



SERVICES	MISSIONS		
<b>Services de Santé Mentale du Brabant wallon</b>	Suivi psychologique et psychothérapeutique individuel, en couple ou en famille	Payant (Coût ajustable)	Pour trouver un SSM près de chez vous : <a href="https://www.pfsmbw.be/index.php/nos-membres/services-de-sante-mentale">https://www.pfsmbw.be/index.php/nos-membres/services-de-sante-mentale</a>

Le site Internet « Trouver du soutien » vous fournira également des conseils, ressources et informations sur les services pouvant vous soutenir et vous aider à prendre soin de vous : <https://covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien>

#### Services en rapport avec l'hygiène au sein de la MR

<b>DIPI<sup>1</sup></b> Dispositif Intervention Prévention Infection	Conseils et recommandations sur les procédures de prévention pour éviter la propagation du virus dans le respect du bien-être des résident-e-s (préventif et cluster)	Gratuit	0475/71.14.78 <a href="mailto:celine.dursel@fmm.be">celine.dursel@fmm.be</a>
<b>OST<sup>1</sup></b> Outbreak Support Team	Conseils et recommandations dans la gestion médicale de la crise	Gratuit	0460/95.02.87 <a href="mailto:ostbrabantwallon@gmail.com">ostbrabantwallon@gmail.com</a>

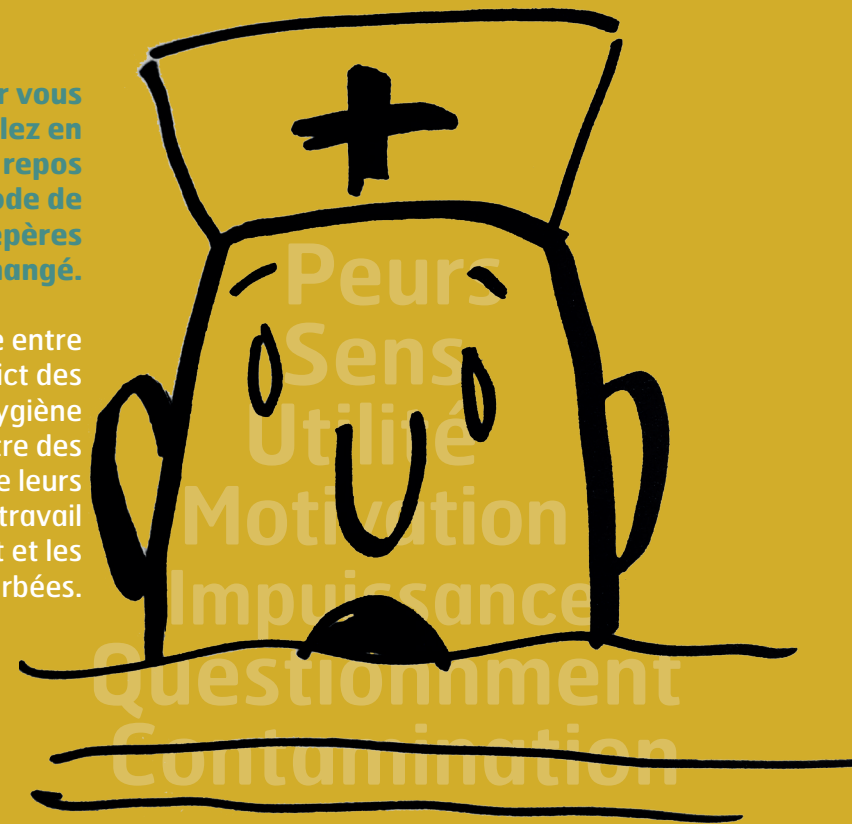
<sup>1</sup> Les SCESAM, DIPI et OST sont des services temporaires, développés spécifiquement en réponse à la crise. Vous pourrez vérifier s'ils existent toujours en prenant contact avec eux.

Cette liste ne se veut pas exhaustive, elle comprend les institutions participant à un groupe de travail sur les interventions en maison de repos en période Covid, coordonné par le CLPS-Bw et la PFSMBW.

# Comment prendre soin de vous dans ce contexte Covid ?

Pour vous qui travaillez en maison de repos en cette période de crise, les repères ont changé.

En équilibre entre un respect strict des mesures d'hygiène et le bien-être des résident-e-s et de leurs familles, votre travail est différent et les relations perturbées.



Dans ce contexte, il n'est pas simple de se sentir bien dans son travail, de rester motivé-e, de trouver du sens à ce que l'on fait.



De nombreux services existent et peuvent vous aider à prendre soin de vous pendant cette période troublée. Si vous vous sentez isolé.e, si votre travail perd de son sens, si vous avez besoin d'en parler avec d'autres,... ces services proposent un soutien psychologique, des groupes de parole, des lignes d'écoute, des formations. Afin de vous permettre d'y voir plus clair, ces institutions ont créé ensemble ce document, qui reprend ce que chacune peut vous proposer.

### Services offrant un soutien psychologique

SERVICES	MISSIONS	€	☎
<b>Cabestan SCESAM<sup>1</sup> BW EST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien et accompagnement psychologique individuel</li> <li>- Groupes de parole</li> <li>- Supervision d'équipe</li> </ul>	Gratuit Gratuit	0478/56.57.81 cabestan@cspo.be
<b>Domaine SCESAM<sup>1</sup> BW OUEST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien et accompagnement psychologique individuel</li> <li>- Groupes de parole</li> <li>- Ateliers thématiques (gestion du stress, relaxation,...)</li> </ul>	Gratuit Gratuit	0476/80.36.80 equipe.mobile.cspd@domaine-ulb.be
<b>ISPA - SAMRAVI SSM de LLN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivi psychologique et psychothérapeutique individuel, en couple ou en famille</li> <li>- Groupes de parole</li> <li>- Supervision individuelle</li> </ul>	11,71€ (Coût ajustable)  Payant Payant	010/47.44.08 010/ 47.87.85 samravi@apsyucl.be

SERVICES	MISSIONS	€	☎
<b>Le Bien Vieillir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupes de parole</li> <li>- Formations autour du deuil, se reconstruire après la crise, prendre soin de soi, rétablir la cohésion d'équipe, ...</li> </ul>	Gratuit Payant (Gratuit pour MRS privées)	081/.65.87.00 lebienvieillir@skynet.be
<b>Pallium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien et accompagnement psychologique individuel et de groupe</li> <li>- Ligne d'écoute</li> <li>- Groupes de parole</li> <li>- Ateliers créatifs sur le deuil</li> </ul>	Gratuit  Gratuit Gratuit Payant	010/39.15.75 coordination@pallium-bw.be
<b>Réseau 107 Brabant wallon</b>	Suivi psychologique de courte durée pour des problèmes de déprime, d'anxiété, de consommation d'alcool, de somnifères ou de calmants	11,2€ ou 4€ (BIM)	Pour trouver un-e psychologue près de chez vous : <a href="https://reseau107bw.be/initiative/soins-psychologiques-1ere-ligne/">https://reseau107bw.be/initiative/soins-psychologiques-1ere-ligne/</a>
<b>Respect Seniors</b>	Permanence téléphonique : écoute et soutien	Gratuit	0800/30.330 brabant.wallon@respectseniors.be
<b>SARAH asbl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien et accompagnement psychologique individuel</li> <li>- Groupes de parole</li> <li>- Coaching et formations pour prendre soin de soi, gérer ses émotions, ...</li> </ul>	Payant (Gratuité possible)	071/37.49.32 asbl.sarah@skynet.be