SEPTEMBER - OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2021

NOTITIES BEWAREN

*Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474*

IN DIT NUMMER

DE BREEDIJK HOEVE

ONDERZOEK DARM EN BREIN

BUDGET CAFÉ

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN

Ypsilon uitje op vrijdag de dertiende

Door Ronald Ootjers

Bijpraten

Voor mensen die bijgelovig zijn is vrijdag de dertiende een angstige dag. Ik zal u de geschiedenis van dit verschijnsel besparen, maar wij als leden van Ypsilon Amsterdam hebben alle bijzondere gedachten over deze dag getrotseerd. Wij kennen immers genoeg andere angsten en zorgen om hen die we lief hebben. Wij zijn om de zinnen te verzetten op weg gegaan naar De Breedijk Hoeve; een zorgboerderij in het landelijk gebied van de gemeente Amsterdam. Een uitje dat coronaproof was. Want we waren in de buitenlucht zowel tijdens de koffie, de lunch en de rondleiding.

We werden gefêteerd op koffie met pruimentaart, dat laatste van eigen bodem. Je proefde aan alle producten dat ze biologisch waren.

De Breedijk Hoeve

WWW.DEBREEDIJKHOEVE.NL

Bloemendalergouw 37
1028 BH Amsterdam

Multifunctioneel

De Breedijk Hoeve is een boerderij met multifunctionele landbouw zoals men dat noemt. Men houdt er vleesvee, dus verschillende soorten koeien en schapen om te slachten. Het kent ook een paardenpensioen. Er is opvang voor mensen met een psychiatrische achtergrond. In samenwerking met Cordaan, HVO Querido en Arkin biedt men hen vijf dagen per week opvang. Juist de rust in dat gebied en op de boerderij zorgt ervoor dat mensen die aan de zorg zijn toevertrouwd minder prikkels krijgen en zich daardoor beter voelen. Het werk op de boerderij, het verzorgen van de dieren doet ook hier wonderen.

Helaas loopt het aantal mensen dat aangemeld wordt terug. Men heeft de indruk dat het twee oorzaken heeft. Er is een hele grote (dagbesteding) speler in het spel die bijna als monopolist opereert en door de regelgeving van de gemeente Amsterdam. Die kent namelijk pas subsidie toe bij een veel groter aantal mensen en bevoordeelt daarmee indirect de grotere organisatie(s).

Wij hebben een fijn bezoek gehad, waarbij er ook tijd was om elkaar te spreken. Hopen diegenen die niet mee waren een volgende keer te ontmoeten.

Met dank aan Sjef Derckx en Herma Otte voor de organisatie.

HERSENFUNCTIE WORDT BEÏNVLOED DOOR DARMGEZONDHEID

Door Herma Otte

Voeding

In vroeger tijden vonden verzamelaars hun voedsel direct in de natuur. De overgang naar het verbouwen van granen en het zich op vaste plek vestigen, leidde ook tot een ander voedingspatroon. In onze tijd eten wij steeds meer bewerkt voedsel en krijgen we veel minder vezels en meer ongezonde suikers en vetzuren binnen.
Het idee dat alle ziekte in de darm begint is al heel oud. In de darm bevinden zich bacteriën, schimmels, virussen, gisten en parasieten met een beschermende werking. Darmen spelen een belangrijke rol bij auto-immuun ziekten als reuma en de ziekte van Crohn. Ook is bekend dat diëten stemming en denkvermogen kunnen beïnvloeden.
Ongezonde voeding, het gebruik van antibiotica, roken en alcohol zijn slecht voor het microbioom (de darmbacteriën) en daarmee voor ons immuunsysteem. Het doodt nuttige bacteriën en veroorzaakt infecties in de darm, waardoor de darmwand gaat lekken en slechte stoffen naar de hersenen getransporteerd worden. Dit kan bijvoorbeeld hypomanie opwekken of dementieklachten geven.
Eén bepaalde stof (peptidoglycaan) in de celwand van darmbacteriën lijkt van invloed te zijn op hersenrijping bij jongeren. Bij aandoeningen als bipolaire stoornis en psychose-gevoeligheid is vastgesteld dat deze stof bij hen in de darm minder voor komt.

Onderzoek

De Hersenstichting heeft nu een groot onderzoek mogelijk gemaakt naar de invloed van de darmen op ziektes als schizofrenie, bipolaire stoornis, Alzheimer en Parkinson; ziektes die vaak gepaard gaan met darmklachten. Ongeveer vierhonderdduizend mensen in Nederland lijden aan één van deze aandoeningen. Het onderzoek wordt in het UMC Groningen uitgevoerd door een multidisciplinair team in samenwerking met patiënten en patiëntenorganisaties onder leiding van **prof. dr. Iris Sommer**.
De onderzoekers willen meer te weten komen over het verband tussen de darmen en de hersenen en onderzoeken met name de invloed van erfelijkheid, gezonder eten en een behandeling op maat.
Het onderzoek, gestart halverwege 2021, bestaat uit drie fases: In een laboratorium wordt eerst in 'minidarmpjes' getest welke probiotica (gezonde darmbacteriën) het beste werken; daarna volgen de patiënten een aangepast dieet en op grond van deze onderzoeks-resultaten wordt vervolgens voor elke hersenaandoening de beste combinatie van levende bacteriën bepaald.
De onderzoekers hopen dat het in de toekomst mogelijk zal zijn voor elke patiënt een dieet te ontwikkelen om het risico op een hersenaandoening te verkleinen en/of de kwaliteit van leven te verbeteren.

Bronnen

Hersenstichting, Psychosenet en met name de online lezing van prof.dr. Iris Sommer voor Ypsilon Utrecht (2021) over de redenen, de doelen en de aanpak van het onderzoek naar de relatie tussen microbioom, brein en het ontstaan van psychiatrische ziekten.

STICHTING BUDGETCAFÉ

Budgetcafé

Tijdens een zoombijeenkomst voor naasten maakte Ypsilon Amsterdam kennis met Natasha Dasburg, ze vertelde over het Budgetcafé; een stichting die ook aan Ypsilonleden en/of hun naasten hulp kan bieden. Een medewerker van de stichting vertelt: 'Budgetcafé is in 2017 opgericht door jurist Natasha Dasburg. Vanuit haar werkveld merkte zij dat veel mensen vastlopen in een web van regels en instanties. Als daardoor ook nog financiële problemen ontstaan, is het vaak nog lastiger om zelf tot een oplossing te komen. Daarom besloot Natasha om mensen hierin te begeleiden.

Ze begon hiermee vanuit haar woonkamer. Op het gebied van administratie en financiën bekeek ze welke behoeften er waren vanuit de cliënten en welke bestaande organisaties zij bij konden aankloppen. Zelfs als professional bleek dit nogal een jungle te zijn. Hoe ingewikkeld is het dan om de juiste route hiervoor te vinden, als je van huis uit niet de benodigde vaardigheden hebt meegekregen. Of als je door verschillende oorzaken in de problemen bent geraakt. Voor sommige mensen spelen persoonlijke belemmeringen ook nog een rol. Voor hen is vaak langdurige begeleiding vereist, of aanvullende hulpverlening. Wat de situatie ook is: voorkomen moet worden dat mensen tussen wal en schip raken. Vanuit deze gedachte is Budgetcafé ontstaan.

Spin in het web

Budgetcafé een professionele organisatie die de spin vormt in het web van de verschillende instanties waarmee iemand te maken krijgt. Voor de betrokkene zijn wij onder meer een tolk: we zorgen ervoor dat de regels en het formele taalgebruik van instanties begrijpelijk worden. Voor instanties en andere professionals zijn wij het aanspreekpunt. We geloven daarbij in nauwe samenwerking, zodat de betrokkene op alle fronten zo goed mogelijk begeleid wordt.
Ook het sociale netwerk van degene die begeleiding krijgt, wordt daarbij betrokken. Het is volgens ons van belang dat naasten (indien mogelijk) goed op de hoogte zijn van wat er gebeurt. Daarom staat Budgetcafé voor een aanpak met oog voor persoonlijke omstandigheden. Iedereen komt weliswaar door dezelfde deur, maar niet iedereen is hetzelfde. Bovendien kan het netwerk van de persoon verschillen. Om welke situatie het ook gaat, het is belangrijk dat de hulp die ingezet wordt passend is voor zowel de persoon als het professionele en sociale netwerk eromheen.

Drie vormen van begeleiding

Wij bieden daarom begeleiding vanuit drie verschillende vormen: begeleiding, begeleiding & beheer en beschermingsbewind. Welke vorm van begeleiding er ook wordt ingezet, onze werkwijze blijft gebaseerd op de Budgetcafé-gedachte: praktisch, persoonlijk en professioneel! We geloven erin dat de drempel om hulp te vragen door onze werkwijze wordt verlaagd.

Samenwerken met het netwerk

Iedereen kan zich dus aanmelden bij het Budgetcafé. Daarnaast kunnen wij met trots zeggen dat wij extra aandacht hebben voor bijzondere doelgroepen. Want juist bij hen is het belangrijk dat er rekening wordt gehouden met specifieke zaken. Denk aan iemand die zelf niet (meer) in staat is om de administratie of financiën te doen. In deze gevallen is het belangrijk dat er iemand uit het netwerk wél goed op de hoogte is. Dit kan een naaste zijn, maar ook bijvoorbeeld een persoonlijk begeleider van de zorginstelling. Een goede informatiestroom en samenwerking is dan vereist.'

Budgetcafé

Persoonlijk kennismaken

'Om onze werkwijze verder toe te lichten en de mogelijkheden te bespreken, komen wij graag langs op locatie. Onze voorkeur gaat uit naar persoonlijk kennismaken. Maar ook bij ons op kantoor staat de koffie altijd voor u klaar.'

*V*anaf 1 september verhuist de stichting van Amsterdam Duivendrecht naar een nieuwe locatie.

Ze zijn dan te vinden in Amsterdam-West:
Haarlemmerweg 331

Bereikbaar op 020-2440474 en per e-mail via info@budgetcafe.nl

www.budgetcafe.nl

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Nationaal Psychose Congres

30 SEPTEMBER 2021

Wat is goede zorg?

Deelname kost 225 euro; wilt u het congres heel graag bijwonen en zijn de kosten een bezwaar? Neem dan contact op met Ypsilon Amsterdam en maak duidelijk waarom u dit graag wilt. Wij kunnen dan een tegemoetkoming in de kosten overwegen.

Kijk voor meer informatie over het programma/tijd en locatie op de website van Phrenos: https://kenniscentrumphrenos.nl/scholingsaanbod/het-nationale-psychose-congres-wat-is-goede-zorg/

Ander hoofd (over de zin van waanzin)

5 OKTOBER 2021

Operatheater & workshop in theater De La Mar

De workshop begint om 15.30 uur, aansluitend wordt er gezamenlijk gegeten en de voorstelling begint om 20.00 uur.
U bent van harte uitgenodigd; *graag opgeven vóór 15 september* via e-mail: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl of bellen naar 020-4700474 (wel/niet deelname aan workshop/etentje of alleen de voorstelling).

https://delamar.nl/voorstellingen/anderhoofd/

Vooraankondiging jaarlijkse Familie-GGZ-bijeenkomst

Levend Verlies, over rouw bij psychiatrische patiënten.

Op 18 november organiseert het stedelijk netwerk Familie Telt de jaarlijkse bijeenkomst voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid.
Ook (ex)patiënten en professionals zijn van harte welkom.
Vanuit verschillende perspectieven – van de patiënt, de naaste en de professional - wordt gesproken over lijden en verlies. Eén van de sprekers is Irene van de Giessen, ervaringsdeskundige en directeur van de Stichting HerstelTalent. Er zijn informatiestands en muziek; en er is gelegenheid om na te praten met een hapje en een drankje.
Locatie: Kerkgebouw De Ark, Van Ollefenstraat 9, Amsterdam (Slotervaart)
Tijd: 13.30 – 18:00 uur. Nader bericht volgt, ook over de wijze van aanmelding.

Onderstaande informatie vindt u ook op de Amsterdamse Ypsilon website (www.ypsilon-amsterdam/agenda)

Training De Mat (Markant)

(15, 22 & 29 NOV, 6 & 13 DEC, 3 & 10 JAN

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.
Tijd: 7x op maandagavond om 18.00 – 21.00 uur,
Zwanenburgwal 206 (3e verd.), 1011 JH Amsterdam
Meer informatie: https://ypsilon-amsterdam.nl/agenda/agendapunt/markant-training-de-mat/

Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

DONDERDAG 2 SEP, 7 OKT, 4 NOV EN 2 DEC 2021

Voor nieuwe Ypsilon 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 15:00 uur), graag van te voren aanmelden

Cursus KOPP/KOV

Volwassenen 25+
Arkin, 14 sept 2021 van 10:00 tot 12:00 uur

3E DINSDAGEN

ONTVANGST VANAF 19:30, AANVANG PROGRAMMA 20:00 UUR TOT CA. 22:00 UUR

U bent (onder voorbehoud i.v.m. corona) 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 SEPTEMBER 2021

Gastspreker **Henk-Willem Klaassen** wijdt deze avond aan het triadisch gesprek: wat wordt daarmee bedoeld, wie nemen er aan deel en wat zijn belangrijke aspecten van het triadisch gesprek om bij stil te staan. Middels filmpjes van het toetstheater en het oefenen van zo'n gesprek geeft hij ons enkele handvatten.

19 OKTOBER 2021

Maria Hoeffnagel en **Kathelijne Groffen** vertellen over hun werk bij Prezens (InGeest). Maria Hoeffnagel is preventiewerker en geeft als zodanig ondersteuning aan naasten door middel van cursussen en een familiespreekuur. Kathelijne Groffen is familievertrouwens-persoon en helpt bij het verbeteren van de samenwerking tussen u, de arts en uw naaste.

16 NOVEMBER 2021

Thema en spreker nog niet bekend.

In december is er geen derde dinsdag.

18 JANUARI 2021

Jim van Os pleit voor een conceptuele en organisatorische transformatie in de psychiatrie. Wij zijn benieuwd welke obstakels hij daarbij tegenkomt. Op welke wijze kunnen wij als naasten een bijdrage leveren? Op deze avond besteedt hij ook aandacht aan het nieuwe boek 'WE ZIJN GOD NIET' dat hij schreef samen met Myrrhe van Spronsen, ervaringsdeskundige. Het is een pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking.
Locatie volgt.

YPSILON
AMSTERDAM & OMSTREKEN

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

YPSILON
LANDELIJK BUREAU

Opgave nieuwe leden en steunleden
Regulusweg 5, 2516 AC Den Haag
email: ypsilon@ypsilon.org
telefoon: 088-0002120
website: www.ypsilon.org

CRISISDIENSTEN

Arkin: 020-5235433 kantooruren, 's avonds en in het weekend
In Geest: Amsterdam 020-7885333, Amstelveen 020-5434343
Websites: www.naasteninkracht.nl www.voorggznaasten.amsterdam www.markant.org www.wijzijnmind.nl