

KOPSTUKKEN

november 2016

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

Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland NR 71 inloophuis psychiatrie leiden

▶ FEEST IN HET INLOOPHUIS

Zonder vrijwilligers geen Inloophuis Psychiatrie. Daarom zet het Inloophuis aanstaande vrijdagavond drie bijzondere vrijwilligers in het zonnetje: **Jolanda** en **Peter** zijn al 5 jaar als vrijwilliger actief, en **Joost** zelfs al tien jaar! Talloze avonden hebben zij bardiensten gedraaid en ervoor gezorgd dat bezoekers een prettige avond hadden in huiselijke sfeer. Deze jubilarissen worden gevierd met een groot feest, waarbij hopelijk flink gedanst gaat worden. De **band 'Attraction'**, negen man sterk, verzorgt de muziek. De band is ooit opgericht door drie bezoekers van het Inloophuis Psychiatrie, Carla, Jerry en Berend. Ook het bestuur zal haar opwachting maken. Helaas nemen ook een zestal vrijwilligers afscheid. Bestuur, medewerkers, vrijwilligers en bezoekers danken hen allen hartelijk voor hun inzet.

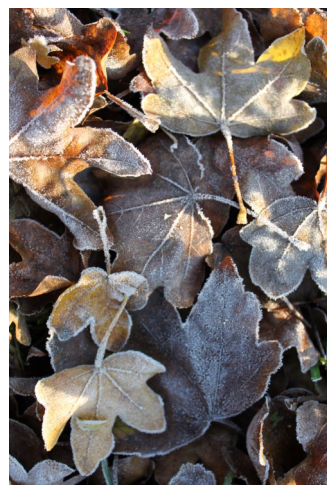


▶ VOORLICHTING ADHD BIJ VOLWASSENEN

Aandachtstekortstoornis met (of zonder) hyperactiviteit (ADHD) wordt vaak gezien als een stoornis van de kinderleeftijd, waar de meeste kinderen overheen groeien. Dat is niet het geval, ADHD gaat niet 'zomaar' over. Veel mensen met ADHD blijven tot ver in de volwassenheid klachten houden, alleen uitendie zich anders dan bij kinderen. Echtscheiding, onderpresteren of conflicten op het werk, verkeersongelukken, maar ook verslaving en depressie komen vaker voor bij volwassenen met ADHD dan zonder. GGz Voorlichting bestaat op **maandagavond 28 november om 19.30 uur** aandacht aan dit thema. Twee medewerkers van PSYQ gaan in op kenmerken, diagnostiek en behandeling van ADHD. Een ervaringsdeskundige vult dit aan met haar persoonlijke ervaringen met de stoornis, en hoe zij haar leven in richt om zo goed mogelijk te kunnen functioneren. Er is ruime gelegenheid tot het stellen van vragen aan alle sprekers. De bijeenkomst vindt plaats in de **Vredeskerk in Leiden** en is gratis. U hoeft zich niet aan te melden. [Klik hier](#) voor meer informatie.

▶ COLUMN VAN DE MAAND: 'IK DENK HET OOK'

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. Deze maand staan er weer nieuwe columns voor u klaar, onder andere over de impact van de onschuldige vraag 'Alles goed?', over hoe Bridget Jones model kan staan voor vrouwen met autisme, en over op vakantie gaan met een psychische aandoening. Ditmaal vindt u er ook een contactadvertentie. Iedere maand wordt één van onze columns verkozen tot 'column van de maand'. Passend bij bovenstaande voorlichtingsavond over ADHD is dat deze maand de ingetogen column 'Ik denk het ook' van Anna Smits. [Klik hier](#) om de column te lezen.



▶ ZONNIG HUMEUR?

Sommige mensen worden in de winter somber, moe en lusteloos. Veel mensen denken dat hun sombere stemming in de wintermaanden te maken heeft met de vele regen, wind of de lage temperaturen. Maar dat is niet het geval, zo blijkt uit recent [onderzoek](#). Het zijn de hoeveelheid zonuren, en meer specifiek de hoeveelheid zonnestraling die de aarde raakt, die ons humeur het meest beïnvloedt. Hoe minder zonuren op een dag, hoe neerslachtiger mensen zich voelden. Dit geldt overigens niet alleen voor mensen met winterdepressies, maar voor bijna iedereen. Helaas moeten we nog even volhouden: de kortste dag van 2016 is pas op 21 december. Verhuizen kan natuurlijk ook.

AGENDA

Vr 18 nov. 19.30 uur
Feest met de band 'Attraction'
Inloophuis Psychiatrie

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

Ma 21 nov. 16.00 uur
Kookatelier (deel II)
Inloophuis Psychiatrie

Za 26 nov. 10.30 uur
Fietsen met Joost en Hans
Inloophuis Psychiatrie

Ma 28 nov. 19.30 uur
**Voorlichting
ADHD bij volwassenen**
Vredeskerk, Leiden

Ma 28 nov. 20.00 uur
**Vrouwenavond:
Kerstkaarten maken**
Inloophuis Psychiatrie

Do 1 dec. 14.00 uur
Wandelen in Cronesteyn
Bij de spoorwegovergang

Zo 4 dec. 15.00 uur
Sinterklaas Bingo
Inloophuis Psychiatrie

Wo 7 dec. 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie

Ma 19 dec. 20.00 uur
**Vrouwenavond:
Kerststukjes maken**

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

