

Uitnodiging Landelijke Dag

Voor leden, betrokkenen en belangstellenden van de VMDB

“Waar knap je van op/is er een alternatief?”

Zaterdag 19 september 2015

In de Musketon

Hondsrug 19, 35 24 BP Utrecht

www.theaterdemusketon.nl

Geachte mevrouw, mijnheer,

Het VMDB-bestuur nodigt u graag uit voor de komende Landelijke Dag van de VMDB op zaterdag 19 september 2015 in De Musketon te Utrecht. De entree voor deze dag bedraagt drie euro; het is fijn indien u dat gepast bij u hebt.

Wat staat er die dag op het programma? De ontvangst start rond de klok van half tien 's ochtends, waarbij u dan uw oor te luister kunt leggen bij verschillende informatiestands en/of even een kop koffie kunt drinken voor de aanvang van het officiële programma. De consumpties in De Musketon zijn voor eigen rekening.

Om kwart over tien start het programma, met in eerste instantie lezingen (zie toelichting volgende pagina) in de ochtend en daarna werk- en gespreksgroepen na de lunch, dat tot 's middags drie uur duurt. Gespreksgroepen met partners, met nieuwe lotgenoten, met betrokkenen.

Aanmeldingen voor deze dag ontvangen wij graag uiterlijk voor 12 september 2015 bij het landelijk bureau in Utrecht. Telefoonnummer (030) 280 30 30 of per e-mail : Femie@vmdb.nl

Met vriendelijke groet,

Het bestuur van de VMDB



Programma Landelijke Dag 19 september 2015: "Waar knap je van op"

9:30 **Zaal open met:**

- boekentafel VMDB
- informatiestand van de Nederlandse Hersenbank

10.15 **Welkom en opening door de dagvoorzitter en de voorzitter van de VMDB**

10:30 - 11.15 **Lezing 'Opknappen door Integrale Psychiatrie'**

Inclusief kort gelegenheid tot vragen stellen

Bijdrage van **dr. Rogier Hoenders**. Integrale geneeskunde ('integrative medicine' (IM)) is een nieuw concept in de gezondheidszorg dat door een consortium van 8 medisch academische gezondheidscentra in de VS eind jaren negentig van de vorige eeuw werd gelanceerd. Integrale geneeskunde wordt gedefinieerd als (1) zorg waarbij de therapeutische relatie tussen patiënt en hulpverlener als essentieel gezien wordt, (2) waarbij gekeken wordt naar de gehele mens, (3) waarbij op basis van wetenschappelijk onderzoek gebruik wordt gemaakt van reguliere, complementaire leefstijl geneeskunde om zo tot een (4) optimale gezondheid en optimaal herstel te komen (The Consortium, 2004). Complementaire geneeswijzen zijn geneeswijzen die vanwege sociale, politieke of praktische redenen geen onderdeel zijn van de reguliere zorg, maar waarvoor wel wetenschappelijk bewijs is voor effectiviteit en veiligheid en waarvan het werkingsmechanisme gebaseerd is op gangbare uitgangspunten van de wetenschap (Lake, 2007). Voorbeelden zijn mindfulness, kruiden en supplementen. Leefstijl geneeskunde is het induceren van therapeutische leefstijlveranderingen (TLV). Het wordt echter nog onvoldoende gewaardeerd, onderwezen en of toegepast binnen de gezondheidszorg. Rogier zal toelichten hoe integrale psychiatrie in de dagelijkse praktijk wordt toegepast, met het focus op stemmingsstoornissen, en zal de resultaten van eigen onderzoek bespreken.

Dr. Rogier Hoenders (1972) is psychiater, senior onderzoeker en manager inhoudelijke zaken van het Centrum Integrale Psychiatrie en de Berkenhof van Lentis. Tevens is hij deelopleider volwassenen psychiatrie en docent psychotherapie. In januari 2014 promoveerde hij aan de medische faculteit van de Rijksuniversiteit Groningen op integrale psychiatrie. Hij is voorzitter van het organiserend comité van het tweejaarlijkse congres integrale psychiatrie in Groningen. Hij is adviseur bij de European Journal of Integrative Medicine, de International Network for Integrative Mental Health (INIMH) en de Stichting Voeding Leeft.

11.15 - 11.30 **Korte pauze**

11.30 - 12.15 **Lezing 'Bewust zijn; een reisroute'**

Inclusief kort de gelegenheid tot vragen stellen.

Bijdrage van ervaringsdeskundige Ellen van der Weerd. Ellen van der Weerd neemt de gasten mee op ontdekkings-tocht langs platitudes, ravijnen en vergezichten van de bipolaire stoornis. Zij schetst op verfrissende wijze waarvan zij gaandeweg stapje voor stapje opknapt.

Drs. Ellen van der Weerd werkt sinds 12 jaar als humanistisch geestelijk raadvrouw bij justitie in twee penitentiaire inrichtingen. Haar belangstelling voor existentiële themata kan zij goeddeels in haar werk kwijt. Verder reist ze graag naar buiten, op onorthodoxe wijze de wereld over, en naar binnen middels o.a. tuinieren, yoga, en retraites. Ellen van der Weerd heeft een bipolaire II stoornis en onderging tussen 2008 en 2010 twee manieën en depressies waardoor zij maandenlang ziek thuis zat.

12.15 - 13.00 **Pauze**

13.00 - 15.00 **Middagprogramma**

1. Film 'Ver van Daan' (tweede vertoning) Gedreven door de angst om zelf manisch depressief te zijn onderzoekt Roderik hoe zijn vader de ziekte heeft gekregen en of hij de familiebanden kan herstellen die sindsdien zijn verbroken. Met zijn zoektocht hoopt Roderik er achter te komen wat de ziekte van zijn vader met hem zelf doet. Hij lijkt zelf manisch depressief te worden toen hij in 2012 overwerkt raakte. Dit is de reden waarom Roderik op onderzoek uitgaat en het zwijgen wil doorbreken. Hij wil in de film geconfronteerd worden met het verleden en kijken of hij ook zelf de aandoening heeft.

Hoofrolspeler Roderik Schaepman, regisseur Rogier Timmermans
Roderik licht de film toe.

2. 'Een praktische kennismaking met de beoefening van mindfulness'. Middels een aantal praktische mindfulness oefeningen die ter plekke gedaan kunnen worden en waarvoor de instructies worden geven, kan het publiek aan den lijve ervaren hoe het werkt. Eigen ervaringen van de deelnemers kunnen benoemd en besproken worden en in het licht gezet van enkele theoretische uitgangspunten.

Hierbij komen vanzelfsprekend belangrijke begrippen ter sprake die een grote rol spelen in het mindfulness gedachtegoed. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om aandacht, het hier en nu, mildheid, niet streven, niet (hoeven) oordelen en een frisse blik.

Hergen Schuringa is een GZ-psycholoog van 58 jaar met 30 jaar ervaring binnen de GGZ, het reguliere hulpverleningswerk. Sinds 10 jaar houdt hij zich actief bezig met de beoefening van mindfulness, eerst vooral ook binnen de GGZ, sinds 2010 ook toenemend in zijn eigen praktijk voor mindfulness- en compassietrainingen. Sinds 2010 is hij gecertificeerd mindfulness-trainer. Sinds maart 2015 legt hij zich volledig toe op zijn eigen praktijk: het geven van mindfulness- en compassietrainingen voor grotere en kleinere groepen en soms ook individueel.

3. Diverse gespreksgroepen (u kunt zich hiervoor opgeven in de middagpauze)

- I. Gespreksgroep met nieuwe lotgenoten
- II. Gespreksgroep met alleen partners, dus zonder lotgenoten of andere betrokkenen
- III. Gespreksgroep met betrokkenen (ouders, broers en zussen, kinderen van)

15.00 **Afsluiting Programma (niet plenair)**

Entree 3 euro, consumpties voor eigen rekening

Routebeschrijving

Sociaal-cultureel centrum "De Musketon" Hondsrug 19, 3524 BP Utrecht, telefoon (030) 2898204

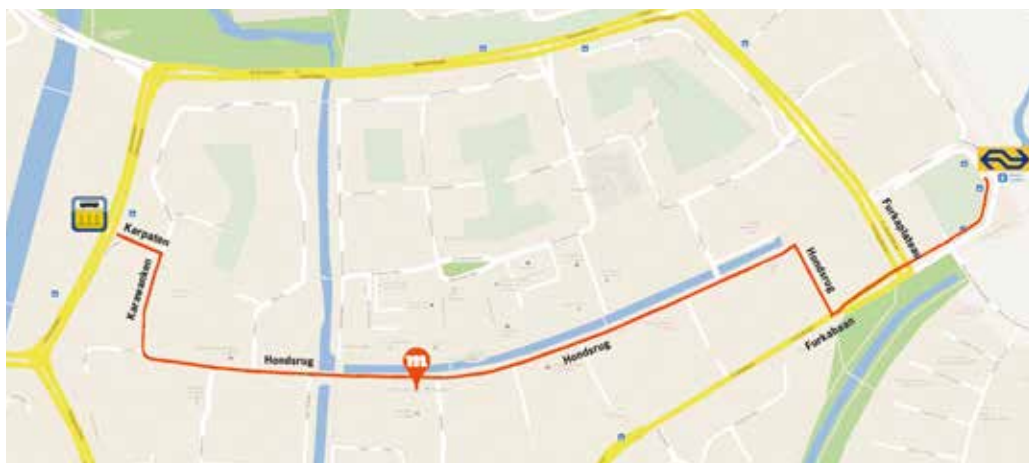
Theater De Musketon ligt midden in de Utrechtse wijk Lunetten, vlakbij Knooppunt Lunetten, ten zuid westen van het Winkelcentrum.

Met de auto:

Volg de borden Utrecht. Rijdt vervolgens richting Ring Utrecht Zuid (A12). Bij knooppunt Lunetten neemt u op de parallelbaan van de A12 afslag 18, Lunetten Utrecht Zuidoost. Volg de borden naar de Musketon. In de buurt van het theater kunt u gratis parkeren.

Met het openbaar vervoer:

Mensen die met het Openbaar Vervoer willen komen naar de Musketon reizen naar Utrecht Centraal station en nemen om 9.26 uur of een trein later om 9.41 uur de Sprinter naar Utrecht Lunetten. Ze arriveren dan vier minuten later op station Utrecht Lunetten en lopen vervolgens in 10 minuten naar de Musketon.



Aanmeldingsbon

landelijke bijeenkomst zaterdag 19 sept. 2015

Deze aanmeldingsbon **vóór 12 september** per post, e-mail of fax sturen naar: Bureau VMDB, Kaap Hoordreef 28 A, 3563 AT Utrecht - E-mail: femie@vmdb.nl / Fax: (030) 280 28 80

Naam: _____

Adres: _____

Plaats en postcode: _____

Voorkeur Lezing / Gespreksgroep / Workshop:

Kennismakingscoupon:

Knip deze coupon uit uw PLUSminus en laat uw vriend(in) of familielid een keer kennismaken met het ledenblad van de VMDB: **PLUSminus**

Als u deze ingevulde coupon opstuurt, ontvangt uw relatie het eerstvolgende nummer van PLUSminus kosteloos.

Naam: _____

Adres: _____

Plaats en postcode: _____

Deze coupon per email sturen naar: femie@vmdb.nl of:

Bureau VMDB, Kaap Hoordreef 28 A, 3563 AT Utrecht



Verslag Avond voor betrokkenen in Drenthe

Een VMDB-lid vroeg of er in Drenthe al een huiskamer-groep voor betrokkenen bestond? “Nee, die is er niet,” dachten we. Later bleek dat die er wel was! Maar goed, samen om de tafel gegaan, zaken doorgesproken, hoe pakken we dat aan, een avond vooraf leek wel nuttig. Persberichten naar een groot aantal kranten in en om Hoogeveen gestuurd, berichten via VMDB op site, Facebook en in de PLUSminus, plus posters bij de GGZ en in wat winkels. Aanmeldingen en vragen sijpelden al gauw binnen.

Maandagavond 22 juni zaten 25 mensen rond een grote tafel in de Bibliotheek van Hoogeveen, onder wie ook patiënten, die met betrokkenen waren meegekomen. De aanwezigen

kwamen uit een grote straal rond Hoogeveen. Hoewel de nadruk op de betrokkenen (familie, vrienden, etc. rond de patiënt) lag, konden de patiënten toch vertellen hoe het bipolair-zijn zich bij hen uitte. Aan deze informatie bestond grote behoefte, want de kennis over de aandoening, de behandeling en begeleiding bleek uiterst gering. Psycho-educatiecursus, signaleringsplan, noodplan, gesprekken met een spv-er, het waren vrijwel onbekende begrippen voor de aanwezigen. Voor patiënten bleek de voortdurende wisseling van personele bezetting bij de GGZ een groot probleem. Patiënten weten daardoor niet waar ze aan toe zijn, zijn gedwongen elke nieuwe behandelaar weer opnieuw hun verhaal te vertellen. De familie staat helemaal buiten spel in deze.

Natuurlijk lagen de folders van de VMDB op tafel, had zowel de bibliotheek - als wijzelf - boeken uitgesteld. Het was al met al een prima avond, met open uitwisseling van allerlei ervaringen. Het blijkt, dat wij als vereniging nog heel wat werk in Drenthe kunnen verzetten. Er is voldoende animo om na de zomervakantie een nieuwe huiskamer-groep op te starten. Alleen voor betrokkenen. Hulde aan Bert Hansma voor dit initiatief, zijn inzet en voor de goede manier waarop hij het gesprek leidde die avond.

Renée Hendriksen, RCP 'er Drenthe



en.