

# KOPSTUKKEN

mei 2015

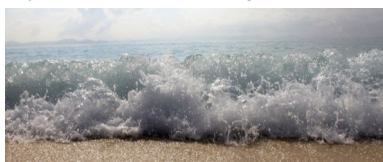
KOPSTUKKEN is de maandelijkse nieuwsuitgave van  
het GGZ Informatiepunt Holland Rijnland en het Inloophuis Psychiatrie  
Veel leesplezier!



## ggz informatiepunt holland rijnland NR 55 inloophuis psychiatrie leiden

### ▶ VOORLICHTING OVER BORDERLINE

Er zijn in Nederland naar schatting 150.000 tot 200.000 mensen met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis. Mensen met deze problematiek ervaren vaak intense stemmingswisselingen en vinden het moeilijk om adequaat met hun gevoelens om te gaan. Ze kunnen impulsief zijn of zich snel bekritiseerd voelen, zijn bang om in de steek gelaten te worden of verwonden zichzelf. Hierdoor ondervinden zij veel hinder op het werk en in relaties en vriendschappen. GGZ Voorlichting organiseert op **maandag 1 juni om 19.30 uur** een voorlichtingsavond over de Borderline persoonlijkheidsstoornis in de **Vredeskerk** in Leiden. Tijdens deze avond legt een professional van GGZ Rivierduinen uit wat



Borderline is. Een ervaringsdeskundige vertelt waar zij in het dagelijks leven tegenaan loopt. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig, maar het aantal zitplaatsen is beperkt, dus vol is vol. [Klik hier](#) voor meer informatie.

### ▶ MINDFULNESS EVEN EFFECTIEF ALS ANTIDEPRESSIVA

Mindfulness is net zo effectief in het voorkomen van een depressie als antidepressiva. Dit opmerkelijke resultaat werd onlangs gepubliceerd in het vooraanstaande medische tijdschrift 'The Lancet'. Meer dan vierhonderd cliënten die minimaal drie keer eerder een depressie hadden doorgemaakt werden willekeurig toegewezen aan één van twee behandelgroepen: behandeling met antidepressiva of een op mindfulness gebaseerde cognitieve gedragstherapie in een groep. Na twee jaar had ongeveer 45 % van de cliënten een terugval gehad. Zonder adequate behandeling is dat meestal 80 % binnen twee jaar. De twee behandelgroepen verschilden hierin niet van elkaar. Dit is hoopvol nieuws voor mensen met terugkerende depressies die een alternatief zoeken voor pillen. Mindfulness leert mensen om meer in het nu te leven.

### ▶ SOCIALE MARKTPLAATSSITES

De overheid benadrukt steeds vaker het belang van zelfredzaamheid en het vermogen om hulp te zoeken binnen je eigen netwerk. Maar niet iedereen beschikt over een uitgebreid netwerk waar hij of zij op terug kan vallen, en betaalde krachten kan niet iedereen zich permitteren. Vooral mensen met een psychiatrische achtergrond hebben vaak een smalle beurs. Sociale marktplaats sites kunnen dan uitkomst bieden. Deze sites bieden informele zorgverlening op basis van wederkerigheid. U doet wat voor de één, een ander doet wat voor u. Je vindt er bijvoorbeeld enthousiaste thuishoukers die buurtbewoners uitnodigen om tegen kostprijs aan te komen schuiven bij het avondeten. Of gepensioneerde mannen die tijd over hebben om buurtbewoners te helpen met administratie of elektra. Maar ook mensen die op elkaars kinderen of honden op willen passen. Voor een overzicht [klik hier](#).

### ▶ PRIJS TEGEN EENZAAMHEID

Veel mensen met een psychiatrische aandoening zijn eenzaam. Factoren die de kans op eenzaamheid verder vergroten zijn hoge leeftijd, lichamelijke beperkingen, schulden, verslaving, seksuele oriëntatie of etnische achtergrond. De organisatoren van Samen tegen Eenzaamheid loven een prijs uit voor het beste initiatief om eenzaamheid tegen te gaan, de **Nationale Eenzaamheids Prijs 2015**. De prijs ter waarde van € 5000 staat dit jaar in het teken van de fysieke, tastbare woning en woonomgeving. In aanmerking komen bestaande, inspirerende en vernieuwende projecten om eenzaamheid tegen te gaan of te verminderen. Individuele burgers, groepen, vrijwilligersorganisaties, non-profitorganisaties, for-profitorganisaties en overheden worden uitgenodigd om in te dienen. Inzenden kan t/m 16 augustus.

**samen tegen  
eenzaamheid**  
een initiatief van Coalitie Erbij

### AGENDA

Ma 18 mei 19.30  
**Voorlichting AD(H)D**  
Hooigracht 12-14, Leiden

Ma 18 mei 19.30  
**Voorlichting Psychose**  
't Kwadrant,  
Schimmelpenninckstraat 10,  
Katwijk

Ma 1 juni 19.30  
**Voorlichting Borderline**  
Hooigracht 12-14, Leiden

Di 2 juni 10.00 - 12.00  
**Spreekuur Borderline**  
Hooigracht 12-14, Leiden

Ma 8 juni film  
**Film: De Hobbit (3)**  
Hooigracht 12-14, Leiden

Ma 15 juni 19.30  
**Voorlichting Autisme**  
Restaurant de Vrienden  
Uranusstraat 500  
Alphen a/d Rijn

Ma 15 juni film  
**Vrouwenavond**  
Hooigracht 12-14, Leiden

Openingstijden **GGZ Informatiepunt**:  
maandag, dinsdag en donderdag van  
10.00 tot 14.00 uur

Openingstijden **Inloophuis  
Psychiatrie**:  
dinsdag t/m zaterdag 19.30 tot 22.30  
zondag 16.00 tot 19.00

