

Je weg vinden in de geestelijke gezondheidszorg

Een overzicht van het
zorglandschap in Vlaanderen



TE
GEEK!

Deze brochure is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met **psychische klachten**: mensen die zelf hulp zoeken, naasten die iemand willen ondersteunen en professionals die hulp zoeken voor cliënten.

Er zijn **verschillende vormen van zorg** beschikbaar in Vlaanderen: van zelfzorg over ambulante en (semi-) residentiële hulp tot zorg aan huis. Toch is het niet eenvoudig om te weten waar je moet beginnen, het zorglandschap is complex. **Deze brochure helpt je op weg en geeft je een algemeen overzicht.**

Disclaimer: Deze brochure biedt een algemeen en vereenvoudigd overzicht van het zorglandschap, het is geen volledig overzicht. Het aanbod verschilt per regio en kan veranderen. Raadpleeg steeds een hulpverlener of de website van de specifieke dienst voor actuele informatie. Deze brochure vervangt geen professioneel advies. Meer informatie vind je telkens terug op de websites van specifieke organisaties.

Inhoud

Hoe ziet het zorglandschap van de geestelijke gezondheidszorg eruit?	4
Wat je zelf kan doen	6
Psychische klachten bespreken met een professionele hulpverlener	9
Hulp zoeken voor algemene en specifieke psychische klachten	11
Hulp zoeken met een (tijdelijk) verblijf in een voorziening	15

Wist je dat..?

- ... iets meer dan één op de drie personen ooit te maken krijgt met psychische problemen?
- ... zorgvormen vaak in elkaar overlopen? Wat iemand nodig heeft hangt af van de situatie, de mogelijkheden en het tempo van de persoon.
- ... bijna 70% van de personen met een psychisch probleem laattijdig hulp zoekt, omdat men niet goed weet waar men precies naartoe kan?
- ... het gemiddeld tien jaar duurt voor iemand professionele hulp zoekt voor psychische problemen, waardoor deze problemen soms ernstiger worden?



Wat héél belangrijk is, is dat je een goede hulpverlener treft waar je fijn mee kan praten over je overvolle rugzak.

Hoe ziet het zorglandschap van de geestelijke gezondheidszorg eruit?

De geestelijke gezondheidszorg is zo georganiseerd dat je stap voor stap een andere vorm van hulp kan zoeken. Je start met de meest bereikbare, laagdrempelige en minst ingrijpende hulp. Als dat niet voldoende helpt, kan je intensievere en meer gespecialiseerde hulp krijgen.

Het zorgaanbod kan verschillen naargelang de regio waar je woont of hulp zoekt.

Bij sommige zorgvormen kan je niet altijd rechtstreeks terecht. Dan heb je een doorverwijzing nodig van een huisarts, psycholoog of psychiater. Als dit het geval is, wordt dit vermeld.

Nood aan dringende hulp?

In een crisissituatie kan je terecht bij de huisarts (van wacht) of de spoeddienst. In sommige regio's is een eenheid voor psychiatrische spoedinterventie (EPSI of UPSIE). Dit zijn psychiatrische spoeddiensten.

Is er direct gevaar?

Bel de noodcentrale **112** en breng jezelf en anderen in veiligheid.

Is er een dreigend misdrijf, maar zijn er nog geen gewonden: bel de politie via **101**.



Dankzij de ondersteuning durf ik te zeggen: ik ging van overleven naar leven. Mijn leven draaide 180 graden ten goede.

Verschillende stappen in de hulpverlening



Wat je zelf kan doen



Zelfzorg en nabijheidszorg als basis

Zorg begint vaak bij jezelf en bij de mensen rondom jou. **Zelfzorg** betekent dat je zelf werkt aan je geestelijke gezondheid. Kleine dingen maken soms al een verschil, zoals voldoende rust nemen, bewegen, praten over gevoelens en/of tijd maken voor wat energie geeft. Zo versterk je jouw **eigen veerkracht**. Dit is het vermogen om met tegenslagen om te gaan en ondanks moeilijkheden voldoende welbevinden te behouden.

Zelfzorg betekent voor iedereen iets anders. Wat werkt, hangt af van wie je bent en van de situatie waarin je je bevindt. Het gaat erom dat jij op jouw manier goed zorgt voor je geestelijke gezondheid.

Of je je nu goed voelt, lichte psychische klachten hebt of zwaardere psychische problemen ervaart.

Naast zelfzorg en veerkracht speelt ook je directe omgeving een belangrijke rol. Familie, vrienden en collega's kunnen een grote steun zijn. Ook initiatieven in je buurt kunnen bijdragen aan je geestelijke gezondheid, dat noemen we nabijheidszorg. Je leest er meer over op de volgende pagina's.

Wil je jouw eigen veerkracht versterken? Tools zoals de www.geluksdriehoek.be voor volwassenen of www.noknok.be voor jongeren kunnen je hier bij helpen. Of zoek hulp bij naasten en/of professionele hulpverleners.



Mijn partner kampt met psychische problemen, maar dat heeft ook een impact op mij. Waar kan ik eigenlijk terecht?

Hulp zoeken bij zorginitiatieven in de buurt

Er bestaan initiatieven bij jou in de buurt die je helpen om te herstellen en opnieuw meer grip te krijgen op je eigen leven. Dit noemen we **nabijheidszorg**.

Ze kunnen je ondersteunen bij alledaagse zaken op vlak van werk, wonen, onderwijs, mobiliteit, cultuur, sport en je helpen in de zoektocht naar een zinvol leven.

- ✓ **Zelfhulpgroepen en lotgenotencontact:** hier komen personen samen die zich in een gelijkaardige situatie bevinden. Dit biedt steun, begrip en de kans om ervaringen en praktische tips uit te wisselen. Er zijn groepen voor mensen met psychische klachten (bv. Uilenspiegel - www.uilenspiegel.be), voor naasten (bv. Similes - www.similes.be) en voor beiden (bv. Ups & Downs - www.upsendowns.be, ANBN - www.anbn.be ...). Een overzicht vind je op www.zelfhulp.be.
- ✓ **Buddywerking:** vrijwilligers helpen personen met een psychische kwetsbaarheid om sociaal actief te blijven en hun vertrouwen in mensen te herwinnen. Dit gebeurt op een vriendschappelijke en ongedwongen manier. Meer info via www.buddywerking.be.
- ✓ **HerstelAcademie:** biedt korte cursussen aan over welbevinden en psychisch herstel. De cursussen worden gegeven door zowel trainers met persoonlijke ervaring als trainers met professionele kennis. Ook voor naasten zijn er cursussen. Meer info via www.herstelacademie.be.

Extra ondersteuning nodig? Online en telefonische hulplijnen staan voor jou klaar

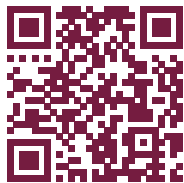
Soms zijn zelfzorg en nabijheidszorg niet voldoende. Dan is professionele hulp nodig. Telefonische en online hulp zijn laagdrempelig en vormen vaak een eerste stap. Daarnaast kunnen ze een aanvulling zijn op andere vormen van professionele hulp.

Heb je nood aan een luisterend oor of zit je met vragen?

Bij **hulplijnen** kan je anoniem en gratis terecht voor een gesprek, advies of informatie. Dit verloopt vaak telefonisch, via chat of e-mail. Er is geen afspraak nodig. Hulplijnen zijn er voor uiteenlopende thema's (bv. middelengebruik, donkere

gedachten ...) en bieden een eerste vorm van ondersteuning, op een moment dat voor jou past en aan jouw tempo. Indien nodig verwijzen ze door naar specifiekere hulp. Als naaste kan je ook steun zoeken bij deze hulplijnen.

Online bestaan heel wat tools zoals **apps, websites en programma's**, waarmee je zelf aan de slag kan aan je eigen tempo. Vaak zijn deze tools gratis en anoniem, en bieden ze ondersteuning rond tal van thema's zoals depressie, angst en middelengebruik. Er bestaat een aanbod voor kinderen, jongeren en volwassenen. Voor sommige thema's kan je online begeleiding krijgen van een hulpverlener.



Wil je een overzicht van de hulplijnen en online hulp? Check www.tegek.be/hulplijnen

Psychische klachten bespreken met een professionele hulpverlener



Als je je niet goed in je vel voelt, kan je beroep doen op een professionele hulpverlener.

Bij de hulpverleners en organisaties hieronder kan je rechtstreeks terecht, **zonder doorverwijzing**.

Ze kijken breed naar de situatie, klachten en problemen. Ze kunnen zelf hulp bieden, een voorstel doen voor behandeling of doorverwijzen naar een andere hulpverlener als dat nodig is.

- ✓ **Huisarts en/of wijkgezondheidscentrum:** bieden begeleiding en kunnen indien nodig naar meer gespecialiseerde hulpverleners doorverwijzen. Je klachten delen met de huisarts kan een eerste stap zijn.
- ✓ **Eerstelijnspsycholoog of -orthopedagoog:** biedt psychologische ondersteuning voor milde tot matige psychische klachten en zet in op veerkrachtondersteuning. Dit gebeurt in een beperkt aantal sessies. Deze sessies zijn aan een verminderd tarief. De hulpverlening gebeurt via individuele of groepssessies. Meer info via www.spreekerover.be.
- ✓ **Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW):** geeft gratis psychosociale ondersteuning bij persoonlijke, relationele of financiële problemen via www.caw.be.



Voor kinderen en jongeren

Voor kinderen en jongeren bestaat er naast het gewone aanbod een aantal specifieke diensten. Onderstaande diensten zijn **gratis** en **zonder doorverwijzing** toegankelijk:

- ✓ **Centrum voor LeerlingenBegeleiding (CLB):** biedt anoniem informatie of begeleiding. Kinderen en jongeren kunnen er terecht met vragen over leren en studeren, hun schoolkeuze, gezondheid en hoe ze zich voelen. Vind het CLB via <https://www.onderwijskiezer.be/v2/clb/index.php>
- ✓ **JAC:** geeft jongeren tot 25 jaar psychosociale ondersteuning bij vragen over school en studies, geestelijke gezondheid, problemen thuis, relaties en seksualiteit, geweld, zelfverwonding, wonen ... Meer info via www.jac.be.
- ✓ **OverKop-huizen:** helpen jongeren tot 25 jaar door het aanbieden van een veilige plek, activiteiten, een luisterend oor of professionele therapeutische hulp. Meer info via www.overkop.be
- ✓ **TEJO:** helpt jongeren tussen 10 en 20 jaar met onmiddellijke therapeutische begeleiding, in maximaal tien sessies.



Ik wil mijn dochter helpen, maar ze wijst alle hulp af. Hoe kunnen we er toch voor zorgen dat ze geholpen wordt?



Hulp zoeken voor algemene en specifieke psychische klachten



Voel je je niet goed in je vel, omdat je al even onrustig bent, je sneller geïrriteerd, boos of verdrietig wordt dan anders of minder zin hebt om met vrienden of familie af te spreken? Heeft het invloed op je dagelijks leven? Zijn er specifieke klachten zoals duidelijke angsten, depressieve gevoelens of dwanggedachten en -gevoelens? Of maak je je zorgen over iemand in je omgeving?

Dan is er meer hulp nodig dan wat online tools, de huisarts, de eerstelijnspsycholoog of het CAW kunnen bieden. In dat geval kan je terecht in de **algemene ambulante geestelijke gezondheidszorg**.

Ambulante zorg betekent dat er professionele hulp geboden wordt, zonder een opname in een ziekenhuis of centrum. Je gaat op regelmatige basis langs bij een hulpverlener, maar verblijft in je eigen omgeving.



Hieronder kan je **verschillende ambulante hulpverleners** of **types zorg** terugvinden.

- ✓ **(Klinisch) psycholoog/orthopedagoog**: biedt gespecialiseerde psychologische begeleiding en/of therapie. Een klinisch psycholoog is opgeleid om psychische problemen te onderzoeken en te behandelen (zonder medicatie), maar niet alle psychologen hebben een bijkomende opleiding psychotherapie gevolgd. Je kan hier zonder doorverwijzing terecht.
- ✓ **Psychotherapeut**: is een hulpverlener die een bijkomende opleiding psychotherapie heeft gevolgd. Hij/zij biedt psychotherapie aan volgens een specifieke therapeutische stroming (o.a. gedragstherapie, psychoanalyse ...). Een psychotherapeut kan geen medicatie voorschrijven, medische diagnoses stellen of ziekteattesten opstellen. Je kan hier zonder doorverwijzing terecht.
- ✓ **Psychiater**: is een arts gespecialiseerd in geestelijke gezondheid. Een psychiater kan medicatie voorschrijven, diagnoses stellen en ziekteattesten uitreiken. Je hebt bij voorkeur een doorverwijzing nodig om bij een psychiater terecht te kunnen.
- ✓ **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)**: biedt gespecialiseerde ambulante behandeling aan mensen met een ernstige psychische zorgnood, of een vermoeden van of een risico hierop. De hulpverlening gebeurt via individuele of groepssessies. Een CGG werkt op doorverwijzing.
- ✓ **Mobiel team**: biedt zorg 'aan huis' of in de leefomgeving van de persoon. Mobiele teams zijn vooral bedoeld voor mensen met ernstige, acute of langdurige psychische problemen. Ze werken op doorverwijzing.



- ✓ **Mobiele crisisteam**s: bieden kortdurende en intensieve ondersteuning bij acute psychiatrische crisissituaties. **Mobiele langdurige team**s ondersteunen mensen met een ernstige en langdurige psychiatrische problematiek. Sommige mobiele teams werken **aanklampend**, waarbij de hulpverlener zelf actief personen opzoekt die geen hulp zoeken. Aanklampende zorg richt zich op mensen die moeilijk aansluiting vinden bij de gewone hulpverlening.
- ✓ **Psychiatrisch dagziekenhuis**: biedt enkel overdag een intensieve en gespecialiseerde behandeling gedurende één tot enkele dagen per week. Deze zorg gebeurt vaak op een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (PAAZ) of in een psychiatrisch ziekenhuis. Een dagtherapeutisch traject kan enkel op doorverwijzing.



Voor mij voelde het als een logische volgende stap in het zoeken naar passende hulp. Vanaf het begin voelde ik me serieus genomen. Er werd goed geluisterd, helder gecommuniceerd, en ik kreeg hulpverleners die zichtbaar deskundig en betrokken waren.

Wat is de kostprijs van hulp?

Sommige vormen van hulpverlening worden geheel of gedeeltelijk gesubsidieerd en soms komt de mutualiteit (deels) tussen. Informeer je goed over de kostprijs van de hulp, bij je hulpverlener en je mutualiteit.

Specifieke ambulante zorg

Ambulante verslavingszorg: biedt hulp bij een verslaving aan de hand van gesprekken met een hulpverlener. Je kan er rechtstreeks terecht of samen met een hulpverlener contact mee opnemen.

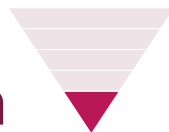
Voor kinderen en jongeren

Voor kinderen en jongeren bestaat er naast het gewone aanbod voor algemene en specifieke klachten een aantal gespecialiseerde diensten.

Onderstaande diensten zijn enkel op doorverwijzing toegankelijk.

- ✓ **Centrum voor Ambulante Revalidatie (CAR):** bevordert de maatschappelijke inclusie en participatie van personen met een complexe ontwikkelingsstoornis, gehoorstoornis en/of hersenletsel. Concreet helpt het CAR kinderen en jongeren met verschillende moeilijkheden in hun ontwikkeling of functioneren. Verschillende hulpverleners werken samen. Ze doen onderzoek om te begrijpen wat er precies aan de hand is. Ze bieden ook behandeling en begeleiding aan.
- ✓ **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG):** heeft een specifiek team voor kinderen en jongeren. Zij bekijken samen welke hulp het best past.

Hulp zoeken met een (tijdelijk) verblijf in een voorziening



Soms is een tijdelijke opname of verblijf nodig. Dit wordt **residentiële zorg** genoemd. Een verblijf in een voorziening heeft als doel om psychische problemen te behandelen en stap voor stap te werken aan een terugkeer naar het dagelijks leven.

Een opname kan kort- of langdurig zijn. Je krijgt een intensieve gespecialiseerde behandeling. Er is aandacht voor therapie, dagelijkse structuur en herstel.

Na doorverwijzing van een huisarts, psycholoog, psychiater of spoeddienst kan je hier terecht voor een kort- of langdurende residentiële opname:

- ✓ **Psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (PAAZ):** biedt kortdurende psychiatrische zorg voor personen met een dringende en acute zorgnood. Een PAAZ maakt deel uit van een algemeen ziekenhuis, al heeft niet elk ziekenhuis een PAAZ.
- ✓ **Psychiatrisch ziekenhuis (PZ) of psychiatrisch centrum (PC):** richt zich op zorg voor personen met ernstige psychiatrische problemen. Een psychiatrisch ziekenhuis of centrum biedt diagnostiek, observatie, intensieve behandeling en ondersteuning aan. Er zijn vaak gespecialiseerde afdelingen zoals psychozorg, verslavingszorg, ouderenpsychiatrie, moeder-baby units voor moeders met psychische problemen ...

Wat bij ernstige en/of langdurige psychische problemen?

Wanneer je kampt met ernstige en/of langdurige psychische problemen en de focus verschuift van behandeling

naar begeleiding, revalidatie en herstel, dan kan je bij volgende voorzieningen terecht:

- ✓ **Psychosociaal revalidatiecentrum:** ondersteunt personen voor wie behandeling alleen onvoldoende is om opnieuw te functioneren in het dagelijks leven. Het aanbod richt zich op het herstel van het dagelijks functioneren, met aandacht voor autonomie en maatschappelijke participatie. Dit kan residentieel of ambulantly.
- ✓ **Initiatief Beschut Wonen (IBW):** verleent zorg aan volwassenen met een ernstige, langdurige zorgnood die geen permanent verblijf in een psychiatrisch ziekenhuis (meer) nodig hebben, maar wel ondersteuning nodig hebben om zelfstandig te wonen. IBW's bieden (tijdelijk) herstelondersteunende begeleiding in een (eigen of gedeelde) woning. Zorgpersoneel is hier niet 24/7 aanwezig, maar staat wel permanent op stand-by.
- ✓ **Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT):** ondersteunt volwassenen met een ernstige, langdurige en min of meer gestabiliseerde problematiek die dagelijks begeleiding nodig hebben bij wonen en dagbesteding. Er is 24/7 begeleiding aanwezig.



Specifieke residentiële zorg

Naast het algemene aanbod is er hulpverlening gericht op specifieke doelgroepen of problematieken. Namelijk verslavingszorg, zorg voor ouderen, moeder-baby units ... Daarnaast bestaat er forensische zorg voor personen met een psychische problematiek die in aanraking zijn gekomen met de wet.

Voor kinderen en jongeren

Kinderen en jongeren kunnen terecht in specifieke afdelingen van psychiatrische ziekenhuizen.



Mijn zoon is opgenomen op de psychiatrische afdeling. Ik zit met erg veel vragen, maar heb geen idee aan wie ik ze kan stellen.

Wat met wachtlijsten?

Helaas komen er wachtlijsten voor in de geestelijke gezondheidszorg. Toch hoeft je die wachttijd niet passief door te brengen. Intussen kan je een aantal dingen doen:

- ✓ Praat met iemand die je vertrouwt (een vriend, familielid, collega, leraar ...).
- ✓ Bespreek dit met je huisarts. Die kan (tijdelijke) ondersteuning aanbieden of mee zoeken naar alternatieve ondersteuning.
- ✓ Contacteer een hulplijn. Je kan er anoniem en kosteloos terecht voor een luisterend oor.
- ✓ Zoek online ondersteuning. Je leest hierover meer in het luikje 'zelfzorg' in deze brochure.
- ✓ Overweeg lotgenotencontact of een zelfhulpgroep. Mensen in gelijkaardige situaties kunnen je tips en steun geven. Je leest hierover meer in het luikje 'zelfzorg' in deze brochure.
- ✓ Kies voor groepssessies. Sommige eerstelijnspsychologen, CGG's of psychiatrische ziekenhuizen bieden groepssessies aan. Hier gelden vaak minder lange wachttijden dan voor individuele sessies.
- ✓ Als je op intake gaat: bespreek dan wat je kan doen tussen het moment van intake en de start van de begeleiding. Sommige hulpverleners hebben een aanbod dat het wachten verzacht.

Naast bovenstaande vormen van hulp kan je ook nog bij andere organisaties terecht voor ondersteuning, zoals een zorgboerderij, psychosociaal arbeidscentrum, forensisch psychiatrisch centrum (FPC) ...

Meer informatie hierover vind je op www.tegek.be/zorgvormen.

Op zoek naar meer informatie?

Wil je meer weten over psychische problemen?

Bezoek www.tegek.be/infotheek voor uitgebreide informatie en persoonlijke verhalen. Je vindt er ook inspirerende boeken, podcasts, filmpjes ... die kunnen helpen om meer inzicht te krijgen.

Heb je een klacht of een vraag over de hulpverlening?

Neem contact op met de **Onafhankelijke Ombudsdienst Geestelijke Gezondheidszorg (OOGG)**. Bij een ombudspersoon kan je terecht wanneer je vragen of klachten hebt over je behandeling. Zij luisteren naar je verhaal en zoeken mee naar een oplossing. Meer informatie vind je op www.oogg.be.

Familieleden die met een vraag of zorg zitten kunnen terecht bij de **Familievertrouwenspersoon**: www.familieplatform.be/familievertrouwenspersoon/

Heb je bezorgdheden over een naaste?

De '4 voor 12'-campagne van Te Gek!? helpt je om signalen te herkennen (www.4voor12.be). Het is niet altijd gemakkelijk om te weten hoe je precies kan helpen. Weet je niet goed wat te zeggen of doen? De e-learning 'Eerste Hulp bij Psychische Problemen' geeft je tips over hoe je het gesprek kan aangaan en welke professionele hulp er beschikbaar is (www.tegek.be/ehbp). De huisarts kan een eerste gesprekspartner zijn.

Bronnen voor informatie

Familieplatform is het Vlaams expertisecentrum rond familie en naasten in de geestelijke gezondheidszorg. Samen met familieorganisaties, hulpverleners en beleid bouwen ze aan meer familievriendelijke zorg, waarin naasten actief erkend, betrokken en ondersteund worden. Via vormingen, praktijkondersteuning, trajectbegeleiding en kennisdeling helpt Familieplatform zorgorganisaties om familieparticipatie duurzaam te verankeren in beleid en praktijk. Zo dragen ze bij aan warme, herstelgerichte en toegankelijke geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen.

www.familieplatform.be

Ben je een zorgprofessional?

Je kan terecht bij **Psyche** (www.psyche.be), het kennis- en expertisecentrum voor geestelijke gezondheid in Vlaanderen. Psyche ondersteunt professionele zorgverleners met een aanbod van informatie, goede praktijken, opleidingen, e-learnings, Vlaamse samenwerkingsinitiatieven ...

Wil je een persoon doorverwijzen?

Neem contact op met het **Netwerk GGZ** voor hulp bij een doorverwijzing. Meer informatie vind je op <https://psy107.be/index.php/nl/contact>.

**Te
GEK!?**

Te Gek!? biedt je betrouwbare informatie over alles wat maken heeft met psychische klachten en problemen. We geven tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden. Via onze website, campagnes en projecten belichten we geestelijke gezondheid op een toegankelijke, informatieve manier.

Deze brochure over het zorglandschap in Vlaanderen past in een ruimer aanbod van informatieve brochures over geestelijke gezondheid die Te Gek!? en Psyche in de komende jaren zullen ontwikkelen.

Je kan alle brochures terugvinden op www.tegek.be/brochures



'A rhizome has no beginning or end; it is always in the middle, between things, interbeing, intermezzo.'
'A rhizome may be broken, shattered at a given spot, but it will start up again on one of its old lines, or on new lines.'
- Deleuze & Guattari

Chris Hoérée (zorgverlener)
Cover illustratie 'Rhizoom'



**Help jij mee om het taboe
op psychische problemen te
doorbreken?**

Doe een gift of zet een actie op!
actie.tegek.be

Deze brochure is geschreven door Te Gek!? en Psyche, i.s.m. ervaringsdeskundigen en Familieplatform.

