

## Meewerkende instanties

**Café P** is ontstaan vanuit een dynamische samenwerking van verschillende organisaties uit de regio Waas & Dender die werken met en voor mensen met een psychosegevoeligheid.



## Bereikbaarheid

Je vindt Koek & Ei op het H. Heymanplein 5 te Sint-Niklaas waar je 's avonds gratis kan parkeren. Er zijn zeker voldoende parkeerplaatsen.

Als je met de wagen Sint-Niklaas binnenrijdt langs de Parklaan, rijd je helemaal de Grote Markt rond tot je terug aan het grote beeld 'Het Woord' komt. Hier sla je rechts af en kom je op het H. Heymanplein.

Aan de rechterkant van het plein, voor wie van de Parklaan komt, tref je Koek en Ei aan tussen de bibliotheek (aan nr. 3) en het grote Belfiuskantoor (nr. 9).

Er is een vlotte verbinding met het openbaar vervoer. Koek en Ei bevindt zich op wandelafstand van de grote markt waar verschillende buslijnen toekomen, en ook vanaf het station van Sint-Niklaas is Koek en Ei (via de Stationsstraat) op 15 minuten wandelen te bereiken.

## Contact

- [www.cafep.be](http://www.cafep.be)
- [psychosepraatcafeP](https://www.facebook.com/psychosepraatcafeP)
- [cafep\\_Sint-Niklaas](https://www.instagram.com/cafep_Sint-Niklaas)
- [psychosepraatcafe.p@gmail.com](mailto:psychosepraatcafe.p@gmail.com)
- 03 780 39 13

# Café P

psychosepraatcafé  
regio Waas & Dender

[www.cafep.be](http://www.cafep.be)

Familie  
Psychose  
Lotgenoten  
Samenkomst

## Psychose?

De best gekende en meest in het oog springende symptomen bij een psychose zijn wanen en hallucinaties. Bij een psychose kunnen echter meer klachten voorkomen. Het gaat als het ware om een mengbeeld of verzameling van symptomen. Dit noemen we ook wel het psychosesyndroom.

Bij de ene persoon staan zoals gezegd wanen en hallucinaties op de voorgrond en is er sprake van dwingende en/of vijandige stemmen. Andere mensen hebben vooral problemen op vlak van de motivatie en slagen er onvoldoende in om dagdagelijkse taken uit te voeren en kunnen minder goed plannen en organiseren. Weer andere mensen ervaren hoofdzakelijk stemmingswisselingen gaande van zeer somber tot erg uitgelaten. Een psychosesyndroom kan dus veel verschillende verschijningsvormen hebben.

We spreken pas van een psychosesyndroom wanneer deze klachten in die mate je leven gaan beheersen dat ze je dagelijkse functioneren verstoren en je er niet meer in slaagt je in het dagelijks leven (thuis, op het werk, op school of tijdens hobby's) te handhaven. Heel wat mensen (8 % van de bevolking) hebben zo nu en dan psychotische ervaringen zonder dat ze hiervan hinder ondervinden in het dagelijks functioneren.

Bij ongeveer de helft van deze mensen evolueren deze ervaringen naar symptomen en uiteindelijk een psychosesyndroom. Mensen gaan als het ware op in hun psychotische symptomen en kunnen er nog moeilijk afstand van nemen. Ze kunnen niet langer het onderscheid maken tussen waan en werkelijkheid. Dit kan voor verwarring zorgen en leidt regelmatig tot conflicten binnen de eigen leefomgeving. Ook familie en naastbetrokkenen lijden mee onder een psychosesyndroom.



## Café P

Café P is een **psychosepraatcafé**.

In Café P verwelkomen we in de eerste plaats **familieleden, partners, ouders, kinderen of wie op een andere manier betrokken is bij de zorg voor psychosegevoelige personen**.

Het is belangrijk te weten dat je er als familie/partner niet alleen voorstaat. Je bent niet de enige!

De opzet is om enerzijds informatie te geven, en dit door met thema's te werken die relevant zijn. Anderzijds, en hier willen we sterk de nadruk opleggen, is er ruimte voor informeel contact. Je kan Café P dan ook zien als een initiatief tot lotgenotencontact.

Door zowel de aanwezigheid van familie als van professionals vanuit de verschillende meewerkende instanties hopen we een brug te slaan tussen hulpverlening en familie.

{  
uitwisselen van ervaringskennis  
bieden van emotionele steun  
brug tussen hulpverlening en familie  
}

## Praktisch

We ontmoeten elkaar vijf keer per jaar in 'Koek en Ei' rond een thema, telkens op een woensdagavond in januari, maart, mei, september en november.

Deuren gaan open om 19.30 uur en we starten met het thema om 20.00 uur waarbij we rond 22.00 uur de avond afronden. Een drankje kan je bestellen, voor het koekje bij de koffie zorgen wij.

Brasserie Koek & Ei is voor ons gereserveerd op de Café P avond. De toegang is gratis. Inschrijven is niet vereist.

De meewerkende partners proberen je info en nieuws te brengen, en vragen te beantwoorden. De aanwezigheid van professionals uit de zorgverlening is een meerwaarde, maar de nadruk van deze avonden ligt op **ontmoeting** en **verbondenheid**.

Kom je éénmaal, welkom. Kom je regelmatig, dan proberen we verbondenheid en vriendschapsbanden op te bouwen. Weet dat we discretie hoog in ons vaandel dragen.

Zelfzorg is ook belangrijk, daarom mag het er ook af en toe wat ontspannen aan toe gaan.