

# KOPSTUKKEN

april 2015

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

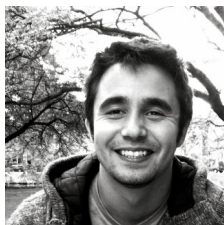


## ggz informatiepunt holland rijnland NR 54 inloophuis psychiatrie leiden

### ERVARINGSDESKUNDIGHEID IN LEIDS WIJKTEAM

Sinds vorige maand is het sociale wijkteam van de Leidse wijk de Mors versterkt met een ervaringsdeskundige van het GGz Informatiepunt, Milan Nagel.

Wat is de functie van een ervaringsdeskundige in de wijk? Wat voegt hij toe? Deze en andere vragen stelden wij aan Milan. [Lees hier](#) het hele interview.



### AGENDA

Ma 20 april 19.30  
**Open Spreekuur**  
Gebouw De Bolster, Grachtweg 36, Lisse

Ma 20 april 19.30  
**Voorlichting Mentaal Vitaal**  
Uranusstr. 500, Alphen a/d Rijn

Ma 18 mei 19.30  
**Voorlichting AD(H)D bij volwassenen**  
Hooigracht 12-14, Leiden

Ma 18 mei 19.30  
**Voorlichting Psychose**  
't Kwadrant,  
Schimmelpenninckstraat 10,  
Katwijk

### CURSUS ERVARINGSDESKUNDIGHEID



Als (ex-) cliënt in de GGz heb je met vallen geleerd wat wel en niet werkt voor jou op moeilijke momenten en wat nodig is om je staande te houden. Wil je deze ervaringen in zetten om anderen te helpen bij hun herstel?

Dat kan, bijvoorbeeld als ervaringsdeskundige in een sociaal wijkteam of als voorlichter voor groepen. Deze zomer biedt het GGz Informatiepunt

een **Cursus Ervaringsdeskundigheid** aan waarin je leert je eigen ervaringen te gebruiken om anderen te ondersteunen bij hun herstel.

De cursus start op 18 juni en bestaat 7 bijeenkomsten op donderdagochtend.

[Meer informatie](#) of aanmelden? Neem contact op met Hester Karssen via [hfkarsen@ggz-informatiepunt.nl](mailto:hfkarsen@ggz-informatiepunt.nl) of 06-25112346

Openingstijden **GGz Informatiepunt**:  
maandag, dinsdag en donderdag van  
10.00 tot 14.00 uur

Openingstijden **Inloophuis Psychiatrie**:  
dinsdag t/m zaterdag 19.30 tot 22.30  
Zondag 16.00 tot 19.00

### BLIJF MENTAAL VITAA!

Ben je energiek, ontspannen en kun je goed omgaan met tegenslag? Dan ben je 'mentaal vitaal'! Maar ervaar je regelmatig gevoelens van stress en overbelasting, dan kun je gelukkig zelf veel doen om je mentale fitheid op te krikken. Tijdens de thema avond 'Mentaal Vitaal' op **maandag 20 april van 19.30 tot 21.30 uur** krijg je informatie en praktische adviezen om je mentale conditie te verbeteren.

Hoe doe je dat, positiever denken, doen wat echt bij je past, minder piekeren en meer stilstaan bij prettige momenten in het leven? Je krijgt boordevol tips en uitleg over oefeningen die je zelf kunt doen. De avond vindt plaats in **restaurant de Vrienden, Uranusstraat 500 in Alphen aan den Rijn**. De toegang is gratis, maar vanwege de beperkte ruimte graag even aanmelden via [ggz-voorlichting@ggz-informatiepunt.nl](mailto:ggz-voorlichting@ggz-informatiepunt.nl) of via 071 514 74 20 (ma., di. en do. van 10.00 tot 14.00u).



### GEPREKSLEIDER GEZOCHT VOOR LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE

De Depressie Vereniging is op zoek naar gespreksbegeleiders voor een op te richten lotgenotengroep Depressie. De groep bestaat uit mensen die een depressie hebben of hebben gehad. Zij komen bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en te bespreken hoe zij met hun depressie omgaan. De bijeenkomsten vinden ongeveer eens per maand plaats in het GGz Informatiepunt op de Hooigracht. Voor de lotgenotengroep in Leiden wordt een **gespreksbegeleider gezocht**. Een gespreksbegeleider is een lotgenoot die ervaring heeft met depressie en deze ervaring wil inzetten voor anderen die een depressie doormaken of hebben doorgemaakt.



**DEPRESSIE**  
VERENIGING

Meer weten? [Klik hier](#) of neem contact op met:

Trudy Jansen, [t.jansen@depressievereniging.nl](mailto:t.jansen@depressievereniging.nl), 06-45790724 of

Kristin Swennes, [k.swennes@depressievereniging.nl](mailto:k.swennes@depressievereniging.nl)

