

## Tot slot

Wie zich aanmeldt krijgt een intakegesprek bij de psychologe (€15) om af te toetsen of ons aanbod kan tegemoetkomen aan uw hulpvraag.

Na teamoverleg krijgt u hierrond telefonische feedback.

### Rakonta

T 02 257 54 65

Aanmelden tussen 8u30-16u

[rakonta@azjanportaels.be](mailto:rakonta@azjanportaels.be)

Ingang:

Gendarmeriestraat 65,  
1800 Vilvoorde



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde



# RAKONTA

Deeltijdse dagtherapie voor  
personen met psychische  
moeilijkheden

Groep Esploras



## Welkom

**Rakonta** biedt een ambulante vorm van therapeutische hulpverlening aan volwassenen (minimum 18 jaar) die het psychisch moeilijk hebben. In onze groep Esploras bieden we:

- Een deeltijds therapieprogramma (maandag, woensdag en vrijdag, 9u-16u)
- Een traject van drie tot twaalf weken, opgebouwd rond bepaalde thema's (bv. emoties, gedachten, zelfbeeld, ...)
- Een gevarieerd ervaringsgericht programma (creatieve sessies, relaxatie, lichaamswerk/yoga, psycho-educatie...)
- Een groepsaanbod (max. 8 cliënten) aangevuld met individuele contacten
- Ondersteuning door een multidisciplinair team (psychiater, psychologe, relaxatietherapeute, beeldend therapeute en sociaal werker)

## Waarom dagtherapie?

Instappen in een dagtherapie biedt vooreerst een gezonde structuur. U komt in contact met andere cliënten en kan op die manier ervaringen uitwisselen in een kleine groep, waar ook voldoende ruimte is voor ieders individuele verhaal.

Sommigen kiezen hiervoor om de overgang naar huis te maken na een psychiatrische opname of net om een opname te voorkomen.

De meerwaarde van een dagtherapie is ook dat u steeds terugkeert naar de thuissituatie en meteen een aantal zaken in de praktijk kan proberen omzetten en oefenen.

**Deelname is enkel wenselijk wanneer er geen sprake is van crisis en u naar een stabiele thuissituatie kan terugkeren.**



Je bent geen onbeschreven blad

Je bent je eigen verhaal

Pagina's volgeschreven, in schoonschrift en in klad,

In beelden, woorden, maar vooral in je eigen taal.

Soms wil je iets weggommen dat onuitwisbaar blijkt

Of raak je tijdens het schrijven geblokkeerd

Dan kan het helpen dat iemand met je mee kijkt,

samen met je leest en ontdekt, naar je luistert en je stimuleert.

Samen door je verhaal bladeren,

op zoek naar pijn, maar ook naar kracht

Je verhaal vanop een andere manier benaderen

In de hoop dat je lijden erdoor verzacht

In de hoop dat je op termijn

Weer schrijver van je eigen verhaal kan zijn.