

Nuttige adressen, telefoonnummers, websites

Nuttige adressen

Psychiatrische Zorg Thuis Regio Ieper

Voor cliënten, mantelzorgers en hulpverleners die moeilijkheden ervaren in het omgaan met psychiatrische problemen in de thuissituatie.

Poperingseweg 14, 8900 Ieper
0495 32 15 83 (Johan Mestdagh)
0498 10 31 60 (Gerrit Vanhee)
E-mail: info@pztieper.be
www.pztieper.be

Similes

Vereniging voor gezinsleden en nabij-betrokkenen van personen met psychische problemen. Similis biedt info en advies aan, organiseert lotgenotencontact en doet aan belangenbehartiging.

Provinciaal secretariaat West-Vlaanderen (Elke De Groote)
Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen
09 216 88 04
E-mail: similes.westvlaanderen@skynet.be
www.similes.be

Centrum Algemeen Welzijnswerk 'De Papaver'

Maloulaan 43, 8900 Ieper
057 22 09 30
E-mail: onthaal@cawdepapaver.be
www.cawdepapaver.be

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg 'Largo'

Diksmuidsestraat 68, 8900 Ieper
057 21 99 86
E-mail: leper@cgglargo.be
www.cgglargo.be

Samenwerkingsinitiatief Thuiszorg regio Ieper (SIT Ieper)

Een overkoepelend samenwerkingsverband van diensten en organisaties die betrokken zijn bij de thuiszorg.
Lange Torhoutstraat 29, 8900 Ieper
057 21 40 22
E-mail: sit@skynet.be

Psychiatrisch Ziekenhuis H.Hart

Poperingseweg 16, 8900 Ieper
057 23 91 11
info@hhi.gzgj.be
www.hhartieper.be

Noodnummers

Eigen huisarts: naam: _____ tel.: _____
tel. wachtdienst: _____

Medische spoeddienst (Brandweer – Ziekenwagen):
100 – GSM 112

Politie: 101 of 057 23 05 00 – www.polfed.be

Epsi (Eenheid voor psychiatrische spoedinterventie): W
Epsi Kortrijk: 056 24 21 12
Epsi Brugge: 050 45 21 11

Zelfmoordpreventie: 0800 32123

Tele-onthaal: 106 – www.tele-onthaal.be

Antigifcentrum: 070 24 52 45 – www.poissoncentra.be

Het Vlaamse Kruis: 057 20 75 75 – www.hetvlaamsekruis.be

Het Rode Kruis: 105 – www.rodekruis.be

Kinder- en Jongerentelefoon: 102 – www.kjt.org

Websites

www.huisarts.be/lijsten (wachtdienst)
www.koppvlaanderen.be (Kinderen van Ouders met
Psychiatrische Problemen)
www.desocialekaart.be
www.fitinjehoofd.be

Zorgen voor ... Een hele zorg!

Tips voor de mantelzorg^{*}
in het omgaan met personen met
psychische problemen

^{*} 'Mantelzorg' is een eenvoudige zorg van mens tot mens,
meestal verzekerd door familie, burens of vrienden.

Mantelzorg: zorg voor jezelf!

'Zorgen voor anderen' uit je omgeving is een hele zorg!

Vaak zie je niet aan mensen met een psychisch probleem dat ze zorgbehoevend zijn. Dit kan bij anderen de indruk wekken dat het wel meevalt.

Als mantelzorgcr krijg je soms reacties vanuit de omgeving waardoor je het gevoel krijgt niet begrepen te worden.

De zorg voor iemand met psychische problemen is niet vanzelfsprekend! De opdracht is soms zwaar, de belasting niet te onderschatten!

Met deze folder willen we je erkennen en ondersteunen in je rol als mantelzorgcr. We willen je stimuleren om, naast de zorg voor de ander, voldoende aandacht te besteden aan jezelf.

Zo kan je het evenwicht binnen jezelf bewaren.

Zorg dat 'ook jij' op iemand kan terugvallen.

De ziekte van je familielid is vaak het centrale thema in je leven. Het opnemen van de zorg is een opdracht waarop je niet steeds voorbereid bent. Ondanks tips en adviezen is het ongetwijfeld een weg van vallen en opstaan. Daarbij gaat de meeste aandacht in de eerste plaats naar het zieke familielid, maar ook jij als mantelzorgcr verdient de nodige zorg.

Het is belangrijk te weten dat je niet alleen staat! Durf de steun in te roepen van anderen. Hulpverleners kunnen je informeren over de aandoening en hoe ermee om te gaan.

Vraag ook expliciet om betrokken te worden in de behandeling van je familielid. Een goede communicatie en overleg met alle partners zorgt voor erkenning en ondersteuning.

'Zorgen voor jezelf' betekent vooral dat je jouw grenzen durft te stellen. Bepaal voor jezelf wat je wel en niet kan doen. Op die manier doe je geen beloften die je later niet kan nakomen. Sommige taken kunnen evengoed door anderen opgenomen worden. Leer ook het onderscheid te maken tussen wat belangrijk en minder belangrijk is en durf daarbij af en toe eens 'neen' te zeggen.

Een ander belangrijk aspect is tijd en ruimte nemen voor jezelf, soms ook even letterlijk 'afstand nemen'. Het kan helpen om hiervoor vaste tijdstippen te reserveren.

Contact met vrienden of familie kan voorkomen dat je er zelf psychisch onderdoor gaat. Voor mantelzorgers zijn er initiatieven zoals contact met lotgenoten.

Een gesprek met mensen die hetzelfde doormaken en jou begrijpen kan wonderen doen.

Folders te verkrijgen via Psychiatrische Zorg Thuis Regio Ieper

Tips in het omgaan met mensen met psychische problemen

Er rust nog een groot taboe in onze maatschappij op mensen met psychische problemen. Het is vaak moeilijk om deze zaken bespreekbaar te stellen met mensen uit je omgeving. Soms vrees je dat de omgeving van mening is dat het aan jou ligt. Onbegrip leidt gemakkelijk tot gevoelens van schaamte en schuld. Toch is openheid een must: erover praten heeft een ondersteunend effect.

Het psychisch ziek zijn van je familielid leidt er toe dat ook jij geconfronteerd wordt met allerhande beperkingen. Blijf zien wat wel nog goed loopt en probeer deze mogelijkheden te stimuleren.

Mensen met psychische moeilijkheden ondersteun je het best door je in te leven in hun situatie, zonder daarbij in medelijden te vervallen. Geduld en begrip leiden ertoe dat ze zich erkend en gerespecteerd voelen. Wees eerlijk tegen hen.

Een vaste planning met duidelijke afspraken zorgt vaak voor rust in het gezin.

Kinderen, hoe klein ook, voelen vaak aan dat er iets mis loopt. Besteed dus voldoende aandacht aan hun vragen over de ziekte van hun mama of papa en houd rekening met hun gevoelens en onzekerheden.

Bespreek vooraf met je familielid welke stappen er best gezet worden bij een dreigend herval of een crisismoment. Maak afspraken over de opvang van de kinderen indien een ziekenhuisopname noodzakelijk is.

Het is vaak niet mogelijk om veel zaken op voorhand te plannen. Geniet van de mooie momenten die je samen beleeft: een wandeling, bezoek aan vrienden, een filmavond, uitstap met de kinderen, . . .