

Stichting Lumen Holland Rijnland Jezelf zijn, ontmoeten en meedoen

Stichting Lumen Holland Rijnland is een onafhankelijke regionale organisatie die zich inzet voor mensen met psychische aandoeningen, psychosociale problemen en/of verslavingsproblematiek. Lumen geeft adviezen vanuit cliëntperspectief en ondersteunt bij persoonlijk en maatschappelijk herstel door middel van vrijwilligerswerk, inloopactiviteiten, workshops en cursussen.

Ontmoeten

Lotgenotencontact, inloop en opvang:

- Inloophuis psychiatrie
- Lotgenotencafé
- Zelfhulp- en lotgenotengroepen
- Respijthuis.

Leren

Scholing en persoonlijke ontwikkeling.

Doorlopend aanbod van scholing en activiteiten gericht op:

- Persoonlijk en maatschappelijk herstel
- (Door)ontwikkelen van ervaringskennis- en deskundigheid.

Weten

Voorlichting en beeldvorming.

Beleidsondersteuning en collectieve belangenbehartiging

- Ervaringsdeskundige voorlichters, informatieve voorlichting, deskundigheidsbevordering sociaal domein
- Lumen adviesgroep, inzet ervaringsdeskundigen in beleidsondersteuning gemeenten en op congressen, symposia en conferenties.

Doen

Ervaringsdeskundige, onafhankelijke cliëntondersteuning:

- Informatie- en steunpunt
- Vliegende Brigade
- Crisiskaartconsulenten
- Arbeidsmaatjes/participatiemaatjes.

Preventie, voor wie?

Het aanbod is toegankelijk voor de inwoners van de regio Holland Rijnland.

Het is niet nodig om ingeschreven te zijn bij GGZ Rivierduinen om deel te nemen aan de preventieactiviteiten, de gemeenten in de Duin en Bollenstreek, Leidse regio en de Rijnstreek financieren ons preventieaanbod. De meeste activiteiten zijn kosteloos, soms worden er materiaalkosten in rekening gebracht.

Informatie | Agenda

Het volledige preventieaanbod kunt u vinden op www.rivierduinen.nl/agenda

Preventie Kinderen en Jeugd

- Mijn baby en ik
- Groepen voor kinderen en jongvolwassenen met een ouder met psychische problemen
Er zijn 4 verschillende groepen; voor kinderen van 4-8, 8-12 jaar, 12-16 jaar en 16-23 jaar.
- Preventie Op Maat (POM) gesprek
- Piep zei de muis
- Triple P – positief opvoeden
- Plezier op school.

Contactinformatie

M: preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl

Preventie Volwassenen

- Ondersteunende gesprekken voor familie en naasten
- Cursussen t.a.v. omgaan met een familielid of naaste met psychische problemen:
Psychische problemen in de familie, Omgaan met borderline, Omgaan met psychose
- Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding
- Cursus Met alle geweld een relatie
Een cursus voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met een vorm van huiselijk geweld in de partnerrelatie.

Contactinformatie

M: preventie@rivierduinen.nl

T: 071 890 8888 (vragen naar afdeling preventie)



GGZ Rivierduinen
2005 - 2020

Lumen
Holland Rijnland

Jaaroverzicht 2020

- Leiden
- Duin- en Bollenstreek
- Rijnstreek

2020



Psychische gezondheid

Voorlichtingsavonden en cursusaanbod in de Duin en Bollenstreek, Leiden en Rijnstreek

Aanbod Preventie GGZ Rivierduinen,
Volwassenen en Kinderen en Jeugd
en
Stichting Lumen Holland Rijnland

Februari

17-02 Eetstoornissen I Leiden

Een eetstoornis is een ernstig probleem dat moeilijk zelf op te lossen is, de focus ligt dan op eten en wegen. Er ontstaan vaak lichamelijke klachten en gevoelens van schuld, schaamte, depressiviteit en eenzaamheid.

Maart

09-03 Burn-out en Depressie I Alphen a/d Rijn

Wat is het verschil tussen een 'dip', een burn-out en een depressie? We gaan in op overeenkomsten en verschillen en op de vraag hoe je er weer vanaf komt.

30-03 Borderline I Katwijk

Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis ervaart veel instabiliteit in zijn of haar leven. Abrupte veranderingen in gevoelens, stemmingen, relaties, zelfbeeld en gedrag zijn kenmerkend voor deze psychische aandoening.

April

06-04 Hooggevoeligheid I Leiden

Als je hooggevoelig of hoogsensitief bent, voel je je vaak anders dan de meeste mensen. Van kinds af aan bestaan er gevoelens van onbegrip en kun je het gevoel hebben er niet echt bij te horen.

20-04 Workshop: Autisme bij volwassenen en hun relaties I Alphen a/d Rijn

Mensen met autisme verwerken informatie anders dan mensen zonder deze ontwikkelingsstoornis. Het aangaan en onderhouden van (vriendschaps-) relaties is voor mensen met autisme erg lastig.

Mei

11-05 Psychose I Sassenheim

Een psychose zorgt voor overtuigingen die niet met de werkelijkheid overeenkomen. Wat gaat er om in iemands hoofd tijdens een psychose?

18-05 Trauma en PTSS I Leiden

Schokkende gebeurtenissen kunnen iemand nog jaren na dato blijven achtervolgen. Soms ontstaat een post-traumatische stressstoornis.

Juni

08-06 Verslaving I Alphen a/d Rijn

Alcohol en drugs kunnen veel gevolgen hebben. Het gaat ten koste van je werk, school of thuis. Er ontstaan terugkerende problemen op sociaal gebied (ruzies).

22-06 Bipolaire stoornis I Katwijk

Hoe herken je de symptomen van een depressie of een manie, en wat kunnen jijzelf en je naasten doen om het tij in een vroeg stadium te keren.

September

28-09 Angststoornissen I Sassenheim

We zijn allemaal wel eens bang en dat is gezond. Maar wat nu als je vaak angstig bent op momenten dat er eigenlijk geen reden voor is en het je leven beheerst?

Oktober

05-10 Bipolaire Stoornis I Alphen a/d Rijn

Hoe herken je de symptomen van een depressie of een manie, en wat kunnen jijzelf en je naasten doen om het tij in een vroeg stadium te keren?

19-10 Burn-out en Depressie I Leiden

Wat is het verschil tussen een 'dip', een burn-out en een depressie? We gaan in op overeenkomsten en verschillen, en op de vraag hoe je er weer vanaf komt.

26-10 Verslaving I Katwijk

Alcohol en drugs kunnen veel gevolgen hebben. Het gaat ten koste van je werk, school of thuis. Er ontstaan terugkerende problemen op sociaal gebied (ruzies).

November

16-11 Psychose en stemmen horen I Alphen a/d Rijn

Een psychose zorgt voor overtuigingen die niet met de werkelijkheid overeenkomen. Stemmen horen is geen ziekte op zich maar het is een verschijnsel dat zich ook voor kan doen bij andere psychische aandoeningen.

23-11 Persoonlijkheidsstoornissen I Leiden

Dat persoonlijkheidsproblematiek niet behandelbaar zou zijn is gelukkig achterhaald! Wat is kenmerkend voor een persoonlijkheidsstoornis?

Voorlichtingsavonden | Praktische informatie

Onze voorlichtingsavonden zijn bedoeld voor alle geïnteresseerden: uzelf, familie en vrienden, cliënten, professionals, studenten en vrijwilligers. Sprekers op deze avond zijn bij de meeste onderwerpen een professional uit de GGZ en een ervaringsdeskundige; vanuit de inhoud én de praktijk wordt het onderwerp belicht.

Locatie en adressen

- Alphen a/d Rijn: Zalencentrum De Bron, Troubadourweg 2
- Leiden: Vredeskerk, Van Vollenhovenkade 24
- Katwijk, Tripodia, Hoornesplein 155
- Sassenheim: Julianakerk, Julianalaan 6

Informatie I contact

- GGZ Rivierduinen, afdeling preventie
M: preventie@rivierduinen.nl | 071 890 8888 en vraag naar Preventie
- www.rivierduinen.nl/agenda
- www.lumen-hollandrijnland.nl | 071 5147420

De avonden worden georganiseerd door het samenwerkingsverband tussen GGZ Rivierduinen, afdeling Preventie en Stichting Lumen Holland Rijnland.

De avonden zijn gratis inclusief koffie of thee in de pauze. U hoeft zich niet aan te melden. De lezing begint om 19.30 uur, einde is 21.30 uur, inloop vanaf 19.15 uur.