



**BEWAREN  
NOTEREN  
BEWAREN**

Telefoon 020 470 04 74

mei, juni, juli en augustus 2009

*Beste mensen,*

*Dit jaar bestaat Ypsilon 25 jaar. Er is in die vijfentwintig jaar na de oprichting door Ria van der Heijden heel wat tot stand gebracht. In de eerste plaats werd deze vereniging het kader waarbinnen in de loop der jaren duizenden mensen steun vonden bij elkaar. Verder ontwikkelde de vereniging zich tot een platform met deskundigen.*

*Vijfentwintig jaar Ypsilon betekende ook een onafgebroken strijd voor meer aandacht van de psychiatrische zorg voor de familie van onze zieke mensen. Dit heeft geleid tot structurele verbeteringen door de instelling van Familieraden en de functie van Familievertrouwenspersoon. Zulke organisatorische verbeteringen leveren ongetwijfeld een positieve bijdrage aan de zorg maar het moet toch ook komen van een mentaliteitsverandering in de psychiatrische zorg. En hier valt nog een wereld te winnen.*

*Vijfentwintig jaar Ypsilon heeft ook juweeltjes aan initiatieven laten zien van zeer betrokken mensen met hun bijdrage aan een betere zorg. Ria van der Heijden heeft deze betrokkenheid willen stimuleren door een jaarlijkse prijs in te stellen. Vorig jaar won Don Linszen met zijn niet aflatende strijd om zo vroeg mogelijk te interveniëren als iemand ziek wordt: het VIP-programma.*

*Dit jaar heeft de Windroos te Amstelveen de prijs gewonnen. De Windroos zorgt voor een integraal steunsysteem voor sociale activering, opleiding en toeleiding naar de arbeidsmarkt van jongeren met een psychische beperking. Lof voor hun werk met een kunstwerk en een bedrag van € 5.000,=, wat ze mogen inzetten om hun werk verder te verbeteren.*

*(In het volgende nr. van Bewaren, noteren, bewaren, zullen we onze eigen Amsterdamse jubileum activiteiten bekend maken.)*

*Met al die successen uit het verleden zijn we er echter nog lang niet en blijft Ypsilon nodig, voor die ondersteuning van elkaar maar ook om de luis in de pels te blijven zijn en te stimuleren dat op alle levensgebieden de zorg wordt verbeterd. Dit jaar willen we speciale aandacht vragen voor de lichamelijke gezondheid van onze mensen. Er moeten regelingen komen waardoor de lichamelijke conditie regelmatig gecontroleerd wordt, omdat onze zieke mensen dit zelf vaak niet aangeven, terwijl hun levenswijze en medicatie veelal een zware wissel trekken op hun lichamelijke gezondheid. Verder willen we dit jaar bewerkstelligen dat de schuldhulpverlening voor onze mensen meer aandacht krijgt. Velen zijn door hun ziekte in de financiële problemen gekomen en slepen die last vervolgens jaren met zich mee, omdat ze niet adequaat begeleid worden dan wel in de bureaucratie vastlopen.*

*Om Ypsilon ook in de toekomst een succes te laten zijn hebben we nog steeds mensen nodig, die kunnen en willen helpen in de organisatie met diverse taken. Als u wat tijd kunt vrij maken en u voelt zich betrokken bij het werk van Ypsilon – natuurlijk doordat u vanuit uw eigen omgeving weet waarover het gaat – bel ons dan kunnen we samen bekijken hoe onze gelederen te versterken.*

*Overigens is ook onze brochure: "Opnieuw Beginnen" weer vernieuwd uitgebracht en beschikken we tegenwoordig over een eigen website: [www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl)*

*Namens de werkgroep: Niko Kuijper.*

## BELANGRIJKE ADRESSEN

### FVP, Familievertrouwenspersonen:

Olga Gorbatsjewa tel. 06 1105 31 78

e-mail: olga.gorbatsjewa@arkin.nl

Kees Kooij tel.: 06 1130 07 62

e-mail: kees.kooij@arkin.nl

Hulp voor familieleden en mantelzorgers van cliënten van AMC De Meren, GGZ Buitenamstel, Mentrum/Jellinek en HVO/Querido.

### Markant, steunpunt Mantelzorg

Amsterdam en Diemen.

Margreet Zickhardt, contactpersoon

GGZ, familie/mantelzorgers,

tel.: 020 886 88 00

m.zickhardt@amsterdamthuiszorg.nl

### Werkgroep Wonen. Wie een betere

Woonvoorziening nodig heeft voor

een familielid met schizofrenie kan

bellen naar Niko Kuijper

tel. 020 694 90 10

e-mail: info@oase.nl

### Steunpunt GGZ, PGB (Persoons Gebonden

Budget) en Crisiskaart,

tel.: 020 577 79 76 en 06 16 54 89 10

U wordt te woord gestaan in het Nederlands, Antiliaans, Papiamento, Spaans, Turks en Engels.

e-mail: steunpunt@apcp.nl

### Tandarts

Stichting Afdeling Bijzondere Tandartsenzorg

Louwersweg 1, 1066 EA Amsterdam.

Tel.: 020 518 84 50.

De afdeling SBT behandelt psychiatrische patiënten na verwijzing door huisarts of behandelaar.

### Amsterdam Thuiszorg Thuisbegeleiding

Cordaan, tel.: 020 886 00 00

Tussen 9 en 11 over problemen met de zorg

Team manager: mevrouw Rita van der Poel,

tel.: 020 886 00 80

**Combizorg**, afdeling Gespecialiseerde Verzorging (weigering zorg binnenlaten).

Tel.: 020 572 11 20

**Agis**, Zorgservice nummer 0900 266 94 63 wachtlijsten of verblijf in het buitenland.

### Meldpunt Zorg en Overlast

Tel.: 020 552 44 42

**Gespreksgroep** voor moeders en vaders start bij een minimum van zes deelnemers o.l.v.

Jannie de Langen en Ineke Verhagen.

Opgeven via tel.: 020 470 04 74

**Zussen/broers ván** in Amsterdam organiseren eetgroepjes. Een keer in de zes weken. Er zijn er al drie. Opgeven: msvanham@hotmail.com

### Volwassen kinderen-ván

Labyrint-In Perspectief biedt gespreksgroepen aan voor volwassen kinderen van een ouder met psychiatrische problemen.

Informatie en aanmelden bij Yvonne Croese

tel.: 020 679 08 92

### Kind-ván, 15 tot 29 jaar

contactpersoon: Anne van Tijen.

e-mail: amvantijen@yahoo.com

### Marokkaanse Familieleden van, contactpersoon:

Horia Boutahar, h.boutahar@rocva.nl

Lotgenotengroep Marokkaanse familieleden:

Allal Sallou, tel.: 06 3494 16 76

**SOICRA**, persoonlijke begeleiding en loopbaanbegeleiding aan mensen met een psychische beperking

Ook voor steun bij PGB aanvragen.

Tel.: 020 640 14 12/06 4233 00 75

carolina@jong.demon.nl

### Voor klussen: Homeservice

Door en voor mensen met een psychische beperking. Tel.: 020 626 09 69

info@homeserviceamsterdam.nl

### Stichting Scriebie Wiekie

Lotgenoten voor Surinaamse migranten.

Tel.: 020 777 05 00

ginabraafheid@chello.nl

### Muziek

Workshop voor cliënten, Ei-complex, Wenckebachweg 115.

Tel.: 06 5553 76 30 [www.ei-complex.nl](http://www.ei-complex.nl)

**Iedere derde dinsdagavond van de maand**

heten wij u van harte welkom op de open bijeenkomsten in de nieuwe Mentrum kliniek,

**1e Const. Huygensstraat 38,**

te bereiken met:

tramlijn 1, halte: 1e Const. Huygensstraat,

tramlijn 3 en 12, halte: Overtoom.

Buslijn 170, halte Concertgebouw, overstappen op lijn 3 of lijn 12.

**Ontvangst vanaf 19.30 uur!**

Het programma begint om 20.00 en duurt tot ca 22.00. uur.

Als er een spreker is, dan is er in de - lange - pauze gelegenheid om persoonlijke vragen te stellen aan de leden van bureau- en werkgroep. Ook is er een uitgebreide brochuresafel.

**N.B.: let op gewijzigde locatie!**

*PROGRAMMA*

Mei, juni, juli en augustus 2009

DINSDAG 19 MEI

Spreker: De gepensioneerde psychiater W. van Tilburg (B.A.) met 40 jaar ervaring zal praten over de volgende thema's: Is medicatie altijd nodig? De mogelijkheden van psychotherapie. Misbruik van patiënten met schizofrenie (woning, sex, geld).

DINSDAG 16 JUNI

Spreker: Marian Vink, die een onderzoek heeft gedaan naar de lichamelijke gezondheid van de chronische psychiatrische patiënt, zal hierover verslag doen onder de titel: "Niet goed in je vel".

DINSDAG 21 JULI EN DINSDAG 18 AUGUSTUS

Geen sprekers, maar een open huis voor wie met ons en met elkaar wil praten over wat beroert in verband met ziek familieleden.

Mogelijk is er ook een Familie Vertrouwens Persoon aanwezig.

**ANOIKSIS**

N.B. Het is niet de bedoeling dat mensen die lijden aan chronische psychose of schizofrenie zelf de bijeenkomsten van Ypsilon bezoeken. Zij kunnen terecht bij ANOIKSIS, de vereniging van mensen die lijden aan schizofrenie.

Het kantoor is gevestigd:

Gansstraat 67, 3582 EC Utrecht,

Tel.: 030 254 61 53 en 030 254 61 18,

fax: 030 254 61 53.

Het lidmaatschap van Anoisksis met abonnement op "OPEN GEEST" kost 16 euro.

Amsterdam heeft een eigen afdeling.

Inlichtingen: Gijs Padberg, tel.: 06 4031 26 46

e-mail: [gijs\\_padberg@hotmail.com](mailto:gijs_padberg@hotmail.com)

**AMSTERDAMSE VRIENDENDIENSTEN EN REGENBOOGGROEP.**

Vraag om een (sport)maatje, of naar vrijwilligerswerk. Tel.: 020 683 92 60

[www.vriendendiensten.nl](http://www.vriendendiensten.nl)

**BUREAUGROEP/TELEFOONDIENST**

Elke maandag-, dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur kan ons kantoor gebeld worden (020 470 04 74). **De leden van de bureaugroep** luisteren met begrip naar uw persoonlijke vragen en problemen. Zo mogelijk zoeken zij samen met u naar een oplossing. Op afspraak kan een persoonlijk gesprek plaatsvinden.

Bij geen gehoor kan men op werkdagen van 10 tot 16 uur naar Ypsilon te Voorburg bellen (088 000 21 20).

**Voor deelname aan groepen en cursussen kan men zich schriftelijk, telefonisch of per e-mail opgeven.**

**IAV, Training Interactievervaardigheden**

De cursussen worden georganiseerd in samenwerking met het AMC.

Zeven avonden voor ouders/familieleden.

Minimum aantal deelnemers 16.

### **Cursus Emotionele Weerbaarheid,**

o.l.v. Wilko Vriesman,

7 x op vrijdagmiddag.

Minimum aantal deelnemers 6.

### **Psycho-educatie**

Zowel bij Arkin (o.a. Mentrum) als bij InGeest (o.a. Buitenamstel) worden momenteel cursussen gegeven voor familieleden van schizofrene mensen. Zie ook [www.mentrum.nl](http://www.mentrum.nl) of 020-590 1330 en [www.buitenamstel.nl](http://www.buitenamstel.nl) en 020-788 4570

### **BEGELEIDING VAN NABESTAANDEN NA EEN ZELFDODING**

Elke woensdagmiddag is op het bureau Mauritskade 22 C, tel.: 020 470 04 74 een vast team aanwezig voor telefonische opvang van mensen, die een familielid door zelfdoding hebben verloren. Het team bestaat uit Ypsilonleden die zelf ook nabestaanden zijn. Op woensdagmorgen is er, na afspraak, gelegenheid voor een persoonlijk gesprek. Op de laatste woensdagmorgen van de maand, 27 mei, 24 juni, 29 juli, en 26 augustus vinden er bijeenkomsten plaats van 11.00 – 13.00 uur, waar mensen hun ervaringen kunnen delen met lotgenoten. De halfjaarlijkse nabestaanden dag in Zaandam is op vrijdag 12 juni, 12.00 uur tot 17.00 uur. De documentaire “Het verlies van de toekomst” zal worden vertoond. Hierin komen drie moeders aan het woord, die vertellen over de zelfdoding van hun kinderen. Informatie en aanmelding via 020-4700474 ( woensdagmiddag tussen 13.30 uur en 16.30 uur.

### **FAMILIERAAD JELLINEKMENTRUM**

tel.: 020 590 40 95

e-mail: [familieraad.mentrum@mentrum.nl](mailto:familieraad.mentrum@mentrum.nl)

Informatiepunt Geestelijke Gezondheidszorg, J.P. Heijestraat 121, tel.: 020 590 46 00.

### **FAMILIERAAD GGZ BUITENAMSTEL**

tel.: 020 788 57 22

### **Ypsilon Amsterdam en Omstreken,**

Mauritskade 22-c

1091 GC Amsterdam

Tel.: 020 47 00 474, [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)

e-mail: [ypsadam@ypsilon.org](mailto:ypsadam@ypsilon.org)

ING 59 00 698 K.v.K. 213515

### **STICHTING BORDERLINE PERSOONLIJKHEIDS STOORNISSEN**

030 2767072

### **UITGEVERIJ TOBI VROEGH**

en de Eetkamer.

Tel.: 020 618 19 68, [www.tobivroegh.nl](http://www.tobivroegh.nl)

### **FAMILIE MOTIVERENDE INTERVENTIE**

Cursus voor ouders/verzorgers van patiënten met psychotische klachten en cannabisgebruik. 12 bijeenkomsten in Alkmaar.

6 bijeenkomsten interactietraining

6 bijeenkomsten motiverende gespreksvoering

Alle bijeenkomsten duren drie uur.

Informatie: Maarten Smeerdijk.

Tel.: 06 4679 28 81. Cursus is gratis, reiskosten worden vergoed.

### **FONDS “VRIENDEN VAN YPSILON AMSTERDAM EN OMSTREKEN”**

Gironummer 44 75 593 t.n.v. Vrienden van Ypsilon Amsterdam en Omstreken.

Met het geld uit dit fonds worden activiteiten voor familieleden gesteund, o.a. het deelnemen aan cursussen.

**Steun ons fonds**, het verhoogt o.a. de kwaliteit van leven van gehandicapte familieleden door familiecontacten te herstellen.

Registratie Goede Doelen: nr. : 28581

### **WORDT VRIEND VAN YPSILON!**

Mensen die niets met schizofrenie te maken hebben kunnen ook onze landelijke vereniging steunen door “Vriend van Ypsilon” te worden. Per jaar 25 euro.

Bedrijven zijn Bedrijfsvriend voor 250 euro.

Inlichtingen: tel.: 088 000 21 20

[www.ypsilon.org/vriendenvan/werving.htm](http://www.ypsilon.org/vriendenvan/werving.htm)

### **WEBSITE**

[www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl)

Ypsilon Amsterdam is ook te bereiken via [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)

De route is: service/diensten/ lotgenotencontact/ypsilon in de regio. Het kan ook via het venster met zoeken, en dan “Amsterdam”.

[www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl)

### **Opgave nieuwe leden en steunleden,**

Ypsilon, Landelijk Bureau

Prins Bernhardlaan 177

2273 DP Voorburg

Tel. 088 000 21 20

.....  
e-mail: [ypsilon@ypsilon.org](mailto:ypsilon@ypsilon.org)  
Website: [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)