

Dalstraat 84A
9100 Sint-Niklaas
Tel. 0499 90 46 12
Info: www.hieronymus.be
E: calando@hieronymus.be

Informatiebrochure Calando



Inhoudstafel

Inleiding	4
Praktische informatie	6
Programma ambulante aanbod	6
Duur en fasering	7
Waar	7
Parkeren	7
Wanneer	8
Kostprijs	8
Team Calando	9
Vereiste bij opstart	10
Afspraken in de training	11
Wie wordt op de hoogte gebracht?	13
Informatie familieleden en betrokkenen	16
Huishoudelijk reglement	17
Rechten van de patiënt	18

Inleiding

Van harte welkom bij het ambulante DGT-aanbod 'Calando' van het PC Sint-Hieronymus.

Het aanbod gaat uit van de principes van de **Dialectische Gedragstherapie (DGT)**, ontwikkeld door prof. M. Linehan aan de universiteit van Washington. Het uitgangspunt om moeilijkheden van mensen te begrijpen noemt men de biosociale theorie. Deze manier van kijken naar persoonlijke problemen vertrekt vanuit de zelfsturende kracht die elke mens bezit. Biologische kwetsbaarheid, een niet-steunende (invaliderende) omgeving en/of traumatische ervaringen kunnen persoonlijke groei echter verstoren. Hierdoor wordt een persoon beperkt in zijn mogelijkheden om verantwoordelijkheid op te nemen voor zichzelf en anderen.

In het programma word je aangespoord om deze verantwoordelijkheid (zoveel als mogelijk) opnieuw op te nemen. Je bent spilfiguur in je eigen behandeling. Je leert vaardigheden om anders om te gaan met jezelf en anderen. De trainers

helpen jou om nieuwe vaardigheden aan te leren, uit te proberen, over belemmeringen heen te komen en gemotiveerd te blijven.

Deze aanpak vraagt van jou een grote toewijding (commitment).

Dit wil zeggen: een bereidheid tot verandering (van binnenuit), maken van directe afspraken, afspraken tot daadwerkelijke gedragsverandering, bereidheid om alle problemen en gevoelens bespreekbaar te maken en bereidheid om adviezen op te volgen.

DGT is geschikt voor mensen die kampen met onder andere volgende klachten:

- Heftige, overweldigende emoties of regelmatige stemmingswisselingen
- Ontregeling van het denken: vb. alles of niets denken, moeite om te relativieren, ...
- Problemen in relaties met andere mensen: vb. aantrekken en afstoten, moeilijkheden met

4

Inleiding

assertiviteit (te weinig assertief of eerder agressief in contacten)

- Niet weten wie je bent
- Gevoelens van leegte
- Angst om in de steek gelaten te worden
- Zich klein voelen in vergelijking met anderen
- Zich snel tekort gedaan voelen
- Verlies van contact met de realiteit
- Manieren om om te gaan met heftige emoties zoals: zelfverwondend gedrag, eetproblemen, middelenmisbruik, zelfmoordgedachten, zelfmoordplannen, zelfmoordpogingen

Bij de start van het ambulante aanbod kom je terecht in de eerste fase. Je krijgt eerst meer uitleg over de manier van werken binnen DGT zodat je kan komen tot een eigen keuze.

5

Praktische informatie

PROGRAMMA AMBULANT AANBOD

Oriëntatie- en commitmentmodule

Binnen deze sessies word je gericht op de uitgangspunten, de aard en de structuur van de behandeling en het leren hanteren van een aantal basisinstrumenten.

Aangevuld met levensbeheersing waarbij je aandachtsvol omgaat met een aantal basisbehoeften welke ervoor zorgen dat je emotionele kwetsbaarheid niet verder toeneemt (o.a. slaappatroon, eetpatroon, structuur, verslavend gedrag).

Crisisvaardigheden

Je leert om moeilijke momenten door te komen of te overleven zonder de situatie erger te maken. Concrete vaardigheden worden aangereikt voor het verdragen van frustraties, pijn en lijden wanneer de situatie niet meteen opgelost kan worden.

Mindfulness module/ Kernoplettendheidsvaardigheden (KOV)

Je leert hoe je met volledige, niet-oordelende aandacht en overgave je kan richten op een taak of een activiteit.

Intermenselijke effectiviteit (SOVA)

Je leert op een effectieve manier omgaan met mensen en jezelf door je aandachtsvol bewust te zijn van wat er zich precies voordoet en een keuze te kunnen maken om op een effectieve manier te kunnen handelen in deze situatie (m.a.w. je doel te bereiken) zonder dat dit schade berokkent aan deze relatie, noch aan je zelfrespect.

Emotieregulatievaardigheden (EMO)

Veel mensen die zich tot ons richten ervaren moeilijkheden met emoties, ze worden er of door overspoeld of lijken er totaal van afgesloten.

6

Praktische informatie

We gaan op zoek naar de waarde van emoties, gaan na hoe je ze kan herkennen, benoemen en begrijpen.

Vervolgens krijg je handvaten aangereikt om emoties te reguleren, hoe kan ik pijnlijke emoties verdragen en hoe kan ik mijn emotionele draagkracht versterken.

DUUR EN FASERING

Basisaanbod

Je start met de commitmentmodule die loopt over 4 weken à rato van 2 halve dagen/week.

Op het einde van deze 4 weken volgt er een korte evaluatie via een teamvergadering om te kijken of jij kiest voor verdere behandeling en wij dit ook aangewezen en haalbaar vinden.

Indien we tot een gezamenlijke overeenkomst komen, ga je verder met de KOV en crisisvaardigheden gedurende 7 weken opnieuw à rato van

2 halve dagen/week.

Verderzetting van de training

Op het einde van de module KOV/ crisisvaardigheden vindt er opnieuw een teamvergadering met jou plaats om te kijken hoe je verder wil met de behandeling.

Heb je een vraag naar verdergezette behandeling, kan je (van zodra er plaats is) instappen in de groep 'verdergezette behandeling' waar emotieregulatie en intermenselijke effectiviteit verder aanbod komen.

Deze modules lopen over 11 weken à rato van 1 halve dag in de week. Het herhalen van de modules kan aangeraden zijn om je de aangeleerde vaardigheden echt eigen te maken.

WAAR?

De sessies gaan door in:
Dalstraat 84A
9100 Sint-Niklaas.

7

Praktische informatie

Op **iedere aanwezigheidsdag** dien je langs het onthaal je aan te melden met je identiteitskaart.

PARKEREN

Parkeren kan op de campus van het ziekenhuis. Je krijgt een parkeerkaart uitgereikt, welke je zichtbaar maakt aan de voorruit.

Deze is enkel geldig voor de uren die je in Calando doorbrengt.

WANNEER?

Het basisaanbod zal doorgaan op dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur en op donderdag van 9.30 tot 12.00 uur. De verderzetting van de training wordt aangeboden op donderdag van 13.00 tot 15.30 uur.

KOSTPRIJS

De eerste drie weken word je ingeschreven in dagbehandeling. Je ontvangt hiervan een factuur. Nadien kan je overgaan naar postkuur. Deze is gratis. We vragen een bijdrage van € 30,00/maand voor werkmateriaal, koffie/thee, administratie, ... Dit bedrag wordt maandelijks via een factuur afgerekend.

8

Team Calando



- Dr. Serbruyns
psychiater
- Kathleen Nieulandt
coördinator en trainer
- Jidy Manssens
trainer
- Latifa El Azzouzi
trainer
- Gina Neves Ramos
trainer

Vereiste bij opstart

INDIVIDUELE COACHING

De deelnemer zoekt zelf een individuele coach die bereid is te helpen bij het integreren van geleerde vaardigheden in hun dagelijks leven.

Een coach is iemand die zoveel mogelijk werkt binnen het DGT-kader. De coach van de deelnemer zal geïnformeerd worden over het DGT-behandelkader en kan zelf deelnemen aan een DGT-consultatieteam ter ondersteuning.

10

Afspraken in de training

TIJDENS DE SESSIES

1. We verwachten dat je meewerkt aan een constructieve sfeer tijdens de sessies. Respect voor elkaars mening is belangrijk, ook al is die mening verschillend van de jouwe.
2. Het groepsgeheim houdt in dat persoonlijke informatie die binnen de groep wordt besproken binnen de groep blijft.
3. We beginnen stipt met de sessie, dus zorg ervoor dat je op tijd komt, om de sessie niet te hoeven storen als je later binnenkomt.
4. Drinken nemen, of naar toilet gaan gebeurt tijdens de pauze.
5. GSM's worden tijdens de sessie uit of op stil gezet. Belangrijke telefoons kunnen tijdens de pauze. Tijdens de sessie gebeld worden is slecht voor je concentratie en storend voor de trainers en andere deelnemers.
6. Je mag niet onder invloed van alcohol of drugs naar de sessies komen.
7. We verwachten dat je bereid bent te zoeken naar alternatieven voor (zelf) destructief gedrag.

AANWEZIGHEID

1. We verwachten dat je je engageert om elke sessie aanwezig te zijn. Bij een geplande afwezigheid breng je ons op voorhand op de hoogte (bijv. telefonisch of in de sessie daarvoor).
2. Na een gemiste sessie nodigen we je uit om er iets over te zeggen in de groep en je aanwezigheid te herstellen.
3. Indien je zonder te verwittigen afwezig bent, zullen we je na de sessie telefonisch contacteren om dit te bespreken. Het is de bedoeling dat je telefonisch bereikbaar bent.
4. Je mag maximum 2 keer per module afwezig zijn. Bij meer afwezigheden stopt je deelname aan de training, ongeacht de reden van je afwezigheid.
5. Bij afwezigheid mail je je huiswerk door, feedback aangaande je huiswerk krijg je de volgende keer mondeling.

11

Afspraken in de training

INDIVIDUELE COACHING

1. In de training komen soms moeilijke thema's aan bod. Het is belangrijk dat je dit met je individuele coach verder kan bespreken. Daarom verwachten we dat je naast de training ook individuele begeleiding volgt, en dit minstens tweewekelijks. Indien nodig moet dit ook wekelijks kunnen doorgaan.
2. Indien je met deze begeleiding stopt, stopt ook je deelname aan de training.
3. De trainers overleggen indien nodig met je individuele coach. Wanneer je zonder te verwittigen afwezig bent, geven we dit door aan je individuele coach.

HUISWERK

1. Op het einde van elke sessie geven we huiswerk mee. Dit lijkt wellicht wat schools, maar het is de beste manier om de theorie uit de sessies te vertalen naar je eigen dagelijkse leven.

We verwachten daarom dat je dit huiswerk ter harte neemt, en bereid bent om dit bij het begin van de volgende sessie te bespreken. Doe je dit niet dan maken we hier rond een analyse binnen de sessie.

2. Voor vragen in verband met je huiswerk mag je per e-mail contact opnemen met ons via calando@hieronymus.be

12

Wie wordt op de hoogte gebracht?

Als je daar de toestemming voor geeft, worden volgende personen op de hoogte gebracht:

- Je huisarts
- Je coach

Ze krijgen onder meer volgende informatie:

- Je start in ons programma
- Je stop in ons programma
- Een woordje uitleg over dit programma

Dit wordt aan hen overgemaakt via een brief: (zie volgende pagina's)

13

Wie wordt op de hoogte gebracht?

JOUW HUISARTS EN/OF DOORVERWIJZER WORDT DOOR ONS OP DE HOOGTE GEBRACHT MET DEZE BRIEF:

Geachte,
Uw cliënt(e) °.../.../.....

Volgt het intensief Ambulant DGT-programma van PC Sint-Hieronymus sinds.....

Dit programma biedt een trainingsprogramma Dialectische Gedragstherapie (DGT) aan voor ambulante cliënten die een voortdurende instabiliteit ervaren in denken, voelen en doen. In deze brief willen we ons aanbod verder toelichten.

Ons ambulant aanbod bestaat uit een commitmentmodule (hoe begrijpt men de moeilijkheden waar ik mee worstel vanuit DGT en hoe ziet DGT behandeling voor mijn problemen er uit en wil ik daarvoor kiezen) en een module start behandeling, met aandacht voor crisisvaardigheden en mindfulness (KOV).

Daarna kan de keuze gemaakt worden om over te stappen naar de groep voor verdergezette behandeling. Twee modules rond emotieregulatievaardigheden en interpersoonlijke vaardigheden komen hier aan bod.

Alles is gebaseerd op de standaardmodules van de vaardigheidstraining die door Marsha Linehan in de Dialectische Gedragstherapie zijn ontwikkeld en onderzocht.

De teamleden rondom dit programma zijn:

- Dr. Serbruyns, psychiater
- Kathleen Nieulandt, coördinator en trainer, te contacteren via calando@hieronymus.be en/of 0499/90.46.12
- Jidy Manssens, trainer

Met vriendelijke groeten,
Dr. Serbruyns
psychiater verbonden aan het Ambulant DGT aanbod van PC Sint-Hieronymus
Dalstraat 84A, 9100 Sint-Niklaas

14

Wie wordt op de hoogte gebracht?

JOUW COACH WORDT DOOR ONS OP DE HOOGTE GEBRACHT MET DEZE BRIEF:

Geachte,
Uw cliënt(e)....., °.../.../....., startte op.../.../..... in het intensief ambulant DGT-trainingsprogramma. In deze brief willen wij ons aanbod toelichten. Ook willen we U uitnodigen voor nader overleg, uitwisseling en deelname aan het consultatieteam als U dat wenst.

Ons ambulant programma bestaat uit het basisaanbod van een commitmentmodule. Daarna kan de keuze gemaakt worden voor het aanbod 'start behandeling' om zich te gaan versterken rond KOV en crisisvaardigheden. Nadien kunnen in een volgende groep de 2 overige modules (intermenselijke effectiviteit en emotieregulatie) worden gevolgd. Alles is gebaseerd op de standaardmodules van de vaardigheidstraining die door Marsha Linehan in de Dialectische Gedragstherapie zijn ontwikkeld en onderzocht.

Een standaard DGT – behandeling bestaat uit:

- Ambulante individuele DGT – coaching: wekelijks of tweewekelijks
- Afspraken over crisiscoaching/telefonische consultatie
- Parallel met de individuele coaching neemt de cliënt wekelijks deel aan vaardigheidstraining in groep

Het is van groot belang dat deelnemers zich realiseren dat niet de theoretische kennis maar de praktische toepassing van de vaardigheden zal leiden tot verandering van disfunctionele opvattingen en gedragingen. Het resultaat van de training hangt af van leerprocessen en het sterkste leereffect komt voort uit herhaalde gedragsoefeningen.

Van de deelnemers verwachten we dat ze zelf een individuele coach (bekend met DGT) regelen. Dit is iemand die hen minimaal om de 2 weken (of wekelijks) coacht in de toepassing van de geleerde vaardigheden. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een behandelovereenkomst, een dagboekkaart en van de methodiek van een gedragsanalyse.

Met de individuele coach is er ook een regeling voor crisiscoaching met behulp van een passend crisisplan (waarvan de opstart reeds gebeurt in de commitmentmodule).

De teamleden rondom dit programma zijn:

- Dr. Serbruyns, psychiater
- Kathleen Nieulandt, coördinator en trainer, Jidy Manssens, trainer

Voor overleg of vragen zijn we bereikbaar via calando@hieronymus.be of op 0499 90 46 12

Met vriendelijke groeten,
Dr. Serbruyns, Kathleen Nieulandt, Jidy Manssens

15

UITNODIGINGSBRIEF DEELNAME AAN FAMILIEONTMOETINGSVOND:

Beste,

Wanneer één lid van een familie worstelt met psychische problemen raakt dit de hele omgeving en raakt de hele omgeving hierbij betrokken. Ondertussen is er hulp gezocht door deel te nemen aan het ambulante DGT- groepsprogramma. Dit creëert mogelijk nieuwe hoop, maar geeft mogelijk eveneens aanleiding tot vele vragen.

Wij organiseren daarom regelmatig een ontmoetingsavond tussen cliënten, familieleden of vrienden en teamleden op het dagcentrum 'Moderato' en op de opnameafdeling Da Capo. Het elkaar ontmoeten biedt een kans om informatie uit te wisselen en onze verwachtingen op mekaar af te stemmen.

Onze volgende ontmoetingsavond vindt plaats op ... en start om 18.30 uur. Als u met een familielid/leden of andere betrokkenen wil deelnemen aan deze avond gelieve dan onderstaande inschrijvingsstrook te bezorgen aan één van de trainers verbonden aan het ambulante programma. Om een voldoende veilig klimaat te kunnen creëren, vragen we om niet meer dan 3 familieleden of andere betrokkenen mee te brengen.

Ik (naam) zal aanwezig zijn en breng familieleden/vrienden mee op om 18.30 uur.

Locatie: Moderato, Kroonmolenstraat 41, Sint-Niklaas

16

Binnen ons ambulante programma willen we verschillende mensen de kans bieden om op deze manier hun moeilijkheden aan te pakken en te streven naar een hogere kwaliteit van leven.

Om dit in goede verstandhouding met elkaar te kunnen, gelden volgende regels voor iedereen.

- 1. Gevaarlijke voorwerpen mogen niet binnen gebracht worden (pepperspray, zakmessen, wapens).**
- 2. Fysiek geweld of dreigen met fysiek geweld wordt niet getolereerd.**
Het gebruik van fysiek geweld ten aanzien van medepatiënten of personeel kan aanleiding geven tot ontslag en zelfs tot gerechtelijke vervolging. Opzettelijk toegebrachte schade aan materialen en gebouwen dient vergoed te worden. Uw behandelteam is bereid om samen met u te zoeken naar alternatieven om spanning te verminderen.
- 3. Het gebruik van alcohol of drugs in de lokalen, of het verdelen/verkoop van medicatie, alcohol of drugs aan medepatiënten leidt meestal tot ontslag.**

Deze strikte regel hanteren we om medepatiënten te beschermen. Bij vermoeden van gebruik of bezit van alcohol, drugs of andere middelen hebben de trainers het recht om u te vragen een controle te laten uitvoeren. Wij vragen u enkel deze medicatie te gebruiken die door uw behandelend arts is voorgeschreven.

- 4. De privacy van medepatiënten en personeel dient gerespecteerd te worden.**

Het nemen van foto's is ten strengste verboden. Er geldt een discretieplicht in verband met de informatie die u van medepatiënten verneemt. Het is niet de bedoeling andere mensen mee te brengen of bezoek te ontvangen tijdens de uren dat u verwacht wordt voor de training.

- 5. Kledij, voorkomen, omgangsvormen**
We vragen u gepaste en verzorgde kledij te dragen die niet uitdagend of aanstootgevend is. We hechten belang aan de manier waarop we met mekaar omgaan en verwachten een correcte houding met eerbied voor elk individu. Storend gedrag wordt niet geaccepteerd.

17

Rechten van de patiënt

Op 22 augustus 2002 werd de 'Wet betreffende de rechten van de patiënt' van kracht. Hierin worden de rechten van de patiënt beschreven met betrekking tot de zorg, onderzoeken en behandelingen die in ziekenhuizen worden uitgevoerd.

1. Je hebt recht op een kwaliteitsvolle dienstverlening

Je hebt recht op de beste, zorgvuldige en kwaliteitsvolle zorg die beantwoordt aan je behoeften.

2. Je hebt recht op de vrije keuze van zorgverlener

Aan het ambulante programma is dr. Serbruyns als psychiater verbonden, zij is medisch eindverantwoordelijke.

3. Je hebt recht op informatie over jouw gezondheidstoestand

Je hebt recht op alle informatie die nodig is om inzicht te krijgen in jouw gezondheidstoestand. Deze informatie moet je in duidelijke taal meegedeeld worden. Je kan aan je behandelend geneesheer

vragen om deze informatie aan een vertrouwenspersoon mee te delen.

4. Je hebt recht op toestemming tot behandeling of onderzoek

Je hebt recht om tijdig alle relevante informatie te krijgen over de behandelingen en onderzoeken die je behandelend geneesheer voorstelt. Je kan deze voorstellen aanvaarden of weigeren. 4 bis. Je hebt het recht om te vernemen of de beroepsbeoefenaar verzekerd is en gemachtigd om zijn beroep uit te oefenen.

5. Je hebt rechten met betrekking tot jouw patiëntendossier

Je hebt rechten op een zorgvuldig bijgehouden en veilig bewaard patiëntendossier. Je hebt recht op inzage in je patiëntendossier en op een afschrift daarvan. Beide vragen moet je aan jouw behandelend geneesheer voorleggen. Het afschrift van het patiëntendossier is 'strikt persoonlijk en vertrouwelijk' en is alleen voor jou bedoeld.

18

Rechten van de patiënt

Je betaalt enkel de prijs van de kopieën.

6. Je hebt recht op bescherming van jouw persoonlijke levenssfeer

Je hebt recht op respect voor jouw intimiteit en jouw privéleven. Je hebt recht op ruimtelijke privacy. Informatie zal nooit aan derden worden meegedeeld tenzij op jouw uitdrukkelijk verzoek of met jouw toestemming.

7. Je hebt recht op klachtenbemiddeling

Je hebt het recht een klacht neer te leggen met betrekking tot het schenden van jouw rechten. Daarvoor kan je terecht bij de ombudspersoon van het ziekenhuis. Dit is Peter Declercq. Hij is bereikbaar op 0485 548 143 of per e-mail via peter.declercq@oogg.be.

Deze persoon is geen personeel van het ziekenhuis en zal jouw klacht onpartijdig onderzoeken.

Indien geen oplossing gevonden wordt, zal de ombudspersoon je op de hoogte brengen van de verdere stappen die je eventueel kan ondernemen.

19

COMMITMENT = BELANGRIJK

De hele training staat of valt met de bereidheid om dagelijks te oefenen met het toepassen van de nieuwe vaardigheden en het loslaten van oude gewoontes.

Aan het einde van elke sessie van de verschillende modules krijg je een oefenopdracht mee naar huis voor de komende week.

Een week later breng je verslag uit van je ervaringen daar mee.

Ambulant DGT-programma
Calando



Psychiatrisch Centrum
Sint-Hiëronymus vzw

Dalstraat 84A
9100 Sint-Niklaas
03 776 00 41