

# KOPSTUKKEN

september 2015

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

Veel leesplezier!



## ggz informatiepunt holland rijnland NR 59 inloophuis psychiatrie leiden

### ▶ WEEK VAN DE PSYCHOSE

Dit jaar stond de dag van de psychische gezondheid in het teken van psychische klachten bij jongeren. Daarom besteedde GGz Voorlichting afgelopen week extra aandacht aan een probleem dat vooral veel jongeren treft: de psychose. De [voorlichtingsavond](#) op 5 oktober trok veel bezoekers, mede dankzij de komst van psychiater en publicist Bram Bakker. Maar ook de twee ervaringsdeskundigen Diederik en Guido, Nicolien Roelofs van het KEP team en Jan Meijles van familievereniging Ypsilon droegen bij aan een brede kijk op het onderwerp. Bram Bakker schonk de opbrengst van de verkoop van de boeken die hij die avond verkocht aan de ervaringsdeskundigen van het GGz Informatiepunt voor een training of workshop. We zijn heel erg blij met dit mooie gebaar! Afgelopen zaterdag lieten we de [film Verloren Jaren](#) zien. Na afloop ontstond een levendig gesprek tussen het publiek en de vijf ervaringsdeskundigen. We danken alle aanwezigen voor hun openhartigheid en warme belangstelling!

### ▶ HAPERENDE HERSENEN



Onze hersenen maken ons tot wie wij zijn. Als er iets in onze hersenen verandert, dan veranderen wij zelf. Dat maakt hersenaandoeningen zo ingrijpend. De Utrechtse hoogleraar psychiatrie [Prof. Iris Sommer](#) schreef een boek over hersenziekten, 'Haperende Hersenen'. Hierin maakt zij geen onderscheid tussen psychiatrische en neurologische afwijkingen. Wij hebben het voor u gelezen. [Klik hier](#) om naar de recensie te gaan.

### ▶ TRAUMA EN EMDR

Op [maandag, 2 november om 19.30 uur](#) organiseert GGz Voorlichting in de Vredeskerk in Leiden een [voorlichting over Trauma en EMDR](#). Heb je iets ingrijpends meemaakt, zoals een verkeersongeluk, een gewelddadige overval, een inbraak, een aanranding, of bijvoorbeeld een vervelende echtscheiding of een onvoorzien ontslag? En merk je dat deze gebeurtenis nog steeds veel invloed op je heeft? Misschien ben je meer gespannen, schrikachtiger, prikkelbaarder of onrustiger dan normaal. Of je voelt je depressief, moe en je piekert veel. Soms kan je ineens overvallen worden door intense flashbacks van de gebeurtenis of wordt je geplaagd door nachtmerries waarin je het telkens opnieuw beleeft, soms gepaard met hartkloppingen en paniek. Als je dit herkent kan er sprake zijn van een psychotrauma of een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Op de voorlichtingsavond gaat een hulpverlener uit de GGz dieper in op de klachten die horen bij een psychotrauma en de behandelmogelijkheden. Speciale aandacht zal worden besteed aan een relatief nieuwe, effectief bewezen methode om nare ervaringen te verwerken, [eye movement desensitisation and reprocessing \(EMDR\)](#) genoemd. Bezoekers ervaren aan eigen lijf de effecten van deze interventie. De bijeenkomst is gratis, aanmelden is niet nodig. [Klik hier](#) voor de flyer.

### ▶ 10 % HEEFT PSYCHISCHE KLACHTEN

Afgelopen week publiceerde het CBS de resultaten van haar Gezondheidsenquête 2014. Aan een kleine 10.000 Nederlanders was gevraagd in hoeverre ze zich in de afgelopen 4 weken zenuwachtig, onrustig, ongelukkig of somber hadden gevoeld. Uit dit onderzoek bleek dat [1 op de 10 Nederlanders vanaf 12 jaar worstelt met psychische klachten](#). Bij de vrouwen was dit percentage overigens hoger dan bij mannen (14 % tegenover 9 %). Meisjes tussen de zestien en twintig jaar en vrouwen ouder dan 65 jaar gaven aan het meeste last te hebben. Een andere risicogroep vormden alleenstaanden, met name mensen die hun partner hadden verloren. Deze mensen kampten vaker met psychische klachten dan mensen met een partner.

Voor meer informatie over deze nieuwsbrief kunt u contact opnemen met [info@ggz-informatiepunt.nl](mailto:info@ggz-informatiepunt.nl) of 071-5147420  
Wenst u geen emails meer van ons te ontvangen klik dan [hier](#) of stuur een email naar: [info@ggz-informatiepunt.nl](mailto:info@ggz-informatiepunt.nl)

### AGENDA

Ma 19 okt 19.30 uur  
**Vrouwenavond: Make-up en Nagels**  
Inloophuis Psychiatrie, Leiden

Vr 23 okt 19.30 uur  
**Oud-Hollandse Spelletjesavond**  
Inloophuis Psychiatrie, Leiden

Vr 30 okt 19.30 uur  
**Jubileumsfeest voor Daniëlle**  
Inloophuis Psychiatrie, Leiden

Ma 2 nov 19.30 uur  
**Voorlichting Trauma & EMDR**  
Vredeskerk, Leiden

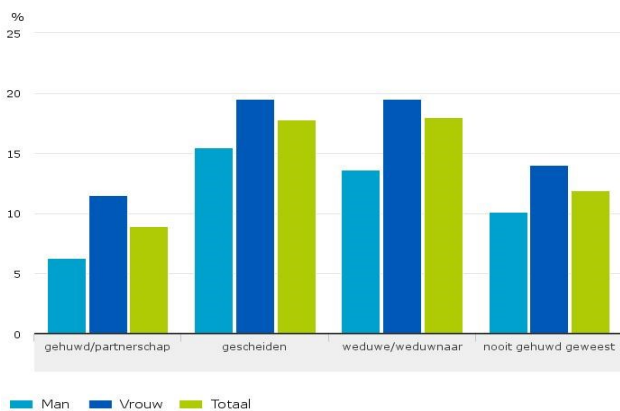
Ma 9 nov 19.30 uur  
**Voorlichting Borderline**  
't Kwadrant, Katwijk

Ma 16 nov 19.30 uur  
**Voorlichting Mentaal Vitaal**  
GGz Informatiepunt, Leiden

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

Percentage mensen met psychische klachten naar burgerlijke staat en geslacht, 201



Bron: CBS

