

Contacts

Comment peut-on nous contacter?

Uniquement sur rendez-vous!

- Contact personnel via le Srt du CSM
- Via votre médecin traitant ou agréé
- Via l'AMT
- Via les acteurs psychosociaux (SSD, CPAP, PC, SARM)

Où peut-on nous trouver?

HMRA

A+2 route 24

Rue Bruyn 1

Neder-over-Heembeek

Tel. Srt (pendant les heures de service):

02/443.19.93 ou 02/443.19.97

9-6321-31993

Marche-en-Famenne

02/442.27.01

9-6321-22701

Amay

02/44.29.137

9-6321-29137

Zeebrugge

CMR mardi-mercredi-jeudi

02/443.05.93

9-6321-30593



CSM

Service d'Aide Individuelle



.be



Editeur responsable: Maj Psy Jeroen Van den Bossche
HMRA — Rue Bruyn 1, 1120 Bruxelles — 02/443.22.68



Service d'Aide Individuelle

Centre de
Santé Mentale

Présentation du CSM

Le Centre de santé mentale fournit, dans une perspective multidisciplinaire, des soins appropriés au personnel de la Défense dans le but de rétablir, promouvoir et renforcer la santé mentale.

Le personnel militaire participe encore à des exercices et des missions dans le pays et à l'étranger, au cours desquels il est fréquemment exposé à des situations stressantes (longue durée, environnement hostile, peu de confort, OVG, pandémies, ...). Dans la sphère privée, des plaintes et/ou des problèmes peuvent aussi surgir. C'est pourquoi nous offrons à tout le personnel de la Défense une offre complète de soins de santé mentale.

Notre centre se compose de psychiatres, psychologues et infirmiers psychiatriques/conseillers. Tous ces spécialistes travaillent ensemble et cherchent avec vous quelle approche pourrait offrir la meilleure réponse à votre demande d'aide.



Quels soins offre le CSM?

Le CSM offre plusieurs sortes d'assistance, qui ont toutes la même caractéristique: la prestation de soins se déroule au travers de consultations et de suivi.

Vous pouvez venir chez nous pour:

- *Problèmes d'adaptation*
Situation de travail (par exemple, après une mission), étape de vie (par exemple crise de la quarantaine, pension, ...)
- *Difficultés d'assimilation*
Après une rupture ou une maladie, un décès, un traumatisme (vol, accident, agression sexuelle, ...)
- Sentiment d'infériorité, insécurité, agressivité, problèmes d'affirmation de soi, sentiment de culpabilité, ...
- *Problèmes psychosomatiques*
Plaintes physiques chroniques sans explication médicale
- *Difficultés familiales ou relationnelles*
Difficultés de communication, conflits, tensions, ...
- *Questions existentielles*

Qui peut venir chez nous?

Tous les membres du personnel de la Défense, tant militaires que civils. De leur propre initiative ou envoyés par leur chef de service, collègue, médecin, etc.

En quoi consiste l'accompagnement?

Le suivi se fait sous forme d'entretiens, en individuel et/ou en couple.

Parfois, un traitement médical ou médicamenteux est nécessaire, et il est fait appel à un psychiatre.

L'accompagnement au sein du CSM se passe de la manière suivante:

1. Votre premier rendez-vous est un entretien de prise de connaissance afin de déterminer vos besoins
2. Analyse de la demande
3. Suivi au centre de santé mentale ou transfert ou, si nécessaire, envoi externe

La confidentialité est notre priorité!

Qu'attendons-nous de vous?

Le suivi exige un certain engagement et implication de votre part. Vous devrez vous libérer pour participer régulièrement. Ceci permettra d'atteindre l'objectif de la thérapie, à savoir un mieux être.

