

**YPSILON**

020 4700474

**AMSTERDAM****NOTITIES****BEWAREN**

# ENQUÊTE ENQUÊTE ENQUÊTE

## LUISTEREN NAAR ONZE LEDEN

Ruim honderd leden van Ypsilon in Amsterdam en ruime omgeving gaven eind 2018 in een digitale enquête hun mening over onze activiteiten. We ontvingen dankbaar deze mooie oogst. De uitkomsten bespraken we uitvoerig in onze centrale werkgroep; hieronder de voornaamste bevindingen en voornemens.

In persoonlijke hartenkreten klonk veel waardering voor het werk dat Ypsilon al zo lang verricht. Als landelijke vereniging en als plaatselijke afdeling. Soms in een terugblik op heftige jaren, lang geleden. Soms juist midden in heftige gebeurtenissen waar je zoekt naar begrip en naar tips over juiste wegen om te bewandelen.

Verschillende accenten hangen samen met de levensfase van de psychisch kwetsbare naaste, met ieders eigen levensloop en met de eigen kijk op het leven. Daardoor is er variatie in de behoeften aan informatie en ontmoeting, in relatie tot je persoonlijke ervaringen als naaste. Mensen met actuele problemen pleiten voor meer kansen op contact tussen lotgenoten, voor een deel binnen Ypsilon. Ook groeit de animo voor activiteiten samen met naasten van mensen met andere psychische aandoeningen. Een groot deel van de leden stelt prijs op persoonlijk advies. Leden buiten Amsterdam missen gelegenheden in hun omgeving.

We zullen de bestaande mogelijkheden nog beter onder ieders aandacht brengen. Ook verkennen we opties voor het starten van nieuwe groepen.

We ontvingen vele waardevolle suggesties voor onderwerpen en sprekers bij de derde dinsdagsessies. Daar kunnen we nog lang ons voordeel mee doen. Op medisch gebied, over forensische zorg, over huisvesting, over langdurige oplossingen, van alles. Het ouder worden van familieleden en van hun naasten vraagt aandacht. We zullen onderwerpen herhalen die veel belangstelling blijven krijgen. Uit de enquête bleek dat er behoefte is aan informatie over trainingen en cursussen. Die informatie vindt u op [www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl) (agenda); daarnaast wordt het overzicht met cursussen vanaf nu ook in deze nieuwsbrief vermeld.

Tegenwoordig ontvangen steeds meer leden informatie liever per e-mail en via websites dan met de post. Maar we vergeten onze 'post-leden' natuurlijk niet! Kortom, we zijn blij met de vele positieve reacties en we knopen de waardevolle suggesties goed in onze oren.



# Nieuwe perspectieven met gemengde psychiatrie

Op onze thema avond van maart 2019 ontvingen we Floortje Scheepers, hoogleraar innovatie in de GGZ en hoofd van de afdeling Psychiatrie van het Utrechtse UMC. Zij gaf ons haar kijk op 'blended psychiatrie': het combineren van ervaringen van patiënten en naasten, kennis van professionele hulpverleners en kennis uit harde gegevens (data). Die combinatie is nodig om patiënten beter in de samenleving op te nemen (inclusie), in plaats van hen uit te sluiten, op te sluiten of hen als aparte mensen met een 'vlekje' te behandelen. Graag informeren wij u over de inhoud van deze boeiende avond.

Floortje liet zien hoe de kennis en opvattingen over schizofrenie van psychiaters sinds de jaren vijftig veranderden. Lang werd gezocht naar een enige echte verklaring. Lagen de oorzaken in de hersenen? Of zat de sleutel in erfelijke factoren of hoe mensen omgaan met hun erfelijke bagage? Er moest toch een allesomvattende oorzaak zijn?

Langzamerhand verschoven de inzichten van zwart wit naar geleidelijk en van statisch naar dynamisch. Genetische 'foutjes' kunnen iemand kwetsbaar maken voor diabetes type 2 of voor psychiatrische ziekten. Het is nuttig om in een onveilige omgeving op je hoede te zijn. Dat kan ontsporen als je wantrouwend wordt in situaties die daar geen aanleiding voor geven. Psychose is dan te zien als ontsporing van een normaal verschijnsel.

Ons brein wordt vanaf de geboorte tot na 18 jaar steeds actiever. Iemands aanleg wordt daarbij onder meer beïnvloed door de sociale omgeving, hormonale veranderingen, drugs, lichamelijke ziekte en voeding. Bij drie kwart van jonge kinderen die stemmen horen gaat dit vanzelf over. Verhoogde kans op psychosen kan ontstaan door speciale omstandigheden. Zoals een trauma in de kindertijd, immigratie naar een sociaal onveilige situatie, verstandelijke beperkingen of het opgroeien in een drukke en onoverzichtelijke (stedelijke) omgeving; en andere risico's als slaapproblemen, sociale uitsluiting, drugs en medicatie.

Floortje ziet psychose als een complex verschijnsel waarop sociale uitsluiting enorme invloed heeft. Daarom vindt zij het belangrijk om (eenzame) opname te voorkomen. Ze is voorstander van gevarieerde behandelingen. Mensen inzicht geven in psychische klachten, cognitieve gedragstherapie, traumabehandeling, naast - zo nodig - behandeling met medicijnen. In combinatie met beïnvloeding van de sociale omgeving, het oppakken van opleiding of werk en het intensief betrekken van naasten. In wijkgerichte teams waarin verschillende hulpverleners samenwerken. En in netwerken met maatschappelijke instanties en lichamelijke zorgverleners, hoe lastig dat helaas ook nog is. De website [www.psynet.nl](http://www.psynet.nl) is hiervoor opgezet.

## Enkele nieuwe inzichten

Medicatie biedt niet de enige weg: 30 % van weigeraars herstelt zonder. Te lange medicatie kan averechts werken. Digitale toepassingen bieden onder andere draagbare meting, het bijhouden van ervaringen en het ervaren van psychotische situaties. Floortje verwacht ook gunstige invloed van onderzoek over veel gegevens en van verzameling van persoonlijke, erfelijke gegevens om effecten van bepaalde medicatie te voorspellen. Ook helpt het om je eigen hersenen actief te houden door te lezen, muziek te maken, te fantaseren, te puzzelen of te mediteren.

# verhalenbank psychiatrie

Doneer uw verhaal over ervaringen in de psychiatrie op [www.psychiatrieverhalenbank.nl](http://www.psychiatrieverhalenbank.nl). Floortje en collega's willen door het wetenschappelijk analyseren van verhalen bereiken dat hulpverleners beter kunnen aansluiten op de leefwereld van mensen met een psychiatrische ziekte. Dus bent u (ex-) patiënt, naastbetrokkene of professional: zij horen graag uw verhaal!

**Bert van Raalte**

# Staalman Oase

## EERSTE SLEUTEL OVERHANDIGD

### Een echte woning voor Daan

De eerste bewoner ontving van woningcorporatie De Alliantie in maart 2019 de sleutel van een woning in de Staalman Oase. Een ruime woning, het buitenlicht valt mooi naar binnen en de inbouwkeuken staat klaar voor gebruik.

Jeanne Kuijjer (moeder van Daan en bestuurslid van de Stichting Staalman Oase): *'Daan, zijn familie en vrienden vinden dit geweldig; een eerste echte woning voor Daan. Waar hij altijd kan blijven wonen, het geeft hem een gevoel van volwassenheid en tijd om over de toekomst te dromen. De Woon Oases van Ypsilon zijn geweldige projecten.'*

Hiervoor woonde Daan tijdelijk in een jongerenwoning, het verschil met deze woning is groot; qua ligging/sfeer in de buurt, de grootte, isolatie en bouwjaar.

De Oases zorgen ervoor dat de bewoners niet alleen in de wereld staan, maar steun hebben aan elkaar.

Bij het accepteren van een woning voor mensen met een kwetsbaarheid komt veel kijken. Denk aan inkomensverklaring, formulier doorverhuur woning, eerste huurcontract enzovoort. Gelukkig zitten in de Stichting Wonen Ypsilon Amsterdam een aantal bestuursleden met veel ervaring.

Het opleveren van de clusters (twee keer acht woningen) en de ontmoetingsruimte is, vanwege ombouwen naar stadsverwarming, weer vertraagd. Daan moet het nog een tijdje zonder ontmoetingsruimte doen. Maar café Sofia is dicht bij, gezellig om daar te eten of andere leuke dingen gezamenlijk te doen. De eerstvolgende woning (buiten de cluster) die vrijkomt is voor de Staalman Oase, hopelijk hoeven de kandidaat bewoners niet te lang wachten.



*Overhandiging sleutel woonbeheerder Alliantie Abdel aan Daan*

**Rita Loholter**

# Clïentondersteuning

Op de 3e Dinsdag in februari vertelde Mieke Zandee, cliëntondersteuner bij Cliëntenbelang, wat het werk van een onafhankelijke cliëntondersteuner kan inhouden. Een aantal bezoekers kenden Mieke, zij had hen in het verleden zeer goed geholpen. Mieke heeft veel ervaring en is bekend met de GGZ-wereld.

## Wat is een cliëntondersteuner

Een cliëntondersteuner is iemand die informatie, advies en kortdurende ondersteuning geeft op alle levensgebieden en zich richt op het versterken van de zelfredzaamheid en het meedoen in de maatschappij. Een cliëntondersteuner luistert naar het verhaal.

## Voor wie is een cliëntondersteuner

Voor iedereen met een vraag om hulp. Ook familie, mantelzorgers en wettelijke vertegenwoordigers kunnen gebruik maken van de cliëntondersteuning.

In de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en de Wet Langdurige Zorg (WLZ) staat dat deze ondersteuning onafhankelijk, kosteloos en laagdrempelig moet zijn. Het belang van de cliënt is altijd het uitgangspunt! Iedere burger kan daarom een beroep doen op kosteloze en onafhankelijke cliëntondersteuning.

## Wat kan een cliëntondersteuner doen?

De cliëntondersteuner kan onder andere:

- kortdurende ondersteuning bieden bij het aanvragen van zorg en ondersteuning
- helpen met uitzoeken wat de vragen en wensen zijn en deze onder woorden te brengen
- het voorbereiden en meegaan naar een gesprek
- helpen bij het zoeken naar de juiste informatie
- uitleggen hoe een aanvraag verloopt
- helpen bij het maken van eigen keuzes en het goed onder woorden brengen van uw wensen
- meedenken en helpen zoeken naar oplossingen met mensen in de eigen omgeving
- meedenken en helpen zoeken naar mogelijkheden in de buurt
- helpen als u het oneens bent met de zorg of ondersteuning die u krijgt
- hulp bij het zoeken naar een geschikte woonomgeving bv beschermd wonen
- helpen bij een PGB (persoonsgebonden budget) aanvraag
- het zoeken naar een passende zorgaanbieder
- helpen bij het aanvragen van passend vervoer
- helpen bij het aanvragen van huishoudelijke hulp, thuiszorg

**Heeft u een vraag?  
Ervaart u een probleem?**

ONAFHANKELIJKE *Cliënt* ONDERSTEUNERS

020 5 777 999

Cliëntenbelang Amsterdam  
zorg • welzijn • wonen • werk • inkomen • vervoer

**Wij helpen u gratis verder!**

Cliëntenbelang  
AMSTERDAM

## Onafhankelijke cliëntondersteuning

Cliëntenbelang biedt ondersteuning onafhankelijk van de wijkzorg, de gemeente, zorgaanbieders, behandelaren en indicatiestellers.

**Hoe kan men cliëntondersteuning aanvragen?** Bent u woonachtig in Amsterdam dan kunt u mailen naar [steunpunt@clientenbelangamsterdam.nl](mailto:steunpunt@clientenbelangamsterdam.nl) of bellen op 020-5777999. Woont u in een andere gemeente in de provincie Noord-Holland dan kunt u bellen naar 085-4000806 of mailen naar [clientondersteuning@clientenbelang.nl](mailto:clientondersteuning@clientenbelang.nl).

Ook kan men cliëntondersteuning aanvragen bij instellingen voor maatschappelijke dienstverlening in de stadsdelen; bij Centram, Sezo, Doras, Combiwel, Puur Zuid, Madizo, MDHG, Daklozenvakbond.

# Cursussen en Trainingen

---

## Arkin

**'Psychische problemen in de familie'** op 16/05, 13 en 27/06, 11 en 25/07 2019 19:00-21:00 uur  
De cursus is voor volwassenen met iemand in hun directe omgeving die psychische of psychiatrische klachten heeft.

### Cursusinhoud

U krijgt informatie over psychische ziektebeelden en hoe u ermee om kunt gaan. Er is veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten.

Er zijn vier verschillende bijeenkomsten, elk met een eigen thema:

- Aandacht voor jezelf
- Psychische problematiek, ziektebeelden en hulpverlening
- Grenzen stellen en bewaken
- Sociale steun en een noodplan voor jou.

Aanmelden is niet nodig, u kunt op elke willekeurige bijeenkomst binnen lopen.

Cursusduur: De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van twee uur. Na de start van de cursus is er elke twee weken een vervolg.

Kosten: Gratis

Locatie: Mentrum 1e Constantijn Huygensstraat 38

Contactpersoon: Şebnem Çim, T 020-590 13 30

Meer informatie op: [www.arkinbasisggz.nl](http://www.arkinbasisggz.nl) > Preventie > Agenda

---

## InGeest

### ***Opgegroeid met een ouder met psychische problemen***

Data: Start op 21 mei 2019, zes keer 2,5 uur

Kosten: Gratis

Locatie Spaarnepoort: Spaarnepoort 1, Hoofddorp

Haarlem: locatie en data nog niet bekend

Aanmelden en informatie: 088-7885015 of [preventie@prezens.nl](mailto:preventie@prezens.nl)

---

## Samen Beter Westerpark

***Positieve Gezondheid*** op 23 mei en 18 juli 2019 18:00-20:30

Een ontmoetingsavond voor familie en naasten van mensen met psychische- en/of verslavingsproblemen.

Locatie: Huis van de Wijk de Horizon, Hembrugstraat 156

In verband met de catering graag van tevoren aanmelden: via [naasten-westerpark@arkin.nl](mailto:naasten-westerpark@arkin.nl) of 020-5901330 (Arkin Preventie).

Meer informatie op: [www.samenbeterwesterpark.nl](http://www.samenbeterwesterpark.nl)

---

## **Websites**

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

[www.markant.org](http://www.markant.org)

[www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.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 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

**21/05/2019**

**Suzanne van Dijk**, manager van het Martien Schaaperhuis en het Queridohuis (beiden van HVO-Querido) aan de Aalbersestraat, vertelt over de bijzondere kenmerken van deze twee huizen voor beschermd wonen. Beide huizen bieden huisvesting en woonbegeleiding voor mensen met psychische kwetsbaarheid en verslavingsgevoeligheid, met het oog op een toekomst voor zelfstandig en/of aangepast wonen. Een psychiatrisch verpleegkundige zal toelichten op welke wijze de begeleiding/behandeling plaats vindt en wat er gebeurt als iemand een terugval heeft en op welke wijze gewerkt wordt aan de verslavingsgevoeligheid.

**18/06/2019**

**'Stemmingmakerij in de bovenkamer'**: Op deze avond wordt een film getoond van de bijna 60-jarige Maarten. Hij heeft schizofrenie en vertelt over zijn leven met deze psychotische kwetsbaarheid. Maarten kan reflecteren op zijn ziekte en heeft een vertrouwensband met filmmakers Karien Smits (zijn zus) en Pieter Veraart (zijn zwager). Deze unieke situatie gaf hen de mogelijkheid om een professionele documentaire te maken over hoe een leven met schizofrenie er werkelijk uit ziet. Door keuzes te maken en door de hulp van familie en professionals leidt hij nu een leven waar hij waarde aan hecht en tevreden over kan zijn, maar de weg hiernaartoe is niet makkelijk geweest. De documentaire duurt 60 minuten. Karien Smits is aanwezig voor het beantwoorden van vragen.

**16/07/2019**

**Psycholance in Amsterdam en Omstreken**: medewerkers van de ambulancedienst Amsterdam vertellen over hun werkwijze met de psycholance; een speciale ambulance voor vervoer van mensen met een ernstige psychiatrische stoornis eventueel gecombineerd met somatische problematiek. Mag de familie mee met het vervoer en naar welke klinieken wordt in de meeste gevallen iemand naar toe gebracht? Wat is het niveau van scholing van de medewerkers en hoe kan je als familielid, indien nodig, de psycholance inschakelen?

*In augustus is er geen derde dinsdag.*

**Donderdag 6 juni, 4 juli en 1 augustus 2019 – 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 15:00 uur), graag van te voren aanmelden.

---

## amsterdam landelijk

**YPSILON AMSTERDAM en OMSTREKEN:**

Mauritskade 22-c, 1091GC Amsterdam  
e-mail : [ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl](mailto:ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl)  
telefoon: 020-4700474  
website: [www.ypsilon-amsterdam.nl](http://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](mailto:ypsilon@ypsilon.org)  
telefoon: 088-0002120  
website: [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)

**CRISISDIENSTEN**

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

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