

HOOFDZAKEN

3



VOORWOORD

Beste lezers,

Voor wie mij nog niet kent: ik ben Thérèse van Amelsvoort en ben werkzaam als hoogleraar Transitiepsychiatrie aan de Universiteit van Maastricht. Mijn klinische werkzaamheden richten zich op jongeren tussen de 16 en 25 jaar. Verder maak ik mij sterk voor @ease, de Nederlandse variant van het Australische Headspace. Precies twee jaar geleden opende de eerste vestiging van @ease de deuren in Maastricht. Een plek waar jongeren tussen de 12 en 25 hun hart kunnen uitstorten, om raad vragen

of gewoon welkom zijn voor een gesprek. Anoniem, gratis, zonder wachtlijst en zonder verwijzing. En indien nodig, dan is professionele hulp beschikbaar. Binnenkort gaat in Limburg de tweede vestiging open in Heerlen. In het voormalige CBS-gebouw, dichtbij het centrum van de stad op loopafstand van het station. Makkelijk toegankelijk voor iedereen, maar ook weer niet direct in het oog springend. Jongeren moeten zich vrij en veilig voelen om naar binnen te lopen. Ons streven om de jeugdzorg laagdrempelig te maken is met @ease weer een stapje dichterbij. De gemeente Heerlen ondersteunt dan ook graag dit initiatief. In Hoofdzaken leest u o.a. over de PsyMate™ app, deep brain stimulation bij epilepsie en natuurlijk het

IN DIT NUMMER O.A.

APP GAAT MENSEN MET EPILEPSIE VIA DEEP BRAIN STIMULATION HELPEN • PSYCHOSE CAFÉ ROERMOND • TEAM MHEALTH • JONGE BREIN COLLEGE 2019 • LIERGAANK MESTREECHS • ENTHOUSIASTE VRIJWILLIGERS VOOR @EASE HEERLEN

Jonge Brein College, dat in september plaatsvond. Hoofdzaken komt één keer per jaar op papier uit en een aantal malen digitaal. Wilt u Hoofdzaken ook graag ontvangen en op de hoogte blijven van onze onderzoeken en evenementen? Geef je gegevens door aan Paula Snijders via mail p.snijders@hfl.nl Ik wens u veel leesplezier en hoop u graag te groeten bij een van onze symposia of activiteiten.

Hartelijke groet,
Prof. dr. Thérèse van Amelsvoort

NIEUWSBRIEF VAN



**Jonge brein
onderzoeksfonds
Limburg**

voor de generaties van nu en morgen

APP GAAT JONGE MENSEN MET EPILEPSIE VIA DEEP BRAIN STIMULATION HELPEN



Ongeveer 120.000 Nederlanders leven met epilepsie. Een soms heftige aandoening die niet zelden psychische klachten veroorzaakt. Veel patiënten kampen met depressieve gevoelens, concentratiestoornissen, angsten en

stress. Neuroloog en onderzoeker Rob Rouhl wil met behulp van een app, de Psymate™, jongeren ondersteunen om te leren leven met epilepsie. Daarnaast zoekt hij met zijn team in het Maastricht UMC+ naar verfijning van de succesvolle behandeling Deep Brain Stimulation.

Deep Brain Stimulation kan preciezer

De meeste mensen hebben wel eens gehoord van epilepsie, maar weten er niet het fijne van. Het is een soort kortsluiting in de hersenen waardoor mensen plotseling kunnen omvallen, verder reikt de kennis meestal niet. 'Omdat', zegt Rob Rouhl in zijn werkkamer in het Oxfordgebouw van het Maastricht UMC+, 'er nog altijd een soort taboe op de ziekte rust. Mensen vinden het eng. Begrijpelijk: een zware toeval gaat gepaard met schokken en spierverkramping, soms met urineverlies. Heftig, zeker. Toch zijn het uitzonderingen. Ook leeft het vooroordeel dat epilepsiepatiënten beperkt zijn, elk moment een toeval kunnen krijgen. Dat helpt niet bij sollicitaties of sociale contacten. Daarom zwijgen de meeste patiënten er het liefst over.'

Kortsluiting

Over de oorzaken bestaan eveneens misverstanden. Slechts in een aantal gevallen is een tumor verant-

woordelijk, danwel een herseninfarct of een zware beschadiging van de hersenen na een val of een ongeluk. Meestal echter moeten de neurologen gissen naar de oorzaak van de spontane 'kortsluiting'. Feit is dat een relatief kleine groep inderdaad ernstig beperkt is door epilepsie. 'Zeker. Er zijn patiënten die tientallen keren per dag een toeval krijgen, al dan niet zwaar. Ze functioneren moeilijk. Feit is ook dat de meeste patiënten er wel goed mee kunnen leven. In twee op de drie gevallen zijn medicijnen effectief. Grofweg blijven er dan nog 40.000 Nederlanders over waarvoor we andere behandelingen beschikbaar hebben die ook nog eens goede resultaten opleveren. Een klein deel kunnen we niet helpen. Uiteraard zoeken we naar nieuwe medicijnen en therapieën. Uiteindelijk is het ons doel om alle oorzaken van epilepsie te vinden en te genezen.'

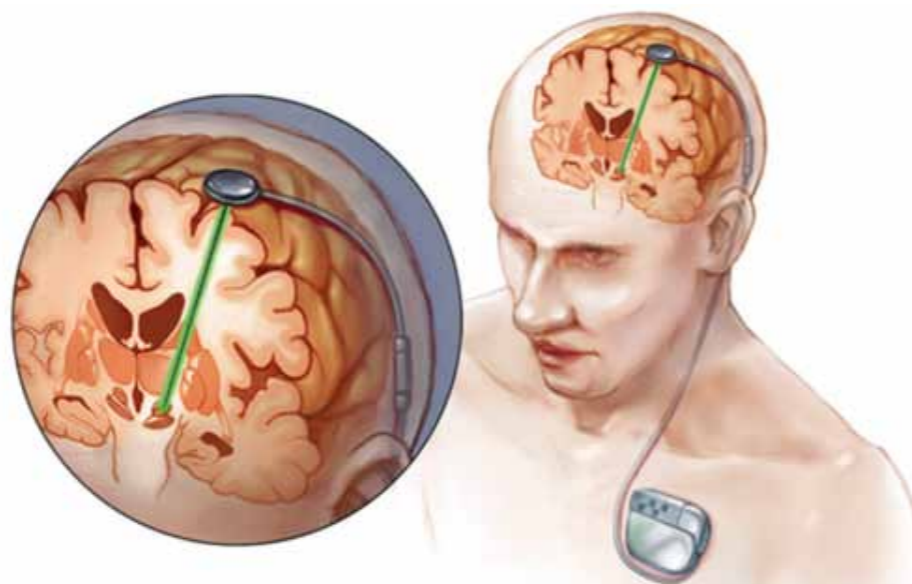
Deep Brain Stimulation

Eén van de therapieën is Deep Brain Stimulation, een behandeling die ook in het Academisch centrum voor Epileptologie, een samenwerking tussen het Maastricht UMC+ en Epilepsiecentrum Kempen-

haeghe in Heeze, toegepast wordt. 'We brengen elektroden naar een bepaalde plek in de hersenen waardoor heel lichte, niet voelbare stroomstootjes worden afgegeven. In meer dan de helft van de gevallen verdwijnen de toevallen of worden ze op zijn minst minder heftig. Een methode die goed werkt dus, maar die we hier in Maastricht graag willen verfijnen. We denken dat er nog veel meer winst is te behalen met Deep Brain Stimulation.'

Kruispunt

Uitgangspunt is dat de elektroden nog te breed stroompjes afgeven. 'We plaatsen die als het ware op een groot kruispunt in de hersenen waardoor de stroompjes niet alleen de kortsluiting opheffen die epileptische aanvallen uitlokt, maar ook andere functies aantast. We zien bij epilepsiepatiënten vaak concentratieverlies, somberheid en stemmingswisselingen. We denken dat een meer verfijnde plaatsing en stroomtoediening deze bijwerkingen kan elimineren. Daarom zijn we nu gestart met nader onderzoek bij patiënten met elektroden in hun hersenen. Tweede stap zijn metingen door de nieuwe



7T-scanner in ons scannercentrum Scannexus. We kunnen nu heel diep kijken. Een intensief en kostbaar traject waarvoor we gelukkig al extra funding hebben ontvangen van Jonge brein onderzoekfonds Limburg. We hebben echt externe bronnen nodig om onderzoek als dit te financieren. Elk jaar krijgen 10.000 Nederlanders de diagnose. En uiteraard zijn de resultaten ook beschikbaar voor de rest van het land en daarbuiten. We werken hier aan betere gezondheidszorg wereldwijd.'

Begeleiding

Dat geldt zeker ook voor het tweede project waaraan dr. Rob Rouhl werkt: intensieve begeleiding van patiënten. 'Relatief veel jongeren met epilepsie hebben psychische klachten. Ze zijn angstig, neerslachtig, onzeker. Begrijpelijk, zeker voor de groep die niet goed kan functioneren. Wie regelmatig een toeval krijgt mag niet autorijden bijvoorbeeld of kan niet op een steiger werken, kan beter niet alleen gaan zwemmen en zelfs niet alleen in bad gaan. Allemaal riskant en natuurlijk werkt dat op je geest. We denken echter dat we met een goede coaching en begeleiding de levenskwaliteit kunnen verbeteren.' Daarbij kan de inzet van de Psymate™ een perfect middel zijn, meent Rob Rouhl. 'De PsyMate™ is een coachinginstrument dat met succes getest is bij mensen met psychische klachten', legt hij uit. 'Via een app op de telefoon kunnen mensen bijhouden hoe ze zich voelen. De app genereert vervolgens gedetailleerde feedback die niet alleen informatie verschaft aan artsen, maar ook tips geeft om bijvoor-

ROB ROUHL GROEIDE OP IN SIMPELVELD, STUDEERDE GENEESKUNDE EN NEUROLOGIE AAN DE UNIVERSITEIT MAASTRICHT WAAR HIJ OOK PROMOVEERDE. IN 2012 TRAD HIJ IN DIENST ALS NEUROLOOG MET EPILEPSIE ALS SPECIALISME. ROB ROUHL IS GETROUWD, VADER VAN DRIE KINDEREN EN EEN FANATIEK SAXOFOONSPELER IN DE 'ROEI' HARMONIE VAN EIJSDEN, ZIJN HUIDIGE WOONPLAATS.

beeld een rotgevoel te lijf te gaan. Patiënten krijgen zo inzicht in hoe ze functioneren en hoe ze kunnen omgaan met symptomen. Patiënten met psychische klachten functioneren beter, zo blijkt uit ervaring. De Psymate™ kan daarom ook voor epilepsiepatiënten heel nuttig zijn.'

Kosten

Het ontwikkelen van de app, in het Academisch Centrum voor Epileptologie Kempenhaeghe/MUMC+, is een flinke kostenpost. Verder worden één of twee jonge onderzoekers op het project gezet. In totaal een kleine drie ton. 'Uiteindelijk besparen we geld', verwacht Rob Rouhl. 'De app zorgt voor minder bezoeken aan artsen en het ziekenhuis. Wij krijgen betere inzichten in de behandeling van epilepsie, kunnen klachten voorkomen. Preventie is ook de rode draad in het verbeteringstraject van de Deep Brain Stimulation. Uiteindelijk draagt het allemaal bij aan een beheersbare en betaalbare zorg.'

Ook de financiering van het Psymate™ traject is nog

niet rond. 'Een donatie aan Jonge brein onderzoekfonds Limburg zou natuurlijk fantastisch zijn. In eerste instantie helpen we er Limburgers mee, creëren we enkele mooie banen voor jonge onderzoekers in het Maastricht UMC+ en werken we aan een oplossing voor een nare ziekte. Elk jaar krijgen 10.000 Nederlanders de diagnose. En uiteraard zijn de resultaten ook beschikbaar voor de rest van het land en daarbuiten. We werken hier aan betere gezondheidszorg wereldwijd.'

DONATIES

Wilt u dit onderzoek van Jonge brein onderzoekfonds van Health Foundation Limburg steunen? Dan kan dat door een bijdrage over te maken op bankrekening NL11 INGB 0657526835 van Jonge brein onderzoekfonds Limburg. Of kijk op www.jongebreinonderzoekfonds.nl/doneer-online

PSYCHOSE CAFÉ ROERMOND PSYMATE ALS HERSTEL APP

Donderdag 31 oktober waren Simone Verhagen (onderzoeker bij de vakgroep Psychiatrie en Neuropsychologie van Maastricht University), Jaimie Lenssen en Christoffel Gorgels te gast bij het Psychose-café in Roermond. Tijdens een geslaagde avond werd de PsyMate™ als herstel app gepresenteerd aan het publiek. Het psychose-café werd voor de 5e keer georganiseerd en is bedoeld voor mensen die zelf een psychose-gevoeligheid hebben, hun familieleden en naasten, hulverleners en andere geïnteresseerden. Herstellen van een psychose gaat met vallen en opstaan. De ene dag gaat het beter dan de andere en vaak weet je niet precies waarom. Wat kan helpen is bijhouden wat je doet en denkt gedurende de dag en hoe je je daarbij voelt. De gratis PsyMate™ app is hier ideaal voor. Tijdens het eerste deel van de avond gaf Simone een lezing waarin ze uitleg gaf over de achtergrond van de app, waarom de app goed past in de huidige positieve geestelijke gezondheidszorg en hoe de app werkt. Voor de pauze kon iedereen de app alvast downloaden en uitproberen. Na de pauze vertelden Jaimie en Christoffel over hun ervaringen met de app tijdens het herstel van een depressie en psychose. Beide hebben de app ruim een jaar gebruikt! Er kwamen veel vragen uit de zaal, de sfeer was gemoedelijk en men kon echt met elkaar in gesprek. Het psychose-café is zeker iets om in de gaten te houden als je geïnteresseerd bent in een gezellige, laagdrempelige en informatieve avond over psychose en alles wat daarbij komt kijken! Wil je meer informatie over PsyMate of de app zelf proberen?

Ga dan naar <https://www.psychosenet.nl/hulp-en-herstel/tools-voor-je-herstel/psymate/> of download de gratis app uit de Google Playstore of uit de App Store.

TEAM MHEALTH

Eind 2017 werd Team mHealth in het Maastricht UMC+ opgericht om met behulp van de PsyMate™ app een brede introductie van mHealth in het ziekenhuis mogelijk te maken (figuur 1). Het team heeft als doel de zorg voor de patiënten te verbeteren middels het gebruik van smartphone apps en hoopt zo een optimale "patient-journey" te kunnen bewerkstelligen. Inmiddels is de PsyMate™ een gerenommeerde naam in de (psychiatrische) onderzoekswereld.



Figuur 1. Het logo/beeldmerk van Team mHealth.

De PsyMate™ maakt gebruik van de Ecological Momentary Assessment (EMA) methode, waarbij deelnemers op hun smartphone door de dag vragen ontvangen. Met de EMA-methode kunnen veranderingen in stemming en lichamelijke klachten in real-time in kaart worden gebracht (figuur 2). Doordat meerdere malen per dag vragen worden verstuurd en deze ook direct worden beantwoord, kunnen we een goede indruk krijgen hoe klachten in de loop van de dag variëren. Team mHealth assisteert in de opzet van EMA-projecten (zowel inhoudelijk als softwarematig), contacteert en instrueert patiënten, helpt met de interpretatie van de online feedback en houdt de geanonimiseerde gegevens bij. Het team onderscheidt zich door een uitgebreide hands-on ervaring die ingezet wordt om de compliance te verhogen.

Het afgelopen jaar hebben de mHealth officers verschillende projecten in het ziekenhuis ondersteund. Zo doet de afdeling Orthopedie onderzoek naar het pijnbeloop rondom een knieoperatie en is de afdeling anesthesie geïnteresseerd in de relatie tussen stemming, eenzaamheid en chronische pijnklachten. Verder wordt de PsyMate™ op de afdeling KNO ingezet om meer zicht te krijgen op de relatie tussen stemming en evenwichtsproblematiek. Op de afdeling psychiatrie wordt het stemmingsbeloop in de behandeling van depressieve patiënten in kaart gebracht, waarmee het behandelplan indien nodig bijgesteld kan worden.

De nieuwste ontwikkeling: schaalbaarheid

Om betrouwbare en valide resultaten te verkrijgen is het belangrijk dat een patiënt zorgvuldig geïnstrueerd wordt in het gebruik van de PsyMate™ app. Tot voor kort werd elke patiënt persoonlijk ontvangen in een polikamer van het Maastricht UMC+: een intensieve aangelegenheid die minimaal 30

minuten in beslag neemt. Sinds kort experimenteert Team mHealth met het geven van instructie-op-afstand. Het team heeft speciale instructie-video's en online tools ontwikkeld die dit mogelijk moeten maken. Wanneer een succesvolle instructie-op-afstandmethode gevonden wordt, biedt dat perspectief op een schaalbaar model van EMA-projecten binnen en buiten het Maastricht UMC+; de PsyMate™ kan dan ingezet worden voor structurele eHealth/mHealth oplossingen in het ziekenhuis. Zo loopt er momenteel een ontwikkeling voor een intake met PsyMate™ bij de Pijnpoli, waarbij een meting op grote schaal wordt afgenomen vóórdat patiënten het intakegesprek op de afdeling hebben.

De verzamelde gegevens kunnen dan vanaf het eerste moment gebruikt worden om het behandelplan te bepalen én in een later stadium gebruikt worden als ijkpunt van het effect van de behandeling.

Traditionele methode

"De afgelopen vier weken voelde ik me ..."



EMA-methode

"Op dit moment voel ik me ..."



Vang de dynamiek van real-time stemming en gedrag.

Figuur 2. Een belangrijk verschil tussen traditionele vragenlijsten en de EMA methode.

JONGE BREIN COLLEGE 2019

Op 24 september vond het Jonge Brein College plaats in Maastricht. Prof. Thérèse van Amelsvoort en prof. Bart Rutten gaven een college over de laatste ontwikkelingen in hun vakgebied. Het was een geslaagde avond met meer dan 200 aanwezige gasten.

Thérèse begon met een presentatie over de ontwikkeling van het jonge brein en de relatie met de ontwikkeling van psychische problemen op jonge leeftijd. Ze gaf aan dat het huidige aanbod van tijdelijke hulp in de geestelijke gezondheidszorg niet goed aansluit op de belevingswereld van jongeren. Een stap in de goede richting is @ease; een toegankelijke en vriendelijke plek, waar jongeren gratis en anoniem kunnen binnenlopen met hun (niet) alledaagse problemen, en waar een luisterend oor geboden wordt (getrainde) collega's. Bart presenteerde een reis door de hersenen, met name het dopamine systeem, om te begrijpen dat het gebruik van cannabis tot een psychose kan leiden. Dopamine is o.a. verantwoordelijk voor de gevoelens van geluk, het welzijn en plezier. Antipsychotica blokkeren dopaminereceptoren. Dit betekent dat niet alleen de psychotische ervaringen worden verminderd, maar ook de positieve gevoelens. Bart stelt dat antipsychotica een 'last resort' kan zijn, maar dat een goed sociaal netwerk ook de genezing van je geestelijke gezondheid bevordert. Hij betoogde dat het verplicht moet zijn voor cannabis verkopers om gebruikers te waarschuwen voor de gevolgen van het gebruik van cannabis op de verpakking of bij de verkoop van cannabis. Net zoals er op een pakje sigaretten staat roken dodelijk is.

Tussen de presentaties van de sprekers draaide een DJ muziek die gerelateerd was aan het onderwerp: muziek over het misbruik van de substantie, overdoses en psychotische episodes. Ook de muziek van artiesten die zelf psychische problemen hebben (gehad) werd gedraaid. Een recent voorbeeld is de DJ Avicii. Jonge Brein College was een onderdeel van het driedaagse Mental Health Festival in het Eiffelgebouw. Dit was een prachtige locatie met een gezellige en sfeervolle setting. Jonge Brein College zal in 2020 weer georganiseerd worden. Via onze digitale nieuwsbrief en Hoofdzaken houden we u op de hoogte.



OPROEP

Het proces en de verwerking van beloning gebeurt bij iedereen anders. Met de RTOC-studie wil de Universiteit van Maastricht gaan kijken hoe het beloningssysteem bij mensen met een depressie en mensen met schizofrenie verloopt. In dit onderzoek wordt het beloningssysteem bekeken aan de hand van 3 experimentele taken. Het onderzoek beoogt om nieuwe inzichten te krijgen in problemen met beloningsverwerking.

Voor de RTOC studie zijn wij op zoek naar mensen tussen de 20 en 55 jaar die:

- Psychotische klachten hebben (gehad) of
- Een depressieve episode meemaken die in de afgelopen 6 maanden is gestart

Voor deelname aan het onderzoek krijg je een vergoeding (+ reiskosten).

Voor meer informatie over het onderzoek kun je contact opnemen met Frieda Frenken via (043) 388 3868 of rtoc@maastrichtuniversity.nl

LIERGAANK MESTREECHS; 'NE CURSUS EUVER DE MESTREECHTER TAOL

Het Parijs van Nederland of de parel van Zuid-Limburg... Hoe je Maastricht ook noemt, één ding moge duidelijk zijn: de joie de vivre hebben ze er goed begrepen. Maar wil je de kunst van het Maastrichtse leven écht begrijpen? Dan zul je de taal moeten spreken, horen en zingen. Volgens wetenschappelijk onderzoek is het een verrijking om meer dan één taal te beheersen.

€ 18,-

Voor Maastricht betekent dat, dat gebruik van de Maastrichtse taal naast beheersing van het Nederlands een rijkdom is. Onderzoek heeft aangetoond dat Limburgse dialectsprekende basisschoolleerlingen hetzelfde of zelfs beter presteren op school. Liergaank Mestreechs kan ouders en kinderen ondersteunen om het dialect (nog beter) te spreken en te begrijpen. Liergaank Mestreechs is een leerboek dat u kan helpen om de Mestreechter taal te leren of om de eigen vaardigheden op te frissen of te verbeteren. Liergaank Mestreechs geeft een uitgebreide beschrijving van de Maastrichtse taal, de spelling, het vocabulaire en de grammatica, zoals vervoegingen van werkwoorden.

Het boek is voor € 18,- te verkrijgen op de cadeauafdeling van de Bijenkorf,

Achter het Vleeshuis 26 in Maastricht. U kunt ook een exemplaar bestellen via een e-mail naar: info@jongebreinonderzoekfonds.nl. Of bel (043) 4077 361.

De opbrengst van Liergaank Mestreechs schenkt de auteur aan @ease in Maastricht, www.ease.nl. @ease is een inloophuis voor jongeren vanaf 12 jaar op de Bogaardenstraat 35A, in het centrum van Maastricht. Liefdesverdriet, eenzaamheid, ouders die scheiden, te veel gamen, studiestress, schulden, eetproblemen, somberheid... hoe groot of klein het probleem ook is, bij @ease kun je erover praten. Scholieren, studenten uit binnen en buitenland of jongeren die gestopt zijn met hun school of opleiding. Iedereen kan gewoon binnenlopen voor een gesprek. De jongeren hoeven geen afspraak te maken. De gesprekken zijn altijd gratis en anoniem.



foto: Peter Schrijfen

“ Jong dat löp!

Zó, dat gaat!

Mestreechs kerteerke.

Maastrichts kwartiertje.

Sjiek is miech dat.

Mooi is dat. ”

Liergaank Mestreechs is geschreven door Flor Aarts, geboren en getogen in Maastricht. Tot 1994 hoogleraar Engelse Taal en Letterkunde aan de Universiteit van Nijmegen en auteur van o.a.: Mestreechs. Eus Moojertaal (2001), Etymologisch Dictionairke vaan 't Mestreechs (2017) en Taolklender vaan 't Mestreechs (2018).

ROEI PSYCHISCHE KLACHTEN DE WERELD UIT! SCHRIJF JE IN VOOR DE CARNAVALS ESTAFETTE 2020

Zaterdag 15 februari aanstaande is de Carnavals Estafette in het clubhuis van de Maastrichtse Watersport Club (MWC). O.a. de Maastrichtse Studenten Roeivereniging Saurus en MWC doen mee en roeien voor jongeren in Limburg om geld in te zamelen voor @ease, een inloophuis voor jongeren met psychische problemen.

De Carnavals Estafette start 15 februari om 11.11 uur en duurt 11 uur en 11 minuten. De wedstrijd eindigt dus om 22.22 uur. Hierna volgt meteen de prijsuitreiking. Het team dat de meeste kilometers heeft geroeid in 11 uur en 11 minuten, is de winnaar en ontvangt de fraaie 11e van de 11e Bokaal.

Roeien is gezond. Het is goed voor zowel je lichaam als je hersenen! Schrijf je daarom in met familie, vrienden, kennissen, collega's en roei mee om @ease te steunen! Het wordt een supergezellige dag met allerlei optredens van carnavalsbandjes en dj's.

Wil je meer informatie of je alvast inschrijven? Stuur een mail maar Paula Snijders. E: p.snijders@hfl.nl. Bellen kan natuurlijk ook. Het nummer is (043) 4077 361 of 06 5073 9831.

GEZOCHT: ENTHOUSIASTE VRIJWILLIGERS VOOR @EASE HEERLEN

@ease zoekt enthousiaste ervaringsdeskundigen en/of studenten met een sociale studie die - onder begeleiding - als vrijwilliger jongeren tussen 12-25 jaar een luisterend en meedenkend oor willen bieden.

Wat is @ease?

@ease is er speciaal voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar die vragen hebben over psychische klachten, problemen thuis of op school, seksualiteit, geld- en drugsproblemen en andere persoonlijke zaken. Bij @ease kunnen jongeren gewoon binnenlopen, zonder verwijfsbrief en zonder afspraak. Alle gesprekken bij @ease zijn vertrouwelijk en gratis. Bij @ease werken enthousiaste en bevoegen vrijwilligers. Ze bieden een luisterend oor en/of ondersteunend advies, afgestemd op de hulpvraag van de jongeren die binnenlopen. Deze jongeren kunnen overigens zo vaak langskomen als voor hen nodig is. Het doel is om de drempel om hulp te zoeken te verlagen: hoe klein of groot de zorgen of problemen ook zijn.

Vrijwilligers

- Als vrijwilliger voer je, samen met een andere vrijwilliger, gesprekken met de jongeren. Je wordt van tevoren getraind in de @ease gesprekstechnieken, waarbij goed luisteren centraal staat.
- Je bespreekt de gesprekken na met de begeleider van het centrum.

Functie-eisen

- Je bent gemotiveerd en betrokken om jongeren te helpen.
- Je bezit de volgende eigenschappen: betrouwbaarheid, inlevingsvermogen, nieuwsgierigheid en goede communicatieve vaardigheden.
- Je bent per maand 12 uur beschikbaar (3 à 4 diensten van 3 uur).



- Je bent bereid om volgens het @ease concept te werken.
- Je wilt je inzetten om @ease onder de aandacht bij jongeren te brengen.
- Je kunt op een gezonde manier omgaan met eventuele eigen problematiek.
- Een tweede taal naast Nederlands is een pré.

Wat bieden wij?

- Je doet ervaring op in het luisteren naar en het voeren van gesprekken met jongeren.
- Je krijgt trainingen in het @ease concept en de bijbehorende gesprekstechnieken.
- Je krijgt begeleiding en intervisie samen met mede-vrijwilligers onder leiding van een ervaren psycholoog.
- Je kunt meedenken over de doorontwikkeling van het @ease concept.

Enthousiast?!

Wij ontvangen graag je motivatiebrief van maximaal 1 A4 met je CV via heerlen@ease.nl o.v.v. vrijwilliger worden. Wil je meer informatie? Neem dan contact met ons op via heerlen@ease.nl of kijk op www.ease.nl.



Donderdag 23 januari 2020
Psychology Unwrapped: Psychose

TIPS VOOR FAMILIE EN BETROKKENEN BIJ EEN PSYCHOSE WAT KUN JE DOEN? EN WAT LIEVER NIET

Het meemaken van een psychose kan iemands leven drastisch veranderen. Vaak zal het leven na het ervaren van een psychose nooit meer hetzelfde zijn. Studeren, werken en sociale contacten aangaan en onderhouden kan een grote uitdaging zijn.

Voor veel mensen is het ook moeilijk om hulp te vragen en is het voor naasten lastig om hulp of steun te bieden tijdens en na het ervaren van een psychose. Angst, stigma en schaamte spelen vaak ook een rol. Of de klachten worden niet (h)erkend.

Hoe kan je dan toch hulp bieden als naaste? Zijn er bepaalde risicofactoren of tekenen waar je op kan letten? En hoe kan je iemand steunen na het ervaren van een psychose? Wat is een psychose eigenlijk precies? En wat kan je dan ervaren? Tijdens een speciale en interactieve avond over psychose geven wij antwoorden op bovenstaande vragen.

Ook zal het mogelijk zijn om al je vragen te stellen aan onderzoekers, experts en een ervaringsdeskundige. Oh My Mood Foundation en Jonge brein onderzoekfonds Limburg nodigen u graag uit op 23 januari. Zien wij u dan? Aanmelden kan via p.snijders@hfl.nl

Locatie: SNS de ruimte
Adres: Petrus Regoutplein 3 in Maastricht
Start: 19.30 uur
Toegang is gratis



NALATEN AAN EEN GOED DOEL? VRAAG DE BROCHURE OP

Steeds meer mensen nemen een goed doel op in hun testament. Overweegt u dit ook? Door Jonge brein onderzoekfonds Limburg op te nemen in uw testament steunt u baanbrekend wetenschappelijk onderzoek van de afdeling Neurologie, Psychiatrie & Neuropsychologie van het Maastricht UMC+. Onderzoek dat wordt uitgevoerd in Limburg door de beste artsen, onderzoekers en wetenschappers. Wanneer u nalaat aan Jonge brein onderzoekfonds

Limburg komt uw nalatenschap (legaat of erfstelling) volledig ten goede aan dit doel. Als ANBI-instelling zijn wij vrijgesteld van successierechten.

Wij informeren u graag vrijblijvend over 'nalaten aan Jonge brein onderzoekfonds Limburg'. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Paula Snijders, via telefoon (043) 4077 361 of via e-mail p.snijders@hfl.nl. Of kijk op www.jongebreinonderzoekfonds.nl/nalaten

DE KRACHT VAN WEERBAARHEID

Psychiatrische aandoeningen ontstaan vaak op jonge leeftijd. Gewoon kind zijn, vrienden maken, een opleiding volgen en werk vinden, is dan ineens niet meer vanzelfsprekend. De oorzaak? Soms genetisch bepaald, soms een traumatische gebeurtenis en soms simpelweg 'domme pech'. Dat betekent dat het iedereen kan overkomen!

Weerbaarheid sleutel tot verbetering

Het brein is zo complex dat behandeling en genezing van psychiatrische aandoeningen een grote uitdaging blijft. We zijn ervan overtuigd dat weerbaarheid de sleutel tot verbetering is. Daarbij richten we ons specifiek op jonge mensen. Hoe kun je klachten voorkomen of sneller ontdekken? En hoe geef je mensen de kracht om hun leven zodanig in te richten dat ze goed kunnen leven met hun psy-

chische kwetsbaarheden? Medisch wetenschappelijk onderzoek is nodig, waardevol en duur! Bij de onderzoeksprojecten zijn verschillende teams van gedreven onderzoekers betrokken, de ontwikkeling van e-health tools en webapplicaties is kostbaar en brein- of labonderzoek gebeurt met zeer specifieke apparatuur. Met giften van donateurs, bedrijven en stichtingen steunt Jonge brein onderzoekfonds Limburg medisch wetenschappelijk onderzoek van de vakgroep Psychiatrie en Psychologie van Maastricht UMC+. Onderzoek dat echt verschil kan maken!

Wilt u steunen?

Dat kan op verschillende manieren. Eenmalige gift of structureel steunen Elke gift, klein of groot, is welkom. Schenken aan een goed doel heeft bovendien fiscale voordelen. Een schenking is meestal aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Wij helpen u graag hierbij!

Heeft u binnenkort een feest en overweegt u om geen cadeaus maar een donatie voor een goed doel

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Jonge brein onderzoekfonds Limburg. Jonge brein onderzoekfonds Limburg is een samenwerking van Health Foundation Limburg en Maastricht Universitair Medisch Centrum*. Heeft u vragen over het fonds? Neem dan contact op via onderstaande gegevens.

Contactgegevens: Jonge brein onderzoekfonds Limburg
Gaetano Martinolaan 85, 1e etage, 6229 GS Maastricht
T: (043) 4077 361
E: info@jongebreinonderzoekfonds.nl
I: www.jongebreinonderzoekfonds.nl

Teksten: Thérèse van Amelsvoort - Jos Cortenaar - Flore Joskin - Peter Molenaar - Paula Snijders, Simone Verhagen en Nele Volbragt

Eindredactie: Paula Snijders - Ellen van de Ven

Indien u deze nieuwsbrief liever digitaal of op een ander adres wilt ontvangen, stuur dan een mail naar info@jongebreinonderzoekfonds.nl.



**Jonge brein
onderzoekfonds
Limburg**

voor de generaties van nu en morgen



Maastricht UMC+



ANTWOORD VOOR DONATIE KAART



**Jonge brein
onderzoekfonds
Limburg**

voor de generaties van nu en morgen

- Ja, ik steun wetenschappelijk onderzoek en word graag donateur.
- Ja, ik wil graag op de hoogte blijven van wetenschappelijk onderzoek op het gebied van het jonge brein.

DONATEUR GEGEVENS

De heer/mevrouw	Voorletters
Straat	Huisnummer
Postcode	Plaats
E-mail	
IBAN-nummer	
Ten name van	
Datum	Handtekening

Met mijn bijdrage steun ik het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van het Jonge brein onderzoekfonds in de provincie Limburg.

- A. Met een bedrag van
- 15 euro per maand
- 10 euro per maand
- 6 euro per maand

- B. Met een bedrag van
- euro per maand
-euro per kwartaal
-euro per jaar

Ik machtig Jonge brein onderzoekfonds Limburg om het bij A of B ingevulde bedrag van mijn rekening af te schrijven. Het bedrag wordt via een eenmalig SEPA machtiging van uw rekening afgeschreven. Incassatie gegevens: Jonge brein onderzoekfonds Limburg. Incassant ID: NL 98ZZZ410778930000. Het machtingskenmerk wordt u schriftelijk of er mail toegezonden. U kunt deze kaart in een enveloppe doen en terugsturen naar het vermelde antwoordadres. U heeft geen postzegel nodig. U kunt zich ook aanmelden via e-mail p.snijders@hfl.nl. We verzoeken u dan dezelfde gegevens te verstrekken als die bovenstaand gevraagd worden. Of kijk op www.jongebreinoonderzoekfondslimburg.nl onder het kopje doneer online.

**JONGE BREIN ONDERZOEKFONDS LIMBURG
ANTWOORDNUMMER 1105
6200 VB MAASTRICHT**