Dalstraat 84A
9100 Sint-Niklaas
T: 03 776 00 41
E: moderato@hieronymus.be
W:www.hieronymus.be

Informatiebrochure Moderato

november 2026

Psychiatrisch Centrum
Sint-Hiëronymus vzw

Woord vooraf

Beste

Welkom op **Moderato.**

Een behandeling op het dagcentrum betekent voor iedereen iets anders. Voor de ene is dit een eerste contact met de geestelijke gezondheidszorg, voor de andere is een dagbehandeling een vervolg op een ambulante therapie of een dag-nachtbehandeling.

In deze brochure willen wij jou wegwijs maken in de therapeutische werking en het dagelijks leven op het dagcentrum. Dit biedt jou echter slechts een structuur, die je verder in de loop van de behandeling zal aanvullen met eigen ervaringen.

Niet alleen voor jou, maar ook voor je omgeving heeft jouw behandeling een betekenis. En wellicht geeft iedereen er een andere betekenis aan. Daarom kan het zinvol zijn om deze brochure ook door hen te laten lezen.

Misschien hebben jij, een familielid of iemand uit je omgeving na het lezen van deze brochure nog vragen, geef ons dan gerust een seintje.
Wij wensen jou en jouw familie en omgeving veel succes toe. Hopelijk vinden jullie opnieuw een evenwicht en perspectieven voor de toekomst.

Het team

Wat vind je in deze informatiebrochure?

Inhoud

Woord vooraf 2

Therapeutische werking: visie 4
Voor wie zijn deze zorgprogramma's bedoeld? 4
Wat willen we samen bereiken? 5
Wat is onze aanpak? 5
Coaching en telefonische consultatie 6

Therapeutische werking: fasering en aanbod 7
Commitmentfase 7
Behandelfase 9
Nazorgprogramma Comodo 15

Therapeutisch klimaat 17
Communicatie en omgaan met informatie 17
Meldingsplicht 17
Therapie-interfererend gedrag. 19
Regel van 3 23
Ontslag 23

Het afdelingsleven 26
Dagindeling 26
Huisregels 26

Praktische informatie 29

Camerabewaking 33

ZORGPROGRAMMA VOOR MENSEN MET **PERSOONLIJKHEIDS- OF VERSLAVINGSSTOORNISSEN**

A. Voor wie zijn deze zorgprogramma's bedoeld?

Voor jou, als je iemand bent die al langere tijd vastloopt in verschillende problemen en/of er maar niet in slaagt om daar verandering in te brengen.

Je hebt het gevoel dat je emoties ontregeld zijn. Mensen uit je omgeving lijken niet om te kunnen met jouw reactie of reageren ongepast op jouw grote nood. Je bent ten einde raad en probeert de dag door te komen. Dit leidt vaak tot (destructief) gedrag dat enkel op korte termijn helpt:

- sommigen gaan ondoordacht en impulsief gedrag stellen om van de last af te komen: automutilatie (zelfverwonding), verdovende middelen, emotioneel eten, …
- anderen zijn erop bedacht om last te voorkomen, te vermijden: zichzelf isoleren, confrontaties uit de weg gaan, dag/nacht ritme omgooien, zich anders voordoen, …

Een grote emotionele kwetsbaarheid en een gebrek aan ondersteuning en/of kracht zorgen ervoor dat je hele persoon komt vast te zitten:

- je zelfbeeld is verstoord, je ervaart een gebrek aan zelfvertrouwen, grote leegte, …
- je relaties met anderen verlopen chaotisch, afstandelijk en/of brengen veel angst met zich mee
- je denken is verstoord door piekeren, onrealistische verwachtingen, zwart-wit denken, wantrouwen, dissociatie, middelenmisbruik….

Je ervaart een grote onzekerheid over hoe jij je leven wilt leiden.
Al te vaak reageer je automatisch, zonder na te gaan of een reactie gepast is in de huidige situatie.

Therapeutische werking: visie

B. Wat willen we samen bereiken?

Fundamentele aanvaarding van je eigen beleving, impulsen en spanningen leren verdragen, leren beheersen van crisissituaties en emoties, je 'automatische piloot' uit te zetten en nieuwe manieren leren om met jezelf en anderen om te gaan, je sterke kanten ontdekken en verder uitbouwen, keuzes maken in denken en doen. Dit alles zorgt er voor dat jij je beter gaat voelen en dat je betere relaties kan ontwikkelen.

C. Wat is onze aanpak?

Ons zorgprogramma gaat uit van de principes van Dialectische Gedragstherapie (DGT), ontwikkeld door Prof. M. Linehan aan de universiteit van Washington. Deze visie werd naar de afdeling vertaald door LMC van den Bosch. Het uitgangspunt 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 aan om anders om te gaan met jezelf en met anderen. De begeleiding helpt jou om nieuwe vaardigheden uit te proberen, om over belemmeringen heen te komen en om gemotiveerd te blijven. We doen een beroep op je 'wijze geest' om te doen wat helpend is en we richten je aandacht op gezonde krachtbronnen in je leven.

Deze aanpak vraagt van jou (je omgeving en de begeleiding) een grote toewijding **(commitment)**. Dit wil zeggen: een bereidheid tot verandering (van binnenuit), maken van directe afspraken, poging tot daadwerkelijke gedragsverandering, bereidheid om alle problemen en gevoelens bespreekbaar te maken en bereidheid om adviezen op te volgen.

D. Coaching en telefonische consultatie

In het behandelprogramma leer je op een nieuwe, effectieve manier met moeilijkheden en lastige emoties om te gaan. Zoals bij elk leren, verloopt dit proces met vallen en opstaan.
Wanneer je merkt dat je de neiging hebt om in oud, niet-effectief gedrag te hervallen, kun je ALTIJD een beroep doen op coaching door één van de teamleden.

Tijdens de werkuren spreek je iemand van de begeleiding aan. Buiten de werkuren staat de verpleging van Da Capo in voor de 'telefonische consultatie'. Via het nummer 03/780 38 34 bereik je Da Capo (ook 's nachts en tijdens de weekends!).

Aarzel niet om van dit aanbod gebruik te maken. Op momenten dat je zelf het overzicht even kwijt bent, kan een coaching het verschil maken tussen ontsporen en een gepaste reactie vinden op de situatie.

Gedurende de behandeling maak je deel uit van een groep mensen met gelijkaardige problemen. Het programma verloopt in 3 fasen:

- **Commitmentfase** - duurt in principe 4 weken, kan in samenspraak met behandelend team één maal verlengd worden.
- **Behandelfase:** omvat
  - 2 modules van 8 weken en
  - 2 modules van 4 weken met tussenin telkens een rustweek.
- **Nabehandeling Comodo:** omvat max. 2 periodes van 4 maanden.

A. Commitmentfase

Als je bereid bent om te kijken naar wat er misloopt, je problemen daadwerkelijk wilt aanpakken en de groepsgrootte dit toelaat, kan je starten in de commitmentfase.
In deze eerste fase wordt er gewerkt aan de afstemming tussen jou en de behandelaars. We proberen **overeenstemming** te bereiken over wat het eigenlijke probleem is waaraan gewerkt zal worden, over de doelen die nagestreefd zullen worden en over de manier van werken.

1. Individueel luik

Individueel kan je terecht bij je behandelend psychiater, de sociale dienst, je zorgcoördinator en bij de psycholoog.
Doel van deze contacten is samen met jou verkennen met welke verschillende klachten je naar hier komt, info krijgen op welke manier daar vanuit ieders expertise kan rond gewerkt worden en nagaan wat jij daar zelf mee wilt. Tijdens deze fase, bespreek je wekelijks met je coach wat je hebt ingevuld op de dagboekkaarten.

Op deze manier kan je je voorbereiden op je teambespreking aan het einde van de commitmentfase. Wil je kiezen voor dit behandelaanbod en met welke doelen wil je dan aan de slag?

2. Therapeutisch groepsaanbod

In deze fase is het vooral de bedoeling dat je kan ervaren op welke manier we de moeilijkheden waarmee jij je aanmeldt denkt te begrijpen vanuit ons behandelmodel (DGT) en hoe behandeling hier logisch uit voortvloeit. Doorheen de sessies zal duidelijk worden wat wij van jou gaan verwachten wanneer je kiest voor behandeling en wat jij van ons kan verwachten.

Concreet zijn er sessies psycho-info 'biosociaal model', intro kernoplettendheidsvaardigheden, intro dagboekkaarten, leren werken met een gedragsanalyse, sessies 'levensbeheersing', wegwijs Moderato en vaktherapieën zoals muziek- en waarnemingstherapie.

Aan deze groep nemen mensen deel die gestart zijn binnen de commitmentfase op Moderato.

3. Hoe verder?

Deze fase duurt 4 weken. Na deze periode zal er samen met jou tijdens een teamvergadering besproken worden wat je verdere traject kan zijn. Je brengt je doelstellingen op de teamvergadering.
Er zijn verschillende mogelijkheden, afhankelijk van het engagement (de samenwerkingsovereenkomst) dat jij wilt en kunt aangaan.

Therapeutische werking: fasering en aanbod

Keuzeopties:

- Als je kiest voor verdere behandeling op Moderato, ga je een engagement aan om 8 weken in volledige opname te blijven. Samen met je zorgcoördinator en psycholoog werk je verder aan het behandelplan.
- herhaling commitmentfase. Jijzelf of het team kan besluiten tot een éénmalige verlenging wanneer blijkt dat je nog niet klaar bent om te starten in de behandelfase. Je hebt bv. nog veel rust nodig, je medicatie staat nog niet op punt of je hebt nog niet de kans gehad aan alle sessies in de commitmentfase deel te nemen.
- Kiezen voor ontslag en eventuele ambulante zorg, een ander ziekenhuis of kiezen voor een andere afdeling binnen ons ziekenhuis.

B. Behandelfase

Naar 'de behandelfase' kan overgestapt worden wanneer je bereid bent een langdurig behandelprogramma te volgen en de inzet die hiervoor nodig is kunt opbrengen.

1. Individueel luik

De commitmentcirkel is de rode draad doorheen je behandeling.
In de commitmentcirkel vind je jouw kwetsbaarheden vanuit jouw biosociaal model, jouw triggers, jouw 'niet-effectieve' gedragingen en de voor- en nadelen van dit gedrag. Dit kan jou helpen om jouw gedrag te begrijpen alsook doelstellingen te formuleren rond dit gedrag. Jouw individuele coach en psycholoog helpen je bij de uitwerking hiervan.

Het werken aan je persoonlijke doelstellingen en de resultaten hiervan evalueren we samen op een teambespreking. Deze vindt plaats om de

8 weken. Je brengt je evaluatie en je voorstel voor verdere behandeling of ontslag. Bij de voorbereiding hiervan kun je rekenen op de hulp van je individuele coach.
Partner- en gezinsgesprekken bij de psycholoog zijn mogelijk op vraag of indicatie van het team. Je kan gedurende de behandeling gesprekken aanvragen bij de sociale dienst (info zie verder) en/of de dienst zingeving.

Ook voor de organisatie van individuele tijdsbesteding kan je begeleiding vragen.
Je behandelend geneesheer kan je 1x per week (op een vast moment) consulteren.

Aandacht voor de rol als ouder
Binnen ons psychiatrisch centrum willen we aandacht besteden aan de mens in zijn totaliteit.
Vanuit deze visie bieden we ondersteuning aan bij het uitoefenen van andere rollen dan die van de patiënt. Daarom geven we jou de mogelijkheid om een gesprek te hebben over de kinderen met als doel jou, waar nodig, te kunnen ondersteunen in je ouderrol (KOPP-gesprek).

2. Therapeutisch groepsaanbod

- dagopening
- vaardigheidstrainingen: kernoplettendheid-, sociale en crisisvaardigheden en emotieregulatie. Daaraan is een DGT-vak gekoppeld.
- validatiegroep
- vaktherapieën: muziek- en waarnemingstherapie, psychodrama
- weekslot

Therapeutische werking: fasering en aanbod

Dagopening met aandachtsoefeningen
We vinden het belangrijk om structuur aan te brengen in je dag. Daarom beginnen we bewust met een aandachtsoefening bij het starten van je dag. We oefenen met het bewust richten van je aandacht. Misschien ken je de ervaring dat je aandacht met jou een loopje neemt. Je wordt meegesleept door gedachten, lichamelijke gewaarwordingen of emoties. Het is daarom van belang te leren je aandacht zelf te kunnen richten zodat je je vrijer en bewuster kan voelen. De oefeningen brengen je terug in het hier-en-nu, bij de ervaringen van het moment.

Vaardigheidstrainingen
Kernoplettendheidsvaardigheden (KOV)
De kernoplettendheidsvaardigheden zijn basisvaardigheden in het omgaan met heftige emoties, negatieve gedachten, impulsief gedrag en de omgang met anderen.
Je leert bewust je aandacht richten, daarmee vergroot je de controle van je denken, voelen en handelen.
Het doel van de vaardigheden is dat je meer in evenwicht komt en controle gaat ervaren door bewuster te zijn van jezelf en de werkelijkheid rondom jou.

Toepassing KOV via de waarnemingstraining
Deze training vormt het vervolg op de aandachtsoefeningen. We gaan met andere materialen aan de slag waardoor je de basishouding je meer eigen kan maken.

Sociale vaardigheden
Sociaal vaardig reageren doe je door te doen wat effectief is in sociale relaties. We leren onderscheid maken tussen verschillende belangen die spelen in een sociale situatie en om prioriteiten te stellen. We werken op drie terreinen: de kans vergroten dat je de gewenste verandering bekomt,

relaties aangaan, behouden en verbeteren en je zelfrespect verbeteren of behouden.

Crisisvaardigheden
De crisisvaardigheden helpen je om moeilijke of emotionele momenten door te komen of te overleven, zonder de situatie erger te maken of bruggen op te blazen. Het gaat hier niet om wonderoplossingen maar om kleine maatregelen die een crisismoment (iets) draaglijker kunnen maken.

Toepassing crisisvaardigheden via DGT-vak: ICE-box
Naast het theoretisch luik crisisvaardigheden is er ook ruimte voor praktijk. In deze sessie wordt stilgestaan welke vaardigheden voor jou helpend zijn of welke (nog) niet. We komen in deze sessies tot een creatieve verwerking/inzicht van wat voor jou spanningsreducerend kan werken. Deze sessies gebeuren in groep.

Emotieregulatie
Wanneer mensen in de knoop liggen met zichzelf zien ze veelal twee mogelijke manieren van reageren op emotioneel vlak. Er zijn mensen die zich laten overspoelen door hun emoties en er zijn mensen die zich afsluiten voor hun emoties.
Het doel van deze training is om weer controle te krijgen over zichzelf en op een goede manier te kunnen omgaan met hun gevoelens, het lijden of het afzien te verminderen en een evenwicht te vinden tussen voelen enerzijds, denken en doen anderzijds.

Ons uitgangspunt is dat elke emotie zinvol is.
We moeten dus niet van emoties zien af te geraken, maar we moeten trachten te begrijpen waarom we ze zo ervaren. Om enige klaarheid te brengen in de processen die hierbij een rol spelen maken we gebruik van een uitgebreid 5G-schema (gedragsanalyse m.b.t. gebeurtenissen, gedachten, gevoelens, gedrag, gevolg).

Therapeutische werking: fasering en aanbod

DGT-vak
In deze therapie worden er oefeningen gegeven op de theorie die je krijgt in de vaardigheidstrainingen met doel de theorie beter te begrijpen en toe te passen. De oefeningen kunnen bestaan uit een rollenspel, beeldende opdrachten, schrijfopdrachten en spel.

Validatiegroep
Dit is een groepsgesprek onder begeleiding van een psycholoog waarin je leert jezelf en anderen erkenning te geven, elkaars beleving fundamenteel leert aanvaarden. Dit helpt om je blik te verruimen en een aanvaardende houding aan te nemen naar jezelf en anderen.

In het eerste deel wordt er gekeken wie aan bod wil komen en met welk thema. In het tweede deel trekt iedereen een vraag om bewust stil te staan bij jouw deelname aan het gesprek in het eerste deel en delen we de antwoorden op deze vragen in groep.

Vaktherapieën
In de vaktherapieën kan je meer zicht krijgen op je gedrag, je interacties met anderen, je emoties en denkpatronen. Je kan, in samenwerking met de therapeut, doelen stellen die je helpen in je acceptatie- en veranderingsproces. Aan deze doelen wordt gewerkt binnen de specifieke context van waarnemings-, muziektherapie en psychodrama.

Muziektherapie
In muziektherapie gaan we via het medium muziek op zoek naar onszelf en de ander. Het is een ervaringsgerichte groepsactiviteit waarbij we samen muziek beleven op verschillende manieren. We gaan actief musiceren in gestructureerde spelsituaties, vrije improvisaties, zang en maken ook ruimte om samen muziek te beluisteren en erover te reflecteren.

Psychodrama
Psychodrama is een non-verbale therapievorm. Deze therapievorm helpt je met het uiten van je gevoelens op een creatieve en actieve manier. Het gaat dus niet om denken, praten en verklaren, maar om doen, voelen en ervaren.

Binnen psychodrama wordt een 'alsof' situatie gecreëerd die de mogelijkheid biedt te experimenteren met nieuwe rollen, ontdekken van nieuwe mogelijkheden en uitdagingen door het samen spelen. De innerlijke subjectieve realiteit wordt geëxternaliseerd, wordt visueel zichtbaar in de ruimte. De interactie is intensief en leent zich daardoor meer tot aan het licht brengen van verborgen of verdrongen gevoelens en patronen. En wordt daardoor terug werkbaar.

De, voor het drama, benodigde rollen worden gespeeld door de medegroepsleden of worden vertegenwoordigd door objecten. Er wordt gebruik gemaakt van verhalen, poëzie en verschillende theatertechnieken. Om zo binnen de dramatische werkvormen een acceptatie- en/of veranderingsproces op gang te brengen.

Opbouw sessie:
- Reflectie op vorige sessie
- Opwarmingsoefening
- Actiefase
- Reflectie/sharefase

Weekslot
De nieuwe manier van in het leven staan en het omgaan met moeilijkheden, kan in de weekends en in de eigen omgeving geoefend en getoetst worden.
Deze belangrijke stappen vragen de nodige schriftelijke voorbereiding en evaluatie achteraf. Dit gebeurt in groep.

Therapeutische werking: fasering en aanbod

Open aanbod
Uit de verschillende activiteiten kun je een keuze maken voor de invulling van de vrije momenten in jullie weekschema. Het gamma bestaat uit: beeldend atelier, creatief atelier, sport, fitness, cultuur, voetbal en mindful bewegen. Je kan een vaktherapeut aanspreken voor het helpen maken van keuzes en het inplannen van de verschillende ateliers in je persoonlijk rooster.

3. Hoe verder?
Deze fase duurt min. 8 weken. Na deze periode zal er samen met jou tijdens een teamvergadering besproken worden wat je verder traject kan zijn.
Er zijn verschillende mogelijkheden, afhankelijk van het engagement dat jij verder wilt en kunt aangaan.

Keuzeopties:
- een verder engagement voor 8 weken voor het programma op Moderato
- kiezen voor ontslag en eventueel ambulante zorg

C. Nazorgprogramma Comodo

Indien wenselijk engageer jij je voor nazorg in een nazorgprogramma van 1 halve dag per week (maandag of vrijdag). Gedurende maximaal 2 x 4 maanden richten we samen alle aandacht naar buiten. Jij bent bezig het geleerde toe te passen in je eigen omgeving, daarbij ondersteund door de begeleiders van Comodo en je ambulante therapeut.
Om te kunnen deelnemen aan het nazorgprogramma van Comodo, dien je alle DGT vaardigheidstrainingen minstens 1 maal volledig doorlopen te hebben.

1. Consultaties bij dr. Peelman

Dr. Peelman is als behandelend psychiater verbonden aan Comodo. Er wordt verwacht dat je elke 4 maanden minstens 3 keer op consultatie komt. Doel kan zijn je medicatie opvolgen en/of de evolutie mbt psychische en lichamelijke klachten in de bespreekbaarheid brengen.

2. Programma Comodo

- 09.00 - 12.00 uur: validatiegroep
- 13.00 - 13.30 uur: teambespreking, dit wordt steeds op voorhand meegedeeld.

3. Hoe verder?

Na een periode van 4 maanden zal er samen met jou, tijdens een teamvergadering, besproken worden wat je verder traject kan zijn.

Afhankelijk van jouw doelstellingen en de samenwerkingsovereenkomst die jij kan en wil aangaan zal jouw nabehandeling verlengd worden met 4 maanden.

A. Communicatie en omgaan met informatie

Als team van Moderato willen we ten zeerste benadrukken dat we streven naar een klimaat waarin de communicatie gekenmerkt wordt door openheid en overleg.

We waarderen het wanneer patiënten en familieleden zelf hun tevredenheid, twijfels of irritaties bespreekbaar stellen.
Het team geeft geen informatie aan derden zonder jouw toestemming. Een uitzondering is je huisarts en je verwijzer, tenzij je daar uitdrukkelijk bezwaar tegen maakt. Dit kan je melden in het intakegesprek.

In het kader van een zo volledig mogelijke gegevensverzameling nemen we, mits je toestemming, contact op met vorige behandelaar(s).

Groepsgeheim: Van jou verwachten we dat je persoonlijke gegevens over anderen die je tijdens je behandeling verneemt, respectvol behandelt en niet doorvertelt.

Je familie of vertrouwenspersoon kan tijdens je behandeling contact opnemen met iemand van het team.

B. Meldingsplicht

Als opgenomen patiënt heb je nood en recht op het vertoeven in een voor jou veilige omgeving.

We rekenen er dan ook op dat je mee verantwoordelijkheid opneemt voor het creëren van een alcohol- en drugsvrij (medicatie en illegale drugs) milieu.
Als 'medepatiënt' neem je tevens verantwoordelijkheid op voor het creëren van een constructief milieu. Een omgeving waarin je elkaar op een opbouwende wijze ondersteunt in het werken aan verbetering van levenskwaliteit.

Deze engagementen betekenen dat je accepteert 'meldingsplicht' te hebben wanneer je weet hebt van niet-effectief gedrag (gebruik van middelen, aangaan van een relatie met een medepatiënt en dit verzwijgen voor het team, automutilatie, medicatie achterhouden, ...) door één van de patiënten.

Concreet vragen we jou volgende stappen te zetten:
- rechtstreeks de betrokken persoon aanspreken en hem de mogelijkheid bieden zelf zijn gebruik te melden (geef hem/haar enkele uren de tijd om uit de emotie te geraken).
- ev. kun je ter voorbereiding van je gesprek met de patiënt in kwestie, coaching aan een teamlid vragen.
- wanneer de patiënt niet in staat blijkt zelf de nodige stappen ter zelfbeveiliging en ter herstel van het veilige afdelingsklimaat te zetten en zijn gebruik niet gaat melden binnen de afgesproken tijd, stap je zelf naar verpleging en meld je het niet-effectief gedrag.

Hier een behandeling volgen betekent het onderschrijven van deze werkwijze, betekent een stijlbreuk in het omgaan met betrokkenheid op anderen: niet langer stilzwijgend toezien wanneer iemand zelfondermijnend gedrag stelt, niet langer toelaten dat iemand zijn verantwoordelijkheid naar anderen niet ernstig neemt.

Therapeutisch klimaat

C. Therapie-interfererend gedrag

Therapie-interfererend gedrag is gedrag dat de therapeutische relatie, het therapeutische klimaat of het commitment naar behandeling verstoort of op de helling zet.
De ene verstoring is veel ernstiger dan de andere, vandaar dat we een onderscheid maken in drie categorieën van gedrag.

1. Grensoverschrijdend gedrag

Hier stel je gedrag dat de persoonlijke grens van de begeleider/therapeut/medepatiënt overschrijdt. Deze probeert jou aan te geven wat het bij hem teweegbrengt in een taal die aanzet tot nadenken over... en hij stelt jou vervolgens de vraag of je er iets aan zou kunnen veranderen. Een gedragsanalyse kan hierbij helpend zijn.
Voorbeelden:
- je kwetst iemand door wat je zegt of doet
- je zegt dingen die indruisen tegen waarden en normen van de andere
- je komt in de persoonlijke ruimte (privacy grens) van iemand
- je zegt iets dat de ander hindert om te doen wat belangrijk is voor hem/haar.
- ...

2. Therapiebelemmerend gedrag (TBG)

Voor de afgrenzing van dit begrip vertrekken we vanuit de biosociale theorie. Therapiebelemmerend gedrag is gedrag waaruit blijkt dat je niet vaardig/effectief omgaat met je emotionele kwetsbaarheid of gedrag waaruit blijkt dat je jezelf of iemand anders leerkansen ontneemt.

Het gaat dus om gedrag dat bij de problematiek hoort en waaraan iets gedaan moet worden zonder de behandeling stop te zetten.

Voorbeelden:

- drank/drugsgebruik buiten het ziekenhuis
- automutilatie
- zich isoleren, in bed kruipen, …
- verbale agressie
- flirten/veelvuldig relaties aangaan

Als mensen kiezen voor behandeling gaan we er vanuit dat de kans groot is dat ze op een gegeven moment opnieuw terecht komen in een niet effectieve manier van met spanning omgaan. Immers dit gedrag heeft doorgaans een aantal voordelen en je beschikt niet onmiddellijk over de nodige alternatieve vaardigheden om met lastige gebeurtenissen, gedachten en gevoelens om te gaan. We gaan als team je niet veroordelen omdat dit gebeurd is. Tegelijk gaan we hier evenmin snel over heen en/of dit negeren, immers zo kan je niets bijleren en laten we jou hiermee in de steek.

We vinden het erg belangrijk dat je er toe komt ons zelf op de hoogte te brengen wanneer je in niet-effectief gedrag bent terecht gekomen. Slaag je hier niet in, dan zullen we ook daar bij stilstaan: hoe begrijp je dit van jezelf en wat heb je nodig om dit de volgende keer anders aan te pakken?

Er wordt van jou verwacht dat je een gedragsanalyse maakt over het niet-effectieve gedrag (en eventueel over het niet zelf melden hier van). Wanneer het niet-effectieve gedrag deel uitmaakt van je commitment, wordt het therapieprogramma on hold gezet. Je benut de vrijgekomen tijd om je slechts op één ding te focussen, namelijk hoe begrijp ik wat er op het moment van het niet-effectieve gedrag in mij omging, wat heeft me extra kwetsbaar gemaakt en wat is in de toekomst een meer effectieve manier om aan mijn achterliggende behoeften tegemoet te komen? Zie formulier voor het maken van gedragsanalyses.

Therapeutisch klimaat

Je kan coaching vragen bij alle leden van het team om deze analyse te kunnen maken en herstel te kunnen formuleren. Tijdens het maken van deze analyse, kan je 2 gesprekken aanvragen. Je hebt maximaal 3 dagen de tijd om deze te maken. Ben je klaar, dan vraag je wanneer je je herstel in groep kunt brengen zodat je nadien terug kan aansluiten.

Uitgangspunt is dat het gestelde gedrag niet effectief was en dat je kunt putten uit de vaardigheidstrainingen om een beter geschikt alternatief te vinden. Het is je eigen verantwoordelijkheid wie je bij het proces betrekt.

Het is belangrijk dat je gedrag stelt om herstel te bewerkstelligen (we nemen geen genoegen met intenties, je moet concreet gedrag stellen).

Wanneer blijkt dat er niet voldoende commitment voor de behandeling en/of samenwerking met het team aanwezig is, komen we onvermijdelijk bij de vraag of het programma wel geschikt is. Het kan een optie zijn om je vervroegd op team te zetten om bij deze vraag stil te staan en/of om te kiezen voor een bezinningsweek. Deze bezinningsweek kan 2x ingezet worden gedurende je behandeling. Een bezinningsweek kan onder de vorm van een time-out of een time-in plaatsvinden. Na deze week kom je op team om te kijken of je tot een hernieuwd commitment kan komen of je zelf een andere vraag/voorstel hebt.

Binnen deze periode van time-out kan je 1x langskomen op de afdeling voor een individueel gesprek. Je kan ook steeds bellen voor een crisisgesprek. Na deze week kom je op team. We kijken samen of je tot een hernieuwd commitment kan komen, of dat je zelf een andere vraag of voorstel hebt.

Indien we op een team niet tot een gezamenlijk hernieuwd commitment kunnen komen, wordt besloten om het contract stop te zetten. Je kunt wel op elk moment een nieuwe aanvraag tot opname doen.
Op moment van time-in of time-out verwachten we dat je zelf je vertrouwenspersoon en/of familieleden hierover inlicht. Bij vragen van hun uit, kunnen zij steeds telefonisch contact opnemen met het behandelend team.
Tijdens deze bezinningsweek staat het programma bewust on hold.
Enkel dringende medische en sociale zaken worden indien nodig verder opgevolgd/behandeld. Telefonische consultatie bij crisis kan ten allen tijde!

Gedurende je behandeltraject kunnen er maximaal 2 bezinningsweken worden ingelast.

3. Therapievernietigend gedrag

Therapievernietigend gedrag gaat over handelingen die vernietigend zijn naar anderen en/of de behandeling toe.

Voorbeelden:

- binnenbrengen, gebruik en/of verhandelen van middelen binnen de campus van het ziekenhuis
- fysieke agressie
- dreigen met geweld
- seks op de afdeling/campus
- ...

Therapievernietigend gedrag vraagt om onmiddellijke stopzetting van het contract. Een nieuwe aanvraag voor opname is mogelijk na 24 weken.
Er worden individuele heropnamevoorwaarden geformuleerd (bv. herstel brengen naar het team alvorens te herstarten, eerst hulp zoeken binnen een andere setting, ...). In geval van twijfel of discussie of er nog een

Therapeutisch klimaat

nieuwe opnamevraag mogelijk is wordt er een beslissing genomen op de medische raad.

D. Regel van 3

Meer kwaliteit van leven bereiken door deel te nemen aan het therapieprogramma, kan maar wanneer mensen voldoende aansluiting hebben bij de sessies en de gevraagde opdrachten kunnen uitvoeren.

We begrijpen de moeilijkheden waarmee mensen zich aanmelden vanuit het biosociaal model. Eén van de gevolgen van emotieregulatieproblemen is de neiging tot het stellen van stemmingsafhankelijk gedrag (bijv. vandaag voel ik me goed en ga ik van alles plannen en doen, vanavond word ik teleurgesteld en laat ik nadien al mijn plannen varen). Omdat dit veel nadelen heeft, willen we mensen trainen in meer stemmingsonafhankelijk gedrag.

Daarom vragen we om er voor te zorgen dat je niet 3x op rij een zelfde therapieonderdeel mist. Leer dus bewust omgaan met afspraken, schakel hulp in indien nodig, verwittig ons wanneer je ergens niet geraakt...

Wat als je hier toch tegen aan loopt?
In de commitmentfase geldt deze regel nog niet. We kunnen dit echter wel in vraag stellen naar haalbaarheid om verder te stromen naar de behandelfase.
In de behandelfase betekent dit ontslag. Je kan na één maand een nieuwe vraag stellen en komt dan bovenaan de wachtlijst.

E. Ontslag

Het beëindigen van de behandeling gebeurt in overleg tussen jou, je behandelend geneesheer en het team.

Het stopzetten van de behandeling zonder wederzijds akkoord, houdt in dat bij een heraanmelding een nieuwe intakeprocedure plaatsvindt.
Je wordt door ons uitgenodigd op een herstelteam. Ter voorbereiding, sta je stil aan de hand van een aantal vragen die wij jou bezorgen.
Samen bekijken we op team hoe je jouw commitment kan hernieuwen.
Op het einde van dit teammoment beslissen we of we opnieuw een samenwerking kunnen aangaan.

Een goed voorbereid ontslag verhoogt de kans op succes. Indien zinvol betrekken we hierbij ook jouw familie of vertrouwenspersoon.
Dit gebeurt natuurlijk in samenspraak met jou.

Voor velen is na het beëindigen van de behandeling op het dagcentrum verdere ambulante zorg nodig. Wij gaan samen met jou op zoek naar geschikte nazorg en maken al concrete afspraken.

Bij eventuele moeilijkheden kan het team beslissen tot een voortijdig ontslag. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer je je onttrekt aan het behandelingsgebeuren, bij agressief gedrag, middelenmisbruik, onwettige afwezigheden, ... (therapiebelemmerend gedrag, zie therapeutisch klimaat).

A. Dagindeling

- 09.00 - 09.15 uur: aandachtsoefening
- 09.15 - 11.45 uur: therapieprogramma met pauze
- 11.45 - 12.00 uur: aandachtsoefening
- 12.00 - 13.00 uur: middagpauze
- 13.00 - 15.45 uur: therapieprogramma met pauze

B. Huisregels

1. Aanwezigheid

Een therapiedag start om 9.00 uur. Je aanwezigheid is niet alleen wettelijk bepaald, maar is ook een vorm van respect naar de andere groepsleden.

Tijdens een therapiedag heb je in principe geen uitgang. Je aanwezigheid is geregistreerd en moet op elk moment van de dag aangetoond kunnen worden. Dit betekent dat je het terrein van het Psychiatrisch Centrum niet verlaat.
Indien dit toch noodzakelijk is, vraag je altijd eerst toestemming aan de begeleiding.

Het is noodzakelijk dat je op de afgesproken tijdstippen deelneemt aan de therapieën. Zowel voor jezelf als voor de groep is het belangrijk deze uren te respecteren. Wanneer je om één of andere reden toch niet (tijdig) aanwezig kan zijn, bespreek je dit eerst met de begeleiders.

In geval van ziekte neem je vóór 10 uur contact op met de begeleiding. Naar analogie van het werk dient elke afwezigheid vooraf aangevraagd of gewettigd met doktersbriefje/familiaal verlof. Externe consulten en afspraken worden steeds na de therapie-uren gepland. Indien dit niet

mogelijk is, wordt hiervoor verlof aangevraagd of dien je je afwezigheid te wettigen met attest. Afwezigheid van meer dan twee weken leidt automatisch tot administratief ontslag.
Ook bij onverwachte afwezigheid, om welke redenen dan ook, vragen we om vóór 10 uur telefonisch contact op te nemen.

Tijdens je behandeling is het in principe mogelijk vakantie of vrije dagen te nemen. Hiertoe dien je vooraf een aanvraagformulier in te vullen. Je vraagt dit formulier aan je groepscoach. Je hebt recht op 10 werkdagen afwezigheid binnen je behandeltraject. Men kan dus maximaal 2 weken aansluitend afwezig zijn van therapie. Indien het behandelteam het niet aangewezen vindt dat je verlof neemt, kan dit geweigerd worden. Verlof in het buitenland vereist de toestemming van de medisch adviseur.

2. Middelengebruik

Het gebruik van alcohol, (smart)drugs, energiedranken of onder invloed zijn op de campus, is verboden. Bij inbreuk op deze regel kan je verzocht worden het dagcentrum te verlaten.
De behandelend arts schrijft in principe geen verslavende medicatie voor. Het gebruik van medicatie dat niet door de behandelend geneesheer van het dagcentrum werd voorgeschreven, kan alleen in samenspraak met de behandelend geneesheer. Dit geldt eveneens voor homeopathische middelen.

3. Fysieke en verbale agressie

Agressie of dreiging met agressie is in het dagcentrum niet toegestaan. Naargelang de omstandigheden kan dit leiden tot onmiddellijk ontslag.

4. GSM en telefoneren

GSM toestellen staan tijdens de therapie uit.
In dringende gevallen, verwittig je op voorhand de therapeut waar je op dat moment een sessie hebt.

5. Bezoek op het dagcentrum

Er zijn geen bezoekuren op het dagcentrum.
Voor of na gesprekken met familie of vertrouwenspersoon is het door hen betreden van de leefruimte niet toegestaan.

6. Roken

Binnen het psychiatrisch centrum Sint-Hiëronymus vinden we een gezonde werk- en leefomgeving erg belangrijk. Daarom wensen we verder te evolueren naar een rookvrije campus. Deze doelstelling is opgesteld in lijn met de nieuwe richtlijnen van de overheid die roken en vapen verder ontmoedigen.

Vanaf 31 december 2024 is er in België een nieuwe rookwetgeving van kracht. Roken en vapen binnen een straal van 10 meter van de in- en uitgang van zorginstellingen en alle gebouwen op het domein is sindsdien verboden. Afgezonderde rookzones mogen worden ingericht, mits ze uit het zicht en niet in doorgangsgebieden liggen om rookoverlast te voorkomen.

Met dit inclusief beleid richten we ons zowel op medewerkers, cliënten als bezoekers. De gezondheid en veiligheid van alle deze mensen is voor ons namelijk van primair belang.

Wat betekent dit voor jou?

Vanaf 1 juni 2026 is roken en vapen op onze campus niet langer toegelaten, behalve op de daarvoor bestemde rookzones. Wegwijzers tonen je de weg naar de verschillende rookplaatsen. Deze bevinden zich ter hoogte van de pyramide, tegenover de Momento en in het 'bushokje' op het grasveld tegenover de sporthal.

Externen en bezoekers dienen eveneens te gaan roken op de daarvoor voorziene rookplaats.
Ook iedere afdeling heeft zijn eigen rookzone die duidelijk aangeduid staat. Enkel op die plaats is roken en vapen toegestaan.

Voor cliënten die wensen te stoppen met roken hebben we intern een tabakoloog, Peter Van Bockstael. Meestal aanwezig op woensdagvoormiddag.
Cliënten die een afspraak willen maken kunnen dit, na overleg met de arts, zelf doen via de receptie.

Belangrijk: Er is een eigen aandeel in de kostprijs van dit aanbod. Iemand zonder verhoogde tegemoetkoming zal voor een eerste gesprek € 10,00 moeten betalen en daarna steeds € 5,00. Iemand met verhoogde tegemoetkoming zal steeds € 2,00 moeten kunnen leggen (cash of payconiq). De (eventuele) rookstopmedicatie zit in de medicatieforfait.

7. Opname en/of verzending van beeldmateriaal

Ons ziekenhuis heeft op basis van de wet van 8 december 1992 de plicht om de persoonlijke levenssfeer van patiënten en personeel te garanderen. Op basis van deze wetgeving is het verboden beeldmateriaal (foto's of film- en geluidsopnames) van patiënten of personeelsleden te maken en/of te verspreiden.
Het vaststellen van een overtreding kan aanleiding geven tot strafrechterlijke vervolging en ontslag uit het ziekenhuis.

1. Medicatie

De behandelde arts van Moderato schrijft indien nodig, je medicatie voor. De centrale apotheek van het Psychiatrisch Centrum levert de medicatie. Het forfaitair bedrag voor medicatie op je maandelijkse factuur verrekent de kosten. De geneesmiddelen worden enkel afgeleverd voor de dagen waarop je ook effectief in het ziekenhuis aanwezig bent. Dit betekent dat je zelf dient in te staan voor de medicatie in het weekend en eventueel op andere vrije dagen. Jouw arts zorgt voor het nodige voorschrift.
Eén maal per week kan je de medicatie afhalen bij de verpleegkundigen aan de balie. Het gebruik van medicatie blijft je eigen verantwoordelijkheid. Heb je echter moeilijkheden met correcte inname van je medicatie, dan kan je hierover andere afspraken maken.

2. Betaling

Over de betaling van je opname op het dagcentrum vind je informatie in de algemene brochure van het Psychiatrisch Centrum. Let wel, aangezien een opname op het dagcentrum een daghospitalisatie is, moet je geen rekening houden met: 'persoonlijk aandeel hospitalisatie', 'kamersupplement' en 'overige kosten'.
In bepaalde gevallen kan je via het ziekenfonds genieten van tegemoetkomingen n.a.v. je opname. Ook sommige hospitalisatieverzekeringen betalen een daghospitalisatie terug. Voor meer informatie hierover en met al je vragen over betalingen en facturen kan je terecht bij de sociale dienst.

3. Aansprakelijkheid

Een psychiatrische behandeling ontslaat je niet van eigen verantwoordelijkheid. Iedereen is verantwoordelijk voor de schade die hij aanricht. Moderato is niet verantwoordelijk voor beschadiging of het verloren gaan van eigendommen.

4. Onderhoud en hygiëne

Samenleven in een beperkte ruimte brengt meestal een tijdelijke wanorde met zich mee. Op verscheidene manieren proberen we de leefruimte op het dagcentrum zo aangenaam mogelijk te maken. Jij kan hieraan bijdragen door je eigen spullen op te ruimen en deel te nemen aan de taken die jouw groep heeft.

5. Maaltijden

Een warme maaltijd, geserveerd in het restaurant, is inbegrepen in de dagprijs. Het menu ligt telkens op de balie.
Indien nodig kan de keuken ook een dieetmaaltijd voorzien. Je bespreekt dit vooraf met je behandelend geneesheer.

6. Koffie en thee

Doorheen de dag kan je koffie, thee en water nemen in de keuken.
Je kan eigen frisdranken meebrengen en bewaren in de koelkast.

7. Fietsen/auto's

Fietsen en brommers kunnen terecht op de parking van Moderato. Als je met de auto komt, moet je parking zoeken op de openbare parkings van de stad of in de omliggende straten.
Hou er rekening mee dat je op sommige plaatsen moet betalen of je parkeerschijf moet plaatsen. Meer informatie daarover is te verkrijgen bij de sociale dienst dienst of op de website van stad Sint-Niklaas.

Praktische informatie

8. Persoonlijke bezittingen en waardevolle voorwerpen

Het dagcentrum is overdag altijd open. Laat dus geen waardevolle voorwerpen rondslingeren. Om je persoonlijk materiaal tijdens de therapieuren veilig op te bergen, kan je gebruik maken van een persoonlijk kastje. Tegen een waarborg van € 10,00 kan je een sleutel bekomen bij het afdelingshoofd. Op het einde van je opname lever je de sleutel terug in en krijg je de waarborg terug.

9. Wifi-gebruik

Als cliënt of bezoeker van ons ziekenhuis kan je gebruik maken van een gratis WIFI-netwerk.
De beschikbare snelheid van dit netwerk is echter beperkt omwille van infrastructurele redenen. Dat betekent dat de snelheid ook te beperkt is om een goede werking van sommige toepassingen te garanderen.
Daarom vragen wij om geen gebruik te maken van streamingdiensten (Netflix, Spotify, YouTube, TV en radiozenders, …), videogames (playstation, xbox, game pc en dergelijke) of andere toepassingen waarvoor een hogere internetsnelheid noodzakelijk is.

10. Ombudsdienst

- Bij vragen of klachten kan je terecht bij de onafhankelijke ombudspersoon: Peter De Clercq
- Aanwezigheid in het psychiatrisch ziekenhuis elke dinsdag van 10 tot 16 uur. Permanentiemoment van 11 tot 12 uur in het ombudslokaal.
- GSM: 0485 548 143
- E-mail: peter.declercq@oogg.be
- Website: www.oogg.be

11. Contactpersonen

Dr. G. Van Hoye
psychiater,
afdelingsarts

Bram Van Hoyweghen
hoofdverpleegkundige

Het PC Sint-Hiëronymus beschikt over een cameranetwerk. Deze camera's bevinden zich op de voornaamste toegangswegen tot onze campus en op de parkings.

De camera's hebben tot doel om de veiligheid te garanderen van de personen, de gebouwen en materialen die zich op onze campus begeven of bevinden.
De camera's voldoen aan de Camerawet en de GDPR.

Onze veiligheidsdienst kan deze beelden in realtime bekijken. De realtime beelden kunnen enkel worden gebruikt om ons toe te laten onmiddellijk in te grijpen bij misdrijven, schade, overlast of bij verstoring van de openbare orde.

De beelden gemaakt door deze camera's zullen tevens worden bewaard gedurende een periode van 1 maand.

Elke gefilmde persoon kan op elk moment toegang verkrijgen tot de beelden waarop hij/zij zou zijn geregistreerd op basis van een gemotiveerd verzoek. In dit verzoek wordt duidelijk vermeld:

- Welke camera, positie
- Exacte tijdstip ± 5 minuten
- Beschrijving van gefilmde persoon (zichzelf)
- Reden van verzoek. Het verzoek moet kaderen in het nagestreefd doel van het camerasysteem

Het recht op toegang tot de beelden houdt hierbij rekening met de GDPR. Het gemotiveerde verzoek gebeurt op basis van een formulier dat kan worden bekomen bij de verwerkingsverantwoordelijke of bij onze veiligheidsdienst.

In de volgende gevallen kunnen de gemaakte beelden worden overgedragen aan de politie, zonder voorafgaandelijke toestemming van de gefilmde personen:

- De verwerkingsverantwoordelijke kan de beelden overdragen aan de politie of het gerecht bij:
  - Vaststellen van feiten in geval van een misdrijf of overlast
  - Identificatie van daders
- De politie kan de verwerkingsverantwoordelijke verplichten om de beelden over te dragen op eerste verzoek van politie i.g.v. beelden van een vastgesteld misdrijf of vastgestelde overlast. In dit geval kan de verantwoordelijke eerst een gerechtelijk mandaat eisen.

Dagcentrum Moderato
Kroonmolenstraat 40
9100 Sint-Niklaas

postadres:
Dalstraat 84A
9100 Sint-Niklaas

T: 03 780 38 96
T consultatie: 03 780 38 34 (Da Capo)
E: moderato@hieronymus.be
W: www.hieronymus.be



Psychiatrisch Centrum
Sint-Hiëronymus vzw