



TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

AFDELINGSBROCHURE

KOMPAS



KARUS vzw
Campus Gent
Beukenlaan 20 – 9051 Gent
info@karus.be – www.karus.be
09 210 69 69

WELKOM OP KOMPAS

Het hele team heet je welkom op de afdeling Kompas, afdeling voor algemene psychiatrie. We willen jouw opname zo aangenaam en werkzaam mogelijk maken. Deze brochure verschaft info over de werking van de afdeling als aanvulling op de onthaalbrochure van het ziekenhuis. Heb je vragen over onze afdeling of onze werking, aarzel dan niet om iemand van ons aan te spreken.

1. WAAR KOM JE TERECHT?

Je wordt opgenomen op een afdeling voor volwassenen vanaf 16 jaar met psychiatrische problemen bij wie ambulante hulp in de thuiscontext ontoereikend is. We zijn specifiek gericht op personen die baat kunnen hebben bij een kortdurend behandeltraject van maximaal 6 weken.

Zowel residentiële- als dagbehandeling zijn mogelijk.

Er zijn op Kompas 18 residentiële plaatsen en 2 plaatsen voor dagtherapie.

2. WAT GEBEURT ER TIJDENS JOUW VERBLIJF/BEHANDELING?

VERLOOP VAN DE BEHANDELING

Een residentiële opname op Kompas heeft een duur van maximaal 6 weken. Indien aangewezen, kan de opname worden verlengd met 2 weken dag opname ter overbrugging naar definitief ontslag.

Op onze afdeling kan je stabiliseren, je inzicht vergroten in hoe je verder kan, en je vaardigheden en hulpbronnen versterken.

Ons aanbod is vraag gestuurd en gericht op het behouden en versterken van wat goed gaat. Het behandelaanbod van Kompas is zowel individueel als in groep.

In een eerste fase van je opname word je **individueel** aangesproken door de psychiater, psycholoog, maatschappelijk werkster, therapeuten en je persoonlijke coach. Doelstelling is je vraag duidelijk te krijgen en inzicht te krijgen in je verschillende levensdomeinen. Vervolgens worden vanuit deze verzameling van gegevens en observaties individuele doelstellingen en werkpunten bepaald in overleg met jou en het multidisciplinaire team.

Een individueel therapieprogramma wordt op maat samengesteld, waarbij we je actieve inzet

verwachten.

Je **persoonlijke coach** is een belangrijke schakel in het tot stand komen van de behandeldoelen en behandelopties. Deze zal wekelijks met jou het verloop van de behandeling evalueren.

Wekelijks heb je een consult bij dr. Engels, **psychiater** van de afdeling. Je krijgt hiervoor een afspraak op maandagnamiddag, woensdagvoormiddag of vrijdagvoormiddag.

Het team bestaat uit verschillende hulpverleners. Elk van hen biedt je specifieke hulp en samen met jou proberen ze dezelfde doeleinden te bereiken. Naast de verpleegkundige equipe zijn er op Kompas een ergotherapeut, een creatief therapeut een bewegingstherapeut, een maatschappelijk werker en 2 psychologen. Zij begeleiden tal van therapeutische activiteiten, individueel en in groep.

We willen binnen onze korte termijnbehandeling nauw samenwerken met je **omgeving** en je doorverwijzer. Je belangrijke naasten zullen dan ook tijdens uw opname uitgenodigd worden voor een kennismakingsgesprek. Doorheen de opname zullen zij blijvend betrokken worden in de behandeling.

THERAPEUTISCH PROGRAMMA

Achteraan vind je een overzicht van ons therapeutisch **groepsaanbod**. In samenspraak met je coach, kan je hieruit keuzes maken om te komen tot een individueel weekschema. De bedoeling is om aan te sluiten bij jouw persoonlijke noden en doelen. Probeer voldoende rekening te houden met je energiepeil in het opstellen van een weekschema.

Ons therapeutisch aanbod is geïnspireerd vanuit de denkkaders 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT) en 'Dialectische Gedragstherapie' (DGT). Vanuit ACT word je uitgenodigd om op zoek te gaan naar jouw belangrijke waarden. Deze waarden kunnen als een kompas dienen dat helpt richting te geven aan je acties. Daarnaast wordt vanuit ACT voorgesteld om je te oefenen in een 'hier en nu' focus. Via DGT willen we ook bijdragen aan het versterken van vaardigheden in het kader van omgang met emoties, omgaan met anderen en crisishantering.

HET LEVEN BUITEN DE THERAPIEMOMENTEN

We gaan er van uit dat mensen tot op zekere hoogte de architect zijn van hun leven. Tijdens de behandeling streven we er dan ook naar de **eigen verantwoordelijkheid** maximaal te behouden en indien gewenst te vergroten. Dit betekent dat wij een grote vrijheid willen faciliteren om gezonde externe activiteiten tijdens de opname verder te zetten en/of op te starten.

We vragen je om in overleg te gaan rond uitgangen en bij het verlaten van de afdeling het **uitgangsregister**, dat aan de verpleegpost ligt, in te vullen. De uitgangsregeling wordt individueel bepaald door de behandelend arts.

Op volgende momenten kan je uitgangen nemen: op woensdagnamiddag na het middagmaal, in het weekend, op therapievrije momenten overdag. Er is ook mogelijkheid om op woensdag te vertrekken na 14.00 uur tot en met donderdagochtend 8.30 uur.

Om 20.00 uur vragen we aan iedereen zich aanwezig te komen melden bij de verpleging.

Weekendregeling: we vinden het belangrijk om het contact met 'thuis' te behouden en stimuleren dit dan ook. Er zijn verschillende weekendmogelijkheden. Je persoonlijke coach zal dit met je bespreken.

- vrijdag 15.30 uur tot zondag 11.30 uur. Je toont je op de afdeling en men kan daarna eventueel terug vertrekken tot 20.00 uur.
- zaterdag 14.00 uur tot zondag 20.00 uur of tot maandagochtend 8.30 uur
- Het 1^e weekend na opname is er geen uitslaapmogelijkheid. Men kan wel op zaterdag en/of zondag van 8.00 tot 20.00 uur naar huis gaan. Laat ons steeds weten of je al dan niet op de afdeling een middagmaal nuttigt.
- Graag aandacht voor het doven van lichten en verminderen verwarming als je weg bent.

Ontslagmoment is steeds na 14.00 uur.

Er is elke weekdag bezoekmogelijkheid van 17.00 tot 20.00 uur. Op woensdag van 14.00 tot 20.00 uur, zaterdag en zondag van 10.00 tot 20.00 uur. Bezoek ontvangen kan op je kamer of buiten de afdeling. **Bezoek wordt niet toegelaten in de living omwille van privacy.**

3.BIJ WIE KOM JE TERECHT?

BELEIDSTEAM:

Er zijn 3 verantwoordelijken die het beleidsteam vormen: Dr. Engels is beleidsarts, Nina Goddeeris is therapeutisch verantwoordelijk en Sharon Van den Abbeele is afdelingsverantwoordelijke.

WIE IS WIE?

Kompas bestaat uit een multidisciplinair team met:

- Psychiater: dr. Eva Engels
- Afdelingsverantwoordelijke: Sharon Van den Abbeele
- Verpleegkundige equipe: Marijke, Mary-Ann, Genaëlle, Inge, Dina, Isabelle, William, Annelies, Paula
- Maatschappelijk werkers: Isabel en Seppe
- Ergotherapeuten: Celine en Kathleen
- Bewegingstherapeut/muziektherapeut: Jan
- Psychologen: Nina en Susan
- Onderhoudsmedewerker: Sedika

In het begin van je opname krijg je een persoonlijke coach toegewezen die met jou nauw zal samenwerken en jouw persoonlijk traject zal volgen. Hij of zij zal samen met jou de teambesprekingen voorbereiden en daarna ook de terugkoppeling doen.

Je kan ons steeds contacteren via kompas@karus.be of 09 210 65 45 (Rechtstreeks nr.).
Adres: KARUS vzw, t.a.v. afdeling Kompas, Beukenlaan 20 9051 Sint-Denijs-Westrem

4.BELANG VAN EEN POSITIEF AFDELINGSKLIMAAT

ALGEMENE AFSPRAKEN

De algemene afspraken die gelden binnen KARUS vind je terug in de onthaalbrochure.

AFDELINGSGEBONDEN AFSPRAKEN

We willen het samen leven op de afdeling vlot en aangenaam laten verlopen voor iedereen. Een aantal afspraken en het gezond verstand van iedereen draagt daar toe bij. We verwachten wederzijds respect van eenieder. Dit veronderstelt ook dat je zorgzaam omgaat met het materiaal en de ruimtes die ter beschikking staan. Eenieder is verantwoordelijk voor zijn persoonlijke hygiëne en de orde en netheid op de kamer en de ruimtes die je gebruikt (vb. de douche). Je kan hiervoor steeds op hulp rekenen indien nodig.

Omwille van privacy is het niet toegelaten op elkaars kamer te komen.

5.PRAKTISCHE INFO

DE ALGEMENE INFO

De algemene praktische info vind je terug in de onthaalbrochure, ook online terug te vinden:
<https://www.karus.be/praktische-info/opname>.

AFDELINGSGEBONDEN INFO

DAGINDELING

VOORMIDDAG

- 07.30 - 8.15 Ontbijt. Vanaf 8.00 uur verdeelt de verpleging de medicatie in de verpleegpost.
- 08.15 - 8.40 Ochtendtaken + kamerorde
- 08.40 - 8.55 Dagopening
- 09.00 - 12.00 Therapieblokken (zie persoonlijk therapieschema)
- 12.00 - 12.40 Middagmaal + medicatiebedeling aan verpleegpost
- 12.40 - 13.00 Middagtaken

NAMIDDAG

- 12.40 - 13.30 Moment van rust of ontspanning
- 13.40 - 16.30 Therapieblokken (zie persoonlijk therapieschema)
- 18.00 - 18.30 Avondmaal + medicatiebedeling aan verpleegpost
- 18.30 - 18.50 Avondtaken
- 20.00 Aanwezigheid melden op de afdeling
- 21.15 Mogelijkheid nachtmedicatie te halen bij nachtverpleging .
- 23.00 Nachtrust

PRAKTISCHE AFSPRAKEN

Kast

Men kan een kastsleutel krijgen voor op de kamer. We vragen hiervoor een waarborg van 5 euro.

Medicatie

Eigen medicatie wordt bij opname aan de verpleging afgegeven die ze voor u bewaart of deze terug meegeeft aan familie naar huis.

De medicatie wordt steeds verdeeld door verpleging in de verpleegpost. Je zegt je naam en geboortedatum om zo een correcte toediening te kunnen garanderen. Breng steeds een glas water mee.

Therapieën

Je therapieschema en eventueel tussentijdse aanpassingen worden met je persoonlijke coach of therapeut besproken. We verwachten dat je tijdig aanwezig bent op therapie. Indien je toch verhinderd bent, verwittig je zelf de therapeut of verpleegkundige.

Tijdens de therapie vragen we de mobiele telefoons uit te zetten.

Huishoudelijke taken

Er zijn een aantal huishoudelijke taken op de afdeling. Wekelijks op maandag wordt de takenlijst in overleg met jullie ingevuld tijdens de Kompasvergadering.

Maaltijden

Ontbijt: 07.30 - 8.15 uur

Middagmaal: 12.00 - 12.40 uur

Avondmaal: 18.00 - 18.30 uur

Kom in verzorgde kledij aan tafel. Gekoppeld aan de maaltijden zijn er ook de momenten van medicatiebedeling in de verpleegpost. Aan de waterfontein kan men steeds een waterkan vullen voor op de kamer.

Roken

Roken op de kamer is strikt verboden. Men kan buiten roken tot 23.00 uur op de voorziene rookzones.

Rust en ontspanning

Een stil moment op de afdeling vinden we zeer belangrijk. We vragen dan ook extra rust tussen 12.45 en 13.30 uur en van 21.00 tot 6.45 uur. **Opgelet: de nachtdienst zal iedere nacht eens komen toeren rond 23u en rond 6u.**

Vanaf 23.00 uur is er verplichte nachtrust voor iedereen. Op vrijdag en zaterdagavond kan je opblijven tot 00.30 uur.

In het weekend mag je uitslapen. Ontbijt wordt voorzien tot 11.00 uur.

In de gemeenschappelijke ruimte is er TV beschikbaar. Tijdens de maaltijden en de dagopening wordt er geen TV gekeken. Het kiezen van de programma's wordt door jullie gedaan in onderling overleg. Indien hieromtrent onenigheid is, kan samen met verpleging een beslissing genomen worden.

Er staan 2 computers met internetverbinding in de living ter beschikking. U kan inloggen op het wifi-netwerk van het ziekenhuis.

Zingeving & Pastoraal

Elke De Greef is onze collega van de dienst Zingeving & Pastoraal: Elke.de.greef@karus.be, 09 210 65 06. Je kan bijstand, ondersteuning en begeleiding vragen op spiritueel en levensbeschouwelijk vlak, en dit vanuit de christelijke inspiratie en met respect en openheid voor ieders verhaal, levensopvatting en geloofsovertuiging.

De mogelijkheid bestaat om een bezoek van een vertegenwoordiger van een andere erkende eredienst of een moreel consulent aan te vragen via het formulier "Morele, godsdienstige of filosofische bijstand" (zie algemene opnamebrochure) of via de verpleging. Ook staat de **kapel** in het Kasteel ter beschikking (dagelijks toegankelijk van 9.00 tot 21.00 uur).

6. OMBUDSDIENST

Heb je een vraag, opmerking of klacht over je behandeling, dan kan je steeds terecht bij de ombudspersoon van ons ziekenhuis.

Raïssa Van Den Auwelant

0480/64.10.47

Raissa.vandenauwelant@oogg.be

Aanwezig op donderdag van 9u-12u op het gelijkvloer van ons gebouw. (in de gang van de artsen. Of maak gebruik van de brievenbus tegenover de verpleegpost.

HEB JE NOG VRAGEN, BEDENKINGEN?

Kom gerust bij ons langs, we helpen je graag verder.

Je kan ons steeds contacteren via kompas@karus.be of 09 210 65 45.

Adres: KARUS vzw, t.a.v. afdeling Kompas, Beukenlaan 20 9051 Sint-Denijs-Westrem

THERAPEUTISCH AANBOD OP KOMPAS

Tijdens deze opname wensen we je zaken aan te reiken die je kunnen helpen om opnieuw meer controle in je eigen leven te ervaren. We proberen jouw persoonlijk proces te ondersteunen vanuit individuele gesprekken (met je persoonlijke coach, psychiater, psycholoog, sociale dienst) en vanuit een gevarieerd groepsaanbod. Belangrijk is dat jouw noden en doelstellingen het uitgangspunt zijn. Daarom zal je samen met je individuele coach een weekprogramma samenstellen dat aansluit bij wat jij nodig hebt.

Eens je bent ingeschreven in het groepsaanbod, wordt jouw aanwezigheid verwacht. Graag een seintje aan de therapeut als je verontschuldigd bent.

We wensen je veel succes en goede moed om aan de slag te gaan!

OMSCHRIJVING GROEPEN

Reflectie:

Deze therapie geeft je de tijd om stil te staan bij jouw persoonlijk traject op Kompas. Je krijgt de tijd om alle informatie en materiaal van de therapieën op orde te steken, te overlopen of even na te lezen. Daarnaast worden er onder begeleiding verschillende reflectie oefeningen aangeboden waardoor jij de theorie kan omzetten in toepassingen en evaluatie. Deze oefeningen zijn volledig vrijblijvend en kunnen ingezet worden in jouw persoonlijk traject.

Deze therapie gaat door in een groep waarbij je kan kiezen tussen samen een opdracht maken en bespreken of individueel werken.

Emoties

Binnen deze sessies bespreken we verschillende vaardigheden die kunnen bijdragen tot het beter omgaan met je emoties (=emotieregulatie). Voorbeelden van deze vaardigheden zijn: bewustwording van je emoties, analyseren van je emoties, emoties aanvaarden,... We bespreken deze vaardigheden aan de hand van voorbeelden, een deeltje theorie, oefeningen, maar ook door te luisteren naar elkaars ervaringen en ideeën. Daarnaast proberen we ook stil te staan bij de vraag hoe jij deze vaardigheden binnen jouw eigen context zou kunnen toepassen. We beogen interactieve sessies met respect voor elkaar en voor hetgeen je wel of niet wilt delen.

Relaxatie

We gaan op zoek naar manieren om meer rust in ons lichaam te brengen via verschillende ontspanningstechnieken (ademhalingsoefeningen, progressieve spierontspanning, autogene training, lichaamsscan, meditatie, visualisatie...). We gaan deze technieken uitproberen in de sessie en gaan na welk effect deze op jou kunnen hebben. Je gaat in deze groep actief op zoek naar welke relaxatie-methodes je ook buiten de sessies en thuis kan blijven inoefenen en gebruiken.

Sport

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Sport versterkt de psychische weerbaarheid en is een heel natuurlijke steun bij herstel van psychische problemen. Sport en beweging kunnen ook het zelfvertrouwen ondersteunen door – ieder volgens de eigen individuele capaciteiten – de eigen mogelijkheden te verkennen en bewust te waarderen. Naast het aansterken van de lichamelijke conditie is er natuurlijk ook het pure spelplezier en de ontspanning die men samen kan beleven, even alles loslaten en je richten op een deugddoende activiteit.

Kompasvergadering

In de wekelijkse Kompasvergadering staan we stil bij afdelingsoverkoepelende thema's. Hierbij worden er agendapunten aangebracht door zowel de zorgvragers als het team. Tijdens deze vergadering worden ook de huishoudelijke taken verdeeld.

G-schema

In deze sessies leren we het G-schema kennen en gebruiken. Dit is een schema dat ons kan helpen om een (moeilijk) moment grondig te analyseren door verschillende G's te benoemen: Gedachten, Gevoelens, Gedrag. We gaan dus na wat we op een (moeilijk) moment hebben gedacht, gevoeld, gedaan en worden ons zo bewuster van onze eigen automatische reacties. We gaan in de sessies actief oefenen om het G-schema in te vullen, zodat je het ook kan toepassen op andere momenten. We hebben een opstart-groep om de theorie onder de knie te krijgen en een groep, waarbij we heel concreet aan de slag gaan met eigen situaties om te ontleden.

Activiteitentherapie

Open atelier waar je wordt ondersteund in het kiezen voor en uitvoeren van diverse vrijetijdsbestedingen. Mensen kunnen komen om aan eigen creatieve of cognitieve projecten te werken. Het gaat over eigen initiatief in activiteit. Het kan gaan over zaken die niet afgewerkt geraken in de thuissituatie of over het leren ontdekken van nieuwe zaken. Ook het onderhoud van de planten- en moestuin kan hiervan deel uitmaken.

Creatieve therapie

Deze therapie start vanuit verschillende psychologische thema's zoals grenzen aangeven, emoties herkennen, veiligheid, enz. Aan de hand van een creatieve opdracht sta je stil bij deze thema's, hoe jij ze ervaart en toepast. In deze therapie werk je individueel aan je creatieve opdracht, daarna bespreek je in groep jouw resultaten.

Experimenteren met materialen

Tijdens deze therapie ga je experimenteren met de mogelijkheden van creatief materiaal. Aan de hand van een workshop, gegeven door de therapeut, mag je erop los experimenteren. Hierdoor kan je vernieuwende technieken ontdekken en loslaten van verwachte eindresultaten. De therapie duurt 100 minuten waar je tijdens de eerste helft in groep experimenteert met kleine opdrachten en in de tweede helft vrij mag werken met het aangeboden materiaal. Deze therapie gaat door in groep door maar je werkt individueel.

Op eigen kracht

Aan de hand van educatieve spelen gaan we herstelgericht werken. Al spelende wordt het zelfinzicht verhoogd over talenten, ambities, stigma... Het spel wordt in groep gespeeld en is na 1 sessie ook afgerond.

Stappen

Dit is een moment waarop we gaan voor zoveel mogelijk stappen. Waar naartoe kan verschillen, dat kan gaan van op coördinaten stappen, gedeeld leiderschap, een wandelpad volgen... Maar steeds is het belangrijk om een fysieke inspanning te leveren. De wandeling gaat door, welk weer het ook is.

Muziektherapie

Met muziek kunnen we ongedwongen uitdrukking geven aan wat in ons leeft, met of zonder woorden. Zowel innerlijk als fysiek zet muziek – melodie, harmonie en ritme - ons in beweging. Deze ontdekkingsreis kunnen we aanvatten met of zonder muzikale voorkennis of vaardigheden.

In samenspel kunnen we spontaan komen tot verrassende creaties die mogelijk een ander licht gooien op wat ons zoals bezighoudt. Muziek kan ook gewoon mooi en ontspannend zijn en verrijkend om samen naar te luisteren of actief te beleven.

Sociale vaardigheidstraining

In de reeks 'sociale vaardigheidstraining' staan we samen stil rond assertiviteit. Assertiviteit is het kunnen brengen van een boodschap naar een ander, waarbij je recht doet aan je eigen noden en tegelijk aan de noden van een ander. We zoeken samen naar manieren om (moeilijke) boodschappen te kunnen overbrengen op een manier die voor de ander zo aanvaardbaar mogelijk is. Dit wil zeggen: niet passief en niet agressief. Verschillende thema's komen aan bod in deze reeks: van mening verschillen, emoties uiten, kritiek geven, nee zeggen en complimenten geven.

Lichaam in beeld

In deze groep sta je stil bij je lichaamsbeleving. Wat voel je in je lichaam en waar. De vertaling van dit voelen gaan we in een beeld gieten. Iedere sessie wordt er met een nieuwe opdracht gewerkt zodat je tijdens dat moment even kan stilstaan wat er met en in je lichaam gebeurt. Deze lichaamsbeleving trekken we verder door niet enkel de fysieke beleving te onderzoeken maar ook eens te kijken of je je emoties een plaats kan geven in je lichaam. Op deze wijze tracht je je lichaam en de beleving ervan iets beter te begrijpen.

Creatief schrijven

In de sessies creatief schrijven gaan we gedachten, emoties, verhalen en andere ervaringen op papier brengen. De nadruk ligt niet op het creëren van een 'goed' product, maar ligt op het proces daar naartoe. Er wordt vertrokken vanuit verschillende creatieve manieren of thema's om tot schrijven te komen. Het kan zowel om fictie als om non-fictie gaan, het kan vormen aannemen van biografieën, korte verhalen of gedichten.

Dienst zingeving en pastoraal

Een opname of een behandeling in een ziekenhuis is altijd een ingrijpend gebeuren. Het brengt zorgen van praktische aard met zich mee, maar vaak zijn er ook zin- en levensvragen die jou ten diepste raken en waar je niet altijd een pasklaar antwoord op vindt. Het kan goed doen om die zorgen met iemand te delen en om samen op zoek te gaan naar wat kracht kan geven/steun kan bieden. De medewerker van de Dienst Zingeving en Pastoraal wil gesprekspartner, tochtgenoot, inspirator, luisterend oor zijn in respect voor ieders overtuiging.

Module 'Waarden'

Opstartgroep waarden

In deze opstartsessie krijg je uitleg over wat je kan verwachten in de module Waarden. Daarnaast ga je in deze sessie op zoek naar jouw persoonlijke waarden en sprankelmomentjes. Dit doen we aan de hand van de oefening, 'Gewaardeerde ervaringen'. Deze waarden kunnen een leidraad vormen, een soort kompas, om te weten waar je naartoe wil als persoon.

Waarden

In deze groep wordt uitgebreid stilgestaan bij obstakels die in de weg kunnen staan om je waarden volop ruimte te geven in je leven. Want misschien heb je al gemerkt dat je je niet altijd gedraagt volgens wat je hart je ingeeft. We denken samen na hoe obstakels overwonnen kunnen worden. Deze groep is gebaseerd op de Acceptatie en commitment therapie (ACT) van Russ Harris.

Waarden in beeld

Naast het onder woorden brengen van jouw waarden, bieden we de mogelijkheid om je verwoorde waarden in beeld te brengen, om het idee nog meer kracht bij te zetten. Er wordt in groep individueel gewerkt en je wordt begeleid in je persoonlijke zoektocht.

Doen

In deze sessies willen we de vertaling maken van waarden naar concrete acties: wat wil/kan ik doen om deze waarden meer ruimte in mijn leven te geven? Je gaat in deze sessie actief kleine acties beslissen die je in de komende week kan uitvoeren.

Module 'Omgaan met crisis'

Aanzet crisisplan

In deze opstartsessie krijg je uitleg over wat je kan verwachten in de module Crisis. In deze sessie wordt gestart met het opstellen van een persoonlijk crisisplan. Mocht je in het verleden al een crisisplan hebben opgemaakt, mag je dit gerust meebrengen. Het is een werkinstrument dat je tijdens je opname verder kan aanpassen.

Crisisvaardigheden

Deze reeks kan je volgen als je soms het gevoel hebt dat je de touwtjes niet meer in handen hebt. In deze sessies gaan we samen op zoek naar wat je kan helpen om deze moeilijke momenten te verdragen, te overbruggen, houdbaarder te maken, te ontmijnen, ... Een belangrijk onderdeel van de sessies gaat over het accepteren van de (levens)situatie zoals ze is. Iedere sessie komt een ander thema aan bod: zelfkoestering, afleiding, het moment verbeteren, observeren van je ademhaling. Tools die je hier ontdekt, kan je toevoegen op je crisisplan. De inhoud van de sessies is ontleend aan de dialectische gedragstherapie (DGT) en de Acceptatie en commitmenttherapie (ACT).

Beeld crisis hantering

In deze therapie ga je aan de slag met een doos. Het is een vorm van beeldende therapie waar je koesterende en waardevolle spullen, foto's, brieven,... mag verzamelen en verbeelden in de doos. Op deze wijze sta je stil bij jouw persoonlijke oplossingen: wat helpt er voor mij bij een crisis? Het is een doos die kan dienen als troost, geheugensteuntje of hulpmiddel bij moeilijke momenten. Het is ook een cadeautje aan jezelf! In deze sessies wordt individueel in groep gewerkt.

Module 'Mindfulness'

Mindfulness

In deze groep oefenen we om onze aandacht te richten naar het hier en nu. Dat wil zeggen dat we bewust proberen om, in plaats van ons te laten meeslepen op automatische piloot (door gevoelens, gedachten, de drukte van het dagelijkse leven,...), ons te richten op wat er nu is. Meer dan een oefening in concentratie en het leren verschuiven van je aandacht is het een manier om het inzicht in onszelf en de wereld rondom ons te vergroten. In deze groep denken we ook samen na over hoe we meer mindful kunnen zijn in ons dagdagelijks leven: opmerken dat de zon schijnt, opmerken dat ik boos ben, merken dat ik honger heb.... We wisselen sessies met actieve oefeningen af met sessies waarbij we korte meditaties doorlopen. Deze groep hoopt te kunnen aantonen dat voor iedereen er een passende vorm van mindfulness bestaat!

Focuswandeling

In deze reeks gaan we bewust aandacht geven aan het 'hier en nu' tijdens een wandeling buiten. We zijn hierbij niet resultaatgericht, maar gericht op het stimuleren van het gebruik van zintuiglijke waarnemingen a.d.h.v. een laagdrempelige opdracht. Dat vergt concentratie en aandacht, oog voor omgeving en details, contact met de realiteit. Opdrachten variëren van individueel, in groep tot samenwerkingsopdracht.

Totaal groepsaanbod Kompas

Versie juni 2025

				Module CRISIS	Module MINDFULNESS	Module WAARDEN					
		MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG	
	8u40	DAGOPENING in living		DAGOPENING in living		DAGOPENING in living		DAGOPENING in living		DAGOPENING in living	
T1	9u	KOMPASVERGADERING		MINDFULNESS			WAARDEN IN BEELD (B)	WAARDEN		MUZIEK	ZINGEVING
		TELKENS DE ONEVEN WEKEN Sharon <i>Living afdeling</i>		START 9u10 Susan <i>Sensorium</i>			Kathleen <i>Geel lokaal (tot 10u10)</i>	Nina <i>Living afdeling</i>		Jan <i>Muzieklokaal</i>	Elke <i>Herry</i>
T2	10u10	CRISISVAARDIGHEDEN IN BEELD (A)		CRISISVAARDIGHEDEN		SPORT EN BEWEGING		SPORT EN BEWEGING	ACTIVITEITEN THERAPIE	REFLECTIE	
		Celine <i>Geel lokaal</i>		Nina <i>Living afdeling</i>		Jan <i>Salto</i>		Jan <i>Grote zaal (+ mogelijkheid tot gebruik fitness)</i>	Kathleen <i>Geel lokaal</i>	Celine <i>Geel lokaal</i>	
T3	11u10	OPSTART G- SCHEMA	LICHAAM IN BEELD	SPORT EN BEWEGING		DOEN (A)		WAARDEN IN BEELD (A)	CREATIEF SCHRIJVEN	SPORT EN BEWEGING	RELAXATIE
		Inge <i>Living afdeling</i>	Celine <i>Geel lokaal</i>	Jan <i>Salto</i>		Kathleen <i>Rood lokaal</i>		Kathleen <i>Geel lokaal (tot 12u10)</i>	Celine <i>Living afdeling</i>	Jan <i>Salto</i>	Dina <i>Relaxatieruimte</i>
LUNCH											
T4	13u40	Verwerkingstijd (therapievrij moment)		STAPPEN				CRISISVAARDIGHEDEN IN BEELD (B)	OPSTART CRISIS PLAN	CREATIEVE THERAPIE	DOEN (B)
				Kathleen <i>Start aan geel lokaal</i>				Celine <i>Geel lokaal</i>	(eenmalig) Dina/Annelies <i>Living afdeling</i>	Celine <i>Geel lokaal</i>	Kathleen <i>Rood lokaal</i>
T5	14u40	ACTIVITEITEN THERAPIE	SOCIALE VAARDIG HEIDS TRAINING	Verwerkingstijd (therapievrij moment)				FOCUS WANDELING	EXPERIMEN- TEREN MET MATERIALEN	OP EIGEN KRACHT	ACTIVITEITEN THERAPIE
		Celine <i>Geel lokaal</i>	Mary-Ann <i>Living afdeling</i>					Kathleen <i>Living</i>	Celine <i>Geel lokaal</i>	Kathleen <i>Sensorium</i>	Celine <i>Geel lokaal</i>
T6	15u40	EMOTIES		OPSTART WAARDEN	G-SCHEMA						
		Susan <i>Living afdeling</i>		(eenmalig) Kathleen <i>Vertrek op de afdeling (aan living)</i>	Dina <i>Borluut</i>						

NOTITIES

NOTITIES



TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

vzw KARUS
V.U. Katlyn Colman
Maatschappelijke zetel
Caritasstraat 76 – 9090 Melle
BTW BE 0861.314.369 – RPR Gent
info@karus.be – www.karus.be
09 210 69 69