



# CONTEXTBROCHURE

## KOPP - High Intensive Care



## Wat is er aan de hand?

Soms gaat het even niet goed met iemand.

Je (plus)ouder, (stief)broer of (stief)zus kan zich verdrietig voelen, boos zijn, erg moe zijn, in de war zijn.

Daarom verblijft hij of zij nu op onze afdeling.

Soms kiest iemand daar zelf voor. Soms beslist een rechter dat het nodig is om hier even te blijven. Dat kan ook voor jou spannend zijn.

Misschien heb je veel vragen of gevoelens. Dat is helemaal normaal.

In deze brochure leggen we uit wat er hier gebeurt. En we willen je ook laten weten: je staat er niet alleen voor.



V.U. Katlyn Colman  
vzw KARUS maatschappelijke zetel  
Caritasstraat 76, 9090 Merelbeke-Melle  
BE0861.314.369 - RPR Gent, afdeling Gent

**KARUS**  
OONAANGEVEND IN  
FEESTELIJKE GEZONDHEIDZORG

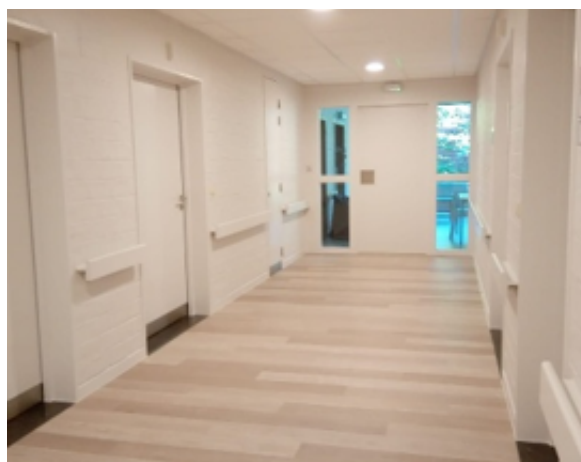


# Een blik op onze afdeling

De afdeling bestaat uit twee gangen:

- HC1 (dicht bij de straat),
- HC2.

Er zijn ook twee grote leefruimtes waar mensen samen tijd doorbrengen.



## De kamers

Hier kunnen 24 mensen verblijven. Sommige mensen hebben een kamer alleen. Anderen delen een kamer met twee. Dan staan er twee aparte bedden in de kamer.



## De leefkeuken

Hier wordt gekookt. Soms maken mensen samen met de kooktherapeut soep of een dessert.



## Crearuimte

Hier wordt getekend, geschilderd en gekleurd. Samen met een therapeut creatief bezig zijn, kan helpen om tot rust te komen.



## De buitenruimte

Hier kan men een luchtje scheppen, er staan banken en een basketring. Bij goed weer organiseert één van onze therapeuten hier sportsessies.



### De polyvalente ruimte

Een poly wat? Poly betekent 'veel'. Dit is een ruimte waarin heel veel verschillende dingen gebeuren. Je kan er op de loopband wandelen, een boek lezen, op de computer werken.

Samen met de muziektherapeut luisteren we hier naar muziek, zingen we of spelen we muziek.



### Ruistruimtes

In de tatami en de comfort room kunnen mensen tot rust komen in een kalme omgeving. Je vindt er een grote zitzak en het licht kan er wat feller of zachter gezet worden.

## Wat gebeurt er op onze afdeling?

Tijdens het verblijf proberen we jouw (plus)ouder, (stief)broer of (stief)zus beter te leren kennen. We praten regelmatig met hen en luisteren naar wat ze fijn vinden en naar waar ze het moeilijk mee hebben.

De mensen die hier werken, zitten ook wekelijks met elkaar samen voor overleg. We denken dan na over de best mogelijke hulp voor jouw (plus)ouder, (stief)broer of (stief)zus.

## Samen

We vinden het belangrijk om samen te werken met familie en mensen die belangrijk zijn voor jouw (plus)ouder, (stief)broer of (stief)zus.

Soms is dat in het begin nog moeilijk en is men nog niet klaar om ons contact te laten opnemen. Dat is bijvoorbeeld omdat iemand erg moe is, zich slecht voelt of omdat men het spannend vindt wat anderen zullen denken. Dan kan het even duren voor ze hier klaar voor zijn.

*Jij mag ons altijd  
aanspreken.  
We horen graag wat jij  
denkt en voelt.*

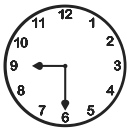


# Dagindeling

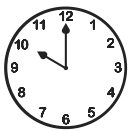
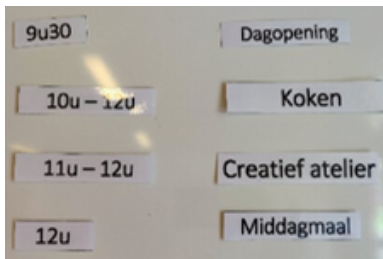
## Voormiddag



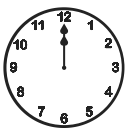
7.00 - 9.00 uur  
Ontbijt



9.30 uur  
De dag samen starten,  
met koffie/thee



10.00 - 12.00 uur  
Activiteiten: creatieve therapie,  
sport en spel, koken, muziek



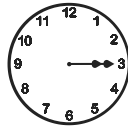
12.00 uur  
Middagmaal



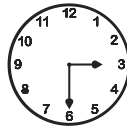
## Namiddag



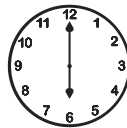
13.30 - 15.10 uur  
Activiteiten: creatieve therapie,  
sport en spel, muziek



15.10 uur  
Koffie/thee



15.30 uur  
Groepswandeling



18.00 uur  
Avondeten



Om 23.00 uur start  
de nachtrust op de  
kamer.



# Wil je op bezoek komen?

Overdag zijn er veel activiteiten op de afdeling.

Je kan op bezoek komen **op vaste momenten**:

- maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag: 17.00 - 20.00 uur
- woensdag: 14.00 - 20.00 uur
- zaterdag, zondag: 10.00 - 20.00 uur

**Lukt dit niet?** Dan zoeken we samen naar een oplossing.



Ben je jonger dan 12 jaar?  
Dan vindt het bezoek plaats  
in het bezoekerslokaal.



**Wanneer het wat beter gaat**, kunnen jullie mogelijks stap voor stap andere dingen doen zoals samen wandelen, eens een uitstapje of een weekend naar huis.

Op het domein zijn er ook speelruimtes. In de cafetaria kan je iets eten of drinken.



In de cafetaria



Aan de cafetaria



In de buurt van het bos



# Wie werkt hier?



## Afdelingsverantwoordelijke (AV)

Zorgt dat alles goed verloopt op de afdeling, samen met de adjunct afdelingsverantwoordelijke.



## Therapeuten

Therapeuten helpen als het moeilijk gaat. Ze luisteren en doen samen activiteiten.

### o Ergotherapeut

Helpt bij gewone dingen en begeleidt creatieve activiteiten zoals tekenen en schilderen.

### o Psychomotorisch therapeut

Werkt met bewegen en spel om je beter te voelen en tot rust te komen.

### o Muziektherapeut

Gebruikt muziek om te luisteren, spelen of tonen wat je voelt.

### o Kooktherapeut

Kookt samen met mensen. Zo leer je rustig bezig zijn en samenwerken.



## Maatschappelijk werker

Helpt met praktische dingen in het dagelijks leven zoals papieren, geldzaken, school, werk of wonen.



## Begeleiders

Zijn dag en nacht aanwezig en zorgen voor je (plus)ouder, (stief)broer of (stief)zus. Eén van hen is de individuele begeleider (IB), die extra opvolgt hoe het gaat.



## Psycholoog

Dat is de persoon met wie je (plus)ouder, (stief)broer of (stief)zus kan praten. De psycholoog helpt om te begrijpen wat er moeilijk is en wat kan helpen.



## Psychiater en assistent psychiater (ASO)

Dit zijn dokters. Ze kijken of medicijnen kunnen helpen en volgen mee hoe het gaat.



## Logistieke medewerkers

Helpen met praktische dingen op de afdeling, zoals de maaltijden.



## Onderhoudsmedewerkers

Zorgen ervoor dat de afdeling netjes en proper blijft.

Op de afdeling werken veel mensen om je (plus)mama, (plus)papa, (stief)broer of (stief)zus te begeleiden.



# Je staat er niet alleen voor.

Je bent niet de enige. Veel kinderen en jongeren maken dit mee.

Toch kan het soms zo voelen alsof je er alleen voor staat, alsof niemand echt begrijpt wat jij meemaakt. Er zijn mensen die naar je willen luisteren en je willen helpen.



Het is niet jouw schuld.

Je (plus)mama, (plus)papa, (stief)broer of (stief)zus is op onze afdeling beland. Jij kan het niet voor hen oplossen. Ze hebben hulp nodig van andere volwassenen.

Je mag verdrietig, bang of boos zijn. Kinderen hebben, net als grote mensen, ook soms moeilijke of minder leuke gevoelens.

In dit filmpje vertelt Piep over thuis en over gevoelens.



Het is belangrijk dat jij met iemand kan spreken over wat er gebeurt met je (plus)mama of (plus)papa. Jij hebt het nodig om met iemand te mogen spreken over hoe jij je voelt.

Wat kan jij doen?

Het is goed om uit te zoeken hoe jij het best omgaat met jouw gevoelens:

- Sporten
- Plezier maken met vrienden
- Jouw gedachten en gevoelens opschrijven
- Er met iemand over spreken
- Rust opzoeken in jouw kamer
- Muziek luisteren
- ...



# Ken je deze 4 veerkrachthelpers?

Veerkracht betekent: ondanks moeilijke omstandigheden toch jezelf kunnen blijven, toch overeind blijven, toch sterk in je schoenen blijven staan.

De dingen die jou kunnen helpen om sterker te staan, die jouw veerkracht doen groeien, dat noemen we **de veerkrachthelpers**.



## Informeer je.

Informatie krijgen over psychische en/of verslavingsproblemen en over wat er aan de hand is met jouw (plus)ouders, is heel belangrijk.

Het geeft je inzicht in mogelijke oorzaken, signalen en gevolgen van de problematiek. Hierdoor kan je het gedrag van je (plus)ouder beter begrijpen én voorspellen. Het helpt je ook begrijpen dat dit iedereen kan overkomen en het niet jouw schuld is dat je (plus)ouder zich op een bepaalde manier gedraagt of voelt.



## Je gevoelens zijn belangrijk.

Het is voor jou niet altijd gemakkelijk als je (plus)ouder psychisch meer kwetsbaar is. Veel KOPP-kinderen en -jongeren voelen zich bijvoorbeeld verdrietig, angstig of boos. Dat is ok; deze gevoelens mogen er zijn.

Het helpt ook als je deze gevoelens kan uiten. Want als niemand het weet, kan niemand je bijstaan. Als je die lastige gevoelens binnenhoudt, kunnen ze bij jou vanbinnen gaan woelen. Dat kan alles nog lastiger maken...



## Zoek een vertrouwenspersoon.

Moeilijke situaties draag je best niet alleen. Maar je kan of wil ook niet altijd alles met je (plus)ouders delen... Het is erg helpend als je naast je (plus)ouders nog een andere vertrouwenspersoon hebt waarbij je terecht kan. Iemand om vragen aan te stellen, zorgen mee te delen, te vertellen hoe je dag is geweest, enz.



## Zorg voor jezelf.

De laatste veerkrachthelper focust zich op goed voor jezelf zorgen. Dat is voor alle kinderen en jongeren belangrijk, maar zeker als je thuis meer te dragen hebt. Vele KOPP-kinderen en -jongeren nemen heel wat zorgtaken op zich, zowel in het huishouden, naar hun (plus)ouders, (stief)broers of (stief)zussen toe. Dit is ongelofelijk knap!

Maar je bent nog jong, dus is het voor jouw ontwikkeling erg belangrijk ook te kunnen ontspannen en dingen te doen die bij jouw leeftijd passen.



# Je kan op verschillende plaatsen terecht.

Voor meer informatie, voor hulp en/of een luisterend oor.

## Voor een eerste gesprek



Gratis en vertrouwelijke gesprekken voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar. Je kan er een afspraak maken om te praten over moeilijkheden waar jij tegenaan loopt. Bijvoorbeeld je thuissituatie, stress, schaamte, ruzie tussen jou en je (plus)ouders of tussen je (plus)ouders.  
[www.jac.be](http://www.jac.be)



Je kan zonder afspraak naar een overkop-huis gaan en een gesprekje vragen of er gewoon even blijven om andere jongeren te ontmoeten of te ontspannen. Deze ontmoetingsplaats is er voor jongeren tot 25 jaar.  
[www.overkop.be](http://www.overkop.be)



Aan je school is er altijd een CLB verbonden. Je kan er gratis en vertrouwelijk spreken met iemand van het CLB over de moeilijkheden waar je tegenaan loopt.  
[www.vrijclb.be](http://www.vrijclb.be)



Hier kan je anoniem praten of chatten over wat je bezighoudt, zonder dat je je naam moet zeggen. Bel 102 of chat via  
[www.awel.be](http://www.awel.be)

Voor hulp waarbij je enkele keren op gesprek gaat bij dezelfde persoon



Gratis en vertrouwelijke gesprekken voor jongeren tussen de 10 en 20 jaar. Je kan er meerdere gesprekken voeren met dezelfde therapeut om te praten over moeilijkheden waar jij tegenaan loopt. Na maximum 10 gesprekken kan de therapeut jou nog meer gepast hulp aanraden, indien je dit wil.

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



Bij een CGG kan je terecht voor individuele gesprekken voor kinderen en jongeren, gezinsbegeleiding en ouderbegeleiding.

- In regio Gent:  
[www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/adentro](http://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/adentro)
- In de provincie Oost-Vlaanderen zijn er ook nog 2 andere CGG's: Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-Oost-Vlaanderen vzw en Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Schelde Dender Waas.



Voor familie en naasten van mensen met psychische problemen. Similis organiseert infoavonden, vormingen en ontmoetingsmomenten over heel Vlaanderen en ook online.

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



Familieplatform ondersteunt en helpt familieleden van mensen met psychische moeilijkheden. Ze zorgen ervoor dat zorgverleners niet enkel kijken naar de persoon die het moeilijk heeft, maar ook naar de vragen en gevoelens van jou en je familie.

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



Met de campagne Te Gek!? wil Psyche vzw taboes doorbreken en geestelijke gezondheid bespreekbaar maken.

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

# Heb je verder nog vragen?

## De KOPP-groepen

Je kan in een groep met leeftijdsgenoten bijleren over psychische problemen bij je (plus)ouder(s) en wat dat met je doet. Je kan er ook met je leeftijdsgenoten praten over je emoties, moeilijkheden en wat jou vooruit kan helpen.

Er zijn in elke regio KOPP groepen bij het CGG – er is een aparte groep voor kinderen tussen 8 en 12 jaar en een groep voor jongeren tussen 12 en 15 jaar.



Spreek gerust iemand van ons team aan.



09 210 68 61



hic@karus.be

