



TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

AFDELINGSBROCHURE

CADANS



V.U. Katlyn Colman
Maatschappelijk zetel
Caritasstraat 76 – 9090 Merelbeke-Melle
BTW BE 0861.314.369 – RPR Gent, afdeling Gent
info@karus.be – www.karus.be
09 210 69 69

WELKOM OP CADANS

Je komt op de afdeling Cadans; we willen jouw verblijf en/of behandeling zo aangenaam en werkzaam mogelijk maken. Deze brochure verschaft jou info over de werking van de afdeling als aanvulling op de onthaalbrochure van Karus.



1. WAAR KOM JE TERECHT?

Je verblijft op Cadans samen met 27 andere mensen met een **emotieregulatie problematiek** en/ of **borderline problematiek**. Het is een open afdeling waar een duidelijk DGT-kader (**Dialectische Gedragstherapie**) gehanteerd wordt door alle teamleden. De emotionele ontregeling leidt tot destructief gedrag, zwart-wit denken, relationele moeilijkheden en een verstoord zelfbeeld. De Dialectische Gedragstherapie (DGT) – ontwikkeld door Professor Marsha Linehan – is een vorm van *evidence based* cognitieve gedragstherapie en biedt een antwoord op moeilijkheden met 2 grote pijlers als basis: “**Acceptatie en Verandering**”. Jouw betrokkenheid en bereidheid om aan de slag te gaan met de vaardigheden is daarin essentieel.

Naast de Dialectische Gedragstherapie (DGT) voorzien wij een aanbod in **lichaamsgerichte therapie** (volgens A. Pesso) en **Compassietraining** (CFT). Het programma wordt grotendeels aangeboden via groepstherapie naast een kleiner individueel aanbod. Na de residentiële behandeling kan je jouw therapeutische traject verderzetten via dagtherapie. We voorzien ook een nazorgprogramma. Jouw familie/context wordt systematisch (indien mogelijk en gewenst) bij jouw behandeling betrokken.

We verwijzen jou voor meer info naar de visietekst van de afdeling op de website van Karus.



2. WAT GEBEURT ER TIJDENS JOUW VERBLIJF/(DAG)BEHANDELING?

VERLOOP VAN DE BEHANDELING

De rode draad van onze DGT-behandeling is **mindfulness**, bewust worden van het hier en nu. Dit is de noodzakelijke basis om elke impulsieve drang te kunnen weerstaan en elke emotie te kunnen (ver-)dragen. We starten elke dag gezamenlijk met een mindfulness oefening en aansluitend elk therapiemoment. Dagelijks zal de groepsverantwoordelijke meermaals op de gong slaan wat een kort *mindful*-moment aankondigt en 3 maal per week hebben we een *mindfulle* maaltijd. Tot slot hebben we eenmaal per week een therapieblok waarin we samen langere *mindfulness* oefeningen doen.

THERAPEUTISCH PROGRAMMA

De behandeling is opgebouwd in 2 fasen. Bij de start van je behandeling kom je in de **ankergroep** terecht. Na een **evaluatie op het team** waarin jij je evolutie schetst en feedback krijgt van het multidisciplinaire team kan je jouw behandeling – afhankelijk van de evaluatie - verderzetten in de **trainingsfase**. Aansluitend op de residentiële behandeling kan je overgaan naar dagbehandeling op de afdeling. Dit kan na minimum 11 weken opname of indien je in crisis bent opgenomen in samenspraak. Op het einde van je verblijf zal je gevraagd worden een tevredenheidsenquête in te vullen. Dit helpt om onze aanpak en ons therapieaanbod te optimaliseren.

Naast de wekelijkse coachgesprekken is er nog een basisaanbod dat blijft doorlopen gedurende de hele behandeling, ongeacht de fase waarin je zit:

1. *Crisisgesprekken*: Je kan ten allen tijde een beroep doen op iemand van het team voor een crisisgesprek. In dit korte gesprek zal stilgestaan worden bij wat er precies aan de hand is en gekeken worden hoe je de crisis kunnen aanpakken op een constructieve manier a.d.h.v. je vaardigheden.
2. *Consult Psychiater*: Wekelijks is er een individueel consult bij de dokter. De psychiater stelt de medicatie op punt en volgt dit verder op. Daarnaast zal je proces geëvalueerd worden.
3. *Consult Sociale dienst*: De sociale dienst bekijkt de individuele situatie en biedt hulp waar nodig bij financiële en administratieve zaken, werk, woonst,... Dit alles binnen het DGT kader.
4. *Kamerorde*: Wekelijks verwachten we dat je je eigen kamer poetst. Je zal je bewust worden van het belang van een propere omgeving als onderdeel van de levensbeheersing.

5. *Algemene basisstructuur*: De levensbeheersing in vivo: maaltijden, slaap, hygiëne, beweging, planning, ... binnen het afdelingsleven. Ook hierbij ligt de klemtoon op bewustwording van de impact van de levensbeheersing op de emotionele huishouding. Verder leer je een algemene structuur aanhouden, naast een vertaling en integratie maken van de geleerde vaardigheden naar het dagdagelijks leven.
6. *Zingeving en pastoraal*: We voorzien vrijblijvend een aanbod “zingeving en pastoraal” zowel individueel als in groep.

ANKERFASE

De algemene **doelstellingen** van deze fase zijn:

- opbouwen therapeutische relatie
- verwerven van inzicht in behandel doelstellingen
- versterken motivatie en *commitment* rond de behandeling
- kiezen voor de behandeling = kiezen voor het leven
- inoefenen en integreren van aangeleerde basisvaardigheden

De ankerfase duurt maximaal **8 weken**. Binnen de eerste 3 weken van deze fase committeer je je aan het behandelprogramma. Dit houdt in dat je bereid bent om te kiezen voor het leven, alle destructieve gedragingen te stoppen en te oefenen met de aangereikte vaardigheden om ze vervolgens te kunnen integreren in je dagdagelijks leven. Na 6 weken kom je naar het team voor een evaluatiemoment. We staan stil bij het verloop en de evolutie van je behandeling. Je krijgt dan ook feedback van het team. Als je wilt, mag je daarbij iemand van je familie of context uitnodigen.

De therapieën van de ankerfase zijn de volgende:

1. *Oriëntatie en commitment (O&C)*: Kennis van DGT en inzicht in behandel doelen om je *commitment* te verstevigen.
2. *Kernoplettendheidsvaardigheden (KOV)*: Bewuster worden van gedachten, emoties, gedrag, de omgeving. Stilvallen, reflecteren, effectieve keuzes maken = bewuster in je leven staan.
3. *Crisisvaardigheden (CV)*: Leren verdragen van crisissituaties zonder het stellen van destructief gedrag en het leren accepteren van de realiteit.
4. *Mindfulness (MF)*: Life KOV, oefenen in leven in het hier en nu zijn en weer meer in contact komen met eigen lichaam, emoties, gedachten alsook met omgeving, en dit op een oordeelvrije manier.

5. *Levensbeheersing (LBH)*: Je krijgt informatie over de basisbehoeften van de mens. Je leert de signalen van je eigen lichaam beter kennen. Je staat stil bij wat je nodig hebt op vlak van je basisbehoeften. Je leert je basisstructuur beheersen.
6. *Waarnemingstraining*: Non-verbale therapie waarbij je via je zintuigen leert aandachtiger, bewuster en rustiger te worden.
7. *Vaardigheidswerk: KOV en crisis*: Non-verbale therapie waarin de vaardigheden op een creatieve manier toegepast en geïntegreerd worden.
8. *Muziektherapie*: Kennismaking met nieuwe media, ontdekken/versterken van interesses en kwaliteiten, oefenen en integreren van de basisvaardigheden.
9. *Weekendbespreking*: Plannen en evalueren van je weekend in het kader van oefenen en integreren van de geleerde vaardigheden.
10. *Dagcoaching*: Concreet benoemen van een aantal vaardigheden waar je de focus op wenst te leggen voor de komende dagen. Tweemaal per week.
11. *Infosessie*: Eenmalige informatiesessie over de afdelingsregels, wederzijdse verwachtingen, doel en verloop van de behandeling.

TRAININGSFASE

Ook de trainingsfase heeft zijn specifieke therapieën die verder bouwen op de reeds geleerde vaardigheden van de ankerfase.

1. *Vaardigheidstraining DGT*: Achtereenvolgens worden 3 modules van telkens 8 sessies aangeboden: emotieregulatie, intermenselijke effectiviteit en zelfcompassie. Hierin leer je vaardigheden om je emoties te reguleren, effectiever te communiceren met je omgeving en de relatie met jezelf te verbeteren.
2. *Mindfulness*: De oefeningen van de ankerfase blijven gehanteerd, naast verder trainen en verdiepen van de mindfulness. Via de compassiemeditaties kan de module zelfcompassie nog dieper inwerken.
3. *Groepscoaching*: Binnen deze groepstherapie wordt de mogelijkheid geboden om situaties te bespreken. De bedoeling is dat de groepsleden elkaar coachen en dat je de vaardigheden kan ontwikkelen om op termijn je eigen coach te worden.
4. *Dagcoaching*: Je kiest dagelijks een aantal vaardigheden die je denkt nodig te hebben of verder wenst in te oefenen, waardoor je de verdere integratie kan maken van de aangeleerde vaardigheden naar het dagdagelijkse leven.
5. *Eetvaardigheden*: Een aanvullende module in de vaardigheidstraining op indicatie voor iedereen met een 'eet-issue'. De rode draad is *mindful* eten om te komen tot een betere, gezondere relatie met voedsel, met eten en vooral met zichzelf.
6. *Lichaamsbewustwording (LBW)*: In deze non-verbale therapie ga je aan de hand van lichaamsgerichte oefeningen meer zicht trachten te krijgen op de basisbehoeften (gebaseerd op A. Pesso) met als doel om opnieuw te leren luisteren naar en contact maken met je lichaam.

7. *Creatieve therapie*: Non-verbale therapievorm met materialen als middel tot het opzetten of ondersteunen van veranderingsprocessen. De sessies volgen inhoudelijk de sessies van de vaardigheidstraining, waarbij de vaardigheden geoefend worden in VIVO.
8. *Tijdsbewustwording (TBW)*: Module waarbij je stilstaat bij het gebruik en de invulling van de tijd. Je versterkt je motivatie tot veranderen van inefficiënte, schadelijke patronen door confrontatie met de zichtbare realiteit en de effecten van concrete aanpassingen in je tijdschema.
9. *Muziektherapie*: De sessies worden ingevuld volgens de DGT-vaardigheden. Hierbij wordt zowel receptief (muziek beluisteren) als actief (muziek maken, zingen...) tewerk gegaan. Muziek leent zich bij uitstek tot het uiten en reguleren van emoties (non-verbale expressie). Het kan ook een waardevol medium zijn om je compassievaardigheden te versterken. Bovendien biedt het werken in groep de mogelijkheid om stil te staan bij je intermenselijke vaardigheden.
10. *Dramatherapie*: In deze non-verbale therapie ga je via spel en plezier experimenteren met en expressie geven aan emoties en gedrag. Je wordt je bewust van gedragspatronen en wordt uitgedaagd om grenzen te verleggen.
11. *Sport*: Je wordt aangemoedigd om binnen de grenzen voldoende beweging in te bouwen in je dagdagelijks leven. Tijdens de groepssporten kan je je intermenselijke vaardigheden live toepassen.
12. *Budget-Administratie-Sociaal (BAS)*: Dit is een psycho-educatie groep van de sociale dienst. In 5 sessies wordt stilgestaan bij administratieve thema's die nadien individueel verder kunnen opgevolgd worden indien nodig.
13. *KOV live*: In deze sessies overlopen we in groep KOV's, EOv's of COV's en geven we elkaar feedback. Je wordt hierdoor gestimuleerd om de blijvende vertaling te maken van de theorie naar de praktijk en je innerlijke coach te versterken.
14. *Individuele psychotherapie (op indicatie)*: Zowel LBW, CREA, TBW, muziektherapie als psychotherapie kunnen gedurende een aantal individuele sessies toegevoegd worden aan het groepsprogramma indien nodig. Dit gebeurt in overleg met de therapeut en met concrete doelstellingen.

CRISISOPNAME - BED OP RECEPT

We hebben een aantal crisisbedden ter beschikking voor mensen die het programma reeds gedeeltelijk of volledig doorlopen hebben (na overleg met het team). Bij een crisisopname volg je de ankerfase gedurende 4 weken met verlenging van 2 weken in dagtherapie. De bedoeling is om een crisis te voorkomen of te stabiliseren, de vaardigheden terug op te frissen en de levensbeheersing terug op punt te zetten.

HET LEVEN BUITEN DE THERAPIEMOMENTEN

Tijdens het eerste weekend van je opname kan je nog niet volledig op weekend gaan. Het wordt individueel bekeken. Vanaf het tweede weekend zijn er verschillende weekendmogelijkheden:

- Zaterdag en zondag van 8u00 tot 20u00. Je overnacht op de afdeling.
- Weekend van vrijdag na de therapie of 14u00 tot zondagmiddag 12u00.
- Weekend van zaterdag 14u00 tot zondagavond 20u00.
- Weekend van zaterdag 14u00 tot maandagmorgen 09u00.

Uitzonderingen hierop kunnen besproken worden met Dr. Vogels of Roald.

SAMENWERKING MET DE CONTEXT

Vanuit de DGT ligt de klemtoon op het versterken van je innerlijke coach. Je leert vaardigheden aan om om te gaan met jouw omgeving. We vinden het belangrijk dat die omgeving steunend is voor jou. Het betrekken van je familie/context binnen jouw behandeling zullen we steeds aanmoedigen (indien gewenst en/ of mogelijk).

Er is een mogelijkheid tot een persoonlijk gesprek met dr. Vogels.

We zitten rond de vierde week van opname ook samen met de jou, je familie/ context en je coach.

Als familielid kan je algemene info vinden over de behandeling in de "brochure voor familieleden". Daarin staan ook tips voor familieleden en info over onze afdelingswerking.

An is het aanspreekpunt voor onze familiewerking. Zij begeleidt de validatiegroep, waarbij je samen met je familie/context en andere systemen ervaringen kan uitwisselen rond moeilijke situaties en de toepassing van de vaardigheden. Inschrijvingen bij An Desloover.

Je kan ook steeds terecht bij **An**, onze KOPP psychologe met vragen of bezorgdheden i.v.m. je kinderen.

ZORG VOOR NAZORG

We gaan samen met jou zorgen voor een goede nazorg.

Een goede nazorg is belangrijk om herval te voorkomen (ook al gaat het stukken beter bij ontslag).

Deze kan bestaan uit:

- consulten bij dr. Vogels.
- individuele coaching bij een (DGT-) therapeut buiten het ziekenhuis.
- starten in onze nazorggroep, de VIC groep (Versterk Innervlijke Coach) op maandagvoormiddag, waarin de aangeleerde vaardigheden toegepast worden op dagdagelijkse situaties.
- eventueel verder werken in ons ambulant programma (Gaandeweg).
- ambulante avond groep “Al doende”.

3. BIJ WIE KOM JE TERECHT?

TEAMSAMENSTELLING

- Beleidsteam:

Dr Caroline Vogels (afdelingsarts)

Fien Van Heddegem (therapeutisch verantwoordelijke)

Roald Van der Eecken (afdelingsverantwoordelijke)

- Disciplines (maatschappelijke werker, ergo,... e.a.)

Verpleegkundigen/ begeleiding:

Steven

Robby

Caroline

Carla

Celia

Inge

Joke

Sophie

Nathalie

Delphine

Laura

Sandy

Verpleegkundigen nacht:

Vicky, David, Milan, Ann,

Therapeuten:

Siska (ergo/beeldende)

Pieter (muziek/drama)

An (psychologe)

Ingrid (therapeut)

Marleen (psychotherapeute)

Sociale dienst: Amelia Dhont



TEAMWERKING

Structuur van de teamwerking:

Om de 8 weken evalueren we samen met jou de behandeling tot dan toe. We verwelkomen graag op dit team ook belangrijke derden voor jou.

Elke morgen is er een dagopening. Daar worden praktische zaken besproken en is er ruimte voor inbreng van de zorgvragers.

De coach:

Van bij de start van je behandeling krijg je een **coach** uit het multidisciplinaire team toegewezen. Aan de hand van je dagboekkaart met individuele werkpunten wordt stilgestaan hoe de nieuw aangeleerde vaardigheden omgezet en toegepast worden in het leven op de afdeling en daarbuiten. Opvallende veranderingen of problemen worden geanalyseerd met behulp van een gedragsanalyse/kettinganalyse. Je coach zal je bijstaan in je weg naar acceptatie en verandering, het opnemen van je eigen verantwoordelijkheid en het versterken van je eigen innerlijke coach.

4. BELANG VAN EEN POSITIEF AFDELINGSKLIMAAT

ALGEMENE AFSPRAKEN

Iedereen op de afdeling draagt een verantwoordelijkheid in het creëren van een positief afdelingsklimaat. De algemene afspraken die gelden binnen KARUS vind je terug in de onthaalbrochure.

- We vragen je uitdrukkelijk om niet over problemen te praten met medepatiënten. Je kunt hiermee terecht bij de teamleden en in therapiesessies.
- Wees discreet met informatie over anderen die je tijdens therapiesessies hoort. Iedereen op de afdeling heeft daar een verantwoordelijkheid in. Spreek elkaar daarover aan indien nodig. De afdeling is een omgeving om te oefenen.
- In het kader van behandeling kan er een kamercontrole gebeuren.
- Binnenbrengen van alcohol, drugs of medicatie binnen het ziekenhuisdomein leidt tot ontslag. (Gebruik van energydrank wordt afgeraden).
- Gedurende therapiemomenten of maaltijden staat je GSM uit.
- Iedereen wordt ingeschakeld in het huishoudelijke activiteitenprogramma op de afdeling. Deze taken worden tijdens de dagopening verdeeld door de groepsverantwoordelijke.

SPECIFIEKE VRIJHEIDSBEPERKENDE MAATREGELEN OP DE AFDELING

- Indien het team inschat dat je een gesloten deur nodig hebt (bijvoorbeeld hoge suïcidale plannen, agressie naar anderen of naar jezelf), kan het zijn dat we je transfereren naar de gesloten afdeling.
- Als je de afdeling verlaat in de vrije tijd, noteer je dit in het uitgangsboek. Ook als je terug komt op de afdeling, schrijf je dit in. Je kunt het ziekenhuisdomein verlaten wanneer er geen therapieaanbod is. Zorgvragers mogen elkaar niet vervoeren.

5. PRAKTISCHE INFO

DE ALGEMENE INFO

De algemene praktische info vind je terug in de onthaalbrochure.



AFDELING GEBONDEN INFO

- Op volgende tijdstippen verwachten we je in de eetkamer aan tafel
 - Ontbijt: 08u00 – 8u20
 - Middagmaal: 12u10 – 12u40
 - Avondmaal: 18u00 – 18u20
- Kom in verzorgde (dag)kledij aan tafel. Iedereen blijft tijdens de volledige duur van de maaltijd aan tafel. Op deze manier draag je ook bij aan een gezellige sfeer tijdens de maaltijden. Buiten de maaltijden worden etenswaren enkel genuttigd in de refter.
- Je kan in het weekend ontbijten tot 10u00.
- Gebruik enkel je prikbord in de kamer om foto's en posters op te hangen, niet in de muur of de deur prikken a.u.b.
- Roken kan je buiten doen. Er mag geen rook gemaakt worden op de kamers (sigaretten, wierrook).
- Alle elektrische apparaten die je meebrengt moeten voorzien zijn van het CE markering. (dit controleren wij ook). Laat geen laders in de stopcontacten zitten.
- Er is gelegenheid tot baden en douchen van 6u30 tot 22u30 tijdens de vrije momenten.
- Tussen 19u00 en 21u00 kan er in de keuken op de afdeling iets klaargemaakt worden. Laat de keuken steeds ordelijk en proper achter.
- Vanaf 23u00 is er verplichte nachtrust. Op vrijdag en zaterdag kan je langer opblijven - tot 00u30.
- Er is elke weekday bezoek van 17u00 tot 18u00 en van 18u30 tot 20u30 en in het weekend van 10u30 tot 20u30. Vanaf dit uur verlaat het bezoek het domein. Bezoek ontvangen kan op je kamer of in de cafetaria. Op een tweepersoonskamer kan het bezoek niet alleen op je kamer blijven.
- De eetkamer en de woonkamer zijn gemeenschappelijke ruimten. Laat de ruimte altijd netjes achter. Orde en netheid op je kamer is jouw verantwoordelijkheid. Elke weekday in de voormiddag is er een kamercontrole: je bed is dan opgemaakt en je kamer ligt er netjes bij. Op vrijdag poets je zelf je kamer. Vergeet de ijskast dan niet.

- Medicatie wordt ingenomen aan de verpleegbureau, dit op volgende momenten:
 - 's Morgen tot 07u50 (08u00 ontbijt)
 - 's Middags tot 12u00 (12u30 middagmaal)
 - 's Avonds tot 17u50 (18u00 avondmaal)
 - Voor de nacht tot 22u45 (om 23h ten laatste slapen)

6. HEB JE NOG VRAGEN, BEDENKINGEN?



TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

V.U. Katlyn Colman
Maatschappelijk zetel
Caritasstraat 76 – 9090 Merelbeke-Melle
BTW BE 0861.314.369 – RPR Gent, afdeling Gent
info@karus.be – www.karus.be
09 210 69 69