



KOPSTUKKEN

augustus 2016

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

Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland NR 68 inloophuis psychiatrie leiden

▶ SPREEKUR BORDERLINE

Zal ik ooit weer kunnen werken? Hoe kan ik als partner het beste omgaan met de buien van mijn geliefde? Waarom beschadigd mijn kind zichzelf telkens? Wat is schema therapie eigenlijk? Mensen met een Borderline persoonlijkheidsstoornis of hun naasten zitten soms met dit soort vragen. U kunt hiermee terecht bij ons [Borderline spreekuur](#). Een [ervaringsdeskundige](#) die precies weet waar u tegenaan loopt biedt een luisterend oor en desgewenst advies. Het gesprek is uiteraard vertrouwelijk en er zijn geen kosten aan verbonden. De ervaringsdeskundige is onafhankelijk, d.w.z. niet verbonden aan een GGz instelling. [Klik hier](#) voor meer informatie over het spreekuur.



Kent u onze facebook pagina al? Like ons en blijf op de hoogte van nieuws over de GGz, inspirerende verhalen, relevante TV programma's, treffende quotes en natuurlijk van al onze activiteiten.

▶ WILDE ZOMER IN HET INLOOPHUIS



Het Inloophuis Psychiatrie ging dit jaar swingend de zomer door. De [BBQ](#) op 2 juli had dit jaar een Western tintje. Overal hingen posters waarop vrijwilligers als 'WANTED' te zien waren. Strobalen zorgden voor de juiste sfeer. De dansers van de 'Flying Country Dancers' van buurthuis Vogelvlucht traptten af met een bruisende line dance demonstratie. Ook een aantal bezoekers waagden daarna een dansje. Daarna smaakten de sappige Texasburgers extra goed. Liefhebbers konden op de foto met cowboykleding van Hoppezak Kledingverhuur.



Een paar werken later, tijdens het [songfestival](#), werd er verder geswingd. Er was weer opvallend veel zangtalent aanwezig, maar de eerste prijs ging naar Ger voor zijn vertolking van 'Ik zou wel eens willen weten' van Jules de Korte. We danken alle vrijwilligers en bezoekers weer voor hun inzet en de goede sfeer!

AGENDA

Za 3 sept

[Uitje Inloophuis](#)
Scheveningen

Wo 7 sept. 16.00 uur
[HEE Café](#)
Inloophuis Psychiatrie

Ma 19 sept. 19.30 uur
[Voorlichting Psychose](#)
Vredeskerk Leiden

Za 24 sept. 15.00 uur
[Burendag met Koffie en Kunst](#)
Inloophuis Psychiatrie

▶ VOORLICHTINGEN IN HET NAJAAR

Meer weten over kenmerken, beloop, omgaan met en behandeling van veelvoorkomende psychische klachten? Kom dan naar één van onze informatieavonden:

Psychose	19 september	Vredeskerk Leiden
Piekeren	17 oktober	GGz Informatiepunt Leiden
Haperende Hersenen	9 november	Vredeskerk Leiden (spreker: Iris Somer)
ADHD	28 november	Vredeskerk Leiden

[Klik hier](#) voor meer informatie over de avonden in Leiden. Hier vindt u een overzicht van de voorlichtingsavonden in de [Rijnstreek](#) en de [Duin- en Bollenstreek](#).

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

▶ VRIJWILLIGERSWERK IS GOED VOOR DE PSYCHE!

Wist u dat bij het Inloophuis Psychiatrie en het GGz Informatiepunt Holland Rijnland bij elkaar wel vijftig vrijwilligers actief zijn? Zij draaien bardiensten in het Inloophuis, beantwoorden vragen van bezoekers aan het Informatiepunt over de GGz, werken in de wijkteams, geven voorlichtingen en gastlessen over psychische gezondheid of zetten zich in in het bestuur. Samen vormen deze mensen de motor achter de twee organisaties. Maar het levert de vrijwilligers zelf ook iets op, zo blijkt uit onlangs gepubliceerd [Brits onderzoek](#). Want mensen die zich vrijwillig inzetten voelen zich gelukkiger, ervaren minder stress en meer emotioneel welbevinden dan mensen die geen vrijwilligerswerk doen. Dit lijkt echter alleen te gelden van mensen vanaf 40 jaar en ouder. Mogelijk ervaren jongeren vrijwilligerswerk vaker als verplichting. Wilt u dus uw mentale gezondheid verbeteren, meldt u dan nu aan als vrijwilliger. Wij zoeken bijvoorbeeld per direct een vrijwilliger voor het overzetten van onze database in Access naar Excel. Meer informatie: Hester Karssen, 06-2511 2346.

