



diletti

GGZ-aanbod
voor de eerste lijn



PSYCHEWAAIER

tweede editie - januari 2021



Deze Psychewaaier oriënteert eerstelijnsprofessionals doorheen het aanbod aan psychosociale en geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen binnen de regio van het GGZ-netwerk Diletti. Deze tweede editie van de Psychewaaier werd, net zoals zijn voorganger, ontwikkeld in overleg met de eerstelijns- en GGZ-actoren binnen het netwerk. Zij zijn immers een onmisbare schakel in het formele netwerk van mensen met een zorgnood.

Met dank aan voormalig netwerkcoördinator An Vandeputte, die de eerste editie van de Psychewaaier uitwerkte.

FEEDBACK?

Heb je suggesties ter verbetering van deze editie van de Psychewaaier?

Aarzel dan niet om ons te contacteren via ggznetwerk@diletti.be.



INHOUD VAN DEZE WAAIER

Deze Psychewaaier ondersteunt eerstelijnsprofessionals bij hun zoektocht naar de juiste hulp voor hun cliënt. De beide zijdes van de waaier kunnen los van elkaar gelezen worden.

- **Deze zijde van de waaier wijst je de weg in het hulpverleningsaanbod binnen Diletti volgens drie categorieën: niet-dringende hulpvragen, dringende hulpvragen en het aanbod voor enkele specifieke doelgroepen.**
- De andere zijde van de waaier reikt communicatietips en handvatten aan om op een correcte manier te reageren wanneer iemand met psychische problemen kampt of in crisis verkeert. Ook advies en vormingen omtrent suïcidepreventie komen aanbod. Verder krijg je een overzicht van online- en telehulp, informatie omtrent ervaringsdeskundigheid en lotgenotencontact en tips voor zelfzorg.





NIET-DRINGENDE HULPVVRAGEN

Verwijshulp

Is je cliënt nog niet bekend met geestelijke gezondheidszorg? Check dan de online verwijshulp www.psychewijzer.be of contacteer de Consultdesk, de advieslijn voor hulpverleners, via www.consultdesk.ggz.be.

Brede uitklaring van de hulpvraag

- **Huisarts**

Je kan personen met psychische klachten eerst doorverwijzen naar de vertrouwde huisarts. **Deze kent jouw cliënt en de bredere achtergrond.** De huisarts schat de ernst in en overlegt met de cliënt wat verder nodig is. De huisarts kent bovendien de weg in de hulpverlening goed en kan overleggen met GGZ-specialisten voor verwijzing, diagnostiek of ander psychiatrisch advies.





CAW

Omvat de hulpvraag van je cliënt naast psychosociale noden nog andere welzijnsnoden? Dan kan het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) op een laagdrempelige manier met jou en/of je cliënt uitklaren wat de beste hulp is op verschillende levensdomeinen.

Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)

0800 13 500

onthaal@cawoostbrabant.be

www.cawoostbrabant.be

Jongeren Advies Centrum (JAC)

Waar het CAW zich inzet voor het welzijn van volwassenen, doet het JAC dat voor jongeren (van 12 tot 25 jaar). Het JAC maakt deel uit van het CAW.

Je kan je cliënt ook aanmelden via het elektronisch aanmeldformulier op de website.

0800 13 500

JAC@cawoostbrabant.be

www.jacoostbrabant.be



Indicatiestelling of advies over het zorgtraject door GGZ-experten

• **Consultdesk**

De Consultdesk is een adviesfunctie ter bevordering van de eigen deskundigheid van hulpverleners met vragen over psychische en psychiatrische problemen bij hun cliënten. Indien nodig word je doorverbonden met een GGZ-expert.

Consultdesk GGZ

02 425 17 70

info@consultdeksggz.be

Elke werkdag van 10u tot 13u

• **Intervisie huisarts-psychiater**

Als huisarts kan je dagelijks telefonisch terecht bij een psychiater om advies in te winnen aangaande een casus (diagnostische vraag, tweede opinie, bijsturen behandeling). Bij belet wordt je vraag genoteerd en belt een psychiater je dezelfde dag nog terug.

UPC KU Leuven campus Gasthuisberg

● Voor volwassenen (18-65 jaar)

016 34 87 28

Elke werkdag van 9u tot 12u

● Voor ouderen (65+)

016 34 80 05

Elke werkdag van 9u tot 12u

● Via medisch secretariaat

016 34 80 01

Ma van 12u30 tot 13u30

Woe van 9u30 tot 10u30

Vrij van 16u tot 17u

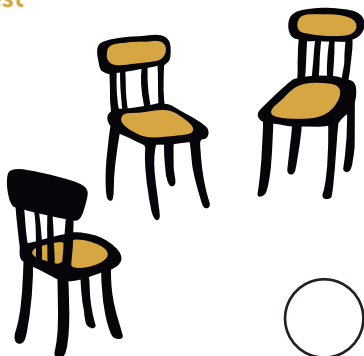


● **Eenmalig psychiatrisch consult of vrije raadpleging**

Huisartsen kunnen voor hun patiënten snel een eenmalige consultatie krijgen bij een psychiater. De psychiater neemt de behandeling niet zelf op, maar koppelt terug aan de huisarts zodat deze de patiënt gericht verder kan begeleiden. Dit aanbod kan niet aangewend worden in een crisissituatie. Bij telefonisch contact vermelden dat er noodzaak is aan een snelle, eenmalige consultatie.

Contacteer hiervoor één van volgende:

- **UPC KU Leuven Campus Kortenberg**
027 58 05 11
Di van 10u tot 11u
Woe van 15u tot 16u
Do van 13u tot 14u
- **Leuven Campus Mechelsestraat (AZT)**
016 23 89 60
- **Alexianen Zorggroep Tienen (AZT)**
0477 78 09 88
supportggztiener@azt.broedersvanliefde.be
Elke werkdag van 9u30 tot 12u
en van 13u tot 17u
- **Zorggroep Sint-Kamillus Bierbeek**
016 45 27 05
- **Sint-Annendael Diest**
013 38 05 80



- **Supportteam GGZ Tienen & Leuven**

Het Supportteam GGZ ondersteunt huisartsen en andere eerstelijnsactoren bij de inschatting van psychische problemen van cliënten. De medewerkers bieden een indicatiestelling aan de hand van consulten en leiden vervolgens toe naar het geschikte begeleidingstraject. Er zijn twee vestigingen, een in Leuven en een in Tienen. Je kan hen bereiken via één centraal telefoonnummer en e-mailadres.

Mechelsestraat Leuven

& Zorggroep Alexianen Tienen

0477 78 09 88

supportggztiens@azt.broedersvanliefde.be

Elke werkdag van 9u30-12u30 en van 13-17u

- **Multidisciplinaire adviesraadpleging (MAR) Sint-Annendael Diest**

De MAR in Diest is een eenmalige, gespecialiseerde raadpleging voor nieuwe cliënten, na doorverwijzing door hun huisarts. De gemiddelde wachttijd ligt onder de 14 dagen. De cliënt gaat op consultatie bij een psycholoog en een psychiater waarna een grondig behandelings- en verwijzadvies volgt. De cliënt krijgt na consultatie onmiddellijk een eerste advies. Een uitgebreid advies wordt opgestuurd naar de huisarts.

Centrum voor Psychiatrie en Psychotherapie Sint-Annendael Diest (SAD)

013 38 05 80

Elke werkdag van 9u-16u30

Consultaties op dinsdag- en woensdagvoormiddag





YUNECO Connect Leuven/Hageland voor jongeren

Dit team biedt advies aan eerstelijnsactoren en doet samen met jongvolwassenen (14-23 jaar) een inschatting van de ontwikkeling van een mogelijke psychische kwetsbaarheid bij jongvolwassenen. Hierna bieden de medewerkers een kortdurend traject waarbij de risicofactoren worden uitgeklaard en/of leiden ze toe naar het passende hulpaanbod.

YUNECO

0476 99 57 10

connect.leuvenhageland@yuneco.be

www.yuneco.be/programma-s-yuneco

Do van 9u tot 10u30



Ambulante GGZ-begeleiding & behandeling

- **Kortdurende en laagdrempelige psychologische zorg in de buurt**

Klinische psychologen en orthopedagogen, terugbetaald door het RIZIV, ondersteunen kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen én hulpverleners. Contacteer voor meer informatie de huisarts, geriater, arbeidsgeneesheer of psychiater (of zie www.diletti.be of www.yuneco.be).

- **Ambulant klinisch psycholoog en/of psychotherapeut**

Naast de hierboven vermelde zorgverstrekkers zijn er nog andere ambulante psychologen en psychotherapeuten actief. Zij zijn vrij toegankelijk zonder voorschrift en hanteren wisselende tarieven. Soms betaalt de mutualiteit hiervan een deel terug. In elke regio tracht de lokale psychologenkring klinisch psychologen en psychotherapeuten te inventariseren. Daarnaast kan je de zoekfunctie van de Vlaamse beroepsvereniging www.vvkp.be consulteren. De kring van Leuven en van Zuid-Oost Hageland werken samen, via respectievelijk PsyNet Leuven en PsyZOHrg, met het Supportteam GGZ voor screening en vlotte toeleiding naar een gepaste psycholoog in de regio. Meer info: zie website van de kringen of zie Supportteam GGZ (verder).



- **Psychologenkring Leuven**
info@psychologenkringleuven.be
www.psychologenkringleuven.be
- **Psychologenkring Druivenstreek**
informatie@psykring-druivenstreek.be
www.psykring-druivenstreek.be
- **Psychologenkring Zuid-Oost Hageland**
info@psyzoh.be
www.psyzoh.be
- **Vlaamse verenging voor klinische psychologen**
www.vvkp.be

● **Ambulant psychiater**

Psychiaters werken vaak in een ambulante praktijk. Ze mogen diagnoses stellen en medicatie voorschrijven en behandelen daardoor vooral mensen met een iets complexere psychische aandoening. Zie www.vind-een-therapeut.be.

● **Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)**

Een CGG is een gespecialiseerde voorziening die bij voorkeur werkt op verwijzing. Kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen met psychische en/of psychiatrische problemen kunnen er terecht voor ambulante behandelingen vanuit een multidisciplinair diagnostisch en therapeutisch kader. Het aanbod bevat individuele, koppel-, gezins- of groepsessies. De teams bestaan voornamelijk uit psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers met diverse expertises. Binnen het netwerk Diletti zijn er twee CGG's met verschillende vestigingen. Zij hebben naast deze algemene opdracht elk ook een specifiek aanbod.



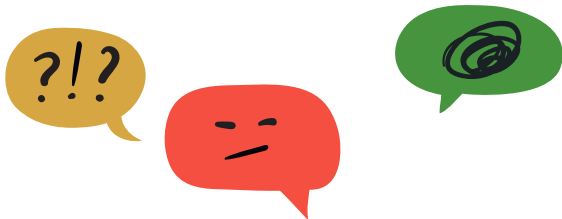
CGG Vlaams-Brabant Oost (CGG VBO)

Naast behandeling en ondersteuning bij ernstige, psychische of psychiatrische problemen is het CGG VBO gespecialiseerd in preventiewerk, drughulpverlening, forensische hulpverlening en kindermishandeling. In samenwerking met andere partners heeft het CGG VBO ook een lokaal aanbod voor mensen met een verstandelijke beperking en voor vluchtelingen. Er zijn vijf locaties die elk voornamelijk de inwoners van de omliggende gemeenten bedienen.

- **Aarschot**
016 85 23 00
aarschot@cgg-vbo.be
- **Diest**
013 31 25 84
diest@cgg-vbo.be
- **Leuven**
Kinderen en jongeren
016 85 79 78
leuven-kj@cgg-vbo.be
Volwassenen
016 85 79 79
leuven-vo@cgg-vbo.be
- **Sterrebeek**
02 758 19 60
sterrebeek@cgg-vbo.be
- **Tienen**
016 85 28 30
tienen@cgg-vbo.be

Telefonisch bereikbaar van ma tot do van 9u tot 12u30 en van 14u tot 16u30, of op vrij van 9u tot 12u30 en van 14u tot 15u.
Voor meer info, zie www.cgg-vbo.be





CGG PassAnt

CGG PassAnt (Leuven, Haacht, Halle, Dilbeek) biedt, naast het algemene aanbod, een gespecialiseerd aanbod voor personen met een verstandelijke beperking én psychische of psychiatrische problemen. Hulpverleners kunnen tijdens het Open Oor-moment terecht voor consult en overleg. Het centrum heeft ook een therapeutische kinderwerking met een groepsaanbod. CGG PassAnt stuurt voor Vlaams-Brabant verder de werking rond suïcidepreventie aan.

- **Haacht**
016 60 99 99
info.haacht@passant.be
- **Leuven**
016 31 99 99 of
info.leuven@passant.be

Telefonisch bereikbaar elke werkdag van 9u tot 12u30 en van 13u30 tot 16u30.
Voor meer info, zie www.passant.be



Intensieve GGZ in de maatschappij voor mensen met een langdurige psychiatrische kwetsbaarheid

Sommige mensen kampen met een langdurige psychiatrische kwetsbaarheid met moeilijkheden op verschillende levensdomeinen. Daardoor komt het netwerk rond deze mensen onder druk te staan. Dan kan specialistische begeleiding op verschillende levensdomeinen buiten het ziekenhuis het reguliere 'ambulante' aanbod aanvullen. Er wordt hierbij zoveel mogelijk samengewerkt met het vertrouwde professionele en natuurlijke netwerk van de zorgvrager. De hulpverleners bieden flankerende ondersteuning of nemen de zorgregie tijdelijk over, in functie van de zorgzwaarte. De begeleiding wordt enkel opgestart indien het een meerwaarde vormt en voortvloeit uit een hulpvraag. Zodra het netwerk en de zorgvrager opnieuw verder kunnen, wordt er afgebouwd in de specialistische GGZ.

Intensieve begeleiding kan in de vorm van:

- **begeleiding en/of behandeling in de eigen thuisomgeving** door een mobiel team. Dit gebeurt op verschillende levensdomeinen zoals wonen, werken, psychische ondersteuning, uitbouw en herstel van het netwerk... Tot twee jaar na einde van de begeleiding door het mobiele team kan een cliënt opnieuw aangemeld worden. Dan kan de begeleiding, indien dit na inschatting nodig blijkt, terug snel opgeschaald worden.



- **ondersteuning van de eerste lijn en thuiszorg(ers)** door de psychiatrische thuiszorg (of door het mobiel team bij thuiszorgers van cliënten die worden opgevolgd door het mobiel team). Dit kan in de vorm van coaching, vorming, overleg of advies voor de reguliere thuiszorgers en mantelzorgers,
- **begeleiding op verschillende levensdomeinen in een vervangende woonvorm**, zoals beschut wonen, indien thuis wonen niet mogelijk is,
- **activering en herstel**: los of in combinatie met bovenstaande begeleidingsvormen kunnen allerhande activiteiten aangeboden worden zoals arbeid, vorming, vrije tijd en ontmoeting met als doel herstel en maatschappelijke integratie. Aanmeldingen voor het hierboven beschreven aanbod kan via de volgende contactpunten:

DEELREGIO LEUVEN

- **De Hulster**
Mobiel Team Leuven-Tervuren: 016 29 87 75
Beschut wonen: 016 29 87 60
Activering: 016 29 87 66
- **Zorggroep Sint-Kamillus**
Mobiel Team Oude Baan: 016 562 111
mobielteamleuven@kamillus.
broedersvanliefde.be
- **Walden vzw**
Wonen (Walden), Activering (Echo), Ontmoeting ('t Hoeckhuys) en Herstel (Sonar)
www.vzwwalden.be



- **Pastya**
Beschut Wonen, Ontmoetingscentrum en Psychiatrische ondersteuning in de thuiszorg aan eerste lijn en aan personen met een psychiatrische kwetsbaarheid.
016 29 53 01
ptz@pastya.be
- **Mobiel Zorgteam Oudreach voor ouderen (Vlaams-Brabant Oost):**
02 758 08 18
of oudreach@upckuleuven.be

DEELREGIO TIENEN

- **Hestia**
Mobiel Team, Beschut Wonen, Team Activering en OverHoophuis, Mobiel Outreach Team Ouderen (MOTO)
016 80 79 01
hestia.begeleiding@azt.
broedersvanliefde.be

DEELREGIO AARSCHOT-DIEST

- **Fides vzw**
0496 21 74 24
aanmeldingen@vzwfides.be

EXTRAMURALE ZORG GGZ SINT-ANNENDAEL DIEST

- **Mobiel Team, Beschut Wonen De Linde, Dagactiviteitencentrum Ak'Cent**
0489 190 161
aanmeldingsteam.clusterD@sad.be



Outreachinge begeleiding in de regio Vlaams-Brabant Oost voor welbepaalde doelgroepen

- **Vroege Interventieteam VRINT**
biedt advies en zorg aan jongeren (15-18 jaar) en jonge volwassenen (18-35 jaar) met een psychose(gevoeligheid). Het team werkt outreachend op locatie.
0475 40 60 04
- **Mobiel team Onderweg** maakt deel uit van Dialectisch Gedragstherapeutisch Centrum De Weg en biedt thuiszorg aan volwassenen (18-65 jaar) met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Het gaat om een voorbereidend traject van 6 maanden waarbij toeleid wordt naar De Weg.
02 758 07 28 of 0479 75 01 02
- **Mobiel team NAH Vlaams-Brabant** biedt begeleiding in de thuisomgeving aan personen met een niet-aangeboren hersenletsel.
0492 14 43 21
of via brenda.schraepen@kamillus.broedersvanliefde.be
- **Vlaams-Brabants Expertenteam** biedt ondersteuning aan personen met een verstandelijke beperking (IQ < 70) in combinatie met een psychiatrisch probleem en/of een gedragsstoornis.
016 45 29 20 of
kamillus.expertise2b@fracarita.org
- **Fenix of het Forensisch team** voor beschut wonen en outreach richt zich tot volwassenen met een psychische kwetsbaarheid en een interneringsstatuut.
Aanmelden op: www.vzwwalden.be/fenix/aanmeldingsformulier-fenix





DRINGENDE HULPVVRAGEN

Een hulpvraag is dringend wanneer de cliënt onmiddellijk (urgentie) of binnen de 24 uur (crisis) hulp nodig heeft.

Bij dringende psychische problemen, crisis of urgentie, raden we de volgende stappen aan:

Vraag naar de **crisiskaart**
(indien de cliënt er een heeft)



Raadpleeg de **huisarts**



Contacteer de **crisisinterventie- of urgentiedienst**: het mobiel crisisteam, spoedgevallen of politie

Zoek advies of een gesprek
via online- en telehulp
(zie achterzijde van deze waaier)



● **Crisiskaart**

Ga na of je cliënt al een Crisiskaart heeft. Deze plooikaart zit meestal in de portefeuille, bevat info over de gewenste crisishantering en contactgegevens van vertrouwde personen. De Crisiskaart kan je downloaden via www.diletti.be.

● **Huisarts**

Bij dringende psychische nood neem je best steeds contact op met de huisarts. Hij kan de ernst inschatten, met de cliënt overleggen wat nodig is en zo nodig overleggen met specialisten voor dringende verwijshulp, diagnostiek en psychiatrisch advies. Van maandag tot vrijdag (8-19 uur) kan je je eigen huisarts contacteren. Zoek buiten de werkuren een arts van wacht via www.mediawacht.be. of bel 1733.

● **Crisisinterventie- of urgentiedienst**

Zie beschrijving op de volgende pagina. Wil je contact opnemen met de crisisinterventie of urgentiedienst? Breng dan de vertrouwde huisarts en – indien van toepassing – de teamverantwoordelijke op de hoogte.

MOBIELE CRISISTEAMS

- **MCT Leuven-Aarschot-Diest**
016 34 26 08
mobielcrisisteam@upckuleuven.be
Aanmelding gebeurt altijd via een zorgverstreker
- **MCT Tienen**
016 34 26 08
mobielcrisisteam@azt.broedersvanliefde.be



Is er sprake van een medische urgentie die gevaar inhoudt voor de persoon zelf (intoxicatie, ernstige lichamelijke comorbiditeit ...)?

JA

Contacteer de spoeddiensten via het nummer 100/112.

Het kan je cliënt geruststellen als een vertrouwd persoon hem of haar begeleidt. Informeer de spoeddiensten indien je cliënt over een crisiskaart beschikt.

NEE



Is er op dit moment sprake van gevaar voor mensen in de omgeving, vb. bij agressie?

JA

Verwittig de politie via 101/112

NEE

Contacteer het mobiel crisisteam (MCT) Zij klaren met u uit hoe ernstig de crisis is en of opvolging door het mobiel crisisteam van toepassing is. Indien zij de begeleiding niet kunnen opnemen, worden andere verwijsmogelijkheden aangereikt.

Het **MCT** biedt psychiatrische zorg in de thuissituatie en/of ambulante begeleiding bij cliënten (16-65 jaar) bij een acute psychische en/of emotionele crisis waarbij intense opvolging nodig is. Het MCT tracht zowel de persoon zelf, als de omgeving te ondersteunen en indien nodig verdere hulpverlening te installeren. De duur van de begeleiding is beperkt tot maximum zes weken.





AANBOD VOOR SPECIFIEKE DOELGROEPEN

Geïnterneerden

● **Fenix** biedt huisvesting en/of psychosociale begeleiding, behandeling en case-management aan voor cliënten en hun omgeving. Daarenboven ondersteunt Fenix personen met een interneringsmaatregel en hun zorgverstrekkers bij het zoeken naar een geschikt zorgaanbod, het geven van informatie omtrent internering of advies omtrent een specifieke casus.

Fenix

0477 906 972 of 016 240 580

Aanmeldingen bij Laura Molino

www.vzwwalden.be/fenix/aanmelden



● **Fenix+** is een ambulante behandelcentrum voor personen met een interneringsstatuut én een middelenproblematiek.

Fenix+

0477 906 972 of 016 240 580

Aanmeldingen bij Laura Molino

www.vzwwalden.be/fenix-plus/aanmelden



Dak- en thuislozen

Binnen de stad Leuven kan het Team Aanklampende Zorg ingeschakeld worden bij cliënten met een psychiatrische kwetsbaarheid die (nog) geen GGZ-hulp willen en dak- of thuisloos zijn. De outreach-medewerkers leiden deze mensen op hun eigen ritme naar gepaste zorg.

- **Mobiel team Minderbroederstraat**
De Hulster
0479 75 53 42
martine.naets@dehulster.be
- **Mobiel team Oudebaan**
UPC Sint-Kamillus
0476 47 00 20



Vluchtelingen

- **Netwerk psychosociale zorg en GGZ voor (jong)volwassen vluchtelingen (Leuven)**

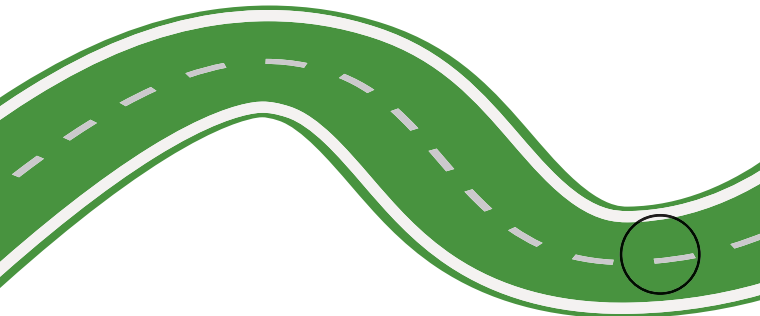
CGG VBO en PraxisP werken samen met Stad Leuven, het OCMW en andere partners aan een kwalitatief netwerk in Leuven voor vluchtelingen.

Dit netwerk organiseert samenkomsten, vormingen op maat, supervisie, intervisie, cultuursensitieve zorg ...

Het vluchtelingenteam van het CGG VBO biedt therapie aan OCMW-cliënten met een vluchtverleden en/of een etnisch-diverse afkomst. Ook PraxisP (KU Leuven) heeft een ambulante aanbod traumazorg voor asielzoekers, vluchtelingen en hun gezinnen. Samenwerking met een intercultureel bemiddelaar of sociaal tolk is mogelijk.

- **CGG VBO**
vluchtelingenwerking@cgg-vbo.be
Aanmeldingen en vragen voor intervisie en vorming

- **PraxisP**
lucia.dehaene@kuleuven.be
nele.deruddere@kuleuven.be





Personen met middelengerelateerde stoornis: ambulante hulp

- **Centrum Geestelijke Gezondheid Vlaams-Brabant Oost (CGG VBO)**

De preventiewerkers van het CGG VBO bieden organisaties binnen verschillende sectoren handvatten, tools en verdere ondersteuning zodat zij als intermediairs kunnen inspelen op gebruikers van middelen.

CGG VBO

016 85 79 79

preventieTAD@cgg-vbo.be



• **Medisch Sociaal Opvangcentrum Vlaams-Brabant (MSOC)**

Het Medisch Sociaal Opvangcentrum (MSOC) is een ambulante centrum (Leuven, Tienen, Diest, Vilvoorde) voor jongeren en volwassenen met vragen over of moeilijkheden met illegale drugs. Je wordt er geholpen door een multidisciplinair team van artsen, psychologen en ambulante drughulpverleners.

- **Leuven: Het Veerhuis**
016 23 65 67
leuven@msocvlaamsbrabant.be

- **Diest: 't Wit Huis**
013 32 69 33
diest@msocvlaamsbrabant.be

- **Tienen**
016 81 04 82
tienen@msocvlaamsbrabant.be

• **UPC KU Leuven**

Bij de raadpleging verslaving kunnen personen terecht die kampen met vragen of problemen omtrent een verslaving aan alcohol, medicatie, drugs, gokken of gamen.

- **Campus Gasthuisberg**
016 34 80 01

- **Campus Kortenberg**
02 758 16 77





Personen met middelengerelateerde stoornis: residentiële hulp

• **EPSI - UPC KU Leuven**

EPSI is een afdeling voor volwassenen in een acute emotionele of psychiatrische crisis, al dan niet gerelateerd aan een alcohol-, medicatie- of drugsproblematiek, voor kortdurende crisisinterventies van max. vijf dagen. Na het ontslag zijn nog een beperkt aantal raadplegingen mogelijk.




EPSI

016 34 53 28 of 016 34 12 81

• **De Spiegel**

De Spiegel heeft twee opnameafdelingen in Kessel-Lo (Leuven) voor mannen en vrouwen tussen 18 en 50 jaar. In het ontwenningprogramma kunnen gebruikers van drugs





(al dan niet in combinatie met alcohol of medicatie) opgenomen worden in een bewonersgroep. Het behandelprogramma biedt de mogelijkheid om na fysieke ontwenning komaf te maken met het verslavingsprobleem.

De Spiegel Kessel-Lo
www.despiegel.org



● **Verslavingszorg Alexianen Zorggroep Tienen**

Deze afdeling staat open voor mannen en vrouwen met middelengerelateerde stoornissen (alcohol, medicatie of drugs). Familieleden, huisartsen of andere hulpverleners kunnen de dienst contacteren voor advies of overleg.

Een opname gebeurt na evaluatie en bespreking met de betrokkene zelf.



**Verslavingszorg Alexianen
Zorggroep Tienen**
016 80 75 11
www.alexiantienen.be



Zie ook het aanbod voor geïnterneerden met een middelenproblematiek van Fenix Plus.





Personen met dubbeldiagnose psychische problematiek en verstandelijke beperking

'Dubbeldiagnose' betekent dat er een welbepaalde problematiek gepaard gaat met een psychische kwetsbaarheid. Het kan gaan om een combinatie van psychische problemen met een verstandelijke beperking, druggebruik, een interneringsstatuut ... Het aanbod in geval van dubbeldiagnose psychische problematiek en verstandelijke beperking wordt hier verder toegelicht.

● **Consulententeam**

Het consulententeam geeft advies aan hulpverleners die werken met kinderen, jongeren of volwassenen met een verstandelijke beperking in combinatie met ernstige gedrags- of psychiatrische problemen. De ondersteuning is gratis en bestaat uit een éénmalig traject van enkele maanden.



Consulententeam Vlaams-Brabant Oost

016 45 29 14

sean.vandevoort@kamillus.broedersvanliefde.be

Aanmeldingen via Sean Vandevoort

• **Expertenteam GGZ
verstandelijke beperking**

Het Expertenteam ondersteunt tijdelijk personen met een verstandelijke beperking met een psychische problematiek.

Dit gebeurt in de thuisomgeving of in thuisvervangende woonvormen (ook aansluitend op een ziekenhuisopname).

Het aanbod kan bestaan uit pedagogische ondersteuning, het op punt stellen van medicatie, psycho-educatie, diagnosestelling, uitbouw van het zorgteam en uitbouw van het natuurlijk netwerk.

Expertenteam GGZ verstandelijke beperking

016 45 29 20

Aanmeldingen via Isabel Piot



HANDVATTEN EN PISTES BIJ HET OMGAAN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Deze Psychewaaier ondersteunt eerstelijnsprofessionals bij hun zoektocht naar de juiste hulp voor hun cliënt. De beide zijdes van de waaier kunnen los van elkaar gelezen worden.

Op deze zijde vind je communicatietips en handvatten om op een correcte manier te reageren wanneer iemand met psychische problemen kampt en/of in crisis verkeert. Je vindt er advies en vormingen omtrent suïcidepreventie. Verder krijg je een overzicht van online- en telehulp, informatie omtrent ervaringsdeskundigheid en lotgenotencontact en tips voor zelfzorg.

De andere zijde van de waaier wijst je de weg in het hulpverleningsaanbod binnen Diletti volgens drie categorieën: niet-dringende hulpvragen, dringende hulpvragen en het aanbod voor enkele specifieke doelgroepen.



HOE GEPAST REAGEREN BIJ PSYCHISCHE PROBLEMEN

WEES ALERT VOOR DE SIGNALLEN

Neem volgende **vier signalen** bij je cliënt steeds ernstig:

1. **verandering in gedrag of uiterlijk,**
2. **afzondering van de omgeving,**
3. **gemoedsschommelingen of heftige emoties,**
4. **uitspraken dat het niet goed gaat.**



Deze signalen kunnen erop wijzen dat je cliënt kampt met psychische problemen.

WEES EXTRA ALERT

wanneer je meerdere van deze signalen tegelijkertijd opmerkt,

wanneer de signalen zich gedurende langere tijd voordoen,

wanneer deze gepaard gaan met een verlieservaring of een andere negatieve levensgebeurtenis.





Opmerkzaamheid voor signalen via de observatielijst voor thuiszorgers.

Mensen in de thuiszorg kunnen gebruikmaken van de observatielijst voor thuiszorgers waarin bovenstaande signalen van psychische klachten werden verwerkt. Dit instrument helpt de opmerkzaamheid bij psychische klachten te vergroten en hieromtrent het gesprek aan te gaan. Je kan de tool aanvragen via je teamverantwoordelijke, of navragen via ggznetwerk@diletti.be.

Belangrijk: dit instrument is niet bedoeld om louter te registreren, maar helpt je om meer oog te hebben voor het psychisch welbevinden van je cliënt en hierover met een niet-stigmatiserende houding in dialoog te gaan.



HOE GEPAST REAGEREN BIJ PSYCHISCHE PROBLEMEN

WEL DOEN



Praat erover

Op een rustig moment en met voldoende empathie verwoord je aan je cliënt wat je ongerust maakt. Baseer je op concrete observaties en gebruik geen oordelen of diagnoses. Luister actief en durf negatieve gevoelens en gedachten te bevragen. Zo kan je cliënt inzicht verwerven in zijn of haar klachten. Vervolgens kunnen jullie samen de ernst inschatten en de stap zetten naar gepaste hulp. Vraag toestemming aan je cliënt indien je jouw bezorgdheden met een teamverantwoordelijke of de huisarts wil bespreken.



Houd contact

Sociaal contact en het gevoel dat je bij iemand terecht kan, zijn beschermende factoren tegen de (verdere) ontwikkeling van psychische problemen. Hoezeer iemand zich ook afsluit van de buitenwereld, de behoefte aan verbinding blijft altijd aanwezig. Vraag dus regelmatig aan je cliënt hoe het echt gaat en toon dat je beschikbaar bent voor een gesprek.





Betrek de omgeving

Vaak zijn er ook andere mensen rondom je cliënt die hulp kunnen bieden. Bespreek met je cliënt in hoeverre anderen betrokken kunnen worden en moedig hem of haar aan om aan hen om hulp te vragen. Sensibiliseer eventueel familie, vrienden, de buurt ... om te helpen. Zo kan je rondom je cliënt een steunend vangnet opbouwen.



Exploreer de hulpvraag

Exploreer steeds eerst of er een hulpvraag is en wat kan helpen. Voor veel cliënten is de eerste stap naar een hulpverlener niet gemakkelijk. Volg het tempo van je cliënt. Speel in op uitspraken die aangeven dat je cliënt zelf verandering wenst. Luister actief naar de aanwezige noden en op welke levensdomeinen die zich bevinden.



Zoek samen naar gepaste en getrapte zorg

Houd zoveel mogelijk rekening met de principes van getrapte en gepaste zorg. Dit betekent dat de gekozen hulpverlening best in verhouding staat tot de ervaren zorgbehoefte. Ga daarom eerst na welke basiszorg kan helpen vooraleer naar meer specialistische of intensieve begeleiding over te gaan.





Bevraag steeds of je cliënt eerder al hulpverlening heeft gekregen:

- Cliënt heeft een hulpverlener (gehad)
Moedig je cliënt aan om (terug) contact op te nemen met de vertrouwde hulpverlener. Ook als de hulpverlening reeds beëindigd is, kan deze vaak heropgestart worden.
- Cliënt heeft geen hulpverlener (gehad)
Is je cliënt nog niet bekend met geestelijke gezondheidszorg? Check de online verwijshulp www.psychewijzer.be. Of contacteer de advieslijn voor hulpverleners 'Consultdesk': www.consultdesk.ggz.be.

Verder kan je je cliënt aanmoedigen om een gesprek aan te gaan met de vertrouwde huisarts of het CAW. Zij kunnen begeleiden naar gepaste hulp in de nabije omgeving. Wijs je cliënt op het bestaan van laagdrempelige online- en telehulp.



HOE GEPAST REAGEREN BIJ PSYCHISCHE PROBLEMEN

NIET DOEN



Minimaliseren

Zeg niet: "Zo erg zal het wel niet zijn" of "Je ziet het veel te negatief". Oordeel niet over de ernst van iemands problemen en trek iemands gedachten of gevoelens niet in twijfel. We hebben allemaal een andere voorgeschiedenis en we ervaren gebeurtenissen op een andere manier.

Luister actief zonder te (ver)oordelen. Toon begrip en neem elk signaal ernstig.



Oplossingen opdringen

Reik niet meteen allerlei adviezen aan, maar maak ruimte vrij voor het verhaal van je cliënt. Erken negatieve gedachten en gevoelens en toon dat je er bent. Eens je een goed zicht hebt op de situatie en een goed contact hebt opgebouwd, kunnen jullie samen op zoek gaan naar gepaste hulp. Hulp opdringen kan weerstand opwekken. Vraag eerder hoe je cliënt geholpen wil worden.



X Beloven dat je er met niemand over zal praten

Het is belangrijk de richtlijnen inzake zwijgplicht of beroepsgeheim in acht te nemen, maar besef dat het in sommige situaties nodig kan zijn om externe hulp in te schakelen of iemand in te lichten. Houd rekening met de afspraken die gelden binnen je beroepsgroep en/of organisatie.

X Beloven dat je alle problemen zal oplossen

Soms ligt de oplossing buiten jouw controle. Het is normaal dat je de drang voelt om iets te doen, maar als hulpverlener sta je soms nu eenmaal machteloos. Deze onmacht verdragen en benoemen en je cliënt hierin bijstaan, is op zich al betekenisvol.



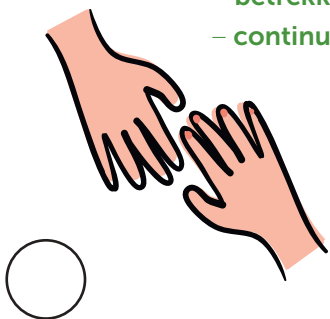
ADVIES OMTRENT SUÏCIDEPREVENTIE



Basisprincipes in het contact met een suïcidaal persoon

De volgende vier basisprincipes zijn essentieel bij elk contact met een suïcidale persoon, zowel tijdens de detectie als bij de behandeling van suïcidaal gedrag:

- **contact maken**
- **bevorderen van veiligheid**
- **betrekken van naasten**
- **continuïteit van zorg**



Vermoed je dat je cliënt suïcidaal is?

Maak contact

Ga het gesprek aan: vraag aan je cliënt hoe het met hem/haar gaat, informeer naar eventuele zelfmoordgedachten ... Luister aandachtig naar het verhaal van je cliënt (zie 'Hoe gepast reageren bij psychische problemen).

Bevorder de veiligheid

Betrek belangrijke naasten en onderzoek wat zij kunnen betekenen in de verdere ondersteuning van deze cliënt. Vraag toestemming aan de cliënt om belangrijke personen in hun netwerk te betrekken.

Betrek naasten

Motiveer de cliënt om de omgeving te betrekken in de verschillende fases van de hulpverlening. Dit kan een positief effect hebben op het contact met de hulpvrager, de kwaliteit van de relatie, de effectiviteit en de duurzaamheid van de behandeling.

Zet in op zorgcontinuïteit

Bekijk samen met anderen (cliënt, huidige en toekomstige hulpverleners, naasten) hoe jullie verschillende zorgmaatregelen goed kunnen afstemmen op elkaar, een vlotte informatiedoorstroom kunnen installeren en een gedegen opvolging kunnen garanderen, ook bij transfermomenten of na de behandeling. Consulteer hiervoor de leidraad zorgcontinuïteit voor suïcidale personen van VLESP.



(Bron: MDR, VLESP 2017)

Risicoformulering

“Hoe groot is het risico op suïcide en hoe schat je dit als hulpverlener correct in?”

Een suïcidepoging kan je niet voorspellen. Wel kan je preventief ingrijpen en zoveel mogelijk informatie verzamelen om gedegen hulpverlening te betrekken of een vangnet te installeren.

Er bestaan meerdere risicotaxatie-instrumenten. **Met de hulp van de hierna volgende voorbeeldvragen** kunnen hulpverleners het suïciderisico, de daarmee samenhangende factoren en de context ervan in kaart brengen. De risicoformulering vormt zo het startpunt voor andere interventies, zoals bijvoorbeeld het safety plan, de crisiskaart, het signaleringsplan en behandeling (zie verder).

Huidige suïcidale
intentie

Risicofactoren die
de kwetsbaarheid
verhogen

Beschikbare
hulpbronnen die
beschermend werken

Voorspelbare
veranderingen die het
risico kunnen verlagen
of verhogen



VOORBEELDVRAGEN RISICOFORMULERING

De antwoorden op de voorbeeldvragen kan je mits toestemming delen met andere betrokken hulpverleners. Op die manier kan de zorg beter op elkaar afgestemd worden en zal die effectiever zijn.

- **Huidige suïcidale intentie**

Wat is de intensiteit en frequentie van de zelfmoordgedachten?

Welk verlangen is er om te sterven?

Wat is de intentie van de cliënt?

Heeft deze concrete zelfmoordplannen?

Hoe bekwaam is de cliënt om het gedrag te stellen?

Hoe groot is de hopeloosheid of hulpeloosheid?

- **Risicofactoren die de kwetsbaarheid verhogen**

Zijn er recent problemen geweest in de omgeving van de cliënt?

Heeft de cliënt al eerder een zelfmoordpoging ondernomen?

Heeft de cliënt last van een psychische problematiek of middelengebruik?

Waren er recent meldingen van suïcide in de media of in de directe omgeving van de cliënt?



• Beschikbare hulpbronnen die beschermend werken

Hoe is de cliënt met vorige crisissen omgegaan?

Wat maakt dat de cliënt de stap nog niet gezet heeft?

Hoe houdt hij of zij het vol?

Zijn er vrienden, familie, een partner ... bij wie de cliënt terecht kan?

Zijn er activiteiten, gedachten, hobby's waar de cliënt rustig van wordt?

• Voorspelbare veranderingen die het risico kunnen verlagen of verhogen

Gaat de cliënt binnenkort verhuizen of van hulpverlener veranderen?

Is er sprake van een aankomende echtscheiding, relatiebreuk, overlijden?

Vond er recent een medische ingreep plaats?

Is de cliënt recent begonnen/gestopt met bepaalde medicatie?



(Bron: www.zelfmoord1813.be)

Voor meer informatie over suïcidepreventie of bijscholingen over onderwerpen zoals risicoformulering, zie verder.



Vorming en advies voor hulpverleners

Wens je je verder te bekwamen in het thema suïcidepreventie? In wat volgt vind je een aantal contactpunten waarbij je terecht kan.

- **Suïcidepreventie van CGG PassAnt**

De dienst Suïcidepreventie (SP) van het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg PassAnt voorziet een aanbod voor organisaties en hulpverleners over suïcidaliteit, met onder meer deskundigheidsbevordering, coaching, de uitbouw van een suïcidepreventiebeleid, consult, advies, ondersteuning en overleg.

CGG PassAnt

www.cgg.passant.be

Hulpverleners kunnen terecht bij **laura.jonville@passant.be**

Het overzicht van de vormingen
vind je ook terug op:
www.zelfmoord1813.be



Tools en richtlijnen van VLESP

Het Vlaams Expertisecentrum voor Suïcidepreventie (VLESP) biedt informatie en advies omtrent de preventie en postventie van zelfdoding. Download de multidisciplinaire richtlijn 'Detectie en behandeling van suïcidaal gedrag' op hun website, of leer bij over de SP-reflex via e-learningmodules en oefeningen.

De SP-reflex stelt dat hulpverleners een essentiële schakel vormen in de zorg voor suïcidale personen en biedt handvatten aan de hand van drie stappen:

1. Alert zijn en contact maken, hierbij de situatie inschatten.
2. Ingrijpen via een interventie of behandeling.
3. Verder opvolgen en zo de continuïteit van zorg garanderen.

VLESP
09 332 07 75
www.vlesp.be
info@vlesp.be

Advieslijn van ASPHA

Via Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners kan je advies krijgen bij de begeleiding van suïcidale personen, hun omgeving en nabestaanden. ASPHA biedt ondersteuning bij crisioverbrugging en risico-inschatting en bij de communicatie met suïcidale personen en hun omgeving. Een gesprek met ASPHA kan anoniem.

ASPHA
024 24 30 00
info@aspha.be



Hulptools voor cliënten met suicidegedachten of -plannen

• **Safety Plan**

Een safety plan of veiligheidsplan helpt iemand om in zes stappen een crisis te overbruggen. Als hulpverlener kan je jouw cliënt helpen bij het invullen ervan. Surf naar <https://www.zelfmoord1813.be/safetyPlan-info> om het online in te vullen en/of af te drukken.

• **BackUp**

De app BackUp biedt houvast bij zelfmoordgedachten en bevat verschillende tools die helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders, kun je hiermee aan de slag. **On Track Again** is een app die jongeren opnieuw op weg helpt na een zelfmoordpoging. Deze apps zijn te downloaden vanuit Google play en App Store.

• **Think Life**

Think Life is een online zelfhulpcursus om te leren omgaan met zelfmoordgedachten. De cursus kan zelfstandig worden doorlopen. Voor inschrijving surf naar thinklife.zelfmoord1813.be/register.

Cliënten met zelfdodingsgedachten kunnen terecht bij Tele-Onthaal via **106** of bij de Zelfmoordlijn via **1813** (beide gratis en anoniem).



CRISISKAART



De crisiskaart vind je op www.diletti.be of is te bevragen via ggznetwerk@diletti.be.

Het is een beknopte versie van een signalerings- of crisisplan. Het is een plooikaart die in de portefeuille gestopt kan worden. Op deze kaart staat wat hulpverleners kunnen doen (of laten) ter ondersteuning van een welbepaald persoon die zich in een psychische crisis bevindt.

Iedereen kan de kaart helpen invullen: hulpverleners of naasten. Het is belangrijk dat de persoon die de kaart helpt invullen, de problematiek van de zorgvrager goed begrijpt en de vragen op de kaart goed kan inschatten.

?!?

WAT DOEN BIJ DREIGENDE CRISIS

Ga na wat je kan doen om je cliënt te helpen. **Consulteer de crisiskaart** indien je cliënt er een op zak heeft.

Dramatiseer de situatie **niet**, maar minimaliseer evenmin.

Stel **geen onverwachte handelingen**. Vertel steeds wat je gaat doen **op een rustige manier**.

Beperk zintuiglijke prikkels: breng de persoon naar een stille ruimte, vermijd storende omgevingsgeluiden.

Zie op de andere zijde bij dringende hulpvragen welke diensten je kan verwittigen, indien nodig.





ONLINE- EN TELEHULP

Tele-Onthaal

Een gratis anonieme hulplijn waar men kan praten over kleine en grote zorgen. Bereikbaar via 106 (24/7) of via de chat op www.tele-onthaal.be.

Zelfmoordlijn 1813

Een gratis anonieme hulplijn die je kan contacteren bij zelfmoordgedachten of – plannen, bereikbaar op het nummer 1813 of via chat of e-mail op www.zelfmoord1813.be.

Autisme Chat

Een anonieme chatbox voor ouders van en kinderen, jongeren en volwassenen met autisme. Anoniem, gratis en bemand door professionele begeleiders. Bereikbaar via www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat van ma t.e.m. do.



1712-lijn bij geweld

Een professionele lijn voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en kindermishandeling. Te bereiken op het nummer 1712 of via chat of e-mail op www.1712.be.

Lotgenotencontact Luistergenoten

Opgeleide ervaringsdeskundigen van vzw Uilenspiegel staan mensen met een psychische kwetsbaarheid te woord via chat of e-mail via www.uilenspiegel.net/luistergenoten.

Luisterlijn van Similes

Familie-ervaringsdeskundigen bieden steun aan familieleden van iemand met een psychische kwetsbaarheid via 016 244 200 of luistervrijwilligers@hotmail.com. Elke werkdag bereikbaar van 10-12u, niet tijdens schoolvakanties.

De Druglijn

Met vragen over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, overmatig gokken en gamen kan je terecht op 0478 15 10 20, elke werkdag van 10-20u, of via de chatbox op www.druglijn.be, elke werkdag van 12-18u. Via e-mail 24/24u bereikbaar.

Checkjezelf.be

Een website met heel wat informatie en oefeningen om goed voor jezelf te zorgen. Je vindt er ook tips over hoe je iemand anders kan helpen.

geluksdriehoek.be

Een website met tips, oefeningen, video's en verhalen die je helpen gelukkig te zijn.





ERVARINGSDESKUNDIGHEID EN LOTGENOTENCONTACT

—● **Ervaringsdeskundigheid** is het inzetten van de eigen ervaringen en die van lotgenoten met psychische kwetsbaarheid om de ander verder te helpen in het herstelproces en de brug met hulpverlening te ondersteunen.

—● **Lotgenotencontact** bestaat uit de uitwisseling van ervaringen en tips, al dan niet in groep, over hoe beter omgaan met een (familielid met) een psychische kwetsbaarheid of verslaving. In zelfhulpgroepen komen lotgenoten samen voor deze uitwisseling, emotionele steun en (h)erkenning.

—● **Patiëntenvertegenwoordiging** houdt de deelname in aan (beleids-)vergaderingen om de stem van 'de zorgvrager' te vertolken, participatie te verhogen en de zorg nog beter te maken.



● **Herstel** is 'het vermogen om je aan te passen en de eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven'. Het is een persoonlijk veranderingsproces met als doel een hoopvol en zinvol leven uit te bouwen met de beperkingen die de psychische klachten met zich meebrengen.

In wat volgt vind je de gegevens van organisaties die werken omtrent deze thema's:

● **Similes**

Wanneer iemand kampt met psychische problemen kan dit ook een impact hebben op de familie en naasten van deze persoon. Similes, een pluralistische organisatie van en voor familieleden, organiseert activiteiten waarbij geestelijke gezondheidsproblemen bespreekbaar worden gemaakt.

016 24 42 01
info@similes.be
www.similes.be

● **DENK Leuven**

DENK Leuven is een groep ervaringsdeskundigen (ED) die een hele weg hebben afgelegd in de GGZ. Zij weten hoe het voelt om psychisch kwetsbaar te zijn ... Vertegenwoordigers van DENK vertolken de stem en ervaring van de zorgvrager op verschillende platformen in de zorg.

Contacteer de procesbegeleider op het nummer 016 27 03 10 of via laure.verbruggen@overlegplatformgg.be





- **Regionale Adviesraad voor Participatie in Zuid-Hageland (RAP)**

RAP is een onafhankelijke groep ervaringsdeskundige vrijwilligers die aan patiëntenvertegenwoordiging doen in de geestelijke gezondheidszorg. Ze nemen deel aan (beleids-)vergaderingen om de stem van de patiënt te vertegenwoordigen aan de hand van getuigenissen uit eigen ervaring en die van lotgenoten.

016 80 79 21 of 0492 13 64 62

rap@azt.broedersvanliefde.be

www.alexianentienen.be/content/clienten/participatie

- **OverHoophuis Tienen**

Het OverHoophuis is een laagdrempelig inloophuis waar mensen met vragen rond psychische kwetsbaarheden terecht kunnen. Doelgroep is iedereen met vragen aangaande psychisch welzijn, herstel- en ervaringsdeskundigheid, of het nu cliënten, naasten, hulpverleners of de man in de straat is.

016 80 79 21

rap@azt.broedersvanliefde.be





- **UilenSpiegel vzw**

UilenSpiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. UilenSpiegel streeft verbeteringen na van de samenleving en de geestelijke gezondheidszorg, en wil het welzijn van mensen met een psychische kwetsbaarheid vergroten. Ze ondersteunen lotgenotengroepen, geven informatie, organiseren vormingen en bevorderen de patiëntenparticipatie.

02 410 19 99

info@uilenspiegel.net

- **Werkgroep Verder**

De werkgroep Verder na Zelfdoding richt zich tot iedereen die iemand dierbaar verloor aan zelfdoding. Het is een veilige en anonieme ontmoetingsplaats waar ervaringen en vragen uitgewisseld kunnen worden. De werkgroep organiseert lotgenotencontact via praatgroepen, wandelingen, ontmoetingsdagen ... en biedt tal van vormingen, brochures en advies op maat aan.

info@werkgroepverder.be

www.zelfmoord1813.be/nabestaanden





HerstelAcademie

HerstelAcademie Diletti voorziet op verschillende locaties (Leuven, Diest, Kortenberg en Tienen) een open cursusaanbod rond psychisch herstel. De kortdurende cursussen focussen op het vaardiger worden in leven met een psychische kwetsbaarheid. De cursussen worden gegeven door een duo bestaande uit een trainer met ervaringskennis en een trainer met professionele kennis, of door twee trainers met ervaringskennis. Het accent ligt op samen leren van en met elkaar.

08 61 58 of 016 27 03 14

oostbrabant@herstelacademie.be

www.herstelacademie.be/oost-brabant/

**Bereikbaar op ma, di, woe en vrij
van 9-17u**



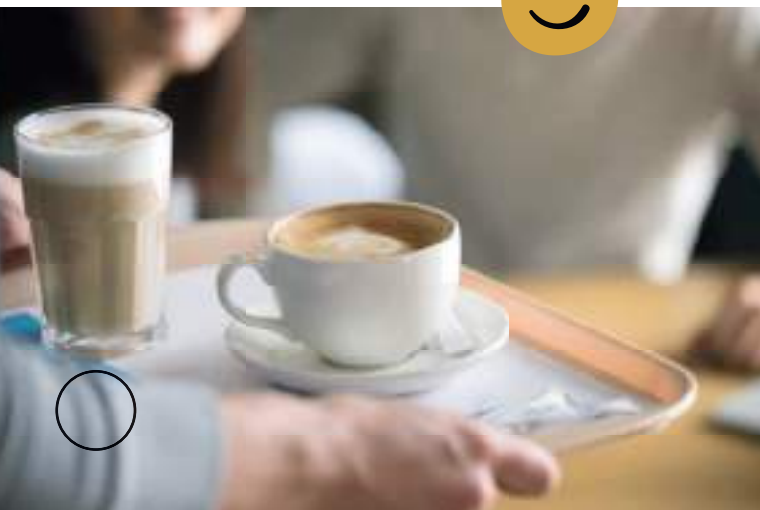
ZORG OOK VOOR JEZELF

Als hulpverlener ben je goed in het zorgen voor en ondersteunen van anderen. Dit is een kracht, maar kan er tegelijkertijd voor zorgen dat je soms wel eens over je eigen grenzen durft te gaan. Zelfzorg is dan ook heel belangrijk om te kunnen blijven 'zorgen'.

Heb je nood aan het luisterend oor van een neutrale professional? Aarzel dan niet om hulp te zoeken, bv. bij een ambulante (eerstelijns) psycholoog of bij een CGG.

Op het platform De ZorgSamen kan je terecht voor zelfzorgtips en om veerkracht bij te tanken.

Je vindt er ook directe hulp:
www.dezorgsamen.be



OVERZICHT

Niet-dringende hulpvragen

• Zoek hulp volgens de principes van getrapte en gepaste zorg

• Hulp bij verwijzen

- Psychewijzer: www.psychewijzer.be
- Consultdesk: www.consultdeskggz.be

• Brede uitklaring hulpvraag

- Huisarts
- CAW

• Indicatiestelling of advies over het zorgtraject door GGZ-experten

- Consultdesk
- Intervisie voor huisartsen
- Eenmalig psychiatrisch consult of vrije raadpleging
- Supportteam GGZ Leuven & Tienen
- Multidisciplinaire adviesraadpleging Sint-Annendael Diest

● YUNECO Connect Leuven
/Hageland voor jongeren

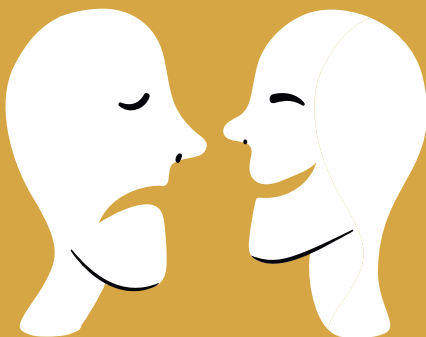


Ambulante begeleiding en behandeling bij psychische klachten of psychiatrische problemen

- Kortdurende en laagdrempelige psychologische zorg in jouw buurt
- Ambulant klinisch psycholoog-psychotherapeut
- Ambulant psychiater
- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Intensieve GGZ in de maatschappij voor mensen met een langdurige en ernstige psychiatrische kwetsbaarheid

- Begeleiding van de zorgvragen in eigen thuisomgeving door een mobiel team
- Ondersteuning van de eerste lijn door psychiatrische thuiszorg (of mobiel team)
- Begeleiding op verschillende levensdomeinen in een vervangende woonvorm
- Activering en herstel



OVERZICHT

Dringende hulpvragen

- ✓ Exploreer de hulpvraag
- ✓ Vraag naar de crisiskaart
- ✓ Raadpleeg de huisarts
- ✓ Contacteer de crisisinterventie- of urgentiedienst (mobiel crisisteam, spoedgevallen of politie)
- ✓ Zoek advies of online- & telehulp (zoals de zelfmoordlijn 1813 of ASPHA voor hulpverleners)



RESIDENTIËLE ZORG

Binnen het GGZ-netwerk Diletti zijn er vier psychiatrische ziekenhuizen actief.

- **Alexianen Zorggroep Tienen**
Liefdestraat 10, 3300 Tienen
016 80 75 11
info@azt.broedersvanliefde.be
www.alexiantienen.be
OPGELET: Via mail worden geen medische vragen beantwoord. Met vragen over een behandeling of opname, gelieve contact op te nemen met onze teams via 016 80 75 11.
- **Psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael Diest**
Vestenstraat 1, 3290 Diest
013 38 05 11
info@sad.be
www.sad.be
- **UPC KU Leuven campus Gasthuisberg**
Herestraat 49, 3000 Leuven
Volwassenen- en ouderenpsychiatrie
016 34 80 00 of 016 34 87 00
Kinder- en jeugdpsychiatrie
016 34 38 21 of 016 34 38 30
www.upckuleuven.be
- **UPC KU Leuven campus Kortenberg**
Leuvensesteenweg 517, 3070 Kortenberg
Kinder-, jeugd-, volwassenen en ouderenpsychiatrie
02 758 05 11 of 02 759 53 80
www.upckuleuven.be
- **Zorggroep Sint-Kamillus**
Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek
016 45 26 11
info@kamillus.broedersvanliefde.be
www.kamillus.be
Onthaal elke werkdag van 6u15 tot 22u

