

OPEN OVER DEPRESSIVITEIT

STICHTING
Open
mind

"LANGZAAM GING HET IN MIJN KOPPIE
STEEDS SLECHTER MET MIJ EN OP MIJN
14E, TOEN IK MET MIJN OUDERS EN
BROERTJE MET DE AUTO OP VAKANTIE
WAS, BEREIKTE IK MIJN DIEPTEPUNT.
TOTAAL IN PANIEK VAN ALLE PRIKKELS
WILDE IK DIE RIJDENDE AUTO UIT.
IK KON NIET MEER."

SAMEN OPEN ZIJN OVER DEPRESSIVITEIT

Maandag 12 oktober tot maandag 2 november 2026

Psychische kwetsbaarheid raakt ons allemaal

Iedereen kan in het leven te maken krijgen met depressiviteit. Door stress, verlies, ziekte of andere ingrijpende gebeurtenissen kan het minder goed gaan. Dat is menselijk.

Met 'OPEN over depressiviteit' vragen we aandacht voor psychische kwetsbaarheid en willen we meer begrip creëren. Persoonlijke verhalen laten zien dat psychische kwetsbaarheid onderdeel is van het leven en dat niemand er alleen voor hoeft te staan. Persoonlijke verhalen helpen om vooroordelen te doorbreken en laten zien dat niemand er alleen voor hoeft te staan. Samen werken we aan een wijk waarin iedereen zich welkom, veilig en gezien voelt. Waarin we elkaar steunen, zonder oordeel en waarin iedereen mee kan doen. Iedereen is van harte welkom.

PROGRAMMA LAND VAN CUIJK

**12 oktober tot
2 november**

**Tentoonstelling
"OPEN over
Depressiviteit"**

Openhartige verhalen

Een expositie die bestaat uit een serie indrukwekkende, grote fotoportretten en bijbehorende persoonlijke verhalen van jonge ervaringsdeskundigen. In deze portretten vertellen zij openhartig over hun ervaringen met depressieve klachten, hoe deze hun dagelijks leven beïnvloeden en op welke manier zij hiermee omgaan.

Boxmeer

Voor het gemeentehuis en in de winkelstraat (Steenstraat)

12 oktober

18.30 – 20.30 uur
(inloop 18.15)

**Officiële opening
tentoonstelling
en breincollege**

Je brein in balans

Samen met de bibliotheek en samenwerkingspartners openen we de tentoonstelling OPEN over Depressiviteit. Aansluitend nodigen we je uit voor een inspirerend Breincollege. Mentaal fit blijven is immers niet altijd vanzelfsprekend. Tijdens dit college ontdek je door inzichten van deskundigen en ervaringsverhalen hoe je jouw veerkracht kunt versterken en zelf meer regie leert nemen over je mentale gezondheid.

Boxmeer

Start bij het gemeentehuis Raadhuisplein 1 en vervolg in de Bibliotheek in De Weijer

27 oktober

20.00 – 22.00 uur
(inloop 19.45)

**Theater-
voorstelling**

Trots54 - Kracht en Kwetsbaarheid

Door muziek, theater en persoonlijke verhalen delen de jongeren van Trots54 hun worstelingen met mentale gezondheid. De hechte groep laat zien hoe persoonlijke expressie, verbinding en support van elkaar hen heeft laten groeien. Tegelijk maken ze kwetsbare thema's als eenzaamheid, stress en somberheid bespreekbaar. Een voorstelling die raakt, verbindt en laat zien dat kwetsbaarheid er mag zijn.

Cuijk

Schouwburg,
Grotestraat 62

Gratis toegang.
Aanmelden is
niet nodig

Deskundigheidsbevordering voor professionals: De basis van mentale gezondheid

Werk jij in de zorg, het welzijn of het onderwijs? Dan ben je van harte welkom bij één van de bijeenkomsten voor deskundigheidsbevordering. Tijdens deze interactieve bijeenkomsten krijg je in drie workshops praktische handvatten om: mentale gezondheid bespreekbaar te maken, signalen eerder te herkennen, stigma's te verminderen en inwoners, cliënten of leerlingen beter te ondersteunen. Zo vergroot je jouw handelingsperspectief én draag je bij aan een omgeving waarin psychische kwetsbaarheid bespreekbaar is. Meld je aan via de QR-code of ga naar <https://forms.cloud.microsoft/e/vDyPSLr148>



**MELD JE AAN (ALS
PROFESSIONAL) VOOR EEN
VAN DE ONDERSTAANDE
BIJEEKOMSTEN**

14 oktober

12.00 – 14.00 uur
(inloop 11.45)

Lunchbijeenkomst voor professionals

De basis van mentale gezondheid

Boxmeer

Sociom
De Raetsingel 5

29 oktober

15.45 – 18.00 uur
(inloop 15.30)

Namiddagbijeenkomst voor professionals

De basis van mentale gezondheid

Cuijk

Wereldtuin Verdeltet
Toermalijnlaan 40

Scan de
QR-code
voor meer
info over de
tentoon-
stelling van
Open Mind.



De tentoonstelling is een samenwerking tussen:



113 zelfmoord
preventie

Bel of chat direct met 113 (gratis en anoniem) als je nu al hulp nodig hebt.