

---

## Subsidieperikelen

### Korting afgewend

Eind mei van dit jaar informeerde de gemeente Amsterdam ons over voorgenomen bezuinigingen op de ondersteuning van mantelzorgers en informele zorg. De contactambtenaar schreef: 'Voor organisaties kan dit betekenen dat we geen of minder subsidies gaan verstrekken voor activiteiten om mantelzorgers en vrijwilligers te ondersteunen'. We kregen de gelegenheid om in juni in te spreken tijdens vergaderingen van de commissie Zorg, Jeugd en Sport (ZJS). Dat hebben we natuurlijk gedaan. Ook spraken we met raadsfracties.

Gelukkig is uiteindelijk besloten dat structurele subsidies als de onze in stand zullen blijven. Daardoor kunnen wij onze werkzaamheden op dezelfde basis voortzetten. Ondertussen hadden we ook aandacht gevraagd voor deelfinanciering van onze woon oases. We streven ernaar om hierover in het najaar verder te komen.

### Ons beroep op de raadscommissie ZJS (verkorte pitch)

*Informele zorg en mantelzorg horen bij ons normale leven. Dat wordt lastig bij chronische, complexe lichamelijke beperkingen. Die draaglast trekt een grote wissel op de draagkracht van mantelzorgers. Zij kunnen overbelast raken.*

*Naasten van mensen met ernstige psychiatrische problemen (afgekort EPA) hebben drie extra opgaven.*

- 1. De emotionele relatie met je naaste wordt ingewikkelder.*
- 2. Het maatschappelijk perspectief van je naaste wordt moeizamer. Opleiding, werk, huisvesting, sociale contacten, geld, bezigheden worden ongewis.*
- 3. Schaamte, stigma en onbegrip kunnen je naaste en jou parten spelen.*

*Onze naasten zijn kwetsbaar voor psychosen. Eerste psychosen verstoren hun jaren als tieners of twintigers. Hun geringe ziekte-inzicht is een extra complicatie. Hoe houd je contact zonder vruchteloze strijd? Hun behandeling schiet meestal ernstig tekort. Meerdere psychoses veranderen hun levensperspectief ingrijpend. Moeilijk om te beseffen. Ook voor hun naasten. Zij zoeken hulp voor hun kind, partner, broer, zus of ouder. Vinden veel dichte deuren. Moeten hun leven hieraan aanpassen. Zichzelf en hun omgeving in balans houden. Een stabiele factor blijven, terwijl zorgverleners en instanties komen en gaan. Op oudere leeftijd kan het rustiger worden. Soms geven bijvoorbeeld huisuitzetting of verslaving nieuwe problemen. Je blijft altijd alert.*

*Als Ypsilon verenigen wij naasten van mensen met verhoogde gevoeligheid voor psychosen. Wij begrijpen elkaars situaties en delen ervaringen die anderen alleen uit films of boeken kennen. Als vrijwilligers bieden wij kennis, informatie, begrip, luisterende oren, gespreksgroepen, activiteiten en trainingen. En we komen op voor onze naasten, voor passend wonen, werk, opleiding, activiteiten, contact, zorg en behandeling. Wij stichtten de Kraaipan Oase waar 35 bewoners veilig en duurzaam kunnen wonen. Samen met informele en formele zorg. De financiering van belangrijke extra's is echter nog instabiel. Toch wordt een tweede Oase gestart. We werken samen met vele organisaties en we werken loyaal mee aan gemeentelijk beleid. We vertrouwen er daarom op dat u verstandige keuzes zult maken.*

**Bert van Raalte**

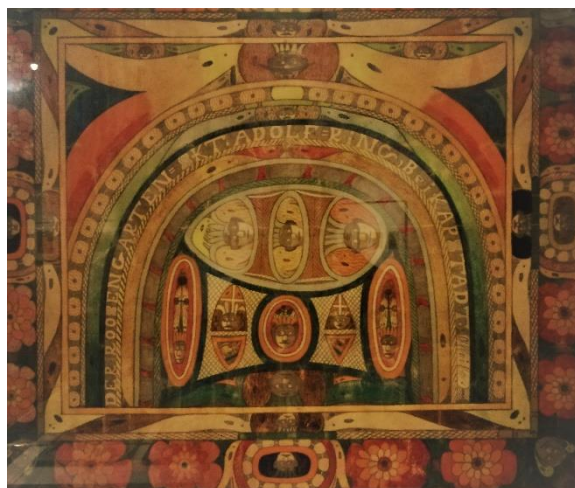
# Outsider Art Museum ART BRUT

Kunstenaar en verzamelaar Jean Dubuffets choqueeerde in 1949 de culturele wereld in Parijs met een expositie van onbekende kunstenaars. Deze werken van ongekennde kwaliteit werden zeventig jaar na dato voor het eerst in Nederland tentoongesteld (t/m 25 augustus in het Outsider Art Museum); met o.a. kunst van Adolf Wölfli, Aloïse Corbaz en Gaston Duf.

Outsider Art wordt gemaakt door mensen die niet zijn opgeleid aan de kunstacademie. Na de Eerste Wereldoorlog kwam deze stroming volop in de belangstelling. Veel kunstenaars lieten zich hierdoor inspireren, waaronder Salvador Dali, Karel Appel en Asger Jorn. Het drie jaar geleden geopende Outsider Art Museum is inmiddels een begrip in de Amsterdamse museumwereld.

## Vloeipapier en potlood, meer was er niet

In augustus bezochten Amsterdamse Ypsilonleden de tentoonstelling 'ART BRUT Jean Dubuffets revolutie in de kunst'; we horen tijdens de rondleiding interessante details. 'Vloeipapier en potlood, meer was er niet', legt de medewerkster van het museum uit. 'Tot een behandelaar het talent en de passie van een patiënt opmerkte en teken- en schildersmaterialen beschikbaar stelde.' Het resultaat is indrukwekkend.



Kunst van Adolf Wölfli



In het Atelier

We namen ook een kijkje in de (Cordaan)ateliers van de huidige getalenteerde kunstenaars. Hun kunstwerken zijn te zien (en te leen) in de Artotheek van het Outsider Art Museum.

De volgende tentoonstelling gaat over Nederlands belangrijkste Outsider-kunstenaar Willem van Genk (WOEST). Een bezoek aan het Outsider Art Museum is echt de moeite waard!

Aan het einde van de middag was er een gezellig samenzijn in de Hofuin; al met al een geslaagd uitstapje.



# 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](http://www.demat.nl)

## **Data**

De training wordt drie keer gegeven (training A is vol).  
U kunt kiezen welke serie van 7 bijeenkomsten het beste past:

### Training B: 7x maandagavond:

18 november 2019 t/m 13 januari 2020:

18, 25 november, 2, 9, 16 december en 6, 13 januari  
Zwanenburgwal 206, 1e verd, 1011 JH Amsterdam

### Training C: 7x donderdagavond:

19 december 2019 t/m 13 februari 2020:

19 december, 9, 16, 23, 30 januari en 6, 13 februari  
Achter Oosteinde 9, 1017 XP Amsterdam

## **Tijd**

De training vindt plaats van 18:00 – 21:00 uur. Inloop is 17:30 uur met een broodje en soep.  
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](mailto:info@markant.org) o.v.v. 'de Mat' training A, B of C

Voor meer informatie kijk op de website van Markant:

<https://www.markant.org/training-de-mat-voor-ggz-mantelzorgers/>

---

# Overige cursussen en trainingen

## **Arkin**

**'Psychische problemen in de familie'** op 03, 17 en 31/10 2019 19:00-21:00 uur

Contactpersoon: Şebnem Çim, T 020-5901330

Locatie: Mentrum 1e Constantijn Huygensstraat 38

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

## **InGeest**

**Opgegroeid met een ouder met psychische problemen** september/oktober 2019, zes keer 2,5 uur

Voor jongvolwassenen van 18-30 jaar, locatie Amsterdam, Eerste Jan Steenstraat 84

12, 19, 26 september en 3, 10, 17 oktober 2019 (volgende groep start 31 oktober)

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

## **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.

Kijk voor meer informatie op [www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl) >cursus

# Familie Telt (familie-ggz-bijeenkomst)

Op 14 november vindt de jaarlijkse bijeenkomst plaats voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook (ex)patiënten en professionals zijn van harte welkom.

Het thema is: **FAMILIE TELT**, een bijeenkomst over psychiatrie, privacy en familie.

Hoe kunnen het verhaal en de inbreng van naasten samengaan met wensen van de patiënt plus respect voor diens privacy? Wat vraagt dit van hulpverleners, wat vraagt het van familie?

Het Toetstheater verbeeldt en speelt dit thema aan de hand van gebeurtenissen uit de praktijk. Het publiek krijgt de gelegenheid te reageren op de gespeelde scènes, en samen met de spelers te zoeken naar alternatieven. Er zijn informatiestands, er wordt muziek gemaakt, en er is gelegenheid om na te praten met een hapje en een drankje.

Locatie: Kerkgebouw De Opgang  
Adres: Tussenmeer 68  
Tijd: 14 – 18 uur

De bijeenkomst is gratis. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar:  
[familietelt2019@outlook.com](mailto:familietelt2019@outlook.com)

Graag uw naam vermelden en of u deelneemt als familielid/naastbetrokkene, ervaringsdeskundige cliënt of professional (welke functie).  
Na aanmelding ontvangt u in oktober een bevestiging en het programma.

#### Contactpersonen:

Marileen van Spijk (Mind Ypsilon Amsterdam)  
Annelies Faber (Familieraad GGZ inGeest)  
Şebnem Çim (Arkin Preventie Volwassenen)

---

## 35 JAAR Ypsilon

Op 29 november 2019 vieren we het 35-jarig bestaan van Ypsilon. Met een interessant programma, met veel ruimte voor ontmoeting. Thema is '**Triadisch werken in de ggz**'. Naasten, cliënten en hulpverleners zijn van harte welkom.

Locatie: UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, 3584 CX Utrecht  
Kijk voor meer informatie en aanmelden hier: [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)>jubileumdag 35 jaar.  
Deelname kost 35,00 euro voor leden en vrienden, mocht dit een probleem zijn neem dan contact op met Ypsilon Amsterdam; dan lossen we het samen op.

---

#### Websites

Samen Westerpark: [www.samenbeterwesterpark.nl](http://www.samenbeterwesterpark.nl)  
Met ontmoetingsavonden voor familie en naasten van mensen met psychische- en/of verslavingsproblemen 26/09, 24/10, 28/11 en 19/12 van 18:00-20:30  
[www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)  
[www.voorggznaasten.amsterdam](http://www.voorggznaasten.amsterdam) en [www.markant.org](http://www.markant.org)  
[www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl) en [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)



## In memoriam **Niko Kuijper**

Initiator van de Amsterdamse Ypsilon Woon Oases Niko Kuijper is op 17 mei 2019 overleden. Tot het laatst toe was Niko voor de andere bestuursleden van de Woon Oases een grote steun.

Niko kampte met de gevolgen van ALS, hij nam eind 2017 afscheid als voorzitter van de werkgroep Ypsilon Amsterdam. Dat deed hij via een artikel in de nieuwsbrief 'Bewaren Bewaren' waarin hij zijn situatie vergelijkt met die van jonge mensen die aan psychoses lijden. Hij omschrijft hoe ingrijpend hun toekomstplannen veranderen; over de risico's die zij in hun verder leven lopen zoals verslavingen, financiële problemen en onzekere woonsituaties. Niko ten voeten uit: 'Wat hen overkomt is vele malen erger dan wat mij nu treft'.

Niko heeft veel voor Ypsilon Amsterdam betekend. Hij zette zich als voorzitter voor de familie en mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid in, zat in diverse besturen en verzorgde vele jaren de Amsterdamse nieuwsbrief 'Bewaren Bewaren'. Zijn hart ging echter uit naar het realiseren van goede woningen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid; ruime woningen van een goede kwaliteit waarin men het hele verdere leven in kan blijven wonen, liefst in een rustige buurt. Woon Oases waarin de bewoners de ruimte krijgen om hun talenten en kwaliteiten te ontdekken en zij als groep elkaar stimuleren. In 2013 werd de Kraaipan Oase officieel geopend (40 woningen met ontmoetingsruimte).

Begin 2016 startte Niko een tweede woongroep met als doel meer Woon Oases in Amsterdam te realiseren. Ook dat is gelukt, de eerste woning van de Staalman Oase is inmiddels bewoond en in augustus kregen we een tweede woning aangeboden. Het door Niko bedachte Woon Oase concept heeft zich bewezen en kan, met kleine aanpassingen, in andere Ypsilon woonprojecten worden toegepast.

Niko Kuijper is voor velen een voorbeeld. Hij had met veel bewoners van de Kraaipan Oase een persoonlijke, vriendschappelijke band. We denken dankbaar terug aan een bijzonder fijn en rechtvaardig mens met een groot hart voor de zwakkeren in de samenleving.

**Namens Ypsilon Amsterdam, Rita Loholter**



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.

**17/09/2019**

**Myrna Seekles**, familievertrouwenspersoon voor o.a. GGZ inGeest en nog een aantal andere GGZ instellingen in Amsterdam, vertelt wat haar functie inhoudt en hoe zij familie van iemand met psychische kwetsbaarheid kan helpen. De familievertrouwenspersoon steunt familie en naasten als zij het idee hebben dat een hulpverlener niet naar hen luistert of als men van mening verschilt. Myrna vertelt hoe ver haar bevoegdheden reiken. Waar loopt zij het meest tegenaan en welke mogelijkheden zijn er om bij de instellingen dit aan de orde te stellen voor een blijvende oplossing.

**15/10/2019**

**May-May Meijer**, voorzitter van Peace SOS (zet zich in voor vrede, mensenrechten en het bestrijden van armoede) was tien jaar werkzaam op de Vrije Universiteit in Amsterdam, hield van onderzoek doen en les geven en werkte hard om hoogleraar te worden totdat ze last kreeg van psychosen. Er volgden gedwongen en vrijwillige opnames. May-May schreef het boek 'Missie Wereldvrede - Hoe psychosen mijn leven drastisch veranderen'. Ze vertelt over haar achtergrond en hoe zij heeft geleerd om te gaan met haar psychosen en het gebruik van medicijnen, over hoe het haar lukt om weer een zinvol leven te leiden. Zij weet op welke momenten bij haar een psychose zich kan ontwikkelen en hoe de omgeving, lees familie en vrienden, het beste met haar om kunnen gaan in zulke perioden.

**19/11/2019**

**De psycholance in Amsterdam en Omstreken:** Mevrouw B. Greveling en de heer D. Sampimon, beide medewerkers van de ambulancedienst Amsterdam, vertellen over hun werk met de psycholance; een speciale ambulance voor vervoer van mensen met een ernstige psychiatrische stoornis eventueel gecombineerd met een somatische stoornis. Er zal antwoord gegeven worden op onder meer de volgende vragen. 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?

**17/12/2019**

**Volksbond Streetcornerwork:** Stichting Volksbond Streetcornerwork zet zich in voor kwetsbare mensen. Zij werken op het gebied van veldwerk, ambulante begeleiding, wonen en dagbesteding. Welke woonmogelijkheden zijn er en hoe intensief is de begeleiding? Op welke wijze worden ( jonge) cliënten van de Volksbond gestimuleerd om een opleiding op niveau te gaan volgen en/of naar een vorm van dagbesteding te gaan? De namen van de sprekers worden op een later moment bekend gemaakt.

**Donderdag 5 september, 3 oktober en 7 november 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 via: [ypsadam@epsilon-amsterdam.nl](mailto:ypsadam@epsilon-amsterdam.nl) of telefoonnummer: 020-4700474.

---

## amsterdam landelijk

**YPSILON AMSTERDAM en OMSTREKEN:**

Mauritskade 22-c, 1091GC Amsterdam  
e-mail : [ypsadam@epsilon-amsterdam.nl](mailto:ypsadam@epsilon-amsterdam.nl)  
telefoon: 020-4700474  
website:[www.epsilon-amsterdam.nl](http://www.epsilon-amsterdam.nl)  
NL23INGB0005900698 KVK 41213515

**YPSILON LANDELIJK BUREAU:**

*Opgave nieuwe leden en steunleden*  
Daendelsstraat 57, 2595XT Den Haag  
e-mail: [epsilon@epsilon.org](mailto:epsilon@epsilon.org)  
telefoon: 088-0002120  
website:[www.epsilon.org](http://www.epsilon.org)

**CRISISDIENSTEN**

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

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