

ZOL GENK

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



De dagkliniek in het ZOL

adolescentieleeftijd

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 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

Hoi,

De dagkliniek psychiatrie is anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. In deze brochure willen we je graag wat meer uitleg geven over het ziekenhuis en wat de dagkliniek psychiatrie nu precies is.

Afdelingspsycholoog: Karine Kellens, karine.kellens@zol.be

INHOUDSTAFEL

1.	Wat is de dagkliniek psychiatrie?	3
2.	Wat gebeurt er op de dagkliniek?	4
3.	Waarom komt naar de dagkliniek?	5
4.	Bezoek?	6
5.	De verpleegpost	7
6.	De leefruimte	8
7.	De therapieruimtes	9
8.	Hoelang komt iemand naar de dagkliniek?	10
9.	Woordpuzzel	11
10.	Vragen?	12
11.	Mijn vragen/verhaal	13
12.	Hoe voel jij je?	14
13.	Waar kan je zelf hulp zoeken?	15

01 WAT IS DE DAGKLINIEK PSYCHIATRIE?

Het is een afdeling in het ziekenhuis voor als je psychische problemen hebt. Het doel is enerzijds om tot rust te komen en anderzijds om intensief aan de slag te gaan met de reden van de behandeling. Tijdens de behandeling wordt ook al nagedacht over nazorg: wat heeft iemand nodig na de dagklinische behandeling?

Psychische problemen kan je niet vaststellen met bloedproeven of scans en kan je vaak ook niet aan de buitenkant zien. Het gaat om onze "binnenkant": onze gedachten en gevoelens. Wat je voelt, wat je denkt of de manier waarop je je gedraagt zorgt er dan voor dat je niet meer de gewone dingen van elke dag kan doen. Je kunt je bijvoorbeeld heel erg eenzaam voelen of somber en gestrest. Je kan je ook heel erg druk voelen in je hoofd. Op zich voelt iedereen zich wel eens zo, maar bij sommige mensen belemmert dit in die mate hun alledaagse leven dat er hulp nodig is. Bijvoorbeeld als iemand zich zo angstig voelt dat hij of zij niet meer buiten durft te komen of de hele dag in bed ligt.

Een psychisch probleem kan verschillende oorzaken hebben. Het kan bijvoorbeeld komen omdat er iets anders loopt dan verwacht of omdat er iets vervelend is gebeurd. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan relatieproblemen, je rekeningen niet meer kunnen betalen, een moeilijke jeugd of het plots overlijden van iemand die je dierbaar is. Wat voor de ene persoon als groot aanvoelt, kan voor de ander een makkelijk op te lossen probleem zijn. Iedere persoon gaat anders om met zijn of haar gevoelens en reageert op een andere manier op bepaalde gebeurtenissen. Tenslotte kan een persoon meer "aanleg" hebben voor het ontwikkelen van bepaalde psychische problemen, zoals depressieve gevoelens, angstklachten of periodes van verwardheid. Dit heeft dan niet zozeer te maken met ingrijpende gebeurtenissen of hoe een persoon hiermee omgaat, maar met biologische factoren (bv: erfelijkheid, lichamelijke conditie, voeding, ...).

02 WAT GEBEURT ER OP DE DAGKLINIEK?

Op deze afdeling werken mensen die veel weten over psychische problemen. Ze proberen je ouder te helpen. Je mama of papa blijft hier minimaal zes weken. Vervolgens bespreekt de dokter met hen of ze terug naar huis kunnen gaan of misschien nog wat meer tijd nodig hebben om te herstellen.

Op de dagkliniek psychiatrie wordt ook therapie gegeven. Je ouder krijgt er de kans te spreken in een groep met mensen die ook psychische problemen hebben. Ze leren praten over hoe ze zich voelen en hoe ze daar mee kunnen omgaan. Therapie is vaak ook doen: van bewegen en oefeningen aanleren die je nieuwe energie kunnen geven, tot werken met materialen om op die manier jezelf beter te leren kennen. Het kan ook zijn dat iemand een tijdje medicijnen nodig heeft om zich wat beter te voelen.

03 WAAROM KOMT NAAR DE DAGKLINIEK?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04 BEZOEK?

Omdat je ouder op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag enkel van 9u tot 15u15 bij ons aanwezig is hebben ze geen eigen kamer en ontvangen ze geen bezoek. In deze brochure proberen we alvast enkele vragen te beantwoorden die je misschien zal hebben rond het verblijf van je moeder of vader. Mocht je na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, of je wenst eens met eigen ogen te zien waar je moeder of vader naar de therapie gaat kan je altijd een afspraak maken om eens samen met haar/hem of het gezin langs te komen.

05 DE VERPLEEGPOST

Dit is de verpleegpost. Verpleegkundigen hebben van hieruit een goed zicht op de leefruimte. Er is normaal gezien altijd een verpleegkundige aanwezig die je ouder kan aanspreken als ze een vraag hebben of iets kwijt willen.



06 DE LEEFRUIMTE

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



07 DE THERAPIERUIMTES

Je vraagt je misschien wel af wat je moeder of vader allemaal doet overdag? Zoals eerder vermeld in deze brochure, krijgt je moeder of vader overdag therapie. Op de foto's zie je de ruimtes waar deze therapieën doorgaan. Naast de therapieën hebben ze natuurlijk ook vrije momenten. Structuur en rust zijn heel erg belangrijk tijdens de opname.



08 HOELANG KOMT IEMAND NAAR DE DAGKLINIEK?

Je ouder zal 6 weken (niet in het weekend) naar de dagkliniek komen. Na die 6 weken bespreekt de dokter samen met je vader of moeder dit al dan niet voldoende is. Minimale behandelduur is 6 weken, we hanteren geen maximum.

09 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	

10 VRAGEN?

Misschien heb je nog heel wat vragen na het lezen van deze brochure. Aarzel dan niet om ze te stellen. Je kan je vragen stellen aan je ouders, maar zoals eerder aangegeven mag je ook samen met je ouder of gezin een afspraak met ons maken. 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.

11 MIJN VRAGEN/VERHAAL

A large circle with a thick black outline, containing six horizontal dotted lines for writing. The circle is decorated with two orange speech bubble icons on the left and two on the right.

12 HOE VOEL JIJ JE?

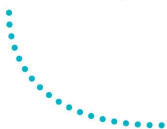
BANG?



.....

.....

.....

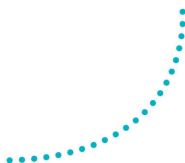


.....

.....

.....

VERDRIETIG?



BOOS?



.....

.....

.....



.....

.....

.....

BLIJ?



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. 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) of het CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding) 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). 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. Via de website <https://www.overkop.be/> vind je meer informatie over de OverKop-huizen.



**Wie of wat kan jou
troosten?**

.....

.....

.....

.....

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.

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