaarzetten en opstaan en je boterhammen smeren zodat je klaar bent om naar school te gaan.

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 langsgaan om met een hulpverlener te praten.
4. Het netwerk Ligant organiseert KOPP & KOAP groepen. De bijeen-

komsten 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 een 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.



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