



# KLINIEK SINT-JOZEF

CENTRUM VOOR PSYCHIATRIE  
EN PSYCHOTHERAPIE PITTEM  
GERAAKT DOOR MENSEN



# OPEN VENSTER <sup>34</sup>

MAGAZINE KLINIEK SINT-JOZEF PITTEM





### 30 dagen zonder

Allereerst mijn beste wensen voor 2018! Het nieuwe jaar is met een bitter koude wind en met veel nattigheid begonnen, maar nu we midden in '30 dagen zonder klagen' zitten, zullen we dit maar als een voorrecht beschouwen! Het is goed dat er nog winters bestaan en straks mogen we ongetwijfeld genieten van de lente.

Nog tijdens '30 dagen zonder klagen', dat tot Valentijnsdag loopt, start op 1 februari ook de tweede editie van

'Tournée Minérale' – een maand zonder alcohol. Op initiatief van dr. Eva Debusscher en het team van de eenheid Ontwenning schaaft Kliniek Sint-Jozef zich achter deze organisatie. Zij dagen onze medewerkers uit om deel te nemen en geven de organisatie ook graag wat meer weerklank door ook enkele Bekende Vlamingen uit te nodigen om mee te doen. Joris Hessels van Radio Gaga heeft ondertussen al toegezegd.

Een initiatief als 'Tournée Minérale' verdient onze steun omdat het niet alleen sensibiliseert, maar ook overtuigt en effectief tot actie aanspoort. Bovendien heeft de organisatie een positieve insteek en wordt ze breed maatschappelijk gedragen. Het helpt allemaal om de bespreekbaarheid van alcoholverslaving te vergroten en de drempel naar een verandering in levensgewoonten (al dan niet met professionele hulp) te verlagen.

Het is goed dat geestelijke gezondheid op diverse manieren een maatschappelijk thema aan het worden is. Geestelijke gezondheid is een opdracht voor elk van ons, als individu, en voor de samenleving als geheel.

Een grote pluim daarom ook voor de Tandemwerking zoals die door (ex-)patiënten van Kliniek Sint-Jozef ontwikkeld is. In de Tandemwerking helpen mensen elkaar als 'buddy's' tijdens de eerste – vaak nog moeilijke – periode na het ontslag uit het ziekenhuis. Dat gebeurt op vrijwillige basis door mensen die verantwoordelijkheid opnemen voor elkaar. Je leest in deze Open Venster het verhaal van Els en Dirk.

Verder staan we in dit nummer nog even stil bij het inperken van vrijheidsbeperkende maatregelen, iets waar Kliniek Sint-Jozef een voortrekkersrol opneemt. Ook PritLink verdient onze aandacht. Dit samenwerkingsverband met alle GGZ-partners uit de regio krijgt meer en meer vaste grond aan de voet, tot tevredenheid van verwijzers en cliënten.

Weinig reden om te klagen dus! En nu op naar Tournée Minérale!

**Filip Deboutte**  
Algemeen directeur

### Colofon

*Open venster is het magazine van Kliniek Sint-Jozef in Pittem. Open venster verschijnt driemaandelijks.*

**Redactiecomité:** Filip Deboutte, Eddy Deproost, Michael Naessens, Pol Vanhee, Greta Vanoverschelde

**Coördinatie:** Pol Vanhee

**Redactie:** Zorgcommunicatie.be

**Fotografie:** Stefaan Beel en eigen archief

**Vormgeving:** dotplus.be

**Verantwoordelijke uitgever:**  
Filip Deboutte, Boterstraat 6, 8740 Pittem

**Vragen, opmerkingen en suggesties voor Open venster:**  
contacteer Pol Vanhee, pol.vanhee@sjp.be

### Inhoud

Editoriaal	2
Vrijheidsbeperkende maatregelen nemen af	3
Rapport vrijheidsbeperkende maatregelen Kliniek Sint-Jozef Pittem	4
Internationale belangstelling	5
1ste Prijs posterpresentatie	5
PritLink biedt volwassen aanbod aan ambulante activiteiten	6
Programma PritLink voorjaar 2018	8
Tandemwerking zorgt voor positieve ontmoetingen tussen ex-patiënten	10

Vrijheidsbeperkende maatregelen nemen af

## Veiligheidsmanagement in dialoog geeft goede resultaten



Sabine Vandoorne: "Er bestaat niet één goede oplossing voor iedereen; het is maatwerk. Dat maakt het moeilijker en complexer, maar het werkt wel het beste."

**Patiënten worden vaak geconfronteerd met vrijheidsbeperkende maatregelen. Daarbij gaat het niet alleen over isolatie of fixatie, maar ook over geldende leefregels, contactmogelijkheden, gsm-gebruik en dies meer. Sinds enkele jaren is er echter een kentering merkbaar. In Vlaanderen was Kliniek Sint-Jozef een van de eerste ziekenhuizen die resoluut kozen voor een ander 'veiligheidsmanagement', met dialoog als sleutelfactor. De resultaten zijn er.**

"Kliniek Sint-Jozef werkt al zes jaar aan het terugdringen van vrijheidsbeperkende maatregelen", zegt afdelingshoofd Sabine Vandoorne van de eenheden Jeugd kortverblijf en Jongvolwassenen. "De resultaten zijn er. In 2010 werd nog 9,81% van de volwassen patiënten en 33,74% van de jongeren in behandeling minstens één keer afgezonderd (in de meeste gevallen zeer kort, maar de registratie gebeurt vanaf minuut één). Tegen 2013 waren die cijfers door de mentaliteitsverandering en de voorbereidingen op het nieuwe beleid al gedaald tot respectievelijk 6,03% en 19%. In 2014 werd de omslag echt duidelijk met 2,98% afzonderingen bij de volwassen patiënten en 8,23% bij de jongeren. In 2017 noteerden we respectievelijk minder dan 2% en minder dan 1%. We hebben dus al een hele weg afgelegd."

"Ook vanuit de overheid groeit de aandacht hiervoor. Vorig jaar kreeg elke voorziening met een afdeling voor kinderen en/of jongeren een inspectierapport over vrijheidsbeperkende maatregelen. Kliniek Sint-Jozef werd aangehaald als een voorbeeld van good practice. Een proactief veiligheidsmanagement, samen met de jongere vanaf de eerste dag van opname, is belangrijk. Warme zorg en afstemming zijn sleutelwoorden."

"Afstemming en warme zorg heb je nodig om de juiste zorg te bieden als een jongere overspoeld wordt door emoties en het zelf even niet meer alleen kan (ver)dragen. Dan is het belangrijk om er als coach te staan en de jongere doorheen de crisis te helpen. Dit kan dankzij een vroegsignaleringsplan, dat als kompas dient. Het is tegelijk een ondersteuningsinstrument voor het 'zelfmanagement' van de jongere, wat uiteindelijk onze doelstelling is: dat een jongere zelf zijn leven terug in handen kan nemen."

### Preventie door dialoog

"Het is altijd beter om te voorkomen dan te genezen", vervolgt Sabine Vandoorne. "Concreet gaan we met elke patiënt van bij de opname in dialoog. We maken samen een risicoanalyse en komen samen tot afspraken om crisissen te vermijden. Een crisis komt immers meestal niet uit de lucht gevallen. Er is doorgaans een aanleiding. Door hierover in gesprek te gaan, proberen we vooraf al de lont uit het kruitvat te halen. Alleen al door het gesprek aan te gaan met elke patiënt, maakt dat iedereen zich veel bewuster is van de achterliggende mechanismen. Sommige jongeren laten verstaan dat ze zich moeten kunnen afreageren in crisissituaties; voor hen is de herstelkamer een goede optie. Andere jongeren hebben meer baat bij de rustige omgeving van de comfortroom. Sommigen willen zich afreageren met een fietstocht op het domein, terwijl anderen liever niet alleen gelaten worden. Hulpverleners houden daar rekening mee. Er bestaat niet één goede oplossing; het is maatwerk. Dat maakt het complexer, maar het werkt wel het beste. Door tijd en aandacht te investeren in een open dialoog, kan je veel problemen voorkomen. De attitude als zouden wij als hulpverleners het beste weten wat goed is voor de patiënt, heeft helemaal afgedaan."



### Minder regels

“Naast een continue dialoog zetten we ook in op minder regels die onnodig aanleiding kunnen geven tot frustratie of agressie”, vertelt Sabine. “Ook dat hoort bij het preventiebeleid. De zogenaamde ‘toezichtnota’ die vroeger veel regeltjes bevatte, vervangen we gaandeweg door dialoog en afspraken. Bijvoorbeeld over weekendbezoek, over het verlaten van het domein ‘s avonds enzovoort. Waar vroeger strikte afspraken voor iedereen golden, gaan we nu in overleg en maken we afspraken. Ook hier geldt: het kost meer inspanning vooraf, maar je wint die tijd dubbel en dik terug doordat je veel problemen, discussie en zelfs agressie voorkomt.”

“In dialoog gaan vergt van de medewerkers bijzondere vaardigheden. Je moet bijvoorbeeld goed de risico’s kunnen inschatten voor je iemand de toelating geeft om ‘s avonds op stap te gaan of om iemand met suïcideneigingen niet af te zonderen. Maar de basisattitude is ondertussen verworven bij alle medewerkers. De praktijk leert dat patiënten hierin een positieve rol spelen. Patiënten voelen de bezorgdheid van de hulpverlener doorklinken in de dialoog, ze begrijpen dat je goede afspraken wilt en dat wederzijds vertrouwen nodig is.”

“Vroeger stond de veiligheid van de medewerkers centraal, vandaag stellen we de patiënt centraal zonder in te

boeten op de veiligheid van het personeel. De zorg voor het personeel blijft belangrijk. Medewerkers moeten zich veilig voelen om patiënten ruimte te kunnen geven. Het gaat om afwegingen maken, evenwichten zoeken en samen met de patiënt tot afspraken en oplossingen komen. Toen we vijf-zes jaar geleden met deze nieuwe aanpak startten, was er nogal wat scepsis. Vandaag kunnen we stellen dat het risico voor medewerkers noch voor patiënten toegenomen is, wel integendeel. Bovendien is de sfeer een stuk positiever als je in dialoog afspraken kunt maken. Het nieuwe veiligheidsmanagement past ook perfect in de herstelvisie die patiënten en hun familie betreft en in de filosofie van de ‘healing environment’: een omgeving die bijdraagt tot het herstel.”

“We blijven ook in de toekomst initiatieven ontwikkelen voor een veilige en aangename omgeving met een minimum aan vrijheidsbeperkende maatregelen”, besluit Sabine Vandoorne. “We kiezen hierbij voor een multidisciplinaire aanpak. Zo zijn de bewegingstherapeuten vandaag al nauw betrokken als een patiënt in de herstellkamer gaat om zich af te reageren. Verder willen we nog meer de context van de patiënt betrekken. Omdat we geloven dat dialoog de beste resultaten geeft voor iedereen.”

---

## Rapport vrijheidsbeperkende maatregelen Kliniek Sint-Jozef Pittem

# Zorginspectie geeft Pittem goed rapport

**Op 6 december 2016 bracht de Zorginspectie een on-aangekondigd bezoek aan Kliniek Sint-Jozef, meer bepaald aan het Zorgprogramma Jeugd. Doel van de inspectie was een doorlichting van de vrijheidsbeperkende maatregelen en de inspanningen ter preventie hiervan. Het inspectierapport is nu beschikbaar op de website van het ziekenhuis.**

Het verblijf op een psychiatrische eenheid betekent voor een jongere dat hij tijdelijk in groepsverband leeft. Leefregels zijn dan onvermijdelijk. Kliniek Sint-Jozef streeft ernaar om die vrijheidsbeperkende leefregels tot een minimum te herleiden, met maximaal respect voor de autonomie en de privacy van de jongere.

Bij het omgaan met psychiatrische risico’s zoals suïcidaliteit, agressie en zelfverwondend gedrag heeft Kliniek Sint-Jozef een cultuuromslag gemaakt van ‘beheersen en bewaken’ naar een warme, veiligheid biedende zorg. Risico’s, afspraken én preventie worden samen met de patiënt in kaart gebracht.

Het rapport van de Zorginspectie geeft een stand van zaken over vrijheidsbeperkende maatregelen in de jeugdpsychiatrie in Kliniek Sint-Jozef. Sterke punten zijn het preventieve beleid van het ziekenhuis, de infrastructuur, de betrokkenheid van de patiënt en de tevredenheidsmetingen. Ook het feit dat dit preventieve beleid resulteert in erg weinig afzonderingen brengt de Zorginspectie onder de aandacht.

Kliniek Sint-Jozef wil verder werk maken van de in het rapport geformuleerde aandachtspunten. Zo zal er nog systematischer ingezet worden op het detecteren van de eerste signalen die vooraf gaan aan een crisis.

Het rapport van Kliniek Sint-Jozef Pittem vindt u op [www.sintjozefpittem.be](http://www.sintjozefpittem.be). U kunt de rapporten van alle diensten voor kinder- en jeugdpsychiatrie lezen op: [www.zorginspectie.be](http://www.zorginspectie.be).

# Internationale belangstelling

De aanpak van Kliniek Sint-Jozef op het gebied van het veiligheidsbeleid mag ook internationaal op belangstelling rekenen. Op het 10de Europese Congres over Geweld in de Klinische Psychiatrie dat van 26 tot 28 oktober plaatsvond in Dublin stelde Kliniek Sint-Jozef enkele onderzoeken voor.

Eddy Deproost stelde het wetenschappelijk kader voor van het 'Risk / Safety management embedded in a recovery oriented and interpersonal approach', zoals het in Kliniek St-Jozef ontwikkeld wordt. Tijdens de cultuuromslag naar een nieuw veiligheidsbeleid werd ook wetenschappelijk onderzoek gedaan in samenwerking met de Universiteit Gent en Vives. Twee projecten werden gepresenteerd door Bart Debyser.

Een eerste onderzoek betreft 'The comfort room on inpatient mental health units for adolescents and younger adults.' Het onderzoek peilde bij 23 patiënten naar hun ervaringen met de comfort room in Kliniek Sint-Jozef. De resultaten bevestigen de zinvolheid van deze aanpak, maar onderstrepen ook het belang van een persoonlijke aanpak op maat en het zoeken



naar het evenwicht tussen begeleiden en loslaten. Een tweede onderzoek ging over 'Restrictive practice in relation to self-harm: necessary or unnecessary?' Daaruit bleek onder meer dat het loslaten van beperkende maatregelen en het investeren in warme zorg, communicatie en samenwerking de ambivalentie en de vicieuze cirkels van zelfverwonding en de vroeger gehanteerde beperkende maatregelen sterk kunnen verminderen. Er waren veel vragen en positieve reacties.

## 1ste Prijs posterpresentatie

# Wie dezelfde reis maakt...

Het Familieplatform Geestelijke gezondheid organiseerde op vrijdag 24 november een studiedag met als titel: 'Een krachtige GGZ mét families; Beleid, visies en goede praktijken'. Er was op deze studiedag ruimte voor uitwisseling van ervaring en inspiratie via posterpresentaties van goede praktijken uit familie- en zorgorganisaties.

Martijn Devos en Isabel D'Hont van Kliniek Sint-Jozef namen deel en wonnen er de eerste prijs met hun poster: "Wie dezelfde reis maakt, voelt wat de ander voelt." De poster gaat over de ouderavonden en de avonden die ze organiseren voor broers en zussen.



PritLink biedt volwassen aanbod aan ambulante activiteiten

## “Steeds meer verwijzers en cliënten ontdekken ons aanbod”



Jan Callens: “Het ambulante aanbod van PritLink richt zich met gezonde ambitie tot een breed publiek. Tegelijk blijft ons doel om complementair te zijn met andere GGZ-initiatieven.”

**PritLink wil de krachten en de expertise op het gebied van geestelijke gezondheidszorg in de regio Midden West-Vlaanderen bundelen en optimaliseren. De diverse GGZ-partners die in PritLink participeren, delen hun expertise onder meer via tal van activiteiten. Coördinator van deze activiteiten is psycholoog Jan Callens. “Na drie jaar werking is PritLink de kinderschoenen ontgroeid”, zegt hij. “Steeds meer verwijzers en cliënten vinden de weg naar ons programma.”**

Het PritLink-aanbod is bedoeld voor personen met een psychische kwetsbaarheid en/of een psychiatrische problematiek, ongeacht de leeftijd. Ook mensen uit hun nabije omgeving (familie, mantelzorgers, vrienden, ...) zijn welkom. De programma's die PritLink aanbiedt kunnen aanvullend zijn bij een lopende behandeling, maar vervangen die niet.

“Ons aanbod is volwassen geworden en erg gediversifieerd”, klinkt het bij klinisch psycholoog Jan Callens, coördinator van PritLink. “We zijn actief op drie terreinen. Een eerste domein vormen de therapiegroepen gericht op specifieke

psychische problemen. We werken rond thema's in reeksen van vier tot acht bijeenkomsten. Het programma ‘Surfen op de golf van emoties’ gaat bijvoorbeeld dieper in op emotieregulatie volgens Linehan. Een andere reeks focust op het overwinnen van sociale angst. Dit soort programma's bieden we heel laagdrempelig aan. Voor de meeste activiteiten is een verwijzer niet nodig, al kan het natuurlijk wel. Belangrijk is dat de deelnemers zelf gemotiveerd zijn.”

“Een tweede domein vormen de herstelgerichte activiteiten. Hiermee willen we mensen handvatten aanreiken om hun leven, ondanks psychische beperkingen, zinvol in te vullen. Het gaat om empowerende activiteiten met een breed aandachtsveld: van verbeeldende fotografie tot en met zinvolle vrijetijdsbeleving. Bij de herstelgerichte activiteiten zijn veelal ook ervaringsdeskundigen betrokken. Hiervoor is geen verwijzing nodig: iedereen die gemotiveerd is, kan zich inschrijven. Toch gebeurt het steeds vaker dat hulpverleners patiënten of cliënten de weg wijzen naar ons aanbod. Zo helpen die hulpverleners hun cliënten verder op weg, bijvoorbeeld ook na een opname in een psychiatrisch ziekenhuis of in een PAAZ.”

“Een derde luik bestaat uit vormingsavonden voor burgers én hulpverleners. Hier staat psycho-educatie centraal. Een voorbeeld is de avond ‘Seksualiteit en intimiteit op oudere leeftijd.’”

### Geïntegreerd

“Het ambulante aanbod van PritLink richt zich met gezonde ambitie tot een breed publiek. Tegelijk blijft ons doel om complementair te zijn met het andere GGZ-aanbod. PritLink staat hier niet los van, maar wil er integraal deel van uitmaken. We zijn dan ook blij dat steeds meer verwijzers ons leren kennen. De respons groeit gestaag en de feedback is positief. Met affiches en flyers die we onder meer via de huisartsen, de PAAZ'en en de Centra Geestelijke Gezondheidszorg verdelen, proberen we de juiste mensen te bereiken. PritLink heeft ook een digitale nieuwsbrief, waarvoor je kan intekenen op de website [www.pritlink.be](http://www.pritlink.be).”

“De evoluties in de geestelijke gezondheidszorg gaan in de richting van ‘collaborative care’ en PritLink vormt daarin een waardevolle schakel. Onze activiteiten sluiten goed aan bij lopende behandelingen en kunnen een meerwaarde betekenen voor cliënten en hulpverleners. We blijven ook nauw samenwerken met alle partners uit de regio voor een optimale afstemming”, besluit Jan Callens.

[www.pritlink.be](http://www.pritlink.be)



Verwijzer Regine Claeys

## “PritLink is een mooie aanvulling bij eigen begeleiding”

Psychologe en psychotherapeute Regine Claeys heeft al vier jaar haar praktijk Lichtbaken in Oostnieuwkerke. Zij verwijst geregeld cliënten naar het aanbod van PritLink. “Het maakt mijn eigen aanbod alleen maar sterker.”

“Ik geef individuele begeleiding, maar het is altijd een meerwaarde als je cliënten waar nodig ook kunt doorsturen naar een breder aanbod”, zegt Regine Claeys. “Zelf verwijs ik cliënten vooral naar het programma eutonie en de pieker cursus. Die vormen een mooie aanvulling bij mijn eigen begeleiding.”

“Ik werk met volwassenen rond een breed gamma aan problematieken, gaande van burn-out over angsten, faalangst, uitstelgedrag tot depressie. Sommige cliënten zijn na vijf gesprekken al op het goede spoor

gezet, anderen begeleid ik op een langer traject. Cliënten die gemotiveerd zijn om fundamenteel aan zichzelf te sleutelen, hebben vaak baat bij een langere begeleiding. Die mensen zijn ook bereid en gemotiveerd om een cursus van acht weken bij PritLink te volgen voor een beter inzicht in zichzelf en het versterken van bepaalde vaardigheden.”

### In dialoog

“Een verwijzing gebeurt altijd in dialoog met de cliënt. Samen bespreken we de noden en de mogelijkheden. Sommige cliënten hebben er meteen zin in, anderen hebben een klein duwtje in de rug nodig. Ook de feedback verschilt natuurlijk van persoon tot persoon, al zijn de meeste mensen erg tevreden omdat het aanbod van PritLink goed aansluit bij hun verwachtingen.”



“De troef van PritLink is dat het de expertise van heel wat GGZ-organisaties toegankelijk maakt voor mensen die geen opname nodig hebben maar toch gebaat zijn bij ambulante tools. Dat het aanbod groeit vanuit bestaande organisaties, vind ik een pluspunt. We hebben geen nood aan nog een nieuw kanaal erbij, vind ik. Laat ons de bestaande lokale ggz-expertise ten volle benutten, ook in samenwerking met andere organisaties”, stelt Regine Claeys voor.

Getuigenis van cliënt Veerle K.\*

## "Je krijgt handvatten en inzicht"

“Toen ons landbouwbedrijf een tijd geleden in moeilijkheden kwam, heb ik zowel professioneel als persoonlijk een zware periode doorgemaakt. Gelukkig hebben we toen erg veel steun gehad van de organisatie ‘Boeren op een kruispunt’. Die mensen hebben me ook doorverwezen naar een psycholoog. Toen de situatie bij mij tot een crisis leidde, zocht ik hulp bij een psychiater, die me medicatie kon voorschrijven. Een opname zag ik niet zitten voor mijn gezin. Ik ben wel opgevolgd door het mobiel team. Iemand van het mobiel team raadde me de vaardigheidstraining op basis van Linehan van PritLink aan. Ik heb ondertussen twee van de drie delen hiervan gevolgd.”

### Geen praatbarak

“De vaardigheidstraining gebeurt in groep. In het eerste deel leerden we hoe we een crisis kunnen doorkomen. Je krijgt er inzicht en een beter begrip van wat er met jezelf gebeurt. Dankzij dat inzicht krijg je weer vat op de situatie. Naast de theorie was er veel ruimte voor gesprek en we kregen ook huiswerk mee. Het is géén vrijblijvende praatbarak. Je krijgt handvatten aangereikt, maar je moet het wel zélf doen, natuurlijk. Het tweede deel van de cursus ging dieper in op emotieregulatie.”

“De cursus heeft veel verduidelijkt voor mezelf. Ik kan vandaag beter

plaatsen wat er allemaal gebeurd is. Dat de training in groep verloopt, ervaar ik als een pluspunt. De ervaring om hierover met andere mensen te kunnen praten, heeft me goed gedaan. Er heerst een veilig gevoel in de groep. Elk heeft zijn verhaal. Tijdens de acht sessies ontwikkel je een band: je kunt je gevoelens en onzekerheden delen. Je staat er niet alleen voor. De twee begeleiders – Evelyne van het mobiel team en psychologe Kelly van Kliniek Sint-Jozef – vullen elkaar goed aan. Ik ben zeker van plan om ook het derde deel van de cursus te volgen.”

\*Veerle K. is een schuilnaam om de privacy van de cliënt te garanderen.

# Programma PritLink

## voorjaar 2018

### Therapeutische en herstelgerichte activiteiten

#### **Praatcafé-Alcohol**

Een zeer laagdrempelige mogelijkheid om in gesprek te gaan en ervaringen te delen met een ervaringswerker over jouw alcoholgebruik of alcoholproblemen.

**Wanneer:** Iedere 2de maandag van de maand van 19u tot 21u.

**Locatie:** De Kiem (Allegría)  
St.Hubrechtstraat 33A  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Professional samen met diverse ervaringsdeskundigen.

#### **Fit in je hoofd – workshops**

De Fit in je hoofd workshops nodigen je uit om aan je geestelijke gezondheid te werken in 10 stappen. De workshops zijn interactief en bieden handvatten, zodat je deze 10 stappen thuis kan uittesten. Net zoals je fysieke gezondheid, kan je je mentale gezondheid verbeteren door te trainen.

**Wanneer:** De workshops gaan door op donderdag 19/04/2018, 26/04/2018 & 03/05/2018.  
Telkens van 18u30 tot 20u30.

**Locatie:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Regine Claeys

#### **Zingeving en filosofie als levenskunst: “Wat geeft mijn leven smaak en kleur?”**

In het proces van herstel is zingeving voor veel mensen een belangrijk thema. In deze reeks ligt de focus op levenskunst, zingeving en filosofie. We laten ons inspireren door wat filosofen hierover vertellen en gaan vooral zelf aan de slag.

**Wanneer:** De sessies grijpen plaats op dinsdag 20/03/2018, 27/03/2018 en 17/04/2018. Telkens van 19u30 tot 21u30.

**Locatie:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Véronique Vanhix

#### **“Op stap in Frankrijk”: We bereiden samen voor!**

Acht opeenvolgende dagen stappen, daar droom je van. Niet alle dromen worden zomaar realiteit... In 2018 kan je 8 dagen meestappen, in een kleine groep. Deze wandelweek in Frankrijk bereiden we samen met de groep voor. Het samen uitkijken naar en het samen voorbereiden (een reeks workshops), het samen doen en achteraf samen terugkijken zijn belangrijke pijlers.

**Wanneer:** Infomoment vindt plaats op dinsdag 23/01 van 19u tot 20u30.

Hieraan zijn 4 workshops gekoppeld, de eerste gaat van start op dinsdag 13/02 van 19u tot 20u30

De wandelweek zelf gaat door van 16/06/2018 – 26/06/2018.

**Locatie:** Vrijtijdswinkel  
Stationsplein 46  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Steven Hantson

#### **Loslaten: anders leren omgaan met piekeren**

In deze cursus leren we omgaan met piekerklachten aan de hand van technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

**Wanneer:** Deze cursus bestaat uit 8 sessies.  
Start op dinsdag 17/04/18 van 18u30 tot 20u.

**Locatie:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Nathalie Boddez en Annick Dobbelaere

#### **Training in sociale vaardigheden voor volwassenen**

In de training kan je in een kleine groep een aantal vaardigheden oefenen die kunnen helpen om je meer zelfzeker te voelen. Deelnemers leren op een meer authentiekere manier in contact te staan met de andere. Let op: je kan enkel inschrijven via een verwijzer (dit kan je huisarts, psycholoog, psychiater, ....zijn).

**Wanneer:** De sessies vinden plaats op dinsdag van 20/02/2018 tot 03/04/2018. Telkens van 18uur tot 20uur.

**Locatie:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Lien Van Belle



### WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Een uniek herstelgericht zelfhulpinstrument dat mensen ondersteunt in hun herstelproces. Door de WRAP cursus te volgen krijg je handvatten om je eigen leven meer in handen te nemen, wat je kan doen tijdens moeilijke momenten, ... Kortom het stimuleert om meer houvast in je leven in te bouwen.

**Wanneer:** Men dient voor het volgen van deze WRAP module eerst de infosessie gevolgd te hebben. De infosessie vindt plaats op dinsdag 23/01 van 19u tot 20u

De sessies gaan door op dinsdag 06/02/2018, 20/02/2018, 06/03/2018 en 20/03/2018. Telkens van 10uur tot 15uur. Broodjes zijn voorzien.

**Locatie:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Geert Teck & Bart Debyser

### Je kan niet met en je kan niet zonder: vaardigheden in het omgaan met anderen

Vanuit de dialectische gedragstherapie richt deze reeks zich naar mensen die moeite hebben zicht niet te laten overweldigen door hun emoties. Deze training is gericht op het leren omgaan met jezelf in relatie tot anderen. Ze sluit aan op de andere reeksen vaardigheidstraining rond omgaan met emoties en het doorkomen van crisissen. Let op: je kan enkel inschrijven via een verwijzer (dit kan je huisarts, psycholoog, psychiater, ... zijn).

**Wanneer:** De sessies gaan door op vrijdag van 20/04/2018 tot 08/06/2018. Telkens van 08u30 tot 10uur.

**Locatie:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

**Therapeuten:** Kelly Hoebeke en Eveline Verschatse

## Vormingsavonden

### “Pijn als partner: De psychologie van (chronische) pijn”

**Wanneer:** Donderdag 22/03/2018 van 20u00 tot 22 uur.

**Wie:** Fien Van Symaey

**Waar:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

### “Diabetes: Psychologische aspecten en handvaten”

**Wanneer:** Dinsdag 08/05/2018 van 19u30 tot 21 uur.

**Wie:** Emily Verdonck

**Waar:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

### “Wie het kleine niet eert... Belang van hechting bij baby en peuter”

**Wanneer:** Maandag 04/06/2018 van 19u00 tot 20u30.

**Wie:** Ann Verhaert

**Waar:** Huis in de stad  
O.L.-Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare

Tandemwerking zorgt voor positieve ontmoetingen tussen ex-patiënten

## “Een babbel, een ontmoeting, een luisterend oor kan zoveel deugd doen”

Sinds enkele jaren organiseert Kliniek Sint-Jozef een tandemwerking voor (ex-)patiënten die daar nood aan hebben. Het concept is simpel: een vrijwilliger vormt een tandem met een (ex-)patiënt voor een alledaags, vriendschappelijk contact. Het doel is om elkaar te helpen na het ontslag. De mensen ontmoeten elkaar op regelmatige tijdstippen voor een babbel, een bioscoopbezoek, een fietstochtje... Wij gingen praten met Els De Schrijver en Dirk Uyttenhove, die sinds enkele maanden een tandem vormen.

“Ik hoorde voor het eerst van de tandemwerking toen ik in opname was”, vertelt Els. “Ik had er niet meteen oren naar, maar ergens bleef het idee wel hangen. Toen ik later een folder over de tandemwerking in handen kreeg, voelde ik me toch aangesproken. Vooral het sociale contact is belangrijk voor mij. Na een gesprek over mijn interesses, mijn noden en mijn beperkingen, werd ik vrij snel gelinkt aan Dirk, die in dezelfde regio woont als ik. Onze eerste ontmoeting vond nog tijdens de opname plaats. Het klikte meteen.”

“Ondertussen zijn we vijf maanden later en de klik is er nog altijd”, beaamt Dirk. Zelf heeft hij ook ervaring met de psychiatrie. “Ik heb anderhalf jaar geleden mijn laatste opname gehad en ik sta nu veel sterker in het leven. Ik ben veel mondiger dan vroeger en ik heb meer zelfvertrouwen. Mensen hebben altijd voor me klaargestaan als ik hulp nodig had en ik wou graag iets terugdoen. Ik heb een job, maar ik heb geen gezin, zodat ik wel wat tijd hiervoor kan vrijmaken. Na een gesprek met mijn arts heb ik mij kandidaat gesteld als buddy. Ook ik kreeg een interview, omdat het echt wel belangrijk is dat er een goede match gevonden wordt.”

### Een luisterend oor

“Dirk en ik hebben afgesproken dat we elkaar wekelijks ontmoeten, maar niet op een vaste dag. Die vrijheid blijft belangrijk voor ons beiden: als het eens niet past, moeten we dat gewoon kunnen zeggen. Meestal spreken we ergens af in een taverne in Aalst. Gewoon om even bij te praten. We hebben dezelfde dingen meegemaakt. Dat scheidt een band. Soms maken we ook een wandeling.”

“Zoals iedereen hebben we ook wel eens een moeilijk moment. Dat weet je vooraf. Maar met zijn tweeën kom je daar gemakkelijker uit. Je hebt een lotgenoot om mee te praten, een luisterend oor. Dat geeft vertrouwen. We kunnen op

elkaar steunen. Ik haal ook kracht uit onze ontmoetingen. Het is voor ons beiden een win-winsituatie”, vertelt Dirk. “Vroeger had ik dit niet gekund. Ik heb zelf een lange evolutie doorgemaakt en voel me nu klaar hiervoor.”

“We hebben het vaak over onze ervaringen en over hoe we ons voelen. Daar heb ik nog altijd het meest nood aan”, zegt Els. “En aan sociaal contact, natuurlijk. Het is nog wat zoeken om een netwerk uit te bouwen. Elke afspraak met Dirk is trouwens iets om naar uit te kijken. Het geeft structuur. We kunnen ook veel delen met elkaar. Niet iedereen in je omgeving staat open voor dat soort gesprekken. Dirk is trouwens erg attent. Als ik het eens moeilijk heb, dan belt hij de dag erop even om te vragen hoe het met me gaat.”

“Gewoon een simpel telefoontje kan zoveel doen”, weet ook Dirk. “Vooral op speciale, moeilijke momenten kan het goed zijn even wat meer contact op te nemen. Toen Els terug ging werken bijvoorbeeld, heb ik de dag vooraf even opgebeld om haar te steunen: ‘Doe dat goed, morgen.’”

### Drempels verlagen

“We hoeven elkaar niet per se elke week te ontmoeten, maar meestal gebeurt het zo. Als Els me zou zeggen dat ze die week geen zin heeft om af te spreken, dan respecteer ik dat. Ik ga me er ook niet slecht bij voelen. In principe duurt de tandemwerking een jaar. Natuurlijk kan er in die tijd een vriendschap ontstaan die blijft duren. Daar is niks verkeerd mee, maar het hoeft niet.”

“Dat maakt het juist zo laagdrempelig”, vindt ook Els. “Ik volg ook nazorg, maar dat engagement vergt een veel grotere investering van mezelf. Nazorg verloopt ook in groepsessies, terwijl de tandemwerking individueel is. Als ik me sterk genoeg voel, wil ik later ook vrijwilliger zijn in een tandemwerking. Vanuit mijn eigen ervaring kan ik een meerwaarde betekenen voor iemand anders. Uiteindelijk help je elkaar. En die noden kunnen heel verschillend zijn. Iemand kan er bijvoorbeeld behoefte aan hebben om een looppartner te vinden of om samen met iemand naar een vereniging te gaan. Het zijn allemaal dingen die drempels verlagen en contact vergemakkelijken.”

“Als ervaringsdeskundige kan je je inderdaad goed inleven in noden en behoeften van de ander”, zegt Dirk. “Als iemand me zegt dat hij zich niet goed in zijn vel voelt, dan heeft dat voor mij, als ervaringsdeskundige, een andere betekenis

“Als ervaringsdeskundige kan je je goed inleven in de noden en behoeften van de ander. Als iemand me zegt dat hij zich niet goed in zijn vel voelt, dan heeft dat voor mij, als ervaringsdeskundige, een andere betekenis of een andere reikwijdte.”



Dirk Uyttenhove en Els De Schrijver vormen sinds enkele maanden een tandem.

of een andere reikwijdte. In Kliniek Sint-Jozef is er trouwens algemeen een grote solidariteit onder de patiënten. De tandemwerking is daar als het ware een uitloper van.”

“Dat herken ik ook!”, zegt Els. “Patiënten in het ziekenhuis hebben wederzijds respect voor elkaar. Sommige contacten blijven voor altijd. Met sommigen heb ik via sociale media nog contact. Ik chat ook af en toe met mensen die ik drie jaar geleden tijdens mijn eerste opname leerde kennen. Heel af en toe spreken we eens af, maar dat gebeurt zelden. Vooral mensen van wie ik weet dat ze alleen zijn, probeer ik af en toe nog even te bellen. Een babbel kan zoveel deugd doen. Gewoon elkaar even vragen hoe het gaat.”

“Het zijn trouwens ook ex-patiënten die de tandemwerking hebben opgestart”, weet Dirk. “Dat is heel waardevol. Zoals ik het ook erg waardevol vindt dat Kliniek Sint-Jozef (ex-) patiënten kansen geeft om zinvol vrijwilligerswerk te doen in het ziekenhuis.”

### Mensen bij elkaar brengen

“De rol van het ziekenhuis in de tandemwerking is om mensen bij elkaar te brengen”, vertelt Els. “We hebben met Marijke Deman, zelf ervaringsdeskundige, een aanspreekpunt voor vragen of bedenkingen. Een formele evaluatie

van onze tandemwerking is er nog niet geweest, maar we weten dat we Marijke altijd kunnen opbellen als dat nodig zou zijn.”

“De tandemwerking is een mooi initiatief”, vindt Dirk. “Ook ik als vrijwilliger heb mijn netwerk dankzij Els al uitgebreid. Ik heb via Els andere mensen leren kennen. Zo ontwikkel je gaandeweg een netwerk waarop je kunt bouwen. En zo groeit stilaan ook het vertrouwen dat je nodig hebt. De tandemwerking helpt je om verder te doen, om je leven vast te pakken en zinvol uit te bouwen. Voor Els en mezelf verloopt dat in elk geval heel vlot.”





*Kliniek Sint-Jozef vzw is een open, gespecialiseerd en vernieuwend centrum voor psychiatrie en psychotherapie.*

## Medisch en therapeutisch aanbod:

### ZORGPROGRAMMA JEUGD

#### Eenheden

*Jeugd kortverblijf*  
Dr. Geert Everaert

*Jeugd behandeling*  
Dr. Evelyne D'hoore

*Jongvolwassenen*  
Dr. Geert Everaert

### ZORGPROGRAMMA VOLWASSENEN

#### Eenheden

*Volwassenen kortverblijf*  
Dr. Hanne Vermeersch

*Angst-, stemmings- en  
persoonlijkheidsproblemen*  
Dr. Mark Kinet

*Psychozorg*  
Dr. An Verbrugghe

*Psychosociale revalidatie*  
Dr. Hanne Vermeersch

### ZORGPROGRAMMA VERSLAVING

#### Eenheid

*Ontwenning van alcohol,  
medicatie, tabak, cannabis*  
Dr. Eva Debusscher

### ZORGPROGRAMMA OUDEREN

#### Eenheid

*Ouderen*  
Dr. An Verbrugghe

### EXPERTISECENTRUM ECT

### FORUM VOOR PERSOONSVORMING

## Kliniek Sint-Jozef vzw

Centrum voor psychiatrie en psychotherapie

Boterstraat 6, 8740 Pittem • Tel. 051 46 70 41 • Fax 051 46 70 46  
info@sjp.be • www.sintjozefpittem.be

Voor meer informatie en contactgegevens:

[www.sintjozefpittem.be](http://www.sintjozefpittem.be)

[www.openvenster.be](http://www.openvenster.be) (magazine)

