



# KOPSTUKKEN

maart 2017

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



## ggz informatiepunt holland rijnland NR 75 inloophuis psychiatrie leiden

### ▶ INFORMATIEAVOND OVER RELATIEVERSLAVING

*"Wat als je steeds weer kiest voor een koud en pijnlijk hart...en niet weet hoe te ontsnappen uit een destructieve relatie waarin mogelijk ook sprake is van huiselijk geweld? Wat is gezond en wat niet en wat kun je hier zelf aan doen? Vanuit mijn eigen ervaring wil ik mij inzetten voor vrouwen en meisjes die hiermee te maken hebben."*



Op **maandag 10 april 2017** organiseert Audrey Hof in samenwerking met Stichting ZON en Trubendorffer Ver-slavingszorg een informatieavond **over Relatiever-slaving**, met als doel meer bekendheid te geven aan deze problematiek en de mogelijkheden voor herstel. GZ-psycholoog Sophia Smilde en ervaringsdeskundigen Audrey Hof en Melissa Fränkel gaan tijdens deze avond in op mogelijke oorzaken, kenmerken en gevolgen van een relatieverlating, en hoe te werken aan het opbouwen van gezonde en bevredigende relaties. Ook het belang van lotgenotencontact en de start van een Norwood zelfhulpgroep in Leiden komen aan bod.

De informatieavond vindt plaats op Hooigracht 12-14 te Leiden, van 19.30 uur tot 21.30 uur. Graag aanmelden bij Frouke Lampe via [froukelampe@zonzh.nl](mailto:froukelampe@zonzh.nl) of 06-81624676.

### ▶ LENTE IN HET INLOOPHUIS

Misschien is het u al opgevallen dat het Inloophuis een opknappbeurt heeft gehad. Medewerkers en vrijwilligers hebben er hard aan gewerkt om het interieur een wat frisere uitstraling te geven. Bent u handig met boormachine, elektra of kwast en heeft u tijd om te helpen? Mail dan naar [Ariette van Hespen](mailto:Ariette.van.Hespen@inloophuis.nl) want er zullen nog enkele klusdagen volgen. Ondertussen hebben de bezoekers van het Inloophuis de afgelopen periode ook niet stil gezeten. We hebben Trix bewonderd in museum Naturalis, sieraden ontworpen en samen met een gids door onze eigen stad gewandeld. Binnenkort gaan drie (mannelijke!) vrijwilligers de eerste bardiensten draaien. De lente staat voor de deur, dus het is tijd voor de lente-bingo. Onze vrijwilliger Komaar zal zorgen voor een authentieke Koerdische maaltijd. Op de hoogte blijven van activiteiten van het Inloophuis, en foto's terugkijken? Kijk dan op onze facebook pagina.

### ▶ COLUMN VAN DE MAAND: GONE IN 58 SECONDS

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'. Passend bij de verkiezingstijd is dat deze maand de column **'Gone in 58 seconds'**. [Klik hier](#) voor de column.

### ▶ TO MY LOVED ONES

Zoals in de vorige Kopstukken aangekondigd plaatsen we de komende periode bijdragen van tweedejaars studenten sociaal-pedagogische hulpverlening van de Hogeschool Leiden. Zij kregen de opdracht om een glossy magazine voor en over de GGz te ontwerpen vol interviews, informatie en vermaak. Deze maand plaatsen wij een (verkort) interview uit het tijdschrift 'Gigazen'. De redacteurs van dit tijdschrift hadden de makers van de **documentaire 'To my loved ones'** benaderd voor een interview. In deze documentaire uit 2016 gaan drie jonge mensen met een passie voor media op zoek naar antwoorden op de vraag naar de onverwachte en zelfverkozen dood van hun partner, vriend en broer Dennis. De documentaire is te zien op YouTube en haalde binnen korte tijd een recordaantal views. [Klik hier voor het resultaat.](#)

### AGENDA

Ma 20 mrt. 19.30 uur

**Voorlichting**

**Vertellen of Verzwijgen?**

Alphen a/d Rijn

Ma 20 mrt. 19.30 uur

**Voorlichting Persoonlijkheid**

Oegstgeest

Ma 27 mrt. 19.30 uur

**Voorlichting**

**Verlating & Psyche**

Katwijk

Ma 5 april 19.30 uur

**Voorlichting Paniek**

Voorschoten

Zo 2 april 18.00 uur

**Koken met Komaar**

Inloophuis Psychiatrie

Vr 24 maart 20.00 uur

**Spelletjesavond**

Inloophuis Psychiatrie

Zo 19 maart 15.00 uur

**Lente Bingo**

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

