



KOPSTUKKEN

augustus 2015

KOPSTUKKEN is de maandelijkse nieuwsuitgave van het GGz Informatiepunt Holland Rijnland en het Inloophuis Psychiatrie

Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland NR 57 inloophuis psychiatrie leiden

▶ BBQ INLOOPHUIS

Voor mensen met een psychiatrische achtergrond is de zomer niet per se een prettige periode. Veel activiteitscentra bieden in de zomermaanden slechts een uitgekleed programma, hulpverleners zijn met vakantie, net als vrienden en familie. Als je dan je buren rondom in de tuin ziet barbecueën kun je je heel eenzaam te voelen. Daarom verzorgde het Inloophuis Psychiatrie in juli en augustus weer diverse activiteiten. De barbecue op 7 juli was ondanks de hitte weer goed bezocht. Dit jaar werd deze gesponsord door de



Rotaryclub Oegstgeest, niet alleen financieel maar ook met menskracht. Natalia, vrijwilligster bij het Inloophuis: **'Jij en ik vinden een zomerse BBQ misschien de normaalste zaak van de wereld, maar onze bezoekers van het Inloophuis leven meestal van een uitkering. Sommigen hebben niet eens genoeg geld om vlees te kunnen kopen. Dan is een BBQ voor €2,50 een feest.'** Zie de [facebook pagina](#) van het Inloophuis voor

foto's van andere activiteiten, zoals het songfestival op 8 augustus en de After Summer Party op 4 september.

AGENDA

Vr 4 sept 19.30 uur
After Summer Party
Hooigracht 12-14
Leiden

Ma 14 sept 19.30 uur
Filmavond
Hooigracht 12-14
Leiden

Ma 21 sept 19.30 uur
Voorlichting Angst, Dwang en Fobie
Hooigracht 12-14
Leiden

Za 26 sept 18.00 uur
Burendag: Koken en Dineren in het Inloophuis
Hooigracht 12-14
Leiden

Ma 28 sept 19.00 uur
Voorlichting Depressie
Hooigracht 12-14
Leiden

▶ INTERVIEW: 'LEVEN IN VREDE MET JEZELF'

De cursus Ervaringsdeskundigheid van het GGz Informatiepunt is afgelopen. Twaalf aspirant-ervaringsdeskundigen hebben zich de afgelopen twee maanden gebogen over de vraag hoe zij hun eigen ervaringen in de GGz kunnen inzetten om anderen te ondersteunen. Sonja (47 jaar) is één van hen. We vroegen haar naar haar motivatie om ervaringsdeskundige te worden, haar ideeën over herstel en de meerwaarde van lotgenoten. **'Er blijken nogal wat blaadjes te ontbreken van de handleiding die ik bij mijn geboorte mee kreeg. Ik heb de missende pagina's terug weten te vinden. Dat is voor mij herstel.'** [Lees hier](#) het hele interview.



▶ HET NIEMANDSLAND VAN EEN MOEDER

Deze week zorgde de lezerscolumn die door de gratis krant Metro werd uitgeroepen tot 'Winnaar van de Dag' voor enige ophef in de GGz. Geertje Paaij beschrijft in haar column ['Het niemandsland van een moeder'](#) op hartverscheurende wijze hoe een GGz-kliniek er niet in slaagde om haar dochter met schizofrenie tegen zichzelf in bescherming te nemen tijdens haar verblijf op een 'veilige' gesloten afdeling. Daarmee verwoordde Paaij de frustratie van veel familieleden van mensen met een psychische aandoening. Zij vinden dat zij onvoldoende mee mogen denken over de zorg van hun kind.

Openingstijden
[GGz Informatiepunt](#):
ma, di en do
van 10.00 tot 14.00 uur

Openingstijden
[Inloophuis Psychiatrie](#):
di t/m za 19.30 tot 22.30
zondag 16.00 tot 19.00

▶ BINNENSTE BUITEN

Zomerstormen? Ga dan met je kind naar de nieuwe Disney Pixar film Binnenste Buiten! Het leven van de 11-jarige Riley komt op zijn kop te staan wanneer ze met haar ouders verhuist naar een andere stad. De film laat zien hoe het meisje zich wanhopig probeert aan te passen. Om te laten zien wat Riley denkt en voelt kropen de makers in haar brein. Daar, in het hoofdkwartier, zetelen blijdschap, boosheid, verdriet, angst en afschuw, elk uitgebeeld door een personage. De makers van Binnenste Buiten zijn te rade gegaan bij neurowetenschappers, kinderpsychologen- en psychiaters, en dat is te zien.



De reis door Riley's brein voert ons via het lange-termijn geheugen, het abstracte denken en de verbeelding naar Rileys onderbewuste - **'Daar stallen ze alle lastpakken en grootste angsten'**. We maken kennis met haar imaginaire vriend en zien hoe haar wrede nachtmerries worden geregisseerd. We begrijpen waarom ze sommige liedjes maar niet uit haar hoofd krijgt, en andere meteen weer vergeet. En waarom Riley zo'n hekel heeft aan broccoli. Deze ontroerende en humoristische film biedt zowel diepgang als vermaak. Een mooie opening om met je kind te praten over ongrijpbare zaken als onze emoties, herinneringen en persoonlijkheid.

[Klik hier](#) voor de trailer.

