



KOPSTUKKEN

februari 2016

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

Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland NR 63 inloophuis psychiatrie leiden

GASTLESSEN DOOR GGZ INFORMATIEPUNT

Het GGz Informatiepunt organiseert niet alleen voorlichtingsbijeenkomsten over psychische klachten, maar verzorgt ook gastlessen voor diverse onderwijsinstellingen, zoals het ID College en de Hogeschool Leiden, en andere organisaties en bedrijven. Tijdens een gastles vertellen ervaringsdeskundigen van diverse leeftijden en achtergronden over hun psychische aandoening. Onderwerpen die aan de orde komen zijn o.a.: Welke klachten ervaren zij, hoe hebben zij moeilijke perioden doorstaan, hoe ziet hun leven er tegenwoordig uit, in hoeverre hebben zij last van stigmatisering, wat heeft herstel-ondersteunend gewerkt, wat juist herstel-ondermijnd? Aan de gastlessen zijn geen kosten verbonden, afgezien van een kleine vergoeding voor de spreker(s). Bent u geïnteresseerd in een specifiek onderwerp? In overleg stellen wij voor u ook graag een gastles samen rondom een door u aangedragen thema. Meer weten? Neem contact op met Katrien van Meel, Voorlichter GGz Informatiepunt (kvanmeel@ggz-informatiepunt.nl)



AGENDA

Wo 2 maart 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie, Leiden

Ma 7 maart 19.30 uur
Voorlichting Psychose
Lisse

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

Ma 21 maart 19.30 uur
**Voorlichting
Persoonlijkheidsstoornissen**
Vredeskerk, Leiden

CREATIEF WERKEN AAN HERSTEL

Stichting ZON biedt de komende maanden een serie cursussen en workshops aan op het gebied van herstel van psychische klachten. Creativiteit is daarbij een belangrijk middel. Op 18 maart vindt bijvoorbeeld de gratis workshop [kunstkaarten maken](#) plaats in het Huis van de Buurt Op Eigen Wieken in de Leidse Merenwijk. Daarbij leren deelnemers een eigen unieke kunstkaart te ontwerpen met behulp van de lino-snedetechniek. Op 31 maart start op de Hooigracht een [fotografie cursus](#) waarbij het eigen leven van de deelnemers centraal staat. Hun ervaringen en wensen vormen de inspiratiebron. Beide workshops zijn gratis. Ervaring is niet vereist.



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

PIEKEREN OVER PILLEN

De explosieve toename van het gebruik van antidepressiva (AD) staat weer volop in de belangstelling. Afgelopen week besteedde Zembla aandacht aan dit onderwerp. Uiteraard werd dit in de wandelgangen van het GGz Informatiepunt uitvoerig besproken. Wat vonden wij van de uitzending? Volgens het programma gebruikten in 2015 1,14 miljoen Nederlanders een AD. Helaas werd er niet bij genoemd dat lang niet iedereen die AD gebruikt dit doet om depressieve klachten te bestrijden. Deze groep middelen wordt bijvoorbeeld veelvuldig toegepast in de behandeling van angstklachten, maar ook van slaapproblemen, het dempen van prikkels of het opwekken van de eetlust. Door Zembla werden echter alle AD gebruikers over één kam geschoren. Het viel ons op dat in de uitzending meermaals verwezen werd naar onderzoek waaruit blijkt dat AD slechts effectief zijn bij patiënten met een ernstige depressie. Bij een milde of matige depressie is een placebopil even effectief, zo blijkt. Maar wie bepaalt de ernst van een depressie? Kan een huisarts dat eigenlijk wel? Een ander punt dat in het programma kort werd aangestipt waren de wachtlijsten in de GGz. Een huisarts ziet een patiënt doorgaans op de piek van de klachten en wil dus graag direct starten met een behandeling. Vier maanden wachten op een intake is dan geen optie. Helaas werd hier niet verder op in gegaan. Onder de 1,14 miljoen Nederlanders die AD gebruiken bevinden zich ook patiënten die wel willen stoppen, maar daar er niet in slagen. AD worden niet als verslavend gezien door psychiaters. Toch zijn de onttrekkingsverschijnselen zo hevig dat veel patiënten hun pogingen om te staken hebben opgegeven. Wij vonden dat Zembla veel relevante vraagstukken met betrekking tot AD gebruik schampte, maar helaas niet doordrong tot de kern van het probleem. Jammer. Wilt u de uitzending terugzien? [Klik dan hier](#). Voor in de agenda: op maandagavond 4 april 2016 organiseert GGz Voorlichting een [informatieavond over psychofarmaca](#) op het GGz Informatiepunt in Leiden. Komt u ook?

