

Einde van behandeling in zicht?

En wat hierna?

Mogelijkheden tijdens / na Spinnaker 3

Hallo,

Het feit dat je dit boekje in handen krijgt, wil zeggen dat het einde van je behandeltraject op Spinnaker 3 stilaan in zicht komt...

Met dit boekje willen we je informeren en inspireren tot wat allemaal mogelijk is, zowel tijdens je traject als erna.

Dit bundeltje is tot stand gekomen op initiatief van enkele patiënten die in 2021-2022 een behandeltraject bij ons volgden, dus veel dank aan deze dames!

De vragen en suggesties die gesteld worden, zijn er om je te gidsen doorheen een aantal (nog) onbeantwoorde vragen die misschien duidelijker worden met de informatie die je hier vindt.

Wat we vooral willen meegeven is dat er een heleboel mensen zijn die erg graag mee kijken hoe je jouw toekomst kan vormgeven!

Duik dus maar lekker in dit boekje, krabbel erin, fluoresceer, duid aan, ... en aarzel niet om met je vragen en bedenkingen nog langs te gaan bij sociale dienst / mentor / psycholoog op de afdeling. En gebruik zeker ook alle groepssessies om je “wat-na-Spinnaker-3” goed voor te bereiden! Begin er op tijd aan, uitstelgedrag maakt het zeker niet makkelijker!

Succes!

Inhoud

Wonen	4
Werken	5
Sociaal netwerk.....	7
Psychologische/psychiatrische nazorg en nazorg op vlak van beweging.....	10
De eerste week na Spinnaker 3.....	14
Bijlagen.....	16

Wonen



Ergens thuishkomen en het gevoel een eigen plek te hebben, is een basisbehoefte voor ieder persoon.

Stel jezelf de vraag: Woon je graag waar je nu woont?
Zoja, schitterend!

Als dit niet het geval is, is het goed om te kijken naar alternatieven, rekening houdend met financiële mogelijkheden, familiale omstandigheden etc. Of misschien moet je je woonplek eens herinrichten, gezelliger maken?

Wees je er ook wel van bewust dat je, als je je niet goed in je vel voelt, dit soms aan je woonplek toeschrijft terwijl je je eigenlijk met jezelf niet oké voelt.

Bij vragen rond wonen, richt je je tot de maatschappelijk werkster van de afdeling. Zij zal individueel een traject met jou bekijken, afhankelijk van je eigen statuut. Zij zal nagaan of je recht kan hebben op een sociale woning, huurpremie, huursubsidie, installatiepremie, ... En ook of het nodig is om extra ondersteuning te voorzien in het huishouden; bv. poetshulp, familiehulp, mobiel team, woonbegeleiding, ...

Zorg voor goede routines en weekplanning rond huishoudelijke taken. Als je tips wil rond een weekplanning van huishoudelijke taken of hoe je een 'thuis' van je huis maakt, kan je altijd terecht bij je mentor.

Ook na de behandeling kan je terecht bij de sociale dienst van de mutualiteit, OCMW, CAW om uit te zoeken of je al je rechten hebt uitgeput. Zij kunnen je verder helpen in je resocialisatieplan.

Werken / zinvolle gestructureerde dagbesteding

Na je behandeltraject voel je je hopelijk terug voldoende gestabiliseerd om de stap te zetten richting werk (of andere gestructureerde daginvulling).



Een zinvolle gestructureerde dagbesteding is sowieso een must om de stabiliteit te behouden. Wetenschappelijk onderzoek heeft bovendien aangetoond dat een zinvolle dagbesteding preventief werkt tegen herval in depressie en somberheid. Er zijn echter verschillende manieren om je dag zinvol in te vullen:

Als je nog ergens een arbeidscontract hebt, kan je ervoor kiezen om opnieuw aan de slag te gaan na je behandeling. Je kan de jobtime van voordien presteren of je kan ervoor kiezen om progressief tewerkgesteld te worden (deels door het ziekenfonds en deels door de werkgever betaald worden). Bij progressieve werkhervatting begin je al een bepaald % jobtime terug te werken (bvb. 50%), en blijf je voor het andere deel van je contract nog op ziekenkas staan. Voor verdere info hierover kan je terecht bij de MW (= maatschappelijk werkster) van de afdeling.

Stel dat je nog een job hebt, maar een terugkeer niet haalbaar ziet.

De MW van de afdeling gaat individueel bekijken met jou wat de mogelijkheden zijn: bijvoorbeeld beëindiging onderling overleg, op zoek gaan naar een andere job tijdens ziekte, ontslag omwille van medische overmacht, heroriëntatie naar andere opleiding, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, ...

Als je een langer traject nodig denkt te hebben om uit te maken wat je wil rond werk, zijn er revalidatiecentra zoals bijvoorbeeld Pastel. Dit is vergelijkbaar met een dagbehandeling, maar dan gericht op herstel in je leefomgeving. (<https://www.bw-este.be/rc-pastel>) GTB kan ook ondersteuning bieden in de zoektocht naar betaald werk.

Daarnaast kan je ook uitkijken naar vrijwilligerswerk. Dit kan ertoe bijdragen het gevoel te hebben een zinvolle bijdrage te leveren aan de maatschappij, wat vaak een positief effect heeft op je zelfrespect en zelfwaardegevoel. Of je kan je inzetten voor een buurtwerking, aansluiten bij een vereniging etc.

Mogelijkheden genoeg en dus zeker nodig om daar tijdens je behandeling op Spinnaker 3 al werk van te maken. De MW kan je op weg zetten en doorverwijzen.

Wij zijn sterke voorstander van (minstens in je hoofd) werken met een schema, waar je de verplichtingen en vast gestructureerde activiteiten in balans brengt met ontspanning en meer vrijblijvende activiteiten. Het kan zeer boeiend zijn een weekschema te maken en te kijken of je balans goed zit. Denk hier op voorhand over na en vraag zeker ook eens aan je mentor om mee te kijken.

Dag / dagdeel	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor-middag							
Namiddag							

Avond							

Ook ontspanning en vrijetijdsinvulling zijn héél belangrijk! Wat zijn jouw hobby's / interesses? Dit kan zowel gaan om georganiseerde activiteiten extern, als bezigheden voor thuis alleen. Misschien deed je iets vóór de behandeling en kan je dit terug oppikken. Misschien heb je geen idee wat je wil doen in je vrije tijd. De mentor, psycho en MW kunnen je daarbij helpen. Je vrienden/ kennissen/ familie kan je hiervoor ook inschakelen. Ga ook eens langs bij de dienst vrije tijd in je gemeente om te kijken welke mogelijkheden er zijn in jouw buurt.

Welke hobby's neem je graag mee in je "wat-na-spinnaker-3"-plan?

Hobby's waar ik werk van wil maken binnenkort (thuis en extern):
 Wat heb ik hiervoor nodig?
 Wat houdt me tegen?
 Wat kan me helpen?

Sociaal netwerk

Helaas zijn er veel factoren in je leven die je niet altijd onder controle hebt. Waar je echter wel controle over kan hebben, is de keuze van mensen met wie je je omringt.

We zijn nooit helemaal alleen! Ook al voelt het soms zo aan. Als je rondom je heen kijkt, zouden sociale contacten wel eens uit onverwachte hoeken kunnen komen, als je ervoor openstaat.



Wie staat er het dichtste bij jou?

Hoe kunnen deze personen iets voor jou betekenen? Laat je het toe om hen te betrekken in je leven? Wat is hiervoor nodig? Wie kan je daarin ondersteunen?

Het is ontzettend belangrijk om je geliefden, vrienden, familie tijdens en na je traject te betrekken, op welke manier dan ook. Denk hier goed over na.

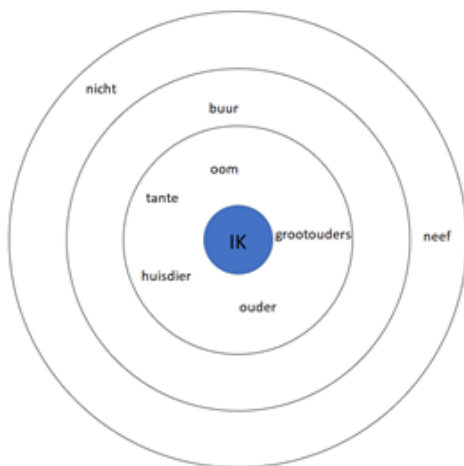
Zijn er mogelijkheden om nieuwe contacten aan te gaan? Heb je een idee hoe hieraan te beginnen? Hoe belangrijk is contact voor jou? Ben je tevreden met een oppervlakkig beleefde babbel die eventueel kan uitgroeien tot iets meer, of moet je meteen de klik voelen? Wat zijn daarin je valkuilen?

Heb je huisdieren? Hoe kunnen zij helpen in meer sociaal contact?

...

Allemaal vragen die kunnen helpen om een actieplan uit te schrijven en te oefenen met de gemaakte voornemens.

Je kan een overzicht maken van je sociaal netwerk aan de hand van een schema. Je mag hierin zeer ruim denken en cirkels bijvoegen. Op de volgende bladzijde voorzien we ruimte voor jouw sociale cirkels. Noteer in 1 kleur degene met wie je momenteel nog contact hebt. Noteer in een andere kleur mensen die je eigenlijk nog wel in je netwerk wilt, maar met wie het contact afgelopen tijd wat verwaterd is.



Wat kan ik nu doen?

Bedenk drie concrete stappen die je al kunt zetten terwijl je je traject bij ons doorloopt. Bespreek het ook zeker met mentor, psycholoog, MW of in een groepsessie (binnen-buiten, dramatherapie, tussen de sessies door). Zie ook de voorbeelden hieronder.

Stap 1:	
Stap 2:	
Stap 3:	

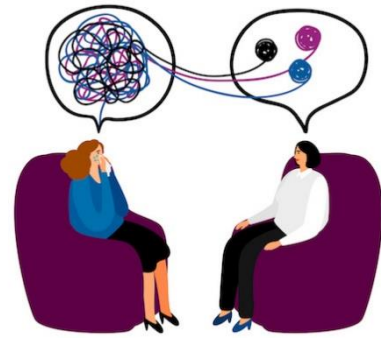
Voorbeelden van stappen die je kunt nemen zijn:

- Zoek like-minded mensen, een hobby-, sport- of dansclub
- Een bericht sturen naar een bekende die je al lang niet gezien hebt of uit het oog verloren bent
- Je op sociale media aansluiten bij een groep rond een bepaald thema
- Zoek werk als vrijwilliger
- Zoek op internet naar meet-up activiteiten in jouw buurt
- Leer je burens kennen, begin bij groeten waarbij je hun naam noemt
- Kom vaker op plekken zoals cultuurcentra, musea, ... waarbij de kans groter wordt om mensen te ontmoeten.
- Spreek af met mensen die je nog niet zo goed kent
- Doe een activiteit met iemand die je nog niet zo goed kent, bijvoorbeeld een wandeling of proefles
- Spreek andere ouders aan de schoolpoort aan
- Ga met je hond naar een hondenweide
- Bumble (of andere apps)

Het is heel normaal dat deze dingen eng kunnen lijken in het begin, maar daarom is het belangrijk om dit nog in de veilige haven van Spinnaker 3 te oefenen en begeleiding te vragen waar nodig.

Psychologische / psychiatrische nazorg / Nazorg op vlak van beweging

Na je traject bij Spinnaker 3 kan je, als je wil, aansluiten bij de **schakelgroep**. Dit is een initiatief vanuit het UPC waar ex-patiënten van Spinnaker 2 en 3 één keer om de twee weken samenkomen om ervaringen te delen en op die manier toch nog wat vertrouwde DGT-begeleiding te hebben. Om hiervoor in aanmerking te komen moet je wel minstens 1x de volledige module gevolgd hebben.



De schakelgroep valt onder een NTR-statuuut (nazorg ter revalidatie), waardoor het verplicht dient op te starten binnen de maand na afronding en vaak ook niet combineerbaar is met andere behandeltrajecten. Check dit even bij het team.

Het is een sessie van 2u, in aanwezigheid van een sociotherapeut en gaat door in de vorm van een Binnen-Buiten-sessie. Je kan hier situaties inbrengen waar je tegenaan loopt en samen met de groep nadenken over hoe je er DGT-vaardig naar kan kijken, mee kan omgaan.

Vraag zeker de aparte brochure van de schakelgroep aan de socio's!

Daarnaast wensen mensen toch nog graag een **individuele ambulante begeleiding**. Hierin heb je verschillende keuzes:

- **Ambulante psychiater:** Een psychiater verschilt van een psycholoog doordat hij/zij is opgeleid als arts en dus medicatie kan voorschrijven. Na de opleiding tot arts volgde een psychiater een specialisatie in psychiatrie. Een verwijzing naar een psychiater kun je vragen via de afdeling (behandeld psychiater hier), of via je huisarts. Je kunt ook zelf een psychiater zoeken via internet en contact opnemen via volgende sites:

<https://www.vindeentherapeut.be/zoeken/psychiater.html>

Ook in de polikliniek van UPC Duffel werken veel psychiaters. De vaste psychiaters hebben vaak patiëntenstop, maar opvolging door één van de aso's psychiatrie (psychiaters in opleiding) is meestal mogelijk. Hierbij geven we mee dat deze opvolging beperkt is in tijd tot 6 maanden dan wel 1 jaar, gezien de aso's telkens voor een beperkte periode hier werken. Contact is mogelijk via:

<https://www.upcduffel.be/polikliniek>

Kiezen voor een psychiater is belangrijk als je psychofarmaca neemt en opvolging hierin nodig hebt. Een psychiater volgt naast de medicamenteuze behandeling ook op hoe de therapie bij de psycholoog alsook eventuele andere betrokken zorgverleners loopt. Psychiaters zijn vaak ook psychotherapeuten waardoor je er soms voor gesprekstherapie terecht kan. De meeste psychiaters zijn drukbezet waardoor frequente opvolging vaak moeilijk is. Gezien psychiaters artsen zijn, zijn de consulten grotendeels terugbetaald.

- **Ambulante psycholoog:** bij een psycholoog ga je voor gesprekstherapie. Psychologen zijn geen artsen en kunnen dus geen medicatie-opvolging doen of attesten schrijven.
www.vindeenpsycholoog.be

Psychologen volgen doorgaans na hun opleiding nog een psychotherapie-opleiding. Binnen de psychotherapie worden vier stromingen onderscheiden:

1. Gedragstherapie: <https://vvgt.be/page/zoek-een-gedragstherapeut>
2. Clientgerichte therapie: <https://vvcepc.be/zoek-een-therapeut>
3. Systeemtherapie: <https://www.bvrgs.be/zoeken/therapeut-counselor>
4. Psychoanalytische therapie: <https://www.vvpt.be/zoek-een-therapeut/zoek-een-therapeut>

De meeste mutualiteiten voorzien inmiddels een gedeeltelijke (kleine) terugbetaling van enkele sessies.

DGT is een vorm van gedragstherapie. Ook systeemtherapie is een eerder directief kader. Bespreek met je afdelingspsycholoog welke stroming en eventuele doorverwijzingen het interessantst zouden kunnen zijn.

Misschien wil je na Spinnaker je vooral richten op behandeling van trauma. Trauma kun je behandelen door alle vier de bovengenoemde therapiestromingen. Trauma kun je echter ook verwerken door middel van EMDR. EMDR therapeuten vind je hier: <https://emdr-belgium.be/directory/>

- **Ambulante DGT-coach:** deze hulpverleners zijn meestal van een andere discipline dan psychiater of psycholoog, en zijn doorgaans wel gespecialiseerd in DGT (vaardigheidstraining). Vaak werken ze in hoofdberoep als bvb. sociotherapeut op een DGT-afdeling.
- **Ambulante non-verbale therapeut:** als je minder op zoek bent naar gesprekstherapie maar meer non-verbaal aan de slag wilt, je creatief wilt uiten of via non-verbale media verder therapeutisch aan de slag wilt, dan kan je bij hen aan de slag. Bvb. ambulante dramatherapie, ambulante beeldende therapie, ...
- **Bewegen op verwijzings - coach:** ben je op zoek naar een coach die je kan helpen om meer in beweging te komen, dan kan je terecht bij een B-O-V-coach in jouw regio: <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches>
Via de psychiater van de afdeling kan je een verwijsbrief vragen die je nodig hebt om een coach te kunnen contacteren en een afspraak te maken.
<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/wat-en-hoe>
- Daarnaast bestaat er nog een hele groep '**coaches**': stress en burnout-coach, life coach, ... Hierbij is echter niet altijd even duidelijk of hun basisopleiding wel voldoende is, en of ze echt voldoende opgeleid zijn om jou met jouw kwetsbaarheid en hulpvraag op te volgen. Goede mond-aan-mond-reclame of verwijzing via huisarts kan hierin wel helpen. Maar wees toch voldoende kritisch bij het kiezen van iemand uit deze groep.

Uiteraard is ook een goede **huisarts** van groot belang.

De band of klik met de persoon is van groot belang om goed samen te kunnen werken.

Afhankelijk van welke nazorg je wilt, hou je best rekening met lange wachtlijsten. Start dus tijdig je zoektocht!

UPC Duffel heeft ook een eigen polikliniek waar verschillende psychiaters en psychologen van dit ziekenhuis werkzaam zijn als zelfstandige (in bijberoep). Ook daar zijn er vaak wachtlijsten. Als je dringend op zoek bent naar een psychiater, kan je je daar wel op deze wachtlijst laten zetten. Wegens de vele aso's hier in huis (arts-specialist in opleiding), kan je er doorgaans wel terecht.

Ambulante hulpverlening is vaak duur. Psychiaters zijn terugbetaald als arts. Psychologen gedeeltelijk en maar voor enkele sessies per jaar (afhankelijk van je mutualiteit). Mocht je financieel echt niet de middelen hebben voor privé-consultaties bij psycholoog of psychiater, kan je altijd beroep doen op de zogenaamde CGG's: centra voor geestelijke gezondheidszorg.

Een **centrum voor geestelijke gezondheidszorg** (CGG) biedt medisch-psychiatrische en psychotherapeutische hulpverlening aan mensen met ernstige psychische problemen. Een CGG is georganiseerd in meerdere teams op verschillende vestigingsplaatsen. Elk team bestaat uit 1 of meerdere psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers.

De hulpverlening in een CGG gebeurt tijdens consultaties. Er is geen opname of verblijf. De kostprijs van een sessie in een CGG is erg laag en afhankelijk van je inkomen. CGG's zijn alleen voor mensen die privé-consultaties niet kunnen betalen. Hun wachtlijsten zijn daardoor wel vaak immens, soms hebben ze ook wachtlijststop. CGG's werken altijd regio gebonden.

Hier is de overzichtswebsite van alle CGG's in Vlaanderen:

<https://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be>

Herstelacademie (Mechelen): Zij bieden vormingen rond persoonlijk psychisch herstel in de regio Mechelen. Hun cursussen zijn een persoonlijke ontdekkingsreis naar zingeving en begrip. Ze focussen op zelfzorg, eigenwaarde, je rol in de samenleving, je krachten en talenten. Ze werken steeds in groep.

<https://www.herstelacademie.be/mechelen/>

Aarzel niet om ook over dit thema hulp en ondersteuning te vragen bij mensen van het team!

Mijn nazorgplan: (voeg eventueel signaleringsplan bij en vul je crisiskaart aan)

- Huisarts:
- Schakelgroep: ja/nee:
- Ambulante hulpverlening:
- Aanvullende diensten:
- Belangrijke anderen:

De eerste week na Spinnaker 3

Een goede voorbereiding is het halve werk. Nu je al je vaardigheden en tips hebt verzameld tijdens de behandeling hebben we er het volste vertrouwen in.

Wij adviseren om zeker ook goed na te denken over de eerste week/weken nadat je afrondt bij ons... Je komt namelijk uit een intensief begeleidingsprogramma, en nadien valt er dus ineens heel veel weg. Uit ervaring weten we dat voor sommige patiënten er toch soms een soort “zwart gat” volgt, zeker bij degene die weinig plannen hebben gemaakt voor die eerste periode en het idee hadden ‘wat verlof te pakken’.

! Belang van structuur!

Structuur werkt. Het gaat niet zo zeer om de uiterlijke structuur maar eerder ons innerlijk ritme. Elke dag op bepaalde vaste tijdstippen eten, slapen en werken kan heel waardevol zijn om rust te vinden. Zelfs het drinken van een glas water als eerste in de ochtend kan een ritueel zijn.

Overweeg zeker om even te werken met weekplannen zoals voorgesteld op p. 6 in deze bundel. Bespreek het zeker even met je mentor, die je graag verder helpt in het opstellen van realistische doelen.

Soms is het makkelijker om samen met anderen iets gezamenlijk te doen omdat dit nu eenmaal leuker is. Wie weet is er iemand uit je omgeving die graag samen sport, bepaalde gezamenlijke interesses heeft? Wie weet vind je via sociale media wel kandidaten om samen met jou een activiteit te doen?

Houd zeker ook je Levensbeheersing goed vast. Hoe verleidelijk het ook kan zijn om ineens lekker te gaan uitslapen i.p.v. altijd die wekker zo vroeg te moeten zetten, wij raden sterk aan alle tips van Levensbeheersing goed vast te houden. Ook betreffende middelengebruik, ook al valt de externe structuur (“ik mag niet drinken omdat ik in het DGT-programma zit”) weg...

Elke overgangperiode in iemands leven kan voor toegenomen emotionele kwetsbaarheid zorgen. Inzetten op Levensbeheersing kan helpen deze kwetsbaarheid voor je emotionele geest toch wat te verminderen.

TIP: de basics: LEVENSBEBEERSING / ABC leerwijzer 14
Wat zijn mijn belangrijkste aandachtspunten op dit vlak?

**Keep it simple, kijk naar de waarden die op dit moment voor jou belangrijk zijn.
DGT, blauw boekje (Emotieregulatie): leerwijzers 14 tot 20.**

Ook sociaal contact is erg belangrijk om je blijvend goed te voelen en zeker de eerste weken na deze spannende switch. Wie wil je graag zien en wanneer maak je hier tijd voor?

Samengevat geven we deze aandachtspunten mee vanuit het team:

- Hou je levensbeheersing goed vast
- Maak voldoende gebruik van je sociaal netwerk
- Plan de eerste weken bewust wat in, let op voor het zwarte gat waar sommigen voor vrezen
- Schiet niet in paniek als je je de eerste week onwennig, angstig of wat gedeprimeerd voelt... dit is een normaal proces bij een verandering in je levenssituatie. Geef je zelf even tijd en vertrouw op de evolutie die je gemaakt hebt.

Om het concreet te maken, denk aan de sessie FOCUS en kies een 3-tal focuspunten.

En nu... Aan de slag!

En laat je niet tegenhouden door oordelen of angsten.

Je hebt afgelopen tijd hard aan jezelf gewerkt, en vertrekt nu met een goed gevulde gereedschapskoffer. Heb vertrouwen in jezelf, pak problemen actief aan, wees mild voor jezelf en vraag tijdig hulp indien nodig!

Wij wensen je van harte succes!

Het team van Spinnaker 3.



BIJLAGE 1

Zelfzorg Checklist

Dit lijkt wat op een dagboekkaart. Zo kan je afchecken/ bekijken hoe het met je is, welke dingen je dagelijks doet en welke dingen eventueel wat meer aandacht vragen. Je kan de tool gebruiken om:

- emoties en gedrag te tracken
- vooruitgang te monitoren
- structuur te brengen

Fysieke zorg

Heb ik mijn lichaam vandaag gevoed met voldoende en voedzaam-gevarieerd eten?	
Ben ik naar buiten gegaan en/ of heb ik bewogen voor tenminste 30 minuten?	
Heb ik nodige afspraken gemaakt zoals tandarts, gynaecoloog, huisarts, kinesist of bepaalde aanbevelingen opgevolgd?	
Heb ik mijn tanden gepoetst en gedoucht?	
Heb ik voldoende en regelmatig geslapen?	
Heb ik alcohol, drugs of niet-voorgeschreven medicijnen vermeden?	
Heb ik ziekte of ongemak tijdig behandeld of actie ondernomen? bv allergieën, rugklachten, soa's, hoofdpijn,...	

Emotionele zorg

Heb ik alle geplande afspraken met therapeuten/ begeleiders bijgewoond?	
Heb ik tijd gemaakt voor hobby's en aangename activiteiten?	
Heb ik mijn grenzen goed bewaakt naar anderen toe? Vriendelijk "nee gezegd" tegen ongewilde verzoeken? "Wat is het beste voor mij"?	
Heb ik aan anderen laten weten dat ik extra hulp nodig heb?	

Heb ik tijd gespendeerd met geliefden en vrienden?	
Heb ik mijn eigen emoties, gedachten en ervaringen gevalideerd?	
Heb ik met zelfcompassie en mildheid naar gebeurtenissen/ ervaringen gekeken?	

Relationele zorg

Heb ik een vriend of familielid gecontacteerd?	
Heb ik tijd gemaakt voor mensen die belangrijk zijn voor mij?	
Heb ik verteld aan anderen hoe belangrijk ze zijn voor mij?	
Heb ik me geëxcuseerd voor eventuele dingen die ik verschuldigd ben aan iemand?	
Heb ik appreciatie en dankbaarheid getoond?	
Heb ik empathie getoond voor anderen?	
Heb ik grenzen gesteld?	

Spirituele zorg

Heb ik een spirituele of religieuze dienst bijgewoond?	
Heb ik tijd gespendeerd met anderen met dezelfde waarden?	
Heb ik spirituele richting of leiding opgezocht?	
Heb ik een gebed gedaan of iemand gevraagd om aan mij te denken?	
Heb ik mindfulness of meditatie-oefeningen gedaan?	
Heb ik bepaalde waarden vooropgesteld voor mij persoonlijk?	
Heb ik dingen gelezen die me hebben geholpen of me hebben geïnspireerd?	

BIJLAGE 2

Datum:

Beoefende vaardigheden:

Welke heb je vandaag toegepast?

Mindfulness	Frustratietolerantie	Emotieregulatie	Intermenselijke vaardigheden

Dankbaar voor:

Doelen?

“Kleingelukske” van vandaag?

Ervaringen/ hersenspinsels/ anekdotes/ **verworven inzichten om vast te houden?**

Bron: Smith, A.-L. S., & B.A. (2015). *the dialectical behavior therapy wellness planner* (1ste editie, Vol. 2015). unhookedbooks, LLC.

BIJLAGE 3

Checklist

Dit is een checklist die je kan helpen om een overzicht te krijgen in je toekomstplannen. Indien er nog iets niet in orde is op 1 of ander item, staan er tips in deze bundel!

	In orde	(Nog) niet in orde
1. Wonen		
Stabiele woonsituatie?		
Externe hulp in functie van huishoudelijke taken of woonbegeleiding?		
2. Werken/daginvulling		
Weekplanning duidelijk en gestructureerd?		
Er is een betaalde job, vrijwilligerswerk, opleiding, hobby, gestructureerde bezigheid... (schrappen wat niet past)		
3. Sociale relaties		
Netwerk van vrienden/kennissen/familie?		
4. Hulpverlening		
Is er een professioneel netwerk van ambulante hulpverlening (psycholoog, arts, psychiater, ...)?		
Is er voldoende praktische hulpverlening (bv: administratieve of financiële ondersteuning)?		
5. Behouden van resultaat na Spinnaker		
Crisis- en signaleringsplan in orde?		