



Gemeente  
Amsterdam



# Herkennen en helpen bij psychische problemen

## Theaterbijeenkomst

Donderdag 27 februari 2020

**Als iemand zich in zijn vinger snijdt of zichzelf verbrandt, dan pak je thuis de EHBO-koffer. Maar wat doe je als een vriend of de buurman schreeuwend over straat loopt, zich steeds somber voelt of al een paar dagen de gordijnen dicht heeft?**

**Je maakt je zorgen en wilt graag helpen, maar je weet niet hoe?**

**Kom dan naar deze interactieve THEATER-bijeenkomst!**

### **Hoe herken je psychische problemen**

Psychische problemen zoals stress, somberheid en angst komen vaak voor. Bijna iedereen krijgt er wel eens mee te maken; in de familie, vriendenkring of op het werk.

Niet weten wat er aan de hand is en waar je naartoe kunt voor hulp, kan maken dat er heel laat of geen hulp wordt gezocht. Hierdoor kunnen problemen verergeren.

Het herkennen van signalen en weten hoe je hier op een goede manier op kunt reageren, maakt dat je veel kunt betekenen voor een ander.

En dat is mooi, want iedereen verdient het om prettig te wonen en te leven in de buurt.

Kom, laten we elkaar ontmoeten, in gesprek gaan en van elkaar leren!

### **Theaterbijeenkomst**

- Donderdag 27 februari
- 18.30 - 20.30 uur
- Servicepunt Kraaipan
- Hofmeyrstraat 67, 1091 LX Amsterdam

### **Samen op zoek**

Bij deze theaterbijeenkomst ga je samen met theatergroep De kracht van Beleving op zoek naar manieren om hier goed mee om te gaan:

- hoe kun je je zorgen bespreken?
- waar kun je naartoe met je vragen?

### **Kom je ook?**

De bijeenkomst is gratis, vooraf zijn er lekkere broodjes. Meld je snel aan, want er is plek voor 40 mensen. Aanmelden kan tot uiterlijk maandag 24 februari via [preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl) of 020 590 1330.



Deze theaterbijeenkomst wordt georganiseerd door stadsdeel Oost en Arkin BasisGGZ preventie, met medewerking van theatergroep De kracht van Beleving.