

Ypsilon Amsterdam en MIND

Bert van Raalte

Ruim 40% van de Nederlanders heeft ooit psychische problemen gehad. Tijdelijk, langdurig of met tussenpozen. Bij Ypsilon weten we meer dan dertig jaar wat dat kan betekenen voor naasten met psychosen. Bezorgdheid, onrust, verwarring, verlies en zoektochten naar van alles. We ervaren hoe taai je moet zijn om op te komen voor betere zorg, geschikte woningen en passende bezigheden. We begrijpen elkaar gemakkelijk door vergelijkbare ervaringen.

Verschillen en overeenkomsten met andere naasten

Geldt dat alleen in onze eigen kring? Hoe groot zijn de verschillen tussen de ouders van een zoon met psychosen en ouders van een verslaafde dochter? En tussen de broer van een depressieve zus of een autistische broer? Of een partner met borderline of van iemand met een ernstige eetstoornis?

Natuurlijk heeft elke situatie bijzondere kenmerken. Zijn er tijdelijk of langdurige problemen? Is er ziekte-inzicht? Is behandeling mogelijk? Zijn vrienden en bekenden nog in beeld? Hoe zijn de kansen op werk? Hoe gaat het met geld?

Maar kijk eens door de oogwaren. Dan zien we veel meer overeenkomsten dan verschillen.

Gedeelde belangen om psychische problemen te voorkomen en mensen met psychische problemen te steunen. Om mensen naar vermogen in de samenleving mee te laten doen. En dat iedereen de zorg krijgt die hij of zij nodig heeft.



MIND

Daarom zet Ypsilon zich in voor de landelijke bundeling van krachten in MIND. Een initiatief van Fonds Psychische Gezondheid/Korrelatie en het Landelijk Platform GGZ, de koepel van cliënten- en familieorganisaties in de ggz. Rita Loholter schreef in onze nieuwsbrief van begin 2017 al over deze beweging. De website van MIND bevat inmiddels veel informatie. Kijk eens op www.wijzijnmind.nl.



Familiedag

Op zaterdag 30 september organiseerde MIND met organisaties als Ypsilon en Labyrint in Perspectief de Familiedag *Naasten in kracht*. Met sprekers en ruimte voor uitwisseling van ervaringen. Moeder en echtgenote Thea van Bodegraven vertelde op aansprekende wijze hoe ze na jaren afleerde om *mee te dwangen* met twee gezinsleden met dwangproblemen. Psychiater Wiepke Cahn presenteerde haar nieuwe boek *Focus op familie*. Bestuurder Roxanne Vernimmen legde nieuwe landelijke spelregels uit over de omgang tussen professionals en naasten.

Die staan in de generieke module *Samenwerking en ondersteuning naasten van mensen met psychische problematiek*. Zie www.kwaliteitsontwikkelingggz.nl. Ria en Wim Trinks leidden een workshop over hun boek met gesprekken met *Veteranen van Ypsilon*.



In stad en regio

Ypsilon Amsterdam en omstreken wil de komende tijd in gesprek gaan met enkele organisaties van naasten die actief zijn in ons werkgebied. Zoals de familieraad van InGeest en de naastbetrokkenenraad van Arkin. En enkele afdelingen van landelijke organisaties die meedoen aan MIND. Te beginnen met

organisaties van naasten waarmee de meeste overeenkomsten hebben. Inclusief afdelingen van Ypsilon in onze omgeving en Cliëntenbelang Amsterdam.

We willen verkennen in welke opzichten we elkaars mogelijkheden beter kunnen benutten.

Bijvoorbeeld door informatie te delen en door sommige activiteiten voor elkaar open te stellen. Of door elkaar bij bepaalde gelegenheden te vertegenwoordigen. We willen het beste halen uit de combinatie van ieders eigenheid en het versterken van de onderlinge samenwerking. Dat is van belang in deze tijd waarin mensen zelf meer informatie via internet vinden, maar (soms) behoefte aan contact hebben. In een tijd waarin het lastig is om nieuwe vrijwilligers te vinden. Hoe kunnen we ons daaraan goed aanpassen? Wordt vervolgd!

ALLIANTIES WIJKZORG en MANTELZORG

Rita Loholter

Laatst vertelde iemand over een oudere vrouw die verward was en hallucineerde. Haar buurvrouw die vele deuren verder woont kijkt af en toe naar haar en is inmiddels van lieverlee mantelzorger geworden, er is verder niemand. Beiden maakten crisis op crisis mee. Het stellen van een diagnose en geven van medicatie duurde lang. Na het ontslag uit de Geriatrie moest thuiszorg worden geregeld en op een gegeven moment stonden er zelfs twee thuiszorgorganisaties bij de cliënt. Het is niet te geloven wat deze mantelzorger allemaal doet; coördineren van de zorg, adviseren (vertellen hoe het écht zit), fouten herstellen (doorverwijzing vanuit GGZ naar huisarts bleek niet terecht) de administratie in de gaten houden, met cliënt naar afspraken gaan (o.a. de huisarts) en meer..... Ypsilonners kennen dit uit eigen ervaring; situaties die met een goede mantelzorgsamenwerking voorkomen kunnen worden.

Zal het beter gaan als dit najaar in alle Amsterdamse stadsdelen de Allianties Wijkzorg operationeel zijn? De Allianties intensiveren de samenwerking en borgen hiermee de wijkzorgnetwerken met betere toegang tot zorg, triage (oplossen van complexe casussen door middel van duidelijke afspraken), deskundigheidsbevordering en gekanteld werken (gezamenlijke aanpak). Een Alliantie bestaat uit zes tot zeven samengestelde partijen, dat kan per stadsdeel verschillen. In het Centrum zitten bijvoorbeeld De Regenboog Groep, Centram, Roads, Mee en Cordaan in een Alliantie. Maar ook het Leger des Heils, Cliëntenbelang, HVO-Querido en Arkin praten mee in het wijkzorgoverleg van stadsdeel Centrum. Een goede samenwerking tussen alle partijen, wie wil dat niet? Het zal onze zieke naasten helpen en hopelijk ook de GGZ-mantelzorger ontlasten.

Mantelzorgers zijn deskundig

In de gemeentelijke 'Agenda Informele zorg en vrijwillige inzet' staat: 'vrijwilligers, mantelzorgers en beroepskrachten vormen één sluitend netwerk. Alle betrokken partijen delen hun kennis, kunde, ervaringen en talenten en werken samen op basis van gelijkwaardigheid. Ieder verleent zorg vanuit zijn eigen mogelijkheden, kwaliteit en kracht.' Toch blijkt nu, behalve in Amsterdam West, er in de jaarplannen van de stadsdelen amper aandacht voor mantelzorgers te zijn. De medewerkers uit de formele zorg gaan wel 'mantelzorg inclusief denken'. Dat is best vrijblijvend en wat mij betreft een gemiste kans in deze tijd waarin cliënten langer thuisblijven of eerder naar huis worden gestuurd, er veel meer van het netwerk gevraagd wordt. Waarom zou je de mantelzorger niet in je informele netwerk benoemen? Zij zijn belangrijk bij het overleggen, het verhelderen van situaties. Inbreng van mantelzorgers naar zorgprofessionals blijft anders te vaak achterwege. Daarom maakt Ypsilon Amsterdam zich de komende tijd sterk om de deskundigheid van de Amsterdamse GGZ-mantelzorger bij de Allianties meer onder de aandacht te krijgen. We zoeken leden die daaraan willen bijdragen. Meer info per stadsdeel: www.amsterdam.nl > zoek op Allianties

HUISVESTING

VOOR MENSEN MET EEN VERHOOGDE KWETSBAARHEID VOOR PSYCHOSES

Ypsilon is al jaren bezig om goede huisvesting te realiseren voor deze doelgroep. Het is van groot belang dat de woongelegenheid niet nog eens extra psychoses teweegbrengt. Onze doelgroep zal door hun handicap in de meeste gevallen geen kansen hebben op een wooncarrière. Dan is het nog meer van belang om bij de eerste gelegenheid hen een goede aanbieding te kunnen doen, zodat ook de kansen op acceptatie in de buurt en daarmee acceptatie van hun kwetsbaarheid door hen zelf, zo goed mogelijk tot stand komt.

Als familie van... willen we ons kwetsbare familielid graag nog wat ondersteunen om hun plek in de samenleving te vinden. Kernpunten daarbij zijn wonen, werk en je sociale netwerk.

Na de realisatie van het woonproject Kraaipan Oase zijn we nu in onderhandeling met de Alliantie voor een tweede project op en rond het Staalmanplein. De Alliantie renoveert daar het komende jaar de appartementen en wij willen graag de appartementen voor onze doelgroep extra aangepast hebben, zodat de bewoners minder last hebben van hun kwetsbaarheid. Dit betreft bijvoorbeeld geluidsoverlast van de burens en omgekeerd. Ook bij dit woonproject is een gemeenschappelijke ruimte gepland voor de bewoners en hun sociale netwerk.

De woningcorporatie Ymere – de belangrijkste leverancier van woningen voor de Kraaipan Oase – heeft ons recent nog een paar locaties geboden voor een woonproject. Binnenkort gaat er een groepje kandidaten de verschillende locaties langs zodat zijzelf en wij te weten komen waar voor hen de meest ideale woongelegenheid is gelegen.

Het zou ideaal zijn als er op een aantal plekken in de stad woonprojecten voor deze doelgroep worden gecreëerd, zodat ieder een woning kan aangeboden worden waar hij zich prettig voelt en wij als mantelzorgers hem kunnen ondersteunen bij het onderhoud van een sociaal netwerk.

Niko Kuijper

Uitnodiging leden Ypsilon Amsterdam:

Opdat alle actieve Ypsilonleden weer eens samen eten en informeel bijkletsen. Ypsilon Amsterdam nodigt je uit eten in:

**Restaurant FREUD, Spaarndammerstraat 42
dinsdag 7 november 2017 om 18.00 uur**

Te bereiken: bus 22 richting Sloterdijk (stopt bij het restaurant);
tram 3 halte Haarlemmerplein 7 min. lopen;
tram 10 halte Wittenkade 10 minuten lopen,
bus 18 halte Haarlemmerplein 7 minuten lopen.

Graag horen we uiterlijk zaterdag 28 oktober of je wel/niet komt.

Telefoon:
Ineke Verhagen: 020 6156097
Mirjam Dessing: 020 6796674

Mail: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl
Ineke Verhagen: ineke@wunzel.nl
Mirjam Dessing: rnberan@xs4all.nl



Ontvangst vanaf 19.30 uur, aanvang programma 20 uur, tot ca. 22 uur.

DINSDAGAVOND PROGRAMMA

U bent hartelijk welkom op de open bijeenkomsten in de Mentrunkliniek,
1^e Const. Huygensstraat 38, te bereiken met: tramlijn 1, halte 1^e Const. Huygensstraat, tramlijn 3
en 12, halte Overtoom en Bus 170, halte Concertgebouw, overstappen op 3 of 12.

17/10/2017

Karla Nijens van het Herstelbureau en Respijthuis in Amsterdam

en een collega werkzaam in het Respijthuis geven een uitgebreide toelichting over de functie van het Herstelbureau en het Respijthuis. Ze vertellen over de ervaringen van de afgelopen jaren; over welke cliënten hiervan gebruik kunnen maken en hoe een en ander georganiseerd is.

20/11/2017 let op dit is een **MAANDAG!**

Stemmen horen en hallucinaties

Professor Iris Sommer, verbonden aan de universiteit van Utrecht als psychiater en onderzoeker op het gebied van stemmen horen en hallucinaties, vertelt over de laatste bevindingen op het gebied van stemmen horen en hallucinaties. Wat zou de aanleiding of de oorzaak kunnen zijn van het ontstaan van stemmen en welke bijdrage kan dit onderzoek mogelijk leveren aan toekomstige behandelingen.

19/12/2017

Autisme en psychose

Professor Jean-Paul Selten, psychiater en epidemioloog, praat over autisme en de kans op het ontwikkelen van een psychose in een bepaalde leeftijdscategorie. Zijn er mogelijk preventieve maatregelen die het ontwikkelen van een psychose kunnen voorkomen of verminderen?

amsterdam landelijk

YPSILON AMSTERDAM en OMSTREKEN

Mauritskade 22-c, 1091GC Amsterdam
e-mail : ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl
telefoon: 020- 4700474
website: www.ypsilon-amsterdam.nl
NL23INGB0005900698
Kamer v.Koophandel 41213515

YPSILON LANDELIJK BUREAU:

Opgave nieuwe leden en steunleden

Daendelsstraat 57, 2595XT Den Haag
e-mail: ypsilon@ypsilon.org
telefoon: 088 000 2120
website: www.ypsilon.org

CRISISDIENSTEN

Arkin: 020-523 54 33 Kantooruren, 's avonds en in het weekend
In Geest: 020-788 53 33 Amsterdam en 020-543 43 43 Amstelveen