

ZOL GENK

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



Robin en de dagkliniek 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 80 80 80
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. Ik ben ook al een aantal keren op bezoek geweest in de Dagkliniek Psychiatrie. Deze afdeling is een beetje anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. Daarom wil ik je in dit boekje graag wat vertellen over de Dagkliniek Psychiatrie. Zo weet je waar mama of papa overdag naar toe gaat.

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

Afdelingspsycholoog: Karine Kellens
Karine.kellens@zol.be

INHOUDSTAFEL

1. Wat is nu de Dagkliniek Psychiatrie?
2. Waarom gaat mama/papa naar de dagkliniek?
3. Wat gebeurt er op de dagkliniek?
4. Hoelang moet mama/papa naar de dagkliniek gaan?
5. Kan ik op bezoek komen bij mama/papa in de dagkliniek?
6. Hoe ziet jouw weekschema eruit?
7. Tekening
8. De Dagkliniek Psychiatrie
9. Woordpuzzel
10. Vragen?
11. Hoe voel jij je?
12. Waar kan je zelf hulp zoeken?

Hallo,

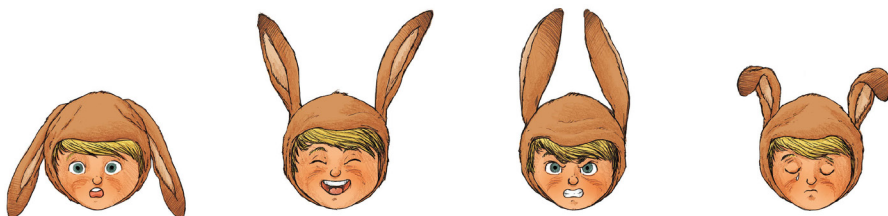
Ik ben Robin en ik ben al vaker in het ziekenhuis geweest. Ik ben ook al een aantal keren op bezoek geweest in de Dagkliniek Psychiatrie. Deze afdeling is een beetje anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. Daarom wil ik je in dit boekje graag wat vertellen over de Dagkliniek Psychiatrie. Zo weet je waar mama of papa overdag naar toe gaat.



1. Wat is nu de Dagkliniek Psychiatrie?

De afdeling waar je mama of papa naar toe gaat, noemen we de dagkliniek. Soms voelen mensen zich zo in de war, verdrietig, bang of boos dat ze hier hulp bij nodig hebben. Daarvoor komen ze naar de dagkliniek.

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 Dagkliniek Psychiatrie om opnieuw wat meer rust te vinden en te zoeken hoe ze zich in de toekomst opnieuw beter kunnen voelen. Dit doen ze door veel te praten. Als praten niet lukt, dan kunnen schrijven, tekenen en bewegen helpen.



2. Waarom gaat mama/papa naar de dagkliniek?

A large circle with a dashed line inside, containing six horizontal dotted lines for writing. Two orange footprints are at the top left and two at the bottom right.

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.

3. Wat gebeurt er op de dagkliniek?

Samen met de dokter beslist jouw mama of papa om naar de Dagkliniek Psychiatrie te komen. De mensen die hier werken proberen mama of papa te helpen. Bij ons op de afdeling hebben mensen geen eigen kamer en liggen ze niet in bed. De mensen die naar ons komen dragen hun gewone kleren en zitten samen in de gemeenschappelijke leefruimtes. Ze doen daar veel dingen samen zoals eten, gezelschapsspelletjes spelen, babbelen,... en hebben regelmatig een gesprek met de verpleegkundigen of met de dokter.

Op de Dagkliniek Psychiatrie wordt ook therapie gegeven. Therapie wil 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.

4. Hoelang moet mama/papa naar de dagkliniek gaan?

Mama/papa zal 6 weken naar de dagkliniek gaan, behalve in het weekend. Na die 6 weken wordt er met de mensen die met mama/papa gewerkt hebben, besproken of zij/hij nog langer therapie moet volgen.

5. Kan ik op bezoek komen bij mama/papa in de dagkliniek?

Aangezien mama/papa op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag komt, tijdens het moment dat jij op school bent, is op bezoek komen niet nodig.

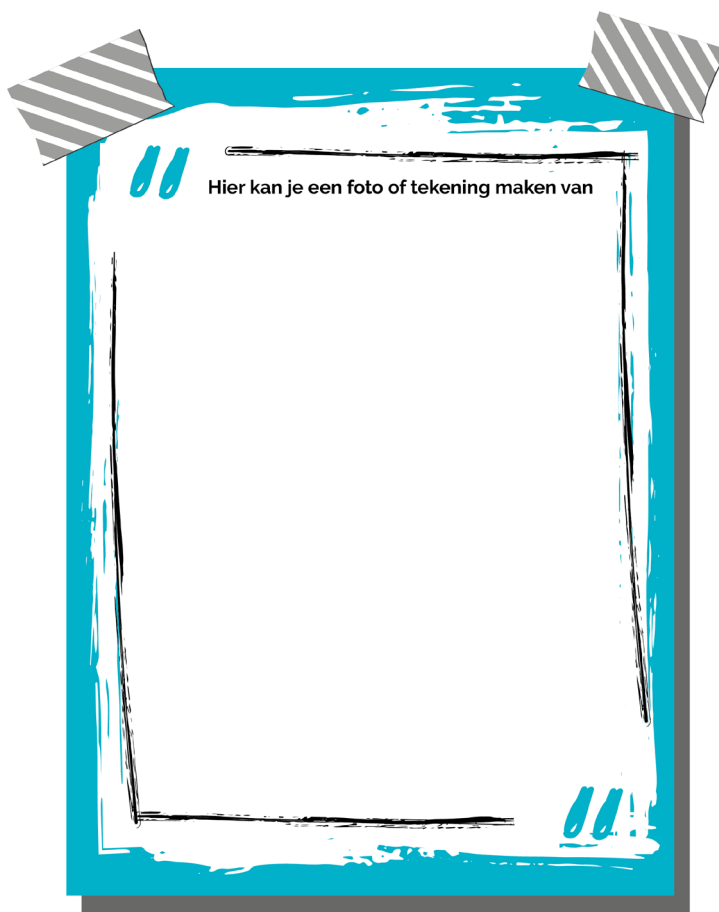
Heb je vragen over de dagkliniek dan kan je altijd vragen om met mama/papa de afdeling te komen bezoeken. Dan geven we je graag een rondleiding!

6. Hoe ziet jouw weekschema eruit?



7. Tekening

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



8. De Dagkliniek Psychiatrie

8.1 Verpleegpost

Dit is het bureau van de verpleegkundigen. Hier hebben ze een goed zicht op de leefruimte en de patiënten. Er is altijd een verpleegkundige aanwezig die je mama/papa kan aanspreken als ze een vraag hebben of iets kwijt willen.



8.2 De leefruimte

Deze ruimte lijkt een beetje op de woonkamer thuis. Hier kunnen de mensen samen eten, met elkaar praten of gezelschapsspelletjes spelen. Op de afdeling is er ook een tuintje.



8.3 De therapieruimtes

Je vraagt je misschien wel af wat mama/papa allemaal doet overdag? Eigenlijk kan je een dag in de Dagkliniek Psychiatrie een beetje vergelijken met een dag op school. 's Morgens komt mama/papa naar de afdeling en 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 15u15 zijn de therapieën gedaan en gaan ze terug naar huis. Op de foto's zie je de verschillende ruimtes waar mama/papa therapie krijgt.





9. 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

BOOS

KOKEN

PRATEN

WANDELEN

BEWEGEN

DOKTER

MAMA

RUSTEN

ZIEKENHUIS

BLIJ

KNUTSELEN

PAPA

VERDRIET

10. Vragen?



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

.....

.....

.....

.....

Aan wie zou je deze vragen kunnen stellen?

.....

.....

.....

.....



11. Hoe voel jij je?

BANG?



.....

.....

.....



VERDRIETIG?



.....

.....

.....



BOOS?



.....

.....

.....



BLIJ?



.....

.....

.....

12. Waar kan je zelf hulp zoeken?

Als één van je ouders psychische problemen heeft, 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 langs gaan 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 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!





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