



mei, juni, juli, augustus 2020

YPSILON

020 4700474

AMSTERDAM

NOTITIES

BEWAREN

NAASTEN IN TIJDEN VAN CORONA

Terwijl ik dit halverwege april schrijf, na een maand hoofdzakelijk in thuisquarantaine, tasten we in het duister over wanneer en hoe ons leven geleidelijk weer gaat lijken op het leven waaraan we gewend waren. Het Corona virus heeft een ongekeerde impact op onze samenleving waarbij juist het samen zijn wordt beperkt om de pandemie te begrenzen.

Corona treft iedereen maar raakt kwetsbare mensen meestal meer. Dat geldt ook voor onze naasten met gevoeligheid voor psychosen. Zij kunnen extra druk en onzekerheid ervaren. Sommige stemmen kunnen luider en dreigender gaan klinken. Buiten is minder afleiding te vinden wat het gedwongen binnen zijn moeilijker kan maken. Anderen kunnen Corona beleven als een onwerkelijk verhaal van anderen. Hun aandacht is meer gericht op de eigen binnenwereld.

Nu fysiek contact met onze naasten vaak onmogelijk is, zoeken we naar andere manieren. We bellen vaker, we schrijven of e-mailen als dat werkt, beeldbellen als dat kan, sturen een extra bloemetje of een ander aardigheidje, maar het voelt ook ongemakkelijk.

Daarom is het meer dan ooit zaak om jezelf overeind te houden. Door ontspanning te zoeken, bijvoorbeeld in mooie muziek, in sport, yoga of meditatie, in afleidende boeken, games of films, wat je past.

En je kunt je zorgen over je naaste delen met hulpverleners van je naaste. Je kunt contact opnemen over je eigen zorgen met Ypsilon (landelijk en met onze plaatselijke telefoonnummers), of met steun voor naasten van Arkin, InGeest en HVO-Querido. De gegevens staan verderop in deze nieuwsbrief en ook op onze website.

Namens Ypsilon wens ik onze leden en hun naasten veel sterkte in deze tijden van Corona.

Bert van Raalte, voorzitter Ypsilon Amsterdam

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. 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).

De juiste zorg - Toegang tot Wet langdurige zorg (Wlz) dichtbij

Jarenlang vielen mensen met (chronische) psychische klachten buiten de Wet langdurige zorg (Wlz). Gelukkig bleef Ypsilon knokken om de wet ook toegankelijk te maken voor mensen die hun leven lang intensieve geestelijke gezondheidszorg nodig hebben.

Voor wie?

De Wet langdurige zorg is bedoeld voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving. Denk daarbij aan chronisch zieken, kwetsbare ouderen en mensen met een ernstige lichamelijke of geestelijke beperking/aandoening. Het merendeel van de mensen, ongeveer tienduizend ggz-patiënten, die nu beschermd wonen, zullen toegang krijgen tot de Wlz.

Psychische zorg voor jeugdigen tot 18 jaar met ggz-problematiek blijft voorlopig onder de Jeugdwet vallen. Er wordt onderzoek gedaan naar de omvang van deze jeugdige doelgroep en de behoefte aan zorg.

Wat krijg je?

Vanuit de Wlz zal hopelijk meer belangstelling voor de mens achter de ziekte worden geboden, met waardevolle invulling van de dag en aandacht voor het sociale netwerk. Voor langdurige ggz-zorg is het ART (Active Recovery Triad) concept ontwikkeld, een andere vorm van behandeling en zorg waarin voor cliënt- en familie-ervaringsdeskundigen een belangrijke rol is weggelegd. Het zou heel mooi zijn als de bevindingen van de met ART werkende instellingen in de Wlz toegepast kunnen worden.

Dit zit in het Wlz-pakket:

- Verblijf in een zorginstelling (thuis wonen is mogelijk)
- Begeleiding, verpleging en verzorging
- Geneeskundige zorg en (paramedische) behandeling in verband met de ziekte, beperking of stoornis
- Hulpmiddelen
- Huishoudelijke hulp (soms, en anders vanuit Wmo bekostigd)
- Vervoer naar de plaats waar de begeleiding, behandeling en verzorging plaatsvindt.

Zorgkantoor

De zorgkantoren voeren een deel van de langdurige zorg uit, met zelfstandig werkende kantoren die nauw gelieerd zijn aan de grootste zorgverzekeraar ter plekke. Ze zijn ervoor verantwoordelijk dat alle cliënten in hun regio de langdurige zorg krijgen waar ze recht op hebben. De zorg kan worden geregeld via zorg-in-natura of via PGB (persoonsgebonden budget). Jeugdzorg en zorg uit de wijkverpleging vallen niet onder een zorgkantoor.

Hoe vraag je het aan

Toegang tot de Wlz kan worden aangevraagd bij het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). De organisatie startte begin 2020 met de indicatiestelling. Het CIZ onderhoudt contact met instellingen om de indicatiestellingen gespreid te laten plaatsvinden in de periode van januari tot oktober 2020. De Wlz-indicaties worden pas geldig vanaf januari 2021; tot die tijd blijven mensen hun zorg vanuit de Wmo en/of Zvw ontvangen. Een cliënt kan de aanvraag ook zelf indienen, het is raadzaam om dit samen te doen met een begeleider, cliëntondersteuner of naaste. Of de indicatie wordt toegewezen hangt van een aantal factoren af. De zorgprofielen hieronder geven hierover meer duidelijkheid.

Wmo, Wlz of Zvw?

De Wmo en de Zvw gaan ervan uit dat mensen, met ondersteuning, structuur in hun leven kunnen brengen en dat ze - op den duur en al dan niet met ondersteuning - zelfstandig kunnen wonen. De Wlz is bedoeld voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving. Wilt u weten of uw naaste in aanmerking komt voor de Wlz? Lees dan de folder met clientschetsen en zorgprofielen op de website www.informatielangdurigezorg.nl.

Inspraak van cliënten en naasten

De overgang naar de Wlz kan voor cliënten en naasten gevolgen hebben op de geleverde zorg. Hoewel niet de bedoeling, zal in een enkel geval een cliënt toch moeten verhuizen, bijvoorbeeld als de zorginstelling waar hij woont de gevraagde hulp niet kan bieden. Naast het wonen is goede dagbesteding zeer belangrijk; het aanbod moet zo veel mogelijk gelijk blijven als in de oude situatie. De komende tijd moet het allemaal duidelijk worden. Het is, ook voor naasten, zaak om alert te zijn en de ontwikkelingen te blijven volgen; cliëntenraden en naastbetrokkenen kunnen gebruik maken van inspraakmogelijkheden. MIND organiseerde in het najaar van 2019 voorlichtingsbijeenkomsten, zij zijn voornemens in 2020 de bijeenkomsten voort te zetten. Houd hiervoor de berichten en de website van MIND in de gaten.

Rita Loholter

Wlz: wet langdurige zorg, bekostiging vanuit de rijksoverheid
Wmo: Wet maatschappelijke ondersteuning, bekostiging vanuit de gemeente
Zvw: zorgverzekeringswet, bekostiging vanuit de zorgverzekeraar
AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten): gold tot 2015 voorloper van de Wlz

Meer informatie:

www.mindplatform.nl > zoek op wlz

www.zn.nl > geestelijke gezondheidszorg (zorgkantoren)

www.ciz.nl: aanvragen wlz indicatie

www.informatielangdurigezorg.nl > cliëntschetsen en zorgprofielen

ART-zorg: www.art-psy.nl

Handvatten om beter samen te werken

Per 1 oktober 2019 is binnen HVO Querido een projectgroep naastenbeleid gestart. Dit om het naastenbeleid actueel te maken en hulpverleners en naasten handvatten te geven om beter samen te werken. Actiepunten zijn onder andere: Het actueel maken van naastenbeleid, het maken van een animatiefilmpje en een ervaringsfilm, het geven van pitches aan teams om hen te stimuleren om een workshop 'het betrekken van naasten' te gaan volgen, workshops aan teams, een vraagbaak voor naasten en hulpverleners op te zetten, één of andere vorm van naastenraad adviseren, met een training voor naasten te experimenteren en het maken van een boekje met mooie voorbeelden. De projectgroep bestaat uit een projectleider, twee beleidsmedewerkers, drie projectmedewerkers die ook in een HVO team werken en een adviseur naastenbeleid. Deze laatste geeft ook workshops aan teams.

In de workshops staan een paar items centraal:

- Welke persoonlijke ervaringen hebben de hulpverleners zelf als zij 'naaste van' zijn?
- Hoe kan de hulpverlener meer beeld krijgen van zijn cliënt wie de naasten zijn en hem uitleggen wat het nut en noodzaak is dat naasten bij HVO Querido betrokken worden?
- Op welke manier heb je als hulpverlener aandacht voor de naaste, wat betreft onder andere hun rollen, hun inzet, hun processen en hun wensen?
- Hoe kan je als hulpverlener het driegesprek nu zo goed mogelijk vormgeven. Hoe zet je de samenwerking tussen hulpverlener en cliënt en naasten en de afstemming tussen naaste en cliënt zo goed mogelijk in?
- Wanneer begint samenwerking en op welke items respecteer je de privacy van zowel de cliënt als de naaste?

Met bovenstaande items worstelen hulpverlener, cliënt en naaste geregeld. In de workshop krijgen hulpverleners handvatten zodat zij vanuit het actuele naastenbeleid van HVO Querido de cliënt meer uit te leggen waarom wij zijn naasten graag willen betrekken en met hen willen samenwerken.

Workshops

Gebleken is dat hulpverleners de workshop prettig vinden en hen nieuwe handvatten biedt. Geregeld wordt in de workshop benoemd dat zij graag ook een naaste bij de workshop willen hebben om op deze manier ook met de naaste in gesprek te gaan, van hen te leren en met hen te oefenen.

Oproep!

Bij deze nodig ik u van harte uit om ook deel te nemen aan de workshop (een dagdeel) en daar een rol in te hebben. Ervaringen van twee Ypsilon naasten over deze workshop treft u ook in deze nieuwsbrief. Natuurlijk zal ik eerst met u in gesprek gaan en zodra er een groepje is van belangstellenden u ook een kleine workshop, cq training geven om uw ervaring zo effectief mogelijk in te kunnen zetten tijdens de training.

Mijn naam is Henk-Willem Klaassen, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, ex-bestuurslid van Ypsilon, auteur van het boek Bondgenoten, hoe familieleden en hulpverleners in de psychiatrie kunnen samenwerken. Ik ben nu aan het projectteam verbonden als adviseur naastenbeleid bij HVO Querido. U kunt contact opnemen met mij via telefoonnummer 06- 29452104 of mailen naar

Henk.willem.klaassen@hvoquerido.nl.

BETREKKEN VAN NAASTEN BIJ HVO QUERIDO

De ervaringen van familie waarvan hun naaste door een instelling worden begeleid zijn divers, van *'gaat helemaal goed, ik word veel betrokken'* tot *'ik kom er gewoon niet tussen, ook als ik aangeef dat het niet goed gaat wordt er amper naar mij geluisterd'*. Vaak wordt de privacy van de bewoner als argument aangehaald.

Ypsilon Amsterdam voert regelmatig gesprekken met instellingen over het omgaan met familie. Bij HVO Querido zien wij dat het familiebeleid nu ook op de werkvloer een praktische invulling krijgt. Henk-Willem Klaassen nodigde twee leden van de werkgroep Ypsilon Amsterdam uit deel te nemen aan de nieuwe workshop 'Het betrekken van naasten'.

3 maart 2020 was het zover. Herma Otte en Sjef Dirckx namen deel.

Herma: 'We waren met tien deelnemers, waarvan zeven werkzaam als beleidsmaker of hulpverlener bij HVO Querido. Henk-Willem werd vergezeld door tafeldame Cecilia, projectleidster familie en naasten. Bij het rondje kennismaking vertelden Sjef en ik over Ypsilon, onze doelgroep en de activiteiten. Het bleek dat niet alle deelnemers bekend waren met Ypsilon.'

Iedereen betrokken

Er was ons gevraagd een foto of een verhaaltje mee te nemen en dat gebruikten we om in duo's bepaalde situaties kort uit te spelen. Henk-Willem projecteerde getekende informatie om o.a. de triade te verduidelijken en het betrekken van naasten bij het beleid van HVO Querido voor de nabije toekomst. Ook zagen we een heel informatief animatiefilmpje over dit onderwerp, en een film over 'housing first' van Mind.

Tot slot werd door drie dames een triadegesprek gespeeld en mocht de rest inspringen om aan te vullen of het gesprek een andere wending te laten nemen. De dames vervulden hun rollen met verve en de anderen gaven blij van grote betrokkenheid bij het onderwerp.'

De rol van een naaste

Herma was tot dusver alleen maar positief over triadevorming: 'Met inachtneming van het beroepsgeheim en de wet op de privacy, eindelijk beleid gericht op onderling contact tussen de cliënt/patiënt, de naaste(n) en de behandelaar/begeleider. Door het observeren van dit rollenspel ontdekte ik, dat triadevorming en -gesprekken veel ingewikkelder zijn dan ik tot dusver had aangenomen. Een triadegesprek vraagt 'eigen regie' van de cliënt/patiënt en veel expertise van de behandelaar/begeleider. Bij de invulling van de rol van de naaste(n) had ik niet eerder stil gestaan. Opeens realiseerde ik me dat het bij triadegesprekken noodzakelijk kan zijn dat de naaste zichzelf wegcijfert, de eigen ervaringen en emoties naar de achtergrond dringt.

De naaste moet kunnen incasseren en soms net als de zorg-/hulpverlener over basale verbindende gespreksvaardigheden beschikken om tot een bevredigend triadegesprek te kunnen komen; en conflict te vermijden, vooral als de patiënt (nog) gebukt gaat onder wanen of anderszins.

Aan het eind van de workshop werd er kort geëvalueerd en deelde Henk-Willem de richtlijnen 'samen met naasten' en 'handvatten samenwerken met naasten' uit.'

Sjef vult aan: 'Bij een volgende workshop zou ik graag zien dat er meer tijd is voor het belangrijke thema Privacy. Daar was nu te weinig tijd voor.'

Zowel Herma als Sjef vonden de sfeer tijdens de workshop veilig en prettig, evenals de begeleiding door Henk-Willem.

Rita Loholter

Wonen moet zo – STAALMAN OASE

Ondanks corona een woning

Omdat de renovatie van de woningen van de Staalman Oase vertraging oploopt biedt de woningcorporatie De Alliantie ons twee tijdelijke woningen aan. Eind maart, begin april kwamen de woningen vrij. Er werden geschikte bewoners gevonden, twee jonge mensen met gevoeligheid voor psychose die dringend woonruimte zochten. Het vooruitzicht op een tijdelijke woning nam veel spanning bij ze weg; eindelijk een eigen plek en werken aan een toekomst.



In februari bleek dat er problemen waren met het verhuren van de tijdelijke woningen, de organisatie was aan een ander bedrijf, Gapph Vastgoedbeheer, uitbesteed. 'Het gaat niet door', stond in de mail. Wat een domper, en nu? Iedereen was in rep en roer. Vanuit de werkgroep wonen zetten we alles op alles om het toch door te laten gaan. Samen met de woningcorporatie en de Vastgoedbeheerder ('alle woningen zijn al vergeven') zochten we een oplossing. Na een aantal overleggen, telefonische- en mailcontacten kwam er beweging in. Het 'nee' werd 'misschien lukt het toch', alleen de opleverdatum was nog niet zeker.

Toen kwamen de corona maatregelen. Veel aannemers waren al terug naar hun thuisland. Zou het opleveren van de woningen rond eind maart nog lukken? Het waren spannende weken. 2 april j.l. kwam het verlossende telefoontje, 'beide woningen zijn in redelijke staat'. De afspraken met de bewoners volgden snel. Alles moest natuurlijk gebeuren met inachtneming van anderhalve meter afstand; op een veilige manier. De medewerker van de Vastgoedbeheerder legde alles uit, vertelde over de regels die voor tijdelijke woningen gelden en liet de sleutels op het aanrecht achter.

Er komt veel op de bewoners af, subsidie aanvragen, verhuizen, de woning inrichten. Maar het begin is er en ze krijgen alle hulp, van hun eigen netwerk en de begeleiding van Cordaan. Als de clusters en de ontmoetingsruimte gereed zijn (eind 2020) verhuizen zij naar een woning in de Staalman Oase, een woning waarin ze altijd mogen blijven wonen.

Met dank aan De Alliantie en Vastgoedbeheerder Gapph! We zijn blij met de goede samenwerking.

Wilt u meer weten over de Staalman Oase? Kijk dan op de Amsterdamse Ypsilon website (www.ypsilon-amsterdam.nl) > woon oases.

Rita Loholter

Tot nader bericht geen 3e dinsdagen

Ter voorkoming van de verspreiding van het coronavirus gaan de aankomende Ypsilon-bijeenkomsten niet door. De thema's worden op een later moment ingepland. Wij informeren u t.z.t. hierover. Dit geldt ook voor de trainingen en cursussen die via diverse instellingen aangeboden worden en nu geannuleerd zijn.

Landelijk zijn er een aantal initiatieven om u te steunen, zie hierover de laatste Ypsibul 'weekbericht Ypsilon en corona' met informatie over 'Steun in coronatijd' (via website Mind - www.wijzijnmind.nl).

Amsterdamse initiatieven

In Amsterdam bieden Arkin, InGeest en Hvo Querido telefonische ondersteuning aan familie en naasten (zie voor meer [informatie www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl) > onder Nieuws).

En op deze website vindt u 'coronanieuws voor naasten' (www.voorggznaasten.amsterdam).

Markant biedt een keer per week online gespreksgroepen voor mantelzorgers aan:

Elke woensdag van 15.00 tot 16.00 uur.

Mantelzorgers kunnen wekelijks of incidenteel meedoen mits men zich van tevoren heeft aangemeld bij Markant. Kijk voor actuele informatie hier: www.markant.org > gespreksgroepen voor mantelzorgers.

Contact met lotgenoten

Nu het inloopsprekuur van Ypsilon in Amsterdam door de corona crisis voorlopig niet door kan gaan, maar u, juist nu, in deze crisisvolle periode, behoefte heeft aan contact, bel dan met een van onze vrijwilligers op telefoonnummer(s): 020 6682842 (Herma) of 029 4281203 (Alice).

Heeft U vragen over het corona virus? Dan kunt U bellen met Sjef Dirckx, gepensioneerd arts en lid van de werkgroep Ypsilon Amsterdam op nummer 06 51535228.

Digitale e-mail lotgenotengroep: te benaderen en aanmelden via www.ypsilon.org > ypsfam

Andere vragen? Bel dan een van onze Amsterdamse vrijwilligers, zij zijn via de volgende telefoonnummers bereikbaar: 020-6682842 of 0629053524 of 029 4281203.

Ervaat u nu extra knelpunten in de zorg voor uw naaste of in de ondersteuning van uzelf? Bel of stuur een mail naar ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl. Wij delen uw ervaringen en signalen (anoniem) met de Gemeente Amsterdam die onderzoek naar knelpunten doet. Waar mogelijk kunnen dan noodoplossingen gerealiseerd worden.

Kennis delen

Was u niet in gelegenheid om bij een van de laatste 3e dinsdagen te zijn? Er staan verslagen en presentaties op de Amsterdamse Ypsilon website, onder andere een verslag met presentatie van de lezing over de Wet Verplichte GGZ die in februari 2020 plaatsvond: www.ypsilon-amsterdam.nl > zoek op presentatie.



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 Kantooruren, '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