

# UITNODIGING

Landelijk congres ter ere van de Week van de Psychiatrie 2019

## ZICHTBAAR?

HOE ZICHTBAAR IS  
JOUW ERVARING  
IN DE GGZ VOOR  
ANDEREN?

Er zijn  
200 plaatsen  
beschikbaar, dus  
meld je snel aan!



**Gericht aan alle (ex)cliënten in de GGz, familieleden, professionals in de GGz, studenten en alle andere betrokkenen/geïnteresseerden.**

De landelijke werkgroep van de Week organiseert, op **vrijdag 29 maart 2019** een congres ter ere van de afsluiting van de Week. Er is een zeer gevarieerd programma voor jong en oud van 10.00 uur tot 17.00 uur. Voor koffie, lunch en drankje na afloop wordt gezorgd. De locatie is Universitair Medisch Centrum, Heidelberglaan 100 te Utrecht. Het programma en toelichting lees je op de volgende pagina's.

Tijdens de dag zal het thema van de Week van de Psychiatrie 2019 centraal staan. Entree is gratis.

**MELD JE HIER AAN »**

Op [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl) tref je alle informatie over de Week van de Psychiatrie en de afsluiting op vrijdag 29 maart 2019.

**Wij wensen je een inspirerende Week toe en hopen je te ontmoeten op 29 maart.**

**Met hartelijke groeten,  
Landelijke werkgroep Week van de Psychiatrie**

De afsluitende dag wordt mede mogelijk gemaakt door



# PROGRAMMA

vrijdag 29 maart 2019

**10:00 - 10:30 uur**

Inloop

**Inloop met koffie**

**10:30 - 10:40 uur**

Opening

**Welkom door:**

Dagvoorzitter Marieke Cohen, werkgroep Week van de Psychiatrie

**10:40 - 11:00 uur**

Exposeren en kunst maken

**Kunstenaar The Living Museum**

Tijdens de dag zullen kunstenaars van The Living Museum exposeren en kunst maken. Kunst is expressie en daarmee een vorm van zichtbaarheid. Een kunstenaar zal vertellen wat dit voor hem betekent.

**11:00 - 11:30 uur**

GGZ in Nederland

**Hoogleraar psychiatrie Jim van Os en Elisabeth ter Kulve**

Wat psychiaters doen in de behandeling is relevant, maar het belangrijkste voor patiënten is het vinden van aansluiting, werk en vriendschap, kortom: het leven herwinnen. De werkelijke uitdaging begint pas na de behandeling. Dit is wat Elisabeth als ervaringsdeskundige constateert na jarenlange ervaring en onderzoek in de GGZ. Zij zal met haar oom Jim van Os nader toelichten wat dit voor haar betekent en wat dit voor de GGZ in Nederland voor een gevolgen kan hebben.

## 11:45 - 12:45 uur

### Eerste ronde workshops

#### 1 **Begeleide oefening met onverwachte situaties**

Wat doe je als op een feestje ineens wordt gevraagd, "hoe gaat het nu eigenlijk met je?". En je komt net van een behandeling en denkt, "tja, wil ik dit delen?". Of vertel ik een sociaal wenselijk verhaal. Zomaar een moment waarin onverwacht wordt gevraagd naar wie je bent en hoe je je voelt. Hoe ga je daarmee om? Tijdens deze workshop kunt u dit oefenen met een acteur en met de groep reflecteren op wat werkt wel en niet voor je.

#### 2 **Toepassing van de PsyMate™ app in het domein van weerbaarheid, door Naomi Daniëls en Catherina van Zelst**

Bij de meest voor de hand liggende vragen zijn we vaak onbeholpen. We gaan gemakkelijk op de rem staan omdat we enkel slechte ervaringen kennen en weinig zicht hebben op de sterke punten uit ons dagelijks leven. PsyMate™ kan ons helpen om zichtbaar te maken hoe het met ons gaat en waar we winst kunnen behalen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat grip krijgen op lichamelijke of psychische klachten helpt om je beter te voelen. Kom, doe mee en ervaar zelf hoe PsyMate™ werkt! [www.psymate.nl](http://www.psymate.nl)

#### 3 **Introductie HOP-training (Samen Sterk Zonder Stigma) door Dunya Vermaat (Lister) en Re Wiggerman (Altrecht).**

Honest, Open, Proud (HOP) betekent Eerlijk, Open, Trots. HOP is een kortdurende, effectieve training die mensen die te maken hebben met (zelf)stigma ondersteunt in het maken van een weloverwogen keuze om wel of geen openheid te geven over hun psychische kwetsbaarheid. Het doel is om bewust een eigen keuze maken over openheid (dus niet: pleiten voor openheid) - empowerment. Tijdens deze workshop maakt u kennis met de training.

#### 4 **Spreker in de plenaire zaal**

Zodra definitief, zullen we deze naam communiceren.

#### 5 **Speeddates**

Hoe gaan anderen om met hun vragen over zichtbaarheid? Wat zou je zelf eens willen proberen om te vertellen aan een ander? Tijdens de speeddates heb je kans om te oefenen en vragen te stellen. Door steeds 10 minuten met iemand anders in gesprek te gaan.

#### 6 **The Living Museum**

The Living Museum is een plek waar iedereen welkom is om kunst te maken, met- en zonder psychiatrische achtergrond. Een aantal kunstenaars komt hun materiaal exposeren in de foyer. Sommigen maken live kunst! Ieder kunstwerk en zijn kunstenaar heeft een eigen verhaal, vraag er dus gerust naar.

## 12:45 - 14:00 uur

### Lunch

#### Lunch

**14:00 - 15:00 uur**

Tweede ronde workshops

**1 Denk mee in de ontwikkeling van een app over weerbaarheid, door Catherina van Zelst en Naomi Daniëls**

Door ervaringskennis en wetenschappelijke kennis te integreren wordt een app ontwikkeld in het domein van weerbaarheid. Deze app zal feedback geven aan de gebruiker met als doel de weerbaarheid te vergroten en negatieve gevolgen van sociale stress en stigma te verminderen. Wat helpt volgens u om weerbaarder te worden? En wat zou u een naaste adviseren? Door ervaringen of ideeën te delen kunt u direct een bijdrage leveren aan deze app.

**2 PsychosePraat, door Liesbeth Buter**

Liesbeth Buter is ervaringsdeskundige op het gebied van herstel van psychose. Zij zet zich met hart en ziel in om meer bekendheid te geven aan het hebben van een psychose. Om vooroordelen uit de wegruimen en het taboe doorbreken. Begrip voor iemand met een psychose kan het herstel bevorderen. Gesprek hierover is dus belangrijk. Zij zal haar indrukwekkende verhaal op een laagdrempelige manier met u delen en in gesprek gaan. [www.psychosepraat.nl](http://www.psychosepraat.nl)

**3 Workshop biografisch schrijven door Anita Kruys**

Anita Kruys is biografisch coach en zingevingstherapeut bij BurnoutCentrum ([www.burnoutcentrum.nl](http://www.burnoutcentrum.nl)). Zij richt zich op het herstel van burn-out en het voorkomen ervan waarbij 'Beter worden door Zelfkennis' de basis vormt. Haar kwaliteit: vitaliteit uitgedrukt in energie en zin weer levend maken. Als ingang hiervoor dient de levensloop, het verhaal voorbij de klachten en symptomen.

**4 Boekbesprekingen door Susanne Kruys, Aefke Ten Hagen en May-May Meijer**

De schrijvers zullen in de plenaire zaal een korte boekbespreking van hun eigen boek verzorgen. Ieder ongeveer 20 minuten. Het betreft de volgende boeken:

- 'De biografie als medicijn' Susanne Kruys
- 'Mijn moeder kookt soep van tafelpoten' Aefke ten Hagen
- 'Missie wereldvrede' May-May Meijer

Ga naar [www.weekvandeopsychiatrie.nl](http://www.weekvandeopsychiatrie.nl) voor een korte beschrijving van de boeken.

**5 Speeddates**

Hoe gaan anderen om met hun vragen over zichtbaarheid? Wat zou je zelf eens willen proberen om te vertellen aan een ander? Tijdens de speeddates heb je kans om te oefenen en vragen te stellen. Door steeds 10 minuten met iemand anders in gesprek te gaan.

**6 The Living Museum**

The Living Museum is een plek waar iedereen welkom is om kunst te maken, met- en zonder psychiatrische achtergrond. Een aantal kunstenaars komt hun materiaal exposeren in de foyer. Sommigen maken live kunst! Ieder kunstwerk en zijn kunstenaar heeft een eigen verhaal, vraag er dus gerust naar.

**Rutger van Eijken**

Rutger is filosoof, journalist, schrijver, dichter en docent. Zijn interesse ligt bij mensen. Hij wil weten wat hen beweegt en welke keuzes hen waar brengt. Rutger is de hele dag aanwezig en zal op geheel eigen wijze zijn indrukken van de dag teruggeven. Eventueel vergezeld met ervaringen uit het eigen leven.

**Afsluiting met een borrel**

**15:15 - 16:00 uur**

Plenaire afsluiting

**16:00 - 18:00 uur**

Afsluiting

Meld je aan