

WvdP: *Betekenisvol meedoen*

cliënten

naasten

hulpverleners

PROGRAMMABOEKJE

“Betekenisvol Meedoen”

In samenwerking
met:

OUT OF THE BOX TV:



Week van de Psychiatrie
Sittard-Geleen 2021

VAN 22 T/M 26 MAART 2021

Alle activiteiten in de Week van de Psychiatrie zijn bestemd voor cliënten in de GGz, naasten en mantelzorgers, hulpverleners, studenten, docenten en alle andere betrokkenen en geïnteresseerden.

Mogelijk gemaakt door:



Voorwoord Ambassadeur Week van de Psychiatrie

Dit is het programmaboekje van de Week van de Psychiatrie Sittard-Geleen 2021.

De Week wordt ieder jaar landelijk gehouden in de laatste week van maart. Dit jaar van 22-28 maart.

Vorig jaar moesten we op 11 maart besluiten dat de Week niet door kon gaan. Nu zijn we alweer 5 maanden bezig om de WvdP 2021 coronabestendig vorm te geven. Out of the Box TV gaat de opening, het afsluitende theater en 18 workshops gaat livestreamen, zodat deze hoe dan ook digitaal door kunnen gaan. We hopen dat we 20 deelnemers per activiteit in de zaal mogen ontvangen. Daarnaast zijn er 18 fysieke workshops. Of deze workshops door kunnen gaan, is afhankelijk van de coronamaatregelen die eind maart zullen gelden. We gaan het zien tegen die tijd.

Het doel van de Week, die als thema heeft "Betekenisvol Meedoen", is om op een goede manier onder de aandacht te brengen dat een op de vier mensen psychische problemen heeft en welke invloed die hebben op hen, maar ook op hun naasten en hulpverleners. Helaas krijgt iedereen in onze samenleving vroeg of laat met psychische problematiek te maken. Betreft het niet jezelf, dan wel een familielid, vriend of buurman.... Door de Week van de Psychiatrie te organiseren hopen we dat er minder mensen weg kijken, met een grote boog er om heen lopen of erover zwijgen. Dit belemmert namelijk herstel. Acceptatie en informatie zijn dus van groot belang!

Ik hoop dat na de Week mensen meer weten en ervaren hebben wat leven met een psychische kwetsbaarheid inhoudt. En ook hoe het is als iemand in de naaste omgeving psychisch kwetsbaar is. Meer kennis en begrip vanuit de omgeving werkt herstel bevorderend.

Ik weet uit eigen ervaring dat de weg van herstel start op het moment dat je durft te kijken naar wat je wel kunt en niet alleen naar wat je niet meer kunt. Mijn weg van herstel is begonnen in 2006. Toen werd ik in Maastricht gecoacht in ervaringsdeskundigheidsactiviteiten ondanks mijn angststoornis. Deze coaching is een belangrijke basis geweest voor dit herstelgerichte project. "Betekenisvol Meedoen" sluit hier mooi op aan. Kom tijdens de Week van de Psychiatrie meedoen en ervaar wat er allemaal is.

Ik heb tijdens de voorbereiding op de Week heel veel inspirerende mensen ontmoet met goede en leuke ideeën. Cliënten, naasten, hulpverleners: iedereen heeft betekenisvol meegewerkt om dit mooie project te verwezenlijken. De activiteiten van de week zijn niet alleen interessant voor cliënten, naasten en hulpverleners, maar ook voor anderen die op de een of andere manier geïnteresseerd zijn. Allen zijn WELKOM. Tegen hulpverleners wil ik zeggen: "Neem cliënten mee" en tegen cliënten wil ik zeggen: "Neem naasten en/of hulpverleners mee". Het is zo waardevol!

Ik ben trots op mezelf dat ik, ondanks mijn angst- en depressiestoornis en ondanks corona, deze week heb kunnen organiseren met de steun van veel mensen. Ik heb mij betekenisvol gevoeld. NU JIJ!

Laten we er samen een BETEKENISVOLLE-MEEDOEN-WEEK van maken die ook doorwerkt na deze week.

Sandra Kervel

Bij de afbeelding voorzijde:

De afbeelding van de Week van de Psychiatrie is gemaakt door Kim: "Betekenisvol meedoen, een mooi onderwerp. Vaak verlies je uit het zicht hoe je wel meedoet en wat voor waardevolle toevoeging je bent in de maatschappij, in je familie, op school en in je vriendengroep. Met de illustratie wil ik jullie laten zien dat iedereen betekenisvol kan meedoen. Samen zijn is voor iedereen, juist om wie je bent en wat je hebt meegemaakt. Zelf heb ik dat gevoel wel eens, dat ik niet betekenisvol meedoe. Daarentegen lijken mensen om mij heen, klasgenoten, vrienden en contacten op sociale media wel betekenisvol te kunnen meedoen.



Mijn visie op betekenisvol meedoen is je verbonden voelen met anderen. Als ik me verbonden voel, dan voel ik mij ook betekenisvol. Het wordt duidelijk dat iedereen zijn eigen achtergrond heeft met zijn eigen problemen. Daarom staat in deze illustratie verbondenheid met anderen centraal".

Inhoud

Inleiding	4
Praktische uitleg: Fysiek/Ter plaatse, digitaal, extern, aanmelden.....	5
Corona bestendige Interactieve workshops.....	5
Uitsluitend fysieke workshops.....	7
Externe fysieke workshops	7
Externe digitale workshops	7
Aanmelden verplicht en locatie Land van Gulick	7
Maandag 22 maart Opening.....	8
Ingrediënten voor “Betekenisvol Meedoen”	8
Dinsdag 23 maart.....	9
Expo1 Kunstexpositie - Cliënten van Zuyderland GGz (Fysiek, Extern)	9
I1 Informatiestand - Social Run van Zuyderland GGz (Fysiek, Extern)	9
A3 Voorkomen van belemmeringen in het beheer van financiën (Fysiek)	9
D3 Graffiti KL-IK (Fysiek, Extern).....	9
A4 Werkplaats Financiën- gesprekstafel (Fysiek)	9
I2 Informatiefilmpje WMO (Fysiek, Livestream)	9
J1 @ease Laagdrempelige psychische hulp voor jongeren (Fysiek, Livestream)	10
A2 UWV- gesprekstafels (Fysiek).....	10
W2D Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond (Digitaal, Extern)	10
W3 Mens Achter de Patiënt (Fysiek, Livestream)	10
A1 Vidar (Fysiek, Livestream)	11
W26 WonenPlus: Info omtrent innovatief project (Fysiek, Livestream).....	11
I3 instructie KL-IK Kickboksen (Fysiek, Livestream).....	11
Woensdag 24 maart	11
W2 Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond (Fysiek)	11
BV3 Kickboksen (Fysiek, Extern).....	11
I4 Instructie KL-IK Graffiti (Fysiek, Livestream).....	12
W23 Crisiskaart (Fysiek, Livestream).....	12
D2 Kleuren met glas! (Fysiek)	12
W7 Praat eens met iemand die hetzelfde heeft mee gemaakt (Fysiek, Livestream).....	12
W31 113-zelfmoordpreventie (Fysiek).....	13
W21 Mensen met Mogelijkheden: Meedoen (Fysiek, Livestream)	13
W37 Wat als je alles bent, behalve wie je dacht te zijn (Fysiek).....	13
W32 Je partners psychose (Fysiek, Livestream)	13
I5 Ervaringsdeskundigheid: Voorlichtingsfilmpje en spreekuur (Fysiek, Livestream)	13
W8 Strijden tegen Stigma! (Fysiek)	14
Donderdag 25 maart	14

W18 Grenzen stellen is meer dan nee zeggen (Fysiek)	14
I6 Ervaringsdeskundigheid: Voorlichtingsfilmpje en spreekuur (Fysiek, Livestream)	14
B8 Betekenis van kwartiermaken voor Betekenisvol Meedoen (Fysiek)	14
W36 Kwetsbaarheid is niet zielig (Fysiek, Livestream)	14
W24 Hoe kijk ik naar mezelf? (Fysiek, Extern).....	15
W13 YMHFA Youth Mental Health First Aid (Fysiek, Livestream)	15
W12 MHFA Mental Health First Aid (Fysiek, Livestream)	15
W30 Autisme op je bord (Fysiek, Livestream).....	15
B1 Spoken Bestaan (Fysiek, Livestream, workshopgever digitaal).....	16
Info2 Ecsplere	16
Vrijdag 26 maart Theater en Afsluiting	17
Voorstelling 'Ingewikkeld'	17
Terugblik met wensboom 15:30u-	17
Tenslotte.....	18
Dankwoord	18
Mogelijk gemaakt door: Financiële bijdrages.....	18
Mogelijk gemaakt door: Catering, livestream en bedankjes.....	19

Inleiding

Afgelopen jaar kon de week door Corona niet doorgaan. Omdat het ook nu weer tot het laatste moment in maart onzeker zal blijven wat mogelijk is, is het programma opgezet in een flexibele mix van fysiek, ter plaatse in Land van Gulick en interactief via livestreaming. Daarnaast zijn er activiteiten die alleen fysiek (dus zonder livestreaming) georganiseerd worden, omdat deze alleen werken in een vertrouwelijke setting. Deze activiteiten kunnen afgelast worden als Corona roet in het eten gooit.

Activiteiten:

22 maart: opening “ingrediënten voor Betekenisvol Meedoen” met inspirerende sprekers, muziek en heerlijke soep met broodjes.

23 maart: expositie in Zuyderland Medisch Centrum

23, 24, 25 maart: (interactieve) workshops/presentaties

- fysiek en livestream vanuit Land van Gulick:
 - je kan kiezen of je wel of niet in beeld wilt komen
 - interactief meedoen
- fysieke workshops gegeven in het Land van Gulick of elders in Sittard-Geleen
 - interactief meedoen
- meekijken live of na de afloop van de WvdP 2021 op YouTube



26 maart: theater Sally & Molly speelt de voorstelling “Ingewikkeld” en daarna sluiten we de week af.

Kom alleen of samen met iemand: je cliënt, hulpverlener, collega, familielid, vriend(in), ... Iedereen krijgt immers vroeg of laat met psychische kwetsbaarheden te maken.

Er zit vast een activiteit voor je/jullie tussen! Kom je met meerdere personen dan moet iedereen afzonderlijk met zijn eigen voor- en achternaam een aanmeldformulier invullen of mailen naar sittard.geleen.zelfregietool@gmail.com

In dit programmaboekje kun je lezen wat elke activiteit inhoudt. Iedere activiteit heeft een letter en een volgnummer. De letters staan voor:

- **A** Arbeid
- **B** Boekbespreking
- **BV** Beweging
- **I** Informatiefilmpje met aansluitend vragen stellen
- **D** Dagbesteding
- **W** Workshop

In de inhoudsopgave vind je het overzicht van de activiteiten op volgorde van datum en tijd.

Op het aanmeldformulier staan de activiteiten ingedeeld per dag en per soort.

De volgende soorten zijn er:

- Fysiek in Land van Gulick met livestreaming via [Out of the Box TV](#)
- Uitsluitend fysiek in Land van Gulick
- Uitsluitend fysiek locatie elders.
- Digitaal elders

In het volgende hoofdstuk staat uitgelegd hoe ‘Corona bestendige interactieve workshops’ en de andere varianten in de praktijk werken, hoe je kunt aanmelden en hoe je kunt voorkomen dat je in beeld komt als je dat niet wilt.

We hopen jou te ontmoeten!

Praktische uitleg: Fysiek/Ter plaatse, digitaal, extern, aanmelden

Het is op dit moment niet duidelijk hoe ingrijpend de Coronamaatregelen tijdens de WvdP in maart 2021 zullen zijn. Daarom is een mengeling van lijfelijk aanwezig en livestreaming voorzien voor de meeste activiteiten.

- **Corona bestendige Interactieve workshops**
Hier wordt uitgelegd hoe de interactie werkt bij fysieke aanwezigheid en/of livestreaming. Behalve bij een volledige lockdown gaan we ervan uit dat in ieder geval de workshopgever en Out of the Box TV wel de livestreams vanuit Land van Gulick mogen verzorgen.
- **Uitsluitend fysieke workshops**
Dit zijn activiteiten die niet uitgezonden worden, maar wel in Land van Gulick plaats vinden.
- **Externe fysieke workshops** op andere locaties.
- **Externe digitale workshops.**

Omdat “wat mag” kort voor 22 maart nog kan wijzigen is fysiek aanwezig zijn of interactie via de app alleen mogelijk als je je aanmeldt. Bij wijzigingen krijg je dan een mail, maar kijk ook zelf voor de actuele status op de website van Burgerkracht Limburg.



Dat kan door de QR code te scannen of kijk op <https://www.burgerkrachtlimburg.nl/podium/>.

De workshopcodes en tijden staan in dit boekje, op de bijlage bij het boekje en op het aanmeldformulier.

Andere aanmeldmogelijkheden zijn per e-mail: sittard.geleen.zelfregietool@gmail.com of telefonisch 06-21371393 van 9:30u-16:30u.

Hieronder volgt de uitleg van de verschillende varianten

Corona bestendige Interactieve workshops

		Deelnemers	Workshopgever altijd in beeld	deelnemers/privacy In beeld?	
Lijfelijk aanwezig	Aanwezig Land van Gulick	Podium	①	Ja, als op podium	Interactief
		Zaal	Deelnemers op podium wel in beeld. Deelnemers in de zaal ②	Nee	
Digitaal	Elders online, bijv. thuis	Digitaal via App	Max 20 personen ③	Nee, tenzij webcam aanstaat	niet interactief
		YouTube	Onbegrensd aantal personen ④	Nee	
<p>Podium (1) + zaal (2) max. 20 mensen lijfelijk aanwezig. Blijkt dat dit vanwege Corona niet mag dan schuiven deze deelnemers naar de app Blue Jeans (3)</p>					

Het is op dit moment niet duidelijk hoe ingrijpend de Coronamaatregelen tijdens de WvdP in maart zullen zijn. Daarom is een mengeling van lijfelijk aanwezig en livestreaming voorzien in het schema op de vorige pagina.

① en ② betreft het podium en de zaal bij Land van Gulick waar workshopgevers en deelnemers fysiek aanwezig kunnen zijn. Dit is tevens de 'studio' van waaruit de livestreamuitzendingen plaatsvinden.

③ en ④ betreft de digitale livestream voor deelnemers die op afstand mee doen of alleen willen kijken. Hieronder uitleg van deze onderdelen en hoe dat uitwerkt voor interactie en privacy.

① Podium.

Hier staat de workshopgever en dit is het gedeelte van de zaal dat in beeld komt bij de livestream. Kies je, als deelnemer op de dag zelf, voor een podiumplaats dan kies je voor de meeste interactie maar kom je ook in beeld bij de livestream onder ③ en ④.

In een aantal workshops is de workshopgever niet aanwezig. De workshopgever wordt dan op een groot scherm via een beamer geprojecteerd. De workshopgever doet dan zelf mee via ③ de app. Momenteel is dat alleen Workshop B1.

② Zaal.

Dit is het tribunegedeelte van de zaal. Dit gedeelte komt niet in beeld tijdens de livestream. Je doet interactief mee, komt niet in beeld, maar bij vragen stellen is je stem wel te horen bij ③ en ④

① en ② is voor aanmeldingen van deelnemers hetzelfde. Met de aanmelding geef je aan dat je fysiek naar de workshop in Land van Gulick komt. Op het moment zelf kun je kiezen of je een podium- of een tribuneplaats kiest. Bij gunstige Coronamaatregelen zullen maximaal 20 deelnemers bij een workshop lijfelijk aanwezig mogen zijn (① en ② samen). Als Corona minder of geen deelnemers toestaat, zullen deze deelnemers voorrang krijgen in de App ③.

③ App: Digitaal interactief via Blue Jeans.

Blue Jeans is een App om veilig digitaal mee te kunnen doen aan de workshops. Er kunnen maximaal 20 deelnemers toegelaten worden.

Kort voor de workshop krijg je via e-mail een toegangscode om mee te kunnen doen. Via deze app kun je ook meedoen als je niet in de buurt woont of als je niet naar Land van Gulick kunt komen. De App wordt gemodereerd door Out of the Box TV.

In de App kun je kiezen om alleen te kijken en te luisteren, maar je kunt ook mee doen via webcam/geluid of via chat. Als je de webcam aanzet kun je ook in beeld komen als de workshopgever jouw vraag behandelt. Hiermee geef je dan toestemming dat dit op het scherm in de zaal en via ③ en ④ uitgezonden wordt.

④ Kijken via YouTube.

Tegelijk met het livestreamen via de App ③ maar ook achteraf is deze beschikbaar via het YouTube kanaal van Out of the Box TV. Kijken kan zonder aanmelding, maar er is geen interactie met de workshop mogelijk.

Let op!: Voor de varianten 1, 2 en 3 krijg je alleen toegang na aanmelding.

Zelfs bij een volledige lockdown gaan we ervan uit dat in ieder geval de workshopgever en Out of the Box TV wel de livestreams vanuit Land van Gulick mogen verzorgen.

In dat geval krijgen de deelnemers die zich aangemeld hadden om fysiek aanwezig te zijn voorrang op de aanmeldingen voor puur digitaal.

Uitsluitend fysieke workshops

Voor een aantal workshops is livestreamen op YouTube niet gepast. Aan deze workshops kan alleen deelgenomen worden als je naar Land van Gulick komt. Als dit vanwege de coronamaatregelen niet toegestaan is, dan zullen deze workshops helaas komen te vervallen.

Deze workshops zijn gekenmerkt 'Fysiek', maar vinden dus ook plaats in een ruimte bij Land van Gulick.

Externe fysieke workshops

Naast de workshops in Land van Gulick zijn er ook een aantal activiteiten op andere locaties. Deze worden gekenmerkt met 'Fysiek - Extern'.

Externe digitale workshops

Workshop in besloten digitale setting (Zoom etc). Na aanmelding krijg je een mail hoe je deel kunt nemen.

Aanmelden verplicht en locatie Land van Gulick

Via [Aanmeldformulier](#) kun je je aanmelden voor een activiteit en de keuze tussen fysiek en/of digitaal vastleggen. Je krijgt een kopie van het formulier gemaald waarmee je ook wijzigingen door kunt geven. Kom je met meerdere personen dan moet iedereen afzonderlijk met zijn eigen voor- en achternaam een aanmeldformulier invullen (mag wel met hetzelfde e-mail adres zijn) of mailen naar sittard.geleen.zelfregietool@gmail.com



Scan de QR code voor Actuele informatie en links of kijk op

<https://www.burgerkrachtlimburg.nl/podium/>.

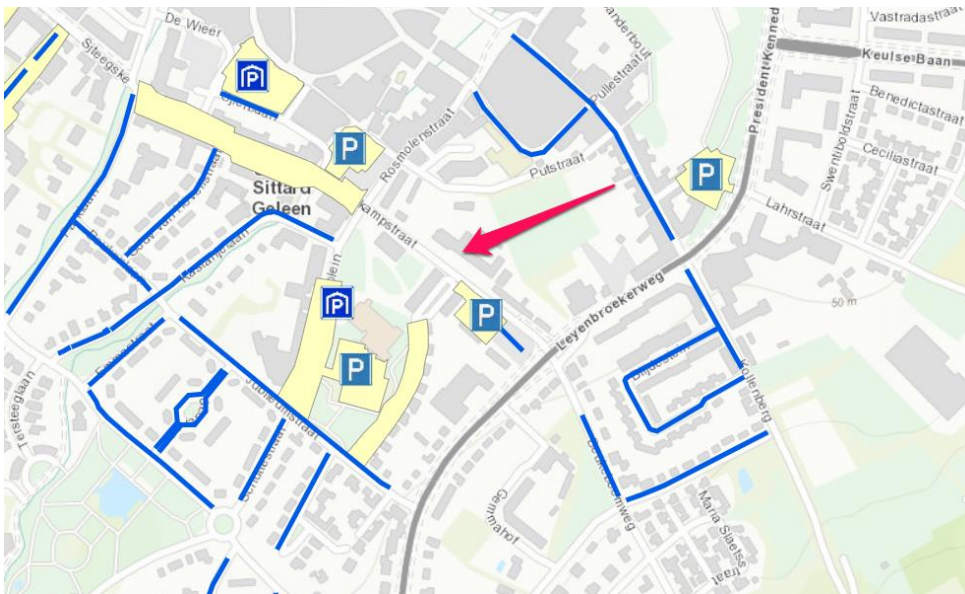
De workshopcodes en tijden staan in dit boekje, op de bijlage bij het boekje en op het aanmeldformulier.

Andere aanmeldmogelijkheden zijn per e-mail:

sittard.geleen.zelfregietool@gmail.com

of telefonisch/What's app [06-21371393](tel:06-21371393).

Locatie: Engelenkampstraat 25, 6131 JD Sittard



Parkeer niet op terrein van Land van Gulick maar aan de overkant bij de lage flats of in de parkeergarage Hub Dassenplein (beide betaald parkeren). De pijl wijst naar het gebouw van Land van Gulick. Bij nr. 25 naar binnen gaan. **Pas op: de blauwe lijnen is parkeren voor vergunninghouders.**

In het gebied bij Gemmahof of bij Lahrstraat/Swentiboldstraat kan je proberen gratis te parkeren.

Maandag 22 maart Opening

Ingrediënten voor “Betekenisvol Meedoen”

Aanmelden om fysiek of digitaal mee te doen

Land van Gulick, Engelenkampstraat 25, 6131 JD Sittard

De opening is de kick-off van de Week van de Psychiatrie.

De dagvoorzitters zijn Han von den Hoff (directeur/bestuurder Burgerkracht Limburg)

Presentatrice Linda Jeekel (trainer coach en presentatrice)

12:00u Lunch & Inloop met koffie/thee

12:45u Opening door dagvoorzitter en Wethouder Geilen

13:15u-16:15u Ingrediënten voor “Betekenisvol Meedoen”.

1. Drempels verlagen om mee te kunnen doen (30 min)

Philippe Delespaul is hoogleraar Zorginnovaties in de GGZ aan de Universiteit Maastricht en programmaleider Integrale Zorg bij Mondriaan

Mensen willen meedoen, vooral wanneer ze zich eenzaam voelen. Maar dat lukt sommigen niet. Wat voor de een vanzelfsprekend is, kan voor de ander een onoverkomelijke drempel zijn. Wat wanneer mensen niet kunnen meedoen? Is er dan een andere weg? En wat kunnen we doen om hen te helpen?

Intermezzo (10 min)

Pauze (15 min)

2. Vanuit Positieve Gezondheid: Hoe kan je van betekenis zijn? (30 min)

Martine van de Venne en Vera Niessen, zijn beide adviseur van Burgerkracht Limburg.

Positieve Gezondheid gaat niet om de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om zelf met alle fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. Eigen regie en mogelijkheden van mensen staan centraal.

- Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte
- Kijk naar wat iemand wel in plaats van niet kan
- Kijk wat iemand toe kan voegen
- Vraag wat iemand hiervoor nodig heeft

Intermezzo (30 min)

Pauze(15 min)

3. Marcel Hilwig, Dunja Koenders-Mucha en Nancy Markus (45 min)

*Marcel is psychiater en zorgmanager bij Mondriaan,
Dunja en Nancy zijn ervaringsdeskundige*

Zij gaan in gesprek met de aanwezigen waarbij wordt uitgegaan van de behoeften, drijfveren en wensen van de cliënt in zijn dagelijks leven. Maar ook de mensen rondom de cliënt (van moeder tot hulpverlener) spelen een essentiële rol. Wat hebben zij nodig?

Het gaat daarbij om gewone dagelijkse levensbehoeften zoals het hebben van een eigen woonomgeving, werk, financiële zekerheid, vrienden, een relatie, etc. Het gewone weer mogelijk maken. In coronatijd is dit nog belangrijker.

16:15u Bedanken en afronden

Dinsdag 23 maart

Expo1 Kunstexpositie - Cliënten van Zuyderland GGz (Fysiek, Extern)

Expo1- Zuyderland GGz

Kunst met een verhaal (expositie)

23 maart 9:00u-16:00u Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen, in de grote hal

Geen aanmelding

Kunst gemaakt door cliënten van Zuyderland GGz. De makers zijn aanwezig en vertellen hun verhaal erbij.

I1 Informatiestand - Social Run van Zuyderland GGz (Fysiek, Extern)

I1- Social Run- Zuyderland GGz

Sponsoractiviteit Social Run

23 maart 9:00u-16:00u Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen, in de grote hal

Geen aanmelding

Promoten van de Social Run en in gesprek gaan over stigma rondom psychische aandoeningen. In het kader van sponsoring van de Social Run verkoop van wafels en chocolade.

A3 Voorkomen van belemmeringen in het beheer van financiën (Fysiek)

A3- Werkplaats Financiën Sittard-Geleen- Dick Haster

Workshop/presentatie Voorkomen van belemmeringen in het beheer van financiën

23 maart 9:30u-11:00u Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard

Het bewaken van de financiële gezondheid en voorkomen dat financiële zorgen en stress het basisbestaan gaan of kunnen bedreigen.

D3 Graffiti KL-IK (Fysiek, Extern)

D3- KL-IK

Workshop Graffiti

23 maart 10:30u-12:00u Steenweg 67b Sittard

Verzamelen bij de Gallery-KL-IK, Steenweg 67b Sittard en dan rijden we met een busje naar de graffiti-muur. Het is verstandig om oude kleren aan te hebben.

Heb je zelf al eens een mooie tag willen zetten? Tijdens deze graffiti workshop maak je kennis met verschillende technieken en stijlen. Duik in deze intrigerende wereld en maak kennis met één van de meest zichtbare onderstromingen van de kunst van de afgelopen jaren. Maar let wel op, graffiti kan enorm verslavend zijn.

De workshop wordt begeleid door een ervaren kunstenaar die op straat de ins and outs heeft geleerd en nu op een professionele wijze aan de slag gaat met graffiti.

A4 Werkplaats Financiën- gesprekstafel (Fysiek)

A4- Werkplaats Financiën Sittard-Geleen

Gesprekstafel: Stel al je vragen over je financiën

23 maart 11:00u-13:00u Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard

Loop je tegen dingen aan rondom financiën. Stel je vragen dan aan de gesprekstafel van Dick Haster.

I2 Informatiefilmpje WMO (Fysiek, Livestream)

I2- WMO

Informatiefilmpje WMO met aansluitend mogelijkheid tot het stellen van vragen

23 maart 11:15u-12:15u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Het informatiefilmpje vertelt wat het WMO voor u kan betekenen als u ondersteuning nodig heeft in uw

zelfredzaamheid of participatie en als u die niet kunt krijgen van familie, burens, vrienden of vrijwilligers? Dit is geregeld in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Wij beantwoorden graag uw vragen als u er meer over wilt weten.

[J1 @ease Laagdrempelige psychische hulp voor jongeren \(Fysiek, Livestream\)](#)

J1- @ease Maastricht- Debora op 't Eijnde

@ease: Laagdrempelige psychische hulp voor jongeren

23 maart 12:30u-13:30u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Vernieuwend vormgeven van jeugdzorg, anoniem, gratis, zonder wachtlijst? Jazeker @ease doet het gewoon!

@ease zet zich in om jongeren tussen de 12 en 25 jaar te ondersteunen wanneer ze vragen hebben over fysieke en psychische klachten, seksualiteit, verslaving, geldproblemen en andere zaken waar jongeren tegenaan kunnen lopen.

Waarom dit zo belangrijk is en hoe we dit doen, vertellen we jullie in deze lezing.

[A2 UWV- gesprekstafels \(Fysiek\)](#)

A2- UWV

Gesprekstafels: Stel al je vragen over je uitkering van het UWV

23 maart 13:00u-16:00u Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard

Enkele UWV-medewerkers zullen aanwezig zijn.

Uw vragen over re-integratie, WIA/WAO, Wajong (Participatiewet) en Ziektewet zullen zoveel mogelijk beantwoord worden.

Heb jij vragen.....kom dan naar het Land van Gulick. Pak deze kans!

[W2D Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond \(Digitaal, Extern\)](#)

W2D- Burgerkracht Limburg

Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond

23 maart 13:30u-15:00u

Positieve Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om zelf met alle fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. De eigen regie en mogelijkheden van mensen staan daarbij centraal. Voorbeelden hiervan zijn: kijken wat iemand wél in plaats van niet kan, hoe je gezond leven kunt bevorderen en wat iemand hiervoor nodig heeft.

Het doel van de workshop is mensen te inspireren en te motiveren om zich het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en zelf met hun eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan.

Tijdens de workshop: leren deelnemers van elkaar, werken we met eigen ervaringsvoorbeelden, worden deelnemers uitgenodigd actief mee te doen en wordt er plenair en in kleine groepjes gewerkt.

[W3 Mens Achter de Patiënt \(Fysiek, Livestream\)](#)

W3- Mens Achter de Patiënt (MAP)

Workshop van Mens Achter de Patiënt

23 maart 13:45u-14:45u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Stichting Mens Achter de Patiënt (MAP) droomt van mensgerichte zorg. Dit begint bij mensgericht onderwijs! Door middel van een onderwijsprogramma komen (toekomstige) zorgprofessionals in contact met ervaringsdelers, mensen die hun ervaring met zorg, ziekte en welzijn willen delen. Het doel? Inzicht krijgen in de brede impact van ziekte, maar ook inzicht en leren interprofessioneel samenwerken.

Tijdens deze workshop presenteren we de doelen van MAP en laten we op een interactieve manier zien wat we willen meegeven aan de verschillende studenten en zorgprofessionals die onze onderwijsmodule volgen.

[A1 Vidar \(Fysiek, Livestream\)](#)

A1- Vidar – Gemeente Sittard-Geleen

Werk voorop, kansen voor iedereen.

23 maart 15:00u-16:00u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Informatie over dienstverlening Vidar met de mogelijkheid tot het stellen van vragen.

[W26 WonenPlus: Info omtrent innovatief project \(Fysiek, Livestream\)](#)

W26- Stichting WonenPlus- Corina Exposito

Lezing omtrent Vermeerstraat concept

23 maart 16:15u-16:45u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Het concept Vermeerstraat presenteren en het laten zien van een korte documentatie “Net als jij”. “Net als jij” is een korte documentaire over de cliënten, medewerkers en het bestuur van zorgorganisatie WonenPlus, ten tijde van de Corona-lockdown. Het zegt veel over onze visie en hoe we hiermee om zijn gegaan tijdens een tijd zoals nu met corona.

[I3 instructie KL-IK Kickboksen \(Fysiek, Livestream\)](#)

I3- KL-IK

Instructiefilmpje Kickboksen

23 maart 17:00u-18:00u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Instructiefilmpje met informatie en oefeningen Kickboksen. Aansluitend beantwoorden van vragen.

[Woensdag 24 maart](#)

[W2 Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond \(Fysiek\)](#)

W2- Burgerkracht Limburg

Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond

24 maart 10:00u-12:00u Land van Gulick, Engelenkampstraat 25, Sittard

Positieve Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om zelf met alle fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. De eigen regie en mogelijkheden van mensen staan daarbij centraal. Voorbeelden hiervan zijn: kijken wat iemand wél in plaats van niet kan, hoe je gezond leven kunt bevorderen en wat iemand hiervoor nodig heeft.

Het doel van de workshop is mensen te inspireren en te motiveren om zich het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en zelf met hun eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan.

Tijdens de workshop: leren deelnemers van elkaar, werken we met eigen ervaringsvoorbeelden, worden deelnemers uitgenodigd actief mee te doen en wordt er plenair en in kleine groepjes gewerkt.

[BV3 Kickboksen \(Fysiek, Extern\)](#)

BV3- KL-IK

KL-IK Kickboksen

24 maart 10:00u-12:30u Gym Steenweg 67b Sittard

Kickboksen wordt ingezet als middel om tot inzichten en doelen te komen. Je gaat actief aan de slag met je lichaam. Je mag uit je hoofd in je lichaam komen. Tijdens de sessie gaan we bewegen, praten, letten op ademhaling, letten op bewegingen, lichaamshouding, evenwicht etc. Er worden kickbokstechnieken aangeleerd om je goed te kunnen uiten.

Kickboksen is voor iedereen: man, vrouw, jong, oud, fit of niet fit. Met het kickboksen kun je je weerbaarheid, zelfvertrouwen, inzicht en balans vergroten. Zo leer je grenzen herkennen, stellen en bewaken. Daarnaast is het een prima manier om tot inzichten te komen over je angsten, boosheid, verdriet en stress. Tevens wordt in de sessie aandacht besteed hoe hier in de dagelijkse praktijk mee om te gaan.

Aandachtspunt: Er is géén ruimte om je om te kleden of te douchen, dus kom in sportkleding.

I4 Instructie KL-IK Graffiti (Fysiek, Livestream)

I4- KL-IK

Instructiefilmpje Graffiti

24 maart 11:15u-12:15u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Instructiefilmpje met informatie en oefeningen graffiti. Aansluitend beantwoorden van vragen.

W23 Crisiskaart (Fysiek, Livestream)

W23- Onafhankelijk steunpunt Crisiskaart Limburg Zuid / Platform Zuid GGz & OGGz

Crisiskaart! Regie houden tijdens een crisis!

24 maart 12:30u-13:30u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Onze ervaringsdeskundige consultants geven in de Week van de Psychiatrie een workshop en uitgebreide informatie over de Crisiskaart en wat het voor je kan betekenen. Iedere consultant spreekt uit eigen ervaring over wat dit voor hem of haar betekent en hoe het hen heeft geholpen. Ook laten we zien hoe je een Crisiskaart kunt aanvragen. En kan een consultant je daarbij helpen, indien je daar behoefte aan hebt.

De Crisiskaart geeft aan wat jouw wensen zijn tijdens een crisis. Het geeft je regie. Je draagt de Crisiskaart altijd met je mee.

Een Crisiskaart is een klein uitvouwbaar kaartje ter grootte van een bankpas en kun je heel gemakkelijk meenemen, bijvoorbeeld in je portemonnee. Tijdens een crisis ben je soms flink in de war en kun je jouw wensen en gevoelens vaak niet goed onder woorden brengen. Je raakt de controle kwijt. Dat is een vervelende situatie voor jezelf en voor de mensen om je heen. Zij willen tenslotte niets liever dan jou helpen op een manier die bij jou past. Met de Crisiskaart maak je dat mogelijk. Je behoudt met deze kaart namelijk zelf de regie. Met de Crisiskaart laat je jouw eigen stem horen in een verwarrende tijd. Hulpverleners en omstanders kunnen door de Crisiskaart zien wat jij wel en niet wilt als er zich een crisis voordoet. Dat geeft vertrouwen en kan een crisis misschien voorkomen.



Voor meer informatie kijk op de website van onafhankelijk Steunpunt Crisiskaart Limburg Zuid www.crisiskaartzuid.nl of stuur een e-mail aan info@crisiskaartzuid.nl.

D2 Kleuren met glas! (Fysiek)

D2- Glaspracht+ - Maud Janssen + Jolanda de Groot

Kleuren met glas!

24 maart 13:30u-16:00u Engelenkampstraat 23 Sittard (Gebouw Land van Gulick)

We gaan van mooie oude stukken glas een klein object maken.

Maak kennis met de techniek, maar laat je vooral betoveren door de kleuren en de mogelijke combinaties.

Let op: Locatie is onder voorbehoud!

W7 Praat eens met iemand die hetzelfde heeft mee gemaakt (Fysiek, Livestream)

W7- Burgerkracht Limburg - Zelfregietool.nl

Praat eens met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Dat helpt!

24 maart 13:45u-14:45u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Ervaar door middel van speeddates met mensen die zelf hun onderwerp hebben aangepakt, hoeveel lotgenotencontact voor hen heeft betekent.

Maak kennis met de Zelfregietool.nl waar je gemakkelijk ervaringskennis in de regio kunt vinden. Uniek in Nederland!

[W31 113-zelfmoordpreventie \(Fysiek\)](#)

W31- Voorlichting 113 zelfmoordpreventie

Hoe help je iemand die aan zelfmoord denkt?

24 maart 14:00u-15:30u Land van Gulick (Fysiek) Engelenkampstraat 25 Sittard

Dagelijks sterven 5 mensen door zelfdoding. De impact van één suïcide kan enorm zijn op de omgeving. Alleen, hoe maak je zelfmoordgedachten bespreekbaar? We gaan na wat je kan doen om zelfmoordgedachten te signaleren, hoe je kan doorvragen en welke hulp er mogelijk is. We bespreken de do's en don'ts in gesprekken en besteden aandacht aan feiten en cijfers over zelfmoord. Tot slot bespreken we welke producten en diensten 113 biedt voor hulpvrager, naasten en professionals

[W21 Mensen met Mogelijkheden: Meedoen \(Fysiek, Livestream\)](#)

W21- Stichting Mensen met Mogelijkheden

Workshop Meedoen

24 maart 15:00u-16:00u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Meedoen! Op welke manieren kan dit en welke ondersteuning kan daarbij gegeven worden.

[W37 Wat als je alles bent, behalve wie je dacht te zijn \(Fysiek\)](#)

W37- Dunja Koenders-Mucha

Wat als je alles bent, behalve wie je dacht te zijn

24 maart 16:00u-17:00u Fysiek Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard

Ik neem je mee in mijn hectische en heftige herstelverhaal. Na mijn interne opname bij de GGZ in 2016 startte mijn ontdekkingsreis naar mijzelf. Ik neem je mee naar de bergen die ik beklom en de ravijnen waar ik instortte. Een reis van overleven naar het leven beleven.

Hoe om te gaan met je psychische kwetsbaarheid en toch je talenten optimaal benutten. Wat voor de een werkt, hoeft voor de ander niet te werken. Hoe kom je er dan achter wat bij jou past?

Er is voldoende ruimte in deze workshop voor interactie want delen is helen.

[W32 Je partners psychose \(Fysiek, Livestream\)](#)

W32- Rachel Janssen + Stef Linsen

Je partners psychose

24 maart 16:15u-17:15u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Je partner heeft een psychose, is psychosegevoelig. Dit zorgt voor verandering in jullie leven en relatie. Hoe ga je hier mee om? Waar, hoe, wanneer en bij wie kun je terecht? Wat helpt jou/jullie?

Rachel Janssen en Stef Linsen schreven het boek "Je partners psychose samen verwerken" en gaan hierover met jullie in gesprek.

[I5 Ervaringsdeskundigheid: Voorlichtingsfilmpje en spreekuur \(Fysiek, Livestream\)](#)

I5- Mondriaan- Bureau Herstel

Ervaringsdeskundigheid: Voorlichtingsfilmpje en spreekuur

24 maart 17:30u-18:30u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

De ervaringsdeskundigen van Mondriaan vertellen in dit filmpje hoe zij dit werk zijn begonnen en wat er komt kijken bij het beroep. Er volgt daarna een live talkshow met een ervaringsdeskundige en een verpleegkundige. Tijdens deze talkshow kan men vragen stellen aan de sprekers. Geschikt voor iedereen die meer wil weten over inzet van ervaringsdeskundigen en wat er komt kijken bij een opname.

Filmpje ongeveer 15 minuten + live 45 minuten talkshow/vragenuurtje

W8 Strijden tegen Stigma! (Fysiek)

W8- Norma Gengenbacher

Strijden tegen stigma!

24 maart 18:00u-18:45u Land van Gulick Engelenkampstraat 25 Sittard

In deze maatschappij komen we helaas nog vaak stigma's tegen. In deze workshop worden de meest voorkomende stellingen besproken. Hoe ervaar jij deze? Hoe beïnvloeden deze je dagelijks leven? Hoe ga je hiermee om? Denk mee. Geef tips. Luister hoe anderen het ervaren. Laat ons elkaar sterk maken en stigma geen kans geven!

Donderdag 25 maart

W18 Grenzen stellen is meer dan nee zeggen (Fysiek)

W18- Ypsilon- Mea Wuisman + Bertus den Brinker

Grenzen stellen is meer dan nee zeggen.

25 maart 9:30u-11:30u Land van Gulick Engelenkampstraat 25 Sittard

Een workshop voor vooral familie en naasten van mensen met psychische problemen, maar ook anderen zijn welkom.

Je voelt machteloosheid, irritatie, woede. Dat dit met je eigen grens te maken heeft, dat die overtreden wordt, komt misschien niet bij je op. Hoe bewaken we onze eigen grens.

I6 Ervaringsdeskundigheid: Voorlichtingsfilmpje en spreekuur (Fysiek, Livestream)

I6- Mondriaan- Bureau Herstel

Ervaringsdeskundigheid: Voorlichtingsfilmpje en spreekuur

25 maart 11:15u-12:15u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

De ervaringsdeskundigen van Mondriaan vertellen in dit filmpje wat er komt kijken bij het beroep en op welke gebieden ervaringsdeskundigen werkzaam zijn. Er volgt daarna een live talkshow met ervaringsdeskundigen en een verpleegkundige. Tijdens deze talkshow kan men vragen stellen aan de sprekers. Geschikt voor iedereen die meer wil weten over inzet van ervaringsdeskundigen en wat er komt kijken in het werkveld. Filmpje ongeveer 15 minuten + live 45 minuten talkshow/vragenuurtje

B8 Betekenis van kwartiermaken voor Betekenisvol Meedoen (Fysiek)

B8- Kwartiermaken.nl- Doortje Kal

Betekenis van kwartiermaken voor Betekenisvol Meedoen

25 maart 12:00u-13:00u Land van Gulick Engelenkampstraat 25 Sittard

In 2012 bracht Tobi Vroegh samen met Hogeschool Utrecht en Anoksis het boekje *Meedoen gaat niet vanzelf - Kwartiermaken in theorie en praktijk* (Kal, Scholtens, Post) uit. In feite behandelt dit boek de vraag wat nodig is om 'betekenisvol meedoen' mogelijk te maken.

Het boek is uitverkocht, maar wel online beschikbaar! Zie www.kwartiermaken.nl. Daar is rechts boven ook wmo-gestript deel 11 (over kwartiermaken) te vinden.

Doortje zal ingaan op de vraag hoe kwartiermaken de vraag naar betekenisvol meedoen ondersteunt; hoe kan de samenleving ruimte maken voor degene die zijn of haar weg niet zomaar vindt? Wie neemt welke rol op zich?

W36 Kwetsbaarheid is niet zielig (Fysiek, Livestream)

W36- Vereniging van Ervaringsdeskundigen in samenwerking met Stichting HART werkt

Kwetsbaarheid is niet zielig

25 maart 12:30u-14:00u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Er wordt een filmpje getoond en een herstelverhaal voorgedragen, over meedoen in de samenleving, ondanks een kwetsbaarheid. Daarna vindt een tweegesprek plaats over dit onderwerp. 'Hoop' en inzetten van ervaringskennis t.b.v. anderen staat centraal.

[W24 Hoe kijk ik naar mezelf? \(Fysiek, Extern\)](#)

W24- LEVANTOgroep- Marlies Huveneers

Hoe kijk ik naar mezelf?

25 maart 13:30u-14:30u mogelijkheid tot napraten.

Beschermd Wonen: Tudderenderweg 146 Sittard

Interactief samenzijn waarbij je mag ontdekken hoe waardevol je bent.

[W13 YMHFA Youth Mental Health First Aid \(Fysiek, Livestream\)](#)

W13- Mondriaan- Youth Mental Health First Aid

Youth Mental Health First Aid.

25 maart 14:15u-14:45u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Tijdens deze workshop maak je kennis met de Youth Mental Health First Aid training waarin we het belang van het normaliseren & vroeg signaleren van psychische klachten bij jongeren interactief bespreken. Een ervaringsdeskundige vult vanuit eigen verhaal dit belang aan.

Youth Mental Health First Aid: Aan volwassenen over jongeren.

[W12 MHFA Mental Health First Aid \(Fysiek, Livestream\)](#)

W12- Mondriaan- Mental Health First Aid

Mental Health First Aid.

25 maart 15:00u-15:30u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Tijdens deze workshop maak je kennis met de Mental Health First Aid training, waarin we het belang van het normaliseren & vroeg signaleren van psychische klachten bij volwassenen interactief bespreken. Een ervaringsdeskundige vult vanuit eigen verhaal dit belang aan.

Aan volwassenen over volwassenen.

[W30 Autisme op je bord \(Fysiek, Livestream\)](#)

W30- Extrass

Autisme op je bord

25 maart 15:45u-17:15u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Extrass Opleiden verzorgd in de week van de psychiatrie een workshop over het *Op Je Bord* concept.

Het *Op Je Bord* concept is een tool die ingezet wordt als spreekstuk met als doel om op een interactieve wijze met elkaar in gesprek te komen over de manier waarop gedrag zich manifesteert.

Op Je Bord onderzoekt wat hieraan ten grondslag ligt. Het concept zorgt ervoor dat dit zoveel mogelijk gebeurt vanuit de neutraliteit met als doel kwalitatief beschrijvend te onderzoeken en te ontdekken.

Op Je Bord kent een basisversie die voor iedereen toegankelijk is. Daarnaast zijn er twee verdiepende versies ontwikkeld. Een voor mensen met autisme en een voor mensen met een hogere begaafdheid.

Op Je Bord kan daarnaast prima worden ingezet als intervisiemethode of psycho-educatiemiddel. Het levert enorm veel zelfinzicht op.

In deze bijeenkomst gaan Ramon Roks, Wendy Moonen en Ralf Jacobs dieper in op hun visie op gedrag (gedrag heeft altijd een positieve intentie) en wordt er toelichting gegeven over autisme en over begaafdheid.

B1 Spoken Bestaan (Fysiek, Livestream, workshopgever digitaal)

B1- Spoken bestaan- Suzanne Unck

Spoken bestaan - geloof niet alles wat je denkt!

25 maart 17:30u-18:30u Fysiek in Land van Gulick, Engelenkampstraat 25 Sittard + livestream

Ken je die stemmen in je hoofd die je proberen tegen te houden, te saboteren, die je angst aanpraten en die vol zitten met oordelen over jou? Dat zijn je spoken. Ze proberen je te beschermen, maar zorgen er vooral voor dat je niet kunt zijn wie je bent.

Op een creatieve, lichte en speelse manier ga je ontdekken wat jou helpt om je spoken niet langer te geloven. En misschien kun je zelfs om ze lachen.

Voor de interactieve deelnemers is er een leuk cadeautje.

Roept je spook nu dat je niet moet gaan? Misschien moet je het dan toch doen... ;)

Info2 Ecsplore

Ecsplore

Dinsdag 23 maart en/of donderdag 25 maart een Ouderen Ontmoetingsdag

Bij het drukken van dit boekje zijn invulling, tijdstip en locatie nog niet bekend.

Houd www.ecsplore.nl/ontmoetingsdagen in de gaten.

De combinatiefunctionarissen vergroten en versterken de integratie en participatie in de samenleving op het gebied van sport en cultuur. Zo informeert de combinatiefunctionaris geïnteresseerde inwoners in de gemeente van 50 jaar en ouder tijdens de ontmoetingsdagen over de mogelijkheden op het gebied van bewegen en een gezonde leefstijl in de buurt en helpt de mensen indien nodig op weg naar een actiever en socialer leven. Blijven bewegen is immers belangrijk voor de fysieke én mentale gezondheid, zelfstandigheid en zelfredzaamheid.

Neem een kijkje op de website voor alle actuele initiatieven en programma's die voor jong en oud worden aangeboden: www.ecsplore.nl. Heeft u specifieke vragen kunt u ook contact opnemen met Suus Fouraschen, combinatiefunctionaris Senioren, via: 06-51634824.

Vrijdag 26 maart Theater en Afsluiting

Voorstelling 'Ingewikkeld'

Niemand kiest ervoor een moeilijk mens te zijn.

Ingewikkeld

Over struikelen en liefhebben

Een jonge vrouw.

Een jonge man.

Een vader, een moeder, een broer, een zus, een vriend.

Hoe te leven met de ander

en met jezelf.

Niemand is uit luxe vervelend.

Niemand kiest ervoor een moeilijk mens te zijn.

We doen hier niet aan labels, aan definities, aan DSM 3, 4 of 5.

Wij noemen het geen borderline.

Geen angststoornis.

Wij hebben het gewoon over hem en over haar.



Zie voor meer informatie <https://sallyenmolly.nl/voorstellingen/#ing>

Praktisch

Inloop 13:00u

Voorstelling 13:30u-14:15u

Pauze en weggaan 14:15u-14:30u

Nabespreken: 14:30u-15:00u

Terugblik met wensboom 15:30u-

Onder het genot van kleine hapjes, gemaakt door Vista College, kijken we interactief terug op de afgelopen week.

.....laat je verder verrassen!....

In het slotwoord zal Sandra Kervel, Ambassadeur Week van de Psychiatrie, terugkijken op de Week en polsen of er belangstelling is om dit volgende jaar weer te organiseren.

Tenslotte

Dankwoord

Als organisatie van de Week van de Psychiatrie Sittard-Geleen zijn wij ontzettend veel mensen dank verschuldigd. Stuk voor stuk waren het warme ontmoetingen en werd er enthousiast meegedacht over activiteiten en organisatorische zaken. Door jullie is er een uitgebreid en divers programma rondom het thema “Betekenisvol meedoen”, ook al word je misschien niet met naam genoemd. Ik hoop dat iedereen, al is het maar een beetje, betekenisvol zijn vast kan houden na de Week.

- Ondersteuners: Max Hattu, Hilde Fincken en Chantal Saes (WvdP 2020)
- Kerngroep en werkgroep: Bo Delbressine, Cisca van der Meijs, Geert van der Elburg, Joyce Kleij, Laure Goossens, Margaret Lechner, Monique van de Ven, René Haustermans, Rinie Kervel, Sanne Knops, en niet in het minst Truus Bijker.
- Vista College voor de catering
- Locaties, waar we in 2020 activiteiten hadden mogen organiseren
- Land van Gulick, Mensen met Mogelijkheden, Arthur Sluijsmans voor hun gastvrijheid en meedenken
- Out of the Box TV, Michiel Verheul en Linda Jeekel voor de livestream mogelijkheden
- Mensen die de workshops, lezingen en presentaties hebben gegeven
- Sprekers
- Dagvoorzitters
- Studenten, docenten en gastvrouwen/-heren
- Kim voor de afbeelding
- KL-IK voor de wensboom en rap
- Diana van <https://www.dianaschrijft.nl/>
- Organisaties die hebben gesponsord
- Muziek
- Alle mensen die meegedacht hebben hoe klein ook
- Alle mensen die tot steun zijn geweest

Mogelijk gemaakt door: Financiële bijdrages

Commissie Stimuleringsfonds Burgerinitiatieven Limburg

Toen ik merkte dat er draagvlak was voor de Week van de Psychiatrie Sittard-Geleen heb ik een projectplan geschreven en ingediend bij Burgerkracht Limburg en de Gemeente Sittard-Geleen.

Beide omarmden het project meteen en vanuit Burgerkracht Limburg kreeg ik 2 ondersteuners: Max Hattu en Hilde Fincken. Max wees mij direct op het stimuleringsfonds Burgerinitiatieven.

Samen hebben we subsidie aangevraagd en gekregen, omdat we voldoen aan de volgende 4 voorwaarden:

- Burgerinitiatief: ik ben niet verbonden aan een organisatie
- Het gaat om een initiatief van en vóór burgers
- Het initiatief wordt uitgevoerd door burgers
- Samenwerking met instellingen en burgers.



Misschien heb jij ook een Burgerinitiatief dat op deze manier mogelijk gemaakt kan worden.

Gemeente Sittard-Geleen



Sittard-Geleen is een inclusieve gemeente. We vinden én willen dat iedereen op zijn manier moet kunnen meedoen in de samenleving. En dan zodanig dat mensen zelf verantwoordelijk kunnen zijn en voldoening voelen. Daar moeten we voor zorgen. Met zijn allen.

Sittard-Geleen onderschrijft daarom het belang van de Week van de Psychiatrie. “Iedereen kan met psychiatrie te maken krijgen”, zegt wethouder Leon Geilen (Gezondheid, Inclusie). “Daarom is het belangrijk dat we weten wat het betekent als je hoofd niet werkt zoals je wil en welke impact dat kan hebben op de omgeving. Pas dan kun je helpen en ervoor zorgen dat mensen (weer) een rol van betekenis vervullen in de samenleving.”

We wensen Sandra Kervel en iedereen die meedoet dan ook veel succes bij deze allereerste Week van de Psychiatrie Sittard-Geleen.

Zuyderland GGZ



In het programma van de WvdP zorgt Zuyderland GGZ ervoor dat je het toneelstuk “Ingewikkeld” kunt zien. Het wordt uitgevoerd door theatergezelschap Sally & Molly. Het toneelstuk sluit goed aan bij het thema van dit jaar “betekenisvol meedoen”. Sally & Molly maakt theater over mensen die eenzaam raken omdat de samenleving hen niet begrijpt of het moeilijk vindt om met hen samen te leven. Ingewikkeld gaat over struikelen en liefhebben. Hoe te leven met de ander en met jezelf. Niemand is uit luxe vervelend. Niemand kiest ervoor om een moeilijk mens te zijn.

Ondanks dat er iets minder een taboe lijkt te zitten op deze kwetsbaarheid is het stigma hierop nog even groot aanwezig. Dit vertaalt zich heel vaak in zichzelf buitensluiten of buitengesloten worden. Zinvol en sociaal bezig zijn is belangrijk voor ieder mens. Op deze manier geef je betekenis aan je leven. Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid geen vanzelfsprekendheid met vereenzaming vaak tot gevolg wat vervolgens weer ziekmakend is. Met het toneelstuk willen we jullie meenemen in de ervaringen van mensen met een psychische kwetsbaarheid en het belang van betekenisvol meedoen onderstrepen.

Mogelijk gemaakt door: [Catering, livestream en bedankjes](#)

Vista college (catering 22 en 26 maart)

BETEKENIS VOLMEEDOEN BETEKENT MAATSCHAPPELIJK INTEGREREN

De wereld staat niet stil, de dynamiek in de (internationale) samenleving en in de arbeidsmarkt is groot en niet iedereen gaat dit even gemakkelijk af.

Het VISTA college leidt niet alleen op tot toekomstige beroepsbeoefenaars maar tot volledig geïntegreerde talenten voor de (EU) regio. In deze snel bewegende processen is het steeds belangrijker om goed naar elkaar te luisteren en elkaar te helpen waar nodig. Deze samenwerking is het

logische gevolg van verschillende mensen die het belang van sociale inclusie delen. Samen (docenten, studenten en leveranciers) werken wij graag mee door het geven van een beetje liefde en begrip. Deze symbolische liefde gaat letterlijk door de maag.

Met smakelijke groeten,

Steef Schapers

Namens meewerkende studenten, docenten en leveranciers van het VISTA college.



Out of the Box TV (livestreaming)



Stichting Out of the Box TV is een online platform dat vooroordelen rondom psychische kwetsbaarheid wegneemt door verhalen te delen van mensen met deze kwetsbaarheid. Het volledige team achter Stichting Out of the Box TV bestaat uit ervaringsdeskundigen met veel talent en enthousiasme voor het televisie vak. Dat maakt dat de geïnterviewde zich beter begrepen voelt en dat levert content op die mensen echt weet te raken.

De stichting filmt verhalen van ervaringsdeskundigen, herstel-gerelateerde initiatieven en werkt onder andere samen met GGZ-instellingen, het Ministerie van VWS en Mind. Out of the box neemt het theater live op, evenals het inhoudelijke openingsprogramma. Dit laatste kan dan op 28 maart bekeken worden.

Alleen wat op het podium gebeurt wordt gefilmd!

Active4you (Bedankjes gemaakt)

Active4you is een zorgorganisatie voor mensen met een beperking. We werken met PGB en ZIN wat vanuit de gemeente versterkt wordt. Active4you is gevestigd in de wijk Wittevrouweveld in Maastricht. Hier biedt Active4you op meerdere dagen een creatieve en/of arbeidsmatige dagbesteding aan. Een belangrijk doel van de dagbesteding is zinvol bezig zijn, sociale interactie en samenwerking.

Zinvol bezig zijn, werken aan projecten, samenwerken. Het geeft je voldoening en bied je kansen om te groeien. Maar ook de mogelijkheid om iets te betekenen voor een ander. Met de huidige cliënten van de dagbesteding hebben we ons de afgelopen jaren actief ingezet om iets te betekenen voor de wijk. Iedereen wil tenslotte nuttig bezig zijn zowel binnen de dagbesteding maar ook zeker bij alle projecten/activiteiten die wij inmiddels organiseren. Voorbeelden daarvan zijn activiteiten voor kinderen tijdens de vakanties, burendag, voorjaarsactiviteit, Sint Maarten, Sinterklaas.



Dagbesteding en participatie gaan bij ons hand in hand. Afhankelijk van ieders wensen en capaciteiten bieden wij uiteenlopende mogelijkheden. Te denken valt aan creatieve activiteiten, we werken veel met uiteenlopende materialen zoals verf, hout, textiel etc. Er is mogelijkheid om mee te helpen met koken en bakken. Verder kun je een actieve rol hebben in een activiteit die we organiseren en uitvoeren. Wij vinden het belangrijk dat iedere cliënt als individu tot zijn of haar recht komt. We werken vanuit een persoonlijke benadering waarbij de wensen en mogelijkheden van de cliënt centraal staan. Elke cliënt mag zijn talenten ontdekken, ontwikkelen en inzetten bij de werkzaamheden of activiteiten. Doordat je mag kiezen wat je leuk vindt en er ook goed in bent maakt dat je je nuttig en gewaardeerd voelt. Wij maken allerlei creatieve producten en kunnen voor u tevens op bestelling werken. We gaan graag een creatieve uitdaging aan. Wilt u vrijblijvend iets vragen kom dan gerust binnen.

Om een voorbeeld te laten zien van onze creatieve producten kunt u deze week een verrassing verwachten. We zeggen nog niets!

Meer informatie over het werk van Active4you is op te vragen via een e-mail aan activiteitenbegeleidster rachel.rouschop@active4you.nl of bel naar 043-3638030/0626685966bel. Website: www.active4you.nl