



Psylijn

078 05 05 06

Wie neemt er op?

De lijn wordt bemand door **medewerkers van Similes**. Similes is een familievereniging voor gezinsleden en mensen uit de nabije omgeving van personen met psychiatrische problemen. Meer info op www.similes.be.

Similes
sterk in verbondenheid

Je kan erop rekenen dat je oproep **anoniem en vertrouwelijk** behandeld wordt. Indien nodig kunnen zij je gericht doorverwijzen. Om een beeld te krijgen waar de Psylijn voor gecontacteerd wordt, worden wel een aantal gegevens anoniem bijgehouden.

078 05 05 06

Je kan er terecht voor:

- een luisterend oor;
- een antwoord op vragen i. v. m. geestelijke gezondheid;
- advies over
 - hoe omgaan met bijvoorbeeld agressief of veeleisend gedrag;
 - hoe een probleem van psychische aard bespreekbaar maken;
- een gerichte doorverwijzing indien nodig.

**Elke werkdag
bereikbaar tussen
10.00 en 12.00u**





Psylijn

078 05 05 06

Telefonische ondersteuning geestelijke gezondheid Ziekenzorg CM

078 05 05 06

(zonaal tarief)

Elke werkdag
bereikbaar tussen
10.00 en 12.00u



ziekenzorg cm

Mogelijk gemaakt door de expertise van

Similes
sterk in verbondenheid



Zoveel mensen zoveel verhalen

Als vrijwilliger kom je in contact met allerlei mensen. De contacten met mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen wel wat vragen oproepen.



Vanuit je engagement als **plaatselijke vrijwilliger** kan jij je misschien in volgende situaties herkennen:

- Als voorzitter van een plaatselijke afdeling krijg je vanuit het OCMW de vraag of je vrijwilligerswerk hebt voor een vrouw van tegen de 60 jaar. Iemand die omwille van een aantal psychische problemen de contacten met familie en vrienden is kwijt geraakt en nu een zinvolle tijdsbesteding zoekt.

Samen probeer je of ze misschien mee huisbezoek kan doen, maar al gauw kom je hierbij een aantal drempels tegen. Je wil graag mevrouw helpen, maar zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van het huisbezoek. Je zoekt advies om goed met deze situatie om te gaan.

- Je gaat op huisbezoek bij iemand die vroeger opgenomen geweest is in een psychiatrische instelling en die sinds enkele maanden terug thuis is. Je ziet dat jouw bezoeken hem deugd doen, maar soms reageert hij ook raar. Je betrappt jezelf erop dat je altijd bij de deur gaat zitten als je op bezoek gaat, zodat je snel kan 'vluchten' indien er iets zou gebeuren.

Je vraagt je af of op huisbezoek blijven gaan een goed idee is. Soms denk je van wel, op andere momenten is er weer twijfel. Je zoekt iemand om naar je verhaal te luisteren en mee te zoeken naar een antwoord.

- Je bent als vrijwilliger actief in een plaatselijke afdeling. De laatste tijd zijn er wat zorgen thuis, je merkt dat je niet echt goed in je vel zit. Als de andere vrijwilligers je ernaar vragen, merk je dat je met hen er niet over wil praten. Ze staan te dichtbij. Misschien kan het helpen om je verhaal bij iemand objectief en onpartijdig kwijt te kunnen.



Ook op **vakanties** kom je soms in aanraking met mensen met een psychische kwetsbaarheid:

- Op de vakantie die je begeleidt, is er een medewerkster die last heeft van depressies. Net op deze reis komt ze terug in een zware depressie terecht. De kamergenoot van deze medewerkster ondersteunt haar zo veel mogelijk, maar komt in conflict met de andere medewerkers omdat ze haar te veel in bescherming neemt. Je zoekt advies om hiermee om te gaan.



Mensen met een psychische kwetsbaarheid kennen we allemaal, je kan ze **overal tegenkomen**.

- Je gaat oppassen bij een koppel waarvan de man duidelijk psychische problemen heeft. De hele middag heeft hij allerlei verhalen verteld die moeilijk te volgen waren. Meneer is duidelijk zeer achterdochtig en heeft de indruk dat iedereen complotten tegen hem smeedt. Achteraf ben je overdonderd door wat er gebeurd is. Je zoekt iemand om je verhaal te kunnen doen en te informeren over wat eventuele mogelijkheden zijn om dit koppel te ondersteunen.

Een telefoonnummer om je te ondersteunen

Om je te ondersteunen in deze contacten is op 1 maart 2013 de **Psylijn** gestart. Dit is een telefoonnummer waarop je als vrijwilliger **elke werkdag van 10.00u tot 12.00u** terecht kunt voor:

- een luisterend oor. Iemand die naar je verhaal luistert en samen met jou bekijkt wat je moeilijk vindt en wat je (eventueel) zou kunnen doen;
- vragen te stellen over zaken die te maken hebben met geestelijke gezondheidszorg;
- advies te vragen hoe je met bepaalde moeilijke situaties of gedragingen kan omgaan;
- gerichte doorverwijzing indien nodig.

Alle vragen, verhalen, ideeën die te maken hebben met geestelijke gezondheid zijn welkom!