



KOPSTUKKEN

juni 2017

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



ggz informatiepunt holland rijnland NR 78 inloophuis psychiatrie leiden

▶ TRAUMA'S IN DE SNELKOOKPAN

Binnen twee weken tijd van je trauma's af? Het lijkt te mooi om waar te zijn. PSYTREC beweert dat het kan. Zij bieden een kortdurend, intensief programma van 2x4 dagen om mensen met een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) van hun klachten af te helpen. Na jaren onder behandeling te zijn geweest bij een reguliere GGz instelling meldde Tom (39 jaar) zich aan bij PSYTREC. Benieuwd naar zijn ervaringen? Lees [dan hier het interview](#).

▶ NIEUWS UIT HET INLOOPHUIS



De afgelopen periode is er weer van alles gebeurd in het Inloophuis. Henk de Waard verdiende op Koningsdag met de verkoop van zijn puzzels wel € 145,- voor het Inloophuis (zie foto)! In mei werd er niet alleen gefietst, maar ook weer flink gewandeld in Cronesteyn en op het strand van Katwijk. Dubbel sportief dus! Afgelopen zaterdag tijdens het Open Podium gaf Hanneke Wallast een bijzonder geslaagde cabaretvoorstelling. Tussendoor werd Carla herkozen in het bestuur en Marco neemt daarin de plek van Katrien over. Voor de komende tijd staat er op 1 juli de jaarlijkse BBQ op het programma en op 5 augustus het inmiddels niet meer weg te denken Songfestival.

▶ 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 het gedicht 'Trotse Vogel'. [Klik hier](#) om het te lezen.

▶ INFORMATIEAVOND PIJN & PSYCHE

Ieder mens kent pijn. Pijn kan fysiek, acuut of chronisch zijn. Psychische, mentale of emotionele pijn wordt veroorzaakt door wat mensen hebben meegemaakt en de betekenis die ze daaraan geven. Acute pijn heeft een signaalfunctie: Je wordt je ervan bewust van een probleem in het lichaam en komt in actie. Bijvoorbeeld door je hand terug te trekken van de hete kachel. Chronische pijn houdt langer dan 3 maanden aan. Deze heeft geen signaalfunctie meer en vaak is er geen medische oorzaak voor te vinden. Dit wordt SOLK genoemd, Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten. SOLK vormen vaak een ernstige belasting voor degenen die eronder lijden en hun naasten. Pijn zorgt vaak voor stress, maar ook voor concentratieverlies, slapeloosheid, vermoeidheid, of depressie. Door onduidelijkheid over de diagnose voelt men zich bovendien vaak niet serieus genomen. Tijdens de informatieavond 'Pijn en Psyche' op **maandagavond 19 juni om 19.30 uur** komen al deze zaken aan bod. Een huisarts en onderzoeker gaat in op de relatie tussen onverklaarde pijnklachten en de psyche. Een ervaringsdeskundige vertelt over haar persoonlijke ervaringen met pijn en hoe zij hiermee omgaat. Er is ruime gelegenheid om vragen te stellen. Locatie is de **Regenboogkerk, Watermolen 1 in Leiden**. De zaal opent om 19.15 uur. De bijeenkomst is gratis inclusief koffie en thee. Aanmelden vooraf is niet nodig. [Klik hier voor de flyer](#).

AGENDA

Ma 19 juni 19.30 uur
Voorlichting Pijn & Psyche
Leiden Regenboogkerk

Ma 19 juni 19.30 uur
Voorlichting Depressie & Burn-out
Alphen a/d Rijn

Ma 26 juni 19.30 uur
Vrouwenavond: Jam maken
Inloophuis Psychiatrie

Ma 26 juni 19.30 uur
Voorlichting Piekeren
Het Gebouw, Leiden
Za 1 juli 18.00 uur

Barbecue
Inloophuis Psychiatrie

Wo 5 juli 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie

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

