

Een wisselend beeld en een lichtpunt

Rond de jaarwisseling kijken we terug naar het afgelopen jaar en vooruit naar het nieuwe. Er was verlies, er zijn zorgen en er komen transfers. Maar ik begin met een lichtpunt; dat past in deze tijd. Eind november spraken we met ambtenaren van de gemeente over betere financiering van onze wooninitiatieven, de Kraaipan Oase en de Staalman Oase. Afgelopen jaren heeft de Kraaipan Oase zich ontwikkeld tot een niet meer weg te denken en veilige woonomgeving voor bewoners met psychische kwetsbaarheden.

Doordat regels niet goed passen was het niet eenvoudig om het huishoudboekje op orde te houden. Met de start van de volgende Oase vonden we het extra belangrijk om hiervoor een oplossing te vinden. We hopen in het voorjaar succes te boeken. Mogelijk kunnen we op den duur meer wooninitiatieven realiseren.

Verliezen

Het overlijden in mei van Niko Kuijper aan de gevolgen van ALS en het recente overlijden van onze praktische spil, Ineke Verhagen, aan de gevolgen van hartproblemen hebben ons diep getroffen. We zullen hen enorm missen. We kijken met dankbaarheid terug op hun bijdragen aan onze vrijwillige werk.

Twee van onze leden moesten voor altijd afscheid nemen van hun kwetsbare kind. Een angstbeeld dat velen van ons bekend is werd voor hen werkelijkheid. We leven met ze mee. En zij zoeken dapper naar de manier om hun eigen leven verder op te pakken.

Tovenaarsleerlingen

Sinds 2008 wordt de behandeling van onze kwetsbare naasten bekostigd in een zorgstelsel met gereguleerde marktwerking. De overheid trok zich terug. Zorgaanbieders en zorgverzekeraars moesten gaan concurreren. Dat moest dé oplossing geven voor een inefficiënte en klantvriendelijke sector. De afgelopen jaren is een situatie ontstaan waarin aanbieders meer hulp gingen geven aan mensen met vrij eenvoudig te behandelen problemen en veel minder klaar stonden voor complexe problemen van mensen met ernstige psychische aandoeningen. Dat merken wij regelmatig in gesprekken met soms wanhopige naasten.

Een ontwikkeling die doet denken aan het verhaal van de Tovenaarsleerling. Geschreven door Goethe, muzikaal vertolkt door Dukas en in 1940 door Disney verfilmd in Fantasia.

De oude tovenaar verlaat zijn werkplaats en laat zijn leerling achter met schoonmaakklusjes. De leerling baalt van het water halen en betovert een bezemsteel om het werk te doen. De leerling kan de bezemsteel niet in bedwang houden, omdat hij de toverspreuk daarvoor niet kent. Alles wordt nat, het loopt steeds meer uit de hand. Als een enorme vloedgolf dreigt, komt de oude tovenaar terug. Hij breekt de betovering en alles komt weer goed. Welke tovenaar gaat onze naasten te hulp komen en het mislukte stelsel vervangen?

Transfers

We kijken vooruit naar een jaar waarin twee mensen tegen de zomer afscheid gaan nemen van onze centrale werkgroep: Joke Bosman en ondergetekende. We zoeken naar opvolgers, ook voor het werk van Ineke. Dat gaat vast lukken. Maar tips zijn welkom!

Ook komend jaar zullen wij opkomen voor onze naasten en elkaar steunen. Namens Ypsilon wens ik onze leden, hun naasten en onze relaties een voorspoedig, gezond en gelukkig 2020.

FAMILIE TELT

De jaarlijkse familiedag op 14 november leverde een enerverende middag op voor de ongeveer 120 bezoekers en stond in het teken van de triade: gelijkwaardige samenwerking tussen cliënt/patiënt, naaste(n) en hulpverlening, ondanks wetten, praktische bezwaren en naar al gauw bleek, behoorlijk wat andere beren op de weg.

Het Toetstheater met als motto 'Bemoei u met onze zaken!' verzorgde een interactief optreden. Drie acteurs, met als rollen de bezorgde naaste, de afhoudende hulpverlener en de van bemoeienis afkerige patiënt, speelden twee scènes geïnspireerd op ervaringen van naasten, waarbij de aanwezigen aanwijzingen konden geven om de rol of situatie anders te spelen.

Een vierde lid van het Toetstheater zorgde voor een onmisbare en respectvolle verwoording van de inbreng vanuit de zaal. Dat was niet altijd een eenvoudige opgave gezien de herkenbare frustratie en emotie bij verschillende 'inspringers'. Gelukkig kon er ook regelmatig gegrinnikt worden om wat zich op het podium afspeelde en was er tot tweemaal toe zelfs sprake van grote hilariteit. Vanuit de zaal kwamen er veel reacties met betrekking tot privacy

en openheid; zorgmijding en verbreken van het contact met naasten; aandacht en erkenning voor de ervaringen en wensen van de patiënt; de belastbaarheid van naasten en het vangnet dat zij bieden; de mate waarin de patiënt de regie over zijn of haar eigen leven kan nemen; de wens dat de hulpverlening een actievere rol gaat spelen naar de familie toe en beter luistert naar de patiënt.



Illustratie van Ellen Meuwese

Familie bij behandeling betrekken

De stellingen dat bij de eerste ontmoeting tussen patiënt en hulpverlener de eerste boodschap van de behandelaar of begeleider zou moeten zijn: 'Wij betrekken familie bij de behandeling. Wie kunnen wij erbij betrekken?' en dat gelijkwaardigheid van de partners binnen de triade het uitgangspunt moet zijn en voortdurende aandacht behoeft, kregen veel bijval.

Applaus volgde na het pleidooi van de voorzitter van werkgroep Ypsilon Amsterdam, Bert van Raalte, richting de GGZ om naasten eindelijk eens te betrekken bij de behandeling van hun zieke familielid: 'Als je demente moeder in een verpleeghuis is opgenomen, willen medewerkers graag van je weten wat haar levensloop was en hoe je het beste met haar kunt omgaan. Als ouders met een dertigjarige dochter met autisme met een woon-voorziening te maken hebben, betrekken ze je graag bij keuzes en vragen ze wat je kunt bijdragen. Ook als je een jong kind hebt met problemen, word je vanzelfsprekend bij behandeling betrokken. Waarom moeten we ons dan nog steeds invechten als we als naaste in de GGZ serieus genomen willen worden?'

Op deze middag werd nogmaals benadrukt dat er een signaleringsplan (met vermelding van de symptomen) hoort te liggen; hulpverleners een inspanningsverplichting hebben naar de patiënt en zijn naasten én dat naasten het recht hebben informatie over de patiënt neer te leggen bij hulpverleners. Ook werd nog kort aandacht gevraagd voor kinderen en jongeren met een zieke naaste.

De geslaagde middag werd afgesloten met een optreden en een drankje, vergezeld door lekkere hapjes van eetcafé Freud.

Cursussen en Trainingen

De Mat (interactievaardigheden)

We willen u graag attenderen op de training 'De Mat' die Markant dit jaar en begin volgend jaar gaat organiseren. De Mat is een praktisch toepasbaar model dat snel en eenvoudig duidelijk maakt of u het gedrag van de ander accepteert of niet en wat u dan kunt doen. Ypsilonleden die de training volgden vertellen vaak dat ze er zelfs na tien jaar nog regelmatig aan terugdenken en het geleerde toepassen. Meer informatie over de training staat hier: www.demat.nl

Data

U kunt kiezen welke serie van 7 bijeenkomsten het beste past:

Training 1: 7x maandagmiddag:

23 maart t/m 18 mei 2020: 23, 30 maart, 6, 20 april, 4, 11, 18 mei

Tijd: van 13.00 – 16.00 uur. Locatie: Van Limmikhof, Nieuwe Keizersgracht 1A, 1018 DR Amsterdam

Training 2: 7x donderdagmiddag:

17 september t/m 19 november 2020: 17, 24 september, 8, 29 oktober, 5, 12, 19 november

Tijd: van 13.00 – 16.00 uur. Locatie: Huis de Pinto, Sint Antoniebreestraat 69, 1011 HB Amsterdam

Training 3: 7x maandagavond:

21 september t/m 2 november 2020: 21, 28 september, 5, 12, 19, 26 oktober, 2 november

Tijd: 18.00-21.00 (vanaf 17.30 inloop met soep en broodje)

Locatie: Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden

Indien u zich wilt aanmelden voor de training stuur dan een mail met uw naam en telefoonnummer naar: info@markant.org o.v.v. 'de Mat' training 1, 2 of 3

Voor meer informatie kijk op de website van Markant:

www.markant.org/nieuwe-trainingen-de-mat-voor-mantelzorgers-van-naasten-met-psychische-problemen/

Overige cursussen en trainingen

Lotgenotengroep 'EL MIZEN' (de weegschaal)

Voor Nederlands-Marokkaanse familieleden van personen met psychiatrische ziekten, met het doel om informatie te delen en via onderling contact elkaar te steunen.

Op 13, 27 januari, 10, 24 februari, 9, 23 maart, 6, 20 april, 1, 15, 29 juni 2020 (13 tot 15 uur)

Plaats: Huis van de wijk De Honingraat, Slotermeerlaan 103 (bij Plein '40-'45)

Arkin Een psychisch zieke ouder? En hoe gaat het met u?

De gespreksgroep richt zich op volwassenen (18+), die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

Dinsdag 18 februari 2020 van 10 tot 12 uur. Kosten: € 15

Locatie: Arkin, Jacob Obrechtstraat 92 Meer informatie op: www.arkinbasisggz.nl/agenda/

InGeest Omgaan met psychische klachten van familie of vrienden

Deze cursus is voor mensen die een naaste hebben met psychische klachten. Dat kan iemand zijn in uw gezin, familie of groep vrienden.

Data: 24 maart, 31 maart, 7, 14 en 21 april 2020, tijd: 19.00 - 21.00 uur

Locatie Amstelmere, Laan van de helende meesters 433, Amstelveen

Voor meer informatie of aanmelden kijk op www.ypsilon-amsterdam.nl

De sleutel in handen wonen alleen is niet genoeg

Mensen met een ernstige psychiatrische aandoening staan achter in de rij als het gaat om goede huisvesting met begeleiding op maat. Gemeenten, woningcorporaties, zorginstellingen en politiek hebben de sleutel in handen om dit te veranderen. Daarom maakte Ypsilon het manifest 'De sleutel in handen', samen met patiëntenvereniging Anois, MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, Chapeau Woonkringen, Zeeuwse gronden, De Weerde, Stichting Wonen Ypsilon Amsterdam, RPSW, Woondroomzorg en de stichting Vrienden van Ypsilon.



10 oktober 2019 bood Mind Ypsilon het manifest aan Paul Blokhuis, staatssecretaris van VWS, aan. Blokhuis: 'Ik zal me er hard voor maken. Als coördinerend bewindspersoon ben ik ook verantwoordelijk voor problematiek op het gebied van dak- en thuislozen en heb ik veel contact met gemeenten en woningcorporaties. Ik zal me sterk maken om ervoor te zorgen dat de gemeentes aan de slag gaan met de zes punten uit het manifest en ervoor zorgen dat het geen 'doe maar niets' woorden zijn.'

Het was spannend om erbij te zijn, voor mij een nieuwe ervaring om op deze manier landelijk te lobbyen voor goede huisvesting voor mensen met een verhoogde

kwetsbaarheid voor psychose; hopelijk merken we binnenkort dat het beter gaat en gesprekken op gang komen tussen gemeente, woningbouwcorporaties en zorginstellingen.

Kijk voor meer informatie hier: www.desleutelinhanden.nl

Rita Loholter Stichting Wonen Ypsilon Amsterdam

De Wet op de verplichte GGZ gaat op 1 januari 2020 in

De Wet verplichte GGZ (WvGGZ) is de opvolger van de BOPZ (bijzondere opnemingen psychiatrische ziekenhuizen) en gaat per 1 januari 2020 in. Verplichte zorg kan bijvoorbeeld betekenen: opname in een psychiatrisch ziekenhuis, verplichte behandeling en zorg thuis, verplichte medicatie, beperking van bezoek, behandeling in een polikliniek, controle van woning enzovoort. De naasten of familie kunnen dan een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van een crisis. Als men zich bij een crisis zorgen maakt over iemand, kan men een melding bij Burgermeester en Wethouders doen, al dan niet met behulp van een huisarts of een zorgverlener. Wanneer moet men zich zorgen maken? Dat doet men bij 'ernstig nadeel'. Bijvoorbeeld bij levensgevaar voor de cliënt, bij bedreiging van de veiligheid voor de omgeving, of bij gedrag dat leidt tot agressie of extreme overlast.

Amsterdam en de WvGGZ

Amsterdam heeft de taken van melding, triage (inschatting maken van de nodige hulp en zorg), hoorplicht en verkennend onderzoek toegewezen aan de GGD. Familie en naaste kunnen terecht voor melding bij de GGD, vaak via de politie en het meldpunt Zorg en woonoverlast. Zij beoordelen of er vrijwillige zorg verleend kan worden, of er sprake is van een crisis en of men een verkennend onderzoek gaat doen om mogelijk verplichte zorg op te leggen. Amsterdam heeft een belangrijke taak: hoe brengt men haar burgers op de hoogte van de WvGGZ en de manieren waarop men als burger bij deze wet betrokken kan raken. De onwetendheid is nu nog groot.

Familie en naasten moeten ook overeind blijven in tijden van crisis, zij moeten toegang hebben tot de juiste informatie, weten wat zij kunnen doen en wat hun rechten zijn. Zij kunnen voor steun bij Ypsilon terecht. Belangrijke informatie over hoe te handelen staat op de website van Ypsilon landelijk: *het is crisis thuis*.

Op de 3^e dinsdag in februari 2020 licht Christelle van der Meer, psychiater en 1^e verpleegkundige van de GGD Amsterdam, de WvGGZ toe. U kunt met uw vragen bij haar terecht!

In de WvGGZ is de rol van familie en naaste juridisch veel groter.

Artikel 2:1 lid 7

Bij de voorbereiding, de uitvoering, de wijziging en de beëindiging van een crisismaatregel, machtiging tot voortzetting van de crisismaatregel of zorgmachtiging worden de familie, de directe naasten van betrokkene en de huisarts zoveel mogelijk betrokken.

Mirjam Dessing



In memoriam **Ineke Verhagen**

Na een kort ziekbed is onze Ypsiloncollega Ineke Verhagen op 22 oktober 2019 overleden. Ineke was vele jaren actief voor de Amsterdamse Ypsilonleden. Eerst op de achtergrond als hulp van de voorzitter en later 'officieel' als vrijwilliger. Ineke deed haar werk met plezier en was nauwgezet; in de bureaugroep en de werkgroep. Ze volgde cursussen, bezocht studiedagen, kaderdagen en de landelijke ledenraad. Velen zullen zich Ineke herinneren als een vrouw met een eigen geluid. Ze organiseerde de derde dinsdagavonden bij Mentrum en bemande regelmatig stands op bijeenkomsten en symposia in het land. Ineke hielp mee om de vele papieren informatie te digitaliseren, regelde de verzending van de nieuwsbrief en was eerste contactpersoon voor nieuwe leden.

Met veel geduld luisterde Ineke bij de maandelijkse inloop naar de persoonlijke verhalen van (nieuwe) leden. Ineke wist altijd weer een instantie of organisatie die verder kon helpen. Haar kennis van de Amsterdamse sociale kaart was enorm. Ineke gaf mensen het gevoel dat ze er niet alleen voor stonden.

Met het overlijden van Ineke is het Amsterdamse Ypsilonhuis een deel van haar cement kwijtgeraakt. We missen Ineke zeer en denken met dankbaarheid en met warme gevoelens aan haar terug.

Namens Ypsilon Amsterdam, Rita Loholter

Onze nieuwsbrief Bewaren Bewaren gaat digitaal

Het digitaal versturen van een nieuwsbrief heeft een aantal voordelen. Het versturen kan tussendoor, is minder aan tijd gebonden, het is milieuvriendelijk, de kosten zijn laag, men kan de tekst makkelijk onderweg opzoeken, bijvoorbeeld via een smartphone. Daarom willen we in 2020 overgaan tot het hoofdzakelijk digitaal versturen van deze nieuwsbrief.

Wilt u de nieuwsbrief wel op papier ontvangen? Geef dit dan door via e-mail: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl, of telefoonnummer: 020-4700474 (bij geen gehoor voicemail inspreken).

E-mailadres onbekend

Van een kwart van de Amsterdamse leden is het e-mailadres niet bij ons bekend. We willen graag alle leden informeren over nieuwe ontwikkelingen en uitnodigingen sturen voor bijeenkomsten. En volgend jaar de nieuwsbrief digitaal toezenden. Ontvangt u nooit berichten vanuit Ypsilon Amsterdam en wilt u wel op de hoogte worden gehouden? Geef uw e-mailadres dan door aan het landelijke bureau, zij voegen uw mailadres dan toe aan uw contactgegevens; via e-mailadres ypsilon@ypsilon.org.



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 Mentrumkliniek, 1e Const. Huygensstraat 38, te bereiken met: tramlijn 1 en 11, halte Constantijn Huygensstraat; tramlijn 3 en bus 283, halte Overtoom of halte Kinkerstraat

21/01/2020

Rouwverwerking: Joke Schippers praat over rouwverwerking van zowel de familie en vrienden als van de patiënt in de acute fase en later in de tijd wanneer bij de ziekte meer zicht is op een blijvende (chronische) situatie. In de acute fase schrikt de familie enorm. De patiënt zelf is zich soms geheel niet bewust dat hij of zij ziek is, of ontkent dit, maar is soms wel een andere persoon geworden dan voor de eerste verschijnselen van de ziekte. Hoe ga je als familie om met dit verlies? Het is erg belangrijk om de relatie tussen patiënt en familie in stand te houden en vaak lastig om het juiste evenwicht te vinden. Hopelijk kan de spreker enkele handvaten aanreiken op welke wijze de familie met dit rouwproces om kan gaan.

18/02/2020

Wet verplichte GGZ : Christelle van der Meer, eerste geneeskundige bij de GGD te Amsterdam, houdt een voordracht over de invoering van de nieuwe Wet verplichte GGZ en wat de rol en taak daarbij is van de GGD. Welke veranderingen zijn er vergeleken met de Wet BOPZ. Zijn deze taken vooral signalerend of ook beslissend en hoe verloopt de samenwerking tussen de GGZ en de GGD voor de behandeling, speciaal wanneer het spoedgevallen betreft? Wanneer de familie niet in staat is of niet wil dat de behandeling thuis plaats vindt, wat is dan de volgende stap, ook in acute situaties?

17/03/2020

Luc Klaphake (huisarts) en Wilco van de Graaf (POH - Praktijkondersteuner Huisarts) vertellen over de verwijsmogelijkheden van de huisarts bij personen met een eerste psychose en welke steun zij kunnen leveren aan de familie van iemand met psychische kwetsbaarheid. Wanneer de cliënt ontslagen is uit de kliniek heeft de gemiddelde huisarts dan voldoende ervaring met het voorschrijven van de verschillende medicijnen aan psychiatrische patiënten en hoe is de samenwerking tussen de GGZ en de huisarts hierbij?

21/04/2020

Op de Verhalenbank (www.psychiatrieverhalenbank.nl) van het UMC Utrecht staan verhalen van mensen met een kwetsbaarheid voor psychosen, hun familie en behandelaars; met het doel meer data te verzamelen en te onderzoeken of hier overeenkomsten, verschillen en voorspellende waarden te vinden zijn, waardoor in de toekomst de behandeling van patiënten verbeterd kan worden. Rita Loholter en Joke Bosman (vrijwilligers bij Ypsilon Amsterdam) vertellen over de persoonlijke geschiedenis en het leven van hun zoon en broer ten einde de leden van Ypsilon Amsterdam te stimuleren hun verhaal aan de verhalenbank te doneren. U bent vanavond welkom om uw verhaal met leden van Ypsilon te delen.

Donderdag 2 januari, 6 februari, 5 maart en 2 april 2020 – Gespreksgroep

Voor nieuwe leden en leden die behoefte hebben om opnieuw of nu pas met elkaar ervaringen uit te wisselen. Hoe gaat het met uzelf en met degene(n) om wie u lid geworden bent van Ypsilon. Mauritskade 22 C (14:00 tot 16:00 uur), graag van te voren aanmelden via e-mailadres: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl of telefoonnummer: 020 470 0474.

YPSILON AMSTERDAM en OMSTREKEN:

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

YPSILON LANDELIJK BUREAU:

Opgave nieuwe leden en steunleden
Daendelsstraat 57, 2595XT Den Haag
e-mail: ypsilon@ypsilon.org
telefoon: 088-0002120
website:www.ypsilon.org

CRISISDIENSTEN

Arkin: 020-5235433 Kantoornuren, 's avonds en in het weekend

In Geest: 020-7885333 Amsterdam, 020-5434343 Amstelveen

Websites:

www.naasteninkracht.nl, www.voorggznaasten.amsterdam, www.markant.org, www.wijzijnmind.nl