

KOPSTUKKEN

april 2017

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

Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland NR 76 inloophuis psychiatrie leiden

▶ NIEUWE MEDEWERKER: JEANINE

Sinds april is ons team op de Hooigracht een medewerker rijker: **Jeanine Speckman**. Zij zal het komende jaar de Piëzo methodiek in onze drie organisaties implementeren. Jeanine woont met haar twee (pre)pubers en haar hond in Oegstgeest. Ze heeft onder andere acht jaar gewerkt als trajectbegeleider bij GGZ Rivierduinen. Wat spreekt haar aan in haar nieuwe baan? "Ik werk graag met cliënten met GGz problematiek vanwege de mogelijkheden tot herstel. Zelfs iemand die al twintig jaar thuis zit kan nog groeien, kan nog een bijdrage leveren aan de samenleving. Behandeling is essentieel maar na een behandeling ben je er nog niet. Iemand is pas hersteld wanneer hij of zij zelf aangeeft 'Ik ben er weer'. Pas als je op een plek angekommen bent waar je je echt nuttig en welkom voelt, ben je echt hersteld. Belangrijk is wel dat mensen de ruimte krijgen om dit in hun eigen tempo te doen, zonder deadlines. Herstel kun je namelijk niet afdwingen."



AGENDA

Ma 24 april 19.30 uur
Voorlichting Autisme
Boskoop

Wo 3 mei 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie

Do 4 mei 14.00 uur
Wandelen in Cronesteijn
Spoorwegovergang Kanaal

Za 13 mei
Fietsen met Hans en Joost
Inloophuis Psychiatrie

Ma 15 mei 19.30 uur
Voorlichting Trauma en Dissociatie
Leiden Vredeskerk

Ma 15 mei 20.00 uur
Film: De Marathon
Inloophuis Psychiatrie

Di 16 mei 19.30 uur
Voorlichting Eenzaamheid, Depressie en Rouw
Leiden Stevenshof

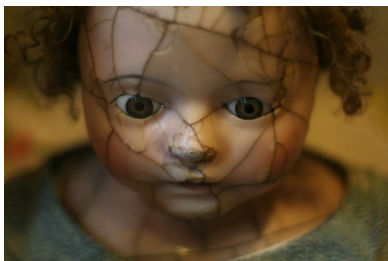
Ma 22 mei 19.30 uur
Voorlichting Zelfbeschadiging
Lisse

▶ COLUMN VAN DE MAAND

De column club van het GGz Informatiepunt publiceert op de website (zie publicaties > columns) regelmatig teksten geschreven door vrijwilligers en medewerkers. Meestal zijn dit columns, soms gedichten of korte verhalen. Iedere maand wordt één van onze columns verkozen tot 'column van de maand'. Deze maand is dat de column 'Ziek'. Kun je iemand met een psychische aandoening 'ziek' noemen, en schieten we daar iets mee op? [Klik hier](#) voor de column.

▶ INFORMATIEAVOND TRAUMA EN DISSOCIATIE

"Ik had dit eerder gedaan, maar nu besloot ik heel bewust te gaan 'zweven'. Dit betekende dat ik in bed bleef liggen, maar dat mijn lichaam gevoelloos werd en dat ik boven mezelf uit zweefde. Zo kon ik even weg uit te situatie."



Een trauma kan ontstaan wanneer iemand één of meerdere schokkende gebeurtenissen mee maakt die niet goed verwerkt worden. Voorbeelden zijn verkeersongelukken, een gewelddadige overval, een inbraak of brand, maar bijvoorbeeld ook een echtscheiding of een plotseling ontslag. Dit kan o.a. leiden tot prikkelbaarheid, concentratieproblemen, spanning of onrust. Herinneringen aan de schokkende gebeurtenis blijven iemand soms achtervolgen in de vorm van flashbacks en nachtmerries. Eén manier om tijdelijk te ontsnappen aan de pijn van het trauma is dissociatie. Daarbij heeft men het gevoel losgekoppeld te zijn van zichzelf of zijn/haar omgeving. Vaak gaat dissociatie gepaard met geheugenverlies. Op **maandag 15 mei om 19.30 uur** organiseren GGz Informatiepunt en GGZ Rivierduinen een voorlichtingsavond over trauma en dissociatie in de **Vredeskerk in Leiden**. Een behandelaar en ervaringsdeskundigen gaan in op kenmerken, ontstaan en mogelijke interventies. [Klik hier 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 15.00 tot 18.00

▶ NIEUWE NAAM VOOR ONZE ORGANISATIE GEZOCHT!

Op 1 januari 2018 willen het Inloophuis Psychiatrie, het GGz Informatiepunt en Stichting ZON gezamenlijk als één stichting verder. Hoewel de identiteiten en doelstellingen van de drie stichtingen onveranderd blijven zoeken wij een nieuwe naam voor deze overkoepelende stichting. Bedenk jij de originele en pakkende naam die goed weergeeft waar wij voor staan? Mail dit dan naar [Arjen Bergman](#), of geef het door aan één van onze medewerkers op de Hooigracht. Voor de winnende naam loven wij uiteraard een leuke prijs uit!

