



**A.S.Z.**  
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Familiebrochure

# **Familiebrochure PAAZ**

# I Inhoudsopgave



Korte voorstelling en werking	6
Hoe verloopt een opname?	10
Hoe verloopt een ontslag?	17
Effect van een psychisch ziek familielid op anderen	19
Nuttige adressen en telefoonnummers	23
Nuttige adressen en telefoonnummers	26

The page features several large, thin, pink arcs that sweep across the background, creating a sense of movement and design. These arcs are centered around the text and extend towards the edges of the page.

# I **Voorwoord**

Beste familielid/naaste

Welkom in het A.S.Z. Ziekenhuis, campus Aalst.

Om jou vertrouwd te maken met de organisatie van onze Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ) hebben wij voor jou een brochure samengesteld. Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt of informatie wenst, kan je steeds bij het team terecht.

Met vriendelijke groeten

Het PAAZ-team



# **I Korte voorstelling en werking**

De Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ) is een open opname-afdeling voor crisisinterventie naar volwassenen toe. Het A.S.Z. probeert je familielid/naaste met verschillende psychische en/of functioneel lichamelijke klachten te stabiliseren en opnieuw op weg te zetten. Daarvoor trachten we de problemen op de verschillende levensdomeinen zoals het biologische, het psychologische en het sociale van je familielid/naaste in kaart te brengen. We stellen een actieplan op en proberen een aanzet te geven tot behandeling. We bieden kwaliteitsvolle zorg op maat in een mensgerichte omgeving voor wie het nodig heeft, met een relatief korte opnameduur van enkele dagen tot enkele weken dankzij een verwijzing naar ambulante nazorg of naar aangepaste residentiële zorg. Op die manier hopen we dat de crisis die samenhangt met een opname op de PAAZ-afdeling kansen biedt.

Het multidisciplinaire team bestaat uit een hoofdverpleegkundige, psychiatrisch verpleegkundigen, psychologisch consulenten, sociale dienst, psychologen, therapeuten en een psychiater.

## De psychiaters

### Dr. Dhaene en Dr. Herremans

De psychiaters staan in voor de diagnostiek en de medicamenteuze behandeling. Tevens dragen zij de eindverantwoordelijkheid. Je kan bij hen terecht voor vragen rond diagnose, behandeling, medicatie, uitgang (tijdens het weekend of op woensdagnamiddag), ontslag, ...

Er zijn **contactmomenten** voorzien op **woensdagnamiddag** voor **Dr. Dhaene** en op **afspraak** voor **Dr. Herremans**.

De dokters zijn telefonisch te bereiken via het nummer **053 76 44 00**.

## Hoofdverpleegkundige en verpleegkundigen staan voor jou klaar

De hoofdverpleegkundige heeft de leiding over de afdeling. Je kan haar bereiken tijdens de kantooruren op **053 76 44 01** of je kan persoonlijk bij haar langskomen. Zij coördineert de verpleegkundige zorgverlening. De verpleegkundigen zijn 24 uur op 24 uur aanwezig op de afdeling. Zij zorgen voor opvang van jouw familielid/naaste. Wanneer je vragen hebt, is er steeds de mogelijkheid om bij de verpleging langs te gaan of eventueel telefonisch contact op te nemen **053 76 44 00**. **De verpleging staat je familielid/naaste bij vanaf het begin van de opname tot aan het ontslag.**

## Sociaal assistent

### Jolien

Indien je met onbeantwoorde vragen zit met betrekking tot de hospitalisatie, thuishulp (gezins- en bejaardenhulp,...), ontslag (aanvraag voor hersteloord, revalidatie, langdurige opname in een psychiatrisch ziekenhuis, mantelzorg...) en allerlei problemen op administratief en praktisch vlak, dan kan je als familielid steeds een beroep doen op de sociale dienst.

Je kan de sociale dienst bereiken via de afdeling of op het volgend telefoonnummer **053 76 40 53**.

## Psychologen

### **Laurence, Delphine en Steffi**

De psychologen staan in voor psychotherapeutische (gedragstherapie of systeemtherapie) begeleiding van je familielid wanneer dit kan bijdragen tot de behandeling. Indien nodig kan je ook uitgenodigd worden voor een gesprek, bijvoorbeeld in het kader van relationele problemen, maar ook bijvoorbeeld om af te spreken hoe je als gezin verder kan na het ontslag. Er kan eventueel een testonderzoek worden afgenomen bij je familielid op vraag van de psychiater. Niet iedereen van de afdeling wordt opgevolgd door een psycholoog. Indien je dit wel nodig vindt, kan je dit steeds melden.



## Ergotherapeuten

### Roel en Kirsten

Op de PAAZ-afdeling wordt therapeutisch gewerkt, individueel of in groep rond creativiteit, nieuwe dingen uitproberen, thematisch werk, sociale interactie, sociale contacten,... Ook zorgen zij voor spel en bewegingsactiviteiten en relaxatie. Tijdens de ergotherapie heeft je familielid/naaste de mogelijkheid om samen op zoek te gaan naar een nieuwe hobby, woonst, werk, ... Ook wordt er aandacht besteed aan beweging en relaxatie.



# I Hoe verloopt een opname?

**Onze doelstelling: aanbieden van en verwijzen naar hoogkwalitatieve, toegankelijke en veilige zorg op maat voor onze patiënt en zijn omgeving. Samen op weg naar verandering ...**

Een opname op de PAAZ betekent dat we even de zorg overnemen om jou te ontlasten, maar op lange termijn is het de bedoeling dat je familielid/naaste hierbuiten weer de draad opneemt. Een opname is steeds een tijdelijk iets. Problemen die al maanden aanslepen kunnen hier slechts gestabiliseerd worden. We kunnen je familielid/naaste op weg helpen, maar een kant-en-klare oplossing is niet steeds mogelijk. Je verwachtingen kunnen wij niet altijd inlossen. We willen meegeven dat druk zetten op je familielid/naaste ook een averechts effect kan hebben.

De PAAZ is een open opname-afdeling, dit wil zeggen dat de patiënt vrij opgenomen is (zonder dwang) en wij je familielid/naaste dus niet kunnen verplichten, maar enkel motiveren tot behandeling. Indien de toestand van die aard is dat je familielid/naaste een gevaar betekent voor zichzelf of anderen, kan van hieruit in bepaalde gevallen de aanzet gegeven worden om een gedwongen opname te starten. Voor meer informatie kan je je wenden tot het team.

## Therapie-aanbod

Tijdens de opname neemt jouw familielid/naaste verschillende taken op zich. Er worden dingen verwacht zoals zelfzorg, bed opmaken, plateau afruimen, verantwoordelijkheid voor bepaalde taakjes, ... Overdag is er een programma voorzien aangepast aan zijn/haar mogelijkheden (09-12u00 en van 13.30 tot 16u00). Dit alles moet er toe leiden dat het functioneren van je familielid/naaste zo goed mogelijk verbetert.

Wij bieden de volgende behandelactiviteiten en begeleidingsactiviteiten aan: consultaties bij de psychiater, individuele begeleiding, psychotherapie, psychodiagnostiek, groepsgesprekken, ergotherapie, kooktherapie, groepswork, actualiteit, externe activiteit, relaxatie, bewegingstherapie, afspraak bij de sociale dienst, weekendvoorbereiding en weekendbespreking, patiëntenvergadering, kennismaken met SOS-Nuchterheid of AA en leren omgaan met vrije momenten. Ook kan er een afspraak worden aangevraagd bij de pedicure via de verpleging. Deze diensten dienen op voorhand te worden betaald.

We moedigen ook aan dat als je familielid/naaste al naar een hobbyclub ging, dit binnen de opname verder wordt gezet zodra het mogelijk is, of dat uw familielid/naaste al tijdens de opname start met een nieuwe hobby. Zo is de drempel tot (her)starten lager eenmaal terug thuis.



## Uitgang & bezoeken

Op **woensdag** is er bezoek van **15u tot 20u**. Tijdens het **weekend** en op **feestdagen** is er bezoek van **14u tot 20u**. Op de andere dagen zijn de bezoeken van **16u tot 20u**. Uitzonderingen kunnen enkel na overleg met een teamlid worden bekomen.

Tijdens de bezoeken is er de mogelijkheid om op de kamer te blijven, naar de cafetaria te gaan of te wandelen op het domein. Gelieve dit steeds mee te delen aan de verpleging. Wij hopen op jouw begrip als het team heeft beslist dat je familielid/naaste niet in staat is om zich buiten de afdeling te begeven.

Wij zijn voorstander van een geslaagd proefweekend alvorens het definitief ontslag naar huis in te plannen zodat je familielid/naaste kan oefenen wat hij/zij heeft geleerd. Het **weekend** start van **zaterdag 14u tot zondag 20u**. Indien er voor je familielid/naaste een **daguitstap** is voorzien, mag hij/zij vertrekken **na het ontbijt** en wordt hij/zij diezelfde dag om **20u** terug verwacht.

De bijdrage van de familie over hoe het weekend verlopen is, is noodzakelijk om onze verdere behandeling te bepalen. Je kan dit meedelen bij terugkomst uit het weekend of telefonisch. Je kan ook betrokken worden bij het plannen van het weekend/ontslag. In een proefweekend is het belangrijk te observeren hoe uw familielid/naaste thuis functioneert (het huishouden, als ouder, als partner, ...).

Bij terugkomst uit het weekend bestaat er de mogelijkheid dat je familielid/naaste, indien het team dat nodig acht, kan gecontroleerd worden op extra medicatie-inname alsook op drug- of alcoholgebruik.

Bij het gebruik van bepaalde medicatie wordt autorijden sterk afgeraden. Voor **administratieve of praktische doeleinden** is er ook mogelijkheid tot het verlaten van de afdeling mits bespreking met de behandelend arts, hoofdverpleegkundige of een ander teamlid. Dit kan bijvoorbeeld op **woensdagnamiddag** want dan wordt er minder therapie aangeboden.

De bezoekerregeling kan wijzigen naargelang de huidige COVID-19-situatie. Dit kan je steeds terugvinden op onze website:



## Wat vragen we aan jou?

### 1. Medicatie

Bij de opname zal je gevraagd worden om specifieke thuismedicatie mee te brengen. Indien je familielid/naaste deze al bij zich heeft, wordt deze dan ook aan de verpleegkundigen afgegeven. **Het is verboden om medicatie rechtstreeks aan je familielid/naaste te bezorgen.** Wij proberen bij spanningsklachten steeds een gezond alternatief aan te bieden, alvorens over te gaan tot medicamenteuze behandeling.



## 2. Hetero-anamnese

Via onderstaande QR-code vind je de hetero-anamnese (dit is een vragenlijst over jouw familielid/naaste). Vanuit het team wordt gevraagd deze ingevuld mee te brengen zodat dit samen met een verpleegkundige kan worden overlopen. De informatie die je meedeelt is van groot belang voor de behandeling van je familielid/naaste. Je kan ons nuttige informatie geven over hoe je in het verleden hem/haar hebt kunnen motiveren of aanmoedigen vanuit een vertrouwensband. Anderzijds kan je ook aangeven wat al geholpen heeft in het verleden. Het versterkt ook de band tussen je familielid/naaste, het team en jou, wat een pluspunt is voor de behandeling.

**Lukt het niet om deze QR-code te scannen?**

Surf naar volgende link: <https://forms.office.com/r/pL6oyvtuvr>



## Meer informatie

Informatie over de diagnose of behandeling kan je verkrijgen bij de psychiater. Er zijn ook brochures beschikbaar of je kan surfen naar **www.trimbos.nl**.

## Kostprijs

Periodiek wordt een tussentijdse factuur afgegeven. Deze kan vereffend worden aan **de kassa**, op weekdays geopend van **07u00 tot 15u15**.

We adviseren jou om je steeds op voorhand te informeren over de eventuele tussenkomst van je hospitalisatieverzekering in de kosten van een ziekenhuisopname. **Meer informatie over de kostprijs van een opname vind je terug op onze website:** <https://www.asz.be/nl/patient/kosten-en-prijstramingen>.

## Opmerkingen en/of klachten?

Bij suggesties/opmerkingen/problemen kan je je in eerste instantie richten tot het team, de hoofdverpleegkundige of de arts.

Bij klachten over de werking of over andere zaken kan je ook terecht bij de ombudsvrouw van het ziekenhuis, **Ann Hoviele**. Je kan haar contacteren tijdens de kantooruren op het nummer **053 76 68 15**.



# | Hoe verloopt een ontslag?

Als de beoogde doelstellingen op onze afdeling bereikt zijn, wordt het ontslag geregeld waarvan je op de hoogte wordt gebracht. Ontslag betekent niet steeds genezing. Soms hoeft een opname niet meer maar is een behandeling en herstel thuis verder nodig vooraleer je familielid/naaste op zijn best functioneert.

Wij vragen om het bed vanaf 11 uur ter beschikking te hebben voor een nieuwe patiënt. Als je familielid/naaste de afdeling nog niet kan verlaten om organisatorische redenen, kan de bagage worden gestockeerd in een afgesloten dienstlokaal. Je familielid/naaste mag gebruik maken van de gemeenschappelijke ruimtes tot wanneer hij/zij de afdeling definitief verlaat.

Bij ontslag wordt er medicatie voor diezelfde dag, een medicatieschema en een medicatievoorschrift meegegeven. Het is dus de bedoeling dat je zo snel mogelijk naar de apotheek gaat. Indien je familielid/naaste op ontslag gaat zonder overleg met de arts, wordt er geen medicatie meegegeven. Je familielid/naaste zal dan bij de huisarts moeten gaan voor zijn/haar verdere behandeling.

Indien er een medisch verslag nodig is (vb. hospitalisatieverzekering), kan dit ingevuld worden door de behandelende psychiater. Ook de huisarts krijgt een medisch verslag toegestuurd, dus je kan na de opname daar terecht voor het verkrijgen van een kopie voor de hospitalisatieverzekering.

Indien er thuishulp wordt georganiseerd, zal je op de hoogte worden gebracht.

Wij proberen handvaten aan te reiken die jij en jouw familielid/naaste

na ontslag kunnen gebruiken. Meestal is er verdere opvolging door de behandelende psychiater, maar andere nazorg geven we uit handen. Van hieruit kunnen de eerste contacten gelegd worden met ambulante nazorg indien wij dit nodig achten en als je familielid/naaste hiervoor openstaat (zoals bijvoorbeeld ambulante psychologische begeleiding bij het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, Traject of een privé-therapeut).

Als wij een doorverwijzing nodig achten, proberen we je familielid/naaste hiertoe te motiveren. Het is mogelijk dat dit advies niet gevolgd wordt. Indien er sprake is van een doorverwijzing naar een ander ziekenhuis, wordt er vaak gewerkt met een wachtlijst waarover wij zelf geen controle hebben. Dit kan gaan van enkele dagen tot enkele weken. De keuze van welk psychiatrisch ziekenhuis het wordt, kan indien mogelijk met je besproken worden. Er is steeds een map ter inzage aan de verpleegpost of bij de sociale dienst over de verschillende psychiatrische ziekenhuizen. Indien de wachttijd erg oploopt, kan het zijn dat je familielid/naaste gevraagd wordt die tijd thuis te overbruggen. Bij een heropname op onze afdeling kan eventueel sneller een doorverwijzing aangeraden worden. De PAAZ is immers een afdeling gericht op observatie en/of crisisbehandeling en geen verdergezette gespecialiseerde behandelafdeling. Bij een heropname beperken we ons enkel tot bijkomende recente info met betrekking tot de heropname. Dit gebeurt via een formulier dat voor je ter beschikking wordt gesteld.

# **I Effect van een psychisch ziek familielid op anderen**

**Jij, als familielid/naaste van een persoon met een psychisch ziekte, kan worstelen met heel wat gevoelens (kwaadheid, twijfel, angst). Een aantal mogelijkheden:**

- Kwaadheid omdat je familielid/naaste je voor voldongen feiten heeft geplaatst, je leven overhoop heeft gegooid.
- Angst over de ernst van de situatie.
- Ongerustheid over de toekomst.
- Angst voor de diagnose en de reacties van anderen.
- Twijfel over hoe je nu moet omgaan met hem/haar.
- Angst dat het zich zal herhalen.
- Teleurstelling bij herval.
- Het vertrouwen dat gebroken is.
- Ongerustheid dat hij/zij niet zal openstaan voor het aanbod of een bepaalde behandeling zal weigeren.
- Schuldgevoelens dat je het niet zien aankomen heeft.
- Opgelucht dat er een opname is.
- Het gevoel even ontlast te zijn van problemen.
- Bang dat er geen verbetering zal optreden.

De psychische klachten van je naaste kunnen zwaar wegen op het gezin. Als afdeling hebben we ook hier graag oog voor door met je naaste te gaan kijken naar zijn/haar functioneren thuis en rol als ouder. Ook jij als naaste kan hier een belangrijke rol in spelen door inwonende kinderen zoveel als mogelijk rust en veiligheid te bieden. Het is belangrijk dat kinderen duidelijk gemaakt worden dat zij niet verantwoordelijk zijn voor de problemen en deze ook niet hoeven op te lossen.

KOPP (vereniging voor Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen) kan hen hierbij helpen. Vraag gerust meer informatie aan een teamlid.

Probeer thuis de gewone gang van zaken en structuur te bewaren.

Het is belangrijk dat je een zekere afstand bewaart tegenover je familielid/naaste en zijn/haar probleem. Je familielid/naaste is steeds een persoon met een psychische ziekte, hij/zij is niet de ziekte zelf.

Een partner met psychische klachten kan heel wat spanningen binnen de relatie met zich meebrengen. Vaak valt er een grote verantwoordelijkheid op de schouders van de partner (huishouden, administratie,...). Wanneer je partner beter/stabiel is kan het zijn dat het rolpatroon binnen de relatie verandert, wat dan ook weer spanningen met zich kan meebrengen.

## Hoe kan je hiermee omgaan?

### **Door er te zijn**

Geef steun en vraag wat hem of haar kan helpen, bijvoorbeeld tijd vrijmaken om samen iets leuks te doen en open te staan voor een gesprek.

Wees eerlijk en open naar hem/haar zodat het vertrouwen weer kan groeien. Probeer geen verwijten te maken. Dreig niet met loze argumenten, hierdoor verlies je jouw geloofwaardigheid.



### **Door realistisch te blijven**

“Helpen kan je vaak door niet te helpen.” Spring niet steeds in de bres door bijvoorbeeld rommel op te ruimen of schulden af te betalen, maar denk na over hoe je hem of haar echt kan helpen. Je kan hem/haar ondersteunen terwijl hij/zij de problemen aanpakt. Gedrag veranderen is moeilijk, er is een groot verschil tussen willen en kunnen, tussen zeggen en doen.

### **Door grenzen te trekken en ook aan jezelf te denken**

Geef jezelf niet de schuld. Zoek zelf afleiding en ontspanning om kracht uit te putten en er tegenaan te gaan. Hulp toelaten voor jezelf is ook zorgen voor je partner. Praat erover met iemand die je vertrouwt.

### **Door goed geïnformeerd te zijn over de diagnose**

Het is belangrijk dat je weet met welke psychiatrische problematieken je familielid/naaste te kampen heeft. Je kan echter alleen de beslissing tot behandelen ondersteunen maar niet forceren.

### **Door jou en je familielid/naaste tijd te gunnen**

Te hoge verwachtingen kunnen een hoge druk leggen op je schouders en op die van jouw familielid/naaste. Het vergt energie en kan tot ontgoocheling en ontmoediging leiden. Het is niet omdat je familielid/naaste opgenomen is dat daarmee alle andere problemen van de baan zijn zoals relatieproblemen, financiële problemen, ...

Indien je even je hart wil luchten kan dit ook bij ons, tijdens een gesprek of telefonisch. Er zijn ook andere mogelijkheden om deze gevoelens te delen met anderen zoals bij familie, vrienden, burens of bij zelfhulpgroepen voor familie van mensen met een psychisch probleem bijvoorbeeld Similes (contactgegevens: zie volgende pagina).



# | Nuttige adressen en telefoonnummers

## Similes



Draag jij zorg voor iemand die psychisch kwetsbaar is?

Similes is een vereniging voor gezinsleden en nabijbetrokkenen van personen met psychische problemen. Similes verenigt en ondersteunt partners, ouders, kinderen, ...waarin een jongere, ouder of partner worstelt met een psychische aandoening.

1 op 4 mensen kampt vroeg of laat met een ernstig psychisch probleem. De impact daarvan is groot. Wanneer je kind, partner, één van je ouders, een broer of zus of iemand anders uit je nabije omgeving te maken krijgt met psychische problemen, verandert er ook veel in jouw leven.

Similes is er daarom voor jou. Sinds 1972 organiseren de verschillende vrijwilligersafdelingen in Vlaanderen en Brussel info-avonden, gespreksbijeenkomsten en trainingen voor familieleden van psychisch kwetsbare mensen.

Heb je een vraag? Behoefte aan een luisterend oor? Bel de luisterlijn elke werkdag tussen 10u en 12u (niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties). 016/ 244.200.

Je kan ook mailen: [info@similes.be](mailto:info@similes.be). Er wordt steeds een antwoord op maat gegeven, volledig anoniem en betrokken.

<https://nl.similes.be/>

### Voor info: **Gudula Verheyden**

Administratief coördinator

016 244 201

[gudula.verheyden@similes.be](mailto:gudula.verheyden@similes.be)

## Te Gek!?

Te Gek!? wil het taboe op Geestelijke Gezondheid verder slopen. Via tal van uitgerolde activiteiten en nieuwe methodieken zetten ze in op een humane geestelijke gezondheidszorg. Ze organiseren projecten, campagnes, voorstellingen. Ze lanceren landelijke campagnes rond een welbepaald thema, informeren over symptomen, aandoeningen en waar je hulp kan vinden. Bovendien delen ze ervaringen over hoe anderen omgaan met hun problemen.

<https://www.tegek.be/>

[info@tegek.be](mailto:info@tegek.be)

Tenderstraat 14

9000 Gent

+32 (0)9 221 44 34

## Uilenspiegel vzw

UilenSpiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

UilenSpiegel is actief in Vlaanderen en Brussel en biedt ontmoetingskansen voor lotgenoten, geeft informatie, doet aan sensibilisering en belangenbehartiging, bevordert participatie, stimuleert ervaringsdeskundigheid en herstel.



Heb je behoefte aan een luisterend oor? Wil je graag een gesprek met iemand die uit ervaring weet hoe heftig het leven kan zijn? De Uilenspiegel luistergenoten staan voor je klaar. Je kan met hen bellen of chatten.

Per telefoon op 02 315 44 00 :  
van maandag tot en met zaterdag van 17 tot 21u

Per chat <https://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten/chat-met-ons>  
van maandag tot zaterdag van 18 tot 20u

Heb je dringender hulp nodig? Contacteer dan Tele-Onthaal (106) of de Zelfmoordlijn1813 (1813).



# I Nuttige adressen en telefoonnummers

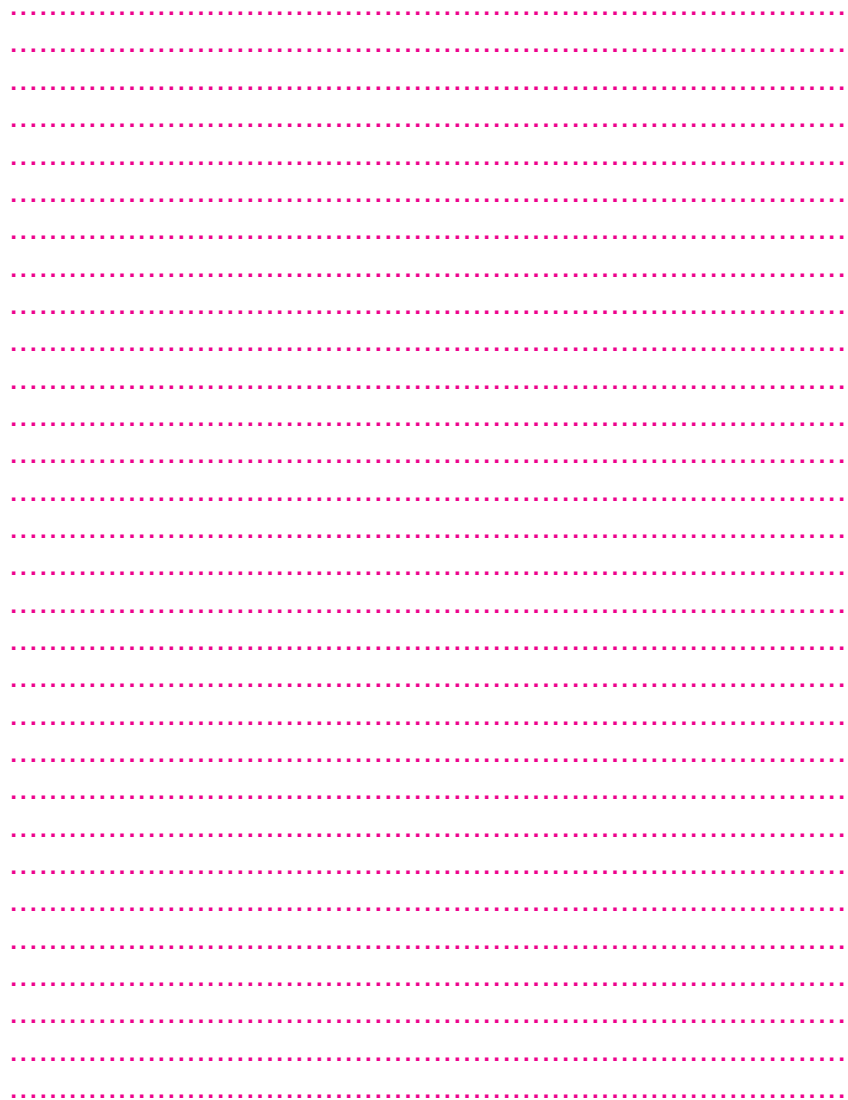
- **ADHD-hyperkinesie:** Vlaamse Vereniging voor ouders van ADHD-kinderen – Zit stil – T 03 830 30 25 – [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be)
- **Aggressie:** ASMA vzw – Centrum voor geweldpreventie en zelfverdediging – T 0485 49 30 48
- **Tele-onthaal** – T 106 – [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
- **Alcoholprobleem:** Anonieme alcoholisten – T 03 239 14 15 – [www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org) - Vereniging voor alcohol- en andere drugproblemen – T 02 423 03 33 Druglijn T 078 15 10 20 – [www.vad.be](http://www.vad.be)
- **Autisme:** Vlaamse Vereniging voor autisme – T 078 15 22 52 – [www.autismevlaanderen.be](http://www.autismevlaanderen.be)
- **Kansarmoede:** Vlaams Netwerk van verenigingen waar armen het woord – T 02 204 06 50 – [www.netwerktegenarmoede.be](http://www.netwerktegenarmoede.be)
- **KOPP** (vereniging voor Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen) [www.koppvlaanderen.be](http://www.koppvlaanderen.be)
- **Psychiatrische problemen:** familieleden en vrienden van personen met psychiatrische problemen – T 016 23 23 82 – [www.similes.be](http://www.similes.be) - Centra voor geestelijke gezondheidszorg [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)
- **Roken:** Vereniging voor alcohol- en andere drugproblemen – T 02 423 03 33 – [www.vad.be](http://www.vad.be)
- **Rouw:** [www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be)
- **Seks en relaties:** Vlaams service- en expertisecentrum voor seksuele gezondheid en hiv – Sensoa – T 03 238 68 68 – [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be)

- **Echtscheiding:** Centrum Algemeen Welzijnswerk – T 0800 13 500 – [www.caw.be](http://www.caw.be)
- **Eetstoornis:** expertisecentrum – [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be) - Vereniging Anorexia Nervosa – [www.anbn.be](http://www.anbn.be)
- **Gelijke kansen:** Centrum voor gelijkheid van kansen en racismebestrijding – [www.unia.be](http://www.unia.be)
- **Holebi's en transgenders:** T 0800 99 533 – [lumi.be](http://lumi.be) - T 09 223 62 29 – [cavaria.be](http://cavaria.be)
- **Hoogsensitief:** Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen – [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)
- **Moeilijk gedrag:** opvoedingslijn – T 078 15 00 (ma, di, do en vrij van 10u tot 13u en van 14u tot 17u; op do ook van 19u tot 21u) – [www.opvoedingslijn.be](http://www.opvoedingslijn.be) of Centra voor kindercare en gezinsondersteuning – Bel voor het dichtstbijzijnde centrum naar Kind en Gezin – T 02 533 12 11 of vind het via [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- **Partnergeweld:** Tele-onthaal: T 106 – [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) - Centrum Algemeen Welzijnswerk – tel 03 366 15 40 [www.caw.be](http://www.caw.be), websites [www.horenzienenpraten.be](http://www.horenzienenpraten.be) [www.slachtofferchat.be](http://www.slachtofferchat.be) – Anonieme hulplijnen: T 011 26 10 60 (ma tot vrij van 9u tot 17u) – T 03 542 07 93 (ma tot vrij 10u tot 17u, ma en do ook van 19u tot 21u)
- **Pesten op school:** Limits – T 016 20 85 88 – [www.iswlimits.be](http://www.iswlimits.be)
- **Zelfmoordpreventie:** Centrum ter preventie van zelfmoord – Zelfmoordlijn – T 1813 – [www.1813.be](http://www.1813.be) - Werkgroep Verder voor nabestaanden van zelfdoding – T 1813 – [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be)
- **Zelfverwonding:** [www.zelfverwonding.be](http://www.zelfverwonding.be) of Tele-onthaal – T 106 – [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) - **Zwaarlijvig:** Vlaamse vereniging van voedingsdeskundigen en diëtisten – T 02 380 80 98 – [www.vbvd.be](http://www.vbvd.be)
- **Expertisecentrum** – [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)
- **Zwanger:** Centrum voor Relatievorming en Zwangerschapsproblemen – T 016 38 69 50 – [www.fara.be](http://www.fara.be) - Ongepland zwanger - [www.ongeplandzwanger.be](http://www.ongeplandzwanger.be)

# | Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

Lined area for notes, consisting of 28 horizontal rows of dotted lines.





A.S.Z.

CAMPUS AALST PAAZ

GELIJKVLOERS K 76 TOT K 94

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 44 00

E paaz.asz@asz.be