

NOTITIES **BEWAREN**

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

JAARWISSELING

Door Mirjam Dessing en Rita Loholter - Ypsilon Amsterdam

Rond de jaarwisseling kijken we terug op het afgelopen jaar en vooruit naar het nieuwe. 2021 was voor velen geen makkelijk jaar; naast alle gebruikelijke zorgen voor onze naasten stak corona telkens weer de kop op.

Als het even kon gingen de geplande bijeenkomsten van Ypsilon Amsterdam door. Zo kwamen op het inloopspreekuur van de derde donderdag regelmatig mensen hun hart luchten en er was telefonisch en e-mailcontact. Een aantal Ypsilon'ners zijn inmiddels geoefende Zoom-gebruikers, enkele themabijeenkomsten waren online, maar persoonlijk contact voelt toch fijner. In de zomer bezochten we de boerderij De Breedijkhoeve in Amsterdam Noord; Henk-Willem Klaassen maakte zijn toehoorders op een derde dinsdagavond enthousiast over hoe samenwerken met familie wél mogelijk is. En verder de GGZ-Ypsilon bijeenkomst met het thema 'Levend Verlies' en de voorstelling 'Ander Hoofd' in theater DeLaMar. Hopelijk is dit in 2022 vaker mogelijk.

Met of zonder corona, het is voor Ypsilon geen optie om stil te blijven staan. Er is genoeg te verbeteren. De GGZ-wachlijsten worden niet korter en de verandering van hulpaanvragen naar Amsterdamse Buurtteams zorgt voor onrust. Aanstaande maart zijn er gemeenteraadsverkiezingen, tijd om de programma's van de partijen grondig te lezen. Welke partij sluit het beste aan bij de Ypsilonvisie (goed wonen, zorg op maat en sociale contacten, beleid GGZ-mantelzorg)?

Het lobbyen van Ypsilon loont, er zijn zeker ook lichtpunten. In december 2021 ontving de dertigste bewoner van de Staalman Oase de sleutel van zijn woning. Het woonproject is hiermee volledig, met een gemeenschappelijke ruimte waarin, met inachtneming van de coronaregels, regelmatig activiteiten georganiseerd worden. Het is, naast de Kraaipan Oase, de tweede woonoase die Ypsilon Amsterdam realiseerde.

Onze voorzitter Ronald Ootjers kampte het afgelopen jaar met zijn gezondheid, Ronald is nu herstellende van een hartoperatie. Wij wensen hem beterschap toe.

Ook komend jaar blijven we elkaar steunen. Namens Ypsilon wensen wij onze leden, hun naasten en onze relaties een voorspoedig, gezond en gelukkig 2022.

IN DIT NUMMER

JAARWISSELING

WONEN MOET ZO

DE BIB & ANDERHOOFD

LEVEND VERLIES

CURSUSSEN &
BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN

Met vijf enthousiaste collega's begeleidt Manja Kramp ruim zestig bewoners van zowel de Staalman (Amsterdam Nieuw West) als de Kraaipan (Amsterdam Oost) Oase. De begeleiding is maatwerk en kan op- en afgeschaald worden. Ik praat met Manja en haar collega Elaine van der Hoek: 'Werken in een oase is verfrissend'.

Het is alweer even geleden dat het bestuur van de Stichting Staalman Oase de samenwerkingsovereenkomst met Cordaan tekende voor begeleiding en zorg. In maart 2019 kreeg de eerste bewoner de sleutel. De oplevering van de andere 29 woningen liep vertraging op, maar is nu bijna afgerond. In de Oases wonen mensen met een kwetsbaarheid voor psychose, zelfstandig maar met begeleiding.

Manja is een ervaren medewerker, heeft tien jaar in de RIBW (regionale instelling voor beschermd wonen) gewerkt. Op mijn vraag of zij al bekend was met psychoses antwoordt zij: 'Het is onze core business. In een RIBW wonen mensen die naast een psychiatrische achtergrond ook andere kwetsbaarheden kennen, zoals een licht verstandelijke beperking of verslaving. Sinds 2019 is Manja bij Cordaan coördinerend begeleider van de Ypsilon Woon Oases. Het concept sprak haar erg aan. 'De gemeenschappelijke ruimte, een belangrijk onderdeel, is van de bewoners, als begeleider ben je er te gast. Er wordt van alles georganiseerd, maar vanaf 19 uur is de ruimte alleen voor de bewoners.' Elaine vult aan: 'In 2018 ben ik na mijn studie begonnen bij de Kraaipan Oase, daarna ook bij de Staalman Oase. Tijdens mijn sollicitatie zat ik om tafel met een afvaardiging van de bewoners. Dat maakte mij heel enthousiast voor de plek.'

Van goed wonen naar herstel

'Het werken in een Woon Oase is verfrissend, je bent als begeleider gelijkwaardig. Het Woon Oase concept bevordert het herstelvermogen van de bewoners, zij stimuleren elkaar via onderling contact.' Het Cordaanteam overlegt regelmatig met het bestuur van beide Oases en met de beheerder van de gemeenschappelijke ruimtes, Bart Overbeeke. 'Hij is een mooi voorbeeld van hoe goed wonen tot herstel kan leiden. Bart woont in de Kraaipan Oase, beheert de gemeenschappelijke ruimte daar en nu ook die van de Staalman Oase. Hij is voor bewoners en naasten contactpersoon en inmiddels mijn collega want hij heeft een baan bij Cordaan', vertelt Manja trots. 'Het oaseconcept biedt, naast de stabiele huisvesting, ook de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier andere mensen te ontmoeten en onderdeel te zijn van een community. Dat is uiteraard niet verplicht, maar wel waardevol aan dit project.'

Voor Manja is alles bespreekbaar. 'Iedereen maakt dingen mee, je menselijk opstellen en ervaringen delen kan helend zijn en vertrouwen geven. Als het een keer te heftig wordt kan ik altijd met collega's bijpraten. We zijn een hecht team.'



Uitstromen of blijven

In een Oase woon je voor onbepaalde tijd. Als mensen het naar hun zin hebben, hoeven ze niet weg. Maar er zijn ook bewoners die de begeleiding ontgroeien, terwijl die wel aan het wonen in een Oase gekoppeld is. 'Het zou mooi zijn als bewoners die geen zorg meer nodig hebben kunnen uitstromen. We zoeken hiervoor samen met Ypsilon, de woningcorporaties en de bewoners naar een passende oplossing.'

Familie en naasten

'Bij de intake wordt familie altijd uitgenodigd, we proberen samen afspraken te maken. Als een bewoner familiecontact niet op prijs stelt kunnen wij vanuit de begeleiding wel algemene informatie geven, ter geruststelling en om zorg weg te nemen.' Manja en Elaine beamen dat samenwerken met naasten van grote meerwaarde is en veel voordelen heeft.



Cordaan in cijfers:

- 20.000 mensen in zorg, van wie een klein gedeelte ggz-cliënten
- 120 locaties in Amsterdam, Diemen, Huizen en Nieuw-Vennep
- 6000 medewerkers en 2500 vrijwilligers

Voor meer info zie www.ypsilon-amsterdam.nl/woonoases

DE BIB



Vers van de pers – de laatste aanwinst van onze Amsterdamse Ypsilonbibliotheek is het boek van Jim van Os en Myrre van Spronsen **'We zijn God niet'**. Het gaat over een nieuwe kijk op psychisch lijden, diagnose en behandeling. **'Wat doet MENTRUM?'** is een fraai vormgegeven en geïllustreerd boek met medewerking van patiënten over hun activiteiten in de instelling (2021). En van Prof. dr. L. de Haan: **'Vraagbaak psychose en schizofrenie'**. Het boek is goed leesbaar en geeft heldere antwoorden op veelgestelde en moeilijke vragen.

Heeft u belangstelling? Op kantoor van Ypsilon Amsterdam wachten boeken op nieuwsgierige lezers. Het kost niets. Wel graag van tevoren bellen (020 4700474) of mailen naar: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl. Kijk voor de volledige boekenlijst op: www.ypsilon-amsterdam.nl

ANDERHOOFD - voorstelling & boek *Door Rita Loholter*

Ook het boek 'ANDERHOOFD' is een aanrader, een verhalenbundel waarin veertien mensen vertellen over hun psychotische ervaringen.
Te bestellen bij Uitgeverij Tobi Vroegh.

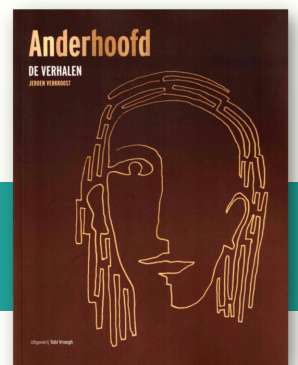
Veertien spelers delen hun rijkdom aan psychotische ervaringen met het publiek. Ook als je niet bekend bent met de psychiatrie is de voorstelling een aanrader, met mooie muziek en aria's van Henry Purcell en Philip Glass, oogstrelend, verrassend en ontroerend.

Het was heerlijk om weer naar het theater te mogen. Ypsilon Amsterdam reserveerde kaartjes voor de voorstelling van 5 oktober in theater DeLaMar. We waren met vijfendertig leden. Allen hadden genoten en waren enthousiast. Daarna speelde het gezelschap in diverse andere steden. De laatste voorstelling was 15 december in Heerenveen.

Ypsilonleden vertellen

'Ik vond het een prachtige voorstelling, qua spel, encenering en muziek. Grote prestatie van de regisseur om dit met amateurs tot stand te brengen. In het begin was het bevreemdend en beangstigend en soms niet te begrijpen - zoals de wereld eruitziet voor mensen met een psychose. Ik vond het een ontroerend moment toen de spelers hun mooie maar ook vreemde kostuums uitdeden en ineens als gewone mensen te voorschijn kwamen.'

De volledige recensie van de voorstelling vindt u op deze website: www.krachtvanbeleving.nl
Recensie-Ypsilon_Anderhoofd.



LEVEND VERLIES

Door Herma Otte

Het Stedelijk Netwerk Familie Telt (Ypsilon Amsterdam, GGZ-zorgmedewerkers en begeleiding) organiseerde 18 november een middag over Levend Verlies, rouw en zingeving bij psychiatrische problemen. Een groep van ongeveer tien mensen volgde de middag via livestream en meer dan vijftig mensen namen deel aan de zeer geslaagde bijeenkomst in kerkgebouw De Ark.

Irene van de Giessen, ervaringsdeskundige en directeur van de Stichting Herstel Talent, opende de middag. Ooit kreeg ze de foute diagnose schizofrenie, omdat ze stemmen hoorde, maar ze vertelde wel gevoelig te zijn voor psychose. Zij vertoonde een korte film waarin ze met haar pleegvader sprak over hun gedeelde ervaringen die haar ziekte teweeg bracht: verwachtingen over de toekomst die losgelaten moesten worden, verdriet wat je op elk moment kon overvallen, het besef van alles gemist te hebben door de psychoses, gevoelens van vervreemding, zwijgen van anderen wat een gesprek in de weg staat, je afsluiten voor de buitenwereld vanwege het onbegrip, verkeerde dingen die tegen je gezegd worden, niet weten of het in de toekomst beter zal gaan.



Nynka Delcour en Rob Stoop presenteerden hun voor de middag op maat gemaakte voorstelling 'Ik rouw van jou', een vertelling over een psychosegevoelige grote broer, die opeens onherkenbaar veranderd was. Over de machteloosheid van de familie en angst voor zelfdoding; hoe moeilijk het is van iemand te blijven houden en toch niet los kunnen laten; ouders die altijd zorgen hebben: "... elke keer opnieuw, nooit een punt, altijd een komma, altijd weer doorgaan, rechtop staan, het is nooit klaar ...". Zij verwoordden ook dat betrokkenen "behoefte hebben aan een pleister van hoop, een pleister voor de ziel". Dat laatste gaven zij de aanwezigen zeker.

Veel mensen waren geraakt omdat "Ik rouw van jou" woorden gaf aan de gevoelens waar velen mee kampen; herkenning van het je altijd tekort voelen schieten; plots opspelend verdriet en de angst dat het nooit voorbij gaat; eenzaamheid en niet gehoord worden; de spanning tussen hoop en rouw.

Na de pauze deelde Ben de Boer in zijn lezing 'Zoveel soorten van verdriet'* inzichten over rouw en verlies, met Manu Keirse als leidraad. Hij specificeerde begrippen als rouwwerk en levend verlies. Ook stond hij stil bij wat mensen die chronisch rouwen van anderen nodig hebben. Hij besloot zijn voordracht met het benadrukken dat je bij chronische rouw helpende rituelen voor jezelf moet creëren.

Bodine de Walle, Irene van de Giessen en Annelies Faber gingen tot slot met elkaar in gesprek over verlies en het hervinden van perspectief. Het was een eneroverende middag vol onderlinge herkenning en erkenning. Dank aan allen die deze middag mogelijk hebben gemaakt.

*ontleend aan het beroemde gedicht van Vasalis
*"Zoveel soorten van verdriet, ik noem ze niet.
Maar één, het afstand doen en scheiden.
En niet het snijden doet zo'n pijn,
maar het afgesneden zijn"*

Belangrijke punten uit de lezing:

- rouw kun je niet verwerken, dan verloochen je de liefde en verbondenheid die er is/was
 - rouw is werken: verlies onder ogen zien, gevoelens doorleven, jezelf bij elkaar rapen, anders leren vasthouden, ondanks het gemis verder gaan, weer genieten van het leven
 - levend verlies is dubbele rouw, het proces loopt bij naaste en zieke vaak niet gelijk
 - levend verlies is ook chronische rouw om verwachtingen die niet uitkomen
 - chronische rouw is normale rouw en maakt murw: de tijd heelt geen wonden, omdat de bron van verlies blijft bestaan, evenals de blijvende onzekerheid over de toekomst
- Daarom: moedig niemand aan levend verlies maar te aanvaarden, maar erken hun rouw.*

Een deel van de middag kunt u bekijken op: www.ypsilon-amsterdam.nl, 'Levend verlies'.

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

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Loslaten, hoe doe je dat?

18 JANUARI 2022 19:00 - 21:00 UUR

Een naaste van een verslaafde krijgt vaak te horen dat hij of zij de verslaafde moet 'loslaten'. Maar wat betekent dat eigenlijk? Met deze workshop laat stichting Naast zien dat 'loslaten' niet betekent dat je iemand moet laten vallen of aan zijn/ haar lot moet overlaten.

Stichting Naast -online

Workshop Grenzen stellen

22 FEBRUARI 2022 10:00-12:00 UUR

Als naaste van een verslaafden zit u in een lastig parket, waardoor u zich vaak gedwongen voelt om op een bepaalde manier te reageren en communiceren. Manieren die niet altijd even bevorderlijk zijn voor de situatie en voor jouzelf. In probleemsituaties is het fijn om duidelijk uw grenzen aan te kunnen geven.

Stichting Naast

Cursus Psychische problemen in de familie

1 FEBRUARI & 29 MAART 2022 / 9:00-21:00 UUR

Deze cursus is voor volwassenen met iemand in hun directe omgeving die psychische- of psychiatrische klachten heeft.

Cursus KOPP/KOV - Arkin

15 MAART 2022 10:00 - 12:00 EN 19:00 - 21:00 UUR VOLWASSENEN 25+

De gespreksgroep richt zich op volwassenen die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

DONDERDAG 6 JANUARI, 3 FEBRUARI, 3 MAART EN 7 APRIL 2022

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 16:00 uur), graag van te voren aanmelden*

3E DINSDAGEN

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

Gewoonlijk vinden de avonden plaats in de foyer van het Mentrum gebouw aan de 1e Constantijn Huygensstraat 38 in Amsterdam en bent U vanaf 19.30 uur van harte welkom. Wel is het noodzakelijk dat u over een bewijs van vaccinatie of recente negatieve uitslag van een coronatest beschikt. Eenmaal in de foyer mag het mondkapje af.

Mocht er in het nieuwe jaar nog steeds sprake zijn van een avond lockdown, dan vinden de avonden online plaats. Recente informatie over de avonden is op de website van Ypsilon Amsterdam te vinden. *Bij online-avonden kunnen mensen zich ook opgeven via deze site en krijgen ze een link toegestuurd.*

18 JANUARI 2022 (ONLINE VIA ZOOM)

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.

15 FEBRUARI 2022

Twan de Vaal presenteert het door hem ontworpen spel 'Waan-zinnig gesprek', een vertaalslag van de LEAP-methode* (Amador/Tielens) naar de naasten van mensen met psychose gevoeligheid.

Het aantal belangstellenden is bepalend voor de inrichting van de avond: proefspelen van het spel vooraf gegaan door korte informatie, of met alleen een voordracht over zijn ontwerp, gevolgd door een nagesprek. **LEAP is een methode om met mensen met psychosegevoeligheid, maar zonder ziektebesef, beter te kunnen communiceren.*

15 MAART 2022

Margje Jalink, psychiater en manager behandelzaken van Mentrum, vertelt over de acute-opname afdeling aan de 1e Constantijn Huygensstraat. Op welke manieren komen mensen in crisis terecht in de acute opname kliniek? Hoe ziet de acute hulpverlening er in de praktijk uit? Op welk moment worden naasten betrokken en hoe?

19 APRIL 2022

Lisette van Doorne van de Stichting Nu voor Later informeert ons over hoe we de zorg voor onze naaste kunnen vormgeven voor als wij er niet meer zijn, over mentorschap en vormen van bewindvoering.

YPSILON

AMSTERDAM & OMSTREKEN

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

YPSILON

LANDELIJK BUREAU

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

Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800-1255