

WEGWIJS IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

De driehoek 'Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg' laat zien wat je zelf kan doen en tot wie je je kan richten als je je mentaal niet goed voelt. Geestelijke gezondheid begint bij de onderste brede laag van zelfzorg en klimt laag per laag tot heel erg gespecialiseerde hulp.

De eerste laag

We kennen allemaal het gevoel van ons niet goed in ons vel te voelen. Kleine of grote hindernissen in het leven maken ons verdrietig, kwaad, gestresseerd,... We kunnen onze veerkracht verhogen en dit overwinnen door erover te praten, te bewegen of onszelf rust te gunnen. Goed voor jezelf zorgen is de boodschap. Vaak komen we hier sterker uit. De onderste laag van de driehoek geeft aandacht aan zaken die je zelf kan doen om je beter in je vel te voelen en je veerkracht te verhogen. Tips hierover vind je op www.fitinjehoofd.be.

De tweede laag

Je kan niet alles alleen aan en soms heb je nood aan anderen om samen dingen te doen of te praten met elkaar. Dit kunnen vrienden, familieleden of burens zijn. Ook heel wat initiatieven in je buurt staan klaar om je op te vangen, voor een goede babbel of een leuke activiteit. Meestal bieden zij hun diensten gratis of goedkoop aan. Denk hierbij aan een vereniging, een hobbyclub, een buurtwerking,...

De derde laag

Wanneer zelfzorg en steun van je omgeving niet voldoende zijn, kan je hulp vragen aan diensten uit de derde laag. Deze diensten zijn rechtstreeks toegankelijk, je kan zelf een afspraak maken of er naar surfen. Net zoals in de tweede laag zijn deze diensten goedkoop of gratis. Voorbeelden zijn de huisarts, het Sociaal Huis, de Centra voor Alcohol-en andere Drugproblemen (CAD), het Centrum Algemeen Welzijn (CAW), tele-onthaal,...

De vierde laag

Met de diensten uit de vierde laag kom je meestal pas in aanraking nadat je bent doorverwezen door de huisarts of een andere hulpverlener. De diensten uit de vierde laag begeleiden en behandelen je gericht en specialistisch in het omgaan met je psychische moeilijkheden of kwetsbaarheid. Bij deze diensten maak je een afspraak voor een gesprek op kantoor, voor een bepaalde periode bij jouw thuis, voor deelname aan een georganiseerde dagactiviteiten of een korte opname.

De vijfde laag

Voor zeer gespecialiseerde, intensieve behandelingen, bij een zware crisis, of wanneer je niet meer zelfstandig kan wonen ten gevolge van je kwetsbaarheid, ontvang je begeleiding en behandeling van de diensten uit de vijfde laag. Hier kom je enkel terecht na doorverwijzing van een hulpverlener. De behandeling kan een kortdurende of een langdurende opname inhouden of zeer gespecialiseerde hulp aan huis.

Groene en rode pijlen

De groene pijlen tonen naar welke diensten we zelf kunnen toestappen. De rode pijlen tonen de diensten waar het niet aangewezen is om zelf contact mee op te nemen of om zelf binnen te stappen. Je kan verwezen worden naar deze voorzieningen door een hulpverlener.

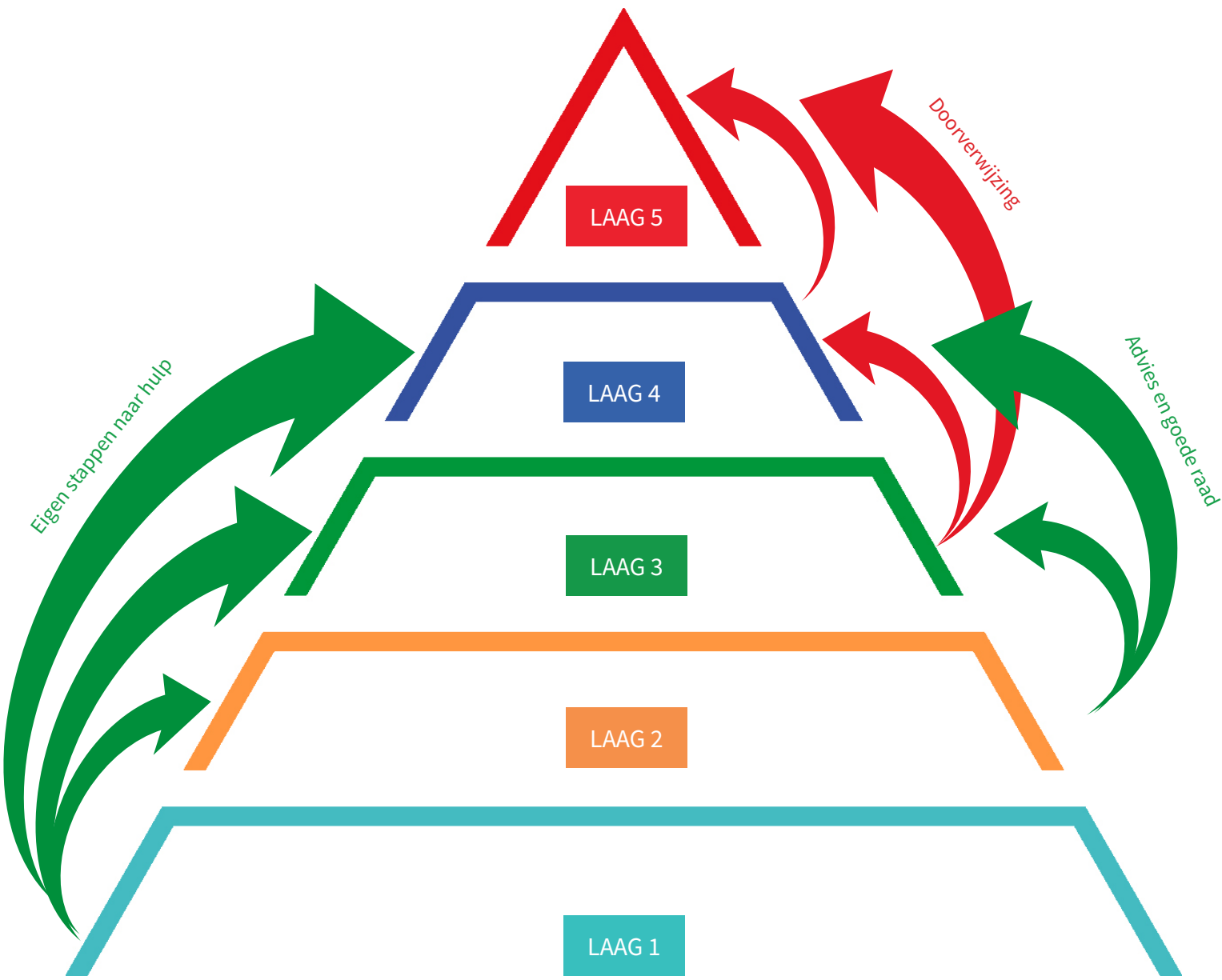
De vorm van de driehoek laat zien dat de onderste lagen van zelfzorg en rechtstreeks toegankelijke diensten het breedst zijn. Dit wil zeggen dat je deze het meest in je leven nodig hebt om je mentaal te versterken. Ze zijn vlot toegankelijk, er is een korte wachttijd en vaak worden ze gratis aangeboden. Indien meer gespecialiseerde hulp niet nodig is, raden we je aan om hier snel gebruik van te maken!

Vraag bij alle diensten altijd na of je gebruik kan maken van tussenkomsten van de mutualiteit, de derdebetalersregeling, de maximumfactuur,...



Met vragen en klachten over de geestelijke gezondheidszorg kan je terecht bij een interne of externe ombudspersoon: www.ombudsfunctieggz.be.

Meer informatie geestelijke gezondheidszorg: www.ggzlimburg.be



Laag 1: ZELFZORG

- www.fitinjehoofd.be
- Vind jezelf oké
- Beweeg
- Probeer iets nieuws
- Durf nee zeggen
- Gun jezelf rust
- ...

Laag 2: SOCIAAL NETWERK

- Praat erover
- Familie
- Reken op vrienden
- Durf hulp vragen
- Hobbyclub
- Vereniging
- Buurtwerking
- ...

Laag 3

- Huisarts, thuisverpleegkundige, gezinshulp, ...
- OCMW (Sociaal Huis)
- Wijkgezondheidscentrum
- Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen (CAD)
- Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Sociale dienst van het Huis van de Mens, de mutualiteit, de vakbond, je werk, ...
- Het Lokaal Dienstencentrum
- Inloophuizen

- Teleonthaal:
 - ☎ 106 of www.teleonthaal.be
- Zelfmoordlijn:
 - ☎ 1813 of www.zelfmoordlijn1813.be
- Kinderen en jongeren:
 - ☎ 102, www.awel.be of www.ligant.be
- Alcohol en andere Drugs:
 - www.alcoholhulp.be
 - www.cannabishulp.be
 - www.dedruglijn.be
 - www.gokhulp.be

Laag 4

- Psycholoog, psychiater
- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Psychiatrische afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)
- Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen (CAD)
- Mobiele teams: Ligant, Reling, Noolim
- Revalidatiecentrum, activiteiten-centrum

Laag 5

- Psychiatrisch Ziekenhuis
- Beschut Wonen
- Psychiatrisch Verzorgingstehuis
- Mobiele teams
- ...

HANDLEIDING BIJ WEGWIJS IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

‘Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg’ biedt een overzicht van de bestaande mogelijkheden en diensten binnen de geestelijke gezondheidszorg. De vraag naar zo’n overzicht stelt zich naar aanleiding van de verschuivingen binnen het landschap door de vermaatschappelijking van de zorg. Daarnaast stuiten hulpvragers, en zeker deze in een maatschappelijk kwetsbare positie, vaak op wachtlijsten en hoge kosten. ‘Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg’ laat zien dat dit niet altijd nodig is.

Het document is bedoeld als hulpmiddel voor hulpverleners in de eerste lijn. Zo bijvoorbeeld voor een maatschappelijk assistent van een OCMW, die een cliënt voor zich heeft met een hulpvraag of met klachten over mentaal welbevinden. ‘Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg’ biedt tijdens de consultatie een overzicht van de mogelijke stappen naar (zelf)hulp. Via de driehoek is het duidelijk bij welke soort diensten de cliënt zelf kan binnenstappen, en bij welke diensten hij best aanklopt na doorverwijzing. Deze informatie is extra nuttig voor maatschappelijk kwetsbare hulpvragers, aangezien zij vaak moeilijk de weg vinden naar de juiste hulp. Ze stappen zelf of worden doorverwezen naar de moeilijk toegankelijke zorgdiensten uit de bovenste driehoekslagen. Hier zijn vaak lange wachtlijsten en hoge kosten aan verbonden. Terwijl inzetten op de onderste lagen preventief werkt en vaak effectiever is. Enkel indien dit echt nodig is, is verwijzing naar een hogere laag zinvol.

Hoe de Wegwijs gebruiken:

Je kan de wegwijs samen met de cliënt overlopen, maar het is niet de bedoeling om dit document mee te geven.

Hoe je dit als hulpverlener overbrengt, weet jij het beste. Soms is het zinvol om de driehoek laag per laag te bespreken, terwijl in andere gevallen een korte mondelinge toelichting volstaat. Indien nodig, kan je extra ondersteunen door bv. samen naar de website www.fitinjehoofd.be te surfen of samen een overzicht te maken van naasten waar de cliënt op kan rekenen. Extra ondersteuning kan ook door al een eerste afspraak te maken bij het CAD, een Huis van de Mens of een huisarts.