

Mentaal welzijn en levenshygiëne binnen PC Sint-Amandus

PC Sint-Amandus prioriteert diversificatie in het behandel- en activiteiten aanbod vanuit het individuele traject van de cliënt. Dit gaat van deskundig somatisch advies, kinesithérapie, vakspecialistische behandeling en begeleiding tot support bij existentiële vragen, begeleiding in tijdsbesteding en ontmoeting. Begeleiding in de levenshygiëne van cliënten staat hierin centraal. Ook voor haar medewerkers werkt het centrum continu aan een ondersteuningsaanbod rond mentaal welzijn.



Johan Van de Putte
Vormings- en beleidsondersteuner
binnen PC Sint-Amandus

Voor cliënten

Mediteren: een therapeutische katalysator

Meditatie binnen een therapeutische context kan behoorlijk wat voordelen bieden, zo leren we uit het interview met Prof. dr. Steven Laureys. We laten Johan Van de Putte aan het woord die binnen PC Sint-Amandus instaat voor de vormingen Krachtgerichte gespreksvaardigheden en Presentie. Johan is van opleiding psycholoog en psychotherapeut. Hij heeft opleiding gevolgd in verschillende psychotherapeutische benaderingen (cognitieve gedragstherapie, oplossingsgerichte therapie, hypnotherapie, systeemtherapie, mindfulness, EMDR, narratieve therapie).

Interesse in deze
opleidingen?
Neem een kijkje via
www.amandus.be/vormingen

Joeri Vermeersch
Diensthof
Motorisch Centrum



“Ons brein voorspelt – zo kijken neurowetenschappers er tegenwoordig naar – de hele tijd wat er gaat gebeuren. Het mobiliseert ons lichaam voortdurend om klaar te zijn voor die gebeurtenissen, een soort van continue alertheid voor ‘onaffe zaken’. Het ‘default mode network’ noemen ze dit. De hele tijd staat de on-knop aan. Daarom is innerlijke rust zo zeldzaam.

Wanneer je je aandacht opzettelijk probeert te verbinden met een aspect van je ervaring (zoals de ervaring van je voet, of het contact tussen je lichaam en de stoel, of je handen, of je ademen, of geluiden, of een combinatie), dan activeer je het ‘task mode network’. Deze focus wekt rust op in je brein. Dat is (een soort van) mediteren. Het vraagt niet enkel aandacht. Het vraagt ook begrip. Begrip dat je brein niet anders kan dan je aandacht steeds weg te kapen in de richting van die ‘onaffe zaken’.

Door te mediteren kan je jezelf trainen in aandacht houden voor een zelfgekozen focus, opmerken wanneer je aandacht gegijzeld geraakt is (en waardoor), rustig terugkeren naar je gekozen focus. Telkens opnieuw. Zo ontwikkelt er zich een zekere rust, náást de onrust. Net dát is therapeutisch goud waard. Mensen die worstelen met psychosociale moeilijkheden hebben vaak te maken met intense arousal en intense vormen van emotionaliteit, die moeilijk te beheer-

sen zijn. Hun brein voorspelt – op basis van vroegere (soms traumatische) (leer)ervaringen – nare dingen en mobiliseert hen om hierop voorbereid te zijn. Resultaat: angst, moedeloosheid, boosheid, en uiteindelijk gedragingen die hierdoor aangestuurd worden. Meditatie vlakkt dit niet uit en creëert geen magische ‘zen’-ervaring, maar maakt het mogelijk om grond onder de voeten te krijgen. Dat is een groot verschil met steeds in vrije val gaan. Dit geeft mensen meer keuzemogelijkheden in hun handelen en meer kansen om te leren, binnen en buiten een therapeutisch proces.”

Een kleine inspanning om te ontspannen: relaxatietechnieken en yoga

Vanuit het Motorisch Centrum binnen PC Sint-Amandus zetten we vanuit diverse invalshoeken in op ontspanning en de verbinding met lichaam en geest. Diensthof van het Motorisch Centrum, Joeri Vermeersch, verduidelijkt op welke manier het centrum dit aanbod vormgeeft: “Tijdens de psychomotorische therapie en bewegingstherapie is er specifiek aandacht voor wat de cliënt precies ervaart en voelt.” Yoga-therapeute Karolina Nowicka vult aan, “Mensen met een psychische kwetsbaarheid zitten heel erg vast in hun hoofd. Ze piekeren vaak, waardoor ze de neiging hebben om de zorg voor hun lichaam te vergeten. Ze vergeten te voelen.”

Karolina Nowicka
Verpleegkundige afdeling
De CAAL en yoga-therapeute



• Yoga

Omdat er meer en meer evidentie verschijnt omtrent lichaamsgericht werken bij mensen met psychische moeilijkheden heeft het centrum nu 2 yoga-therapeuten in het centraal aanbod, Karolina Nowicka en Charlotte De Keyser.

Veel cliënten dragen trauma mee in hun lichaam, van lang geleden of kortbij. Om die reden is het belangrijk om traumasensitieve yoga aan te bieden. De cliënt wordt op weg geholpen in poses die zorgen voor een grotere lichaamsbewustwording, voelen is hierbij primair. Er worden geen verwachtingen gesteld, in het hier en nu bewegen staat centraal. Deze focus op het hier en nu is belangrijk omdat zorgen over het verleden en de toekomst dan minder kracht krijgen. “Dankzij yoga leert men verbinding te maken met zichzelf, en ook wat milder en zachter te zijn voor zichzelf en de ander”, voegt Karolina toe. Via mindfulness, waarbij bewust aandacht geschonken wordt aan het huidige moment, zonder hierover te oordelen, kan een grotere ‘sense of self’ bereikt worden.

• Relaxatie en ontspanningsoefeningen

Cliënten ervaren soms een zodanige spanning dat ze fysieke en psychische hinder ondervinden. Ontspanning is daarom essentieel om dit te verlichten.

De therapeut identificeert steeds met de cliënt wat de hulpvraag precies inhoudt, en wat in de mogelijkheden van de cliënt ligt. “Wat de ‘beste techniek’ dan precies kan zijn voor een cliënt, dat is een beetje vragen naar wat het beste medicijn is.”, nuanceert Joeri Vermeersch. Binnen het centrum gaan therapeuten met verschillende technieken aan de slag: Jacobson, Schultz, imaginatie technieken, aandachtsoefeningen, ademhalingstechnieken, ... en de bestaande varianten hierop. De ademhaling staat centraal in deze technieken omdat dit de barometer is van hoe we ons voelen. Op een moment dat we stress ervaren, gaat de ademhaling verhogen en slaan we algauw in een ‘fight or flight’-modus. Het is daarom belangrijk dat samen met de cliënt geoefend wordt op diepe en bewuste ademhaling.

Therapeute Ann Lefebvre is verantwoordelijk voor ontspanningsoefeningen in het centraal aanbod die geënt zijn op de Jacobson-techniek. Hierbij wordt de aandacht gericht op de spiergroepen. In een eerste stap wordt de spierspanning gericht verhoogd zodat de cliënt zich bewust kan worden van deze spanning, om deze dan te kunnen loslaten.



Lien Decorte
Adjunct-Directeur Zorg

Voor medewerkers

Ook het mentaal welzijn van haar eigen medewerkers is een prioriteit voor PC Sint-Amandus. Stress en burn-out zijn een belangrijk maatschappelijk en welzijnsthema, en helaas ook geen onbekende fenomenen op de werkvloer. De complexe werkomgeving van het psychiatrisch centrum, waaronder het mentaal belastend werk in combinatie met een overvloed aan regels en procedures, vormt een risico voor medewerkers dat niet genegeerd kan worden. Medewerkerswelzijn en preventie zijn daarom twee essentiële pijlers binnen het centrum.

De Werkgroep Stress en Burn-out, voorgezeten door adjunct-directeur Zorg Lien Decorte, bewaakt het welzijn en stressniveau bij medewerkers: “Vanuit deze werkgroep brengen we initiatieven en nieuwe mogelijkheden rond mentale gezondheid. Zo organiseerden we eerder al workshops rond het thema Leren en Ontwikkelen: basised medewerkers kregen een training ‘Verhoog je veerkracht en leer omgaan met stress’, waarvoor we samenwerkten met Attendo, een bedrijf gespecialiseerd in persoonlijke coaching. Leidinggevenden werden ondersteund met een aanbod rond burn-out en energieverlies, vanuit een talentgericht perspectief. In 2021 werd een ondersteuningsaanbod op maat gelanceerd, POBOS. Dit extern hulpverleningsprogramma voorziet drie gratis gesprekken bij erkende psychologen voor medewerkers die hier nood aan hebben. Eind 2021 volgde de jaarlijkse 10-daagse van de mentale gezondheid in oktober.”

Het huidig aanbod is nog volop in ontwikkeling. Zo wordt er later in 2022 een vervolgtraject Leren en Ontwikkelen georganiseerd en wordt het aanbod van POBOS verder uitgebreid. Ook komt er een nieuwe sensibiliseringscampagne rond mentale gezondheid. De campagne van de medewerkersbevraging begin 2022 vormt hierin een belangrijke bron van inspiratie en laat ons toe onze aanpak en initiatieven te evalueren en bij te sturen waar nodig.