



## Buurtteams in Amsterdam

Vanaf 1 april 2021 zijn de buurtteams in Amsterdam van start gegaan. Het is de bedoeling ondersteuning dichtbij de mensen te brengen, waardoor men hoopt dat meer mensen, die ondersteuning nodig hebben, de weg kunnen vinden. Ook het bij elkaar zitten van verschillende instanties moet het geven

van ondersteuning eenvoudiger maken.

In een buurtteam zitten verschillende hulpverlenende organisaties die hulp kunnen bieden aan mensen die steun nodig hebben bij vragen over zorg, geld, wonen, werk, gezondheid, veiligheid of mee doen in de maatschappij. Er starten drieëndertig buurtteams in Amsterdam. Elk buurtteam bestaat uit een coalitie van een maatschappelijk dienstverlener en minstens één organisatie voor ambulante ondersteuning. Er wordt samengewerkt met bijvoorbeeld ouder- en kindteams, huisartsen, ggz, woningbouwcorporaties, bewonersgroepen, wijkverpleging, vrijwilligersorganisaties, buurthuizen en zorgaanbieders. De hulpverleners bekijken samen met de hulpvrager welke hulp nodig is. De hulp is gratis.

### Veranderingen

Als iemand al ondersteuning heeft blijft de ondersteuning. Het kan wel zijn dat u die ondersteuning na 1 april 2021 van een andere aanbieder of van een buurtteam krijgt. Of dat de ondersteuning op een andere dag gegeven wordt. Dat is afhankelijk van de persoonlijke situatie waarin iemand zich bevindt. Als er straks ondersteuning geboden wordt van een andere aanbieder of van een buurtteam, dan regelt de huidige begeleider de overdracht. De verandering wordt zorgvuldig in overleg gedaan. De huidige begeleider zorgt ook voor schriftelijke informatie over de verandering.

### Clïëntondersteuning

Bij een zoektocht naar goede zorg of bij verandering van zorg kan men altijd iemand uit uw omgeving erbij betrekken of meenemen naar een gesprek. Bijvoorbeeld een familielid, mantelzorger of een gratis cliëntondersteuner.

### Wat kan er op dit moment verwacht worden van de buurtteams?

Op dit moment nog niet erg veel. De organisaties, die deel gaan uitmaken van de buurtteams, zijn nog niet bekend. De aanbesteding door de gemeente Amsterdam moet overgedaan worden. Een buurtteam werkt pas optimaal als de deelnemende organisaties goed samenwerken.

## Punten van zorg:

- Continuïteit van zorg van een persoon met al aanwezige zorg komt in de knel. Men zal soms moeten wisselen van zorgverlener.
- Er is weinig specialistische kennis in de buurtteams. Komt noodzakelijke specialistische zorg wel op zijn plaats en op tijd? De specialistische zorg is niet aangesloten bij de buurtteams.
- Op- en afschalen van zorg wordt moeilijk.
- Wat gebeurt er als een organisatie, betrokken bij Beschermd wonen, vervangen wordt?
- Welke Amsterdammer heeft van Buurtteams gehoord? Informatie en communicatie is nog nauwelijks op gang gekomen. Hoe bereikt men laaggeletterden en niet-Nederlandstaligen?
- De samenwerking met huisartsen en buurtteams komt niet van de grond.

Ypsilon Amsterdam heeft haar zorgen met de Amsterdamse gemeenteraad gedeeld; wordt vervolgd.

Kijk voor gratis cliëntondersteuning op [www.amsterdam.nl](http://www.amsterdam.nl) > cliëntondersteuning.

Informatie over de buurtteams vindt u hier: [www.buurteamamsterdam.nl](http://www.buurteamamsterdam.nl)

Mirjam Dessing

---

# Staalman Oase



## *Een naaste vertelt*

De bewoners van de Staalman Oase zijn blij met hun woning waar ze altijd mogen blijven wonen. Hoe is het met hun familie en vrienden nu hun naaste een eigen woning heeft? 'Kees is zo gelukkig', mailt moeder Marianne Smit. 'Ik heb hem nooit in mijn leven zo happy gezien – eindelijk een eigen plek na jarenlang doorstromen.' Haar woorden doen mij goed, hier doen we het voor. 24 december 2020 ontving Kees de sleutel van zijn woning. Hij had ernaar uitgekeken en deed er alles aan om het te laten lukken. 'Het was spannend, zou Kees de alcohol en de marihuana laten staan? Hoe moest het met de huishouding en het eten koken? Maar hij ging er helemaal voor. Ik ben trots op hem', vertelt Marianne, moeder van drie zonen. 'Kees is de oudste, zijn broer woont ook in Amsterdam. Hij heeft geholpen met het uitzoeken van meubels en het leggen van de vloerbedekking.'

### Niet meer doorstromen

Marianne hoorde toevallig in 2017 over het bestaan van het woonproject toen ze een keer belde naar het kantoor van Ypsilon Amsterdam voor advies. Ze kwam met Niko Kuijper (mei 2019 +), oprichter van de woon oases, in contact en kon Kees op de wachtlijst van toekomstige bewoners laten zetten. 'Kees woonde toen bij HVO Querido in het Martien Schaaperhuis. En daarvoor op verschillende plekken, zoals een woonproject van het VIP-team en later bij HVO Querido woongroepen. Op zijn 17<sup>e</sup> kreeg hij zijn eerste psychose, is daarna in de loop van de jaren vier keer opgenomen geweest en veranderde om de twee jaar van woonplek. Een eigen woning was Kees' zijn grootste wens. 'Het vooruitzicht op een eigen plek hielp. En er waren vanaf het begin, toen er nog geen woningen waren, regelmatig bijeenkomsten met de toekomstige bewoners. Kees hoorde er helemaal bij en het lukte hem om stappen te maken. Hij nam verantwoordelijkheid voor zijn eigen toekomst. 'Geef nooit de hoop op. Heb vertrouwen in je psychosegevoelige zoon en dochter dat het toch lukt', vertelt Marianne enthousiast. 'Iedereen, ook ik, dacht 'hij redt het zelfstandig wonen met vier uur begeleiding per week niet', maar het is hem gelukt. Voor Kees is ook het gemeenschappelijke aspect belangrijk, het informele afspreken met andere bewoners. Als hij een bepaalde schroevendraaier nodig heeft vraagt hij in de Whatsapp groep of hij die mag lenen. Hij vindt het ook fijn om in de tuin die aan de gemeenschappelijke ruimte grenst te helpen. Na corona wordt het allemaal makkelijker, het samen koken en eten, en deelnemen aan andere activiteiten.'

### Samen koken

En hoe gaat het nu met Marianne? 'Vóór de Staalman Oase was ik altijd onzeker over hoe het verder moest, je kind kan toch niet zijn hele leven op een kamer in een HVO instelling wonen? Een probleem dat me vele jaren bezig hield. Nu ben ik enorm opgelucht. Het maakt mij gelukkig hem zo gelukkig te zien. Mocht Kees een keer een terugval krijgen kan hij altijd weer naar zijn eigen woning. Onze relatie is hecht. Hij staat open voor tips die ik hem nog regelmatig geef. We hebben lol tijdens het koken op afstand. Dan gaat het via zoom (moeder woont niet in Nederland) over het bereiden van een bepaalde saus of het maken van een ovensgerecht. Kees heeft er hard aan gewerkt en geniet nu van zijn eigen plekje. Als ouder ben ik dankbaar voor jullie inzet, en alles op vrijwillige basis. Dit heeft allemaal een enorm positieve impact op bewoners en hun naasten.'



**Rita Loholter** *Namen van moeder en zoon zijn pseudoniemen*



---

Amsterdams woonproject Staalman Oase

17 woningen zijn bewoond

13 woningen komen 2021 gereed

Ontmoetingsruimte is in gebruik, feestelijke opening volgt later

Kijk voor meer informatie hier: [www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl) > Woon Oases

---

# EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR is als therapievorm ontwikkeld ter behandeling van mensen die kampen met een trauma. De laatste jaren wordt steeds vaker gebruik gemaakt van EMDR-therapie, ook bij mensen met psychosegevoeligheid. De gepromoveerde psycholoog David van den Berg houdt zich hier onder meer mee bezig. Een paar jaar geleden stelde hij vast, dat zo'n zestien procent van mensen met psychose ook lijdt aan PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom) en zette hij bij hen EMDR in als onderdeel van de behandeling.

In de praktijk mag iemand met een redelijke opleiding, gecombineerd met een EMDR-cursus zich al EMDR-therapeut noemen. Dat kan gevaarlijk zijn voor onze naaste. Want een verkeerde therapie brengt mensen nog verder van huis, denk bijvoorbeeld aan het risico van verdieping van wanen in plaats van het helpen verminderen daarvan.

## Wat te doen?

Het meest betrouwbaar is de Vereniging EMDR Nederland (VEN). Volgens hen moet EMDR gezien worden als onderdeel van traumabehandeling en staat dus niet op zichzelf. De VEN erkent EMDR-opleidingen waarbij als instapeis gz-psycholoog wordt gehanteerd (psychologen die ook een tweejarige postdoctorale beroepsopleiding hebben gevolgd).

U kunt contact leggen via hun website: [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl) en mail: [vereniging@emdr.nl](mailto:vereniging@emdr.nl)

Herma Otte

---

## Een FED in een zorgteam is een must

'Met een FED zit je in dezelfde *comfortzone*', zegt Doreen. Je bent gelijkwaardig. 'Bij elke behandeling zou er onmiddellijk een FED naar de naasten moeten.' Wat betekende de FED (familie-ervaringsdeskundige) voor Doreen?

In de zomer van 2020 liep het, mede door de lockdown, uit de hand met de zoon van Doreen. Via een zorgmachtiging kwam hij bij het Vip-team in Amsterdam terecht. De gespannen situatie en de stress hadden hun weerslag op de gezondheid van beide ouders. Doreen kreeg longembolie en bij haar partner kwam de bipolaire kwetsbaarheid naar voren. Zij moesten overal zelf achteraan. 'Wij zaten in een slechte film', kijkt ze terug op het afgelopen jaar. 'Ik had eigenlijk geen idee wat mijn rol was.'

In de herfst werd Doreen gebeld door Francine, FED bij het VIP-team. 'We waren al een jaar bezig om goede zorg voor onze zoon te krijgen en ik was op zoek naar rust voor mezelf. Toen ik haar aan de telefoon kreeg, dacht ik dat het een hulpverlener was en gaf haar door aan mijn partner. Francine vroeg hem: 'hoe gaat het ermee?' Ze hebben anderhalf uur met elkaar gesproken.

Het contact met Francine is makkelijk, we mogen haar altijd bellen. Francine maakte mij en mijn partner duidelijk dat wij elk in een verschillende fase van verwerking kunnen zijn en dat wij daardoor niet altijd op hetzelfde moment over de situatie van onze zoon konden praten. Als ik rust wilde, dan wilde hij praten en daardoor raakten we in conflict met elkaar. Had ik dit maar eerder geweten, was Francine maar eerder op ons pad gekomen. Eindelijk kon ik de rust vinden en kon mijn partner praten, met Francine die vanuit haar eigen ervaring knelpunten benoemt waar we allebei iets aan hebben.'

## Een FED is er voor jou

'Het verschil tussen een FED en een SPV is dat de SPV in de *comfortzone* van de hulpverlener blijft', merkt Doreen op. 'Terwijl je als naaste met een FED dezelfde *comfortzone* deelt. Je komt niet tegenover elkaar te staan en bent gelijkwaardig. Soms vertelt de FED ook over eigen ervaringen, dat scheidt een band. Een FED in een zorgteam is een must.'

## Het moet beter

'Een FED toewijzen gebeurt nu niet standaard. Dat zou wel moeten', vindt Doreen. 'Als iemand in behandeling komt zou de FED meteen de opdracht moeten krijgen om contact op te nemen met de naasten'.

Rita Loholter

# BOEKRECENSIE

## HET TEKORT VAN HET TEVEEL *Damiaan Denys*

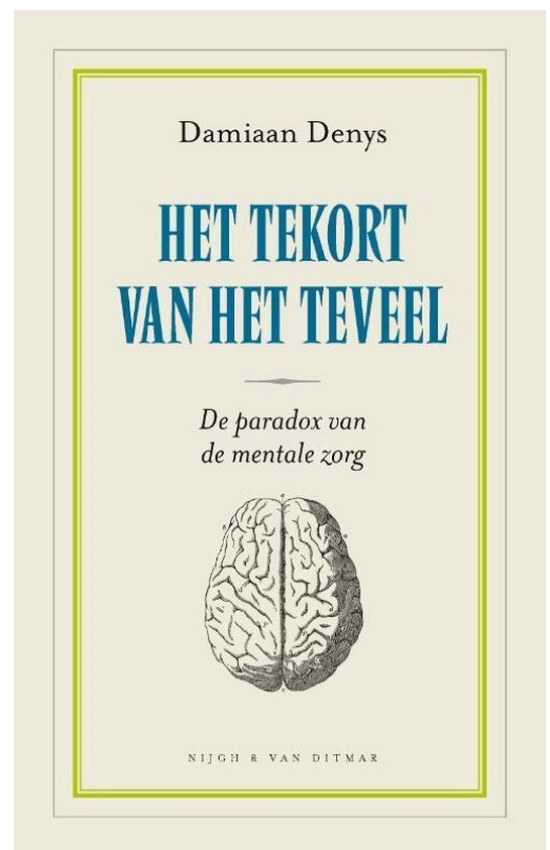
### De paradox van de GGZ

Van alle lijden is psychisch lijden het wonderbaarlijkst, zo begint Damiaan Denys zijn boek 'Het tekort van het teveel'. Een boek waarin de hoogleraar psychiatrie probeert de onderlinge dynamiek van het probleem van de geestelijke gezondheid duidelijk te maken. Psychisch lijden gaat wereldwijd om vele mensen. De schatting is dat één op de vier mensen in de loop van zijn leven een psychische stoornis zal ontwikkelen. En die vele mensen vragen om zorg, maar er is een grote kloof tussen de nood van mensen en de zorg die geboden wordt. We spreken dan ook van *de crisis in de geestelijke gezondheidszorg*.

Vooraf het stijgen van het aantal mensen dat een beroep doet op deze gezondheidszorg en de wachtlijsten maakt zichtbaar dat er sprake is van een crisis. Toch kent Nederland veel meer psychiaters en verpleegkundigen in vergelijking met andere landen. Dus een oplossing voor de crisis moet je niet zoeken in geld en personeel. Want daarmee los je deze tegenstellingen niet op. Een oplossing is gezocht in de marktwerking. Maar hierdoor commercialiseert de geestelijke gezondheidszorg en verliest men waar het om gaat bij mentaal lijden uit het oog. De marktwerking leidt er bijvoorbeeld toe dat vooral de jeugd-ggz in trek is bij investeerders. In die groep zitten veel mensen met lichte klachten, zoals angst, depressie en ADHD en die zijn immers te behandelen binnen de vergoeding van de gemeente of zorgverzekeraars; als de klachten ernstig zijn, worden ze snel doorverwezen.

Trouwens kun je de genoemde verschijnselen wel ziekten noemen? Damiaan Denys, maar ook Jim van Os zeggen dat dat niet zo hoeft te zijn. Veel van die klachten zijn het gevolg van ons gedrag en de bijbehorende eisen aan onszelf, want zelfbeschikking wordt als een hoog goed gezien in onze maatschappij. Het komt onder andere tot uiting in de sociale media. Een prachtig voorbeeld daarvan zijn onze selfies. Daarnaast hebben we ons afhankelijk gemaakt van allerlei apparatuur. En ook de virtuele werkelijkheid geeft een vertekend beeld. Eigenlijk kun je zeggen dat we met dit al de lat te hoog leggen en daarmee ons zelf te kort doen en overvragen. Over het zorgstelsel is de schrijver erg kritisch. Zo schrijft hij over het onmogelijk maken van een geïntegreerde benadering. Maar het grootste euvel vindt hij dat de geestelijke gezondheid inmiddels uit twee componenten bestaat, te weten gezondheidszorg en welzijnsbeleid en dat deze componenten zo met elkaar verweven zijn, dat sociale vraagstukken ook gezien worden als medische problemen. Daarmee heeft de GGZ zichzelf voor een onmogelijke opdracht geplaatst. Immers gefocust zijn op psychische stoornissen is niet hetzelfde als gefocust zijn op het welzijn van mensen.

Ronald Ootjers



## 3e Dinsdagen en gezellig samenzijn

Voor 15 juni is een online bijeenkomst gepland met het thema 'Triadisch samenwerken met familie, hoe doe je dat?' Henk-Willem Klaassen (Naasten adviseur bij HVO Querido) deelt zijn ervaringen met ons. In augustus willen we een 'excursie naar een zorgboerderij met gezellig samenzijn' organiseren. Nadere informatie (o.a. waar aanmelden) over beide bijeenkomsten volgt via een e-mailuitnodiging.

---

## Cursussen en trainingen (zie ook website [www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl))

### Training De Mat

Markant verzorgt vanaf mei een nieuwe De Mat training: [www.markant.org](http://www.markant.org) > De Mat

Start: 18 mei 2021 - 29 juni 2021 18.00 - 21.00 uur / Locatie: Zwanenburgwal 206, Amsterdam

**Ypsilon gespreksgroep voor (nieuwe) leden** (eerste donderdag van de maand op 6 mei en 3 juni 2021 14:00), locatie: Mauritskade 22c. Graag van tevoren aanmelden via 020-6682842 of 029-4281203.

**Psychische problemen in de familie** (6 mei en 5 augustus 19:00 tot 21:00 uur) Arkinbasisggz.

De cursus is voor volwassenen met iemand in hun directe omgeving die psychische- of psychiatrische klachten heeft. Locatie: Arkin Jacob Obrechtstraat 92

**Ontmoetingsavond** (op 24 juni en 26 augustus, donderdagavond 18:00 tot 20:00 uur) via Arkinbasisggz. De ontmoetingsavond is voor familie en naasten van mensen met psychische- en/of verslavingsproblemen. Locatie: Jacob Obrechtstraat 92

**Mizen** – lotgenoten vinden balans (eens in de twee weken op maandagmiddag, 17, 31 mei, 14 en 28 juni 13:00 tot 15:00 uur) in Huis van de Wijk de Honingraat, Slotermeerlaan 103. Ieder die een zoon, dochter, broer, zuster, echtgenoot of ander familielid heeft met een kwetsbaarheid voor psychosen of andere psychiatrische aandoening is welkom bij de groep, van welke herkomst u ook bent. Meer informatie bij Marileen van Spijk (06 47966428) en Said Haouam (06 10484053).

**KOPP/KOV Volwassenen 23+ (18 mei, 19:00 tot 21:00 uur) via Arkinbasisggz**

De gespreksgroep richt zich op volwassenen die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder. De gespreksgroep bestaat uit 8 bijeenkomsten. Kosten: 15 euro, locatie: Arkin Jacob Obrechtstraat 92

**Stichting Naast** Inzicht in jouw rol als naaste (5 juni 10:00 tot 12:30 uur)

Voor iedereen die moeite heeft met de verslaving van een ander.

Locatie: Ijsbaanpad 9, Amsterdam – kosten: 35 euro.

---



### 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*

Regulusweg 5, 2516AC Den Haag

e-mail: [ypsilon@ypsilon.org](mailto:ypsilon@ypsilon.org)

telefoon: 088-0002120

website:[www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)

### CRISIDIENSTEN

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

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

**Websites:** [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl), [www.voorggznaasten.amsterdam](http://www.voorggznaasten.amsterdam), [www.markant.org](http://www.markant.org), [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)