



CURSUS ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Wanneer je cliënt bent (geweest) van de GGZ sta je voor de taak je leven weer vorm en inhoud te geven. Herstel is vaak een weg van vallen en opstaan en verloopt voor iedereen anders. Gedurende dit herstelproces leer je wat wel en niet werkt, en wat je op verschillende momenten nodig hebt. Vanaf 25 mei organiseert het GGZ Informatiepunt Holland Rijnland de **Cursus Ervaringsdeskundigheid** waarin je leert deze persoonlijke kennis in te zetten om anderen te ondersteunen in hun weg naar herstel. De cursus bestaat uit 10 wekelijkse lessen van 2,5 uur in de periode mei tot augustus 2017 (van 10.00-12.30 uur). Voor meer informatie, neem contact op met Sonja v/d Flier-Morgenland (smorgenland@gmail.com).

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 raptekst 'Vergeeten'. [Klik hier](#) voor de column.

VRIJWILLIGERS VLIEGENDE BRIGADE GEZOCHT

Voor de pilot **Nieuwe wegen in de GGZ** zoeken wij ervaringsdeskundigen voor de Vliegende Brigade in de Leidse wijk Meerburg. De Vliegende Brigade gaat actief in de buurt op zoek naar mensen in kwetsbare posities, zoals mensen die door psychische, sociale en verslavingsproblemen geïsoleerd zijn geraakt. Het doel is om hen een steuntje in de rug te bieden, zodat zij weer de regie over hun eigen leven nemen en/of hen toe te leiden naar bestaande buurtvoorzieningen. Door hun eigen ervaringen in te zetten dichtend ervaringsdeskundigen de kloof tussen deze doelgroep en bestaande voorzieningen. Buurtbewoners en zorg- en welzijnsprofessionals in de buurt verwijzen actief mensen door naar de Vliegende Brigade. Vrijwilligers krijgen vooraf een interne training verzorgd door Stichting Zon en het GGZ Informatiepunt. Voor vragen of aanmelden: Hester Karsen: hfkarsen@ggz-informatiepunt.nl of 06-25112346.

INFORMATIEAVOND DWANG

Op **maandagavond 29 mei (19.30—21.30 uur)** organiseert GGZ Informatiepunt i.s.w. met GGZ Rivierduinen de informatieavond over dwang. Bij mensen met dwangklachten (obsessief-compulsieve stoornis) staat onrust centraal. Zij voelen zich overgeleverd aan steeds terugkerende gedachten (obsessies) en/of handelingen (compulsies). Obsessies zijn dwanggedachten die mensen vaak zelf vreemd, hinderlijk of overdreven vinden. Toch blijven die gedachten zich aan hen opdringen, bijvoorbeeld de angst om



iemand anders opzettelijk of ongewild iets vreselijks aan te doen. Compulsies ontstaan in een poging om deze dwanggedachten te neutraliseren of om zichzelf te straffen. Men moet deze dwanghandelingen voortdurend herhalen, zoals dingen in de omgeving continue tellen of controleren. Dit zorgt ervoor dat de angst of spanning vermindert – maar meestal is dat van korte duur. Dit is te vergelijken met jeuk. Krabben lucht op korte termijn op, maar op lange termijn neemt de jeuk juist toe. Dwangrituelen kunnen vele uren per dag in beslag kunnen nemen. Tijdens deze avond vertellen ervaringsdeskundigen hoe het is om te leven met dwangklachten en hoe zij hiermee om gaan. Een medewerker van de **Angst, Dwang en Fobiestichting** gaat in op de theoretische achtergronden van een dwangstoornis. De bijeenkomst vindt plaats in de Vredeskerk in Leiden en is kosteloos. De zaal opent om 19.15 uur. Aanmelden is niet nodig. [Klik hier](#) voor de aankondiging.

AGENDA

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

Ma 22 mei 19.30 uur
Voorlichting Zelfbeschadiging
Lisse

Ma 29 mei 19.30 uur
Voorlichting Psychose
Alphen a/d Rijn

Ma 29 mei 19.30 uur
Voorlichting Dwang
Leiden Vredeskerk

Ma 12 juni 19.30 uur
Voorlichting Autisme
Katwijk

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

Wo 7 juni 16.00 uur
HEE Café
Inloophuis Psychiatrie

Do 1 juni 13.30 uur
Strandwandeling
Verzamelen bij Leiden CS

Za 10 juni 19.30 uur
Open Podium Acoustische Muziek
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

