

Meer info bij:

De agogen van de volwassenen



Inge De Gendt



An Oris



Nele Smets



Miksebaan 264
2930 Brasschaat



03/235.52.37



idegendt@olo.be
aoris@olo.be
nsmets@olo.be



Diensten- en Begeleidingscentrum
Openluchtvoeding vzw

STORM IN JE HOOFD
Psychische problemen

Volwassenen OLO

Waarover gaat deze folder?

Deze folder gaat over "**psychische problemen**".

Iedere mens heeft een binnenkant en een buitenkant.

De **buitenkant** is je lichaam. Je lichaam kan gezond zijn. Je lichaam kan ook ongezond zijn, als je ziek bent bijvoorbeeld.



Je hebt ook een **binnenkant**. Dit zijn je gedachten en gevoelens.



Ook je binnenkant kan **gezond** zijn. Je voelt je dan goed: blij, gelukkig.

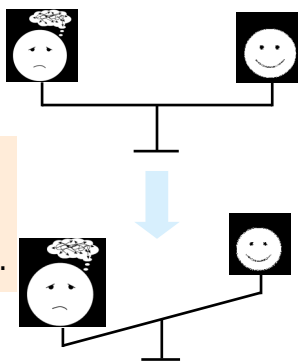


Maar je binnenkant kan ook **ongezond** zijn: druk in je hoofd, spanning, bang of zenuwachtig zijn,... Je voelt je niet goed.

Iedere mens heeft wel *goede en slechte dagen*. Dat is normaal. Je hebt wel eens goede gevoelens, en je hebt wel eens slechte gevoelens.

Meestal wisselen deze elkaar af en zijn de goede en slechte gevoelens en gedachten '**in evenwicht**'.

Maar soms blijven de slechte gedachten en gevoelens duren. Soms hebben mensen veel meer en veel vaker slechte gedachten en gevoelens dan goede.



- ≡ Als je van je slechte gedachten en gevoelens niet af geraakt
- ≡ Als je graag wil weten waar deze slechte gedachten en gevoelens vandaan komen
- ≡ Als je iets heel ergs hebt meegemaakt en je blijft daar maar over nadenken
- ≡ Als je graag iets aan deze slechte gedachten en gevoelens wil doen



... willen wij jou daar graag bij helpen.



We willen naar jou luisteren en met jou praten.

Je kan gesprekken hebben met de begeleiding of een afspraak maken met de agogen.

Als jij of wij het nodig vinden, gaan we op zoek naar extra hulp.

Je kan gesprekken hebben bij een therapeut, een psycholoog of een psychiater. Zij zijn *specialisten* voor gedachten en gevoelens van mensen.



Wat je daar vertelt, blijft tussen jou en je therapeut.

Medicatie kan je ook helpen. Daarnaast kan je ook een tijdje naar een psychiatrisch centrum gaan. Dat is zoals een ziekenhuis, maar dan niet voor je lichaam, wel voor je gedachten en gevoelens.

