

Welkom in leefgroep 2 en 3



KARUS

TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG



KARUS
Caritasstraat 76 | 9090 Melle
tel. 09 210 69 69 | www.karus.be



Hallo,

Tijdens het intakegesprek in De Kaap heeft men jou veel verteld over De Kaap en over de leefgroep waarin je terecht komt.

In dit boekje wordt alle informatie nog eens op een rijtje gezet en kan je alles rustig nalezen. Heb je nog vragen? Stel ze gerust!

Je bent heel erg welkom in De Kaap, hopelijk heb je hier een fijn verblijf.

Het team van leefgroep 2 en 3

Waar kom ik terecht?

Je wordt opgenomen in De Kaap, een afdeling voor kinder- en jeugdpsychiatrie. Er verblijven hier kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar die problemen hebben met zichzelf, hun gezin en/of op school.

De kinderen en jongeren zijn verdeeld over 4 leefgroepen:

- leefgroep 1: jongeren tussen 6 en 12 jaar
- leefgroep 2 en 3: jongeren tussen 13 en 17 jaar
- leefgroep 4: jongeren tussen 13 en 18 jaar: dagbehandeling

Je maakt kennis met andere jongeren die ook voor een tijdje in jouw leefgroep verblijven.

Tijdens je verblijf maak je kennis met veel verschillende mensen.

Zo ontmoet je de therapeutisch coördinator van de leefgroep, het team van groepsleiding, de therapeuten, de klastitularis en leerkrachten, de psycholoog, de (adjunct) afdelingsverantwoordelijke, de kinderpsychiater en de maatschappelijk werker. Deze mensen gaan je begeleiden en je helpen zoeken naar oplossingen bij de moeilijkheden die er zijn. Zij hebben ook regelmatig een overleg waarbij ze alle gegevens samenleggen.

Tijdens je opname op de Kaap werken we ook nauw samen met je context. Je ouders /begeleiders worden betrokken bij elke belangrijke beslissing.

Op De Kaap neem je deel aan verschillende leefgroepsactiviteiten, therapieën en klasmomenten, en om je wat voor te bereiden krijg je hieronder wat meer uitleg over een dag en een week in de leefgroep.





Dagoverzicht:



- Om **7u30** word je gewekt. Iedereen wordt om **8u** in de leefgroep verwacht.
- We starten met een dagopening, waarin het verloop van de dag overlopen wordt. Daarna ontbijten we.
- Na het ontbijt volgen enkele huishoudelijke taken of kan je op een rustige manier in de leefgroep vertoeven, tot aan het kamermoment.
- Op je kamer zorg je ervoor dat je bed wordt opgemaakt, voor de nodige orde en poets je je tanden.
- **Van 9u00 tot 12u** neem je deel aan de leefgroepsactiviteiten, therapieën of klasmomenten. Rond 10u is er tijd voor een tussendoortje.
- Om **12u** benutten we het middagmaal, gevolgd door enkele huishoudelijke taken en vrije tijd.
- **Tussen 13u00 en 14u** vertoef je op je kamer.
- **Van 13u30 tot 17u30** zijn er terug leefgroepstactiviteiten, therapieën of klas voorzien, onderbroken door een pauze (rond 15u).
- Het avondmaal benut je rond **17u30**. Ook na het avondeten zijn er weer wat huishoudelijke taken te vervullen of kan je, als je geen taken moet doen, naar je kamer gaan voor een kamermoment tot 19u.
- **Om 19u of 19u15** kom je terug in de leefgroep voor de avondactiviteit, die tot 20u45 duurt.
- Om **20u30** is er nog een laatste tussendoortje, waarna om **20u45** (-15j) of om **21u15** (+15j) iedereen naar de kamer gaat.
- Om **21u30** (-15j) of om **22u** (+15j) wordt het licht uitgedaan en is het tijd om te slapen.



Wat is het kamermoment?

's morgens: Een moment om de kamer op te ruimen, zichzelf nog wat te verfrissen,

's middags: Een moment om rustig even alleen te zijn, muziek te beluisteren, te lezen, sms'en te beantwoorden,...

's avonds: Tijdens dit moment wordt er gerust, kan je een gesprek hebben met groepsleiding of kan je huiswerk of andere opdrachten maken.

Iedere dag neem je een douche of bad.

De taken

Iedereen heeft enkele huishoudelijke taken, zoals de tafel dekken en afruimen, afwassen en afdrogen,... Elke week krijg je een nieuwe taak die vastligt volgens een beurtrol. Je bent verantwoordelijk voor de taken die jou worden toevertrouwd.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
ONTBIJT + TAKEN KAMERMOMENT	ONTBIJT + TAKEN KAMERMOMENT	ONTBIJT + TAKEN KAMERMOMENT	ONTBIJT + TAKEN KAMERMOMENT	ONTBIJT + TAKEN KAMERMOMENT
KLAS	PMT	EXPRESSIE	KRING GESPIL	KLAS
10 - UURTJE	10 - UURTJE	10 - UURTJE	10 - UURTJE	10 - UURTJE
WEEKEND EVALUATIE TAAKVOORBEREIDING WEEK PLANNING KLAS	KLAS	KLAS	KOOK	PMT
MIDDAGMAAL + TAKEN KAMERMOMENT	MIDDAGMAAL + TAKEN KAMERMOMENT	MIDDAGMAAL + TAKEN KAMERMOMENT	MIDDAGMAAL + TAKEN KAMERMOMENT	MIDDAGMAAL + TAKEN KAMERMOMENT
ACTUA	SVT	VRIJE TIJD	KLAS	GEZINSGESPREKKEN
15 - UURTJE	15 - UURTJE	15 - UURTJE	15 - UURTJE	VRIJE NAMIDDAG
ERGO	Hippo	BIB	VRAGENUURTJE	
AVONDMAAL + TAKEN KAMERMOMENT + GSM	AVONDMAAL + TAKEN KAMERMOMENT + GSM	AVONDMAAL + TAKEN BEZOEK + GSM	AVONDMAAL + TAKEN KAMERMOMENT + GSM	
LEEFDOEL VERGADERING	SPORT		WEEKEVALUATIE FILM	
21 - UURTJE SLAPEN	21 - UURTJE SLAPEN	21 - UURTJE SLAPEN	21 - UURTJE LANGE AVOND TOT 21.30U SLAPEN	

Een weekoverzicht

Je hebt net een korte schets gekregen van een dag in leefgroep 2 en 3. Nu worden de meeste therapieën en activiteiten kort voorgesteld.

THERAPIEËN

Ergotherapie

Je komt minstens 2x in de week naar de ergo. In deze momenten staat het werken met materiaal centraal.

Zeker één maal in de week mag je zelf kiezen wat je wil maken en met welke materialen je aan de slag gaat. Zo leer je ontdekken wat je goed kan, wat je leuk of minder leuk vindt. Je kan er iets maken voor jezelf of voor iemand anders. Samen zoeken we hoe we jouw idee kunnen uitwerken.

Op andere momenten krijg je de tijd om via een opdracht aan jezelf te werken. Misschien ben je bezig met gedachten, gevoelens die moeilijk te verwoorden zijn en lukt het je om dit met materiaal uit te werken. We kijken er al naar uit om jou te leren kennen en samen aan de slag te gaan.



Psychomotorische therapie (PMT)



Driemaal per week word je in de pmt verwacht. Dit samen met je groepsgenoten. In deze therapie staat het bewegen met je lichaam centraal. Via allerlei groepsopdrachten, spelsituaties en bewegingsactiviteiten leert de therapeut jou beter kennen en leer je ook jezelf kennen. Je leert hoe je kunt opkomen voor jezelf, hoe je rekening kunt houden met anderen en waar je goed in bent. Bovenal heeft PMT als doel plezier te beleven en succes te ervaren.

We kijken er al naar uit om jou te leren kennen en samen aan de slag te gaan.

Kringgesprek

Elke week is er een kringgesprek, waar over een bepaald onderwerp kan gesproken worden. Allerlei onderwerpen kunnen hier aan bod komen, zoals vrije tijds- besteding, toekomstplannen, dierenrechten,

....



Hippotherapie

In deze therapie wordt er gewerkt met paarden. Je kiest een paard, verzorgt en berijdt het paard. Je leert vertrouwen stellen, genieten, verzorgen, aanraken, controleren, grenzen verleggen, Hiervoor ga je wekelijks naar onze de manège, in de achtertuin waar 8 grote paarden en 4 pony's klaar staan.



Groepsmoment/ Vragenuurtje

In het groepsmoment werken we aan een positief groepsklimaat. Tijdens dit moment is er ook de mogelijkheid om aan de coördinator van de leef- groep, vragen te stellen ivm je verblijf in de groep of op De Kaap. We staan stil bij de thema's waar je op dat moment mee bezig bent. We proberen ook feedback te geven aan elkaar.



Leefgroepsactiviteiten

Dagopening

Tijdens de dagopening overloopt één van de jongeren het programma van de dag. Eventuele andere afspraken of wijzigingen in het programma worden dan ook weergegeven. In de dagopening worden ook nog eens de werkpuntjes van de jongeren benoemd.

Kookactiviteit

Eenmaal per week vindt de kookactiviteit plaats. Er wordt dan een volledige maaltijd klaar gemaakt, dwz soep, hoofdgerecht en dessert. Elke week is er iemand anders van de groep die verantwoordelijk is voor de planning, het verde-len van de taken, Groepsleiding ondersteunt je hierbij.

Sport en buitenspel

Sport kan een belangrijk ontla- dingsmoment zijn. Buitenlucht is gezond en rond De Kaap zijn heel wat spelmogelijkheden voorzien. Daarnaast zijn het inschatten van, en rekening houden met eigen en andermans mogelijkheden heel belangrijk om op een fijne manier met elkaar te sporten.

SVT

SVT staat voor sociale vaardigheidstraining. Tijdens de sessies leer je vooral opko- men voor jezelf, je gevoelens op een goede manier uiten, 'neen' zeggen, omgaan met kritiek, je grenzen aangeven, enz.



Week- en weekendevaluatie

Op het einde van de week en na het weekend wordt de week of het weekend overlopen. Je bereidt dit schriftelijk voor (met plus en min puntjes), en bespreekt in de groep wat er goed en minder goed is gelopen. Iedereen helpt elkaar hierbij.

Leefgroepsvergadering

Wekelijks wordt er in de groep tijd gemaakt om enkele praktische zaken af te spreken of door te geven, of om stil te staan rond de sfeer in de leefgroep. Tijdens deze vergadering krijg je ook een werkpuntje, waar je die week extra moet op letten. Deze werkpuntjes delen wij jou bij voorkeur in de groep mee zodat de groep jou daarbij kan ondersteunen.

Vrije tijd

We helpen je je vrije tijd zinvol te leren invullen, zowel alleen als met anderen.

Uitstap/bib

Afwisselend gaan we naar de bib en doen we een uitstap op woensdagnamiddag.

Jongerenraad

Eenmaal per maand komen de jongeren van verschillende leefgroepen samen met de maatschappelijk werkster om leefgroepoverstijgende problemen te bespreken, voorstellen te doen en vragen te stellen. Via deze weg is er de mogelijkheid om vragen te stellen aan de ombudsvrouw.

Atelierwerking

We staan stil bij de actualiteit of we voorzien een expressieactiviteit.

Dit kan gaan van knutselen, tot werken met muziek of dans of zelfs beweging. Dit wordt afgestemd op de interesses van de jongeren.



Psychodiagnostiek

Misschien ga je ook individueel bij de psycholoog voor psychodiagnostiek. Via gesprekken, verhalen, tekeningen, vragenlijsten en andere opdrachten gaan we op zoek naar jouw talenten en struikelblokken. We staan stil bij jouw gevoelens en gedachten. Zo leren we je beter kennen en kunnen we je verder op weg helpen.



De ziekenhuisschool

Aan De Kaap is een ziekenhuisschool verbonden. Dit betekent dat je gedurende je opname les krijgt. Deze lessen volg je in kleine groepjes, gemiddeld 7 lessen /week. Als het nodig is, kan het lessenpakket uitgebreid worden. De inhoud van je vakken wordt in samenspraak met jouw school bepaald. Meestal wordt het lesaanbod beperkt tot de hoofdvakken. Daarom vragen we je om bij begin van de opname alvast je boeken en werkboeken van deze vakken mee te brengen naar de Kaap. Wekelijks wordt er een lessenrooster opgemaakt waarop vermeld staat welk vak je bij welke leerkracht volgt.

In de ziekenhuisschool wordt niet enkel lesgegeven. Elke leefgroep heeft een klastitularis. Bij haar kan je terecht met alle vragen en bedenkingen in verband met school. Misschien ben je al een poosje niet naar school geweest, misschien weet je niet welke studierichting je wil volgen, wie weet heb je problemen met studeren of word je gepest op school, heb je slechte punten, mis je de klasvrienden en maak je je zorgen over de lessen die je nu moet missen. Naast de lessen, die verplicht te volgen zijn, maken we ook ruimte om rond deze aspecten van schoollopen stil te staan als dat nodig blijkt.

Gezinsgesprekken

Wekelijks (meestal op vrijdag) worden je ouders en/of begeleiders uitgenodigd voor een gezinsgesprek bij de coördinator of de psycholoog, en iemand van groepsleiding. Er wordt informatie over de afgelopen week uitgewisseld en gezocht hoe het weekend goed kan starten. Er is tijd om vragen te stellen en samen te zoeken naar oplossingen.





Praktische afspraken

benodigheden

- een pasfoto
- gewone alledaagse kledij en voldoende reservekledij (ondergoed, sokken, enz.)
- slaapkledij
- schoenen, pantoffels en stevige schoenen voor de hippotherapie
- sportkledij: T-shirt, sportbroekje, jogging, sportschoenen
- zwemgerief: handdoek en zwempak
- regenjas
- toiletgerief: handdoeken en washandjes, zeep en shampoo, tandenborstel en tandpasta, kam
- boekentas met schoolboeken en – schriften
- schrijfgerief, briefomslagen en postzegels
- persoonlijk gerief om de kamer in te richten
- eventueel één kleine muziekinstallatie, laptop, boeken en strips, rolschaatsen, een skateboard, fiets, enz. ...
- BUZZY-pas
- kleine hoeveelheid snoep kan voor in onze gemeenschappelijke snoepkas, tijdens het 15-uurtje wordt dit gedeeld met de groep

Telefoons en bezoek

Je gsm kan je gerust meebrengen. Om het groepsgebeuren en therapieën zo weinig mogelijk te verstoren, vragen we aan de ouders om te bellen tijdens de kamermomenten of tijdens vrije momenten.

Op woensdagavond is er bezoekavond. Dan kan je bezoek ontvangen van je familie of van je vrienden tussen 18u15 en 20u30. Het bezoek ontvang je op je kamer ofwel buiten De Kaap.

Telefoon van de Kaap: 09 210 68 71.



Waardevolle zaken

Deze kan je best zoveel mogelijk thuis laten. Indien nodig kan je ze ook in bewaring geven bij groepsleiding, want de slaapkamers kunnen door jou niet gesloten worden. Er wordt ook geen gerief aan elkaar uitgeleend!

Weekendregeling

In principe vertrek je op vrijdag, na het gezinsgesprek, op weekend. Op zondagavond word je tussen 20u en 20u30 terug op De Kaap verwacht. Er is altijd iemand van groepsleiding aanwezig om even te luisteren naar het verloop van het weekend. Ouders kunnen steeds een mailtje sturen naar de coördinator met het verloop van het weekend, bemerkingen en/of vragen. Je geeft de medicatie-doosjes af.

Het eerste weekend wordt meestal op De Kaap doorgebracht. Je kan dan wel bezoek ontvangen tussen 14u en 20u, tenzij er andere afspraken gemaakt worden.

Roken

Op De Kaap volgen wij de wettelijke regeling dat men niet mag roken onder de leeftijd van 16 jaar. Indien je rookt en jonger bent dan zestien kan er een afbouw-schema afgesproken worden.

Post

Dagelijks kan je post ontvangen of zelf iets versturen.

jouw naam
Afdeling De Kaap
KARUS
Caritasstraat 76
9090 Melle



Persoonlijke Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





