

WHAT'S ON YOUR MIND?



DIT IS PAS HET BEGIN!

Het programma wordt uitgebreid. Kijk voor meer info op de website:

www.bibliotheekmb.nl

2
APRIL

AUTISME

16
APRIL

HSP

13
MEI

BORDERLINE

22
MEI

MINDFULNES

30
MEI

ADHD

19
JUNI

VERSLAVING

Iedere bijeenkomst kun je vanaf 19.00 uur binnenlopen,
we starten 19.30 uur, de eindtijd is uiterlijk 21.30 uur.

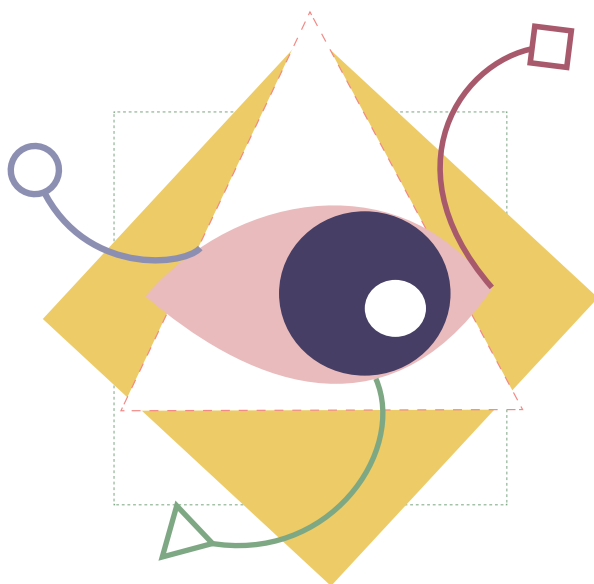
Wij vragen geen entreeprijs, je mag wel je eigen bijdrage meebrengen.

Locatie: De Bibliotheek Goirle

STG DE AS DIRK VAN GERVEN

2
APRIL

AUTISME



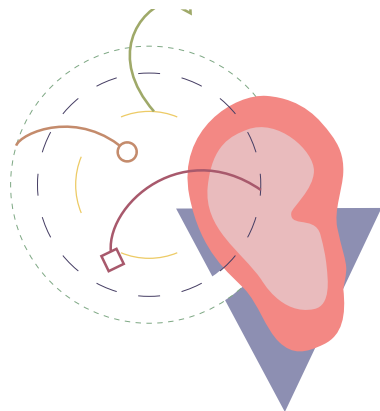
Op 2 april 2024, Wereld Autisme Dag, nodigen wij jou uit voor een lezing en open gesprek met kinder- en jeugdpsycholoog Dirk over autisme. De afgelopen decenia is autisme (of autisme spectrum stoornis) een steeds bekender begrip geworden in onze samenleving. Een autisme spectrum stoornis betekent dat de ontwikkeling en informatieverwerking anders verloopt dan bij mensen zonder autisme. Circa een op de honderd mensen heb-

ben zelf een vorm van autisme en een nog veel grotere groep heeft familie, klasgenoten of collega's met autisme. Op de avond zelf kan je inzichten over autisme verwachten vanuit professioneel én persoonlijk perspectief. Verder wordt er uitleg gegeven over autisme en krijg je tips over hoe je autisme kan begrijpen. Het merendeel van de avond zal bestaan uit een open gesprek waar ruimte is voor vragen en uitwisseling.

FANNY MOHLMAN

16
APRIL

HSP



Fanny Möhlmann, is 10 jaar geleden haar coachpraktijk Groei en LACH gestart. In haar praktijk begeleid zij kinderen, jongeren en ouders/volwassenen bij hooggevoeligheid, al dan niet met een sterke wil. Deze doelgroep past helemaal bij haar, omdat zijzelf ook deze kwaliteit(en) bezit en dus heel goed aan kan voelen waar iemand werkelijk mee zit. Daarnaast zijn haar 3 kinderen ook ieder op hun eigen manier hooggevoelig (en strong-willed), dus ook vanuit eigen ervaring als ouder kan zij andere ouders uitstekend bijstaan.

Op dinsdag 16 april geef Fanny een informatie-avond over hooggevoeligheid in de Bibliotheek in Goirle. Zij doet dit omdat zij het ENORM belangrijk vindt dat er meer inzicht komt in hooggevoeligheid en daarbij dus ook meer begrip en aandacht voor kinderen met deze mooie kwaliteit.

Hooggevoeligheid is geen diagnose, het is geen labeltje wat je op kunt plakken, maar er is wel veel onderzoek naar gedaan. Dus het is er! En 1 op de 5 mensen 'heeft het', dus ook 1 op de 5 kinderen.

Wat kun je van deze avond verwachten? Informatie, ervaren, ruimte voor het stellen van vragen, tips en tools.

WAT KOMT ER DEZE AVOND AAN BOD?

- Wat is hooggevoeligheid? Wat is hooggevoeligheid met een sterke wil?
- Verschil ADHD, ASS en hooggevoeligheid (kort)
- Kenmerken hooggevoeligheid: Kwaliteiten en Uitdagingen
- Opvoeding: wat nemen we mee van onze ouders en wat is echt van ons.
- Tips en Tools, praktisch

Inclusief: handout en pakketje met informatie

DHR K KROOK EN ELLEN VORSTER EN GGZ BREBURG

13
MEI

BORDERLINE

Deze bijeenkomst is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met borderline en op zoek is naar herkenning, nieuwe inzichten of voor een hart onder de riem.

Het boek 'Borderline de baas' geschreven door Koos Krook staat centraal voor de lezing. Er komen mensen met borderline, naasten en hulpverleners aan het woord.

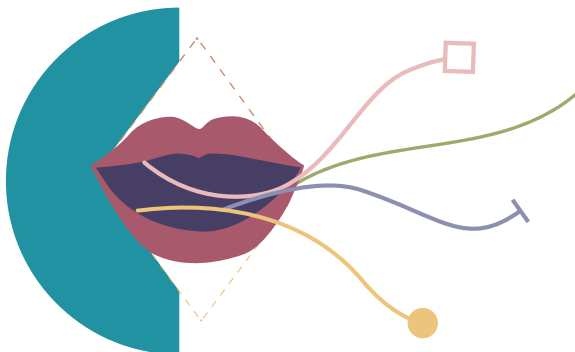
Hoe zien zij borderline persoonlijkheidsstoornis? Hoe voelt het om borderline te hebben? Wat kun je doen om iemand met borderline te steunen? Hoe kijken behandelaars naar borderline? Dit komt allemaal naar voren in zijn boek.

Ellen Vorster gaf samen met Koos Krook psycho-educatie aan naastbetrokkenen van mensen met borderline. Ook was zij een aantal jaren voorzitter van Labyrint-in-Perspectief. Een familievereniging

voor naastbetrokkenen van borderline en manische depressie. Ellen is ervaringsdeskundige als het gaat om omgaan met een familielid met borderline.

Tijdens het 2de deel van de avond bieden Lenny Heuver en Natasja Kleinjan, Preventietrainers van GGz Breburg, een pubquiz rondom het thema borderline aan.

Hierbij gaan we op een interactieve en luchtige manier dit onderwerp onder de aandacht brengen, omdat we het heel belangrijk vinden om psychische kwetsbaarheden bespreekbaar te maken.



MARLYN DE KORT

22
MEI

MINDFULNES

Haar carrière roots liggen in het basisonderwijs. Na 12 jaar in het onderwijs te hebben is ze haar eigen coaching praktijk gestart. Ze begeleidt nu volwassenen in het ontwikkelen van veerkracht, o.a. met behulp van mindfulness. Uit persoonlijke ervaring weet zij welk positief effect 'leven met aandacht' voor je kan betekenen. Het heeft voor haar eigen gezondheid en mindset het verschil gemaakt tussen, geleefd worden door fysieke/mentale klachten en leven met klachten.

Tijdens de thema-avond krijgen mensen een presentatie van mindfulness in relatie tot de werking van ons brein en gaan ze zelf ervaren wat het bewust inzetten van aandacht voor je kan betekenen. Mensen zullen door middel van diverse aandachts-oefeningen geïnspireerd worden om tijdens de presentatie met aandacht, bewust van zichzelf te zijn.

Het wordt een interactieve bijeenkomst met ruimte voor ervaren, vragen en uitwisselen.

CHANTAL VAN HEUMEN

30
MEI

ADHD

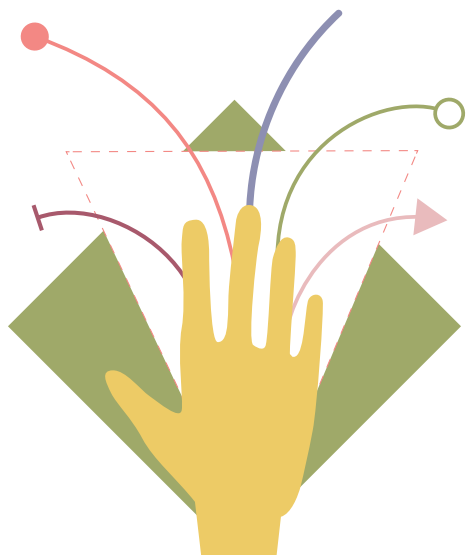
Hoe doe je dat nou eigenlijk, ontspanning vinden in een druk hoofd of het drukke leven van alle dag? Hoewel je steeds beter leert jongleren met de ballen die je hoog probeert te houden, is het erg belangrijk momen-

ten van rust voor jezelf te creëren. Chantal van Heumen van Mana Gezondheidspraktijk zal je deze avond inzicht geven in de werking van meditatie en meenemen in een geleide meditatie.

EDO VAN DE POL

19
JUNI

VERSLAVING



Edo, is 21 jaar jong en is een herstellend verslaafde, zo benoemt hij zijn proces.

Zoals veel mensen in hun vroege tienerjaren heeft hij veel meegemaakt, zonder enig idee hoe hij ermee om moest gaan. In zijn puberteit werd hij

dagelijks angstig, onzeker en begonnen depressieve klachten de overhand te nemen. Vanaf zijn veertiende begon het gebruik van drugs als coping. Voor dat Edo het wist, kon hij niet stoppen met het gebruik van alcohol & drugs gepaard met problematisch gedrag. Op 6 juli 2022 ben is hij opgenomen in Yes We Can Clinics in een behandeling van 10 weken en tot de dag van vandaag ben hij een actief lid van diverse zelfhulpgroepen.

Edo wil graag zijn verhaal met jullie delen, over waar hij vandaan komt en waar hij nu staat in het leven, in de hoop dat het kan inspireren en hoop brengt voor anderen.

Er is deze avond volop ruimte om te ontmoeten, verbinden, vragen te stellen en met elkaar in gesprek te raken.

Ieder van ons is uniek, en dat geldt ook voor de manier waarop we denken. Stel je voor dat we allemaal hetzelfde dachten en dezelfde ideeën hadden.

Dat zou toch een stuk minder interessant zijn! Net zoals onze uiterlijkheden verschillen, zo ook onze denkwijzen. Neurodiversiteit omvat een breed spectrum aan verschillende breinen, waaronder die van mensen met ADHD, dyslexie, autisme en meer. Vaak wordt de nadruk gelegd op de uitdagingen die hiermee gepaard gaan, maar wist je dat er ook ontzettend veel positieve aspecten zijn?

de Bibliotheek
Midden-Brabant

