



KOPSTUKKEN

januari 2016

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



ggz informatiepunt holland rijnland NR 62 inloophuis psychiatrie leiden

▶ WEL OF GEEN OPENHEID OP HET WERK?

Kun je op het werk beter open zijn over je psychische klachten, of juist niet? Wat zijn de gevolgen van een keuze voor of tegen openheid? Voor iedereen die worstelt met deze vraag heeft [kenniscentrum Phrenos](#) de brochure 'Zwijgen of vertellen' ontwikkeld. De brochure bevat informatie en opdrachten die helpen bij een weloverwogen beslissing. In de brochure, die is samengesteld aan de hand van interviews met ervaringsdeskundigen, worden de belangrijkste argumenten voor en tegen openheid op een rijtje gezet. Er wordt ook rekening gehouden met persoonlijke behoeften en waarden, bijvoorbeeld dat veel mensen het niet prettig vinden om met een geheim rond te lopen.

De brochure is [hier](#) gratis te downloaden.

▶ SCENE SCHOPPENDE BORDERLINERS



Vanaf 8 februari is in verschillende buurthuizen in Leiden de voorstelling 'Je mag mij zeker niet' te zien over leven met de emotieregulatiestoornis Borderline. De ervaringsdeskundigen hopen met deze voorstelling de kennis en acceptatie van Borderline te vergroten en de dialoog aan te gaan met wijkbewoners, lotgenoten,

wijkagenten, welzijnswerkers, en (toekomstige) medewerkers uit de GGz. Een deel van de acteurs heeft zelf Borderline. Want, zoals ze zelf zeggen, 'een scène maken kunnen ze wel'. **Theaterwerkplaats SMIT** (Sociaal Maatschappelijk Improvisatie Theater) belicht sociaal-maatschappelijke vraagstukken in opdracht van ervaringsdeskundigen door te zoeken naar een theatrale vertaling van het leven met een beperking en/of maatschappelijke achterstand. Klik [hier](#) voor de speeldata.

▶ 10 JAAR BLUE MONDAY

We naderen weer 'Blue Monday', de laatste maandag van januari en de dag van het jaar waarop mensen zich het meest neerslachtig, weemoedig of treurig voelen. Bijvoorbeeld omdat goede voornemens verdampt zijn, de dagen kort en de vakantie nog ver weg. Blue Monday is in 2005 in het leven geroepen door de Britse psycholoog Cliff Arnall. De formule aan de hand waarvan hij deze dag aan wees als de meest deprimerende, is echter door collega wetenschappers met de grond gelijk gemaakt. Desondanks besteden veel media ieder jaar opnieuw aandacht aan dit fenomeen. Pseudowetenschap of niet, ben je net als veel anderen somber en futloos in deze periode van aanhoudend slecht weer, doe dan mee aan de **Blue Monday Challenge** van het Fonds Psychische Gezondheid. Vanaf nu kun je iedere dag nieuwe informatie, oefeningen en tips [downloaden](#) om je te wapenen tegen toekomstige dipjes.

▶ VOORLICHTINGEN STEMMINGSSTOORNISSEN

De grootste groep psychische stoornissen betreft de stoornissen in de regulering van stemming en energie. 15% van de mannen en 25% van de vrouwen ontwikkelt gedurende het leven een **depressie**. De belangrijkste symptomen zijn een aanhoudende neerslachtige stemming en een ernstig verlies aan interesse in bijna alle dagelijkse activiteiten. **Burn-out** heeft veel overeenkomsten met een depressie, maar ook enkele belangrijke verschillen. Dertien procent van de bevolking krijgt hier mee te maken. De **bipolaire (manisch depressieve) stoornis** komt voor bij ongeveer 1% van de bevolking. Hierbij wisselen de depressie en de manie elkaar af. Bij een manie is juist sprake van een verhoogde stemming: de persoon is uitgelaten, opgewekt en barst van het zelfvertrouwen en de energie.

In februari 2016 organiseert GGz Voorlichting twee informatieavonden over stemmingsstoornissen. Tijdens deze voorlichtingen gaat een hulpverlener uit de GGz in op de achtergronden en de behandelmogelijkheden, terwijl een ervaringsdeskundige vertelt hoe het is om te leven met de aandoening.

Maandagavond 8 februari Voorlichting bipolaire stoornis in de Vredeskerk in Leiden

Maandagavond 15 februari Voorlichting depressie en burn-out in restaurant De Vrienden in Alphen a/d Rijn

De bijeenkomsten zijn gratis (incl. koffie en thee). U hoeft zich niet van te voren aan te melden.

AGENDA

Ma 8 feb 19.30 uur
Voorlichting Bipolaire Stoornis
Vredeskerk, Leiden

Ma 15 feb 19.30
Voorlichting Depressie en Burn-out
Alphen a/d Rijn

Ma 7 maart 19.30 uur
Voorlichting Psychose
Lisse

Wo 3 feb 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie, Leiden

Ma 21 maart 19.30 uur
Voorlichting Trauma & EMDR
Alphen a/d Rijn

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

