



KOPSTUKKEN

oktober 2016

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

Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland NR 70 inloophuis psychiatrie leiden

▶ LEZING 'HAPERENDE HERSENEN'

Onze hersenen maken ons tot wie wij zijn. Veranderen onze hersenen, dan veranderen wijzelf. Dat maakt hersenaandoeningen zo ingrijpend. In de lezing 'Haperende Hersenen' op [woensdag 9 november in de Vredeskerk](#) legt psycholoog en onderzoeker [Marc Bohlken](#) (stemmenpoli UMC Utrecht) uit wat er gebeurt wanneer de waarneming verstoord raakt. Hij gaat in op de vraag wanneer we iets een hallucinatie noemen, en welke soorten hallucinaties er zijn. Hallucinaties die optreden zonder gebruik van drugs of extreme invloeden van buitenaf wijzen meestal op een ernstig psychisch of lichamelijk probleem – maar niet altijd! Uiteraard gaat de spreker ook in op de vraag wat je kunt doen als je last hebt van hallucinaties. [Klik hier voor de flyer.](#)



AGENDA

Ma 31 okt. 19.30 uur
Voorlichting Psychose
Alphen a/d Rijn

Wo 2 nov. 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie

Do 3 nov. 14.00 uur
Wandelen in Cronesteyn
Bij de spoorwegovergang

Wo 9 nov. 19.30 uur
Lezing Haperende Hersenen
Vredeskerk Leiden

Ma 14 nov. 19.30 uur
Voorlichting Depressie en Burn-out
Katwijk

Ma 21 nov. 19.30 uur
Voorlichting Bipolaire Stoornis
Alphen a/d Rijn

Za 26 nov. 10.30 uur
Fietsen met Joost en Hans
Inloophuis Psychiatrie
Na afloop warme soep

▶ VACATURE ALLROUND PR MEDEWERKER

Het GGz Informatiepunt zoekt per direct een [vrijwilliger op het gebied van PR en Communicatie](#) die ons helpt onze activiteiten onder de aandacht te brengen (social media, verspreiding drukwerk, periodieke mailings etc.). Heb je belangstelling voor (of zelfs een achtergrond in) PR en Communicatie, dan zoeken wij jou! Interesse? Neem contact op met Katrien van Meel via kvanmeel@ggz-informatiepunt.nl

▶ GEZOND EN GOEDKOOP KOKEN



Het Inloophuis Psychiatrie organiseert in november een [serie kookworkshops](#). Onder leiding van Gerda Pieters van de Bakkerij leren deelnemers in drie middagen hoe je gezond, maar ook betaalbaar voor jezelf kunt koken. De workshops zijn op [maandag 14, 21 en 28 november van 16.00 tot 19.00 uur](#). De kosten bedragen 2,50 Euro per keer. Graag aanmelden bij Ariëtte van Hesperen via avanhespen@inloophuis-psychiatrie.nl

▶ COLUMN VAN DE MAAND: IK BEN LEKKER MANISCH

De column club van het GGz Informatiepunt publiceert op de website (zie publicaties > columns) regelmatig columns geschreven door vrijwilligers en medewerkers. Meestal columns, soms gedichten of korte verhalen, bijvoorbeeld over gedoe met herhaalrecepten, vakantiestress en hoe het is om een diagnose te krijgen. Iedere maand wordt één van onze columns verkozen tot 'column van de maand'. Deze maand is dat het gedicht 'Ik ben lekker manisich' van catharsis. [Klik hier om het lezen.](#)

▶ LANDELIJKE CAMPAGNE TEGEN TABOE OP DEPRESSIE

Een depressie is de meest voorkomende reden voor ziekteverzuim in Nederland. Jaarlijks worstelen één op de twintig Nederlanders hiermee. 'Het kwam helemaal niet in mij op dat ik last zou kunnen hebben van een depressie. Ik dacht dat ik gewoon een rotleven had' hoor je ervaringsdeskundigen vaak zeggen. De [landelijke campagne](#) bestaat uit tv-spotjes en acties op social media met de slogan 'Herken de signalen en praat erover'. Daarnaast focust de campagne in het eerste jaar nadrukkelijk op jongeren (13-18 jaar) en jonge vrouwen (18-35 jaar). De statistieken laten namelijk zien dat jongeren en (jonge) vrouwen tot de groepen behoren waarbij depressies veel vaker voor komen. Ook GGz Voorlichting besteedt regelmatig aandacht aan dit thema. Op [maandagavond 14 november](#) vindt in Katwijk bijvoorbeeld de [voorlichting 'De rek eruit' over depressie en burn-out](#) plaats. Een [ervaringsdeskundige](#) vertelt over haar leven met herhaaldelijke depressies. Zie onze [website](#) voor meer informatie.



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

