

GGZ Inspiratie:  
*Samen Veerkrachtig*

Cliënten - Naasten - Hulpverleners

**20 T/M 24 MAART 2023**

**PROGRAMMABOEKJE**



Georganiseerd door Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid in Sittard-Geleen

**Alle activiteiten zijn GRATIS!**



**LEVANTO  
GROEP**

provincie limburg  
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



**zuyderland**



**VSBfonds,**  
iedereen doet mee

Gemeente  
**Sittard-Geleen**  
Born

# Voorwoord

De afgelopen 3 jaar hebben we de Week van de Psychiatrie (WvdP) georganiseerd. In september 2021 hebben Rinie (mijn man) en ik de Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid opgericht en werd er een website gemaakt door 2 studenten van Vistacollege. Dit alles in tijden van Corona.

'Psychiatrie' bleek een te beladen term en niet meer van deze tijd. Inspiratie klinkt positiever en Geestelijke GezondheidsZorg verwijst naar de doelgroep en is meer van deze tijd.

Op zoek naar een thema voor 2023 kwam ik terecht op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

"We hebben allemaal sterktes waar we trots op mogen zijn. Alleen... soms zien we ze niet of lijken ze vanzelfsprekend. Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we jou uit om je kracht te ontdekken, roepen we je op om samen trots te zijn op deze krachten -groot en klein- en om ze ook in te zetten om anderen te helpen." Het vraagt kracht om een psychische kwetsbaarheid te aanvaarden en stappen te zetten naar herstel. Dit geldt voor de cliënt, maar ook voor degene die om gaat met iemand met een psychische kwetsbaarheid. Dus als je mantelzorger, hulpverlener, klasgenoot etc. bent. Door samen op te trekken vergroot je elkaars veerkracht. Dat start met luisteren naar elkaar.

Deze positieve insteek en het samen (cliënten, hulpverleners, naasten) optrekken geven mij energie om 'GGz Inspiratie 2023' samen met de werkgroep te organiseren onder dit thema.

Mijn veerkracht zit in mijn motivatie, mijn doorzettingsvermogen en mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Zonder deze drie zou GGz Inspiratie er niet zijn geweest. Drijfveren, doorgaan ook als het even (te) veel wordt, grenzen aangeven en het zoeken naar de balans tussen betrokkenheid en los durven te laten. Er valt nog steeds veel te leren, waardoor ik mijn veerkracht behouden en versterken kan. Veerkracht leidt tot meer plezier, betere prestaties, meer zelfvertrouwen en meer verbindingen. Op die manier hoop ik ook het heersende stigma te verminderen. Nog steeds zijn er mensen die vinden dat ik met mijn angststoornis dit soort dingen niet kan organiseren...en toch is het echt al de 4<sup>de</sup> keer...

Laten we er samen mooie, veerkrachtige en inspirerende dagen van maken. De activiteiten zijn gratis en zijn niet alleen interessant voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, hun naasten en hulpverleners, maar ook voor anderen die op de een of andere manier betrokken en geïnteresseerd zijn.

Wil je niet alleen komen? Neem gerust iemand mee! Ben je hulpverlener? Neem één of meerdere cliënten mee en gun jullie een inspirerend en verbindend uitstapje!

Voor meer uitleg over 'Samen Veerkrachtig' kom ik graag een presentatie geven.

Ik ben trots op mezelf dat ik, ondanks mijn angst- en depressiestoornis en 3 jaar organiseren in coronatijd, dit evenement voor de 4<sup>de</sup> keer heb kunnen organiseren met de steun van veel mensen.

Kom jouw veerkracht ontdekken en verdiepen tijdens één of meer GRATIS activiteiten van de GGz Inspiratie 2023.

Sandra Kervel,  
Coördinator GGz Inspiratie  
Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid



## Lay-out omslag boekje en afbeeldingen op voor- en achterzijde

Een nieuwe naam, een nieuwe omslag van het boekje. Deze lay-out is vorm gegeven door Geert van der Elburg. De handjes - in 2020 gemaakt door Kim Benjamins -

hebben we behouden als herkenning, maar zeker ook als symbool voor mijzelf. Er zijn veel handjes geweest die mij opgevangen hebben bij het vallen en mij hebben doen groeien bij het opstaan. Met de Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid wil ik zeggen "Ik HEB een kwetsbaarheid maar ik BEN het niet!".



Yvonne won de wedstrijd 'Maak een creatieve afbeelding voor op een sok'. "De krachtige cactussen met de armen omhoog waartussen de kwetsbare ballonnen verend de stekels ontwijken om hun eigen weg te volgen zonder beschadigd te worden".

Deze sokken zijn tijdens GGz Inspiratie te koop. Per paar gekochte sokken wordt 1 paar warme, effen sokken gedoneerd. Je maakt er iemand dus blij mee!

## Inhoud

Inleiding .....	4
Veerkracht .....	4
Voor wie?.....	4
Programma in het kort .....	4
Gratis maar wel aan- en afmelden .....	4
Kom Samen! .....	5
Nieuwsbrief en website.....	5
Maandag 20 maart Opening ‘Veerkracht heeft iedereen’ .....	6
12:00u Lunch & Inloop met koffie/thee .....	6
12:45u Opening .....	6
13:15u-13:45u Eerstelijnszorg: Samen veerkrachtig door netwerk.....	6
14:00u-14:30u Ervaringsdeskundige: Samen zelf bouwen .....	6
15:00u-15:30u Familie/mantelzorger: (kop) zorgen hebben.....	6
15:45u-16:15u Veerkracht en geestelijke gezondheid in de zorg.....	7
Dinsdag 21 maart – Expositie, Social Run, Open dag, Theater.....	7
9:00u-16:00u Kunstexpositie – Cliënten van Zuyderland GGz .....	7
10:00u-16:00u Informatiestand - Social Run van Zuyderland GGz .....	7
13:30u–16:00u Open dag Gelderhof (Onderdeel van Karwei, GGZ Zuyderland).....	7
Theater .....	8
19:00u–21:00u Theatervoorstelling ‘Gewoon’ .....	8
Woensdag 22 maart – Open dag en Workshops.....	8
11:00u-14:00u Open dag De Villa Putstraat.....	8
Workshops ‘Veerkracht’ .....	9
13:00u- 16:00 Doorlopend .....	9
Happy Stone. Werkgroep GGz Inspiratie.....	9
Hangertjes voor in de spreuk/krachtboom. Werkgroep GGz Inspiratie.....	9
13:00u – 14:00u Workshops Ronde 1 .....	9
13:00u- 14:00u 1A Jouw levensverhaal in een gedicht .....	9
13:00u- 14:00u 1B Laat je verwennen door studenten.....	9
13:00u- 14:00u 2 Drama-activiteit. Wat voor een masker zet jij op? .....	9
13:00u- 14:00u 3 Moodboard maken. Sta in je eigen kracht.....	9
14:30u Workshops Ronde 2 .....	9
14:30u-15:45u 4 Workshop ‘Ik wens me veel geluk’. .....	9
14:30u-16:30u 5 Schilderactiviteit zelfportret. ....	10
14:30u-15:30u 6 Meditatie. ‘Herr(eiken)’. Hoe kom ik tot mijzelf? .....	10
16:00u- 16:30u en 16:30u-17:00u 7 Film ‘Kopje onder’.....	10
Donderdag 23 maart – Bewegen, Aan tafel!!, Muziek.....	10
15:00u-16:00u Sport- en spelles.....	10
13:00u – 14:30u Aan tafel!!.....	11

14:30u – 16:45u Muziekvoorstelling Matthijn Buwalda .....	11
Vrijdag 24 maart - Maastricht .....	12
10:00u- 16:00u Open dag Atelier Fantastike.....	12
Tenslotte.....	12
Financiële bijdrages .....	13
Theater .....	14

## Inleiding

In dit boekje vind je alle activiteiten die in het kader van GGz Inspiratie plaats vinden van 20 maart t/m 24 maart 2023 in Geleen en Sittard. Ze zijn allemaal **GRATIS**.

## Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. Als er iets naars of verdrietigs gebeurt, kun je je knap beroerd voelen. Dat is normaal. Sterker nog: het voelen en accepteren van je emoties is het begin van een veerkrachtige reactie. Na verloop van tijd veer je vanuit die stress of dat verdriet, beetje bij beetje, weer terug naar je gewone zelf. Of misschien zelfs naar je betere zelf.

Als het terugverven minder goed lukt, kan je op zoek gaan naar wat jouw veerkracht vergroot en onderzoeken wat jouw veerkracht vermindert. Samen met vrienden, naasten maar misschien ook wel met hulpverleners uitproberen wat voor jou werkt. De activiteiten tijdens GGz Inspiratie geven je inzicht in de veerkracht van anderen en jezelf en zetten je misschien op het spoor van hernieuwde veerkracht. Als naaste of hulpverlener kan je inzicht krijgen in wat veerkracht vermindert en wat veerkracht oplevert. Niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf.

## Voor wie?

Mensen die te maken hebben met geestelijke gezondheid. Dus mensen met een psychische kwetsbaarheid, maar ook familieleden/mantelzorgers, professionals, studenten, docenten en alle andere betrokkenen en geïnteresseerden. Eigenlijk is iedereen welkom, omdat iedereen wel iemand kent die te maken heeft met de GGz.

## Programma in het kort

- Ma 20 maart: Lunch en opening: 'Veerkracht heeft iedereen'
- Di 21 maart: Expositie, Social Run, open dag Gelderhof en theatervoorstelling 'Gewoon'
- Wo 22 maart: Workshops veerkracht en open dag De Villa
- Do 23 maart: Bewegen met Ecsplora, 'Aan Tafel!!' met gesprekken over veerkracht en muziekvoorstelling van zanger Matthijn Buwalda
- Vr 24 maart: open dag Fantastike

De vaste locatie voor de activiteiten is dit jaar [Theater Karroessel](#), Jupiterstraat 35, 6161 XD Geleen, aanmelden via [ggzinspiratie.nl/links](http://ggzinspiratie.nl/links)

## Uitzonderingen:

- De workshops van 22 maart vinden plaats bij [Burgerkracht Limburg](#), Mercator 1, 6135 KW Sittard.
- Exposities, open dagen etc. die vinden plaats op de locatie van de organiserende organisatie.

## Gratis maar wel aan- en afmelden

Het organiseren van GGz Inspiratie is veel werk. Om te weten hoeveel mensen we mogen verwachten, om rekening te houden met beschikbare plaatsen en het aantal consumpties, vragen we je om je aan te melden. Als je toch verhinderd bent, graag ook afmelden zodat we iemand anders misschien nog blij kunnen maken....

Besluit je na 18 maart dat je mee wilt doen, app/bel dan even of er nog plaats is.

Houd in maart onze nieuwsbrieven en de website [ggzinspiratie.nl/links](http://ggzinspiratie.nl/links) in de gaten.

In de inhoudsopgave vind je het overzicht van de activiteiten op volgorde van datum en tijd. Dit is in dezelfde volgorde als op het aanmeldformulier.

Via het [Aanmeldformulier](#) kun je je aanmelden voor een activiteit. **Je krijgt een kopie van het formulier gemaild waarmee je ook wijzigingen door kunt geven. Kijk in de spam als je het formulier niet in je inbox hebt ontvangen. Bewaar deze inschrijving dus goed. Formulier niet ontvangen? Mail ons dan even.**

Alleen de activiteiten waarvoor je je moet aanmelden staan op het aanmeldformulier. Bij geen verplichte aanmelding kun je binnen lopen binnen de opgegeven tijden.

## Kom Samen!

Wil je niet alleen komen? Neem gerust iemand mee! Dat kan echt iedereen zijn: je cliënt, hulpverlener, collega, familielid, vriend(in), ... iedereen krijgt immers vroeg of laat met psychische kwetsbaarheden te maken. Ben je hulpverlener? Neem één of meerdere cliënten mee en gun jullie een inspirerend en verbindend uitstapje! Er zit vast een activiteit voor jou/jullie tussen.

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 [info@ggzinspiratie.nl](mailto:info@ggzinspiratie.nl)



Scan de QR code voor actuele informatie en links of kijk op <https://www.ggzinspiratie.nl/links>

De workshopcodes en tijden staan in dit boekje en op het aanmeldformulier.

Andere aanmeldmogelijkheden zijn per e-mail: naar [info@ggzinspiratie.nl](mailto:info@ggzinspiratie.nl) of telefonisch/WhatsApp 06-21371393.

Ik kom ook graag een presentatie geven over GGz Inspiratie, de opzet en de activiteiten.

**We hopen jou te ontmoeten!**

## Nieuwsbrief en website

Houd de nieuwsbrieven en website <https://ggzinspiratie.nl/> in de gaten. Dit i.v.m. mogelijke wijzigingen. Meld je aan! Besluit je na 18 maart mee te komen doen, app, bel of mail dan even of er nog plaats is. Ben je toch verhinderd? Meld je af, zodat er misschien plaats is voor iemand anders...

## Maandag 20 maart Opening 'Veerkracht heeft iedereen'

*Georganiseerd door Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid.*

Aanmelden tot 18 maart, daarna informeer via app/telefoon 06-21371393 of er nog plaats is.

Verhinderd? Meld je af, zodat iemand anders wel kan gaan.

**Locatie:** [Theater Karroessel](#), Jupiterstraat 35, 6161 XD Geleen

De opening is de start van GGz Inspiratie 2023 'Samen Veerkrachtig'.

Na een lunch en opening nemen 4 mooie mensen je mee vanuit hun achtergrond (huisarts, ervaringsdeskundige, familielid en GGz-manager) in hun verhaal over veerkracht. Laat je verder verrassen door grappige intermezzo's

12:00u Lunch & Inloop met koffie/thee

12:45u Opening

*Dagvoorzitter [Benoit Hameleers](#) is leidinggevende bij Burgerkracht Limburg en deskundig coach.*

Wethouder Ivo Tillie (Gezondheid, Inclusie)

Sandra Kervel

13:15u-13:45u Eerstelijnszorg: Samen veerkrachtig door netwerk

*Diederik Kronjee, is huisarts bij Huisartsenpraktijk De Baandert*

*Hij heeft een bijzondere affiniteit met psychische en sociale problemen.*

Iedereen zit weleens niet lekker in z'n vel. Iedereen heeft wel eens tegenslag. Maar iedereen heeft ook in een bepaalde mate veerkracht. Persoonlijke veerkracht en/of veerkracht in zijn of haar netwerk, hoe klein dat ook kan zijn. Is dat het geval dan weten we de tegenslag om te keren of te accepteren. We voelen ons weer lekker in ons vel zitten. Soms is onze veerkracht echter onvoldoende en moeten we een beroep doen op hulp. Dan kan je een afspraak maken bij de huisarts. De huisarts wilt weten waarbij je hulp nodig hebt. Hij maakt samen met jou een plan. Voor passende hulp doet de huisarts een beroep op zijn/haar (professionele) netwerk.

**Aansluitend: Intermezzo**

14:00u-14:30u Ervaringsdeskundige: Samen zelf bouwen

*Mijn naam is Inge Ruttenberg, ik ben 25 jaar en ik werk als ervaringsdeskundige binnen [Stichting HARTwerkt](#) en als zzp'er bij [GewoonFijn](#).*

Lange tijd heb ik geworsteld met een forse eetstoornis en alles dat daarbij komt kijken. Stap voor stap heb ik mijn leven met andere dingen durven vullen en mijn eigen veerkracht ontdekt.

Graag vertel ik je 20 maart meer over mijn kijk op veerkracht en wat dat begrip voor mij betekent.

**Aansluitend: Pauze (30 min)**

15:00u-15:30u Familie/mantelzorger: (kop) zorgen hebben

*Rine Palsma vertegenwoordigt Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad i.s.m. knooppunt informele zorg Westelijke Mijnstreek. Rine komt, samen met een echtgenoot 'van'.*

Ben jij ook persoonlijk betrokken bij een naaste die kwetsbaar is? Waar het goed mee gaat, soms minder maar waar de angst voor een terugval op de loer blijft liggen? Hoe lukt het dan om veerkrachtig te blijven? Tijd voor jezelf te nemen en hulp te vragen als dat nodig is?

Een gesprek over liefde maar ook over keuzes maken, grenzen stellen en anders leren vasthouden.

**Aansluitend: Intermezzo**

15:45u-16:15u Veerkracht en geestelijke gezondheid in de zorg

*Nicole Mengelers: Manager behandeling en herstel volwassen- en ouderenzorg Zuyderland GGz*

Zowel privé als in mijn werk wordt er een groot beroep gedaan op veerkracht.

De GGZ staat voor grote uitdagingen. Wachtlijsten, (Administratieve) werkdruk, elkaar tegenwerkende financieringsstromen. Komen medewerkers nog wel toe aan het 'echte' werk waar hun hart ligt?

Als manager heb je aandacht nodig voor de veerkracht van je medewerkers maar bij persoonlijke belasting of tegenslagen ook voor die van jezelf. Door samen voor uitdagingen te staan en verantwoordelijkheid te delen, kunnen we veerkracht herstellen en voorkomen dat dit leidt tot uitgereetheid. Hierdoor kan er verstevigde veerkracht in een nieuwe vorm ontstaan.

**ca 16:15u Bedanken en afronden**

Dinsdag 21 maart – Expositie, Social Run, Open dag, Theater

9:00u-16:00u Kunstexpositie – Cliënten van Zuyderland GGz

**Kunst met een verhaal (expositie)**

*Georganiseerd door Stichting Zinnebeelden*

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

Loop gerust binnen.

Stichting Zinnebeelden exposeert kunst gemaakt door mensen die gebruik maken of hebben gemaakt van Zuyderland GGZ in brede zin. Het is een expositie in woord en beeld. Tijdens de expositie zijn vrijwilligers van de stichting aanwezig om toelichting te geven.

Zie ook: [www.zinnebeelden.online](http://www.zinnebeelden.online).

10:00u-16:00u Informatiestand - Social Run van Zuyderland GGz

**Social Run- Zuyderland GGz**

Sponsoractiviteit Social Run

*Georganiseerd door Zuyderland GGz*

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

loop gerust binnen.

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.

13:30u–16:00u Open dag Gelderhof (Onderdeel van Karwei, GGZ Zuyderland)

*Georganiseerd door Zuyderland GGz*

**13:30u tot 16:00u Gelderhof 2, 6136 CC Sittard**

Kom gerust binnen lopen

Iedereen is van harte welkom om een kijkje te komen nemen op onze gezellige dagbesteding. Bij dagbesteding Gelderhof bieden wij een groot scala van activiteiten aan. Tijdens de creatieve workshop is het mogelijk om kennis te maken met een verrassingstechniek. Ook wordt er een laagdrempelige sportieve activiteit aangeboden waar geïnteresseerden aan kunnen deelnemen. Tevens is er een prachtige expositie waarin de werkstukken van cliënten worden tentoongesteld. Gewoon een kop koffie komen drinken is uiteraard ook mogelijk. Tot ziens bij onze dagbesteding!



## Theater

Georganiseerd door Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid en gesponsord door Zuyderland GGz.

Ieder jaar heeft GGz Inspiratie een theatervoorstelling die past bij het thema en de doelgroep. Na [Ingewikkeld](#) en [Code Rood](#) is dit jaar gekozen voor de voorstelling 'Gewoon' over (rand)psychoses.

### 19:00u–21:00u Theatervoorstelling 'Gewoon'

Gespeeld door Annemiek Bijl en Olga Zijtveld met ondersteuning door Erik Jan Kroon.

#### Inloop vanaf 19:00u. Voorstelling 19:30u-20:30 daarna nabespreking tot 21:00u.

Aanmelden tot 18 maart, daarna informeer via app/telefoon 06-21371393 of er nog plaats is.

Verhinderd? Meld je af, zodat iemand anders wel kan gaan.

**Locatie:** [Theater Karroessel](#), Jupiterstraat 35, 6161 XD Geleen



'Gewoon' is een eerlijke theatervoorstelling gebaseerd op het verhaal van Annemiek en Olga. Het gaat over het hebben van een (rand)psychose. Over wat er aan vooraf ging, hoe ze hun (rand)psychose ervaren hebben en hoe ze er weer uitgekomen zijn. Een verhaal waaruit blijkt dat ze eigenlijk heel gewoon zijn.

De voorstelling is voor iedereen die interesse heeft en van dichtbij wil meemaken hoe het kan zijn om psychotische klachten te hebben.

## Woensdag 22 maart – Open dag en Workshops

11:00u-14:00u Open dag De Villa Putstraat

Georganiseerd door LEVANTOgroep

**11:00u-14:00u, Putstraat 63, 6131 HK Sittard**

Loop gerust binnen.

De [Villa](#), is een fijne ontmoetingsplek in Sittard waar alles in het teken staat van gezelligheid. Je kunt er een kopje koffie of thee drinken en een praatje maken. Maar ook aansluiten bij activiteiten, zoals houtbewerking, schilderen, knutselen en sporten. Ben je benieuwd naar De Villa en wil je hier graag nog meer over weten, kom dan de 22<sup>ste</sup> naar ons toe.

## Workshops 'Veerkracht'

Aanmelden tot 18 maart, daarna informeer via app/telefoon 06-21371393 of er nog plaats is.

Verhinderd? Meld je af, zodat iemand anders wel kan gaan.

**Locatie: [Burgerkracht Limburg](#), Mercator 1, 6135 KW Sittard.**

De werkgroepleden hebben een aantal kleinschalige workshops georganiseerd. Kom hier je veerkracht verkennen of verdiepen. In een centrale ruimte kan je elkaar ontmoeten met een kopje koffie/thee, een steen beschilderen of een spreuk of wens in de boom hangen.

### 13:00u- 16:00 Doorlopend

Happy Stone. Werkgroep GGz Inspiratie

13:00u – 16:30u Verander een saaie steen in een happy stone.

Loop gerust binnen.

Hangertjes voor in de spreuk/krachtboom. Werkgroep GGz Inspiratie

13:00u – 16:30u Hang jouw spreuk of wens in de boom.

Loop gerust binnen.

### 13:00u – 14:00u Workshops Ronde 1

13:00u- 14:00u 1A Jouw levensverhaal in een gedicht

*Georganiseerd door werkgroep lid Frank Spijker*

Iedereen heeft een levensverhaal. Hoe heeft jouw verhaal invloed op je leven en hoe maak je dit zichtbaar? Hoe kan het levensverhaal bijdragen aan het vinden van perspectief en betekenis in het leven en aan het contact tussen cliënt, naaste en hulpverlener?

13:00u- 14:00u 1B Laat je verwennen door studenten

*Studenten van Gilde opleidingen*

**gildeopleidingen**  
**het echte werk.**

Studenten Verpleegkunde van Gilde opleidingen bieden 3 mini workshops aan waarin je kunt ervaren dat de inzet van handmassages, maken van geurzakjes en chocoladefruit ontspannend kan werken voor lichaam en geest.

13:00u- 14:00u 2 Drama-activiteit. Wat voor een masker zet jij op?

*Marcel. Georganiseerd door werkgroep lid Laure Goossens*

Als we in het openbaar zijn zetten we vaak een masker op. Maar wat gebeurt er als we dat masker afzetten of een ander masker opzetten? Dat ga je in deze workshop ontdekken. Lijkt je dat leuk? Iedereen kan dit!

13:00u- 14:00u 3 Moodboard maken. Sta in je eigen kracht.

*Sandra. Georganiseerd door werkgroep lid Laure Goossens*

We zijn met zijn allen zo geneigd om te kijken naar wat beter moet. Naar wat we niet goed kunnen en waar we hulp bij nodig hebben. Maar wat nou als we dat eens omkeren? Waar ben ik wel goed in? Hoe kan ik me daar nog meer in ontwikkelen? Of nog liever hoe kan ik mijn krachten gebruiken om die dingen die niet zo makkelijk gaan makkelijker te maken? Daar ga je op een laagdrempelige en creatieve manier naar op zoek in deze workshop.

### 14:30u Workshops Ronde 2

14:30u-15:45u 4 Workshop 'Ik wens me veel geluk'.

*Georganiseerd door werkgroep lid Truus Bijker*

Kun je gelukkig zijn leren? En hoe dan?

Kom naar deze verrassende en gezellige middag en we gaan samen op zoek naar wat jou blijer kan maken. In een tijd van individualisme, social media, armoede en prestatiedruk is het stilstaan bij je gelukkig voelen

misschien niet iets waar je dagelijks aan denkt. We gaan in op een gezamenlijk doel in ons leven. Want wie wil nu niet graag gelukkig zijn of gelukkige momenten kennen. Wat is geluk eigenlijk ?

Doe mee met deze zoektocht naar persoonlijk geluk en ga met een glimlach naar huis. Je bent van harte welkom.

14:30u-16:30u 5 Schilderactiviteit zelfportret.

*Naomi. Georganiseerd door werkgroep lid Laure Goossens*

Weet jij wie je bent? Wie je wil zijn en hoe dat eruit ziet? Nee?

Kom dan deze workshop volgen en leer wat over jezelf op een creatieve manier!

14:30u-15:30u 6 Meditatie. 'Herr(eiken)'. Hoe kom ik tot mijzelf?

*Lon. Georganiseerd door werkgroep lid Laure Goossens*

Bij deze workshop nemen we een moment om op verschillende manieren tot jezelf te komen en de innerlijke rust te ervaren. Want zeg nou zelf wie wil dat nou niet?

16:00u- 16:30u en 16:30u-17:00u 7 Film 'Kopje onder'.

*Georganiseerd door Boudewijn Lemmens en Maikel Crombach*

KOPJE ONDER is een korte film die gaat over traumaverwerking, het overwinnen van angst en de nood om te geloven in jezelf.

In een individualistisch Nederland probeert Willem zijn trauma te verwerken door het behalen van zijn zwemdiploma. Willem gelooft dat zijn overleden kleindochter pas kan vertrekken naar de hemel, als Willem zijn onkunde om te zwemmen rechtzet.



We willen de kijker via deze film laten ontdekken dat het mogelijk is om te bereiken wat je wilt, ongeacht interne of externe tegenwerkende factoren.

Ook hopen wij dat deze film mensen in soortgelijke situaties, of mensen met een ander trauma -die zich in dit verhaal herkennen- kan motiveren om de eerste stap te zetten naar het bespreken van hun gevoelens om zo hun eigen trauma te verwerken.

## Donderdag 23 maart – Bewegen, Aan tafel!!, Muziek

15:00u-16:00u Sport- en spelles

*Georganiseerd door Ecsplora*

**15:00u-16:00u Ecsplora door Yvanca Evers**

**De gymzaal aan de Valkstraat 2B in Sittard**

Aanmelden tot 18 maart, daarna informeer via app/telefoon 06-21371393 of er nog plaats is.

Verhinderd? Meld je af, zodat iemand anders wel kan gaan.

Sport en bewegen kunnen een belangrijke rol spelen in het herstel van je veerkracht. Het kan er o.a. voor zorgen dat je jezelf weer energieker voelt en dat je meer zelfvertrouwen krijgt, maar het is ook een mogelijkheid om in contact te komen met andere mensen en om het sociale netwerk uit te breiden.

We gaan samen in een sport- en spelles op een laagdrempelige manier bewegen.

Gemakkelijk zittende kleding en schoenen zonder zwarte zolen is voldoende. Je hoeft verder niets mee te nemen. Doe jij ook gezellig mee?

13:00u – 14:30u Aan tafel!!

Georganiseerd door Jhoy Dassen – LEVANTOgroep en werkgroeplid

**Inloop vanaf 13:00u. Start 'Aan tafel' 13:30u-14:30u**

Aanmelden tot 18 maart, daarna informeer via app/telefoon 06-21371393 of er nog plaats is.

Verhinderd? Meld je af, zodat iemand anders wel kan gaan.

**Locatie: [Theater Karroessel](#), Jupiterstraat 35, 6161 XD Geleen**

Is het een talkshow of tafelgesprek, een interview, debat of dialoog?

Hoe dan ook: we sluiten GGz Inspiratie af 'aan tafel'.

De ingrediënten? Een tafelheer en een aantal gasten, het thema 'veerkracht' als rode draad.

De gasten komen uit verschillende werelden. De turnster en duivenmelker hebben andere beelden bij 'veerkracht' dan de cliënt, hulpverlener of beleidsmaker.

We hopen op een mozaïek aan verhalen, gedachten, gedichten en muziek!

Uiteraard krijgt ook het publiek de kans een steentje bij te dragen aan de ontmoeting.

Wees welkom!

14:30u – 16:45u Muziekvoorstelling Matthijn Buwalda

Georganiseerd door Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid.

Sandra kwam de muziek van zanger Matthijn Buwalda op het spoor door het liedje Littekens. Dit liedje en zijn andere liedjes passen prima bij het thema.

*'Maar ik heb nog veel te geven hoor  
Ik draag mijn littekens met trots  
Ik heb er net zoveel als iedereen  
Alleen heb ik ze niet verstoep'*

**Inloop vanaf 14:30u. Voorstelling 15:00u-16:45u (incl. pauze)**

Aanmelden tot 18 maart, daarna informeer via app/telefoon 06-21371393 of er nog plaats is.

Verhinderd? Meld je af, zodat iemand anders wel kan gaan.

**Locatie: [Theater Karroessel](#), Jupiterstraat 35, 6161 XD Geleen**

Voorproefje?: <https://www.youtube.com/@MatthijnBuwalda>



Matthijn Buwalda (39) is een gepassioneerd theatermaker die het leven vangt in Nederlandstalige kleinkunstliedjes. Met gitaar en zang geeft hij woorden aan zowel de zonnige momenten van het leven als de momenten dat je wel even een duwtje in de rug kunt gebruiken.

Matthijn treedt op onder eigen naam maar schrijft ook voor veel andere Nederlandse artiesten. In 2015 won hij de Buma Cultuur Prijs voor beste lied.

Op 23 maart neemt hij jou in Theater Karroessel mee op een reis vol liedjes en verhalen.

## Vrijdag 24 maart - Maastricht

Georganiseerd door Fantastike.

10:00u- 16:00u Open dag Atelier Fantastike

**Locatie: Anjelierenstraat 40 , 6214 SW Maastricht**

Inloop vanaf 10:00u.



Programma:

13.00 Moniek Gerrits vertelt over haar werk. Zie ook [www.moniekgerrits.exto.nl](http://www.moniekgerrits.exto.nl)

14.00 Jimmy Groen vertelt over DIS (Dissociatieve IdentiteitsStoornis) en creativiteit

15.00 Deniece Clermonts workshop

Aanmelden graag via het contactformulier op de website [www.fantastike.nl](http://www.fantastike.nl)

## Tenslotte

In september 2021 hebben Rinie (mijn man) en ik de Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid opgericht. Erg mooi om zijn en mijn ervaringsdeskundigheid in te kunnen zetten. Rinie als mantelzorger en ik vanuit cliëntperspectief, maar ook als man en vrouw. In de week van 20 maart vindt GGz Inspiratie plaats.

Hiermee is er een aantal dagen achter elkaar aandacht voor psychische kwetsbaarheid. De rest van het jaar hoor je er bijna niets over, behalve dan de ontsporingen die in het nieuws komen. Afgelopen jaar hebben we daarom ook 2 middagactiviteiten georganiseerd. Rondleiding en appels plukken bij Ophovenerhof in oktober en de creatieve activiteit 'maak een ontwerp voor op een sok' in november.

Yvonne maakte het winnende ontwerp. *"De krachtige cactussen met de armen omhoog waartussen de kwetsbare ballonnen verend de stekels ontwijken om hun eigen weg te volgen zonder beschadigd te worden"*. Gedurende GGz Inspiratie zijn de sokken te koop. Bij elk verkochte paar sokken gaat 1 paar effen, warme sokken naar iemand die afhankelijk is van kledingdonaties. Een mooi initiatief van Let's do Goods.

Tijdens GGz Inspiratie: Jij een uniek geschenk. Zij warme voeten!

Wij doneren evenveel sokken als dat we verkopen.

Om GGz Inspiratie bekender te maken gaan we in februari en maart presentaties geven om de doelgroep te bewegen mee te komen doen met de activiteiten. Ook gaan we aan de slag met spreuken. Op de grond krijten, op ruiten schrijven en parkeerbonnen onder de ruitenwissers van auto's stoppen. Ludieke gezellige middagen om mensen zo te prikkelen dat ze naar de activiteiten komen en stigma te verminderen.

Voorgaande 3 jaren hebben we gewerkt met een meedenkersgroep. Dit jaar met een werkgroep. Zij hebben de workshops op woensdag 22 maart mogelijk gemaakt en zijn actief geweest in vorm geven van het programma. Ontmoet ze in de week van 20 maart.

Ook al word je misschien niet met naam genoemd. Iedereen is, hoe klein ook, van betekenis geweest.

- Rinie Kervel: partner, mantelzorger, ICT maar vooral er zijn waar en wanneer nodig.
- Werkgroep: Cisca van der Meijs, Frank Spijker, Geert van der Elburg, Jhoy Dassen, Laure Goossens, Maartje van der Velden, Nicky Houben, Nicole Mengelers, Rinie Kervel, Truus Bijker.
- Lunch opening mogelijk gemaakt door Lucas Vos catering en sponsoring door de Lidl.
- Dagvoorzitter Benoît Hameleers, wethouder Ivo Tillie, sprekers en intermezzo's tijdens de opening op 20 maart, de workshopgevers op 22 maart.
- Locaties: Theater Karroessel in Geleen en Burgerkracht Limburg in Sittard.
- Technisch medewerkers en vrijwilligers van Theater Karroessel.
- Sponsors in geld: Gemeente Sittard-Geleen voor de 4<sup>de</sup> keer, Platform Zuid GGz & OGGz, Ron Beckers fysiotherapie, Provincie Limburg, VSBfonds, LEVANTOgroep, Mondriaan.
- Zuyderland GGz voor de sponsoring van theatervoorstelling 'Gewoon'.
- Studenten, docenten, gastvrouwen/-heren.
- Alle organisatoren voor het organiseren van hun eigen activiteiten.

- Alle mensen die meegedacht hebben hoe klein ook.
- Alle mensen die tot steun zijn geweest in het bijzonder: Laury Meisen, Ron Beckers, Marie-Anne Haenen en Guido Koonen.
- Maar niet in de laatste plaats: alle bezoekers van alle activiteiten.

## Financiële bijdrages

Volgende organisaties hebben een financiële bijdrage geleverd:

### Gemeente Sittard-Geleen



Sittard-Geleen bouwt aan een veerkrachtige stad. De gemeente beweegt mee met veranderingen en ontwikkelingen in onze samenleving. Veerkracht heb je voor een deel zelf in handen.

Tegelijkertijd spelen de mensen om je heen een grote rol. Er gewoon mogen zijn en door anderen gewaardeerd worden. Beseffen dat er ook andere mensen zijn die dezelfde dingen ervaren. Horen van iemand dat er een weg terug is en dat herstel mogelijk is, is heel belangrijk.

Sittard-Geleen onderschrijft daarom het belang van GGZ Inspiratie. "Stress en tegenslag horen bij het leven, maar kunnen je soms danig uit evenwicht brengen. Ieder van ons gaat er anders mee om", zegt wethouder Ivo Tillie (Gezondheid, Inclusie). "Ook voor naasten is het belangrijk iemand zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen bij het herstel. Tijdens de GGZ inspiratie 2023 word je op een interactieve manier meegenomen in het thema Samen Veerkrachtig, wat uiteindelijk bijdraagt aan de veerkracht van onze inwoners."

We wensen Sandra Kervel en iedereen die meedoet veel succes bij GGZ inspiratie 2023!

### Platform Zuid GGz & OGGz

Het Platform zet zich in voor de belangen van cliënten, hun familie en naasten in de (Openbare) Geestelijke Gezondheidszorg in Zuid-Limburg. De ervaringsdeskundige vrijwilligers van het Platform ondersteunen initiatieven, die zijn bedoeld om:

- herstel en zelfregie van cliënten te bevorderen;
- onderzoek aan te jagen;
- de informatievoorziening en educatie over (Openbare) Geestelijke Gezondheidszorg te verbeteren.

GGZ inspiratie, voorheen De 'Week van de Psychiatrie' sluit daar prima bij aan. Daarom ondersteunt Platform Zuid GGz & OGGz dit initiatief.

#### Over het Platform

Stichting Platform GGZ & OGGZ richt zich niet rechtstreeks op individuele cliënten, maar op organisaties die hen vertegenwoordigen. Denk hierbij aan cliëntenraden, patiëntenverenigingen, familie-organisaties. Het Platform is een netwerkorganisatie. Organisaties kunnen zich hierbij aansluiten. Daardoor zijn we in staat om snel ervaringen, inzichten, visies, kennis en ervaringen met elkaar delen en staan we sterk.

### Provincie Limburg

Wij zijn erg blij met de ontvangen subsidie van de Provincie Limburg. De subsidie is bedoeld voor projecten die de participatie in de samenleving van een groep Limburgers bevorderen en/of de problematiek van een groep Limburgers bespreekbaar maken. De doelgroep moet rechtstreeks bij het project worden betrokken.

provincie limburg  
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



## Stichting VSBfonds

**VSBfonds,**  
iedereen doet mee

Wij zijn erg blij met de ontvangen subsidie van het VSBfonds.  
De stichting VSBfonds is een Nederlandse goede-doelenorganisatie die culturele en maatschappelijke initiatieven ondersteunt.

## Fysiotherapie Ron Beckers

Wij behandelen complementair, d.w.z. we combineren westerse en alternatieve behandel mogelijkheden.  
Zie ook <https://www.ronbeckers.nl/>



### FYSIO- EN MANUELE THERAPIE

Deze therapiemogelijkheden zijn een combinatie van conservatieve fysiotherapie, manuele therapie maar ook MTT (medische fitness / trainingstherapie) en osteopathie. Waar het om gaat is de balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid.



### COMPLEMENTAIR

Bij alternatieve geneeswijze wordt gebruik gemaakt van acupunctuur. Acupunctuur is een meer holistische kijk op de mens. De mens wordt niet alleen gezien als 'machine' maar tevens een combinatie van energetische en emotionele disbalansen. Dit aspect wordt in de westerse geneeskunde meer gezien in de psychosomatische benadering.



### HYPNOTHERAPIE

Hypnotherapie is een mogelijkheid om middels specifieke ontspanning je 'kritische' mind, je bewustzijn te verlagen om zo in contact te komen met je onderbewuste en om zo je onderbewuste positief te beïnvloeden. Op deze manier bestaat de mogelijkheid om te beschikken over de enorm krachtige vermogens van je onderbewust

## LEVANTOgroep

Wij zijn LEVANTOgroep. We ondersteunen op het gebied van Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Opvang in Zuid- en Midden-Limburg.



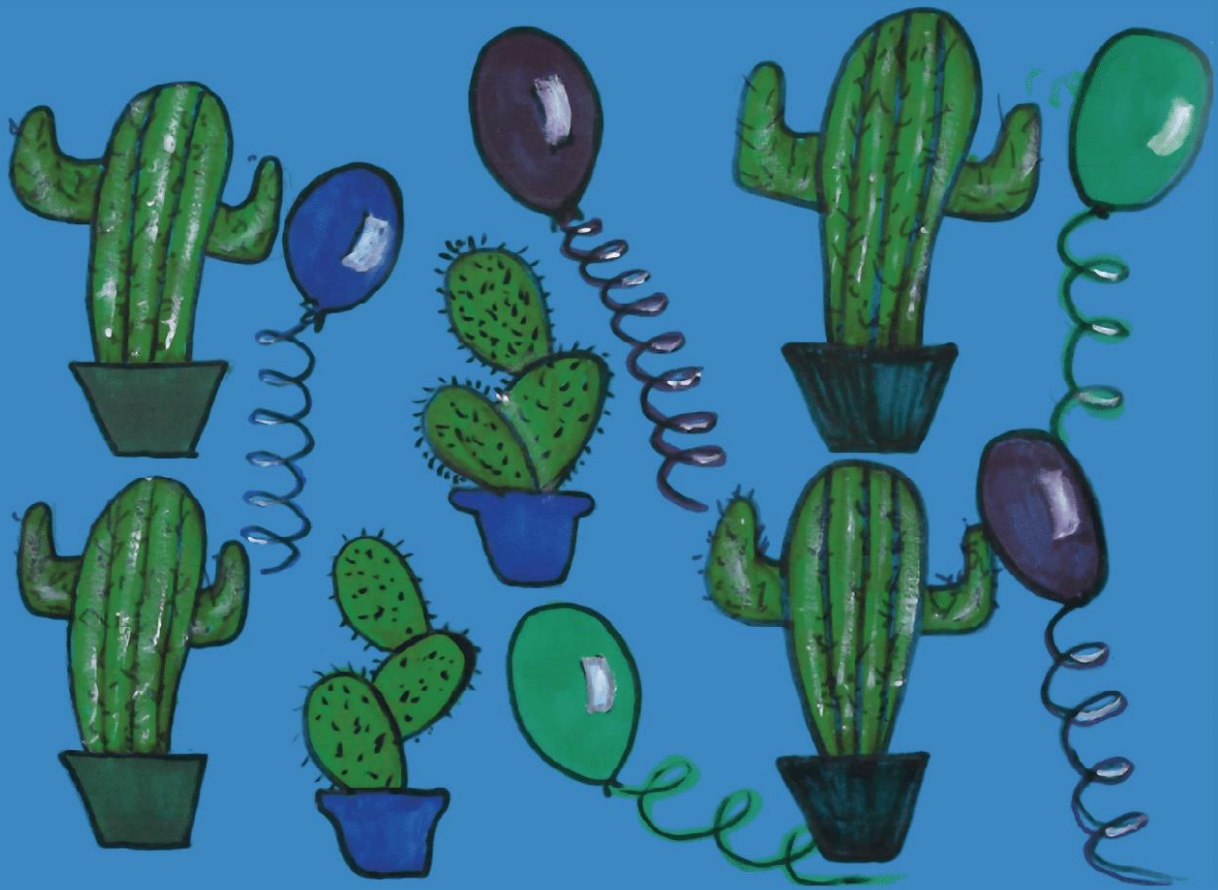
Wij van LEVANTOgroep geloven in de veerkracht van mensen; Wij luisteren naar jouw levensverhaal en gaan samen met jou op zoek naar waar JIJ voor in beweging wilt komen. Wij ondersteunen je bij jouw persoonlijke wensen, waardoor jij kunt wonen en meedoen in de samenleving, op de manier die bij JOU past. Zodat jij een volwaardig en zinvol leven kunt leiden, samen met je dierbaren om je heen. Want, JIJ bent de expert van jouw eigen leven...jij bepaalt de koers!

Naast een financiële bijdrage, zijn Frank Spijker, Jhoy Dassen en Cisca van der Meijs van LEVANTOgroep lid van de werkgroep GGz Inspiratie. Ook in de week zelf zullen zij een inspirerende bijdrage leveren.

## Theater



Zuyderland GGZ sponsort dit jaar theatervoorstelling 'Gewoon'. Het achterliggende thema past goed in de Week van de GGZ-inspiratie. Psychotische klachten en fenomenen vragen veel van de persoon zelf en zijn directe omgeving. Ook hier geldt dat Veerkracht een belangrijke schakel vormt om het leven 'gewoon' te kunnen leven. Wij zijn ook blij om jullie deze voorstelling met goede recensies te kunnen tonen.



**Yvonne:**

“De krachtige cactussen met de armen omhoog waar tussen de kwetsbare ballonnen verend de stekels ontwijken om hun eigen weg te volgen zonder beschadigd te worden”.



**Georganiseerd door Stichting Kracht uit Kwetsbaarheid in Sittard-Geleen**

**Alle activiteiten zijn GRATIS!**



provincie limburg  
gesubsidieerd door de Provincie Limburg

