



WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

't SPOOR

5 DE JAARGANG N° 2

JUNI, JULI, AUGUSTUS

2011

COLOFON :

De nieuwsbrief is een driemaandelijkse tijdschrift uitgegeven door Wijkgezondheidscentrum 't Spoor
Guldensporenstraat 84
2140 Borgerhout.

Dit berichtenbladje wordt oa. aan alle ingeschreven patiënten gestuurd.

Oplage : 600 exemplaren.

Is het adres niet correct of krijg je deze nieuwsbrief meer dan één keer in je bus, zeg dit aan het onthaal. Wij verbeteren het adressenbestand.

Verantwoordelijke uitgever :
Hendrik Roelandt
Guldensporenstraat 84
2140 Borgerhout.

Erkenningsnummer :
P708573
Afgiftekantoor : 2140
Borgerhout—Kattenberg

België – Belgique

P.B – P.P.

BC 30451

We wensen al onze patiënten zonnige zomermaanden....

In samenwerking met Buurtsport en Sportantenne stad Antwerpen kan je tot einde september 2011 onze 10.000-stappen wandeling doen. De wandelbrochures zijn af te halen in het administratief centrum aan het Moorkensplein en in ons wijkgezondheidscentrum.



In deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan geestelijke gezondheidszorg. Ook onze huisarts kan hierin een helpende hand zijn.

Wat kan de huisarts doen?

Je gezond voelen is meer dan je goed voelen in je lichaam. Ook gevoelens en gedachten spelen een belangrijke rol. De huisarts kan luisteren naar patiënten die graag willen praten over gevoelens, gedachten en problemen daarover (psychische problemen). Voor die problemen hoef je dus niet altijd naar een psycholoog of psychiater. Je kan ook terecht bij de huisarts voor een goed gesprek. Dit gebeurt steeds in vertrouwen.

Bij ernstige psychische problemen kan medicatie soms helpen. Als er meer gespecialiseerde hulp nodig is, kan de huisarts patiënten verwijzen voor verdere begeleiding.

We werken samen met Andante. Andante is één van de 20 Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg in Vlaanderen en is erkend en gesubsidieerd door de Vlaamse Gemeenschap. Andante biedt ambulante zorg aan personen of hun omgeving m.b.t. ernstige geestelijke gezondheidsproblemen. Een halve dag per week bieden we de hulp aan van een psycholoog van Andante. Verderop lees je wat onze psycholoog kan aanbieden.

Gedurende de maanden juni, juli en augustus stellen we in het wijkgezondheidscentrum kunst ten toon gemaakt door klanten van 'Dagcentrum De Vinken'.

Dit centrum richt zich tot psychisch kwetsbare en psychisch gekwetste volwassenen voor wie doorsnee socio-culturele activiteiten moeilijk toegankelijk zijn. In een rustige omgeving bieden zij zinvolle artistieke ateliers aan zoals etsen, boetseren, tekenen, schilderen ... Hierbij staat het artistiek bezig zijn centraal. Zo willen ze vaardigheden versterken en zelfstandigheid stimuleren. Ze bieden geen therapie aan. Wel begeleiden ze mensen op artistiek-technisch vlak.

Gezondheid gaat over lichaam en geest

Je gaat meestal naar de huisarts omdat je ziek bent of bepaalde lichamelijke klachten hebt. Je hoopt dan dat de huisarts je zal 'genezen', door je medisch te onderzoeken, soms ook in te grijpen, je medicatie voor te schrijven, of door advies te geven over je leef- en voedingsgewoonten, enzovoort.

Soms zijn je klachten echter niet zo duidelijk, voel je je niet goed in je vel, maar weet je niet precies wat er aan de hand is. Ook dan kun je naar je huisarts, die samen met jou zal proberen te zien wat er mis is. In sommige gevallen blijkt er toch lichamenlijk iets niet in orde te zijn en zal de huisarts je verder medisch behandelen. In andere gevallen wijst alles erop dat je lichamenlijk best gezond bent, maar dat andere dingen je dwars zitten waardoor je je toch niet goed voelt. Ook daarover kun je met je huisarts praten. Hij of zij zal naar je luisteren en proberen te begrijpen wat er aan de hand is.

Het gaat dan niet zozeer over lichamenlijke klachten maar eerder over hoe je je voelt in je leven, in je situatie, je gezin, je relatie, over jezelf of je verleden, of het gaat over negatieve en pijnlijke gedachten die je niet loslaten, of je komt door je gedrag steeds weer in moeilijkheden terecht. Het gaat dan met andere woorden om zogenaamde 'psychische' of 'geestelijke' problemen. Niet je lichamenlijke gezondheid maar je 'geestelijke gezondheid' vraagt nu om aandacht en zorg.

Ook als je uit jezelf al weet dat je problemen niet lichamenlijk maar psychisch zijn, kun je daarvoor je huisarts opzoeken. Die zal je vragen erover te spreken.

Kortom: ook mensen die het moeilijk hebben met hun gevoelens, gedachten en gedrag kunnen bij de huisarts terecht.

Voor die problemen hoef je dus niet altijd naar een psycholoog of psychiater. Een goed gesprek erover met de huisarts kan reeds helpen. Gewoon over je problemen spreken en de raad krijgen van de huisarts kunnen je al een duidelijkere of andere kijk geven op je situatie, waardoor je een beter gevoel krijgt.



Het is belangrijk dat je weet dat die gesprekken steeds in vertrouwen plaatsvinden. Het gaat immers dikwijls om heel persoonlijke dingen die je niet zomaar aan gelijk wie wil vertellen en die best moeilijk kunnen zijn om over te praten.

Bij specifieke lichamenlijke problemen verwijst de huisarts je soms door naar een 'specialist', bijvoorbeeld een orthopedist, een hartspecialist, een gynaecoloog... Dat kan ook gebeuren bij psychische problemen. Als deze complex zijn of maar blijven duren of een meer specifieke behandeling vragen, kan de huisarts je doorsturen naar een *psycholoog*. Een psycholoog is geen dokter, maar een soort specialist in psychische problemen. De psycholoog heeft meer aandacht voor hoe je je geestelijk voelt, voor je geestelijke gezondheid.

Ook in 't Spoor kun je een psycholoog raadplegen. Je neemt niet rechtstreeks contact met hem. De eerste afspraak met de psycholoog is altijd op verwijzing door je huisarts.

Gezondheid gaat over lichaam en geest

Waarvoor kan je bij een psycholoog terecht?

Heel verschillende zaken kunnen een reden zijn om een psycholoog te raadplegen en er dus in de eerste plaats met je huisarts over te spreken. Hieronder volgt een aantal voorbeelden.

Depressie: gevoelens van neerslachtigheid of somberheid, het gevoel dat je leven weinig of geen zin heeft, niets interesseert je nog. Misschien heb je wel zelfmoordgedachten, of loop je met plannen in je hoofd om een einde aan je leven te maken.

Angst: je bent regelmatig bang in contacten met mensen, je ontwijkt anderen, of je hebt angst dingen niet te kunnen, of om buiten te komen, of je schiet dikwijls wakker uit nachtmerries. Angsten kunnen je erg beperken in je doen en laten en je leven verarmen.

Verliesverwerking: je geraakt maar niet over het verlies van een dierbaar persoon heen, het verlies gaat je hele leven domineren, het verpest je contacten met anderen en gaat je verbitteren. Het verlies kan ook gaan om het hebben moeten vluchten uit je land van herkomst en daar je familie en vertrouwde cultuur moeten achterlaten, of om een pijnlijke echtscheiding.

Trauma: een psychisch trauma is een erge gebeurtenis of een reeks van erge gebeurtenissen die je in je hoofd blijft achtervolgen zodat je nog moeilijk met andere dingen kunt bezig zijn. Voorbeelden zijn: seksueel misbruik als kind binnen of buiten het gezin, fysieke of seksuele mishandeling (partnergeweld, verkrachting), terreur of oorlogsgeweld in je land van herkomst, maar ook een overval, of een ongeval.

Relatieproblemen: aanhoudende spanningen in de relatie met je (huwelijks) partner, of met je ouders of kinderen, of in relatie met je collega's op het werk.

Gedragsproblemen: dat zijn problemen die vooral gaan over hoe je je gedraagt, bijvoorbeeld als je zo verlegen bent dat je moeilijk met anderen kunt omgaan, of dat je dikwijls overdreven agressief reageert in bepaalde situaties, of je problemen krijgt doordat je (seksueel) te dicht komt bij anderen en niet goed aanvoelt welke afstand je best behoudt.

Verwardheid: als je regelmatig zelf de indruk hebt of er door anderen op gewezen wordt dat je de dingen niet goed ziet zoals ze echt zijn, als je het gevoel hebt dat de manier waarop je naar de werkelijkheid kijkt teveel beïnvloed wordt door je eigen gevoelens en gedachten. Soms kun je jezelf wat 'gek' vinden, het gevoel hebben dat er iets niet klopt met hoe je de dingen en mensen om je heen ervaart. Dit kan heel beangstigend en storend werken.



Dit zijn een aantal voorbeelden.

Er zijn er natuurlijk nog meer. Sommige psychische problemen komen veel samen voor of kunnen elkaar in de hand werken. Zo kan trauma je angstig maken, kun je door onverwerkt verlies depressief worden, of kunnen gedragsproblemen relatiemoeilijkheden veroorzaken.

Wat kan je van een psycholoog verwachten?

In een eerste kennismakingsgesprek zal de psycholoog in 't Spoor samen met jou de problemen verkennen waarvoor je hulp zoekt. In overleg met de huisarts zal hij met jou bespreken welke vorm van hulp gewenst is. Ook hij kan je in bepaalde gevallen weer doorverwijzen naar bijvoorbeeld een andere psycholoog, die meer gespecialiseerd is in jouw specifiek probleem, of naar een psychiater als ook medicatie aangewezen is. Die gespecialiseerde hulp kan bijvoorbeeld gegeven worden in een 'Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg'. Ook de psycholoog van 't Spoor werkt in zo'n centrum.

In alle andere gevallen kun je een aantal gesprekken hebben met de psycholoog in 't Spoor zelf.

De psycholoog kan natuurlijk de problemen niet in jouw plaats oplossen. Wel zal hij door aandachtig te *luisteren*, *vragen* te stellen en soms *raad* te geven je helpen in het zelf beter omgaan met je moeilijkheden. Hij zal proberen *verbanden* te zien tussen de verschillende dingen waarover je vertelt.

Hij probeert te *begrijpen* wat je doormaakt en helpt je om er anders over te spreken,

er anders naar te kijken, pijnlijke gevoelens toe te laten, moeilijke dingen van jezelf waarover je je schaamt onder ogen te zien. Wat je vooral doet bij een psycholoog is *praten, praten en nog eens praten*. Dat is niet altijd gemakkelijk. De psycholoog helpt je om daarin verder te gaan dan je tot dan toe deed. Hij zal je echter in niets forceren. Door echt te praten en dingen die in je leven niet uit de weg te gaan, verandert er binnen in je dikwijls al iets en komt er gevoelsmatig van binnen iets in beweging dat voordien vastzat. Praten kan veel losmaken en je gevoelens, gedachten en gedrag beïnvloeden, of je de moed geven eindelijk die moeilijke beslissing te nemen.

Na enkele gesprekken kun je dikwijls weer alleen verder. Als er heel veel gesprekken nodig zijn omdat je probleem heel zwaar is of al heel lang duurt, zal de psycholoog samen met jou en de huisarts bekijken waar je buiten 't Spoor terecht kunt.

Zoals bij de huisarts, verlopen ook de gesprekken bij de psycholoog in een sfeer van vertrouwelijkheid. Weten dat wat je bij de psycholoog vertelt niet doorgezegd wordt, is nodig om je in je spreken niet geremd te voelen.



Je kind wil 's nachts niet slapen. Je zoontje ruimt nooit op. Je kinderen maken veel herrie. Kortom opvoeden is niet leuk meer. Je hebt soms het gevoel dat je er alleen voor staat...

Op dinsdag 27 september tussen 9u30 en 10u30 zal CKG (centrum voor kindzorg en gezinsondersteuning) De Kleine Vos uit Borgerhout toelichting geven over het triple P programma in wgc 't Spoor.

Dit programma geeft informatie en advies over opvoeden aan ouders met kinderen tot 12 jaar. Ze zullen dan het verschil verduidelijken tussen groepsessies en individuele sessies, het verschil in traject, toelichting hoe dit in zijn werk gaat, praktische afspraken en mogelijke kinderopvang.

Verder zullen ze de criteria overlopen, zoals Nederlands kunnen begrijpen en praten, ... We zullen al een tipje van de sluier lichten en enkele begrippen en methodieken kort aanraken. Materiaal ter inzage zal meegebracht worden.

De toegang is vrij : tot dinsdag 27 september?

