



PROGRAMMA 2022-2023

PRAATKAFFEE SIMILES HALLE

Lotgenotencontact

Met het PRAATKAFFEE in Halle brengen we familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid samen om te spreken over hun leven met hun zieke naaste. Tijdens deze bijeenkomst wordt er telkens op basis van een korte informele babbel, dieper ingegaan op de thema's die er in de groep leven. Alle problematieken kunnen aan bod komen: veel diagnoses vertonen overigens dikwijls raakvlakken. Er wordt ruim de tijd uitgetrokken voor het onderling uitwisselen van ervaringen, zorgen en vragen. Familieleden geven immers aan dat ze het meeste kracht en inspiratie putten uit dit lotgenotencontact.

CGG A.Demaeghtlaan 51, 1500 Halle

Telkens op maandagnamiddag: 14u30 – 16u00

5 september 2022

5 december 2022

6 maart 2023

5 juni 2023

Gratis voor leden – 6€ niet-leden, koffie en water gratis

Inschrijven verplicht tot de avond voordien: similes.grimbergen@gmail.com

Begeleiders: Mich Jonckheere, familie-ervaringsdeskundige 0486 349 338 - Sophie Keyzers, vrijwilliger

SIMILES SALON GRIMBERGEN

Contactpunt voor familie en betrokkenen van personen met een psychische kwetsbaarheid

Heeft je familielid, een vriend of je buur het psychisch moeilijk of is hij nu opgenomen?

Heb jij hulp nodig of zijn/haar familie? Heb jij vragen en wil je er over spreken?

Zoek je informatie?

Similes heeft er de ruimte voor in het Similes Salon.

Klop gewoon aan!

Wij luisteren naar je vragen en zorgen! We spreken uit eigen ervaring en kunnen je begrijpen.

We zoeken samen naar een antwoord en trachten je verder te helpen en om te gaan met je zorgen.

En zo sta je er niet alleen voor, want praten doet goed!

Similes is er voor het contact onder lotgenoten en heeft geen medische functie.

In het Similes Salon houden we onze ervaringen onder ons!

Begeleiders: Mich Jonckheere, familie-ervaringsdeskundige - Sophie Keyzers, vrijwilliger

Wanneer?

3 augustus – 7 september – 5 oktober - 2 november - 7 december - 4 januari - 1 februari – 1 maart - 5 april
- 3 mei - 7 juni

Telkens: van 15 -17u: doorlopend groepsgesprek of individueel.

na 17u: individuele gesprek na afspraak per mail met bevestiging

Waar ?

PZ Sint Alexius Grimbergse steenweg 40, 1850 Grimbergen

SPINNENKOPP-ruimte, vooraan bij de hoofdingang.

Prijs: gratis voor leden – 6€ niet-leden, koffie en water gratis

Inschrijven verplicht: similes.grimbergen@gmail.com tot de avond voordien

Contact: Mich Jonckheere, familie-ervaringsdeskundige 0486 349 338

Similes West-Vlaams-Brabant i.s.m. PZ Sint Alexius Grimbergen LOGO!

INFOAVOND PZ GRIMBERGEN

Wanneer ?

Telkens van 19u45 tot 22u

Waar ?

PZ Sint Alexius

Grimbergsesteenweg 40, 1850 Grimbergen

Deelnameprijs

€ 3 leden van Similes

€ 6 niet-leden

Inschrijving is aanbevolen via Similes.be linken

*Altijd voor naastbetrokkenen

**Hulpverleners welkom

***Cliënten welkom

****Zowel hulpverleners als cliënten welkom

Na de lange COVID-periode leggen wij weer eens het accent op de diverse ziektebeelden, zoals we ze in de psychiatrie kennen. Feit is dat psychiaters hoe langer hoe minder geneigd zijn om zich uit te spreken over een welbepaalde diagnose. De ziektebeelden leunen soms heel nauw aan bij elkaar en kunnen ook evolueren van de ene naar de andere diagnose. De kip of het ei ?

We bekijken de info-avonden dus liever als een reeks en nodigen u graag uit op elke uiteenzetting. Patiënten lijden naast hun waanbeelden of hun doodsgedachten heel dikwijls aan één of andere verslaving of hoe

komt het bv dat zij ook in diepe depressie vervallen of zich plots weer de koning te rijk gaan voelen met grenzeloos gedrag? Uit elke lezing kan info geput worden die aansluit bij de problematiek van uw familielid.

DINSDAG 4 OKTOBER 2022 **** zaal Hannah Arendt

Leven met psychose: wat is dat eigenlijk en hoe ga je daar als naaste mee om?

Mensen met een psychose beleven de werkelijkheid anders. We zeggen wel eens dat ze niet helemaal in de realiteit staan. Soms horen of zien ze dingen die anderen niet zien, zogenaemde hallucinaties. Soms hebben ze het gevoel achtervolgd te worden, zien ze overal complotten, denken ze dat hun gedachten worden beïnvloed,... Ze hebben waanvoorstellingen. Voor mensen met een psychose voelen deze gedachten of gewaarwordingen echter wel echt aan. Ze voelen zich vaak onveilig en bang, maar ook misbegrepen door anderen. Dit kan leiden tot conflicten met hun (naaste)omgeving of zelfs aanleiding geven tot vluchtgedrag. Naast deze hallucinaties merken we dat mensen met een psychose soms ook minder motivatie hebben, minder initiatief nemen of zelfs minder interesse tonen in de mensen rondom zich of in het leven. Dit noemen we de negatieve symptomen van een psychose. Ook deze symptomen zijn voor de omgeving van cliënten moeilijk te plaatsen. Het lijkt alsof zij er niet meer toe doen en al hun pogingen om verandering teweeg te brengen op niets uitdraaien. En ook dit kan leiden tot onbegrip of conflict.

Leven met een psychose is voor niemand vanzelfsprekend. Hun naasten willen helpen maar weten niet hoe. In deze lezing neemt Dr van Der Vliet jullie mee in het ontstaan van een psychose, de symptomen en de mogelijke behandeling. Daarnaast gaat zij wat dieper in op manieren om hier als naaste mee om te gaan. Hoe kan je reageren? Wat kan je doen? Hoe kan je hulpverlening inschakelen?

Laura van Der Vliet, psychiater Zorgeenheid Galenus PZ Sint Alexius Grimbergen - Broeders van Liefde i.s.m. de Familieraad van Beschut Wonen Plus

DINSDAG 8 NOVEMBER 2022 ** zaal Hannah Arendt

Borderliner

Hoe ga ik om met mijn familielid en hoe maken we het goed samenleven voor elkaar?

Ook omgaan met een borderline familielid is een hele kunst: het blijft dansen op een slappe koord. Welke taal gebruiken we? Luisteren we goed naar wat er gezegd wordt? Gaan we niet te snel veroordelen? Geven we voldoende erkenning? Blijven we wel genoeg in het nu? ...

Karolien Dockx, psychiater Zorgeenheid Zeno PZ Sint Alexius Grimbergen - Broeders van Liefde

DINSDAG 6 DECEMBER 2022 * zaal Hannah Arendt

Zelfmoord in Vlaanderen

Deze lezing is gericht op hoe volwassenen kunnen omgaan met suïcidale personen in hun omgeving. Thema's die aan bod komen zijn: Wat zijn misverstanden rond zelfdoding? Hoe kan je signalen van

zelfmoordgedachten herkennen? Wat kan/mag je doen wanneer iemand aan zelfmoord denkt? Hoe maak je het bespreekbaar? Waar kan je terecht voor hulp of doorverwijzing?

We willen met deze lezing zoveel mogelijk mensen de nodige handvatten geven om goed te reageren op mensen in hun omgeving die aan zelfdoding denken.

Kim Devleeschouwer, Suïcidepreventiewerker CGG Passant

DINSDAG 7 FEBRUARI 2023 ** zaal Hannah Arendt

In de ban van CRAFT

Familie en vrienden ervaren vaak negatieve gevolgen van het problematisch middelengebruik van hun naaste. Veel interventies zijn gericht op het gedrag van de persoon die gebruikt. De Community Reinforcement And Family Training (CRAFT) (Miller, W.R., Meyers, R) is door Prof. Roozen uitgerold in Nederland. CRAFT richt zich tot de naasten en de betekenisvolle andere, deze kunnen de gebruiker (hij /zij die alcohol , drugs, gamen, gokken gebruikt) motiveren om (zelfs bij niet motivatie) hulp te zoeken. CRAFT is gebaseerd op de operante leerprincipes van B.F.Skinner. Het alcohol en druggebruik wordt uitgelegd als bekrachtiging en de interacties met de omgeving zijn cruciaal in het aanmoedigen of ontmoedigen van dit gedrag. In deze optiek wordt een nieuwe leefstijl ontwikkeld die meer beloning geeft dan het middelengebruik; CRAFT zich richt op het sociale netwerk van de gebruiker.

Liesbeth De Ridder, psychiater Zorgeenheid Erasmus PZ Sint Alexius Grimbergen - Broeders van Liefde i.s.m. de Familieraad van Beschut Wonen Plus

DINSDAG 7 MAART 2023 ** zaal Hannah Arendt

Mag ik iets vragen?

Je familielid met een psychische kwetsbaarheid krijgt professionele hulp. Jij blijft je natuurlijk wel betrokken voelen, want je bent familie en vervult misschien een zorgrol. Je wil de dingen begrijpen. Je bent bezorgd. Je wil weten hoe het verder moet. Maar wanneer je vragen stelt aan de hulpverlening, krijg je niet altijd antwoorden. Hoe komt dat toch? Deze sessie geeft duidelijkheid over de aspecten en de wetgeving die hier een belangrijke rol in spelen (o.a. privacy en beroepsgeheim). We overlopen wat dat concreet betekent voor jou als familie en wat je wel en niet mag verwachten. Er zijn beperkingen, maar ook mogelijkheden. Met de aangeboden inzichten, tips en handvaten sta je sterker in je contacten met de hulpverlening.

Veerle Aendekerk, Directeur Similes Vlaanderen.

DINSDAG 25 APRIL en 2 MEI 2022 *** zaal Hannah Arendt

LEAP (Listen, Empathise, Agree, Partner)

LEAP (Listen, Empathise, Agree, Partner) is een methode om in gesprek te gaan met mensen die

“psychotische” ervaringen hebben en deze niet als zodanig ervaren. Dit wordt wel eens verwoord als “geen ziekte-inzicht hebben”. Professor Amador ontwikkelde voor deze situaties de LEAP-methode, die elementen van motiverende gespreksvoering, gedragstherapie en reflectief luisteren bevat. Dr Jules Tielens werd er mede door geïnspireerd bij het schrijven van zijn boek “In gesprek met Psychose”.

Tijdens deze twee avonden maak je kennis met de basisprincipes van LEAP. De eerste avond is een overzicht en bespreken we een aantal onderdelen van deze methode. De tweede avond bespreken we de andere onderdelen. Het is dan ook belangrijk beide avonden te volgen.

Joris Corthouts werkt als psycholoog binnen Legato (St Hiëronymus te St Niklaas), een afdeling voor mensen met psychotische ervaringen.

SIMILES BRUSSEL 2021-2022

INFO-AVONDEN BRUSSEL CENTRUM

Prijs: €3 leden Similes; 6€ niet-leden

Inschrijven via Similes.be: zie linken per activiteit

27/10/21 Brussels Platform Geestelijke Gezondheid

Verenigingsstraat 15, 1000 Brussel

onthaal vanaf 18u00 met hapjes – voordracht om 19u00

Open Dialogue - samen verbindend luisteren en spreken

Hoe tijd winnen voor je zieke familielid door meteen samen te spreken én te luisteren?

Open Dialogue is een doelgerichte benadering van psychiatrische zorg en behandeling, die zo snel mogelijk verbinding en samenspraak zoekt met alle betrokkenen, door in brede gesprekken open naar de verschillende ervaringen en perspectieven te luisteren. Op die manier zoekt men samen met de hulpverleners, de patiënt en zijn familie naar betekenis, mogelijke doelen, krachten, hulpbronnen en andere oplossingen en kan tijd én toekomst worden gewonnen.

Deze bijzondere aanpak verloopt volgens een aantal principes, steunend op 30 jaar praktijkonderzoek in West-Lapland (Finland) door Jaakko Seikkula en zijn collega's. Open Dialogue kreeg heel wat navolging in andere Europese regio's. Ook in Vlaanderen en Brussel bouwen diverse teams aan de Open Dialogue praktijk: vzw Psyche wil deze praktijkontwikkeling verder gericht en actief blijven ondersteunen in Vlaanderen, net als de Family Home Support équipe van Similes in Brussel, die fungeert als Mobiel crisisteam voor de familie.

Dag Van Wetter, Open Dialogue compagnon bij Psychè vzw., zorgcircuit psychose Brugge Beernem

Martine Vermeylen, Klinisch psycholoog, ELP, Open Dialogue Similes Bruxelles

17 - 24 november en 1 december 2022

Verenigingsstraat 15, 1000 Brussel

onthaal vanaf 18u00 met hapjes – voordracht om 19u00

Zelfzorg voor ouders van een zorgkind

Leven met een zorgenkind is een weg van vallen en opstaan. Een psychisch kwetsbaar kind vraagt ook om bijzondere zorg. Die toewijding is vaak een blijvend engagement voor de rest van je leven. Toch is het belangrijk om die zorg af te bakenen en je eigen noden en behoeftes niet uit het oog te verliezen. De juiste zelfzorg opnemen is niet altijd evident.

Gespreid over 3 sessies sta je stil bij:

- Welke groei heb je als ouder al gemaakt?
- Wat zijn je behoeften vandaag en wat wens je voor de toekomst?
- Hoe ga je om met het aanvaarden van jouw situatie?

Je leert jezelf beter kennen, met aandacht voor wat jij nodig hebt en hoe jij verder kan. Zo groeit je vertrouwen. In deze workshop sta jij als ouder centraal. Vanuit de verbinding met jezelf vind je nieuwe kracht.

Olga Snoek, vormingsmedewerker PRH

16/02/23 Brussels Platform Geestelijke Gezondheid

Verenigingsstraat 15, 1000 Brussel

onthaal vanaf 18u00 met hapjes – voordracht om 19u00

Transitie

Het grootste deel van de Ernstige Psychiatrische Patiënten (EPA) bij volwassenen zijn uitlopers van psychische aandoeningen die in de kindertijd of de jeugd begonnen. De adolescentie is een belangrijke periode waarin de hersenen en de identiteit van een jongere een meer definitieve vorm krijgen. Er moet dus dan preventief ingegrepen worden op psychiatrische problemen vooraleer deze irreversibel worden. (Mc Gorry & Mei 2018). De leeftijdsgrenzen in de GGZ zoals die nu gehanteerd worden bemoeilijken de toegang tot zorg voor jongeren. Om dat euvel op te lossen werd grondig onderzoek verricht met de bedoeling een hulpverlening met expertise te installeren in gespecialiseerde zorg. Hiervoor werden a.h.v. een SWOT-analyse alle aspecten onder de loep gelegd, waaronder alvast ook de samenwerking met de familie! Deze aanbevelingen voor een goede transitiepsychiatrie worden nu aan de overheid voorgelegd!

Luc Detavernier, Directeur BPGG en secretaris van werkgroep Transitie.

16/03/23 GC **De Zeyp?** 19U00?

Documentaire 'Tussen ons'

Hoe kan je omgaan met een moeder die zwaar verslaafd is aan medicatie en nog slechts een schim van zichzelf lijkt te zijn? Is er voldoende liefde voor je zoon om hem onvoorwaardelijk te blijven steunen als hij zich steeds meer in drank en drugs verliest? Hoe bang is een klein meisje voor haar dronken vader? 'Tussen ons' vertelt het aangrijpende verhaal van drie ouder-kind duo's die verbonden zijn door eenzelfde strijd om hun geliefde zoon, dochter, moeder of vader te blijven steunen. Maar hoe onvoorwaardelijk is de liefde wanneer een verslaving lonkt? Telkens opnieuw een strijd tussen liefde en verslaving.

XXXXXX, nabespreking en vragenronde

KAFFEE SIMILES JETTE CLUB NORWEST *

Lotgenotencontact

Loopt het moeilijk thuis, in je omgeving, met iemand die “anders” met de dingen omgaat ?

Voel je je hier niet goed bij?

Similes helpt familie, vrienden, burens en al wie zich betrokken voelt bij jongeren en volwassenen met een psychische kwetsbaarheid.

In Kaffee Similes bespreken we samen met andere lotgenoten wat we meemaken. We luisteren naar elkaar. We wisselen tips uit en zoeken naar oplossingen en uitwegen. We bieden elkaar steun en trachten verder te helpen. We leren over onze zorgen te spreken en ermee om te gaan. En we zoeken samen naar een antwoord op onze vragen. Zo staan we er niet alleen voor ! We houden onze ervaringen binnen de groep.

Mich, Familie-ErvaringsDeskundige (FED), start met een korte inleiding rond een thema.

We vertrekken van wat er bij de aanwezigen leeft en laten de deelnemers aan het woord.

Want praten doet goed !

Similes geeft concrete informatie en helpt je, waar mogelijk, op weg in de geestelijke gezondheidszorg Brussel én de regio Halle-Vilvoorde. De FED's van Similes zijn nauw betrokken bij de GGZ in Brussel en in Halle-Vilvoorde.

Similes is er voor het contact onder lotgenoten en heeft geen medische functie

Toegang: gratis. Drankjes 0,50 - 1€.

Waar ? Jacques Sermonlaan 93, 1090 Brussel Jette

Hoe te bereiken ? Metro Simonis + Tram 19 - 9 / halte Spiegel

Bus 13-14 - Bus 87 / halte Riethuisen - Bus 49 / halte Simpson

Auto Ring E19-afrit 9 'JETTE' richting Brussel nemen via de N290

Wie ? Familie en betrokken volwassenen van iemand met psychische problemen

Wanneer ? Afspraak elke **1e maandag** van de maand om 19-21u.

Programma:

1 augustus	Hoe bespreken we toekomstige veranderingen samen met ons kwetsbare familielid?
5 september	Wat baart ons zorgen en hoe gaan we er mee om?
3 oktober	Hoe verwerk je je eigen angsten n.a.v. een (crisis)situatie met je zieke familielid?
7 november	Taboe in de samenleving over psychisch ziek zijn: hoe ga jij hiermee om?
5 december	Hoe krijg ik als naast-betrokkene de ruimte om mij zelf kwetsbaar te mogen openstellen?
2 januari	Agressie. En nu? Hoe vermijden en hoe reageren als het zich voor doet?
6 februari	Alcoholmisbruik, verslaving hoe hulp zoeken? Hoe omgaan met de betrokkene?
6 maart	Hoe betrek ik mijn omgeving en de hulpverleners van mijn naaste bij zijn/haar herstel ?
3 april	Een huis, beschut wonen, PVT voor onze patiënt: welke oplossing vinden en hoe bepalen?
8 mei	Wie kan werkbegeleiding bieden aan ons kwetsbaar familielid? Lukraak of goed bedacht?
5 juni	Hoe afspreken wie wanneer vakantie neemt en wie de zorg verzekert wanneer ik weg ben?

Contact: michjonckheere@gmail.com - 0486 349 338

Inschrijven aanbevolen tot de maandagmiddag. Verplicht verwittigen bij afzegging!

LOGO Met de steun van de Vlaamse Gemeenschapscommissie

*CLUB NORWEST is een ontmoetingsruimte voor iedereen. Een initiatief van hulpverleners van de GGZ, van verenigingen van gebruikers en van familie en betrokkenen van gebruikers. De club biedt een waaier van activiteiten of workshops aan voor haar leden: koken, schrijven, crea en geeft ruimte aan diverse gespreksgroepen. Het is een plaats van onthaal en uitwisseling, met als doel mensen met elkaar te verbinden en ook preventief en oriënterend te werken.

niels.osselaer@norwest.be