



# KOPSTUKKEN

april 2016

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

Veel leesplezier!



## ggz informatiepunt holland rijnland NR 65 inloophuis psychiatrie leiden

### ▶ GEEN OOG DICHT

We brengen een derde van ons leven slapend door, gemiddeld tussen de 7 en 8 uur per etmaal, maar de verschillen tussen mensen zijn groot. Waar de een aan zes uur



genoeg heeft, heeft de ander negen uur nodig om zich uitgerust te voelen. Soms gaat slapen moeilijk: je kunt 's avonds de slaap niet vatten of wordt juist 's ochtends veel te vroeg wakker. Ongeveer anderhalf miljoen Nederlanders slaapt slecht. Hoe komt dat? Hoeveel uur slaap heb je eigenlijk nodig? Wanneer spreek je van een slaapprobleem? En wat kun je doen om je slaap te verbeteren? Monique Vlak van Slaapcentrum Den Haag gaat tijdens de voorlichting 'Geen oog dicht' uitgebreid in op al deze vragen. De bijeenkomst vindt

plaats op maandag 18 april om 19.30 uur op het GGz Informatiepunt, Hooigracht 12-14. De informatieavond is gratis. Vooraf aanmelden is niet nodig. [Klik hier](#) voor de flyer.

### AGENDA

Ma 18 april 19.30 uur  
**Voorlichting Slaapproblemen**  
Hooigracht, Leiden

Ma 18 april 19.30 uur  
**Voorlichting Hooggevoeligheid**  
Alphen a/d Rijn

Ma 18 april 19.30 uur  
**Voorlichting Bipolaire Stoornis**  
Hooigracht, Leiden

Wo 4 mei 16.00 uur  
**HEE Café**  
Inloophuis Psychiatrie, Leiden

### ▶ ERVARINGSDESKUNDIGHEID IN DE PRAKTIJK

Donderdag 7 april stond in het teken van ervaringsdeskundigheid. Hester Karssen van het GGz Informatiepunt gaf een inspirerende **masterclass 'Ervaringsdeskundigheid'** voor alle vrijwilligers die zich verder in dit onderwerp willen bekwamen. De masterclass maakte deel uit van de maandelijkse workshop in het kader van de deskundigheidsbevordering voor de vrijwilligers van het GGz Informatiepunt, Inloophuis Psychiatrie en Stichting ZON.

Op dezelfde dag vond ook het **symposium 'Ervaringsdeskundig... en nu?'** plaats, een initiatief van de Centrale Cliëntenraad van GGz Rivierduinen. Gezien de grote opkomst was de belangstelling voor dit onderwerp enorm. Helaas werd weinig aandacht besteedt aan de praktische uitvoering. Hoe vergaat het een ervaringswerker op de werkvloer nu eigenlijk? Daarom vindt u bij deze Kopstukken een interview met ervaringswerker Guido Görts. [Klik hier](#) voor het interview.

Ma 9 mei 19.30 uur  
**Voorlichting Depressie en Burnout**  
Vredeskerk, Leiden

Ma 23 mei 19.30 uur  
**Voorlichting Dwang**  
Lisse

### ▶ INFORMATIEAVOND VOOR POH-GGZ

Afgelopen jaar bracht veel veranderingen binnen de geestelijke gezondheidszorg met zich mee, zowel voor de cliënten als de medewerkers, en de transitie is nog in volle gang. Samenwerking wordt steeds belangrijker. Daarom organiseren het GGz Informatiepunt, het Inloophuis Psychiatrie en Stichting ZON op **maandag 25 april** van 19.30 tot 21.30 uur een **Informatiebijeenkomst voor alle POH-GGZ in de regio**. Op deze avond zullen wij laten zien wat onze organisaties te bieden hebben. We vertellen in het kort over ons werk, zoals de voorlichtingen en gastlessen, het werk in de sociale wijkteams en cliënten belangenbehartiging. Wij zijn echter ook benieuwd naar uw ervaringen en behoeften als POH-GGZ. De tweede helft van de avond is daarom bedoeld om informatie uit te wisselen en mogelijkheden tot samenwerking te verkennen. De bijeenkomst vindt plaats in ons pand op de **Hooigracht 12-14 in Leiden**. Uiteraard zijn aan deze avond geen kosten verbonden. Graag **uiterlijk 21 april** opgeven bij [kvanmeel@ggz-informatiepunt.nl](mailto:kvanmeel@ggz-informatiepunt.nl) [Klik hier](#) voor de uitnodiging.

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

### ▶ NIEUW GEZICHT VOOR INLOOPHUIS PSYCHIATRIE

Het Inloophuis Psychiatrie heeft een nieuw gezicht: vanaf half april neemt **Ariëtte van Hesperen** het stokje over van Petra de Meijer die ons afgelopen december verliet. Wie is onze nieuwe collega, wat drijft haar, en hoe kijkt ze tegen haar nieuwe baan aan? We vroegen het haar. [Klik hier](#) voor het interview.

